

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:	Comparaison n'est pas raison!
Autor:	Nyffenegger, Eveline
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995878

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: 23.12.2025

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

Entraînement intégratif dans le sport scolaire et dans le sport associatif

Comparaison

n'est pas raison!

Il est difficile de comparer l'entraînement intégratif effectué dans le cadre du sport scolaire avec celui effectué dans le cadre d'un club. C'est ce qui

ressort des confidences que Katia Haller-Rohner, maîtresse d'éducation physique de la 1^{re} à la 4^e année primaire et entraîneuse des filles de 7 à 15 ans au Centre régional Jura/Jura bernois de gymnastique artistique, a faites à «mobile». Elle a formulé quelques propositions intéressantes.

Propos recueillis par Eveline Nyffenegger

L'entraînement intégratif selon Hotz est un concept connu en gymnastique artistique parce qu'on ne peut pas vraiment différencier l'entraînement de la condition physique de l'entraînement de la technique. Tout est imbriqué. Ce qu'on appelait «entraînement de la condition» il y a 20 ans, alors que j'étais entraîneuse des jeunes filles dans un club de Genève, était l'entraînement mécanique de groupes musculaires ou de muscles isolés. Mais, dans l'entraînement dit «technique», il y avait énormément de condition physique du fait de la

répétition des éléments ou des exercices dans leur totalité. Ce qui a changé maintenant, c'est que la tendance s'est inversée: ce qu'on entend aujourd'hui par préparation physique prend beaucoup plus de temps en pourcentage par rapport au temps effectif de l'entraînement dit de la technique. Il est aussi beaucoup plus global quand on prend le corps dans son entité. La coordination tout comme le timing se fondent vraiment dans cette préparation.

Si l'on compare la gymnastique artistique (g. a.) à une discipline sportive de l'athlétisme, on s'aperçoit que l'éventail des mouvements à apprendre en g. a. est énorme. Le code de pointage comprend plusieurs centaines de mouvements différents alors que dans le lancer du poids par exemple – je pense à Werner Günthör qui a fait un formidable travail sur son mouvement – il s'agit d'un mouvement défini du début à la fin sur lequel on varie. En gymnastique, le problème est, au départ, de classer les différents éléments par famille ou mieux, de découvrir des mouvements essentiels qui, lorsqu'ils sont maîtrisés, permettent l'exécution de la majorité des éléments restants.

De prime abord, il semble donc que le fait de décomposer un mouvement unique en différentes impulsions musculaires est plus aisné et la voie de l'entraînement partiel possible. En g. a., le choix ne se pose même pas,

vu le nombre d'éléments différents et complexes. L'entraînement mécanique de muscles isolés ne se fait que dans le cadre de la réhabilitation.

La condition physique à l'école primaire

Il n'y a pas de grands changements dans les méthodes d'enseignement par rapport à celles d'il y a une vingtaine d'années: l'entraînement était et est en majorité global. Ce qui a changé, par contre, c'est que le corset musculaire des enfants est souvent plus faible actuellement. Monter aux perches autrefois était chose simple. Aujourd'hui, c'est un défi! Pour compléter les méthodes dites par le jeu, j'introduis toujours des petits éléments qu'il faut répéter comme le saut à la corde, excellent exercice de condition et de coordination. J'aime ainsi accompagner les enfants sur le chemin de l'apprentissage jusqu'à ce qu'ils découvrent par eux-mêmes qu'en s'exerçant, ils s'améliorent!

Le niveau primaire inférieur est destiné à un travail global. C'est l'âge d'or de la coordination! J'utilise de ce fait très souvent des thèmes mixtes comme celui du cirque où les exercices d'agilité sont multiples (équilibre, maîtrise du ballon, assiettes chinoises, orientation sur les engins, trapèze, jonglage). Les parcours d'engins et les petits jeux sont aussi une forme d'organisation idéale pour l'entraînement global en milieu scolaire, sans oublier le vecteur fantastique qu'est la natation à ce degré. Si on passe à côté du fait de développer la coordina-



Katia Haller-Rohner

Katia Haller-Rohner est maîtresse d'éducation physique (EPFZ) et licenciée en sciences naturelles (UNINE). Actuellement, elle enseigne l'éducation physique à l'école primaire de Douanne (BE) et œuvre en tant qu'entraîneuse de gymnastique artistique féminine au centre régional Jura/Jura bernois. Elle enseigne également la gymnastique aux agrès à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Berne. Adresse: rue du Stand 75b, 2502 Bienne

Accompagner les enfants sur le chemin de l'apprentissage jusqu'à ce qu'ils découvrent eux-mêmes qu'en s'exerçant ils s'améliorent.

Pourquoi choisir la méthode de l'entraînement intégratif?

J e choisirais l'argument de la santé qui est celui qui me tient le plus à cœur. Il ne faut pas mettre la charrue avant les bœufs, surtout maintenant, avec les exigences actuelles en gymnastique artistique.

On a besoin d'un corset musculaire et d'une souplesse articulaire adéquate ainsi que d'une bonne coordination, ce qui veut bien sûr aussi dire que le timing doit être au point pour pouvoir exécuter des exercices très complexes. Sans ces bases musculaire et coordinative acquises par des exercices techniques simples, on risque à long terme – le corps n'étant pas adapté à la charge de l'entraînement – de se blesser. Si on ne peut pas adapter le corps à une charge musculaire donnée, il faut la réduire ou avoir d'autres ambitions. Certains jeunes ne vont pas pouvoir s'adapter physiquement parlant, même si l'entraînement est bien fait.

Dans les premiers temps du développement d'un gymnaste, il est possible qu'avec un entraînement traditionnel, sans proportion importante de préparation physico-technique, il n'y ait pas énormément de différence quant aux résultats, lors des compétitions. En répétant toujours le même exercice imposé, on finit généralement par s'améliorer mais, à long terme, lorsque l'entraînement physico-technique fait défaut, le développement gymnaïque est ralenti et, malheureusement, le squelette subit souvent les premiers micro-traumatismes. Je suis donc convaincue qu'un entraînement intégratif où le pôle «préparation physique» est bien représenté est la bonne voie et j'espère que de plus en plus d'entraîneurs et de moniteurs la suivront.

l'entraînement se fait par pôles: le pôle «préparation physique» et le pôle «technique». Dans le pôle «préparation physique», le travail se fait par station et par des exercices de technique simples souvent exécutés avec l'aide de l'entraîneur.

Je ne pense pas que dans les clubs, la tendance est à l'entraînement partiel, c'est-à-dire par éléments isolés (technique, timing, force de muscle isolé, etc.). Mais tout dépend de l'évolution et de la formation des entraîneurs. Pour ma part, j'ai la chance d'œuvrer dans un centre régional de gymnastique artistique où on essaie d'être à la pointe des méthodes d'entraînement.

L'entraînement global ou intégratif est le même pour tous les niveaux d'apprentissage, mais les exercices sont adaptés aux connaissances techniques de la gymnaste ou réduits en nombre de répétitions.

m



Photos: Daniel Käsermann

Entraînement de la condition physique au club

Les buts du club sont différents de ceux de l'école; ils sont plus poussés. L'entraînement étant plus pointu, les méthodes d'enseignement de la condition physique diffèrent. De plus, l'éventail des disciplines sportives du club est réduit par rapport à celui de l'école. La composante «temps» joue également un rôle. A l'école, dans les petits jeux, le but est caché en soi, tandis qu'en g. a. féminine, on est pressé dans le temps. Il faut arriver à un but précis. Par l'introduction de jeux, on «perdrait» du temps. Dans le club,

tion, la condition générale et le plaisir de se mouvoir des enfants, on passe à côté du but premier de l'enseignement. En effet, le thème central de l'éducation physique, à notre époque, est le bien-être (aussi physique) et la santé!

Si je devais expliquer ce qu'est l'entraînement global à mes élèves, je prendrais l'exemple du cycliste. Sur son vélo d'intérieur, le cycliste fait de la condition physique. Sur son vélo, à l'extérieur, en plus de la condition physique, il exerce sa coordination en réagissant aux différentes situations sur le terrain et dans la circulation.