

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: 4

Artikel: Les habiletés techniques sous la loupe
Autor: Carrel, Georges-André / Henry, Daniel / Buholzer, Othmar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996120>

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](#)

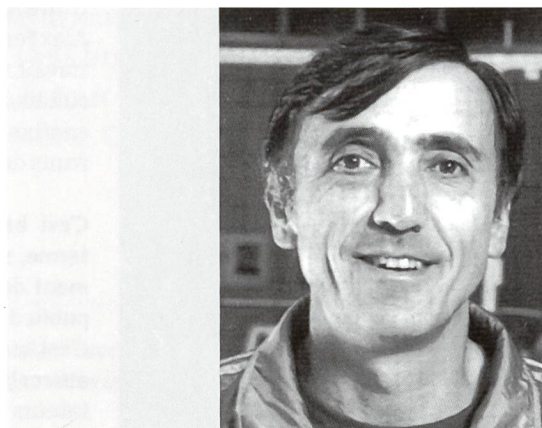
Download PDF: 12.04.2026

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

Les habiletés tech

Questions

- Quelles sont les habiletés techniques les plus importantes dans votre discipline sportive? Et pourquoi sont-elles si importantes?
- Quel joueur ou quelle joueuse connu(e) dispose selon vous d'un excellent bagage technique?
- Quelle place occupent ces habiletés dans votre logique (philosophie de jeu)?



Georges-André Carrel
Entraîneur de volleyball, directeur du service des sports universitaires, Lausanne

Tout d'abord, il s'agit de donner à la technique sa véritable place dans la philosophie d'apprentissage. La technique est l'«outil» du joueur, de l'homme. Le comportement technique, autrement dit le style personnel, est plus important que la technique elle-même puisque le style reflète la personnalité que l'on donne à la technique. La technique n'est donc pas un but en soi, mais un moyen qui permet à l'homme de s'exprimer «qualitativement» dans des situations tactiques complexes, en parfaite économie et harmonie avec son environnement (partenaires et adversaires). Il ne faut donc pas privilégier dans l'apprentissage une habileté technique plutôt qu'une autre. On ne joue en effet pas du piano avec un seul doigt. L'universalité technique doit donc être privilégiée dans l'apprentissage. La spécialisation technique touche avant tout le haut niveau.

Un joueur efficace est celui qui peut se libérer de la technique pour aller seulement vers le jeu et la créativité. De l'extérieur, il donne l'impression de ne pas «penser» technique.

En volleyball, il est essentiel que l'enfant ou l'adolescent âgé de 10 et 14 ans comprenne l'importance qu'il y a à répéter les «gammes» des habiletés techniques. Le phénomène du «zapping» a aussi touché le monde du sport. A force de vouloir plaire à l'enfant par le «n'importe quoi et le n'importe comment», on a oublié l'importance de l'automatisation d'une habileté technique par la répétition d'un geste le plus qualitatif possible. Il faut éviter le réapprentissage, d'où l'importance des compétences de l'entraîneur.



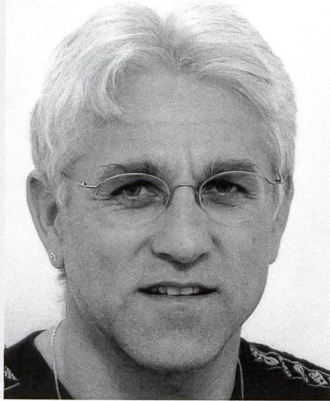
Daniel Henry
Chef de branche J+S Rugby

L'essence même du rugby étant le combat, et même le combat collectif, ses habiletés clés sont donc différentes de celles des autres jeux collectifs. L'incertitude du combat (génératrice d'angoisse) prime sur l'incertitude logique (commune à tous les jeux). Elle a son origine dans le caractère de combat du jeu, le joueur disposant d'une liberté d'action presque totale quant à la charge sur l'adversaire. Cette liberté d'action entraîne nécessairement l'affrontement viril qui doit rester loyal. Il doit maîtriser son incertitude pour pouvoir agir effectivement et avec succès. Cet aspect de l'incertitude de combat sur l'adversaire diminuera au fur et à mesure des progrès. Le bon joueur sera finalement courageux, intelligent et loyal.

Pour répondre aux exigences du jeu et tendre vers l'idéal qui est le jeu de haut niveau, il s'agit de développer et de prendre en compte les facteurs de la performance et les ressources des joueurs: psychisme (concentration – motivation – résistance au stress); morphologie (taille – poids – pourcentage de la masse grasseuse); perception (intelligence du jeu – anticipation); coordination (équilibre – temps de réaction); technique (polyvalence – spécificité; physique (puissance – endurance aérobie et anaérobie).

En rugby, il y a rotation des habiletés dominantes dans le processus d'apprentissage: affective et relationnelle (le pratiquant a-t-il peur du contact, du sol, du ballon?); perceptive et décisionnelle (voir, juger, agir dans les situations de stress); technique polyvalente (collective, partielle, individuelle ou spécifique) et physique (amélioration de la puissance et de l'endurance).

Techniques sous la loupe

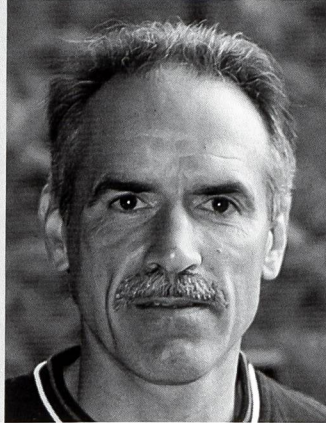


Othmar Buholzer
Chef de la formation à la Fédération suisse de handball

En attaque, les techniques de tir sont primordiales. Parmi les habiletés de base les plus importantes, citons le tir de base et le tir en suspension ainsi que leurs variantes. En ce qui concerne les habiletés spécifiques, le tir en suspension plongé du pivot et de l'ailier, ainsi que les variantes de tir à la hanche et de tir désaxé s'inscrivent en priorité. Parmi les autres techniques de base importantes, citons également les feintes de corps et les feintes de déplacement, les variantes de passes (passes directes et passes avec rebond au sol), ainsi que les démarrages et les croisements sans ballon. En défense, il importe d'acquérir en priorité les habiletés suivantes: la technique de défense 1:1, les sprints avec démarrages et arrêts, le comportement dans le bloc, freiner l'attaquant.

Dans ce contexte, Robert Kostadinovic (Suisse) et Jackson Richardson (France) sont des joueurs remarquables.

Je pense pour ma part que les habiletés nécessaires ne s'acquièrent que dans le cadre d'une école de base spécifique. Le perfectionnement technique se fait dans un entraînement individuel adapté tandis que le perfectionnement du jeu se réalise par des jeux de zone dans des groupes de performance homogènes.

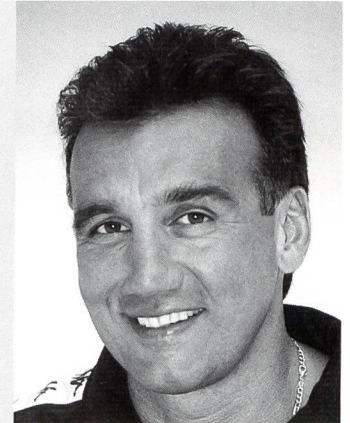


Hans-Peter Zaugg
Nouvel entraîneur du FC Grasshopper

En football, la maîtrise du ballon est une priorité. Le joueur doit être doté de nombreuses habiletés complexes pour maîtriser la balle, être capable de la contrôler dans chaque situation et parvenir à concrétiser son intention. Mais il ne faut pas aborder la technique de façon isolée. Les facteurs athlétiques (vitesse, mouvement, rythme) et mentaux sont tout aussi importants. Un joueur n'est en mesure d'exploiter ses compétences techniques que s'il possède la confiance et la conviction nécessaires.

Si les habiletés techniques jouent un rôle si important, c'est parce qu'elles sont nécessaires à l'élaboration du jeu. Les Brésiliens sont à cet égard des joueurs exemplaires.

Du fait qu'ils sont habitués (les Brésiliens) à jouer dès l'enfance pendant des heures avec le ballon, ils sont dotés de qualités techniques extrêmement élevées. Ils disposent donc déjà de la base nécessaire sur laquelle construire par la suite les composantes tactiques. Leur aisance avec le ballon donne également à leur jeu un aspect plus décontracté et plus fluide. Mais cette apparente facilité est en réalité le fruit d'innombrables heures d'exercice réalisées dans les rues et sur les terrains vagues.



Jim Koleff
Entraîneur de hockey sur glace au HC Lugano

Chez un sportif, ce sont avant tout la motivation et la volonté personnelle qui priment. Sans ces qualités, il est impossible de devenir un grand athlète. Je lis trop souvent des déclarations comme «je ne suis pas motivé» ou «la situation n'est pas motivante». Chacun est responsable de sa carrière, dans le sport comme ailleurs.

Si l'on prend en considération les deux habiletés élémentaires que représentent le patinage et la technique de canne, je pense que Wayne Gretzky est le meilleur joueur de hockey sur glace de tous les temps. Il a acquis ces bases en s'entraînant durant des heures.

Il est essentiel, en hockey sur glace, de savoir bien patiner; c'est une habileté qui n'est pas innée chez l'homme, d'autant plus qu'elle nécessite l'utilisation d'engins spécifiques. S'ajoutent à cela d'autres éléments complexes, comme le contrôle du puck ou la technique de canne, dont le maniement exige également un apprentissage spécifique. Cette discipline se distingue en effet des autres sports par le fait qu'elle ne se pratique pas directement avec les mains.