

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	11
Artikel:	Langage imagé dans l'enseignement des sports de neige : "Skier comme Tomba..."
Autor:	Hari, Hans Peter / Mathis, Corina / Rüdisühli, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998004

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: 14.02.2026

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



Langage imagé dans l'enseignement des sports de neige

«Skier comme Tomba...»

Hans Peter Hari, Corina Mathis et Urs Rüdisühli

Traduction: Michelle Plavsic-König

Dessins: Leo Kühne

Dans l'enseignement des sports de neige, les images verbales peuvent fournir une aide précieuse à l'apprentissage global en montrant comment elles permettent d'équilibrer les tensions corporelles.

Tâche donnée à un candidat moniteur 1: «Imagine que tu grimpes le Saint-Go thard sur ton V.T.T, pour dévaler ensuite la Tremola (l'ancienne route en lacets).» L'intéressé a alors essayé de skier en portant cette image en lui. Invité à décrire très précisément sa position dans l'un des plus beaux virages, il a suscité l'étonnement par sa réponse: «Position ramassée, épousant le virage, corps légèrement penché pour contrebalancer le mouvement, jambe extérieure arc-boutée contre la pédale et jambe intérieure plus souple et pliée sur la pédale.» Grâce à la comparaison avec le vélo «qui tient la route dans le virage», ce futur moniteur a compris pour la première fois l'essentiel de la technique du ski. Dans son évaluation du cours, à la fin de la semaine, il a consigné cette découverte comme une expérience clé pour lui. Quand il a ensuite reconnu sa passion pour la course cycliste, on a mieux compris.

Des images qui évoquent des représentations de mouvements

Le psychiatre Rorschach a observé que des gens interrogés sur leur vision de cer-

taines tâches de ses planches diagnostiques apportaient des réponses contenant un mouvement (par exemple «femmes en train de danser», «paysan ramenant sa charge à la maison», «marchande fatiguée», «plongeur sportif»). Ces réponses ont été classifiées comme véritables interprétations de mouvement quand elles laissent transparaître une impression kinesthésique et se rapportent à un être humain ou à un animal anthropomorphisé (par exemple «ours énervé»). Pour Rorschach, les réponses de mouvement indiquent une faculté d'intérioriser les expériences. L'autre façon d'assimiler quelque chose est la reconnaissance intellectuelle, exacte de la forme. Notre assimilation quotidienne d'expériences (apprentissage) combine les deux systèmes.

Nous pouvons équilibrer la tension du corps par des images

Les images peuvent déclencher en nous des impressions de mouvement, nées de nos expériences. Selon la qualité de ces dernières, il s'y attache des sensations de différentes valeurs.

Le recours aux images verbales retourne le processus. Les expériences de tiers et les sensations qui s'y rapportent

servent à obtenir une certaine tension du corps: quand j'indique une comparaison, j'appelle les sensations stockées avec elle, produisant ainsi une tension bien précise.



Exemple dans les sports de neige: «Skier comme Alberto Tomba après une première manche ratée.»

Des images opposées facilitent l'apprehension de tensions

L'effet est très grand avec des images opposées. Elles fournissent des points d'orientation et permettent à l'élève de réunir de nombreuses expériences contraires et de se mettre lui-même ou avec l'entraîneur dans la «situation de tension» la plus prometteuse.

Exemple dans les sports de neige: l'élève se fixe «en pensée» une caméra vidéo ou un phare sur le ventre. «Filmé ou éclairé pendant deux virages la vallée vers l'extérieur de ton mouvement, puis pendant les deux prochains, la montagne, vers l'intérieur. Décrit ensuite dans laquelle des deux positions (celles-ci provoquent différents états de tension) tu as le moins dérapé.»

La «vision intérieure» s'attache à des sensations

Les images ancrées dans le domaine kinesthésique s'apprennent mieux parce



qu'elles impliquent le niveau d'apprentissage des sensations. Selon Lurja, les sensations se situent à un niveau inférieur du cerveau (régions subcorticales) et apportent des conditions d'apprentissage aux régions supérieures. Quand une chose est fixée au niveau kinesthésique, la façon de se ressentir s'exprime d'une manière spécifique, précisément kinesthésique.

Exemple dans les sports de neige: l'enthousiasme d'un Valaisan sur le «Horeli», à Zermatt: «J'ai descendu la piste comme un jeune veau lâché pour la première fois dans la pâture, au printemps!»

Il y a des images ordinaires et des images spéciales

Certaines images déclenchent chez différentes personnes des réactions semblables alors que d'autres déclenchent des réactions spécifiques.

La comparaison: «Skie comme Alberto Tomba après une manche ratée» entraîne chez nombre de personnes un comportement agressif et un style «d'attaquants» pour toute une classe. Rorschach décrirait cette réponse au stimulus comme vulgaire.

L'image plus originale du «vélo descendant la Tremola», en revanche, pourrait susciter chez des cyclistes inexpérimentés l'association avec un risque de chute et donc une crispation.

L'émetteur d'images verbales doit contrôler les réactions pour savoir si elles ont été reçues et traduites comme il l'imaginait.

Comment travailler avec des images verbales?

Comme moniteur, j'opère en différentes étapes selon le système de la chasse d'eau (modèle du circuit régulateur et modèle de l'expérience transmise selon Feuerstein). Je suis la soupape qui laisse entrer l'eau dans le réservoir. Mon flotteur surveille quand le niveau nécessaire est atteint. Je bloque alors l'arrivée d'eau.

Dans mon travail d'instructeur, je règle le processus d'apprentissage comme suit:

- Je lance quelque chose en donnant une image. Plus l'intervention est intensive, plus l'étape suivante de l'observation est facile.
- Je surveille la réaction, l'effet de mon indication. Si ce dernier est satisfaisant, la régulation est terminée.
- Si l'effet est imparfait, j'en conclus que mes images n'étaient pas suffisamment utilisables et interviens à nouveau, en en proposant de nouvelles. L'opération se poursuit jusqu'à l'obtention du succès.
- Si tous les efforts n'arrivent pas à forcer la réussite – malgré l'engagement total de l'instructeur – malgré toute la volonté de l'élève de «comprendre correctement» et de «se donner à fond», il n'est pas question de rejeter la faute l'un sur l'autre, de formuler des accusations frustrantes: les moyens de l'instruction n'ont simplement pas suffi à atteindre le but. Il faut revoir le but et vérifier les moyens d'instruction.

parfois avec éléments acoustiques, mais si possible toujours dotées d'aspects émotionnels et donc motivants.

Il s'agit d'influencer le déroulement d'un mouvement

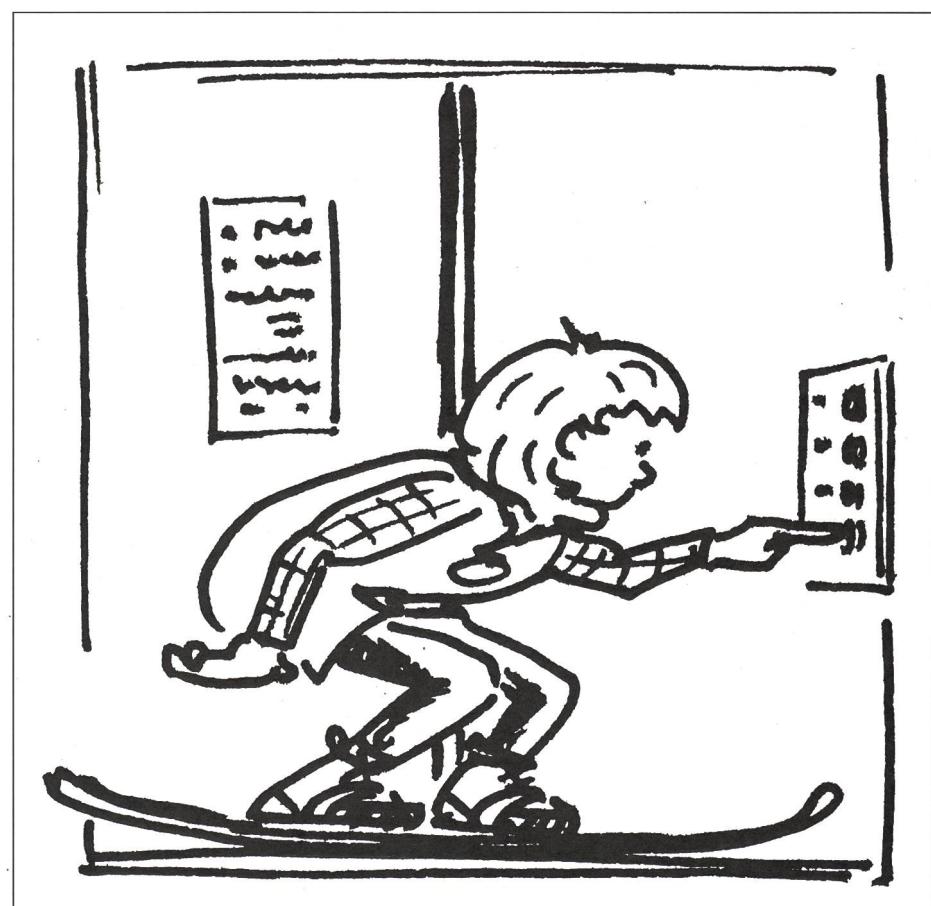
Par ces images, l'enseignant veut faire comprendre à l'élève comment il faut s'y prendre pour exécuter un mouvement ou une série de mouvements (exemple éclairant le principe de l'allégement: «Imagine que tu montes sur le trottoir avec ton vélo sans mettre pied à terre») ou pour l'améliorer (saut en extension: «Au moment de sauter, imagine que tu remontes un tuyau étroit!»).

Exemple dans les sports de neige: l'ascenseur (aide principalement à s'orienter dans l'espace). «Nous définissons que quand l'élève se tient droit, son ascenseur est au premier étage. La position légèrement ramassée (position confortable) représente le rez-de-chaussée et la position de l'œuf le premier sous-sol. Observe la façon dont ton ascenseur se déplace quand tu effectues des virages larges en snowboard..»

Equilibrer les tensions dans le corps

Certaines images augmentent la tension du corps et d'autres diminuent légèrement le tonus. Cette alternance correspond aux cycles se développer/s'éteindre, inspirer/expirer. Ce domaine est riche d'images.

Exemple dans les sports de neige: l'ascenseur express (aide principalement à la représentation kinesthésico-spatiale).



«Imagine que dans sa «descente» (en ascenseur), l'ascenseur écrase lentement un ressort, jusqu'à ce que la contre-pression soit si forte que le ressort se détende brusquement. Décris les conséquences sur ton comportement.»



Qui connaît les principes trouve les images verbales

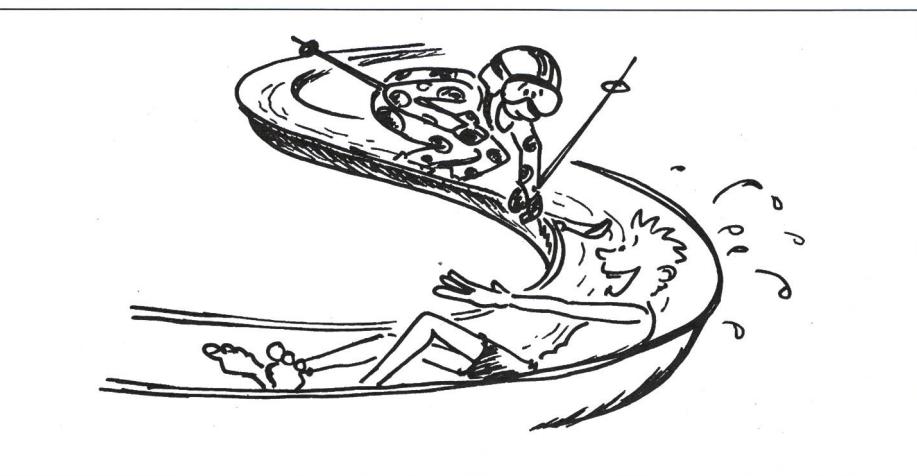
Les enseignants qui veulent faire progresser leur groupe doivent avoir reconnu et compris les structures motrices propres à la discipline qu'ils pratiquent. Ils doivent observer attentivement les mouvements des jeunes et évaluer les éventuels déficits dans les structures motrices, c'est-à-dire dans les mouvements clés du sport en question. S'il y en a, il faut essayer de les présenter sous la forme d'une image variable et développable dans la mesure du possible.

Exemple dans les sports de neige: si l'élève ne maîtrise pas bien le mouvement vertical, il peut être utile de se référer à l'image de l'ascenseur décrite ci-dessus. Si la position basse ne l'est pas encore suffisamment, on commandera le mouvement comme suit: «Prends les prochains virages avec ton ascenseur pas seulement au premier, mais au quatrième sous-sol.»

Si le défaut observé dans le déroulement du mouvement relève non pas des structures, mais de la forme, on choisira l'image suivante de manière à ce que les élèves puissent en jouer (varier) et trouver la «forme optimale» par approches successives, grâce à de multiples expériences.

Exemple dans les sports de neige: le problème de la «contre-rotation insuffisante dans les hanches» pourrait justifier le recours à l'image de la «caméra (filmer) ou du phare (éclairer) sur le ventre». Le double test vers la montagne (co-rotation) ou vers la vallée (contre-rotation) montre bien vite ce qui est plus efficace pour négocier les virages.

Une autre manière d'aborder la contre-rotation est l'image du «toboggan nautique». «Descends en toboggan nautique et, dans chaque virage, assieds-toi sur la glissière intérieure.»



Possibilité de contrôle qualitatif par les images verbales

Les images peuvent aussi servir à évaluer si les mouvements sont bien ancrés dans le domaine kinesthésique. Cela fonctionne – d'abord sous la conduite de l'enseignant – par exemple par:

Verbalisation (exprimer ses expériences par ses propres mots)

Demander d'exprimer une séquence de mouvement précise peut révéler comment un mouvement est ressenti. On peut aussi demander directement des images. Si la réponse vient sous la forme d'une comparaison appropriée traduisant la sensation kinesthésique, c'est un signe de qualité, car la personne peut prendre conscience de ce qui se passe en elle et donc le modifier par un nouvel apprentissage. Reprenons l'image du veau. Les réponses sont généralement proches: «Carving: je me sens comme sur les montagnes russes.»

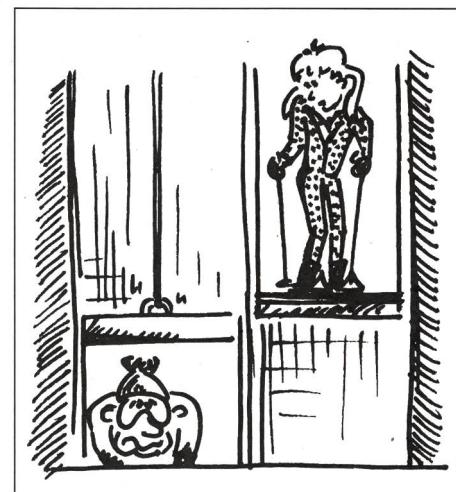
Le fonctionnement de cette communication pourrait s'entendre comme un indice de la faculté d'apprentissage dans l'expérience du mouvement.

Verbalisation et graduation du mouvement

Le moniteur fixe différents paliers pour un mouvement (exemple de l'ascenseur du 1^{er} sous-sol au 1^{er} étage) et demande aux élèves de rapporter leur description à cette graduation. Cela permet d'apprendre leur langue et de l'utiliser pour les conseiller. Voici le dialogue qui pourrait en résulter:

Exemple dans les sports de neige: «l'ascenseur» (voir aussi ci-dessus): un élève est invité à décrire à quel étage de sa maison il se trouvait en position basse pendant les derniers virages. Sa réponse est juste pour lui! Si l'observation du moniteur (regard extérieur) recouvre son impression (regard intérieur), tout va bien. Si ce n'est pas le cas, sa «langue» («j'étais au premier sous-sol») doit être acceptée et reprise. La prochaine indication de mouvement reposera sur son impres-

sion, en allant dans le sens voulu par l'enseignant («C'était bien! Dans les prochains virages, tâche de descendre jusqu'au troisième sous-sol et observe ce qui se passe»).



Nous suggérons à tous de trouver des images verbales (ou d'en emprunter aux enfants et aux jeunes!) pour les expérimenter. Comme vous pourrez le constater par vous-mêmes, le jeu en vaut la chandelle...

Bibliographie

- Disler, P., Rüdisühli, U.: A la découverte du carving! in: Education physique à l'école, N° 6/96.
- Feuerstein, R.: The instrument enrichment method. Jerusalem: HWCRI, 1969.
- Feuerstein, R.: Mediated learning experience. University Park Press, Baltimore 1977.
- Feuerstein, R.; Rand, Y.; Hoffmann, M.B.; Miller, R.: Instrumental enrichment. University Park Press, Baltimore 1980.
- Hari, H.P.: Two MLE psychomotoric tools in special education, in: Kozulin, Alex: the ontogeny of cognitive modifiability. HWCRI, Jerusalem 1966.
- Lurja, A.R.: Zit nach Deegener, G.; Dietel, B.; Kassel, H.; Mattheei, R.; Nödl, H.: Neuropsychologische Diagnostik bei Kindern und Jugendlichen. Handbuch zur Türki. Weinheim, Beltz 1992.
- Rorschach, H.: Psychodiagnostic: méthode et résultats d'une expérience diagnostique de perception: interprétation libre de formes fortuites. Presses universitaires de France, Paris 1987. ■