Vitrine

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les neurosciences confirment la pratique

«Apprentissage technique: nouvelles approches et bonnes pratiques», tel était le thème des récentes Journées d'automne des entraîneurs de Swiss Olympic, organisées à l'Office fédéral du sport OFSPO à Macolin. Parmi les conférenciers: Gian Gilli, coach en chef aux prochains Jeux Olympiques d'hiver de Vancouver, et Sean Simpson, nouveau sélectionneur de l'équipe nationale de hockey sur glace (photo).

En sport, la technique doit être apprise dès le plus jeune âge: un principe connu de longue date sur le terrain. La scientifique et psychologue du sport Kathrin Hille (Ulm), se basant sur les connaissances fournies par les neurosciences, l'a confirmé. Le cerveau s'adapte facilement aux tâches qui lui sont imposées. Mais le degré de cette plasticité neurologique – c'est l'appellation qu'on lui donne – est beaucoup plus élevé au cours de la première décennie de vie qu'au cours de la deuxième. Voilà pourquoi il est important de débuter l'apprentissage technique très tôt.

La façon de concevoir et d'organiser un apprentissage technique efficace a été démontrée dans le cadre de divers ateliers réunissant entraîneurs et athlètes de sports différents. Cela a permis aux spécialistes présents de se faire une idée large et précise des méthodes à appliquer pour parvenir au succès et aux performances de haut niveau.

Etre performant le jour J

Gian Gilli a brossé un tableau des différents rôles que doit assumer l'entraîneur. Pour les plus jeunes, il est d'abord un spécialiste et un exemple. «Nous affirmons toujours que les meilleurs entraîneurs sont ceux de la relève, mais nous n'en donnons que rarement confirmation», regrette-t-il. Pour les sportifs plus âgés, l'entraîneur est plutôt un conseiller et un motivateur, quelqu'un qui contribue à éveiller les sens. «Il doit être en mesure de faire comprendre à ses protégés que la performance de haut niveau n'est possible qu'à partir d'un entraînement dur et exigeant.» Le coach en chef aux prochains JO a aussi insisté sur l'importance que prend un entraîneur le jour J, alors qu'il s'agit, pour le compétiteur, d'accéder à une performance de choix et de battre, peut-être, son record personnel.

Gian Gilli a finalement fait l'apologie du «style de vie lié au haut niveau sportif». Un style qui ne repose pas que sur la responsabilité individuelle, la persévérance et la performance, mais qui permet aussi de franchir des frontières. «Ces spécificités, qui font la force du sport d'élite, sont également celles dont le monde de l'économie et la société tout entière devraient s'imprégner», a-t-il conclu.

Une tâche difficile

Sean Simpson a, pour sa part, rappelé l'itinéraire qui l'a conduit de simple joueur du CP Lyss à entraîneur à succès des ZSC Lions et à sélectionneur national. «Je n'ai jamais été un joueur dominant, et c'est la raison pour laquelle je me suis toujours dit que je pourrais faire mieux en tant qu'entraîneur...», a-t-il expliqué, ajoutant qu'après être passé de Zoug à Zurich, il ne savait pas trop à quoi il s'engageait. «J'ai donc d'emblée fixé mon attention sur la Ligue des champions, pour que les joueurs aient eux aussi un nouvel objectif en point de mire.»

Selon Sean Simpson, il est aussi difficile de trouver le bon dosage entre entraîneur et joueurs suisses. L'entraîneur ne doit être ni trop dur ni trop mou! «En tant que coach, il est indispensable de trouver le juste milieu. Lorsque les joueurs se sentent à l'aise, ils sont capables de tout», a conclu celui qui, avec ses ZSC Lions, est devenu champion d'Europe en battant l'équipe russe de Magnitogorsk, puis champion du monde officieux en se défaisant des Blackhawks de Chicago. ■ *Kurt Henauer*

Rivella soutient l'athlétisme

Chaque année, la Kids Cup de Swiss Athletics enthousiasme plusieurs milliers d'enfants. Pour sa neuvième édition, cette compétition d'athlétisme, placée sous le signe de l'amusement et disputée par équipes en salle, prend un nouveau nom: Rivella Kids Cup. Le nombre sans cesse croissant des participants souligne la popularité de cette manifestation auprès des jeunes sportifs et de leurs responsables: dès la première édition en hiver 2001/2002, 380 équipes s'étaient inscrites. Lors de la dernière saison, un nouveau record a été atteint avec 1167 équipes regroupant 6336 enfants au total. Dans les disciplines sprint, saut, biathlon et team-cross, plus de 1000 équipes de cinq à six garçons et filles pourront ainsi courir, sauter et lancer dans toute la Suisse. Au terme des douze étapes régionales éliminatoires, les meilleures équipes participeront à la finale suisse qui aura lieu le 13 mars 2010 à Martigny. ■

www.kids-cup.ch

Du neuf avec du vieux!

Le marathon de ski de l'Engadine aura lieu le 14 mars 2010. C'est une des courses populaires les plus connues et les plus grandes d'Europe centrale. Quelque 11 000 à 12 000 participants sont attendus dans la région de St-Moritz. Plusieurs nouveautés sont prévues pour cette 42e édition: les jeunes nés en 1994 et 1995 pourront prendre part gratuitement au demi-marathon. Les organisateurs proposent également une offre spéciale pour la course dames. Toute personne accompagnée d'une connaissance inscrite pour la première fois à cette course ne paiera que la moitié de la finance. Mieux, elle courra sans payer si elle parvient à motiver deux collègues. De plus amples informations concernant ces actions et les autres nouveautés de cette édition 2010 peuvent être obtenues sur le site Internet du marathon de ski de l'Engadine.

L'entreprise suisse Odlo fait également preuve d'originalité avec son concours hivernal. Elle invite les participants à repousser les frontières de la fantaisie: présentation d'équipe en vers, course sur des skis en bois, bâtons de ski façonnés à partir de manches à balai, etc. Seules conditions: les scènes doivent s'inspirer de l'esprit des Jeux Olympiques de Sapporo en 1972 et les acteurs doivent être tous reconnaissables sur la vidéo ou la photo. Parmi les prix figurent des inscriptions gratuites pour le marathon de ski de l'Engadine. Délai d'envoi: 17 janvier 2010. ■

www.engadin-skimarathon.ch
www.heritage-ski.com

Formation continue en fitness

Un nouveau CAS HEFSM Fitness est organisé en automne 2010 à la Haute école fédérale de sport de Macolin. Il permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques nécessaires pour exercer une activité dans les domaines du fitness; l'accent est mis sur la prévention et le sport-santé. Ce CAS s'adresse aux enseignants en sport titulaires d'un diplôme d'une Haute école, aux spécialistes des sciences du sport et du mouvement diplômés de l'enseignement supérieur et aux étudiants en sport ayant achevé les études de base en sport / sciences du sport. Il est dispensé majoritairement en français, mais intègre aussi des intervenants et des documents germanophones. Les participants doivent effectuer un stage d'une semaine et rédiger un rapport de stage détaillé. Délai d'inscription: 28 février 2010. ■

www.hefsm.ch › Formation › Formations continues

Quid de l'assiette des sportifs?

La 4e Conférence internationale sur l'alimentation sportive appliquée se tiendra le 15 janvier 2010 à l'EPF de Zurich. Des spécialistes de la Suisse et de l'étranger y présenteront les connaissances scientifiques les plus récentes dans les domaines de l'alimentation sportive. L'objectif de cette journée est de jeter des ponts entre ces savoirs et leur application dans le terrain. Cet événement s'adresse en premier lieu aux personnes travaillant avec des sportifs (médecins, entraîneurs, diététiciens, physiothérapeutes, etc.). Des connaissances de base en alimentation et en nutrition sont nécessaires. La conférence est reconnue comme formation continue par la Société suisse de médecine du sport (crédits), l'Association suisse des diététiciens diplômés (points) et l'Association suisse de physiothérapie. Délai d'inscription: 8 janvier 2010. ■

www.sfsn.ethz.ch

Prêt pour la saison de ski?

Comme chaque année, lorsque l'hiver frappe à la porte, il est de temps de faire contrôler – et d'attester avec la vignette de ski du bpa – vos fixations de ski par un professionnel avant la première descente. Ainsi, vous êtes assuré de commencer la saison de sports d'hiver en toute sécurité! Quelque 45 000 personnes résidant en Suisse sont accidentées annuellement en s'adonnant aux joies du ski. Et près de la moitié d'entre elles se blessent aux genoux, aux jambes ou aux pieds. Nombre de ces accidents pourraient être évités par une simple précaution: faire vérifier ses fixations de ski à temps par un professionnel. Lors d'un tel contrôle, le commerçant spécialisé s'assure, à l'aide d'un appareil de réglage approprié, que les fixations de ski sont réglées correctement selon l'âge, la taille, le poids, la longueur des semelles des chaussures et la manière de skier. Une fois les fixations correctement réglées, le professionnel colle, en guise de certification, une vignette de ski du bpa sur le ski droit. La liste des magasins avec appareil de réglage est disponible sur le site Internet du bpa. La brochure 3.002 «Ski et snowboard – La sécurité en piste» peut également être téléchargée sous la rubrique «Commander/Shop». ■

www.bpa.ch