

**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:** 4

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 11.01.2026

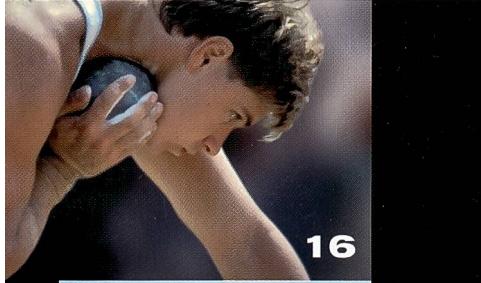
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



6



13



16



22



40

## Concentration

En sport, relaxation, concentration et représentation mentale sont indispensables à la régénération et à l'apprentissage technique. La démarche idéale consiste à s'affranchir du modèle tension-décontraction pour affiner sa capacité sensorielle et sa perception corporelle, et, ce faisant, évoluer vers un comportement moteur plus économique et plus efficace. De nombreuses techniques existent. A découvrir dans ce numéro.

- 4 **Ouverture**  
*Pia Näf*
- 6 **L'attention augmente quand l'esprit est serein**  
*Erik Golowin*
- 8 **La concentration peut s'apprendre**  
*Erik Golowin*
- 10 **Perception corporelle et enseignement de l'éducation physique – La force naît du calme intérieur**  
*Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler*
- 13 **La natation primitive**  
*Edith De Jaco-Stebler*
- 14 **Qi Gong – Exercices de méditation au quotidien**  
*Monika et Erik Golowin*
- 16 **La concentration est une question d'entraînement. Interview de Daniel Birrer, psychologue du sport**  
*François Cuvit*

## Séries

- 22 **Femme et sport (4) – Les avancées de la physiologie féminine**  
*Sibylle Matter, Véronique Keim*
- 24 **Breakdance (1) – «Bats-toi avec ta créativité!»**  
*Véronique Keim*
- 26 **Diététique et sport (4) – La Méditerranée dans votre assiette**  
*Gianlorenzo Ciccozzi*

**Pour plus de détails:**

**[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**

## Rubriques permanentes

- 20 **Le sport rend-il heureux? Les résultats condensés d'une étude réalisée à Macolin**  
Janina Sakobielski, Roland Seiler
- 28 **Prévention du dopage – Plus détendu grâce au cannabis?**  
Nadja Mahler, Matthias Kamber
- 29 **bpa: Plaisir assuré lors d'excursions**  
Christoph Müller
- 30 **«Un sport plus pur, plus solidaire, plus humain».**  
Interview de Jacques Rogge, président du CIO
- 33 **Info: ARIS, Association pour la recherche sur l'intervention en sport**
- 34 **Internet**
- 35 **Info: Artplace – L'appel des cimes – Carte blanche**
- 36 **Apprentissage psychomoteur – Quelle est la technique qui me convient?**  
Iris Heiniger, Arturo Hotz
- 38 **Parutions nouvelles**
- 40 **ASEP: De l'Assemblée des délégués à la journée du sport scolaire**  
Eveline Nyffenegger, Pia Näf
- 42 **Activité physique et santé – Projet de Vevey et La Tour de Peilz**  
Joanna Vanay
- 44 **Education physique et sciences du sport – Des formations en mutation**
- 46 **Vitrine**
- 47 **mobileclub**

## Cahier pratique:



### Le plein d'énergie grâce à la concentration

Chacun admet l'influence du mental sur la réussite ou l'échec d'une performance. Peu connaissent cependant la démarche qui mène à l'intégration de ce facteur. Le cahier pratique ci-joint s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer leur potentiel grâce à la concentration et à la force des images.

Ralph Hunziker, Eric Franklin



**E**tes-vous détendus et concentrés en ce moment? J'espère que oui tant il est vrai que la réussite d'une activité mentale ou physique – la lecture d'une revue ou un plongeon de haut vol – suppose un dosage optimal entre ces deux composantes.

Concentration et relaxation forment seulement en apparence un couple de contraires au sein duquel l'un exclurait l'autre. Une chose est certaine: si la concentration nous demande une énergie trop grande au point de nous rendre nerveux et tendus, nous ne pourrons en aucun cas fournir une excellente présentation. Le même raisonnement s'applique aussi lorsqu'un trop grand relâchement nous empêche d'activer de manière optimale notre capacité d'attention.

### «C'était comme si je volais.»

Mais comment décrire cet état de grâce qui nous touche lorsque nous parvenons à trouver le parfait équilibre entre une concentration focalisée sur l'objectif et un niveau de tension modéré? Le psychologue américain Mihaly Csikszentmihalyi parle de l'«expérience du flow» pour définir toutes les situations qui permettent de gérer librement l'attention sans devoir lutter contre les forces contraires qui se dressent sur le chemin de l'objectif. Le terme de «flow» décrit ces sensations qui accompagnent des prestations extraordinaires et qui se traduisent par des phrases du genre: «C'était comme si je volais» ou encore «J'étais comme sur un nuage».

La capacité qui permet de focaliser l'attention sur l'essentiel de manière à faciliter le déroulement serein de l'expérience est l'un des signes qui marquent les performances intellectuelles et sportives de haut niveau. Même Simon Ammann, double champion olympique de saut à ski à Salt Lake City, affirme à la page 4 de ce numéro qu'une de ses forces réside dans sa faculté à intérieuriser le tremplin de saut tout en ignorant les facteurs extérieurs tels que les adversaires, le public ou les conditions météorologiques.

Le duo «concentration et relaxation» représente certainement la formule magique qui favorise aussi l'expérience du flow en éducation physique. Les éclairages proposés dans ce numéro de «mobile» entendent démontrer – une fois de plus – comment les activités sportives et physiques supposent et favorisent le développement des capacités de concentration et de relaxation. A nous enseignants, moniteurs et entraîneurs de trouver le juste dosage entre ces deux composantes essentielles pour optimiser les processus d'apprentissage et d'entraînement.

Nous vous souhaitons une bonne et fructueuse lecture.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch