

**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:** 7

**Artikel:** Exercer, exercer? : Exercer!  
**Autor:** Schüpbach, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997774>

### **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:** 01.05.2026

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

# Exercer, exercer? Exercer!

Jürg Schüpbach  
Traduction: Patrick Pfister

*L'article qui va suivre se propose d'émettre quelques réflexions d'ordre psychologique, pédagogique et philosophique dans leurs applications didactiques. Il ne s'agit pas d'une présentation systématique et globale du sujet «vu sous l'angle d'une psychologie de l'apprentissage», comme le précise l'auteur.*

*La réponse affirmative à la question posée dans le titre est apportée de façon totalement subjective par Jürg Schüpbach. Cela dit, je précise que cette étude intéressera aussi, entre autres, les milieux de Jeunesse + Sport (J+S), puisque le thème principal des cours de perfectionnement, en 1991, peut se résumer comme suit: «Comprendre, corriger et expérimenter avant d'exercer!» (Y.J.)*

## Troisièmement

Nous voulons apprendre quelque chose suffisamment bien pour que nous puissions le faire de manière «sûre»; nous devons donc l'assimiler avec suffisamment de solidité pour que, le cas échéant, il puisse servir de base à un nouvel élément plus complexe. (Exemples de développement à partir d'un élément assimilé: pouvoir faire la traction du bras, en nage libre, suffisamment bien pour pouvoir commencer à entraîner la respiration; ou pouvoir faire la chandelle avant de telle sorte que l'on puisse commencer à entraîner le mouvement de rotation).

→ Lorsqu'on exerce un mouvement, il s'agit, troisièmement, de l'*assimiler* (c'est-à-dire de le consolider, de le stabiliser) jusqu'à ce qu'il devienne tout à fait naturel.

L'exercice a donc pour but:

- le perfectionnement
- l'automatisation
- l'assimilation.

Ces éléments dépendent étroitement l'un de l'autre et se conditionnent mutuellement: plus j'améliore un mouvement, plus son automatisation est grande.

Répétons-le encore une fois: exercer sert à conserver et à maintenir ce que l'on sait, ce que l'on peut: «Qui se repose, se sclérose!». Exercer, oui, pour ne pas «rouiller».

De tout cela, il découle que l'exercice est absolument indispensable si nous voulons assimiler un nouvel élément (lors de l'apprentissage), ou le conserver (après l'avoir appris). On pourrait croire que l'exercice va de soi et que chaque leçon de natation, par exemple, lui réserve une phase intensive. En fait, lorsque c'est le cas, elle est souvent trop réduite pour recevoir toute l'attention qu'elle mériterait.

Exercer donc! Oui, mais comment?

## Exercer.

Bien sûr!  
C'est ce que nous faisons. Cela va de soi, car «c'est en forgeant qu'on devient forgeron». Ça, je le sais.

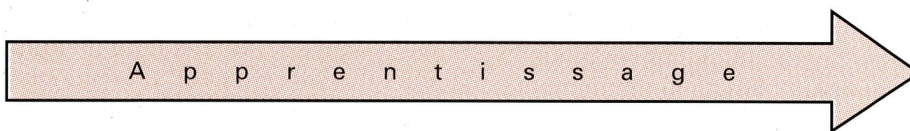
## Deux types d'exercices

Je distinguerai deux formes fondamentales d'organisation en matière d'exercice:

L'exercice continu et uniforme

L'exercice différencié et varié

## L'exercice: une phase du processus d'apprentissage



Définition du problème	Constitution des bases	Approfondissement	Exercice	Application
Initiation		Perfectionnement	Entraînement	Compétition ou test
Forme élémentaire		Forme affinée		Forme optimale

- L'exercice est une phase du processus général d'apprentissage.
- Cette phase se situe obligatoirement après celles de l'initiation et du perfectionnement.
- Il ne s'agit plus, dans cette phase, d'introduire ou de développer des éléments nouveaux, mais d'exercer, de répéter ou d'entraîner ce qui a été introduit et enseigné.
- Lorsque les jalons sont posés, la phase d'initiation constitue la forme élémentaire, et la phase d'approfondissement ou de perfectionnement, la forme affinée qu'il s'agit d'exercer.
- Après la phase d'exercice ou d'entraînement, la forme optimale peut s'affirmer en compétition ou par le biais d'un test.

Quelque nom qu'on lui donne (par exemple «entraînement» ou «travail d'affinement de la forme»), la notion d'exercice n'en reste pas moins une phase incontournable de l'apprentissage. Elle n'est remise en question dans aucune conception.

## Exercer: intentions et buts

Lors de l'enseignement, un nouvel élément a été introduit, puis développé; il faut maintenant l'exercer. De quoi s'agit-il?

### Premièrement

Nous voulons savoir faire quelque chose. Nous voulons le faire «bien»; aussi parfaitement que possible.

→ Lorsqu'on exerce un mouvement, il s'agit, premièrement, de le *perfectionner*.

### Deuxièmement

Nous voulons apprendre des mouvements (déroulements de mouvements, éléments de mouvements) de telle sorte qu'ils puissent être exécutés «sans devoir y penser», «comme dans un rêve», et qu'ils se déclenchent aussi machinalement que possible.

→ Lorsqu'on exerce un mouvement, il s'agit, deuxièmement, de l'*automatiser*.

## Exemples d'exercices continus et uniformes

- Nager d'une manière aussi régulière que possible en exerçant un aspect particulier, sans changement de style ou de rythme, pendant quelques minutes (dix ou quinze minutes pour les avancés);
- Exercer exactement la même entrée dans l'eau au moins cinq fois de suite;
- Procéder à dix mêmes tirs au but en gardant la même position;
- Essayer une demi-douzaine de fois la position du «marsouin»;
- Remettre le masque sous l'eau et le vider après avoir sauté du plongeur de 1 m, et cela quatre fois de suite.

## Exemples d'exercices différenciés et variés

- Nager dix longueurs de bassin ou plus; changer de rythme ou de style à chaque longueur;
- Entrer dans l'eau de différentes manières: de la position agenouillée; de la position carpée, à partir de la planche glissante; en chutant; etc.;
- Exécuter différentes sortes de jets à partir de différentes positions;
- Prendre la position du «marsouin», seul: à deux l'un à côté de l'autre; à deux l'un contre l'autre; à trois ou plus en cercle;
- Mettre et vider le masque sous l'eau: seul; après avoir sauté à deux; après une culbute dans l'eau; après avoir jeté le masque dans l'eau.

Elles ont toutes deux leur raison d'être. Suivant la situation, on utilisera l'une ou l'autre:

- Un groupe est mou, la leçon manque de vie, alors j'enchaîne une suite d'exercices variés pour rendre la leçon plus vivante!
- Nous avons appris beaucoup de nouveaux éléments et avons concentré notre attention sur des points différents: le moment est idéal pour introduire une phase de répétition calme et uniforme de ces mouvements.

Le *principe de base* pour chaque type d'exercice est aussi simple que clair:

- Un exercice uniforme vise à répéter un même mouvement de la même manière (donc sans modifications), régulièrement et continuellement. Le but consiste à imiter aussi parfaitement que possible le modèle original.
- Un exercice différencié et varié a pour but de proposer certaines variantes d'un mouvement de base, ou, pour prendre une métaphore musicale, de jouer des variations sur un thème connu. Mais le «thème» lui-même reste au centre, toujours reconnaissable. La variation ne doit jamais devenir un but en soi!

Nous pouvons maintenant percevoir les *dangers* inhérents à chacun de ces types d'exercice: pour le premier, qu'il soit par trop monotone; pour le second, que l'on s'égare dans les variantes et que l'on perde de vue l'exercice lui-même.

Je constate que, d'une manière générale, la part du spectacle devient parfois si importante qu'elle occulte le sport lui-même. En d'autres termes, le sport se dégrade lentement en spectacle, non seulement pour les spectateurs, mais

également pour les pratiquants eux-mêmes. Il semble que le but de l'entraînement consiste souvent à changer continuellement de style de nage, à plonger ou à sauter une fois de plus d'une autre manière, à introduire chaque fois de nouvelles variantes ou à faire des blagues. Comme si les enseignants et les entraîneurs n'osaient plus faire répéter le mouvement qu'il s'agit d'entraîner, tout simplement et avec précision. «Malheur, on pourrait trouver cela ennuyeux!». Il y a même des enseignants qui sont fiers d'avoir toujours quelque chose de neuf et d'inédit à proposer, et de produire du divertissement à gogo. Ils diront, par exemple: «Mes élèves ne remarquent même pas que l'on s'exerce!». Leur position est foncièrement fautive.

### Exercer?

Hé, un instant!

Comment ça?

On n'est quand même plus à l'école: finis le matraquage, la discipline, les répétitions barbant!

Alors, on va le faire de manière ludique, amusante et variée.

Exercer? Bien trop indigeste.

Exercer? C'est «barbant».

Exercer? Qu'est-ce que c'est? A quoi ça rime?

### Plaidoyer pour un exercice continu et uniforme

Je vais maintenant développer une réflexion qui dépasse le simple cadre de la natation et qui est motivée par le fait que, pour moi, lorsque j'enseigne la nage, les nageurs, les sportifs sont plus importants que la technique. En d'autres termes: la technique n'est qu'un

### «Personne n'est parfait...»

...même si on se perfectionne indéfiniment? Oui, même dans ce cas! Si je *sais* quelque chose, alors le fait de l'exercer me permet de ne pas l'oublier. Dans le *processus d'apprentissage des connaissances*, le fait de répéter ne revêt pas une importance fondamentale. Dans le sport, par contre, il s'agit d'un *savoir-faire* et, comme nous l'avons vu, on exerce quelque chose dans le but de le perfectionner: il s'agit d'améliorer peu à peu une performance encore imparfaite. Et plus on exerce, plus on progresse. Comme il s'agit d'un *savoir appliqué*, la répétition par l'exercice prend une importance considérable.

Et pourtant, on n'atteindra jamais la perfection, car il reste toujours une part d'humain, d'imperfection, de subjectivité: des machines peuvent certes jouer une partition d'une manière quasi parfaite, des ordinateurs peuvent dessiner un style de nage parfaitement, mais nous ne nous trouvons plus dans le domaine du vivant. Cette perfection-là, elle, reste «morte».

Il n'en va pas de même dans le sport populaire, où les aptitudes personnelles à bien, ou à mieux savoir faire quelque chose peuvent s'exprimer. D'autant plus qu'on y trouve également cette volonté de s'exercer, de s'améliorer, de faire des progrès.

La *recherche de la perfection* est humaine et cette quête est plus importante que la perfection elle-même. Elle est dynamisme, énergie, vie et elle porte un nom: l'*exercice*.

outil qui doit être mis au service de ceux qui en ont besoin.

### Les problèmes que pose l'exercice conçu de manière différenciée et variée

- A la limite – et cela arrive plus souvent qu'on pourrait le croire –, le contenu de la leçon disparaît au profit de la forme, de l'emballage sous lequel il est présenté: il ne reste que les changements, toujours plus rapides, toujours plus éphémères, les variations toujours plus épatantes et plus «chouettes». Le sujet, lui, a été perdu en cours de route.
- Cette forme d'exercices tend à l'éparpillement, au divertissement, à l'amusement, toutes choses qui deviennent une fin en soi. Il faut qu'il se passe quelque chose. Mais quoi? C'est égal! Cela ne manque pas d'avoir pour résultat que les enfants, les adolescents et même les adultes se laissent totalement distraire et ne parviennent plus à se concentrer. D'un autre côté, si plus rien d'excitant ne se produit, ils s'ennuieront et seront désorientés.
- Il y a des enseignants qui ne présentent plus les exercices que de cette manière, alors que cela devrait rester une forme d'exercice parmi d'autres.
- La plupart des stratégies publicitaires, de même que notre mode de vie moderne sont axés sur cette tendance à la distraction, à la variété, au «loisir», et conditionnés par elle. En conséquence, on essaie d'être «branché», même à la piscine!

### Les possibilités qu'offre l'exercice conçu de manière continue, uniforme, sans recherche de l'artifice ou du spectaculaire

- Nous travaillons (!) à un mouvement déterminé en recherchant un but précis, en allant à l'essentiel, c'est-à-dire en nous cantonnant au sujet à traiter: *ce travail de l'exercice permet d'atteindre le nœud du problème.*
- En laissant nos élèves s'exercer d'une manière continue et affiner un nouvel élément pendant un certain laps de temps, nous leur donnons la possibilité de l'améliorer d'une fois à l'autre. C'est ainsi qu'ils pourront acquérir un bagage technique consistant. *«C'est en forgeant qu'on devient forgeron.»*
- On parle toujours de s'exercer. S'exercer, exercer «soi» et non un mouvement. C'est bien de cela qu'il s'agit. En fait, les sportifs exercent leur corps et leur esprit – s'exercent! –, quand ils exercent un mouvement bien particulier. Encore faut-il leur en donner l'occasion.

Nous ne les divertissons pas – au sens pascalien du terme –, c'est-à-dire que nous ne les distrayons pas d'eux-mêmes. Au contraire, nous leur permettons de rentrer en eux-mêmes et de découvrir leur moi.

#### Exercer!

Oui! Parfaitement!

C'est tout simple:

exercer, encore exercer, toujours exercer!

Car c'est en forgeant qu'on devient forgeron!

Au lieu de faire toujours quelque chose d'autre, toujours quelque chose de nouveau: persévérer dans l'exercice!

De manière continue, uniforme, sérieuse et concentrée: exercer!

L'exercice se réfère à l'homme, à la personne concernée: s'exercer signifie littéralement «exercer soi».

Martin Heidegger, le fameux philosophe allemand parle, dans ce contexte, d'un «pouvoir-être», pouvoir ne signifiant pas pouvoir quelque chose (accomplir une performance précise), mais bien le «pouvoir-être» (la potentialité que recèle un être) dans son sens absolu.

- Il faut être concentré pendant l'exercice. Tant le mouvement à exercer que la concentration de celui qui s'exerce pourront être ainsi améliorés. A priori, on croit se concentrer sur le mouvement à faire. Mais, plus on s'exerce (et cela peut durer des mois ou des années!), plus on sent que ce sont en fait ses propres mouvements et aussi, finalement, son être même qui sont en jeu: je me concentre sur moi dans la mesure où je me concentre sur le mouvement à faire.

- Quand une personne s'exerce de façon concentrée, d'une manière sérieuse et intensive, elle se rapproche toujours plus de ce qu'elle exerce. Par le fait que je l'exerce d'une manière continue, le mouvement devient toujours plus une part de moi-même, devient moi-même au point d'être indissociable de mon propre être aux moments décisifs.

C'est ce qui se passe quand j'ai l'impression que ce n'est pas moi, mais quelque chose en moi qui nage, quelque chose que je ne contrôle pas par ma volonté; ou quand je réussis un plongeon qui s'est fait tout seul, de lui-même, sans que j'aie dû y réfléchir: «Je» devient mouvement, le mouvement devient «être», je suis le mouvement et le mouvement est moi-même.

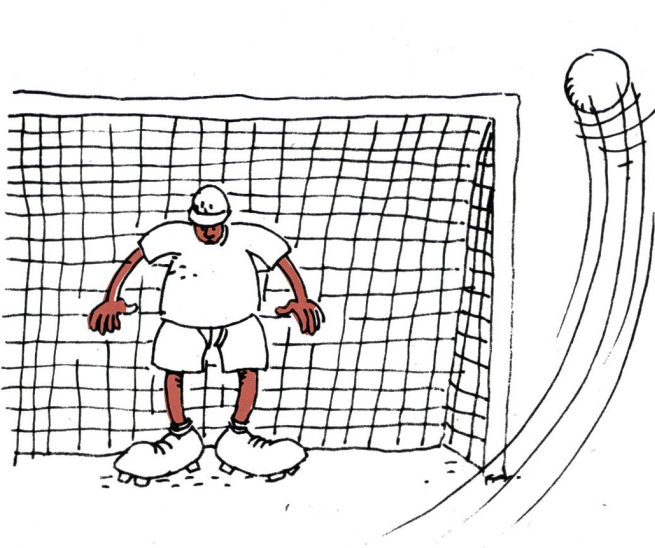
«Exercer» a, nous le voyons bien, une signification bien plus profonde et plus essentielle qu'on pourrait le penser de prime abord, ce qui implique une autre dimension que celle donnée par le mot «entraîner», apparemment synonyme, mais qui se rapporte, en fait, à un domaine bien plus étroit. Nous avons maintenant esquissé une certaine approche de l'exercice. Mais si nous voulons qu'elle puisse être praticable, elle ne devrait pas être gênée par trop de variété et risquer de disparaître dans un flot d'idées toujours renouvelées. Ce chemin, nous devons le parcourir, car il n'existe point de raccourcis ni de détours possibles. Cette voie me mène, en tant que sportif, là où je veux aboutir: à moi-même; à être «un» avec ce que je fais; à l'unité entre la personne que je suis et l'action que j'accomplis quand je nage, quand je plonge. C'est en cela que réside le véritable but de l'exercice.

**Digression:** «L'importance de l'exercice dans l'art du tir à l'arc en Extrême-Orient»

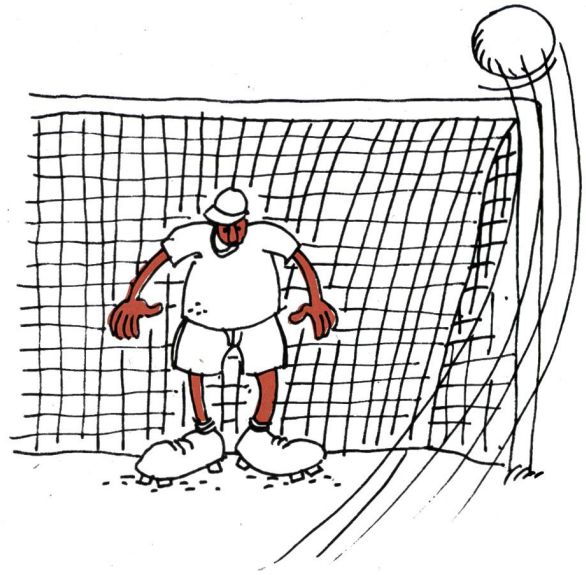
Dans un livre qu'il a consacré au zen et au tir à l'arc, Eugène Herrigel illustre de très belle manière l'importance de l'exercice. L'auteur nous rapporte l'expérience qu'il a faite au Japon, alors qu'il apprenait le tir à l'arc chez un maître zen. Il fallait répéter des mouvements apparemment très simples si longtemps que le pauvre Européen qu'il était se trouvait au bord du désespoir. Il lui fallut énormément de temps et d'exercice pour qu'il commence à «sentir» et à «comprendre» enfin que le but était là, tout près, à portée de main.

*«Est-ce moi qui tend l'arc ou est-ce l'arc qui me tire à la tension maximale? Est-ce moi qui touche le but, ou est-ce le but qui m'atteint? [...] Toutes ces choses: arc, flèche, moi, s'amalgament tellement que je ne suis plus capable de les séparer. D'ailleurs, le besoin de séparer n'existe plus. Dès que je saisis l'arc et que je tire, tout devient si clair, si «un», si ridiculement simple...»* (Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, pages 86 et 87).

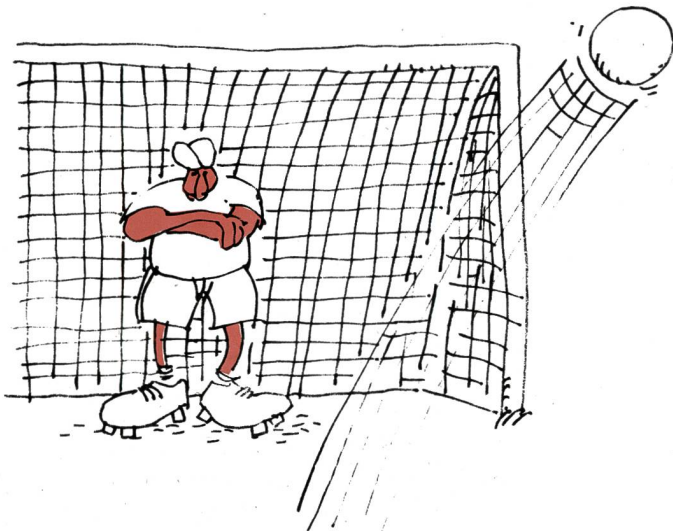
Herrigel a fait lui-même l'expérience du fait que l'exercice du tir à l'arc n'était pas uniquement une «activité sportive» comme on le croit dans notre culture européenne occidentale. Lors de l'exercice, la disposition psychique et spirituelle et l'état d'esprit jouent un rôle aussi important que l'activité physique.



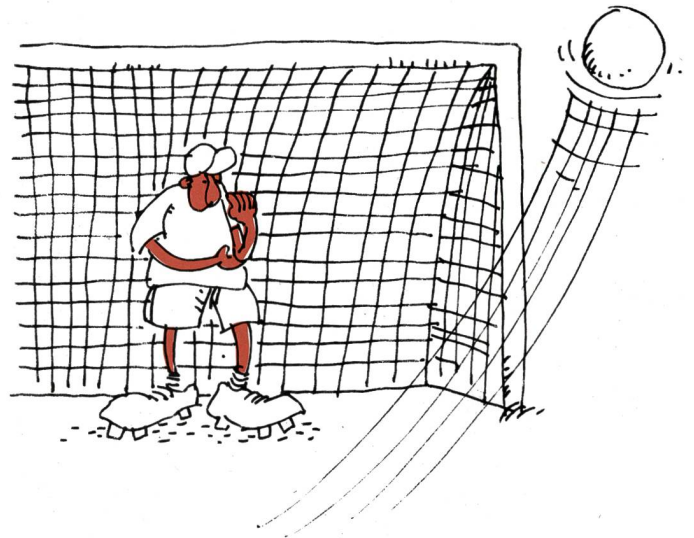
LUNDI : ENTRAÎNEMENT



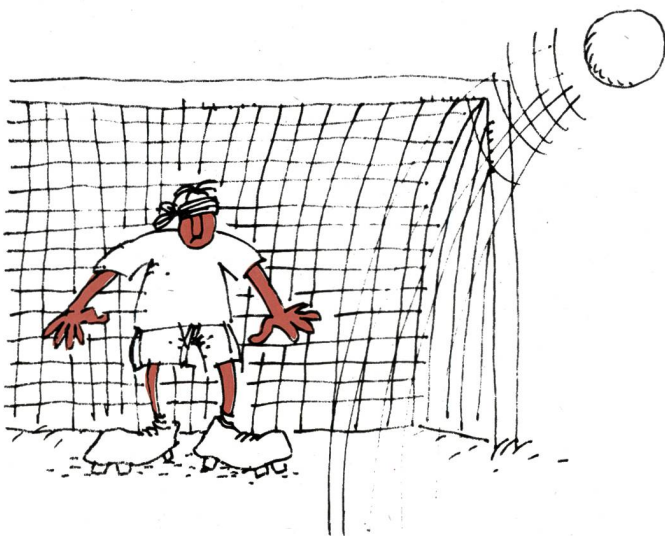
MARDI : ENTRAÎNEMENT



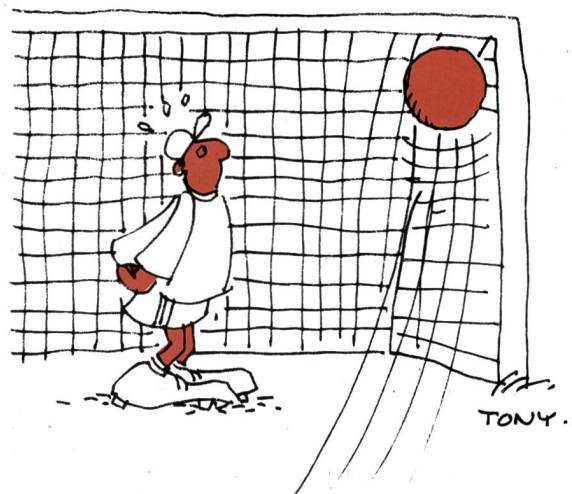
MERCREDI : ENTRAÎNEMENT



JEUDI : ENTRAÎNEMENT



VENDREDI : ENTRAÎNEMENT



SAMEDI : MATCH

## Comment s'exercer!

- Chaque leçon ou entraînement de natation devrait comporter *des phases prolongées d'exercice*.
- Les élèves doivent avoir vu le mouvement à faire et en avoir compris le principe. Ils doivent avoir *une idée claire du mouvement*: on peut mieux s'exercer quand on sait ce qu'il faut exercer et comment il faut le faire.
- Les élèves doivent avoir la possibilité de *s'exercer effectivement plusieurs fois et pendant des laps de temps prolongés*.

Comme l'exercice a généralement lieu pendant la seconde partie de la leçon, le risque qu'il ne reste plus assez de temps est réel. Mais gagner du temps sur cette partie de la leçon ne mènerait pas au but!

Il faut donc commencer suffisamment tôt la phase d'exercice.

- Les élèves doivent connaître *la manière dont la phase d'exercice est conçue, comment on la prépare, sur quelles bases elle est organisée*; celles-ci devraient être *aussi simples que possible* et ne guère changer.
- *Le calme, le sérieux, la concentration* sont indispensables pour l'exercice. Cela n'exclut pas le plaisir, au contraire: la performance accomplie amène son comptant de satisfactions et est source de joie!
- Pour que l'exercice porte ses fruits, il faut faire attention (que ce soit la personne qui s'exerce ou nous-mêmes) à *l'exécution du mouvement correcte, précise et dans son intégralité*.
- L'exercice n'amène pas de succès immédiat. Il faut faire preuve de régularité, *de persévérance* et *former la volonté de s'exercer*.
- L'exercice sous pression constante ne reste qu'une contrainte. La phase d'exercice devrait constituer *une plage de liberté*: vous avez maintenant le droit de vous exercer!

L'exécution du mouvement ne peut et ne doit pas être chaque fois nécessairement «parfaite» puisque, justement, nous l'exerçons.

## Récapitulation en deux phrases

Quand un moins devient un plus: moins de variation et de variantes permettent plus de concentration et finalement un meilleur développement de ses aptitudes.

En d'autres termes: il faut avoir – tout simplement – le courage de laisser ses élèves s'exercer assez souvent et assez longtemps. ■



# LE NOUVEAU TIMBRE VEDETTE.



- pour le sport et la jeunesse
- pour le sport de base
- pour les installations sportives dans les régions de montagne
- pour le sport et la santé



### Talon de commande:

à l'adresse de:

SLS/ASS, Timbre Pro Sport, Case postale 167, 6314 Unterägeri

..... feuilles à 50 timbres au prix de fr. 35. –

Club: .....

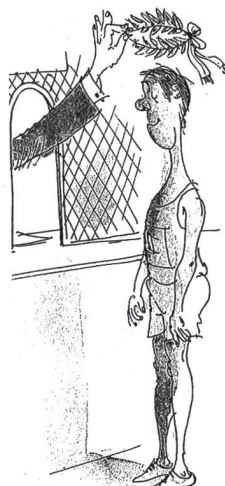
Affilié à la fédération: .....

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

NP/Localité: .....

Date: ..... Signature: .....



GYMNASTICS ATHLETIC FITNESS  
DANCE BALLET AEROBIC JAZZ  
ATHLETIC FITNESS GYMNASTICS  
BALLET AEROBIC JAZZ DANCE  
FITNESS GY  
AEROBIC J  
GYMNAS  
ATLHETIC FITNESS GYMNASTICS

**Carite**

**Carite Vêtements de gymnastique**

- ▲ Grand choix pour femmes, hommes et enfants
- ▲ Qualité et finition impeccables
- ▲ Fabrication spéciales

Drellindenhöhe 6, 6006 Lucerne  
Téléphone 041-36 99 82/81