

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 4

**Artikel:** À la recherche de la solution optimale  
**Autor:** Golowin, Erik / Hotz, Arturo / Wüthrich, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995275>

### **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:** 08.04.2026

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

# A la recherche de la solution optimale

On a souvent tendance à associer les notions de qualité et de quantité, généralement en les opposant l'une à l'autre et parfois même en les confondant faute de savoir ce qu'elles recouvrent exactement. Pour tenter de clarifier ce qu'on entend par qualité dans le contexte de l'entraînement, nous nous sommes penchés sur trois disciplines sportives susceptibles de nous donner des repères: la natation, la gymnastique artistique et le beach-volley.

*Erik Golowin, Arturo Hotz, Peter Wüthrich*

**P**our être régulièrement confrontés à la question, nous savons à quel point il est difficile de donner des impulsions qualitatives à l'entraînement. Au cours de ces dernières années, l'aspect qualitatif de l'apprentissage moteur a pris une importance sensible dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique.

Comment créer des conditions favorables à l'entraînement de la technique? Quels critères adopter pour varier les exercices? Comment guider au mieux le mouvement? Aujourd'hui, ces questions revêtent également une importance de plus en plus centrale dans la formation des entraîneurs. Rechercher le rapport optimal entre qualité et quantité revient

un peu, pour les entraîneurs, à rechercher la pierre philosophale. Il n'existe probablement pas de formule magique, le meilleur moyen consistant à développer le processus d'entraînement par le biais de mesures méthodologiques créatives. L'entraînement ne doit en aucun cas se résumer à une répétition machinale de gestes techniques. En fait, il devrait permettre aux athlètes de trouver le flux du mouvement à l'intérieur d'eux-mêmes. Dans cette perspective, il est judicieux de varier les mouvements

de telle manière que le corps découvre lui-même le déroulement idéal. Le sportif qui fait impression sur le plan technique n'est pas forcément celui qui lance le javelot le plus loin, mais celui qui le lance avec le maximum d'efficacité. En s'attardant sur l'aspect qualitatif de l'entraînement dans trois sports différents, cet article entend fournir des éléments de réflexion permettant, par déduction, de cerner des principes directeurs valables pour l'ensemble des disciplines sportives.

## Quelle quantité pour quelle qualité?

**L**es deux notions ne sont pas antinomiques, mais pourraient être considérées comme les deux pôles d'une même unité. Qui dit quantité dit grandeur et qui dit qualité dit valeur. Mais quantité et volume ne sont pas systématiquement synonymes de qualité et d'intensité. L'athlète qui s'entraîne pendant trois heures ne s'entraîne pas forcément bien, en d'autres termes pas forcément efficacement. Les critères qui font la qualité diffèrent dans une mesure considérable de ceux qui déterminent la quantité. Il n'en reste pas moins qu'on a souvent besoin de quantifier la qualité.

Hz.

### Nous remercions...

... Pierre-André Weber (chef de la branche J+S Natation) et Peter Kotzurek (entraîneur national de gymnastique artistique) pour l'aide qu'ils nous ont apportée dans la rédaction de cet article.



Photos: Daniel Käsermann

## Natation. Exploiter l'eau en sa faveur

Sur les plans énergétique et physique, la natation et la course à pied ont des points communs. Mais l'eau a un effet particulier sur le développement des perceptions corporelle et motrice. C'est un élément différent qui régit la façon dont nous nous mouvons et dont nous nous sentons. Vue sous cet angle, la natation illustre de façon intéressante une activité se situant à la croisée de la qualité et de la quantité.

L'effet de la propulsion dépend de la longueur et de la fréquence des tractions, de la précision du mouvement et de l'aptitude à concilier les différentes qualités de coordination. Pour pouvoir exploiter efficacement ses ressources énergétiques, le nageur doit être à même de s'auto-évaluer de manière à se donner les moyens de doser intelligemment son effort. Même si la performance se mesure finalement à l'aune de la quantité (vitesse), la qualité contribue dans une mesure considérable à la réalisation des résultats visés.

### Planifier ne suffit pas

Une planification systématique s'impose pour tout entraînement de construction à long terme. L'effort joue un rôle déterminant dans la conception et la planifica-

tion de l'entraînement. Pour mener son programme à bien, il faut pouvoir s'appuyer sur des connaissances en matière de psychologie et de physiologie du développement, ainsi que sur la continuité de l'entraînement. En d'autres termes, pour pouvoir s'engager dans une voie optimale, il faut non seulement que les contenus et le moment de l'entraînement soient bien planifiés et son volume et son intensité bien dosés, mais aussi qu'ils soient adaptés à la situation considérée lorsqu'ils sont transposés dans la pratique. Il convient donc de faire régulièrement le point pour pouvoir adapter l'entraînement aux données existantes. Planifier ne suffit pas; il faut aussi être prêt à procéder à des adaptations, à faire preuve de souplesse en fonction des objectifs visés, à prendre en considération des para-

mètres individuels ou à anticiper des étapes de développement possibles.

### Du débutant au chevronné

Avec des débutants, on privilégiera l'accoutumance à l'eau, la découverte de l'élément aquatique et l'apprentissage de sa maîtrise. Avec des nageurs avancés, on perfectionnera le déplacement dans l'eau de manière à optimiser la propulsion en travaillant la position dans l'eau et la technique de propulsion ainsi que leur réciprocité. Les nageurs chevronnés, enfin, s'attacheront à parfaire leur manière d'exploiter au mieux l'eau à leur avantage. Ils s'entraîneront en vue de pouvoir, lorsqu'ils exécutent leurs mouvements en situation de compétition, optimiser le rapport entre les vecteurs spatial et temporel et la force investie.

## Gymnastique artistique. De l'art d'exploiter sa force

Sur le plan des qualités de coordination, la gymnastique artistique présuppose un très haut niveau d'habileté. Afin que les formes de mouvements entraînés puissent être exécutées harmonieusement, moyennant la force et la légèreté nécessaires, il faut que la progression soit organisée intelligemment. En d'autres termes, il faut que la qualité du mouvement et la quantité des répétitions soient combinées selon une alternance efficace et relativement sûre.

**L**es exigences en matière de performance sont dictées par les règlements des compétitions. Afin que ces formes d'application complexes des qualités de coordination puissent être réalisées, une attention particulière doit être accordée au développement de la représentation mentale du mouvement. La performance est mesurée à l'aune de la qualité, celle-ci figurant toujours au premier plan. Mais sans la quantité nécessaire, elle ne peut être couronnée de succès.

### Organiser efficacement les composantes de la performance

Pour que l'alternance des différentes composantes de la performance puisse être organisée efficacement, il faut tenir compte de plusieurs idées directrices dans la conception du processus d'entraînement.

### L'entraînement doit être planifié et réalisé individuellement

En compétition, les objectifs sont fixés compte tenu des valeurs absolues qui

font foi en la matière et des prérequis et exigences de chaque athlète. C'est de ces données que découlent les normes applicables aux différents paramètres de la performance. La spirale de développement est une sorte d'«échelle méthodologique». Selon la capacité de performance et la condition du moment, le gymnaste peut s'entraîner plus ou moins haut sur cette échelle: la combinaison synergétique de la qualité et de la quantité est un processus sensible d'adaptation et d'optimisation.

### La récupération est indissociable de l'effort

A la base de l'effort en gymnastique artistique se trouve le concept médical de l'effort. Le dosage du volume et de l'intensité de l'entraînement doit être planifié en même temps pour l'effort et pour la récupération et appliqué selon le même principe. L'efficacité d'une augmentation d'entraînement dépend en fin de compte du rapport de ces deux facteurs entre eux. Mais la récupération ne se résume pas seulement à la pause pré-

vue à cet effet. La sollicitation et la mise au repos des différentes parties du corps peuvent également être alternés pendant l'entraînement moyennant variation des accents.

### Une continuité doit être garantie dans le processus d'entraînement

Il est important, pour introduire de nouvelles étapes de développement, de modifier les contenus de l'entraînement,

**D**ans le terme de qualification, on retrouve la notion de qualité. Et, de fait, se qualifier pour quelque chose revient à réaliser une performance de qualité, à créer un équilibre entre son savoir-faire technique et un profil d'exigences donné. Et comme

### Qualité et qualification

un équilibre exprime toujours un rapport, ce rapport est une valeur positive. La personne qualifiée satisfait à ce qu'on exige d'elle. Sa prestation et son savoir-faire subjectif satisfont à une exigence objective. Conclusion: la qualification reflète la qualité voulue, car le savoir-faire et l'exigence forment un équilibre harmonieux. Hz.



d'alterner ou de varier de façon périodique les exercices. Mais il faut bien choisir le moment où l'on prend ce genre de mesures. Si l'on change trop vite, on empêche les stimuli d'entraînement de s'inscrire dans la durée et dans un processus global. Il faut donc, dans la planification, veiller à garantir une certaine continuité.

## Contrôles réguliers

Les normes de performance sont régulièrement examinées tant sur le plan de la condition physique que sur celui des qualités de coordination. La performance technique est évaluée lors de différentes compétitions normatives. Les évaluations et les performances d'entraînement témoignent des points forts et des points faibles de chaque athlète au

niveau des différents facteurs de performance et de sa capacité à les combiner. Dans le cadre de la périodisation et de la planification choisies, les besoins en matière d'entraînement de chaque athlète sont pondérés pour tous les facteurs de performance.

## Des poses clés aux mouvements clés

Chez les débutants et les avancés, on s'attache avant tout à développer les qualités de coordination et les facteurs de la condition physique. Chez les gymnastes chevronnés, on accorde plus d'importance à la tactique et aux aspects psychoémotionnels. Dans le nouveau manuel J+S spécifique à la gymnastique aux agrès, à la gymnastique artistique et au trampoline, la formation de base valable pour les qualités de coordination et les

facteurs de la condition physique et leur impact réciproque est bien montrée. De poses clés naissent des mouvements clés qui peuvent ensuite être peaufinés au moyen de variantes de formes jusqu'à devenir de véritables formes de compétition complexes.

## Renforcement du corset musculaire

La gymnastique artistique est un bon exemple d'entraînement intégré de la force. Du fait de la complexité des mouvements, tous les segments corporels et les axes moteurs sont impliqués dans leur exécution. En vertu du principe pédagogique qui veut que l'on aille du facile au difficile, il convient de renforcer d'abord localement les segments corporels, en plus de développer les axes moteurs. Pour la main, cela signifie qu'il faut commencer par renforcer chaque doigt pour terminer par le poignet. Puis, les différents segments corporels sont regroupés en zones. Pour le bras, cela signifie coordination des doigts, de l'avant-bras, du haut du bras et de l'articulation de l'épaule, l'objectif final étant que l'ensemble du corps puisse former des boucles musculaires uniformes.



## La qualité, une exigence ciblée

**Q**uand et où faut-il viser la qualité dans le sport? En principe, on distingue trois domaines différents sur ce plan. On vise la qualité dans le domaine des habiletés, en d'autres termes dans le développement des habiletés, dans le domaine technique au sens classique du terme. Du point de vue de la responsabilité pédagogique, on accorde beaucoup d'importance aux aspects qualitatifs dans le développement de la personnalité. Et pour se donner les moyens d'atteindre ces deux objectifs ambitieux, il faut égale-

ment satisfaire à des exigences de qualité au plan méthodologique. Ces exigences impliquent qu'on accorde une importance particulière au choix des méthodes et à leur développement dans les filières de formation. C'est dans ce choix justement qu'on se rend compte à quel point tout est question d'adaptation, d'aptitude, d'adéquation et de disposition. Force est de constater, une fois de plus, que la qualité est l'expression d'une proportionnalité. Et que celle-ci vise toujours un certain degré d'harmonie. Hz.