

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	La capacité de coordination de l'alpiniste
<b>Autor:</b>	Josi, Walter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998473">https://doi.org/10.5169/seals-998473</a>

### 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:** 16.01.2026

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

# La capacité de coordination de l'alpiniste

Walter Josi, chef des branches sportives Alpinisme et Excursions à skis  
Traduction et adaptation: Gil Stauffer et Yves Jeannotat

Chaque mouvement est conditionné par un grand nombre d'éléments. D'une part, on distingue la condition physique, avec ses facteurs principaux: la force, l'endurance, etc. et, d'autre part, la coordination proprement dite. La capacité de coordination rend possible la précision et l'adaptation à des situations nouvelles. Chacun dispose d'un certain potentiel en la matière, potentiel qui peut être développé par des exercices adaptés faisant varier l'accomplissement des gestes et des conditions dans lesquelles ils sont exécutés.

## Quel rôle joue la capacité de coordination des mouvements?

L'influence des différents domaines de la capacité de coordination varie d'une spécialité sportive à l'autre.



Alpinisme (Progression dans le terrain)	Domaine de la capacité de coordination des mouvements (Répartition classique selon Hirtz)				
	Réaction	Rythme	Équilibre	Orientation	Différenciation
Progression en terrain non marqué ↗ ↘	+		++	+	+
Progression simultanée avec corde	++	+	++	++	+
Progression sur névé, avec ou sans crampons	++		++	+	
Escalade facile	+		++	+++	+
Escalade libre			+++	+++	+
Progression à peaux de phoque			+	++	
Descente à skis	+	+	++	++	++

Cette pondération des influences est évidemment incomplète, les limites étant variables. Toutefois, elle montre l'importance cardinale de l'équilibre et de l'orientation.

## Sûreté de la pose du pied

Le principal danger, en montagne, n'est pas l'avalanche mais bien la glissade. De 30 à 40 pour cent de tous les accidents mortels lui sont imputables. La glissade sur la neige, l'herbe ou un pierrier se produit également dix fois plus souvent que la chute dans une crevasse par exemple. C'est donc une bonne chose de former les jeunes au sauvetage en crevasse, mais cela n'a de sens que si au moins autant de temps est consacré à l'enseignement de la sûreté dans la pose du pied.

La jeunesse actuelle dispose souvent de bonnes compétences techniques. Il n'est pas rare qu'elle maîtrise mieux la mise en place d'un moulfe que la progression en terrain inégal. De plus, de nombreux amateurs d'escalade libre passent directement de la salle de gymnastique au 6e degré. Il ne s'agit pas de s'en plaindre, mais de constater un fait. La progression sûre en terrain facile n'est pas si simple qu'on pourrait le penser et elle doit donc être apprise. La sûreté de la pose du pied ne relève pas, fondamentalement, de la technique ou de la condi-

tion physique, mais de la coordination des mouvements, ce qui nous ramène au sujet.

## Apprendre, mais comment?

Les techniques alpines sont enseignées depuis de nombreuses années avec succès. Avec l'apprentissage du mouvement, il semble que nous pénétrions en terrain inconnu. En fait, bon nombre d'exercices décrits ci-après appartiennent déjà au répertoire des moniteurs expérimentés.

Il s'agit donc moins d'une révolution dans la formation que de la valorisation de certains points particuliers. L'apprentissage du mouvement convient parfaitement aux jeunes et même aux enfants, et ceci à double titre:

1. Les formes ludiques, créatives, correspondent mieux à cette classe d'âge que «commander, contrôler, corriger». L'expérience du mouvement est une donnée centrale;
2. C'est chez l'enfant que la capacité d'apprentissage de la coordination des mouvements est la plus grande; elle diminue avec l'âge.

## Principes méthodologiques

Il est conseillé de ne pas travailler au développement de la capacité de la coordination des mouvements en salle, mais par le biais d'exemples pratiques. L'exercice doit être immédiatement compréhensible et motivant pour les jeunes. Différents buts sont visés simultanément:

1. Développement des différents domaines de la capacité de coordination des mouvements en tant que capacité motrice;

2. Développement des domaines spécifiques du sport concerné (technique);  
 3. Développement des connaissances et de la réflexion.

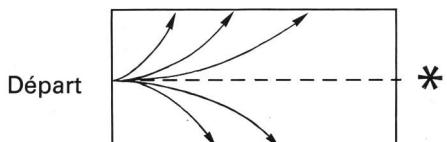
Pour le participant, ces différences importent peu. Ce qui compte, pour lui, c'est qu'il puisse déployer au mieux ses facultés et jouir de son activité sportive.



### L'orientation

*A skis:* progression à peaux de phoque.

- Terrain sans obstacle: viser un point, fermer les yeux et avancer de 150 pas en ligne droite par exemple;

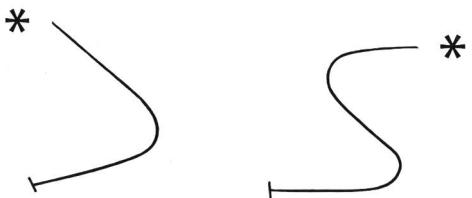


Simultanément,  
utilisation de la  
boussole

- A la montée, dépression: s'approcher du but en suivant un certain angle;



- Même exercice, mais avec un ou deux virages.



Contrôle: les autres participants montent sans bâtons et vérifient la constance de l'inclinaison. L'orientation en tant que capacité cognitive est étroitement liée à l'orientation motrice. Le «sens de la trace» dépend de deux composantes: cognitive et coordinative.

### L'équilibre

*A skis:* progression à peaux de phoque.

- Monter sans bâtons, sur traces régulières et peu inclinées:
  - en ligne droite
  - en traversée
  - par détection de la trace du bout du pied, avec changement de direction
  - retournements par V
  - conversions;
- Monter yeux fermés: détection de la piste, variations comme précédemment;
- A la descente, si les conditions sont favorables et selon le niveau technique des élèves:
  - glisser sur le ski aval, sur le ski amont
  - virer sans les bâtons, etc.

L'équilibre est fortement mis à contribution lorsque nos sens ne nous renseignent pas suffisamment, par exemple lorsque la visibilité est réduite. De tels exercices peuvent être faits sans perte de temps lors d'une randonnée.

*Dans le rocher:* animation à l'escalade.

- Progression dans le lit d'un ruisseau;
- Blocs: suivre comme son ombre («A» cherche un chemin, «B» le suit en copiant exactement ses mouvements);
- Rocher facile: utiliser les mêmes combinaisons de prises, vers le haut et vers le bas;
- Même exercice, mais en traversée;
- Changement de direction sur ordre;
- Saisie de prises les yeux fermés;
- Même exercice, mais avec trous pour un ou deux doigts;
- Escalade sur indication, centre de gravité, portée, etc.

Observation, prise de conscience, orientation, dosage: autant de qualités qui favorisent la précision du mouvement et rendent possible la sûreté du positionnement, préalable important pour un entraînement technique efficace.



### L'équilibre

*Dans le rocher:* animation à l'escalade.

- Lit de torrent, champ de blocs;
- Equilibre sur poutre, perche, corde, chaîne, etc.;
- Varier avec changements de direction, position accroupie, à deux, etc.;
- Sur du rocher peu incliné, vers le haut, vers le bas, en traversée:
  - escalade avec gants
  - appui sur poings fermés
  - «un bras dans le plâtre» (attention au maintien de l'équilibre lors du changement de prise);
- Escalade sans les mains:
  - dalles faciles
  - prises de pieds éloignées, vers le haut et vers le bas;
- Règles pour les prises de mains:
  - appui seul
  - mains au-dessous de la poitrine
  - prises basses seulement.

Où est mon centre de gravité?

«Etre en équilibre» statique et dynamique est plus qu'une simple question de motricité. L'équilibre mental est tout aussi important.



### **La réaction**

*Sur glacier:* pas trop difficile, pente courte et raide se terminant par une faible dépression.

- Glissade, arrêt de chutes dans toutes les positions possibles (normale, tête la première, sur le dos, tête la première sur le dos, etc.):

- sans piolet: se retourner, écarter les jambes, planter les mains et la pointe des pieds, pratiquer la technique des appuis faciaux
- avec piolet: freinage par piolet enfoncé;
- Progression à deux avec corde raccourcie, à la montée et à la descente; un des partenaires glisse de façon imprévue:
  - avec anneau de corde
  - sans anneau de corde
  - en glissant de façon imprévue dans une position défavorable (pied en l'air) pour surprendre son camarade
  - le premier de cordée glisse;
- Essai de chute avec freinage dynamique:
  - assurage avec corps sur le piolet
  - méthode d'Abalakov
  - méthode de l'«homme mort».

La sécurité offerte par la présence de la corde est souvent dangereusement illusoire.

Les résultats sont évalués en groupe.

### **La différenciation**

*Apprentissage des noeuds:* lors des pauses introduites dans une longue montée; par mauvais temps (passe-temps idéal); en tout lieu.

Apprentissage des noeuds:

- avec gants
  - yeux fermés
  - avec une main
  - en rappel (avec appui ou dans le vide)
  - en position d'escalade (assuré d'en haut ou d'en bas, mise en place d'un relais).
- combinaisons possibles

Outre l'entraînement de la coordination des mouvements, on améliore aussi, par ce moyen, la technique de la corde, ce qui est particulièrement important lors d'un sauvetage improvisé, lequel doit être maîtrisé dans les conditions les plus défavorables dans un cas réel.

### **Le rythme**

*Maniement de la corde:* dans les situations qui peuvent normalement être dominées sans corde.

- Progression avec corde raccourcie sur des terrains de difficulté croissante;
- Montée à skis avec encordage;
- Progression avec corde (à skis).

Les exercices de maniement de corde doivent être effectués en terrain facile, sinon la corde peut devenir dangereuse en randonnée.



### **A propos de la sécurité**

La sécurité des participants est primordiale lors de l'apprentissage des mouvements; ses règles doivent être adaptées à chaque situation.

Le moniteur fournit le cadre dans lequel les participants peuvent accroître leur expérience du mouvement, cadre qui dépend:

- des connaissances des participants (formation, degrés 1, 2 et 3, cours de moniteurs, cours de perfectionnement)
- du terrain (adaptation, observation, dangers cachés).

La réalisation des exercices proposés peut faire problème. La formation des moniteurs doit mettre l'accent sur la nécessité de:

- proposer des exercices courts et clairs;
- leur imposer des limites dans l'espace et dans le temps;
- procéder à l'examen préalable des lieux.

La réflexion sur ce qui a été appris est un bon moyen de valoriser l'expérience.

### **Remarques finales**

Le choix des exercices qui viennent d'être présentés se borne à des exemples typiques. Les propositions peuvent et doivent varier. L'imagination du moniteur et des participants n'est limitée que par les contraintes de la sécurité. ■

