

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: Les qualités cognitives : garder la tête froide dans chaque situation de jeu

Autor: Käsermann, Daniel / Vesel, Paul / Wüthrich, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998136>

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>

Les qualités cognitives

Garder la tête froide dans chaque situation de jeu

Daniel Käsermann, Paul Vesel, Peter Wüthrich
Traduction: Yves Jeannotat

La faculté cognitive fait appel à plusieurs qualités souvent décisives quant à l'issue d'une entreprise quelle qu'elle soit, même sportive: l'observation, la perception, l'anticipation, la décision... Ce petit article en présente un schéma à l'exemple du water-polo. (Y.J.)



Que doivent percevoir les joueurs de water-polo, et à quel moment, pour que leur action sportive puisse être déclenchée et menée à bien efficacement?

Que ce soit dans les domaines de l'apprentissage ou de la performance, les progrès les plus marquants sont obtenus lorsque l'on parvient à mettre en relation, dans une situation donnée, la capacité de condition physique, la coordination des mouvements, les facultés cognitive et émotionnelle.

Dans la pratique, cela signifie que le joueur doit savoir «lire» l'évolution de l'action, reconnaître et analyser ses différentes situations et en tirer, ainsi, des informations utiles. En water-polo, il est bon de lier ce processus à la technique et à la tactique. Il est important que l'entraîneur puisse indiquer clairement à ses joueurs quelles sont les informa-

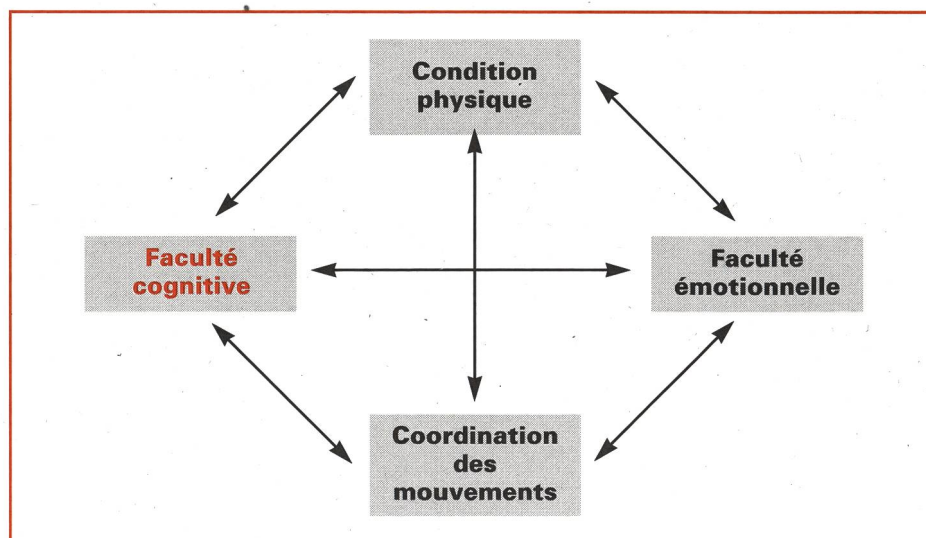
tions centrales sur le plan tactique, et quelles réponses ils ont à leur apporter par le biais de la technique.

En d'autres termes, les joueurs doivent être capables:

- de percevoir la situation
- de décider ce qu'il convient de faire
- de se représenter le déroulement du mouvement
- de transférer cette représentation dans la pratique
- d'analyser le résultat.

Ils doivent aussi savoir que le processus cognitif est en mesure d'influencer dans des proportions considérables leur évolution et leur comportement dans le cadre du jeu. La description qui suit ces quelques explications se propose d'en faire la démonstration. Pour les aider à se familiariser avec ce domaine, on peut leur faire faire des exercices d'observation, de transposition verbales de leurs propres expériences (décrire à haute voix une situation de jeu à laquelle ils ont pris part), d'analyse de phases de jeu, etc. Les expériences que l'on fait soi-même ont plus d'impact que les explications de l'entraîneur. Les joueurs apprécient ainsi plus objectivement les éléments et les comportements, ils apprennent à reconnaître quelles sont les informations qui les font le mieux évoluer et le rôle qu'ils doivent jouer eux-mêmes dans ce contexte.

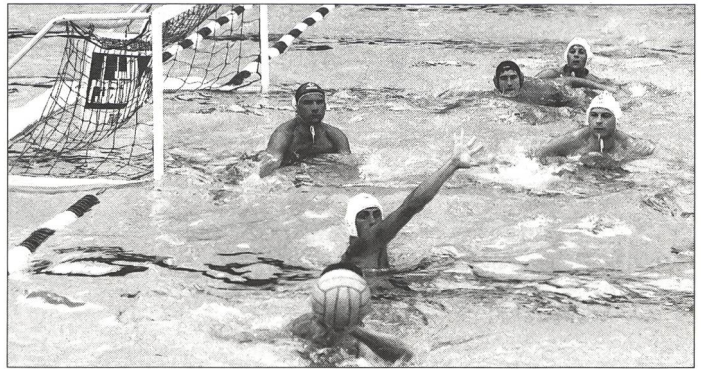
Éléments comprenant la capacité de performance



Percevoir

- Où se trouvent mes coéquipiers si je veux leur passer le ballon?
- Dans quelle situation se trouve le gardien?
- Comment l'adversaire, les défenseurs réagissent-ils?

Entraînement: poser des problèmes d'observation (à résoudre en peu de temps, incitant à la concentration).



Décider

- Décider comment je vais m'y prendre pour marquer: par un tir en cloche? Par un tir direct au-dessus de la tête? En bas à gauche? En bas à droite?

Entraînement: créer des situations qui exigent une prise de décision rapide. Expliquer la décision prise à haute voix, la motiver. Assimiler des automatismes. Analyser, donner des réponses en retour.



Anticiper

- Voir à l'avance ce que l'on va faire.
- Savoir combien de temps on a à disposition pour le faire.
- Se demander à quoi il faudra surtout faire attention lors de l'exécution (tir de la position dorsale? Position de la main lors d'un tir en cloche?)

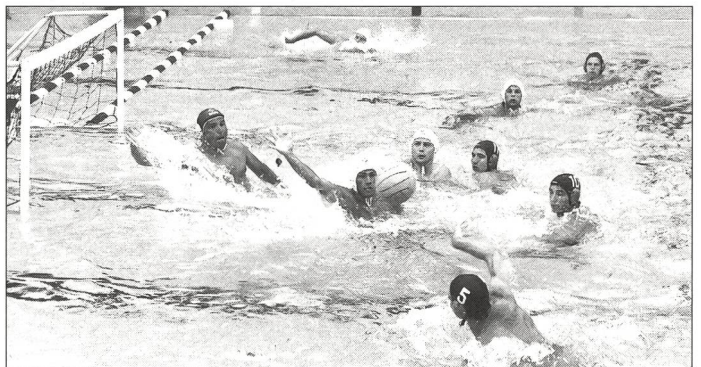
Entraînement: élaborer une représentation des mouvements claire et précise → Entraînement mental.



Exécuter

- Exécuter le tir selon ce qui a été prévu.

Entraînement: acquérir des automatismes techniques et tactiques (exercer, exercer, exercer encore).



Analyser

- Le but recherché a-t-il été atteint? Si ce n'est pas le cas, pourquoi? Où y a-t-il eu défaillance? Que faudra-t-il corriger la prochaine fois?

Entraînement: donner des tâches d'analyse de situation, d'appréciation ; définir des formes de correction.

