

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: Quelle est la technique qui me convient?
Autor: Heiniger, Iris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995959>

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: 25.02.2026

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

Quelle est la technique qui me convient?

Il existe différentes méthodes pour apprendre un mouvement. La plus courante, qui consiste à se référer à un modèle, a pour désavantage de négliger les spécificités du comportement moteur individuel. La méthode LinX® propose une approche différente.

Iris Heiniger

Nous nous imposons souvent des limites sur le plan moteur, simplement parce que nous sommes obsédés par l'idée que nous nous faisons d'une technique. D'autres restrictions nous sont dictées par les émotions et les contraintes qui accompagnent souvent l'exécution d'un mouvement. La méthode LinX® vise à donner des impulsions en vue de favoriser une nette amélioration des fonctions motrices moyennant un effort remarquablement faible.

Vision intérieure plutôt que vision extérieure

Les consignes (p. ex. «quand tu cours, veille à ce que ton bassin ne bascule pas latéralement») ou les images (p. ex. vidéo montrant un coureur maîtrisant le style considéré comme correct) sont insuffisantes. En effet, l'apprenant ne peut optimiser ses mouvements que s'il est capable de transposer les consignes ou les images en vision intérieure, sa faculté de commande du mouvement étant alors directement interpellée. Il convient de créer un cadre d'apprentissage qui permette d'élargir le répertoire gestuel et d'élaborer directement des images intérieures correspondant au mouvement optimal.

Mouvements connus, positions inhabituelles

Nous devons proposer à notre système nerveux des alternatives aux schémas moteurs déjà intégrés qui ne sont pas optimaux. Cette condition doit être remplie si l'on veut qu'un schéma moteur plus économique puisse être assimilé. LinX® propose à cet égard une méthode efficace de réapprentissage dans le sport, processus difficile s'il en est. Les leçons se font souvent dans une position inhabituelle (position dorsale, latérale, etc.). Lorsqu'elle est combinée à des configurations inhabituelles de la tête et des extrémités (bras et jambes), la liberté de mouvement normale se trouve restreinte. Les positions auxquelles le corps n'est pas accoutumé nous renvoient moins facilement à des techniques sportives déjà connues et éprouvées. Le système nerveux, ainsi libéré des schémas moteurs habituels, est prêt à tester de nouvelles possibilités.

Les consignes sont données verbalement, parfois aussi de façon tactile, car le principe de la démonstration et de l'imitation empêche l'apprenant de découvrir ses propres possibilités et limite son autonomie.

ntaire Commentaire Commentaire Comment

La force de la vision intérieure est bien connue

Les méthodes d'apprentissage psychomoteur – comme le relève Iris Heiniger – doivent être continuellement soumises à une analyse critique, car c'est l'adéquation souhaitable qui détermine si et comment un processus d'apprentissage/d'enseignement répondant à des exigences qualitatives peut se développer à partir d'une imitation plus ou moins naïve. L'adéquation de l'activité d'acquisition et de perfectionnement consiste finalement en une recherche de l'identité qui caractérise la qualité du mouvement à travers l'expérience du «flow» et l'incertitude de l'atteinte d'un équilibre dynamique. La conscientisation recherchée du type d'apprentissage propre à chacun – soutenue par la tendance actuelle – fait qu'on a depuis longtemps substitué aux méthodes traditionnelles un processus basé sur le «dialogue en tant que principe d'enseignement», qui associe plus les élèves au processus d'apprentissage.

Le fait de se référer à la vision intérieure a pour corollaire que l'attention principale n'est plus focalisée sur la forme (extérieure), mais sur la perception du mouvement et de sa structure. L'idée que le développement, la précision et la réalisation de la représentation mentale du mouvement doivent être au centre de cette approche et que ce processus d'appropriation des éléments du mouvement doit être accompagné et soutenu par des techniques d'apprentissage mental et des supports didactiques s'est également imposée depuis longtemps. Le fait que la créativité peut également être favorisée par un enseignement inhabituel n'est pas une révélation, pas plus que ne le sont d'autres principes tels que l'expérience des contraires et la réflexion différenciée de sa propre perception. En bref, «ne corriger que ce qui est doit l'être et varier le souvent possible» est un principe connu qui contribue à l'amélioration de la qualité de l'enseignement et de l'apprentissage.

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

| Consignes d'exécution | | Points à observer pendant l'exécution du mouvement |
|------------------------------|---|---|
| 1 | Dans une salle ou sur un terrain plat, marchez à une vitesse qui vous permette de percevoir sans peine vos mouvements. | <ul style="list-style-type: none"> ● Sentez-vous une différence entre la partie droite et la partie gauche de votre corps? ● Comment posez-vous votre pied droit? Sur le talon, sur le bord extérieur, le bord intérieur ou sur l'avant? ● Dans quelle direction le pied est-il pointé? Vers l'extérieur, l'intérieur ou vers l'avant? |
| 2 | Tout en déplaçant votre pied droit en avant, observez le mouvement de votre épaule droite et du côté droit de votre cage thoracique. | <ul style="list-style-type: none"> ● Votre épaule droite et le côté droit de votre cage thoracique restent-ils dans le même axe ou se déplacent-ils vers l'arrière/l'avant? ● Ce mouvement vous est-il familier ou au contraire inconnu? ● Observez-vous pour voir si vous vous déplacez vraiment comme vous le pensez. |
| 3 | Exagérez un peu le mouvement de l'épaule et de la cage thoracique vers l'arrière en même temps que vous avancez votre pied droit. | |
| 4 | Asseyez-vous et faites une petite pause. | |
| 5 | Recommencez à marcher et déplacez votre épaule droite ainsi que le côté droit de votre cage thoracique vers l'arrière au moment où votre pied droit se déplace vers l'avant. Laissez-vous du temps pour trouver ce mouvement. | <ul style="list-style-type: none"> ● Comment votre pied droit se pose-t-il sur le sol? |
| 6 | Maintenant, posez votre main droite sur votre cuisse droite. Faites avancer votre épaule droite et le côté droit de votre cage thoracique en même temps que votre bras et votre pied droits. | <ul style="list-style-type: none"> ● De quelle manière la position du pied droit sur le sol se modifie-t-elle? Comment et où le pied entre-t-il en contact avec le sol? Talon, plante des pieds, etc. ● Dans quelle direction les orteils sont-ils pointés? |
| 7 | Petite pause | |
| 8 | Marchez et observez ce qui se passe dans la partie gauche et dans la partie droite de votre corps. Sentez-vous une différence par rapport au début? | <ul style="list-style-type: none"> ● Quelles différences constatez-vous? Du point de vue de la souplesse, de la position, du volume, de la sensation, etc. |
| 9 | Recommencez à marcher et déplacez votre épaule droite ainsi que le côté droit de votre cage thoracique vers l'arrière tout en avançant le pied droit. | <ul style="list-style-type: none"> ● Le mouvement de la cage thoracique contribue-t-il à guider le pied? Talon, bord extérieur, bord intérieur, etc. ● La rotation de la cage thoracique soutient-elle la démarche? |
| 10 | Si vous êtes en salle, sortez et testez cette forme de mouvement pour voir dans quelles situations elle peut faciliter votre déplacement. | <ul style="list-style-type: none"> ● A plat? A la montée ou à la descente? ● Y a-t-il une différence entre la marche et la course? ● S'agit-il là d'un mouvement (schéma moteur) qui vous est familier ou non? ● Quelle sensation ou quelle idée vous ferait dire que ce mouvement facilite votre déplacement sur tel ou tel terrain? |
| 11 | Début de l'entraînement de transfert sur le terrain. | |

Des cours selon la méthode LinX® sont organisés dans différentes disciplines sportives: canoë-kayak, course à pied, marche, patinage sur glace, ski dans la poussière, snowboard, ski alpin et ski de fond (classique et skating).

Des modules de base sont également proposés aux personnes qui enseignent le sport. Des informations complémentaires et des programmes de cours détaillés peuvent être obtenus auprès de **SPORTART**, Karoline Steinmann, Iris Heiniger, Station, 7104 Versam. Tél. 081/630 53 25, fax 081/645 13 29, sportart@dplanet.ch, www.linx-sportart.ch