

**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:** 6

**Artikel:** Moniteur et entraîneur : même combat!  
**Autor:** Held, Leo / Aschwanden, Sergej  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995303>

### **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:** 02.02.2026

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

# Moniteur et entraîneur – Même c

Leo Held, entraîneur de Sergej Aschwanden, champion d'Europe de judo, donne son avis éclairé sur sa manière de concevoir et d'appliquer les principes méthodologiques exposés dans le tableau ci-dessous. Un modèle qui a fait ses preuves selon lui, à tous les niveaux...

## Degré 1: Eveil au corps et au mouvement

Cette première étape consiste à rendre l'athlète conscient du problème qui se présente à lui et de l'amener à trouver la solution technique pour le surmonter. Il s'agit alors de répéter le mouvement adéquat pour l'intégrer et l'automatiser.

## Degré 2: intériorisation et application du geste

L'élément technique ainsi intériorisé doit permettre de résoudre les situations qui se présentent dans la pratique. En multipliant et variant les applications, l'entraîneur alimente la motivation de l'athlète et l'incite à développer son sens de l'anticipation. Trouver le mouvement juste au bon moment!

## Degré 3: composition et création

Cette phase s'apparente, selon Leo Held, au travail du peintre devant sa toile. L'entraîneur a fourni à l'athlète la palette de couleurs, distillé ses conseils avisés et proposé plusieurs thèmes. Il l'incite maintenant à créer lui-même son œuvre avec le bagage technique reçu. La créativité présuppose une pleine conscience et maîtrise de tous les éléments inhérents à la situation.

*Leo Held  
est maître d'éducation physique  
diplômé et entraîneur national.  
Adresse: leo.held@sjv.ch*

### Moniteurs

#### 1er degré d'enseignement: développer les bases

- > défier et enthousiasmer
- > créer des conditions d'apprentissage facilitées

#### 2e degré d'enseignement: promouvoir la diversité

- > varier, accentuer et corriger
- > multiplier les applications possibles

#### 3e degré d'enseignement: favoriser la créativité

- > stimuler, conseiller et assister
- > aménager de nouvelles situations

### Enfants et jeunes

#### 1er degré d'apprentissage: acquérir et stabiliser

- > expérimenter et éprouver
- > développer le sens du corps et du mouvement
- > saisir globalement le déroulement de mouvement et d'action

#### 2e degré d'apprentissage: appliquer et varier

- > exercer, encore et toujours!
- > combiner avec d'autres mouvements
- > différencier les représentations mentales du mouvement

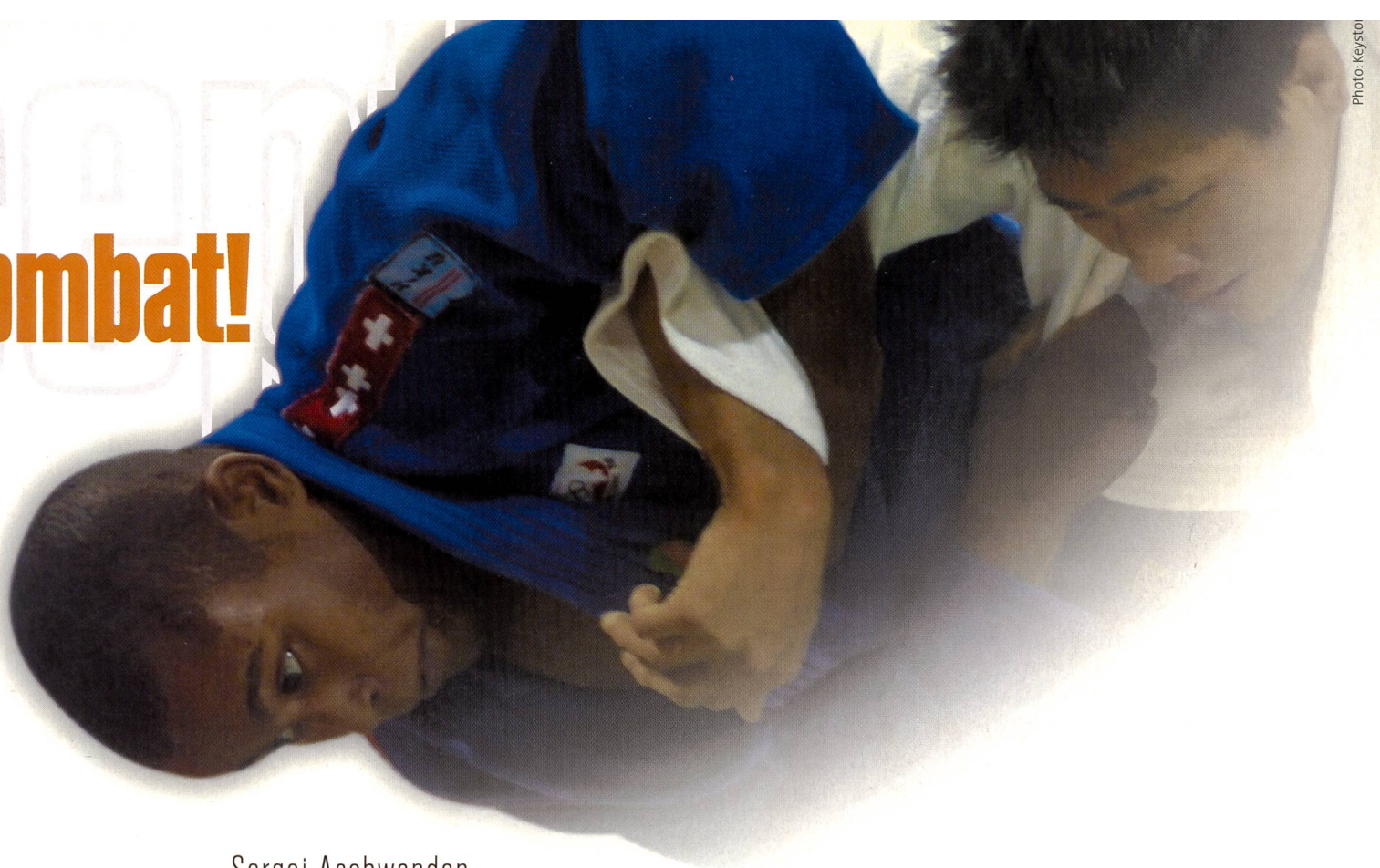
#### 3e degré d'apprentissage: créer et compléter

- > varier et combiner
- > optimiser la qualité des mouvements
- > savoir que faire dans de nouvelles situations

Tiré du manuel clé  
Jeunesse + Sport, p.24



# combat!



Sergej Aschwanden

## A l'écoute du maître

Le talentueux judoka ne tarit pas d'éloges sur son entraîneur qu'il considère sans hésiter comme le meilleur. En tant qu'athlète-apprenant, il apporte quelques lumières sur sa manière de développer ses capacités.

«**m**obile»: comment procédez-vous pour l'apprentissage d'un nouveau mouvement?

**Sergej Aschwanden:** Je décortique les différentes phases et je les répète séparément d'abord, sans pression, jusqu'à ce qu'elles soient bien acquises. Puis les mêmes mouvements sont repris avec une résistance qui augmente progressivement, avec l'opposition d'un adversaire par exemple. Cette nouvelle donne m'oblige à opérer des modifications – un simple mouvement de la main parfois – pour contourner la difficulté. Plus la pression et l'intensité augmentent, plus les réglages deviennent pointus.

**La répétition inlassable des mouvements telle que vous la décrivez n'est-elle pas lassante à la longue?**

Non, car elle permet d'acquérir une grande confiance en soi. La répétition entraîne l'automatisation: la maîtrise du mouvement ainsi obtenue me permet de focaliser mon attention sur d'autres aspects – tactiques ou mentaux par exemple.

**Votre entraîneur accorde une grande part à la créativité, et vous?**

La créativité est présente à chaque stade de l'apprentissage: l'athlète ou le jeune sportif, a sa manière d'appréhender un mouvement et d'y apporter sa touche personnelle. Plus la situation est complexe, plus la part de créativité augmente. En combat, tu essaies de lire le jeu de ton adversaire pour opposer la parade qui s'impose; mais tu peux imaginer tous les scénarios possibles, une part d'inconnue demeure, et c'est là que l'improvisation ou la créativité interviennent. Mais cela n'est envisageable qu'à condition de disposer de la palette complète de mouvements que tu auras répétés et automatisés tout au long des entraînements! **m**

*Sergej Aschwanden  
est champion d'Europe de judo (2000)  
et a obtenu fin juillet de cette année  
le troisième rang aux championnats  
du monde de Munich.*