

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 5

Artikel: À propos de l'apprentissage du mouvement : la structure du mouvement, élément clef de la forme : introduction aux courses de haies pour les écoliers et les écolières de 10 à 16 ans

Autor: Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997763>

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: 11.12.2025

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



A propos de l'apprentissage du mouvement

La structure du mouvement, élément clef de la forme. Introduction aux courses de haies pour les écoliers et les écolières de 10 à 16 ans.

Rolf Weber, chef de la branche Athlétisme à l'EFSM et entraîneur national de la FSA pour les courses de haies de 1980 à 1990
Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

Introduction

Dans la théorie traditionnelle, on assimile le déroulement du mouvement à une technique déterminée. En se fondant sur des méthodes de mesures biomécaniques, on peut analyser, comparer et évaluer les différentes phases du déroulement du mouvement. Les données «idéales» que l'on obtient ainsi, généralement basées sur la technique des meilleurs, permettent alors de définir des objectifs pour l'apprentissage du déroulement du mouvement et l'entraînement technique.

Les conceptions modernes s'intéressent aux structures du déroulement du mouvement, qu'elles considèrent comme autant d'éléments fondamentaux d'un mouvement à apprendre («technique»). Cette manière de voir les choses signifie que ce n'est pas la forme, mais

la structure du mouvement qui doit d'abord être enseignée et apprise. Tout déroulement de mouvement s'inscrit en effet dans un cadre à la fois temporel, spatial et dynamique. Ces différentes structures présentent toutefois une importance qui varie au fil de l'apprentissage; elles seront donc exercées en conséquence, l'accent étant mis sur l'une ou l'autre, lors des différentes phases d'entraînement.

Pour pouvoir apprendre correctement dès le départ le déroulement du mouvement, il est essentiel de définir sa structure fondamentale, compte tenu de l'objectif visé et du niveau de capacité de l'élève. Par «correctement», on entend «en fonction de la tâche et de l'objectif fixés», tout en restant polyvalent au niveau de l'exécution, ce qui présuppose une disponibilité «modulable selon la situation» (Hotz 1988).

Les structures fondamentales de la course de haies

Dans les courses de haies qui se disputent sur de courtes distances, l'objectif consiste à atteindre et à conserver la plus grande vitesse possible sur toute la distance à couvrir; en cela, il est identique à celui du sprint plat. Les obstacles à franchir (qui, selon les règlements en vigueur, doivent être adaptés à l'âge) rendent cet objectif plus difficile à atteindre et font de la course de haies une discipline «technique». Les exigences à remplir au niveau de la force, de la vitesse et de la coordination doivent constamment être relevées, le développement de ces éléments devant se faire en fonction des caractéristiques physiques et psychologiques spécifiques des différentes catégories d'âge.

En principe, les structures fondamentales de la course de haies restent les mêmes tout au long de l'évolution; il faut toutefois respecter l'ordre suivant:

1. Développement de la structure temporelle (apprentissage du rythme);
2. Développement de la structure spatiale (éléments clés de la vision technique extérieure);
3. Développement de la structure dynamique (répartition de la force).

Phase d'initiation

Durant la phase d'initiation au franchissement des obstacles, il importe avant tout de mettre l'accent sur la structure temporelle (rythme). Il s'agit en effet de percevoir les rythmes de mouvement cycliques, de les expérimenter délibérément et d'apprendre à les développer toujours plus systématiquement. On initiera l'écopier à la structure temporelle typique de la course de haies (tam-ta-tam) en lui donnant pour tâche de respecter/de retrouver le plus vite possible un rythme déterminé qui englobe des éléments acycliques (passage de fossés); par la suite, on développera cette structure en introduisant un maximum de variantes (voir figure 1).

Il va de soi que le rythme des trois foulées joue un rôle fondamental, car c'est le plus important pour la suite de l'apprentissage.

Principe: Le principe méthodologique de la bilatéralité (tous les exercices doivent être exécutés aussi bien de la jambe gauche que de la jambe droite) doit être observé de manière systématique.

On peut stimuler et renforcer positivement le sens du rythme en utilisant des rythmes musicaux choisis avec soin. A partir de cela, on peut mettre au point différentes variantes (également des rythmes pairs, sur 4 ou 6 foulées par exemple).

Si, au début, on peut tout à fait renoncer à utiliser des haies proprement dites (franchissement de fossés), il faudra d'autant plus veiller, par la suite, à ce que les obstacles soient en matériau léger (cartons de bananes, haies d'exercice par exemple), afin d'accroître la motivation de l'élève et de dissiper les craintes qu'il pourrait éprouver.

Principe: Les obstacles ne doivent pas être trop hauts, de manière à ce que l'on puisse les franchir en courant (ou mieux, en sprintant).

Phase de consolidation

A ce stade, l'objectif est le suivant: assimiler la structure spatiale qui permettra de franchir des obstacles d'une certaine hauteur en conservant la structure rythmique adoptée jusqu'ici. Le développement du cadre spatial est à la base de l'entraînement technique. Lors de l'initiation à la «technique» du passage des haies, l'amplitude croissante du mouvement, et notamment de la jambe d'appel, prend une importance toujours plus grande (nouveau mouvement, abduction latérale du genou, qui sera ensuite ramené vers l'avant).

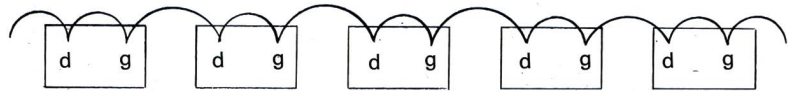


Fig. 1 A

Objectif: Ressentir le rythme et l'appliquer.

Installation: Piste de tapis avec des «fossés» ou de petits obstacles.

Rythme: A une foulée; toucher tous les tapis une fois avec chaque pied: «Tamm-ta-tamm-ta-tamm».

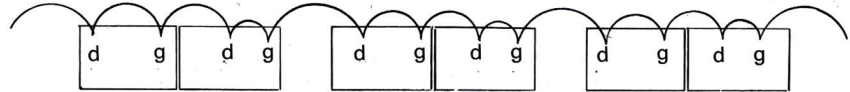


Fig. 1 B

Objectif: Varier le rythme.

Installation: Piste de tapis avec un «fossé»/obstacle tous les deux tapis.

Rythme: A trois foulées; toucher tous les tapis une fois avec chaque pied: «Tamm-ta-tam-tam-tamm-ta-tam-tam».

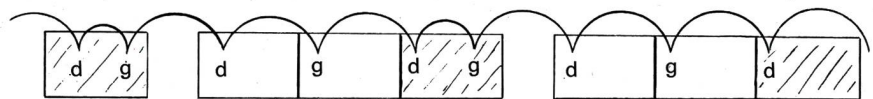


Fig. 1 C

Objectif: Varier la vitesse.

Installation: Piste de tapis avec un «fossé»/obstacle tous les trois tapis, un tapis de couleur (à l'envers) après le «fossé»/obstacle.

Rythme: A trois foulées rapides/longues; ne toucher chaque tapis qu'une seule fois; toucher celui qui se trouve après le «fossé»/obstacle avec chaque jambe: «Tamm-ta-tam-tam-tamm-ta-tam-tam».

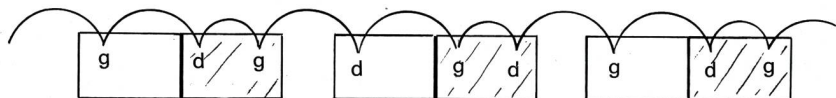


Fig. 1 D

Objectif: Bilatéralité.

Installation: Piste de tapis avec un «fossé»/obstacle tous les deux tapis, un tapis de couleur (à l'envers) après le «fossé»/obstacle.

Rythme: A deux foulées; ne toucher chaque tapis qu'une fois; toucher celui qui se trouve après le «fossé»/obstacle avec chaque jambe: «Tamm-ta-tam-tamm-ta-tam-tamm».

Remarque

Pour souligner ces rythmes de foulées, on peut utiliser des rythmes musicaux bien marqués et faciles à retenir.

Exemple: 33 tours de Jive Bunny and the Mastermixers (Rock'n'Roll), 120 battements/minute.

Fig. 1

Pour pouvoir développer de manière optimale cette approche (spatiale) du mouvement, qui prend tant d'importance à ce stade, les trois caractéristiques fondamentales de la structure spatiale ci-après doivent constamment être soulignées et vérifiées (dans l'ordre de leur importance au cours de cette phase):

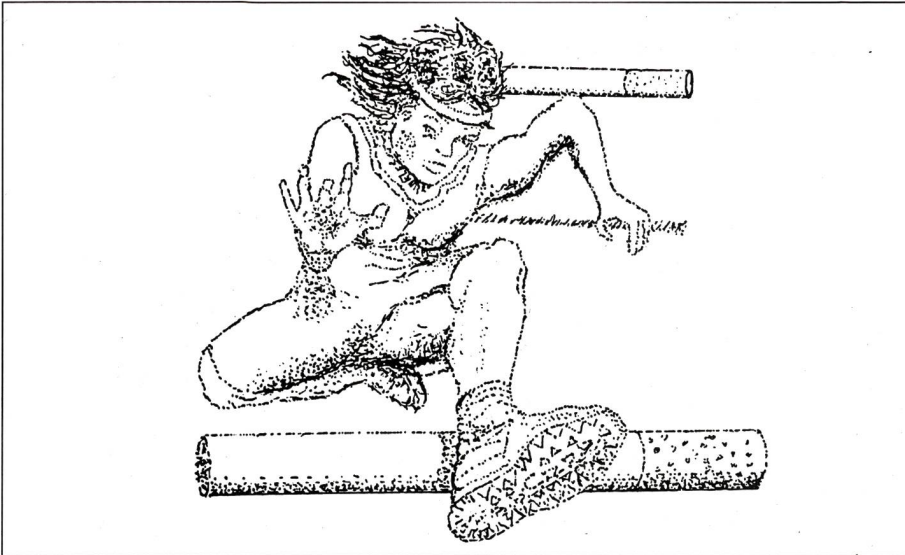
1. Mouvement haut du genou de la jambe d'appel, avec angle fermé au genou;
2. Position haute du centre de gravité lors de la réception sur la jambe d'attaque tendue;

3. Attaque de la haie avec le genou (et non le pied) de la jambe d'attaque.

Pour mieux faire comprendre l'idée de base, on peut prendre l'image de la balance: la jambe d'attaque se trouve en bas, et la jambe d'appel en haut.

Remerciements

Je tiens à remercier ici Arturo Hotz d'avoir bien voulu revoir ce manuscrit d'un œil critique et apporter des remarques fort constructives.



Que d'obstacles à franchir avant de connaître le succès!

La structure spatiale sera exercée et précisée à l'aide d'appuis contre un mur (voir figure 2) et de formes d'exercices complexes (voir figure 3).

- Exercices en appui contre un mur;
- Mouvement de la jambe d'appel par-dessus la haie.

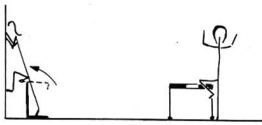


Fig. 2

Franchissement de bancs, la jambe d'appel étant ramenée par-dessus les ballons lourds.



Fig. 3

Passage des haies avec sautilllements.



Fig. 4

Principe: Préférer les tâches nécessitant des mouvements complexes à l'entraînement isolé de mouvements partiels.

L'emploi du sautilllement pour franchir l'obstacle donne de bons résultats (sautiller, passer la jambe, etc.) lors de cette phase; il permet d'effectuer prati-

quement toutes les tâches en rapport avec le mouvement conformément aux critères mentionnés ci-avant (voir figure 4). A ce stade, le principe de la bilatéralité joue également un rôle important; il aide à perfectionner le déroulement du mouvement. Comme nous l'avons souligné auparavant, les obstacles ne doivent pas être trop hauts, de manière à pouvoir être franchis aussi rapidement que possible.

Pour ce qui est de la structure temporelle du passage de haies, le rythme déjà introduit (tam-ta-tam) doit être conservé même lorsque les conditions deviennent plus difficiles (hauteur des obstacles et distance entre deux). Les différents rythmes de foulée doivent également être développés en respectant cet impératif.

Phase d'amélioration (de la performance)

Au cours de cette phase, la structure dynamique de la course de haies joue un rôle fondamental pour l'amélioration de la performance. On peut compléter ici l'exemple de la balance que nous évoquions pour représenter le mouvement par celui, plus dynamique, du ruban élastique que l'on tend, puis que l'on relâche.

La dynamique (répartition dynamique de la force) des différentes parties du mouvement constitue, à cet égard, un élément essentiel. Il s'agit de se concentrer d'une part sur le mouvement rapide et «agressif» de la jambe d'attaque vers le haut, puis vers le bas, et, d'autre part, sur le mouvement d'élévation vers l'avant de la jambe d'appel. En principe, la structure (aussi bien temporelle que spatiale) ne subit aucun changement, mais la combinaison des mouvements partiels est dynamisée et accentuée, la force nécessaire étant dosée en conséquence.

Le sautilllement (à côté des haies avec passage de la jambe) constitue un excellent entraînement, tout comme l'enjambement (par-dessus et à côté de l'obstacle); on variera le rythme des foulées et la vitesse. Suivant l'objectif fixé, la hauteur des haies et la distance entre celles-ci doivent être adaptées aux capacités des différents élèves.

Principe: Augmenter d'abord la distance entre les haies, puis la hauteur des obstacles.

C'est à ce niveau seulement qu'interviennent les premières compétitions: une participation à un concours n'est judicieuse que lorsque les bases nécessaires ont été assimilées à l'entraînement (vitesse de course, exécution stable du mouvement, maîtrise des exigences de compétition).

Principe: Avant de participer à une compétition, attendre que le résultat puisse être garanti.

Les progrès réalisés au cours de cette phase sur le plan de la condition physique (force, vitesse, endurance par exemple), devraient être reportés au plus vite sur le développement des structures du mouvement. En d'autres termes, le déroulement du mouvement doit constamment être adapté aux changements de conditions, ce qui signifie que l'«entraînement technique» doit être structuré de manière aussi complexe que possible durant cette phase, le cadre spatial, temporel et dynamique définissant l'objectif visé.

Principe: A l'entraînement, toujours travailler sur des distances raccourcies par rapport aux distances de compétition (cette remarque vaut aussi pour la première haie); de cette manière, les «structures» sont préservées, et les réserves restent intactes pour la compétition.

Conclusion

La figure 5 résume la structure de l'entraînement pour les écoliers et écolières de 10 à 16 ans. Les objectifs et les contenus spécifiques aux différentes catégories d'âge sont classés en fonction des composantes de l'entraînement. En vertu de ce système, les exercices et les mesures utilisés lors de l'entraînement doivent toujours faire l'objet d'un examen critique afin de vérifier qu'ils permettent bien d'atteindre les objectifs visés.

Programme d'entraînement progressif pour les écoliers/écolières de 10 à 16 ans

Composantes de l'entraînement	Objectifs et contenus selon les différentes classes d'âge et phases d'apprentissage		
	10 à 12 ans: phase d'initiation	12 à 14 ans: phase de consolidation	14 à 16 ans: phase de développement
Apprentissage du mouvement (de la structure) et développement de la capacité de coordination	Introduire la structure temporelle par: <ul style="list-style-type: none"> - l'entraînement du rythme - la diversité des mouvements - l'expérience du mouvement 	Développer progressivement la structure spatiale par: <ul style="list-style-type: none"> - la forme/l'entraînement technique - l'expérience du mouvement - la représentation du mouvement 	Développer la structure dynamique par: <ul style="list-style-type: none"> - l'optimisation de la dynamique - l'optimisation du mouvement - la variation du mouvement
Condition physique et énergie (fréquence)	<ul style="list-style-type: none"> - rapidité du mouvement (fréquence) 	<ul style="list-style-type: none"> - amplitude du mouvement (force/mobilité) 	<ul style="list-style-type: none"> - dynamique du mouvement (coordination optimale des différents domaines)
Courses de haies	<ul style="list-style-type: none"> - rythme - bilatéralité - franchissement des obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> - forme/technique visées - bilatéralité - franchissement des obstacles en sprintant 	<ul style="list-style-type: none"> - assimilation/performance - bilatéralité - adaptation aux progrès réalisés sur le plan de la condition physique

Fig. 5

