

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Technique et condition physique : les deux font la paire!  
**Autor:** Boucherin, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995875>

#### **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>**

Entraînement intégratif dans l'optique J+S

## Technique et condition physique: les deux font la paire!

Parmi tous les éléments qui composent un entraînement, il en est deux qui figurent systématiquement au programme: la technique et la condition physique. Pas étonnant dès lors que les principaux contenus de la formation des moniteurs J+S visent à transmettre des connaissances pédagogiques permettant de planifier et d'enseigner l'entraînement de la technique et celui de la condition physique. Mais si ces notions sont connues de tous, la technique et la condition physique n'en sont pas moins interprétées et appliquées différemment par chacun.

Barbara Boucherin

L'institution Jeunesse + Sport fait la part belle, dans sa conception du sport, au plaisir, valeur qu'elle considère comme le moteur d'un investissement durable et régulier dans le sport. Mais le plaisir n'a pas la même signification pour tout le monde. Pour certains, il est lié à l'idée de *fun*, pour d'autres à celle de performance, voire de victoire que l'on remporte sur soi-même ou sur les autres. Le plaisir peut aussi naître de l'élégance et de la légèreté des gestes et, donc, être de nature esthétique. Comme on le voit, ses connotations sont multiples mais, quelles qu'elles soient, elles sont toujours associées à la technique et à la condition physique.



Barbara Boucherin est cheffe de la formation J+S à l'OFSPo. Elle est membre du groupe de travail «J+S 2000». Adresse: OFSPo, 2532 Macolin

### Un principe élémentaire

La coordination de la technique et de la condition physique, comprise comme un vecteur de globalité, a toujours été pour J+S un principe élémentaire de la planification de l'entraînement.

L'approche la plus prometteuse consiste – et cela n'est pas nouveau – à développer harmonieusement tous les prérequis nécessaires à l'action (qualités psycho-intellectuelles, motrices et énergétiques). Il serait illusoire de croire, toutefois, que tous les moniteurs J+S appliquent ce principe à la lettre, tant il y a de raisons qui les poussent à s'en écarter: manque de temps, envie de sortir des

sentiers battus et de faire ses propres expériences ou encore volonté de se simplifier la vie se traduisant par une préparation minutieuse des séances d'entraînement.

### Enjeu éducatif de la polysportivité

Le mouvement J+S entend encourager les enfants et les jeunes à pratiquer la discipline sportive de leur choix. Cette option fait que la coordination de la technique et de la condition physique, comprise comme un moyen d'acquérir et de consolider des schémas de base techniques et susceptible de servir par la suite l'apprentissage d'autres disciplines sportives, ne revêt pas une importance aussi primordiale pour J+S que pour le sport scolaire par exemple. La polysportivité en tant qu'enjeu éducatif implique pour J+S que les moniteurs contribuent, en conjuguant leur entraînement sur un mode diversifié et inter-

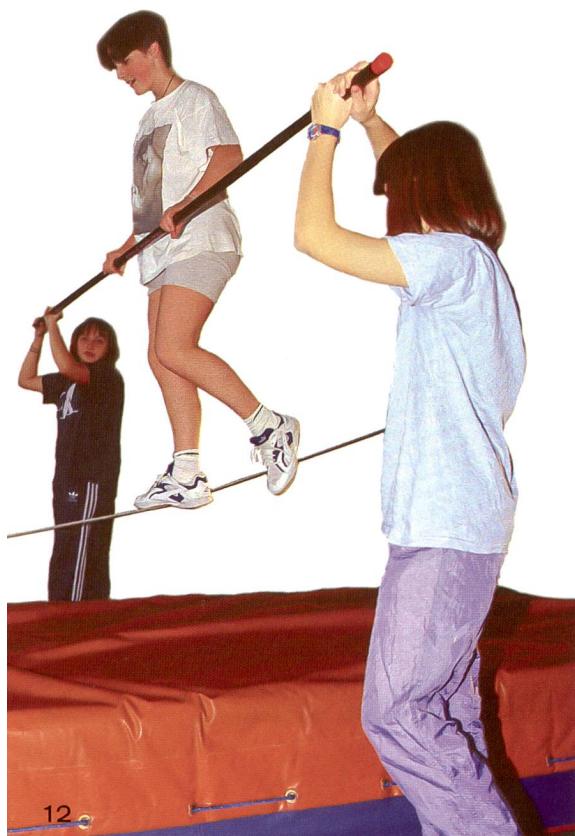


Photos: Daniel Käsermann

En identifiant les prédispositions de ses élèves et en tenant compte dans la planification de l'entraînement, le moniteur se donne les moyens de fixer des objectifs qui motivent les jeunes pratiquants.



Cibler les tâches proposées est un moyen pour le moniteur de responsabiliser davantage les pratiquants dans leur processus d'apprentissage.



disciplinaire, à développer de façon polyvalente le comportement moteur de leurs jeunes élèves de manière à les préparer, au besoin, à pratiquer d'autres activités sportives (voir aussi MACOLIN 8/98).

#### Un processus d'apprentissage pluridimensionnel

L'acquisition d'habiletés sportives requiert certaines prédispositions correspondantes ainsi que des qualités coordinatives, corporelles, cognitives et émotionnelles. Au niveau débutant, on privilégiera les tâches motrices globales qui sollicitent les qualités de coordination. Ces tâches permettent d'améliorer les représentations mentales déjà existantes et de développer des schémas de base coordinatifs. Elles constituent les fondements de l'acquisition des techniques propres à la discipline sportive pratiquée, processus qui vise à affiner la forme des mouvements moyennant une complexification et une diversification des exigences sur le plan de la coordination.

#### Une spirale sans fin

L'exercice est la clé du développement des qualités de coordination. Mais il est intéressant de noter que les progrès induits par la variation des schémas de base s'accompagnent également d'une amélioration de la condition physique, amélioration qui crée à son tour des conditions favorables à un nouveau per-

fectionnement de la technique et à l'expression d'une créativité individuelle. A ce stade, la variation permet l'acquisition d'une technique plus complexe et plus raffinée et débouche une fois de plus sur une amélioration de la capacité de performance physique. L'apprentissage se présente donc comme un processus en spirale dont la progression dépend exclusivement de l'équilibre entre les exercices permettant d'affiner la technique et ceux permettant de développer la condition physique.

Le guidage du processus d'apprentissage est d'autant plus efficace que les schémas de base et, plus précisément, les exercices (technique), l'ordre dans lequel ils sont proposés aux apprenants (méthodologie) et le dosage énergétique (condition physique), sont judicieusement choisis.

#### Conséquences pratiques

L'art de tout moniteur consiste à proposer un entraînement qui, tout en étant équilibré et conçu selon une approche globale, maintienne toujours la curiosité et la motivation des apprenants en éveil. Ce savoir-faire exige également du moniteur qu'il soit capable de cerner les qualités et les habiletés individuelles des sujets qu'il entraîne et de percevoir leur

## Veiller à ce que les participants ne s'ennuient pas

Pour ce faire, il n'y a qu'une solution: la variété! Une fois qu'ils maîtrisent des tâches simples, les participants n'ont plus besoin de se concentrer sur les instructions de l'entraîneur; l'enjeu de l'apprentissage perd alors de son intérêt. Toute modification, même infime, de la consigne génère de nouvelles impulsions. Elle peut s'axer sur des aspects techniques ou coordinatifs ou porter plutôt sur des éléments de la condition physique. Elle ne saurait par contre toucher au schéma de base qui doit pouvoir être préservé même dans des conditions d'exécution plus difficiles.

## Privilégier le facteur «plaisir»

Atteindre le but qu'il s'est fixé est pour tout être humain source de plaisir. En identifiant les prédispositions individuelles de ses élèves et en tenant compte dans la planification de son entraînement, le moniteur se donne les moyens de fixer des objectifs qui motivent les jeunes pratiquants, qui leur donnent envie d'aller de l'avant. En alternant systématiquement acquisition et application, il peut proposer des objectifs intermédiaires et permettre ainsi à chacun d'évaluer, par soi-même, les progrès réalisés dans cadre de la pratique sportive.

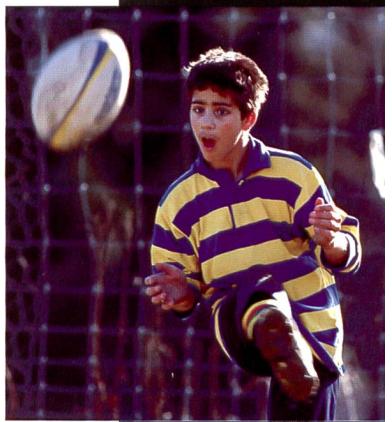
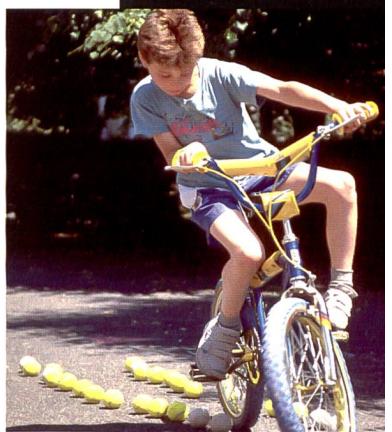
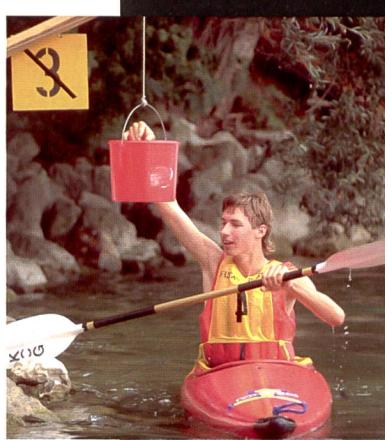
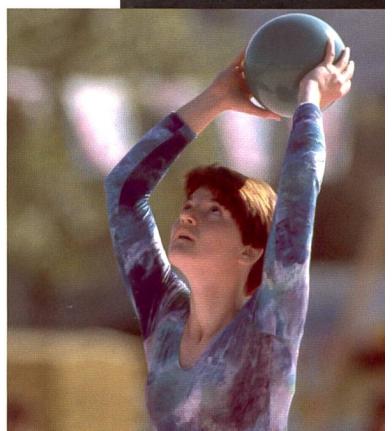
## Insuffler une motivation pour la vie durant

Les participants qui suivent un entraînement régulier veulent faire des progrès. Le moniteur peut les aider à aller de l'avant en leur montrant notamment ce qu'ils doivent travailler pour améliorer leurs performances individuelles, en leur donnant l'occasion de mesurer leurs performances, de prendre conscience de leurs points forts et de leurs points faibles tant sur les plans technique et physique que cognitif et émotionnel. En ciblant les tâches qu'il propose, le moniteur peut contribuer à responsabiliser davantage les pratiquants dans leur processus d'apprentissage. Cette responsabilisation a un effet consolidant et motivant.

## Varier sans cesse le schéma de base

La coordination de la condition physique et de la technique, comprise comme une variation permanente des schémas de base propres à la discipline sportive associée à des tâches complémentaires visant à entraîner la condition physique et la technique, constitue l'essence même du succès de l'apprentissage dans tout entraînement. Et plus les enfants et les jeunes perfectionnent leur savoir-faire, plus ils ont de plaisir à pratiquer leur sport de prédilection.

m



état d'esprit et leur humeur. Voici en bref quelques conseils susceptibles de faciliter sa tâche:

### Ne pas perdre de vue la discipline choisie par les participants

Il faudrait toujours tenir compte, lors du choix des contenus d'entraînement, de la discipline sportive pratiquée ou du moins essayer de faire le lien entre les contenus proposés et le sport choisi par les participants. Les apprentis footballeurs veulent marquer des buts, les basketteurs des points; ils souhaitent les uns comme les autres rivaliser avec des adversaires. Les nageurs veulent fendre l'eau, les amateurs de sports de neige jouer avec le terrain, la neige, le matériel et maîtriser ces différents éléments. Les athlètes veulent améliorer leur record personnel et se mesurer à d'autres. L'important consiste à retenir, en les sélectionnant judicieusement, les éléments clés propres à la discipline sportive choisie. S'ils constituent la base des contenus de l'entraînement et que possibilité est donnée aux participants de les appliquer, ils permettent de vivre et d'expérimenter la discipline en question.