

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 1

**Artikel:** La représentation du mouvement : un centre de relais pour optimiser la qualité  
**Autor:** Golowin, Erik / Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996080>

### **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**

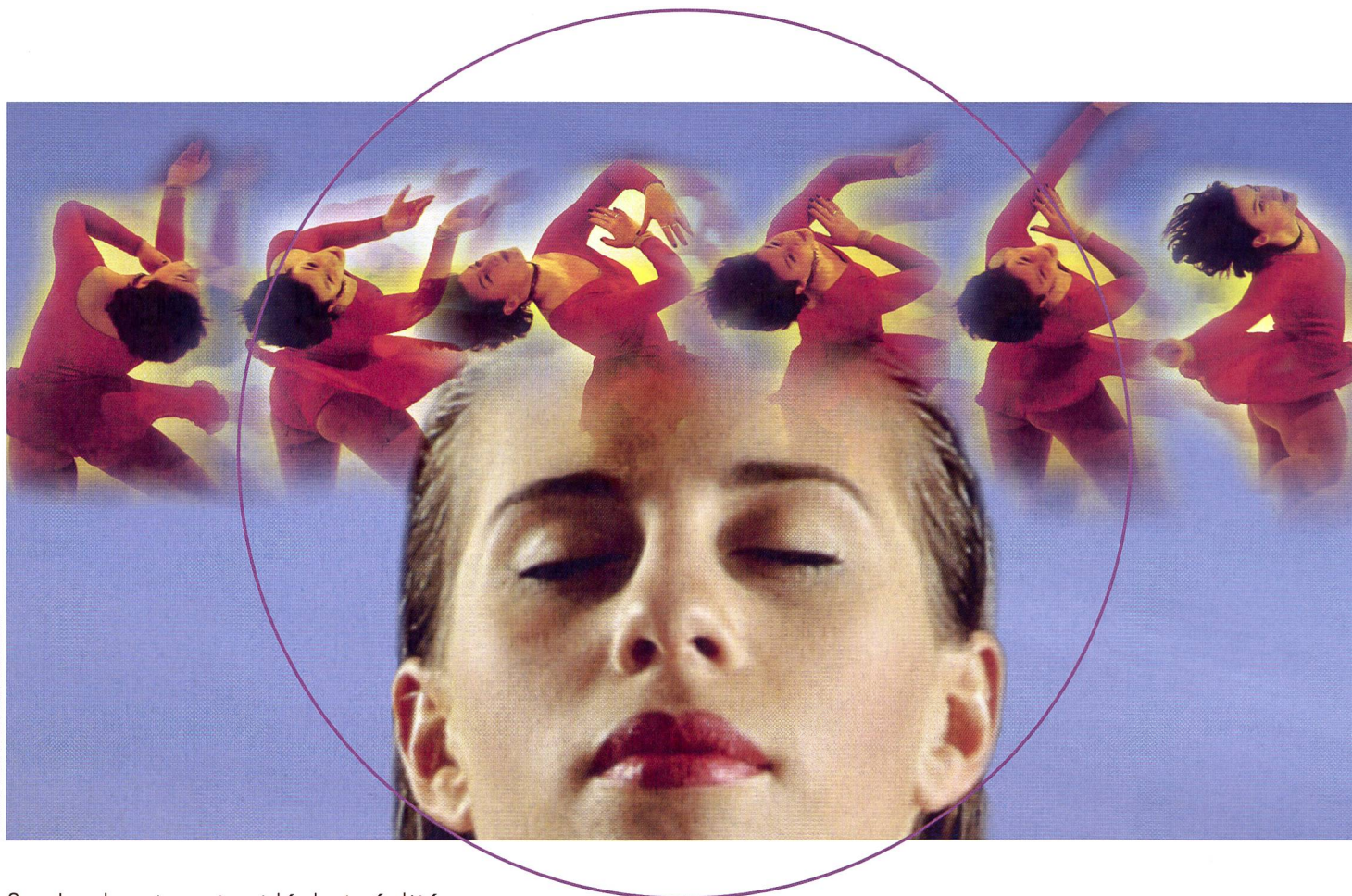
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.04.2026

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



Sur le chemin entre idéal et réalité

## La représentation du mouvement: un centre de relais pour optimiser la qualité

Les êtres qui ont du succès atteignent leurs objectifs grâce à leur concentration et aux efforts permanents qu'ils déploient en ce sens. Il importe en effet, lorsque l'on poursuit un but important, de diriger ses pensées dans une voie sereine et d'éviter les perturbations. Nous devrions avoir constamment notre but sous les yeux, afin que les événements qui éveillent notre attention puissent servir notre processus de développement. La force de l'esprit, qui repose sur la concentration, nous aide à réaliser nos représentations idéales de façon optimale.

*Erik Golowin, Arturo Hotz*

Il est possible d'apprendre, par le truchement d'images mentales idéales représentant des actions motrices, à orienter le processus de développement dans le cadre de l'apprentissage du mouvement et à le stimuler de façon plus globale. La représentation du mouvement correspond à une connexion de représentations internes, qui ont été développées à partir d'expériences motrices et de connaissances pédagogiques ainsi que de sensations motrices plus ou moins conscientes qui ne peuvent être communiquées que sous forme de métaphores (comparaisons imagées). L'une des difficultés spécifique à la représentation du mouve-

ment réside dans le fait qu'elle véhicule, en plus des informations « techniques » sur la forme du mouvement, des contenus liés au vécu, à la couleur émotionnelle et aux valeurs individuelles conférées aux données. Aujourd'hui, les formes d'entraînement mentales visant à optimiser la qualité des habiletés techniques et les facteurs de performance dans la formation sportive sont très bien intégrées. Mais notre but est de trouver, dans le processus d'apprentissage, des méthodes qui combinent à la fois les formes d'entraînement actives et mentales et qui soient optimales sur le plan individuel. Et il existe effectivement des possibilités dont le mode d'action peut être comparé, de façon symbolique, à la transformation de la chenille en papillon.

## De nombreuses occasions manquées

Nos mécanismes mentaux sont des processus cognitifs. On entend, par formes d'entraînement mentales, des activités qui relèvent du domaine des actions cognitives. Le verbe latin «cognoscere» signifie «reconnaître». Pour être appréhendés par l'individu, les processus mentaux, les informations issues de l'environnement, de la conscience ou du déroulement de l'action doivent être perçus, mémorisés, reconnus, réinterprétés et restructurés. Cela peut donner lieu à l'élaboration et à la mémorisation de structures d'informations très complexes au niveau de l'action et du comportement. Il en ressort des expériences personnelles qui, en tant que stratégies d'action et de comportement, de représentations modèles, d'objectifs hiérarchisés ou de contenus motivés remplissent une fonction d'orientation et de régulation dans notre activité.

Les accentuations cognitives du processus d'apprentissage ne sont intégrées que dans le sport de haut niveau. Dans le cadre du sport populaire et du sport scolaire, les enseignants ont essentiellement recours à des métaphores pour l'apprentissage de l'acquisition. Il est cependant fort probable que l'enseignement du sport a donné lieu à de nombreuses occasions manquées, notamment dans les domaines du développement de la capacité de concentration, de la force de l'imagination, de la perception du corps, de la capacité de relaxation, de la créativité personnelle ainsi que pour d'autres facteurs importants pour déterminer l'efficacité de la représentation du mouvement. Si notre objectif pédagogique est bien de donner aux enfants et aux jeunes l'occasion d'expérimenter la diversité des mouvements, il faut admettre alors que la représentation du mouvement est d'une importance prépondérante dans la conception de l'enseignement. Pour que cette idée se réalise, il ne suffit pas d'appliquer diverses méthodes d'apprentissage orientées sur la cognition et les exercices de concentration; il faudrait aussi, dans le cadre de la formation, discuter davantage de la fonction et de la structure des processus d'entraînement mental. C'est ainsi que l'on parviendra peut-être à établir des repères adéquats pour développer un enseignement qui prenne également en compte les mécanismes internes.

### Différenciation des mécanismes internes

Il s'agit d'abord, dans le processus d'apprentissage, de recueillir des informations de l'extérieur; ces informations sont importantes pour nous aider à adopter un comportement adapté à la situation ou à l'apprentissage. Il s'agit ensuite, lors du traitement de ces informations, d'établir un classement efficace des données enregistrées et de les mettre en relation avec ce qui a déjà été vécu ou enregistré au préalable. Nous sommes en mesure d'accomplir de façon plus ou moins consciente la plupart des expériences motrices que nous vivons. La confronta-

tion avec des contenus conscients – par la représentation intensive, le traitement mental, l'analyse, la reproduction de sensations et la projection de l'action – nous permet de soutenir de façon optimale le processus d'association mentale. L'attention se dirige alors sur l'essentiel et nous permet ainsi de développer des valeurs référentielles internes qui conduisent à l'élaboration de bases d'orientation globales. Quant à la phase d'application, elle consiste enfin à réaliser – de façon adaptée à la situation – la représentation du mouvement développée au préalable de façon aussi globale que possible: plus la représentation du mouvement est différenciée, plus le déroulement du mouvement est économique! Là aussi l'optimisation de ce processus dépend de l'attention qui y est portée: jusqu'à quel point sommes-nous capables de réaliser notre représentation du mouvement en l'adaptant à la situation donnée? Quelles opportunités d'apprentissage et quelles impulsions peut susciter la différenciation constante de la représentation du mouvement et de son application?

**«L'objectif de tout processus d'enseignement et d'apprentissage est de développer et de réaliser la représentation du mouvement de façon optimale!»**

Les premières représentations de formes motrices sont essentiellement visuelles et spatiales. Avec le temps, le sujet développe également une perception kinesthésique différenciée, qui est nécessaire pour ressentir et comprendre les aspects dynamiques. En multipliant les variations, les apprenants ont l'occasion d'expérimenter leurs mécanismes de commande internes. On devrait alors reconnaître que des variations arbitrairement choisies ont certes pour effet de soutenir l'effet ludique de l'enseignement, mais ne produisent pas l'efficacité voulue. C'est pourquoi il importe de choisir, d'ordonner et de doser les différentes formes motrices de façon à ce qu'elles contribuent à stabiliser la quintessence du mouvement et à stimuler l'interprétation d'infinies possibilités pour la conception de l'espace. Le sens du mouvement, mais aussi l'interprétation rationnelle contribuent à perfectionner la représentation globale du mouvement. Le manque, voire l'excès de concentration, ou encore un état émotionnel perturbé peuvent entraver ce processus. Il est important, pour l'efficacité de cette méthode, de travailler au calme. Des exercices de concentration et de décontraction peuvent également s'avérer utiles pour renforcer le processus d'élaboration.

### Régulation des systèmes relationnels

Les connaissances psychologiques acquises dans le domaine des processus cognitifs ont largement contribué à éclairer les mécanismes internes. Mais tout modèle cognitif demeure une vision appauvrie

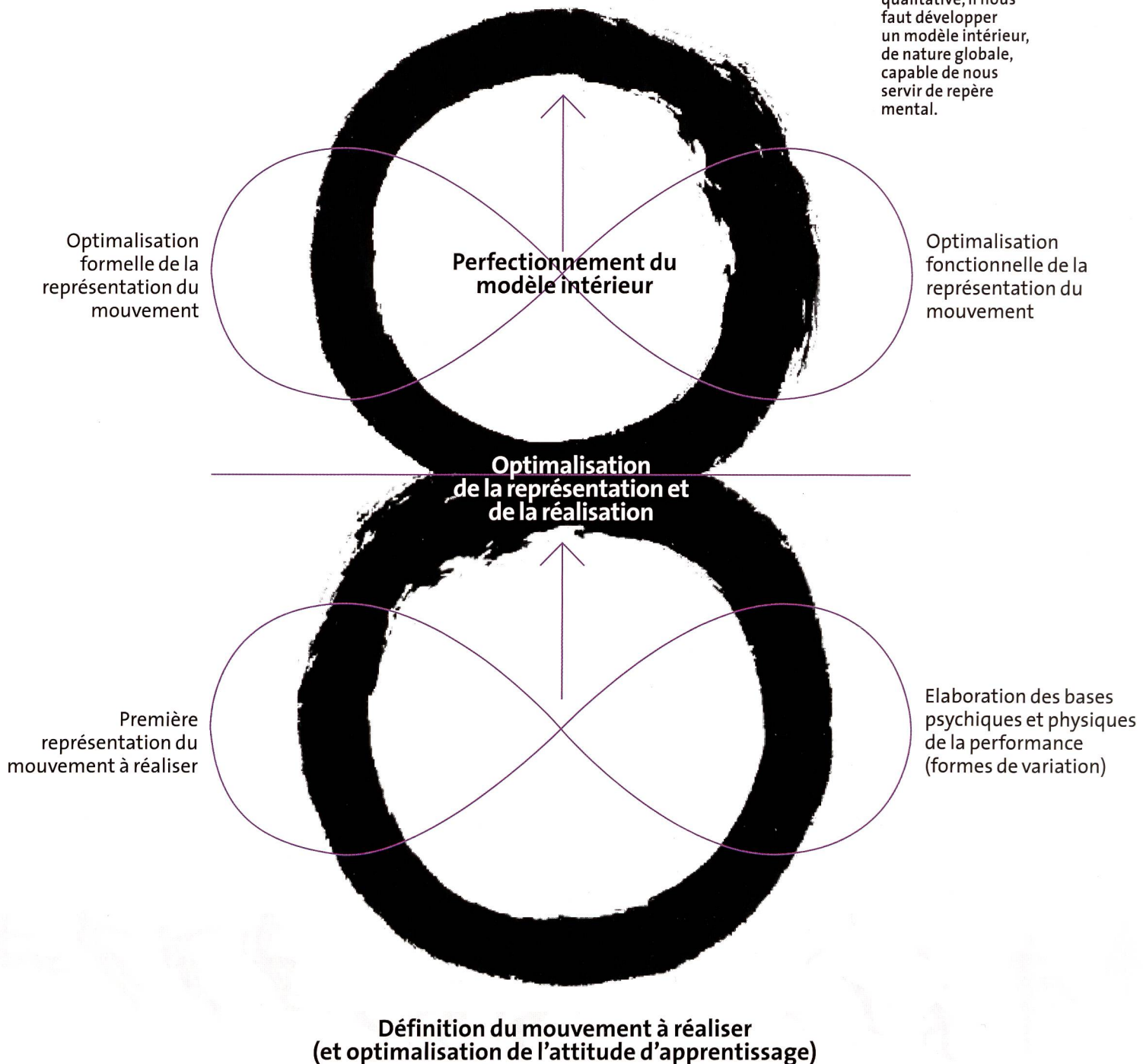


de l'esprit dans la mesure où il est impuissant à expliquer l'agitation de l'affect, agitation qui n'est pas sans conférer un certain intérêt à l'intellect. Bien que la recherche scientifique ait pris ses distances par rapport à cette théorie, il subsiste un certain nombre de scientifiques qui continuent d'affirmer que l'intelligence n'est rien d'autre chose qu'un simple et froid traitement d'informations. Ils sont également légion ceux qui pensent que le fonctionnement de l'esprit humain est comparable à un ordinateur. De nombreux sportifs ressentent instinctivement, l'expérience aidant, que de telles théories ne correspondent pas à la réalité, que la raison est

dirigée par l'affect et peut même être totalement submergée par lui. Un système mental susceptible de nous aider à développer des mécanismes internes et externes et de les relier efficacement entre eux doit tenir compte des échanges et des interactions qui s'opèrent entre les pensées, les sentiments, les états d'excitation physiologiques, les tensions nerveuses ou les réflexes conditionnés dans le cadre du comportement moteur. La représentation du mouvement apparaît donc comme la notion clé de ce système mental, car elle sert en quelque sorte de «station de relais» permettant de réguler tout ce système relationnel.

Pour que notre comportement moteur puisse satisfaire à une certaine exigence qualitative, il nous faut développer un modèle intérieur, de nature globale, capable de nous servir de repère mental.

### Mouvement réalisé de façon optimale selon les critères de l'individu concerné



## Intégration dans la pratique méthodologique

Les apprenants ont besoin d'informations pour pouvoir progresser dans leur apprentissage. Une fois ces informations enregistrées, ils ne sont toutefois pas encore en mesure de les utiliser. C'est pourquoi ils doivent d'abord apprendre à les gérer. Une grande partie de notre comportement repose sur la coordination de nos mécanismes internes. En nous basant sur la notion d'équilibre comme mécanisme d'autorégulation, nous partons du principe que le développement mental n'obéit pas à un plan pré-établi. Il se caractérise davantage par l'élaboration de nouvelles habiletés, l'organisation de nouvelles structures et, partant, la mise en œuvre de nouvelles possibilités de développement. La question se pose pour nous, enseignants, de savoir comment communiquer de façon efficace nos représentations idéales. Sous cet aspect, la représentation du mouvement et le rôle qu'elle joue dans le cadre de la réalisation du mouvement offre une possibilité idéale de présenter le processus de développement des enseignants et des apprenants dans trois domaines. Il en ressort ainsi un modèle mental qui peut servir de concept pour une conception méthodologique de l'enseignement adapté au niveau et une meilleure connexion des différents facteurs déterminants pour la performance. Ces trois domaines se présentent ainsi:

### Réalisation optimale grâce à la représentation différenciée

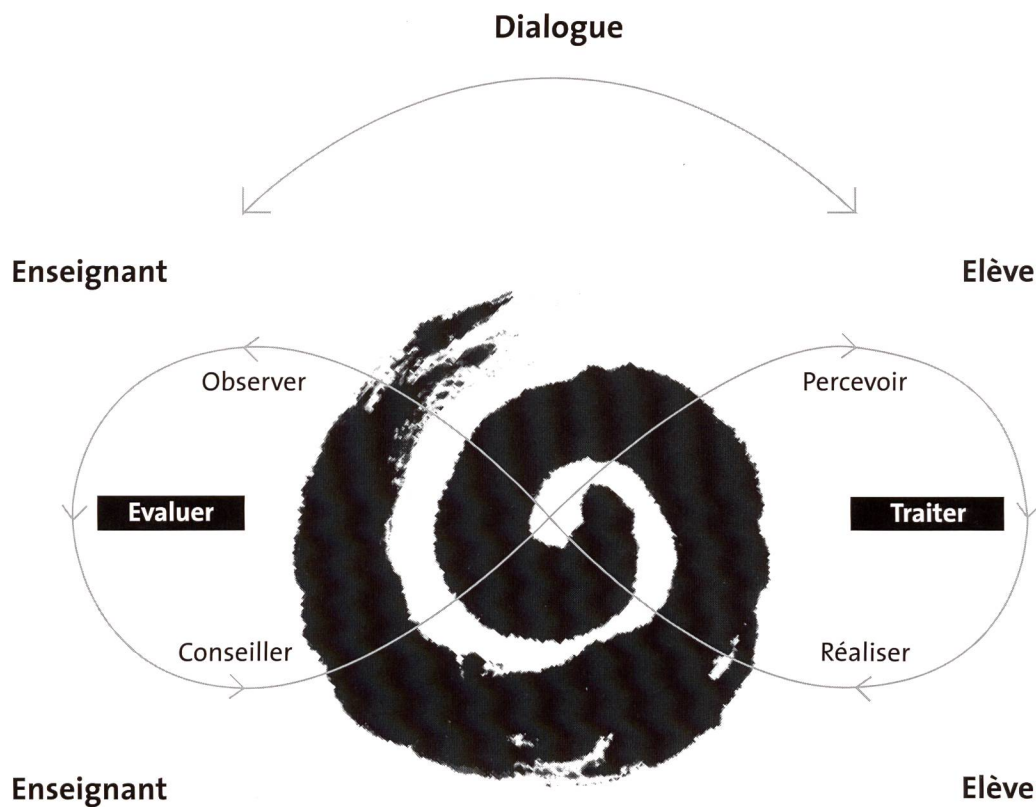
Le but du processus d'apprentissage est d'obtenir une action motrice optimale dans le meilleur rapport temps, espace et énergie. Cet objectif ne peut être atteint que si nos efforts méthodologiques s'orientent sur le développement d'une représentation du mouvement globale-différenciée. Elle correspond à une sorte de «station de relais mentale» qui nous permet d'intégrer efficacement, dans le mécanisme de commande du mouvement, des expériences traitées de façon globale. La fonction qu'elle exerce ainsi dans le cadre de l'apprentissage du mouvement permet la connexion interne et globale des différents accents dans le processus d'entraînement. Il ne reste plus ensuite au sujet qu'à dérouler sa conception du mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Pour que le comportement moteur présente une qualité d'application appropriée, il importe de développer les premières représentations de mouvements jusqu'à l'obtention d'un modèle interne et global permettant de réaliser le mouvement individuel optimal voulu. Il convient également, en relation avec cela, de mettre place des conditions de performance psychophysiques appropriées. Selon la discipline sportive, le processus de développement visant à optimiser la représentation du mouvement sera soit orienté sur la forme (habiletés fermées) soit axé sur la fonction (habiletés ouvertes).

### Mise en ordre mentale de l'action à réaliser

L'application consiste finalement en une fusion harmonieuse avec la situation générale (c'est-à-dire avec toutes les composantes internes et externes exerçant une influence). Ce processus pré-suppose un traitement ciblé et intériorisé. Si nous parvenons à orienter notre attention sur l'essentiel, sans nous laisser déconcentrer, nous sommes en mesure de développer des expériences permettant d'élaborer des bases d'orientation mentales et globales. Cela nous permet ainsi d'acquérir une plus grande assurance pour être en mesure d'exécuter des mouvements même sous l'emprise de conditions émotionnelles difficiles. La visualisation de séquences motrices et de situations futures contribue également à nous aider à maintenir nos facultés en état de disponibilité face à une nouvelle situation. Mais pour que ces mécanismes obtiennent l'effet désiré, il importe que le sujet soit dans un état de détente et d'équilibre, tant sur le plan physique que psychique. Les frustrations ou les angoisses d'échec, pour prendre ces exemples, sont par contre des états qui empêchent le sujet d'accéder à cet équilibre mental. Les essais de préparation mentale, complétés par des exercices visant à renforcer la concentration, la relaxation et le repos contribuent à mettre en place des conditions mentales idéales. On essaie ainsi de développer un état propice à l'épanouissement et dans lequel la conscience n'est plus séparée de l'action.

### Transférer le «message technique» dans le dialogue

Les habiletés développées de façon globale pour concevoir des formes de mouvement forment le «message technique» qui nous permet d'élargir et de développer notre potentiel. Le dialogue entre les enseignants et les apprenants est l'expression d'une interprétation de l'enseignement global. En ce sens, il représente une forme de relation partenariale globale, ou, de façon plus générale, l'art d'échanger, d'être humain à être humain, des informations et des expériences. Mais comment les enseignants peuvent-ils parvenir à communiquer leurs représentations internes idéales pour que les apprenants traitent ces informations de manière adéquate et soient en mesure de développer une représentation du mouvement différenciée et en temps voulu? Si nous nous limitons à la technique qui consiste à montrer et faire répéter – réservée surtout aux débutants ou aux jeunes enfants – nous aurons aussi peu de chances d'atteindre notre but que si nous gavions nos élèves d'informations verbales. Il s'agit plutôt, après avoir évalué le transfert opéré par les enfants et les jeunes au niveau de l'élaboration de l'information en fonction d'objectifs adaptés à leur niveau d'apprentissage, de leur donner des impulsions bien dosées et bien définies. Si nous voulons avoir recours aux démonstrations, il importe, pour être efficaces, de placer des accents pédagogiques. Quant à la transmission verbale, nous atteindrons notre but si nous sommes en mesure de formuler des tâches motrices ou des méta-



**Evaluer**  
L'évaluation consiste, pour l'enseignant, à traiter les informations dont il dispose, démarche qui lui permet ensuite de conseiller l'apprenant. Elle correspond à la capacité qu'a l'enseignant d'apprécier, grâce à la représentation mentale qu'il a lui-même du mouvement, l'interaction des formes motrices visibles et des processus de commandes intérieurs.

**Traiter**  
Ce processus consiste à mettre les informations perçues en relation avec les connaissances et les expériences déjà assimilées et à les structurer aussi efficacement que possible. L'analyse des contenus conscients permet d'optimiser le processus de mise en relation intérieur. La représentation du mouvement ainsi développée contribue à guider de façon plus ciblée le mouvement.

Echanger des informations et des expériences significatives pour l'apprentissage

phores appropriées, propres à favoriser un processus d'élaboration de façon ciblée. Ce processus a pour but de développer la représentation du mouvement des apprenants jusqu'à ce qu'elle coïncide avec celle des enseignants et fonctionne comme une base d'orientation mentale commune.

Pour être crédible, la transmission du «message technique» doit être efficace sur le plan pédagogique. Les exigences, parfois très complexes, liées aux différentes branches sportives supposent des habiletés spécifiques si l'on veut être en mesure de donner des impulsions pour les expériences motrices individuelles. Sur le plan méthodologique, cela signifie par exemple développer des variations qui permettent aux apprenants de réaliser des expériences différenciées à partir desquelles ils développeront de nouvelles connaissances pour perfectionner la représentation du mouvement. Le dialogue permet non seulement de transmettre les processus de développement de façon plus intensive, mais aussi de placer des accents émotionnels favorables à l'ambiance d'apprentissage. Car une ambiance appropriée est un facteur important pour un enseignement optimal. **m**

## Idée à suivre

Le but de cette édition de «mobile» est de présenter un panégyrique des tendances actuelles en matière d'entraînement mental et de montrer quelques exemples de l'application de ces méthodes.

Nous voulons aussi susciter la discussion et inviter le lecteur à s'interroger sur l'utilisation de ces méthodes dans le cadre de l'enseignement.