

**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:** 5

**Artikel:** Du mot au mouvement  
**Autor:** Bignasca, Nicola / Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996130>

### **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>**

# Du mot au mouvement

Qu'il s'agisse de décrire un mouvement, de juger la façon dont il est reproduit ou de donner des conseils permettant d'améliorer son exécution, la langue est un vecteur de communication incontournable pour qui enseigne ou qui entraîne. Mais quel pouvoir les mots ont-ils dans l'apprentissage psychomoteur? Et quelles sont leurs limites?

Nicola Bignasca, Arturo Hotz

Les salles de gymnastique et les terrains de sport ne sont pas vraiment les endroits qui se prêtent le mieux aux discussions et aux longs discours. Néanmoins, il ne fait aucun doute que la parole joue un rôle essentiel tant pour les enseignants, les moniteurs et les entraîneurs que pour les élèves et les athlètes. Pour en savoir plus sur les possibilités et les limites du langage verbal dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport, nous nous sommes entretenus avec Peter Kotzurek, entraîneur chef de l'équipe nationale de gymnastique artistique. D'une personne habituée à expliquer des figures incroyablement compliquées et des mouvements d'une technicité extrême, nous avons voulu savoir s'il est important pour un entraîneur de savoir s'exprimer verbalement: «En fait, il est important pour tout être humain de savoir penser, agir et communiquer logiquement, que ce soit dans la vie courante ou dans le cadre d'un entraînement sportif.»

C'est vrai qu'en discutant avec Peter Kotzurek, on le sent très à l'aise avec les mots: «La parole joue effectivement un

rôle important dans mon activité d'entraîneur. Même si aujourd'hui je parle beaucoup moins qu'avant. J'ai remarqué en effet que j'avais tendance à bavarder, à parler beaucoup pour finalement ne pas dire grand-chose. Aujourd'hui, quand je m'adresse aux athlètes, je prête beaucoup plus d'attention à leur feedback: rien qu'en observant leur langage corporel, je sais s'ils ont ou non besoin que je leur parle davantage.»

## Quand faut-il parler et comment?

Si nous examinons de plus près la façon dont la langue est utilisée dans le sport, nous pouvons dire qu'elle sert de vecteur à deux types d'échanges différents. Il y a, d'une part, les dialogues avec les autres qui permettent, par exemple, d'échanger des informations pendant la préparation et l'exécution d'un mouvement et, d'autre part, le dialogue intérieur qui permet à l'athlète de se donner des instructions à lui-même. Pour Peter Kotzurek, le langage de l'entraîneur a des fonctions très claires: «Pour faciliter l'apprentissage d'un nouveau mouvement, il faut dans un premier temps des explications logiques, biomécaniques et des instructions précises. Les gymnastes

doivent pouvoir se représenter très précisément le déroulement du mouvement. En général, je leur fais une petite introduction théorique dans laquelle je développe des notions fondamentales comme la vitesse horizontale. J'essaie en même temps d'associer l'athlète au processus d'entraînement et de l'encourager à devenir lui-même un peu entraîneur.»

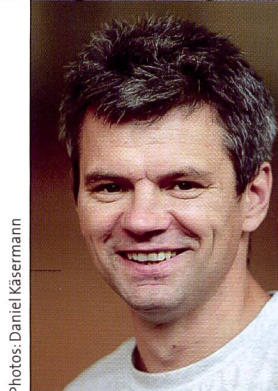
Après cette introduction théorique, les athlètes passent à l'action et là, on remarque très vite que l'entraîneur change de registre: «A ce stade, j'essaie de présenter mes explications biomécaniques de façon beaucoup plus concrète, plus imagée. Le langage que j'utilise change, il devient beaucoup plus émotionnel et métaphorique. Dans ces moments cruciaux, je parle beaucoup car c'est un moyen d'accélérer le processus d'apprentissage et d'entraînement.»

Mais la parole a encore une autre fonction qui sert plutôt à réguler l'intensité et l'effort: «Dans ce contexte, l'entraîneur doit réussir à contrôler et à doser les réserves d'énergie et de force de l'athlète. C'est à lui de calmer l'athlète lorsque celui-ci est trop euphorique afin de le protéger de blessures ou de surcharges éventuelles. Ou au contraire de le motiver et de lui redonner confiance s'il est déprimé. Dans l'un et l'autre cas, il est important d'être à son écoute et d'utiliser très finement toute la palette des possibilités et des nuances linguistiques – ou lorsque c'est nécessaire de se taire pour laisser la parole au principal intéressé.»

## Des mots qui guident

Peter Kotzurek entraîne des adolescents, mais également des jeunes adultes. Il travaille en fait avec des gymnastes âgés de 14 à 28 ans. A la question de savoir s'il existe des différences d'ordre général entre les ados et les adultes du point de vue de la pensée verbale et de l'expression orale, il répond: «Les différences sont énormes. Non seulement entre les ados et les adultes, mais également au sein même de ces deux groupes. Pendant la puberté, les jeunes ont de très gros problèmes avec eux-mêmes, qui viennent surtout des changements qui affectent leur corps. J'essaie de les accompagner

## Peter Kotzurek



Photos: Daniel Käsermann

...est entraîneur chef de l'équipe nationale de gymnastique artistique. Il est âgé de 40 ans et père de deux garçons. Né en Pologne, il a grandi dans l'ex-R.D.A. (République démocratique allemande) et a étudié la pédagogie sportive en Russie, obtenu un diplôme d'entraîneur et un titre en biomécanique. C'est en R.D.A. en Allemagne de l'Ouest, aux Etats-Unis et pour finir en Suisse, où il s'est installé en 1996, qu'il a acquis son expérience d'entraîneur. Peter Kotzurek aime passer du temps en famille et ses hobbies sont la musique et la lecture.



Pour Peter Kotzurek, le flux et le choix des mots ont une importance primordiale.

car s'ils ne prennent pas ces problèmes par le bon bout, il n'y a aucune chance qu'ils obtiennent de bons résultats.»

La langue est donc pour l'entraîneur un moyen efficace de communiquer avec un athlète sur un plan très personnel et de le guider individuellement. «Tout gymnaste doit être guidé, et ce au moyen de méthodes adaptées à ses besoins particuliers. Cette affirmation est également valable pour les athlètes intelligents, qui ont souvent tendance à développer une certaine arrogance et à se surestimer. Dans ces circonstances, il n'est pas étonnant que le risque d'accident augmente dangereusement.»

Savoir s'exprimer verbalement, articuler son discours logiquement et verbaliser ses pensées et ses émotions sont des compétences que Peter Kotzurek développe de façon ciblée avec ses protégés: «Je dispense régulièrement un enseignement à mes athlètes dans la branche «Communication et développement de la personnalité». Dans ce contexte, je les amène à répondre à des questions telles que «Qu'attends-tu d'une compétition?» «Que comptes-tu faire pour atteindre tes objectifs?» Je ne veux pas qu'ils me ré-

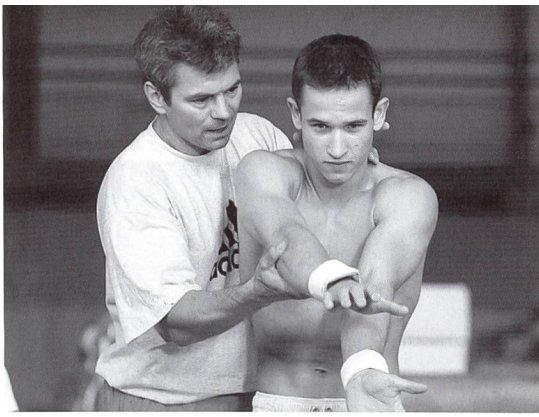
pondent en termes de classement, mais qu'ils me disent exactement comment ils entendent procéder. La relaxation, le calme, la respiration, la simulation du mouvement et le dialogue intérieur jouent, à cet égard, un rôle très important. Je leur demande de verbaliser leur démarche, d'en rendre compte par écrit et, tout en leur assurant mon soutien, de veiller à ce que leur cheminement suive un cours positif.»

#### Parler ou se taire

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, parler et se taire correspondent à deux manières de communiquer, aussi importante l'une que l'autre. Mais quand faut-il parler et quand faut-il se taire? Peter Kotzurek essaie d'exploiter les deux à bon escient. «Les explications verbales

sont très utiles quand il s'agit d'apprendre un nouveau mouvement. C'est à ce moment-là qu'on pose les fondations de l'apprentissage. Une fois ces fondations posées, les athlètes doivent travailler dur et répéter le mouvement, encore et encore. A partir du moment où le processus d'apprentissage se développe correctement et de façon satisfaisante, la langue permet de féliciter l'athlète et de le motiver à aller de l'avant. A ce stade, j'ai déjà remarqué qu'il y avait de grandes différences entre les athlètes. Alors que certains d'entre eux ont sans cesse besoin qu'on les conforte, qu'on les soutienne verbalement, d'autres se contentent de la présence physique de leur entraîneur. Avec eux, un simple regard suffit souvent pour communiquer.

Les réflexions de Peter Kotzurek ne sont pas seulement valables pour la gymnastique artistique, mais également pour d'autres disciplines sportives et domaines d'enseignement de l'éducation physique et sportive. Dans les deux pages qui suivent, vous trouverez quelques recommandations méthodologiques et didactiques se rapportant à l'enseignement de l'éducation physique et du sport par les mots.



### **Les compétences linguistiques améliorent – également! – la capacité d'apprentissage!**

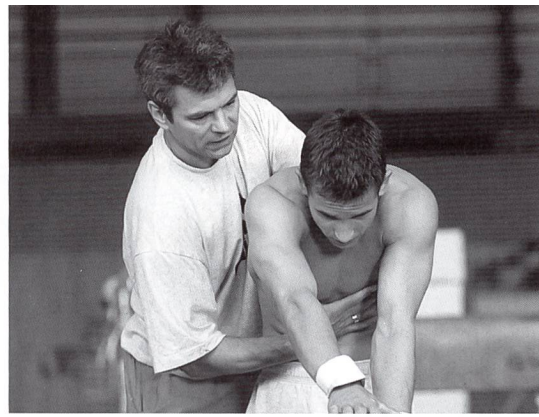
L'acquisition du langage chez l'enfant s'effectue parallèlement au développement de sa capacité de réflexion. Il n'est dès lors pas étonnant que l'apprentissage moteur bénéficie aussi d'améliorations qualitatives correspondant à ces processus décisifs. Peter Kotzurek ne manque d'ailleurs pas d'y faire référence lorsqu'il dit que le recours au langage en tant que méthode d'enseignement dépend en grande mesure de l'âge de l'apprenant.

Il vaut la peine d'utiliser la communication verbale pour l'acquisition de mouvements moteurs. En effet, le recours au langage permet de mieux cibler le processus d'apprentissage, de mieux le planifier et de mieux le systématiser tout en le rendant plus efficace. Comme pour toute forme d'apprentissage, le stockage de l'information joue un rôle prépondérant: l'essentiel, ce qui chez l'être humain est codé sous forme d'informations, se déroule sur une base *sensori-verbale*. Ainsi, par exemple, le signal verbal «puck» mobilise chez un hockeyeur une quantité d'informations déjà intériorisées et renseigne ainsi sur la manière dont il est possible de maîtriser cet objet de jeu dans différentes situations de jeu.

Le codage verbal déclenche des associations, augmente leur intensité et contribue à l'intériorisation de contenus d'apprentissage. Qu'est-ce que cela signifie? Ce qui est stocké sous une forme verbale devient la base, oui, la condition préalable à de nouvelles combinaisons, incite à de nouvelles relations ou à des relations modifiées, bref: davantage de processus créatifs grâce à des actes moteurs guidés verbalement!

### **L'acquisition de mouvements à l'aide d'indications verbales améliore la disponibilité en fonction de la situation.**

Des recherches scientifiques ont montré qu'une acquisition de mouvements dirigée verbalement de manière ciblée peut déboucher sur l'amélioration de la capacité d'apprentissage, étant donné que les mouvements appris peuvent être assimilés mieux et plus rapidement. Il a été en outre constaté que la fameuse *disponibilité en fonction de la situation* pouvait ainsi elle aussi être améliorée, donc que les possibilités d'accès peuvent être optimisées et les possibilités d'appel au répertoire gestuel façonnées de manière plus efficace.



### **L'acquisition de mouvements guidée par des indications verbales signifie exécuter de manière globale des schémas moteurs!**

Si nous réussissons à enrichir l'acquisition de mouvements guidée par des indications verbales d'accents *mélodiques, dynamiques sur le plan temporel et rythmiques* qui s'enchaînent sous forme de métaphores et d'images sonores (mises en musique), il sera alors possible de non seulement exécuter des schémas moteurs mais en plus de les vivre et, à travers l'acte, d'atteindre une *plénitude globale*.

Dans ce sens, le dialogue et l'utilisation de métaphores améliore de manière décisive d'une part la qualité de l'organisation et, d'autre part, celle des possibilités gestuelles lors de l'apprentissage moteur! Peter Kotzurek invoque «un nouveau langage». Celui-ci présente une sorte de lien ou de croisement entre la représentation biomécanique et la langue imagée. Des processus de ce type se caractérisent de ce fait par leur caractère *expressif et émotionnel*.

### **La langue est l'expression d'images vécues dans une forme verbale abstraite!**

Les métaphores, images verbales faut-il le rappeler, ont ceci de commun avec tous les messages imagés qu'elles ne sont pas appréhendées et comprises en premier lieu de manière rationnelle. En effet, les images sont «organisées» de manière globale, donc également émotionnelles et permettent à l'apprenant de vivre ce qui est représenté. Une image (verbale) est souvent plus claire dans sa signification, plus efficace et encourage l'imitation ainsi que l'expression personnelle. Une image (verbale) favorise la possibilité de communiquer à travers le mouvement!

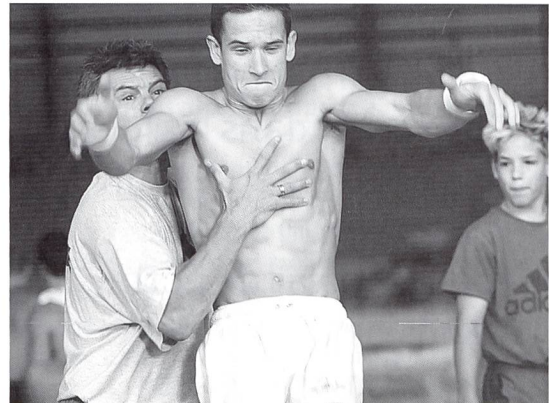
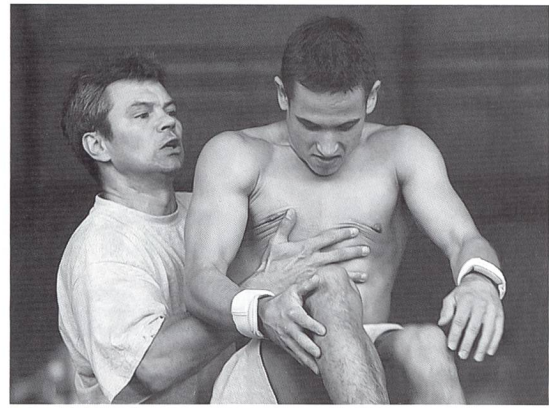
Le mouvement offre la possibilité en tant qu'image (verbale) d'échanger des messages, des intentions, des plans, des besoins, des situations personnelles d'une manière plus concrète que normalement (voir «mobile» 1/2000). Les métaphores sont une forme de dialogue d'un type particulier entre l'être humain et son environnement. C'est justement pour cette raison que la présence «physique» de la rencontre accompagnée sur le plan verbal entre l'élève et le maître a une telle importance. Ce sont surtout les enfants et les jeunes, qui s'expriment facilement par gestes, qui ont besoin de ces «modèles vivants». Et Peter Kotzurek ne s'est pas fait faute de souligner l'irremplaçable contact visuel qui s'établit entre l'entraîneur et le gymnaste, contact qui a souvent plus de pouvoir que de longs discours, ou qui, accompagné de quelques mots, exprime encore mieux ce que le gymnaste attend de son entraîneur en matière d'indications et de conseils.



L'athlète a besoin du soutien verbal et de la présence physique de l'entraîneur, en compétition comme durant le long apprentissage du geste parfait.

## La métaphore est une forme spéciale de la sonification!

Lorsque l'on considère, au bout du compte, le langage sous l'aspect de la «sonification» (en d'autres termes de la mise en forme sonore), c'est-à-dire en tant qu'expression d'une reproduction mélodique et verbale du geste, alors le langage se met au service du timing et de l'accentuation rythmique. C'est cette manière de marquer un déroulement de mouvements au moyen de l'intonation qu'illustre par exemple de fort jolie manière la formule «wong-wang!» utilisée il y a près de 30 ans par le champion olympique de bob Jean Wicki en tant qu'aide mentale à la visualisation d'un certain enchaînement de courbes de la piste de St-Moritz et de code verbal pour l'organisation de ses gestes.



## Le langage – l'ordonnancement ciblé et conscient de l'acte moteur!

Le langage remplit une fonction régulatrice lors de l'apprentissage moteur. Pourquoi? Parce que le langage est le fruit d'un acte conscient, qu'il est généralement structuré et d'une manière ou d'une autre construit de manière logique, il a un caractère ordonnateur également pour l'apprentissage moteur! La parole met, lors du déroulement temporel, certains points cruciaux ou certaines accentuations gestuelles en évidence de manière plus ciblée que normalement et favorise ainsi l'exécution du mouvement. Ces aides peuvent être utilisées de manière efficace dans le dialogue intérieur auquel se livre l'apprenant (voir la thèse qui suit).

## De meilleures performances d'apprentissage et davantage d'autonomie grâce au dialogue intérieur!

La verbalisation de sa propre représentation de mouvement permet à l'apprenant d'objectiver en quelque sorte ses schémas moteurs. Ils deviennent ainsi communicables, et, partant, matière à discussion et à correction. On peut supposer que cela permet aussi de renforcer et de rendre plus efficace le processus d'intériorisation, étant donné que l'élément moteur est – comme Jean Piaget (1896–1980) l'a montré – en étroite relation avec la construction de structures logiques et verbales. Peter Kotzurek a lui aussi évoqué que le dialogue intérieur, l'autoanalyse, étaient caractéristiques des gymnastes intelligents sur le plan moteur. **m**