Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: "Un mouvement rythmique est économique"

Autor: Repond, Rose-Marie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995924

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: 08.01.2026

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

«Un mouvement est économique»

Quelle signification revêtent les concepts de timing et de rythme pour une experte en science du mouvement? Comment les transposer dans la pratique? Rose-Marie Repond, tout auréolée de sa récente nomination à la présidence de l'Association européenne d'éducation physique (EUPEA), dessine quelques pistes...

«mobile»: Le rythme est une notion utilisée souvent à tort et à travers. Que signifie pour vous avoir le rythme dans la peau? *Rose-Marie Repond:* Platon disait que le rythme était l'ordonnance du mouvement. Avoir le rythme dans la peau pourrait signifier être capable de percevoir les structures temporelles et savoir les transposer dans le mouvement.

Quelle place occupe le rythme dans votre vie? Il fait partie de mes préoccupations depuis de nombreuses années. Il est l'une des clés de la compréhension du geste, de la coordination, de l'économie du mouvement.

«Rythme et timing»: deux compétences qui ont des liens très étroits en éducation physique et sport. Pouvez-vous préciser lesquelles? Rythme et timing interviennent de concert quand il s'agit de réaliser des coordinations. Dans l'approche dynamique du mouvement, les théoriciens donnent des pistes intéressantes. Prenons l'exemple d'un exercice de coordination entre les deux mains: en modifiant la vitesse d'exécution, on perturbera ces coordinations qui se stabiliseront ensuite en s'adaptant à un nouveau patron moteur. C'est comme si le timing entre les deux membres ne pouvait plus être respecté, perturbé par le changement de structure rythmique induit par une plus haute fréquence.

Quelle importance revêt le rythme dans l'apprentissage d'un mouvement? Il est primordial. Il structure l'espace et implicitement détermine la force engagée. Nous avons un tempo préférentiel que nous respectons lorsque nous exécutons librement des frappes rythmiques régulières par exemple. Ce tempo préférentiel permet la réalisation du mouvement. Si le mouvement est bien maîtrisé, il sera peu coûteux sur le plan énergétique et mécanique. En ce qui concerne le rythme, il faut ajouter la régularité de la relation entre les composantes de la structure. Le rythme est en effet composé de valeurs temporelles de différentes durées.

On entend souvent dans la salle de sport l'enseignant dire: «Déplace-toi en rythme!» Qu'est-ce que cela signifie? Les maîtres qui donnent cette indication à leurs élèves pensent plutôt aux notions de cadence et de tempo. Ils leur demandent en fait de synchroniser leurs réponses motrices entre eux ou avec un signal acoustique ou rythmique donné. L'enseignant attend que la perception du rythme et son expression soient adaptées à la demande. m

Qu'est-ce que l'EUPEA?

L'European Physical Education Association est une association européenne qui regroupe 26 associations nationales d'éducation physique. Créée en 1991 à Bruxelles, l'EUPEA vise à promouvoir l'éducation physique qu'elle considère comme une branche essentielle du système scolaire. Elle œuvre pour que tous les élèves aient accès à un enseignement de qualité, distillé par des professionnels du mouvement. A travers de nombreux séminaires et conférences, des offres de formation, elle contribue à la diffusion du savoir et assure des échanges permanents entre les associations membres.

Rose-Marie Repond a été élue présidente de l'EUPEA le 12 octobre 2001 à Copenhague. Elle espère que son engagement au sein de cette organisation faîtière permettra à la Suisse de poursuivre le développement de ses projets dans le domaine européen. Le leitmotiv de l'EUPEA est «Pas d'éducation sans éducation physique».

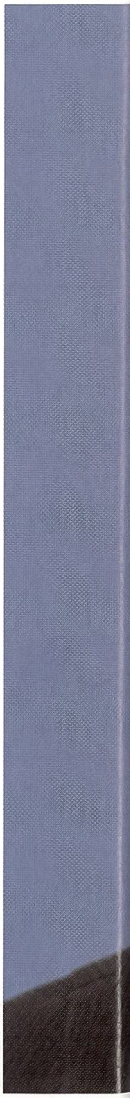

Photo: Gianlorenzo Ciccozzi

rythmique

Rose-Marie Repond...

...est diplômée de l'Université de Bâle en éducation physique, formation qu'elle a menée en parallèle avec des études de lettres. Elle a également obtenu un diplôme d'Etudes approfondies en sciences et techniques des activités physiques (STAPS), ponctué par un travail de recherche sur la représentation de l'espace dans un contexte de tâche motrice. Elle enseigne aujourd'hui l'apprentissage et le contrôle moteur à l'Université de Lausanne, ainsi que les habiletés motrices et l'éducation du mouvement. Ancienne présidente de l'ASEP, elle fait partie du comité de rédaction de «mobile».

Adresse: Rose-Marie.Repond@issep.unil.ch

Travailler le rythme, oui mais comment?

- Evaluer dans un premier temps la capacité des élèves à percevoir la rythmique, à reconnaître le tempo, les silences, les timbres, les accents, les mesures; dans un deuxième temps, vérifier s'ils sont capables de donner une réponse motrice à ces signaux.
- Partir de la fréquence préférentielle des élèves: utiliser un soutien acoustique qui favorisera les coordinations.

Varier les cadences d'exécution pour perturber le patron moteur et éprouver ainsi sa stabilité.

- Si la difficulté est réceptive, renforcer l'information acoustique par une information tactile: par exemple, deux élèves se donnent la main et l'un presse la main de l'autre à chaque premier temps de la période.
- Si la difficulté est expressive, reconstruire la réponse motrice à partir d'un patron moteur simple et le complexifier progressivement. Par exemple, augmenter le nombre de répétitions pour diminuer le nombre des transitions.
- Choisir les structures rythmiques par rapport aux structures du mouvement et non le contraire au départ.
- Pour des habiletés motrices complexes, utiliser un soutien rythmique pour l'élaboration du schéma moteur.