

## Sport et développement durable ... de la performance

---

Mon parcours, ma passion du sport et du comportement humain, me poussent souvent à me questionner, sur les raisons et les fondements de la performance durable dans le sport. L'objet de cet article n'est pas d'évoquer les aspects de la performance liés au potentiel physique, aux qualités techniques, stratégiques, ni même à la préparation mentale, mais d'exposer des paramètres périphériques qui jouent un rôle dans la durabilité de la performance.

Certains sportifs brillent une seule fois, d'autres sont performants dans la durée et d'autres encore ont une carrière exceptionnelle au plus haut niveau, se réalisent en parallèle dans les autres domaines de leur vie et préparent leur avenir.

Je propose quelques pistes de réflexion sur le sujet.

La première : pour que la performance sportive soit durable, elle doit avant tout se nourrir de sens. Donner et redonner du sens. Le sens permet de canaliser l'énergie vers les objectifs et l'évolution dans le temps. Les crises de sens traversées par les sportifs ou les équipes sont inévitables et se traduisent par le gaspillage d'énergie et la contreperformance, parfois durable.

La seconde : conséquence logique de cette première idée est que ce qui a du sens pour un individu lui procure du plaisir. Se faire

plaisir est une expression souvent évoquée par les sportifs. L'émotion positive générée par le plaisir, est source de motivation, de satisfaction, de transformation du stress en énergie positive et de performance durable.



La troisième piste de réflexion : la constance dans la performance, résulte d'un bon équilibre Personnel, Environnemental, Relationnel, Familial. Un espace de ressources qui permet au sportif de mieux surmonter les phases de doute et de remise en question qu'il peut traverser. Une stabilité qui lui permet de « garder les pieds sur terre », en cas de victoire, de gains importants ou de sollicitations. Cet équilibre global de vie, c'est l'identité et le naturel du sportif, le respect de sa personne et de ses valeurs. Le développement de relations humaines de qualité, fondées sur la confiance et la reconnaissance, sont un accompagnement essentiel dans l'obtention de résultats dans le temps.

Agir en cohérence conduit, me semble t-il, à développer des performances durables.

Bertrand Haumonté  
[www.altitudecoaching.fr](http://www.altitudecoaching.fr)

Article publié en juillet 2011 sur  
<http://www.paperblog.fr/users/lecridurenne/>