

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport
<b>Band:</b>	2 (2000)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Apprendre à l'aide de métaphores : imagine...
<b>Autor:</b>	Brunner, Willy / Dannerberger, Domenic / Heft, Georges
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998842">https://doi.org/10.5169/seals-998842</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:** 20.01.2026

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



Apprendre à l'aide de métaphores

## Imagine...

Le mot métaphore nous vient du grec *metaphora* et signifie «transposition». Il s'agit, en règle générale, d'une image ou d'une représentation mentale, d'un mot pris au sens figuré. Les auteurs de ce cahier pratique vous montrent ici – à l'aide d'exemples tirés de différentes disciplines sportives Jeunesse + Sport – comment intégrer les métaphores et les images mentales à l'enseignement du sport.

Willy Brunner, Domenic Dannenberger, Georges Hefti,  
Barbara Mägerli-Bechter, Marcel K. Meier, Urs Rüdisühli,  
Martin Rytz, Pierre-André Weber, Martin Wyss

«Ever le bras et imaginer une roue qui tourne.» Cet exemple décrit parfaitement comment les mouvements les plus simples peuvent être expliqués au moyen d'une métaphore et exécutés consciemment de manière correcte. On retrouve ce genre d'images, ou métaphores, dans presque toutes les disciplines sportives et pour pratiquement tous les mouvements spécifiques.

### Avantages

Les métaphores, en faisant référence à des situations de la vie de tous les jours et à des phénomènes courants, créent un lien avec le quotidien. En outre, elles permettent d'attirer l'attention sur les processus internes et rendent plus transparente la perspective in-

trinsèque d'un mouvement (par exemple, le rythme ou la fluidité de ce mouvement).

### Réflexions didactiques

**Se mettre à la place des enfants:** Il convient de choisir déjà la métaphore en tenant compte des particularités des enfants. Citons, entre autres: l'âge, le niveau d'apprentissage ou des intérêts particuliers tels que la musique ou le théâtre.

**Stimuler tous les sens:** Les métaphores permettent d'élaborer des images non seulement visuelles, mais encore auditives (ouïe), tactiles (toucher), olfactives (odorat) et gustatives (goût). En choisissant des métaphores stimulant différents sens en même temps, nous garantissons un apprentissage global et diversifié.

**Intégrer des métaphores à chaque leçon:** L'utilisation à bon escient de métaphores dans sa discipline sportive demande du temps. Raison pour laquelle, les métaphores doivent faire partie intégrante régulièrement et systématiquement des heures de sport ou des unités d'entraînement.

### Un cahier pratique plus volumineux!

Le cahier pratique ayant rencontré un écho des plus favorables auprès des lecteurs de la revue «mobile», nous avons choisi d'augmenter dès ce numéro le nombre de pages de 8 à 12.

# mobile Cahier pratique

## Gymnastique aux agrès

Barbara Mägerli-Bechter

L'utilisation de métaphores stimule, dans une large mesure, la collaboration entre la moitié droite et la moitié gauche du cerveau. Prenons l'exemple de la rondade: ce terme abstrait demande – avant que la partie droite du cerveau ne puisse produire une image du mouvement – un travail d'analyse et d'interprétation de la partie gauche. Une métaphore renferme déjà en elle la représentation mentale du mouvement. Grâce à ces images, les gymnastes arrivent beaucoup plus vite à exécuter le mouvement et connaissent (souvent) plus rapidement le succès.

### La planche

**Quoi?** Transport d'une personne sur les bras tendus des autres.

**Comment?** Les membres du groupe s'allongent sur le dos tête-bêche (image de la fermeture Eclair) et tendent les bras vers le plafond. La personne qui sera transportée devra, quant à elle, être raide comme une planche, ses bras tendus vers le haut ou le long du corps.

**Pourquoi?** Améliorer la tension générale du corps et renforcer la gaine musculaire dans la posture I, posture de base de la gymnastique aux agrès et artistique trouvant – par exemple – une application concrète dans l'appui renversé.

### Batman

**Quoi?** Position de Batman en vol.

**Comment?** En position couchée faciale, tendre les jambes (pieds joints) et les bras avant de les lever simultanément. Garder les bras collés aux oreilles. Batman est prêt pour partir en mission!

**Pourquoi?** Renforcer la gaine musculaire au niveau du dos; la position de Batman est une posture de base dans nombre d'activités sportives.



### La banane

**Quoi?** Mise sous tension de la musculature antérieure du corps (image de la banane).

**Comment?** En position couchée dorsale, lever les jambes et les bras tendus et regarder ses pieds. Garder les bras collés aux oreilles et les lombaires appuyées impérativement au sol.

**Pourquoi?** Renforcer la gaine musculaire de l'avant du corps; on retrouve cette posture – somme toute la plus stable – dans nombre de disciplines sportives autres que la gymnastique aux agrès et artistique.

### Tir à l'arc

**Quoi?** Surextension de l'avant du buste (image de la corde tendue d'un arc).

**Comment?** S'asseoir sur les talons et se tenir les chevilles des deux mains. Pousser le ventre en avant et imaginer qu'une flèche est tirée par le nombril. Garder les genoux serrés.

**Pourquoi?** Etirer, en contrôlant, l'avant du buste tout en entraînant la souplesse de la colonne vertébrale.



### Le pont

**Quoi?** Arc de la colonne vertébrale fléchie en arrière ou pont.

**Comment?** En position couchée dorsale, lever le ventre vers le plafond en fléchissant les jambes alors que les mains sont près de la tête, les doigts en direction des épaules. Monter jusqu'à ce que les jambes et les bras soient complètement tendus.

**Pourquoi?** Préparer les renversements.

## La bougie

**Quoi?** Extension maximale du corps en appui renversé sur les omoplates (l'image de la bougie parle d'elle-même).

**Comment?** Du siège accroupi, se laisser rouler en arrière sur la nuque. Lorsque les genoux sont à la hauteur du nez, tendre les jambes en direction du plafond. Imaginer que ses pieds sont des flammes qui «lèchent» le plafond. Tenir le bassin avec ses mains.

**Pourquoi?** Maîtriser la bougie, position que l'on rencontre à tous les engins.

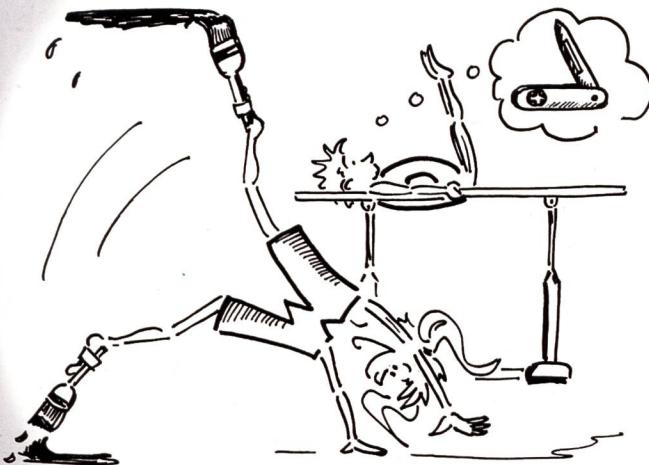


## La balance

**Quoi?** La balance – image qui parle d'elle-même – a donné son nom à une position.

**Comment?** Debout sur une jambe, lever la jambe libre en arrière ou sur le côté et l'amener à la position horizontale. Trouver l'équilibre en s'aidant de ses mains et du haut de son corps.

**Pourquoi?** Maîtriser l'équilibre, un élément important de la gymnastique au sol qui requiert à la fois force et souplesse.



## La roue

**Quoi?** Renversement latéral (plus connu sous l'image de la roue).

**Comment?** Imaginer que les bras et les jambes sont les quatre rayons d'une roue qui touche le sol dans l'ordre suivant main – main – pied – pied. Repeindre le plafond avec les pieds, dotés de pinceaux préalablement trempés dans de la peinture rouge.

**Pourquoi?** Lever les pieds à la verticale pour accroître l'ampleur du mouvement.

## La biche

**Quoi?** Imitation du saut de biche.

**Comment?** Prendre trois pas d'élan, puis effectuer un saut en longueur en pliant le genou avant.

**Pourquoi?** Maîtriser le saut de biche, un élément acrobatique de la gymnastique au sol qui développe la détente et la souplesse.

## Le couteau de poche

**Quoi?** Position carpée du corps, jambes tendues.

**Comment?** Plier le corps de manière à l'amener le plus près possible des jambes tendues. Varier les positions pour obtenir, à chaque fois, un élément nouveau.

**Pourquoi?** Maîtriser la position carpée que l'on retrouve dans la suspension mi-renversée aux anneaux, dans l'entre-bras tendu au saut de cheval ou dans toutes les formes de bascules.

## Le chat

**Quoi?** S'étirer comme un chat après la sieste de midi.

**Comment?** A quatre pattes, descendre la poitrine au sol près des mains, puis reculer le haut du corps jusqu'à ce que les bras soient tendus, lever ensuite les épaules le plus haut possible pour faire le dos rond. Avancer de nouveau le corps vers les mains et recommencer le tout.

**Pourquoi?** Mobiliser plus particulièrement la ceinture scapulaire.

# mobile Cahier pratique

## Sports de neige

Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Domenic Dannenberger et Martin Wyss

Aujourd'hui, l'enseignement des sports de neige ne peut plus s'envisager sans avoir recours à des images. Nous vous présentons donc ci-après plusieurs métaphores utilisées dans le domaine spécifique des sports de neige. Ces images, destinées à développer ou à améliorer la représentation mentale d'un mouvement, se distinguent en fonction de leur effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique.

### Le phare

**Quoi?** L'apprenant imagine qu'il a un phare sur le nombril. Il essaie alors, moyennant sa technique de descente habituelle, de déterminer dans quelle direction son phare éclaire la piste dans les virages.

**Comment?** Tâche: déterminer, observer. Prévoir des descentes suffisamment longues.

**Pourquoi?** Prendre conscience du mouvement de rotation (pré-rotation, co-rotation et contre-rotation) qui s'opère au niveau des hanches dans la manière habituelle de descendre.

**Remarques:**

- Disciplines: ski, télémark, snowboard
- Mouvements clés: rotations
- Effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique

## L'ascenseur

**Quoi?** Quand les apprenants se tiennent droits, ils se situent au premier étage d'une maison; lorsqu'ils adoptent une position légèrement fléchie (position de descente confortable), ils sont au rez-de-chaussée et, en position basse, ils sont au 1<sup>er</sup> sous-sol.

**Comment?** Observe les participants pendant quelques virages et décris les mouvements de l'ascenseur lors des différents virages (méthode de gradation).

**Pourquoi?** Expérimenter consciemment l'orientation dans l'espace. Cette méthode offre des possibilités optimales de correction et de variante. Les étages de l'ascenseur peuvent, en effet, être choisis en fonction du déficit moteur de l'apprenant et adaptés individuellement (par exemple, lors d'une flexion insuffisante des genoux, proposer une phase de conduite au 3<sup>e</sup> sous-sol).

**Remarques:**

- Disciplines: ski, télémark, snowboard
- Mouvements clés: élévations – abaissements
- Effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique

### Le mélangeur de couleurs

**Quoi?** La jambe avant du mélangeur est toujours bleue, la jambe arrière jaune. La charge désirée pendant le virage est donnée par des couleurs. «Descends en bleu» signifie lever complètement la jambe avant; «descends en vert» (un mélange entre le bleu et le jaune) équivaut à répartir le poids du corps sur les deux jambes, alors que «descends en jaune» revient à lever complètement la jambe arrière.

**Comment?** Essaie de mélanger les trois couleurs pendant le virage et dans la traversée, puis compare les résultats (expérience des contraires).

**Pourquoi?** Permettre à l'adepte du télémark de sentir la répartition optimale de la charge sur les deux jambes (lester les deux skis de manière identique). Le skieur peut, en outre, se rendre compte comment (dans quelle position du corps) il peut exercer une pression sur le ski intérieur.

**Remarques:**

- Disciplines: télémark, ski, ski de fond
- Mouvements clés: tous
- Effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique

## L'ascenseur: express ou élastique?

**Quoi?** L'apprenant imagine qu'en faisant descendre son ascenseur, il comprime un ressort. Le ressort est d'abord comprimé à fond avant de se détendre et de laisser l'ascenseur remonter à vitesse accélérée.

Dans une deuxième phase, l'apprenant imagine que son ascenseur est «tenu» par un élastique qui s'allonge au fur et à mesure de la descente. Lorsque l'élastique est étiré au maximum, l'ascenseur remonte.

**Comment?** Compare l'effet des deux images. Quelle est la différence au niveau de l'exécution du mouvement (expérience des contraires)?

**Pourquoi?** Arriver, dans les deux cas, à un effet à la fois spatial et dynamique. Notons que l'exercice du ressort fait avant tout travailler les jambes, alors que

celui de l'élastique agit plutôt sur la position du haut du corps (engagement proportionnel au déficit de mouvement).

**Remarques:**

- Disciplines: ski, télémark, snowboard
- Mouvements clés: élévations – abaissements
- Effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique



## Le télémarkeur

### Piétiner les cristaux

**Quoi?** Progresser à skis de fond sans bâtons à travers la neige profonde.

**Comment?** Piétiner vigoureusement les cristaux de neige à chaque pas. Variantes:

- Laisser si possible des empreintes profondes.
- Laisser le plus d'empreintes possible en un temps minimum.
- Penser que la neige brûle et éviter de se brûler les pieds!

**Pourquoi?** Travailler la poussée de la jambe. Un ski pressé de manière optimale dans la neige permet une poussée énergique de la jambe sous l'influence du fart d'adhérence.

**Remarques:**

- Disciplines: ski de fond (technique classique)
- Mouvements clés: élévations – abaissements
- Effet: spatial, spatio-dynamique, *dynamique*

**Quoi?** Trois images pour tourner:

*Le conducteur du dimanche* qui adopte une position très haute de télémark, petit pas, faible pression sur le ski amont.

*Le nostalgique du télémark* (recherche le plaisir) qui adopte une position de télémark moyenne, couleur verte.

*Le coureur de télémark* (recherche la vitesse) qui adopte une position de télémark basse.

**Comment?** Descends trois fois la piste en choisissant à chaque fois une image différente. Expérience des contraires: décris ce que tu as ressenti.

**Pourquoi?** Trouver – au travers de ces trois variantes – sa position de descente optimale compacte.

**Remarques:**

- Disciplines: *télémark*, ski, snowboard
- Mouvements clés: tous
- Effet: spatial, spatio-dynamique, *dynamique*

### Détaler comme un lièvre

**Quoi?** Un renard poursuit un lièvre sur la neige scintillante. Le lièvre essaie d'échapper au renard en changeant rapidement de direction.

**Comment?** Laisser des traces les plus fines et les plus droites possible dans la neige lors des changements de direction. Eviter de déraper pour que les lignes soient nettes.

**Pourquoi?** Travailler la poussée de la jambe. Une poussée énergique implique une bonne prise de carres et une bascule/angulation précise.

**Remarques:**

- Disciplines: *ski de fond (skating)*, télémark, ski
- Mouvements clés: bascules, angulations
- Effet: spatial, *spatio-dynamique*, dynamique



### Le vaporisateur

**Quoi?** Concours de vaporisation (forme de compétition originale).

**Comment?** Qui produit, en adoptant une technique agressive, la plus belle giclée de neige dans les phases de conduite?

**Pourquoi?** Inciter à une conduite dynamique en produisant une giclée de neige; une grande compétence technique est requise.

**Remarques:**

- Disciplines: snowboard, ski, télémark
- Mouvements clés: tous
- Effet: spatial, spatio-dynamique, *dynamique*

### Tourner comme une hélice

**Quoi?** Les apprenants écartent les bras à l'horizontale en imaginant qu'ils sont une hélice et que leurs pales doivent transmettre à l'hélicoptère (au corps) l'énergie nécessaire à la rotation.

1<sup>re</sup> variante: pales = la tête

2<sup>e</sup> variante: pales = la planche

Les pales peuvent, par exemple, tourner dans les deux sens (effet spatial), rapidement ou lentement (effet dynamique), être loin ou près du sol (effet spatial) et celles d'un petit ou d'un grand hélicoptère (effet dynamique).

**Comment?** Glisser sur toute la surface de la planche sur une piste plate. Les pales commencent à tourner (autour de l'axe

longitudinal du corps) jusqu'à ce que tout le système tourne dans le même sens.

**Pourquoi?** Reconnaître que la rotation peut être déclenchée et conduite par différentes parties du corps. Les apprenants font l'expérience des contraires avec la conduite de haut en bas (pales = les bras) et la conduite de bas en haut (pales = la planche).

**Remarques:**

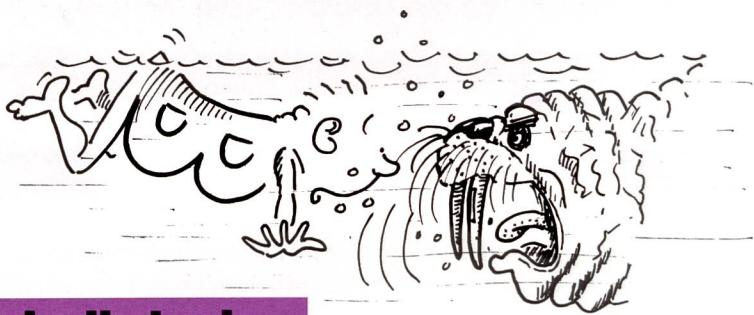
- Disciplines: snowboard, ski, télémark
- Mouvements clés: rotations
- Effet: spatial, spatio-dynamique, dynamique

# mobile Cahier pratique

## Natation

Pierre-André Weber

Bien que les métaphores jouent un rôle important dès la phase d'accoutumance à l'eau – par exemple, pour surmonter la peur – nous avons choisi ici de nous concentrer plus particulièrement sur la phase de maîtrise de l'eau, soit d'apprentissage véritable de la natation, et sur les éléments clés de la natation. Notre objectif consiste – au travers de divers exercices – à expérimenter et à comprendre l'eau. Les images ou associations, idéales pour exercer intelligemment les éléments clés tels que « respirer – flotter » et « glisser – se propulser », reposent sur des mouvements tirés de la vie de tous les jours ou des mouvements types d'animaux évoluant dans l'eau et favorisent largement la représentation mentale du mouvement. Ainsi, grâce aux métaphores, la natation – si difficile à saisir globalement pour les débutants – devient plus accessible. D'où une plus grande motivation à l'apprentissage... et un plaisir accru!



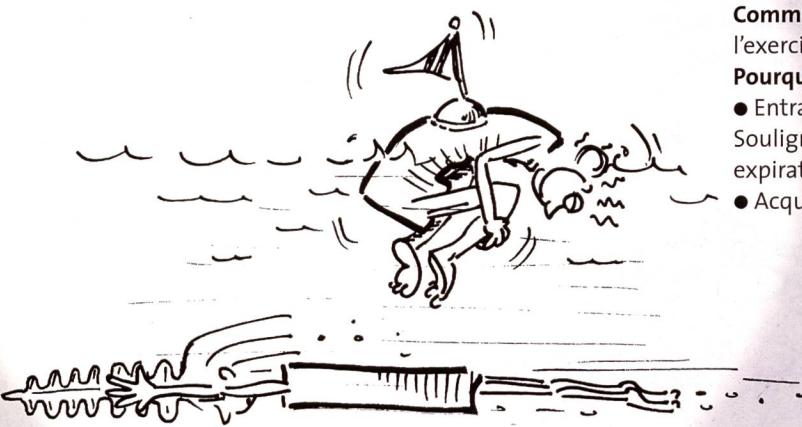
### Le cri de l'otarie

**Quoi?** Reproduire le cri de l'otarie sous l'eau.

**Comment?** Plonger le visage, puis la tête entière dans l'eau et crier aussi fort que possible. Les autres enfants peuvent écouter sous l'eau. Qui entend les otaries?

**Pourquoi?**

- Entraîner simplement la respiration, un aspect important de la natation. Souligner les caractéristiques déterminantes de la respiration, à savoir une expiration active sous l'eau et un certain rythme.
- Acquérir et consolider les éléments clés « respirer – flotter ».



### Le poisson-scie

**Quoi?** Aller piquer la main de l'enseignant avec les index.

**Comment?** Sur le ventre, pousser avec les pieds depuis le mur, les mains devant le visage, les index tendus et les bras près du haut du corps (faire l'expérience des contraires et expérimenter la résistance avec les bras écartés!).

Les apprenants essaient de toucher la main de l'enseignant qui traîne dans l'eau.

**Pourquoi?**

- Pouvoir s'orienter en position de glisse (avec propulsion des jambes) et se diriger vers un objectif précis.
- Acquérir et consolider les éléments clés « glisser – se propulser ».

### La bouée

**Quoi?** Danse comme une bouée à la surface de l'eau.

**Comment?** Inspirez profondément et saisir les jambes avec les bras. Rester le plus longtemps possible dans cette position de petit paquet et laisser le corps « danser ».

**Pourquoi?**

- Comprendre que le corps peut flotter dans l'eau sans exécuter aucun mouvement.
- Acquérir et consolider les éléments clés « respirer – flotter ».

### La pizza

**Quoi?** Faire cuire une grande pizza dans l'eau.

**Comment?** Dessiner une grande pizza dans l'eau avec les mains et les pieds; passer plusieurs commandes (enchaîner les tractions de bras).

**Pourquoi?**

- Découvrir les premiers mouvements de propulsion avec les bras et les mains.
- Acquérir et consolider les éléments clés « glisser – se propulser ».

## L'avion

**Quoi?** S'allonger sur l'eau et couler doucement jusqu'à ce que «l'avion» atterrisse au fond de la piscine.

**Comment?** Inspirer profondément et s'allonger horizontalement sur l'eau les bras écartés (le visage vers le bas); en expirant, laisser le corps couler.

**Pourquoi?**

- Avoir confiance en position horizontale sur et sous l'eau.
- Appliquer et varier les éléments clés «respirer – flotter».

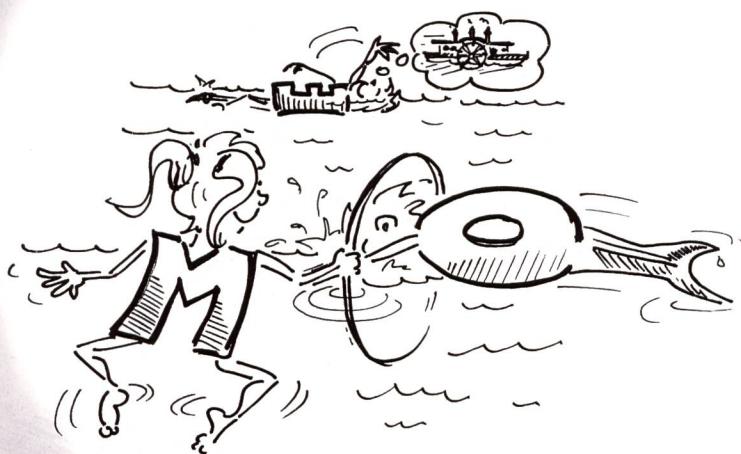
## Le veau marin

**Quoi?** Nager comme un veau marin.

**Comment?** Se propulser uniquement avec les jambes (avec les palmes) en gardant les bras près du corps et en adoptant différentes positions (sur le dos, sur le côté, sur le ventre, en plongeant et en restant à la surface, en s'élançant le plus loin possible, etc.).

**Pourquoi?**

- Maîtriser la propulsion avec les jambes dans différentes situations.
- Appliquer et varier les éléments clés «glisser – se propulser».



## Spectacle de dauphins

**Quoi?** Un groupe de 5 ou 6 apprenants mettent sur pied un spectacle de dauphins.

**Comment?** Laisser les apprenants concevoir eux-mêmes (éventuellement en musique) le programme qu'ils présenteront ensuite aux autres. Tout est permis; jeux et moyens auxiliaires sont à disposition. Laisser libre cours à l'imagination.

**Pourquoi?**

- Exploiter la liberté quasi illimitée de mouvement dans l'eau. Les apprenants peuvent fixer eux-mêmes les règles (en fonction de leur assurance dans l'eau).
- Créer et compléter tous les éléments clés.

## L'éléphant de mer

**Quoi?** Respirer avec sa trompe devant et sur le côté.

**Comment?** Se propulser sur le ventre et sortir sa trompe (nez/bouche) hors de l'eau une fois devant et une fois sur le côté pour respirer. Expulser ensuite l'air dans l'eau (l'exercice inverse – où l'éléphant de mer s'amuse à cracher l'eau dans l'air – a certainement été réalisé lors de la phase d'accoutumance à l'eau).

**Pourquoi?**

- Apprendre à maîtriser la respiration dans ces différentes situations – peu importe comment les apprenants nagent.
- Appliquer et varier les éléments clés «respirer – flotter».

## Descente du Mississippi

**Quoi?** Des bateaux à vapeur de différentes grandeurs sillonnent le bassin.

**Comment?** Tel un bateau à vapeur, nous avançons au moyen de la roue à aube. Les bateaux à vapeur peuvent être plus ou moins grands, rapides ou lents et avoir un moteur faible ou puissant. Et sur un bateau italien, il est tout à fait possible de faire cuire des pizzas (petites, grandes, épaisses, fines, etc.).

**Pourquoi?** Varier les tractions de bras pour découvrir celle qui fonctionne le mieux et comment.

- Appliquer et varier les éléments clés «glisser – se propulser».

## Le moins de moyens auxiliaires possible

**L**es moyens auxiliaires utilisés pour faciliter la portance dans l'acquisition des éléments clés «respirer – flotter» jouent en fait un rôle contre-productif. Il convient donc d'en limiter le plus possible l'utilisation pour que les apprenants puissent découvrir véritablement l'eau! Ces moyens pourront être utilisés au plus pour isoler certains mouvements de propulsion (cas de la planche, par exemple, pour les battements de jambes).

## Judo et ju-jitsu

Willy Brunner

L'enseignement de judo et de ju-jitsu ne se conçoit pas sans images. Dans les disciplines de combat qui nous viennent d'Extrême-Orient (et plus particulièrement de Chine, du Japon et de Corée), les métaphores font partie intégrante de la culture. Aujourd'hui encore, la calligraphie de ces pays s'inspire largement d'images. D'un point de vue oral, la communication par images s'est également imposée. Contenu, tenue et techniques sont souvent expliqués au moyen de métaphores. Les deux premiers exemples ci-après revêtent un caractère historique et soulignent l'importance du langage imagé dans les cultures d'Extrême-Orient.

### La légende du saule

Il était une fois – il y a fort longtemps – un médecin du nom de Shirobei Akiyama qui, comme le voulait la tradition chinoise, étudiait les méthodes de combat. Non content des résultats, il décida de se retirer pour mieux méditer. Il s'aperçut alors un jour, après des chutes de neige abondantes, que nombre de branches d'arbres relativement forts avaient été cassées par le poids de la neige. Ses yeux se posèrent soudain sur un arbre

intact. C'était un saule. Chaque fois que le poids de la neige était trop important, les branches se ployaient pour se libérer sans se casser et reprendre leur position initiale. Ce processus impressionna Shirobei qui le transposa au ju-jitsu. Naquit alors le principe de la «non-résistance».

### La nature du judo

Le judo s'est forgé sur l'image de l'eau. L'eau coule pour arriver à un certain équilibre. L'eau n'a pas de forme et adopte celle de son récipient. L'eau ne peut être domptée et s'infiltra partout. L'eau est éternelle au même titre que l'espace et le temps. Invisible, sous la forme de vapeur, l'eau a suffisamment de force pour fendre la croûte terrestre. Convertie en glace, elle devient aussi dure que la roche. L'eau est utile et son application ne connaît pas de limites! (Gunji Koizumi, 8<sup>e</sup> dan, décédé en 1963)



## Le homard

**Comment?** Préparer le travail au sol en se déplaçant comme un homard sur les tapis. Avancer sur le dos, la tête la première, se replier, s'étirer, une fois du côté droit, une fois du côté gauche. Ces mouvements nous apprennent à nous libérer et à éviter une immobilisation.

**Pourquoi?** Souligner le mouvement correct, renforcer la musculature abdominale et dorsale.

## La chasse aux serpents

**Comment?** La moitié des participants sont des serpents, tandis que l'autre moitié joue le rôle des chasseurs et avance à quatre pattes. L'objectif de chaque chasseur consiste à attraper un serpent, à le retourner sur le dos et à le garder immobilisé durant 20 secondes. Le serpent devient alors chasseur. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de serpents.

**Pourquoi?** Stimuler l'imagination sous forme ludique: comment amener un partenaire sur le dos et comment l'immobiliser.

## Le balai

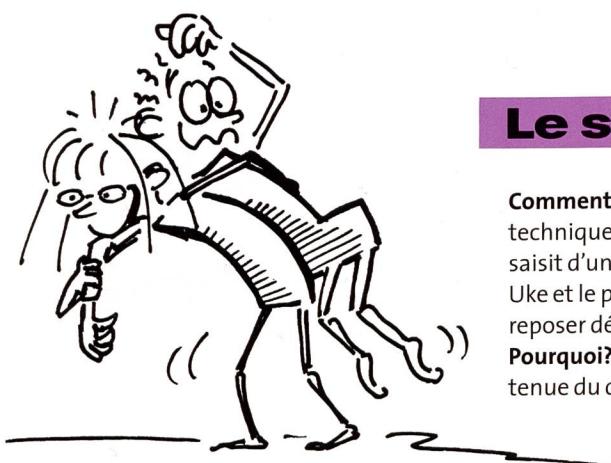


**Comment?** Tori (l'attaquant) utilise son pied droit, ou gauche, comme un balai pour exécuter différentes techniques. De Ashi Barai: Tori balaie le pied le plus avancé de Uke (l'attaqué). Okuri Ashi Barai: les deux pieds de Uke sont balayés.

**Pourquoi?** Apprendre à balayer, à faucher et à accrocher; exécuter précisément le mouvement de balayage.

## La chaise

**Comment?** Les partenaires sont l'un en face de l'autre les jambes écartées. Tori fait un pas à gauche, puis un à droite en avant pour aller faucher la jambe de Uke. Uke se retrouve ainsi sur le dos – comme une chaise dont l'un des pieds aurait soudain cédé. Cette technique est également appelée O Uchi Gari. Plus le pied de Tori est près du sol, plus la technique est efficace.



## Le sac de pommes de terre

**Comment?** L'image du sac de pommes de terre est idéale pour préparer les techniques de hanches Uki Goshi et O Goschi. Tori vient se placer de dos devant Uke, le saisit d'une main à la manche et met l'autre bras autour du dos de Uke. Puis il soulève Uke et le porte comme un sac de pommes de terre sur quelques mètres avant de le reposer délicatement.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature des jambes et favoriser l'équilibre. Attention à la tenue du dos!



## Quelle heure est-il?

**Comment?** Le bras gauche de Tori joue un rôle très important lors d'une prise de droitier. Il doit tirer le bras de Uke pour amener ce dernier dans la bonne position et lui faire perdre l'équilibre. Ce mouvement n'est pas facile à expliquer. Si l'on demande à Tori «Quelle heure est-il?», il regardera automatiquement sa montre. Ce mouvement de rotation du bras est justement idéal pour atteindre l'objectif visé.

**Pourquoi?** Faciliter les mouvements simples, souvent considérés comme complexes. Là encore, le langage imagé favorise l'application et la compréhension.

# mobile Cahier pratique

## Tennis

Marcel K. Meier

Tout moniteur de sport sait que le langage imagé est surtout le langage des enfants. Nous avons donc tout intérêt à exploiter cette forme de langage lorsque nous donnons des explications ou des conseils à nos jeunes élèves. Voici quelques exemples d'exercices qui s'inspirent de ce raisonnement pédagogique.

### Le chat et l'éléphant

**Quoi?** Renvoyer des balles faciles en coup droit ou en revers.

**Comment?** Exercice à deux. Les élèves échangent des balles faciles depuis la ligne de fond. Pendant une dizaine d'échanges, ils doivent s'imaginer être des chats, c'est-à-dire se déplacer avec légèreté et élégance, puis pendant les dix échanges suivants, imiter la démarche gauche et lourde des éléphants.

**Pourquoi?** Entraîner le jeu de jambes dans les coups de fond.



### Sur le bord du filet

**Quoi?** Jouer des amorties efficaces.

**Comment?** Le moniteur ou la monitrice distribue les balles à partir du panier à un rythme assez rapide. Il ou elle place ses balles de manière à ce que l'élève doive jouer ses amorties à un ou deux mètres de la ligne de fond. L'élève doit essayer de renvoyer ses balles juste derrière le filet. La balle ne doit pas passer au ras du filet, mais donner l'impression de tomber sur le bord du filet. Le point culminant de la trajectoire de la balle doit se situer dans la moitié de terrain occupée par le joueur.

**Pourquoi?** Mieux visualiser la trajectoire d'une amortie efficace.

### La pomme de terre brûlante

**Quoi?** Perfectionner le lancer de balle pour le service.

**Comment?** Pour être réussi, un service présuppose un lancer de balle précis. Pour améliorer la précision et le contrôle du lancer, il est utile de s'exercer à tenir la balle du bout des doigts comme si c'était une pomme de terre brûlante.

**Pourquoi?** Apprendre à tenir la balle sans crispation aucune.



### L'omelette

**Quoi?** Lancer la balle au-dessus de soi et la reprendre avec la raquette.

**Comment?** Exercice individuel. L'élève lance la balle plus ou moins haut, suivant son savoir-faire, et essaie de la reprendre avec la raquette sans la laisser rebondir. La balle devrait donner l'impression d'adhérer au tamis. Pour réussir cet exercice, il est conseillé d'aller à la rencontre de la balle avec la raquette et de la rattraper à la manière d'un cuisinier qui retourne une omelette.

**Pourquoi?** Améliorer le toucher de balle.

### L'essuie-glace

**Quoi?** Faire courir son partenaire d'un coin à l'autre du terrain.

**Comment?** Exercice à deux qui permet de nombreuses variations. Un des joueurs envoie avec régularité des balles à l'extrême droite et à l'extrême gauche du terrain, selon un mouvement d'essuie-glace. Son partenaire essaie de rattraper chaque balle et de la renvoyer sur lui.

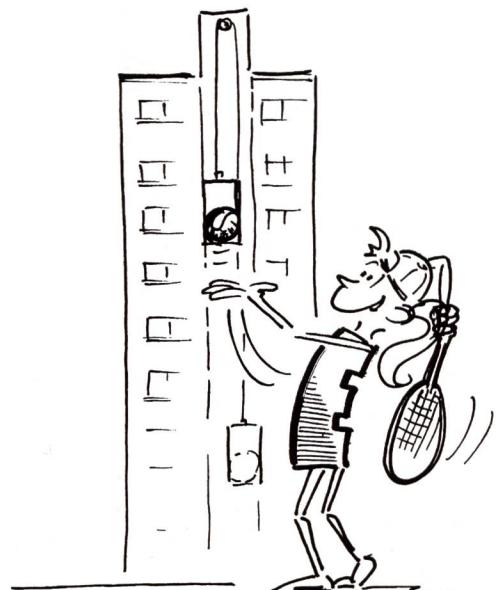
**Pourquoi?** Mieux visualiser la trajectoire de son partenaire en essayant de le faire courir le plus possible.

## L'attrape-mouche

**Quoi?** Accélérer les coups droits.

**Comment?** Le coup droit est plus facile à jouer quand on a un bon point d'impact et qu'on est en équilibre. Pour accélérer la raquette, procéder comme si on voulait écraser une mouche posée sur une table. L'accélération doit se faire de façon fluide, sans saccade aucune. Il est important que le mouvement se fasse en toute décontraction.

**Pourquoi?** Améliorer le coup droit de façon à pouvoir l'accélérer.



## L'arc-en-ciel

**Quoi?** Echanger des balles longues et régulières de la ligne de fond à la ligne de fond.

**Comment?** Les deux partenaires échangent des longues balles et essaient de faire en sorte que leur trajectoire dessine un arc-en-ciel. Il est important que les balles échangées aient une trajectoire bombée.

**Pourquoi?** Mieux visualiser les trajectoires bombées des longues balles.

## L'ascenseur

**Quoi?** Lancer la balle exactement là où on souhaite la frapper pour le service.

**Comment?** Pour un lancer de balle précis, il est important d'accompagner la balle quand on la lance en l'air, un peu comme on accompagnerait un ascenseur depuis le sous-sol à l'étage supérieur.

**Pourquoi?** Mieux visualiser la trajectoire verticale de la balle et améliorer la précision du lancer.



## Le toit

**Quoi?** Servir proprement et efficacement.

**Comment?** Dans la phase arquée, la raquette doit former comme un toit au-dessus de la tête du joueur. Cette image permet de mieux se représenter la position de base du lancer.

**Pourquoi?** Améliorer la position de base idéale pour le lancer au service.

## A toi de jouer!

**Quoi?** A quel genre d'images recours-tu pour faciliter le travail de tes élèves? Fais-nous profiter de tes idées et de tes expériences!

**Comment?** Fais-moi part de tes idées en m'envoyant un message électronique à l'adresse suivante: marcel.meier@baspo.admin.ch. Si tu n'as pas accès à Internet, glisse tes suggestions dans une enveloppe adressée à l'Office fédéral du sport, Marcel Meier, 2532 Macolin.

**Pourquoi?** Je vais compiler les idées que je recevrai et les intégrer dans les informations mensuelles que je publie chaque mois sur la page d'accueil Tennis de l'OFSCO. Je t'invite donc à jeter régulièrement un coup d'œil sur cette page. Tu la trouveras sous <http://www.baspo.ch> →français →J+S →branches sportives →tennis.

# mobile Cahier pratique

## Volleyball

Georges Hefti

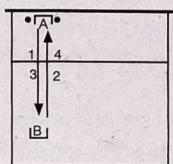
**O**n a peu recours au langage imagé dans l'enseignement du volleyball. Certains entraîneurs toutefois y ont recours avec des groupes de minivolley ou de débutants. Le choix des images va dépendre de la personnalité de l'enseignant. Un type de joueur saura utiliser une image avec succès, alors que la même image laissera un autre type de joueur différent. Le langage imagé aura certainement un meilleur effet si il est accompagné d'une démonstration – peut-être exagérée – de l'entraîneur. Ci-après, nous vous présentons néanmoins quelques exercices possibles avec l'utilisation du langage imagé.

### La prière

**Quoi?** Passe par le haut.

**Comment?** A lance un premier ballon à B (1) qui le lui rend en effectuant une passe par le haut (2). Pendant (2), A lance un deuxième ballon à B (3) et attrape le premier ballon.

**Pourquoi?** Le langage imagé peut aussi être utilisé dans le cadre de la correction. Si un joueur a tendance à effectuer une passe par le haut en orientant ses pouces vers le ballon, l'entraîneur pourra inciter le joueur à se préparer à réceptionner le ballon en prenant la position d'une personne qui prie en invoquant le ciel (mains serrées l'une contre l'autre avec les pouces dirigés vers la bouche).

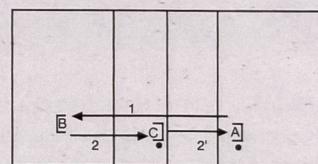


### La planche

**Quoi?** Réception de service en manchette.

**Comment?** A sert sur B (1) qui réceptionne en manchette sur C (2); C roule sous le filet son ballon à A (2') et attrape le ballon joué par B. Variante: avec un ballon seulement.

**Pourquoi?** B peut s'imaginer frapper le ballon avec les bras tendus et durs (tension musculaire) comme une planche.



### La corbeille

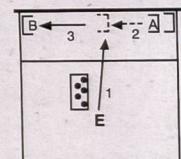
**Quoi?** Passe par le haut.

**Comment?** L'entraîneur (E) lance le ballon à A (1) qui se déplace (2) et passe à B (3); B attrape le ballon.

Rotation: A prend la place de B; B va apporter le ballon qu'il a attrapé dans le caisson et en colonne derrière A.

Variante: E peut frapper le ballon au sol au lieu de le lancer.

**Pourquoi?** Pour effectuer une passe par le haut, la position des mains doit être arrondie et épouser la forme du ballon. En disant au joueur que le ballon doit tomber dans une corbeille arrondie placée au-dessus de son front, on lui donne une aide pour placer ses mains correctement au-dessus du front.

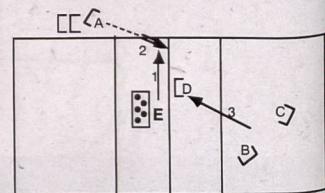


### Le chat ou le lion

**Quoi?** Défense arrière.

**Comment?** L'entraîneur (E) lance le ballon à A qui attaque dans la diagonale; B et C défendent sur D de telle manière que D puisse attraper le ballon.

**Pourquoi?** En défense arrière, l'entraîneur peut transmettre l'image d'un chat ou d'un lion prêt à bondir. Cette image incitera peut-être le joueur à prendre une position plus basse.



### Le joueur de quilles

**Quoi?** Service par le bas.

**Comment?** Les serveurs doivent servir dans le terrain adverse, mais pas sur les tapis.

**Pourquoi?** Lors de l'apprentissage du service par le bas, certains joueurs ont tendance à balancer le bras en lui donnant une rotation latérale. L'entraîneur peut utiliser l'image du joueur de quille pour améliorer la trajectoire du bras frappeur (de l'arrière vers l'avant dans un plan vertical).

