

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

Artikel: La concentration peut s'apprendre
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995949>

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: 26.01.2026

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



La concentration pe

Peut-on diriger sciemment les processus d'entraînement dans le but de stimuler la concentration de façon ciblée? Existe-t-il des exercices ou des méthodes susceptibles de nous aider à intégrer la capacité de concentration dans la conception et la planification de l'entraînement? Nous apprenons certes, dans le cadre de la formation technique et tactique, à reconnaître des situations et des gestes, à les anticiper et à prendre des décisions en conséquence. Dans ce cas, la capacité à focaliser son attention sur la situation donnée est développée en parallèle, de façon naturelle. Mais il est rare que l'enseignement et l'entraînement mettent l'accent sur l'amélioration de la concentration. Pour ce faire, il importe d'avoir une idée claire des fonctions que la concentration doit remplir à chaque degré d'apprentissage. S'inspirant du modèle des trois degrés développé par Arturo Hotz, le tableau ci-après donne des repères qui permettent de mieux comprendre le processus d'entraînement. Les suggestions méthodologiques figurant à la page 9 s'appliquent aux processus «Percevoir», «Traiter» et «Réaliser» des degrés d'apprentissage concernés.

Erik Golowin
golowin@bluewin.ch

Percevoir	Traiter	Réaliser
<p>S'orienter d'abord d'après l'extérieur. Les débutants étant principalement confrontés à des informations nouvelles, ils s'orientent surtout en fonction de la structure externe (forme) du mouvement. Ils assimilent ainsi des informations importantes de manière visuelle et auditive (voir/entendre) et/ou tactile (toucher).</p>	<p>Développer le sens du corps et du mouvement. Traiter les informations recueillies signifie, à ce degré, développer un sens moteur et corporel auquel nous pouvons associer les mouvements assimilés. Nous acquérons ainsi des éléments qui serviront de référence aux développements ultérieurs.</p>	<p>Acquérir une précision dynamique et énergétique. A ce stade, les apprenants doivent reproduire les mouvements de façon aussi précise que possible. Il s'agit de réaliser la précision énergétique et dynamique d'un mouvement. Ils reproduisent d'abord la précision spatiale, puis, progressivement, la précision temporelle.</p>
<p>Percevoir l'intérieur et l'extérieur. Les avancés ayant stabilisé les premières valeurs de référence permettant d'intégrer le sens du corps et du mouvement, ils sont capables de retrouver, dès qu'ils perçoivent les informations, des éléments du mouvement. A ce stade, le message est perçu en grande partie de manière kinesthésique.</p>	<p>Développer une représentation du mouvement global. Les différentes variations déclenchent des événements-eureka. Les apprenants peuvent ainsi expérimenter les processus de conduite internes. Le sens du mouvement, mais aussi la compréhension rationnelle, se conjuguent pour perfectionner la représentation globale du mouvement.</p>	<p>Mobiliser la force avec économie. Pendant que les apprenants développent la représentation mentale du mouvement, ils apprennent à relier les facteurs de condition physique et les qualités de coordination et, progressivement, à les diriger. Plus la représentation mentale du mouvement est différenciée, plus le comportement moteur est économique.</p>
<p>Appréhender le mouvement dans sa globalité. A ce degré, les apprenants disposent déjà d'un répertoire d'expériences motrices varié. Un mouvement n'est plus perçu comme un déroulement linéaire, mais comme une entité en trois dimensions. L'interaction entre les perceptions kinesthésiques et vestibulaires (équilibre) joue un rôle capital.</p>	<p>Développer une intuition du mouvement. L'aptitude intuitive est l'action motrice optimale sur les plans temporel, spatial et énergétique. En développant les habiletés techniques de façon lente et variées sur le plan méthodologique, on obtient une perception différenciée et, de fait, un sentiment et une émotion spontanés.</p>	<p>Créer une forme harmonieuse. La concentration, la technique et la tactique doivent former un tout harmonieux. Réaliser consiste finalement à fusionner avec la situation globale et à aboutir à une conception technique élaborée, dans laquelle la conscience n'est plus séparée de l'action.</p>

ut s'apprendre

	Concentration	Méthodologie	Relaxation – Représentation
1^{er} degré Acquérir et stabiliser d'apprentissage	<p>Diriger l'attention vers l'intérieur. Le succès de l'apprentissage est déterminé en grande partie par l'efficacité des processus de traitement. Si les apprenants sont en mesure de diriger leur attention vers l'intérieur (perception du corps), la consolidation de la forme technique peut être soutenue de façon ciblée.</p>	<p>Créer des conditions favorables à l'apprentissage. Les élèves apprennent, à l'aide d'exercices de coordination appropriés (gymnastique interdisciplinaire, qi-gong), à développer leur perception corporelle. Ces exercices ne doivent pas être exécutés de manière superficielle, mais avec toute l'attention requise pour que le sens du corps soit appréhendé de façon globale.</p>	<p>Stimuler les processus de traitement. L'efficacité des processus de traitement peut être augmentée en ménageant une phase de relaxation avant et après. En intégrant des phases de relaxation et un entraînement respiratoire approprié, on obtient un repos plus profond, qui a pour effet d'augmenter la concentration.</p>
2^e degré Appliquer et varier d'apprentissage	<p>Relier l'extérieur et l'intérieur. Il s'agit ici de varier l'accentuation de la concentration interne et externe de façon ciblée dans l'entraînement. Pour que la qualité d'exécution puisse continuer à se développer, la concentration doit être dirigée vers l'intérieur. Pour concevoir la technique de façon globale, elle est dirigée vers l'extérieur.</p>	<p>Acquérir la flexibilité et la variabilité. Le fait de s'orienter d'après notre représentation mentale du mouvement permet de développer la sûreté de l'exécution technique et de stabiliser les habiletés. Plus l'extérieur est pris en considération, plus la conception technique peut se dérouler librement.</p>	<p>Réaliser de manière optimale grâce à la représentation mentale. Entraîner la visualisation dans un état aussi détendu que possible permet de développer la représentation mentale des mouvements ciblés. Selon la discipline sportive, les programmes seront orientés sur la forme (habiletés fermées) ou mettront l'accent sur la fonction (habiletés ouvertes).</p>
3^e degré Créer et compléter d'apprentissage	<p>Former une unité avec l'environnement. L'unité voulue est atteinte lorsque nous fusionnons avec tous les aspects internes et externes exerçant une influence sur l'environnement ambiant. Pour cela, nous devons être en situation de diriger notre attention de manière constante vers l'extérieur et d'oublier notre corps.</p>	<p>Stimuler la créativité. Il existe, pour stimuler la souveraineté de l'action, des formes d'entraînement appropriées, qui permettent de diriger l'attention sur le flux du mouvement ou sur le rythme, plutôt que sur la forme. Dans les sports d'équipe, on travaillera par exemple sur le rythme du jeu.</p>	<p>Renforcer la force intérieure. L'action mentale, soutenue par des exercices visant à renforcer l'attention, la relaxation et le calme, doit aboutir à des conditions de performance mentales idéales. Les exercices de relaxation visant à la psycho-régulation et les pratiques de méditation peuvent y contribuer.</p>