

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 33 (1976)
Heft: 4: Transfert dans l'éducation physique

Artikel: Peut-on entraîner généralement l'adresse?
Autor: Messner, Helmut
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997093>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Groupe de discussion 1

Peut-on entraîner généralement l'adresse?

Modération: Hermann Rieder
Marcel Meier
Helmut Messner

Rapport: Helmut Messner

La discussion a porté sur les possibilités d'un entraînement général de l'adresse. Cette question est particulièrement importante parce que l'adresse facilite l'apprentissage et l'exécution correcte de nouvelles tâches motrices. En outre, d'après de récentes données empiriques (cf. van der Schoot, 1975), il semble qu'il existe des rapports entre la motricité et les aptitudes mentales, dans ce sens qu'une motricité améliorée peut porter à une amélioration des aptitudes mentales. L'ancien proverbe «Mens sana in corpore sano» se confirme donc dans ce cas.

Mais avant de s'occuper des possibilités d'entraînement de l'adresse, il faut savoir ce que l'on entend par adresse. Compte tenu du concept de l'intelligence donné par Stern (1920), le groupe de discussion a opté, après les premiers débats, pour la définition suivante: l'adresse est la capacité d'utiliser efficacement dans de nouvelles situations les schémas (ou plans) moteurs acquis. Cette définition ne dit encore rien sur la nature psychologique et les différents facteurs de l'adresse, ce qui serait d'ailleurs assez difficile à réaliser par déduction. Une autre possibilité de définir l'adresse est d'établir un procédé permettant de mesurer l'adresse. Nous parlons dans ce cas d'une définition *opérationnelle*. Le test de l'adresse motrice générale standardisé, qui a été développé par Rieder, est un exemple d'une telle définition. Il est composé d'une série de tâches motrices qui exigent de l'adresse comme nous l'entendons généralement (par exemple avancer sur une poutre d'équilibre en faisant rebondir une balle). L'attitude prise lors de l'exécution de ces tâches représente la base pour une détermination quantitative de l'adresse. Un procédé basé sur la statistique des corrélations (analyse des facteurs) permet en outre, par une méthode inductive, de déterminer les facteurs de l'adresse qui sont à la base des différentes performances motrices. C'est ce qui a été fait dans le test de Rieder, et l'on a pu relever les facteurs suivants:

1. Mobilité du torse ou bonne disponibilité de l'appareil cinétique,
2. Maîtrise de mouvements compliqués,
3. Capacité d'adaptation rythmique,
4. Le facteur «ballon» ou capacité de réaction en travaillant avec un ballon,
5. Facteur de planification ou d'anticipation,
6. Facteur de l'équilibre.

Selon la tâche, ces facteurs n'ont pas toujours la même importance en ce qui concerne l'adresse avec laquelle l'exercice en question est exécuté.

Ce genre de détermination opérationnelle de l'adresse a suscité les objections suivantes:

- La contrainte de mesurer une performance a pour conséquence que toute une série de tâches motrices qui exigent de l'adresse comme nous l'entendons généralement (par exemple passer à travers un cerceau qui roule) sont exclues du test. Ainsi, l'éventail potentiel de l'adresse motrice est restreint.
- Il y a le danger que l'entraînement de l'adresse se concentre unilatéralement sur les performances mesurées dans le test (par analogie à beaucoup de programmes préscolaires qui cherchent à améliorer le quotient d'intelligence des enfants par un entraînement «proche du test»).

— Certes, avec la détermination opérationnelle de l'adresse, une condition importante pour un *diagnostic objectif* est remplie, mais très peu est dit sur la *nature psychologique*. En exagérant, on pourrait dire que l'adresse est ce que mesure le «test de l'adresse de Rieder». Le groupe de discussion est de l'avis qu'une interprétation psychologique approfondie, qui tient davantage compte des composantes cognitives de l'adresse, est nécessaire. A l'appui de l'exposé de Leist, le comportement adroit est marqué par la *compréhension rapide (classification) de la situation* et par une *action flexible et orientée sur le but visé*. Selon l'avis de plusieurs membres de ce groupe, cette interprétation de l'adresse est plus fructueuse du point de vue didactique que la détermination des facteurs de l'adresse par voie inductive.

Le groupe de discussion s'est également demandé si l'adresse mesurée par le test de Rieder touche *plusieurs sports* ou si elle se limite à une seule discipline. Les premières analyses ne montrent que des corrélations modestes entre l'adresse générale, comme elle est mesurée dans le test de Rieder, et l'adresse dans le football ou le volleyball qui est estimée par l'enseignant. Toutefois, les estimations des enseignants sont des critères de validité encore moins sûrs, qu'il est impossible d'interpréter valablement ces résultats. L'adresse propre à une discipline sportive devrait être mesurée de façon objective et indépendamment du test de Rieder. Si les corrélations modestes devaient alors se confirmer, on pourrait en déduire qu'il existe, à côté d'un facteur d'adresse général, des facteurs d'adresse spécifiques d'un sport.

La question «Peut-on entraîner l'adresse?» est étroitement liée au problème des exercices et des méthodes susceptibles d'améliorer l'adresse. Aucun dénominateur commun n'a pu être trouvé en ce qui concerne les *exercices* les mieux adaptés pour l'entraînement de l'adresse. En principe, on est de l'avis qu'un large éventail de tâches motrices et de performances sportives est mieux adapté que l'entraînement unilatéral d'un genre de sports ou de mouvements pour améliorer l'adresse générale. Il est peu probable qu'il y ait



un transfert de l'entraînement unilatéral d'un genre de sports ou de mouvements sur l'adresse mise en œuvre dans d'autres genres de sports ou de mouvements. Il faut plutôt s'attendre à ce que l'adresse entraînée de cette façon se limite à un genre de mouvements semblables. Des données empiriques assurées sur cette question font défaut. Il est par conséquent impossible de faire des déclarations fondées sur des bases scientifiques. A ce propos on s'est également demandé quel est le moment le mieux adapté pour entraîner l'adresse générale. Des études dans le domaine de la psychologie du développement portent à croire que l'entraînement de l'adresse est le plus efficace à l'âge préscolaire et au degré inférieur de l'école primaire. Plus l'enfant grandit, plus se consolide l'adresse apprise. Dans ce domaine également les enquêtes empiriques

font défaut, ce qui nous oblige à nous contenter dans une large mesure de spéculations.

Dans un seul point, le groupe de discussion s'est occupé du problème de la *méthode* pour un entraînement efficace de l'adresse. Compte tenu de l'exposé de *Leist*, on a relevé l'importance des «situations d'apprentissage quasi-expérimentales» pour l'entraînement de l'adresse. En laissant les élèves vivre les *rapports qui existent entre l'exécution et l'effet d'un mouvement dans des situations variées*, ils apprennent à utiliser efficacement leur répertoire moteur et entraînent par conséquent leur adresse. Ainsi, l'on est revenu à la définition de l'adresse donnée au début et le cercle s'est fermé. En conclusion, on peut dire que les questions soulevées ont été plus nombreuses que les réponses trouvées.

Groupe de discussion 2

Peut-on entraîner la force, la vitesse et l'endurance indépendamment des disciplines sportives?

Modération: Ursula Weiss
Hans Howald

Rapport: Ursula Weiss

La force, la vitesse et l'endurance font partie des aptitudes physiques que l'on cherche à améliorer par un *entraînement général de la condition physique* indépendamment de la branche sportive.

Dans la plupart des *disciplines sportives*, ces trois facteurs jouent également un rôle important, souvent décisif, lorsqu'il s'agit d'obtenir de bons ou de très bons résultats en compétition. On essaye donc de les améliorer par un entraînement de la condition physique approprié. La décision d'intégrer cet entraînement dans la pratique du sport en question ou de l'organiser indépendamment de la discipline sportive est conditionnée d'un côté par des lois biologiques et de l'autre par la programmation de l'entraînement, le niveau de performance atteint, les caractéristiques de chaque sport et les circonstances extérieures.



Faut-il donc opter pour un entraînement de la condition physique intégré ou indépendant de la branche sportive? Quand peut-on attendre un transfert positif, un transfert négatif et quand ne peut-on pas attendre de transfert?

Bases biologiques

Les processus d'adaptation, déclenchés par un entraînement efficace, concernent en premier lieu le *muscle*, son métabolisme et sa régulation. Selon la force employée, la durée de la charge et la vitesse de contraction, on améliore les composantes force, vitesse et endurance, à condition que les charges s'approchent de la limite maximale. La conclusion suivante peut être déduite de ce qui précède:

Ce dont on a besoin dans un sport doit également être exercé à l'entraînement

ou

le choix des exercices et le dosage respectivement les charges doivent être fixés de telle sorte que la musculature engagée lors de la pratique du sport en question soit sollicitée en fonction des composantes à améliorer.

Les formes d'entraînement suivantes entrent en considération pour réaliser cette exigence:

- entraînement de la condition physique intégré, entraînement complexe, c'est-à-dire entraînement dans la branche sportive même
- entraînement dans des sports apparentés, c'est-à-dire dans des sports dans lesquels les mêmes groupes musculaires sont sollicités si possible de la même façon que dans la discipline principale: par exemple course de cross pour les coureurs sur piste et inversement
- entraînement de la condition physique spécifique, notamment aussi simulateur, par exemple entraînement à des appareils comme la machine à ramer.

Abstraction faite des mutations dans le muscle, d'autres organes et systèmes d'organes sont également touchés par le processus d'entraînement. Quel que soit le mouvement exécuté, en sollicitant des masses musculaires importantes dans les domaines anaérobie et