

**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:** 6

**Artikel:** En piste avec la caméra  
**Autor:** Rüdisühli, Res  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995974>

### **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

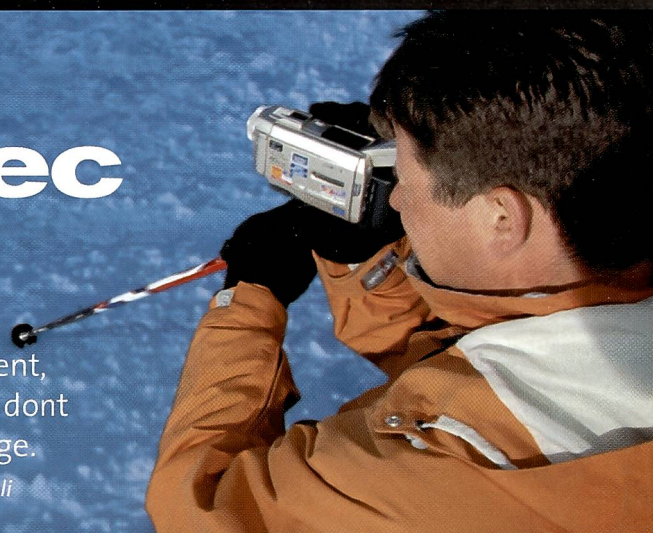
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Feedback vidéo

# En piste avec la caméra

Tout le monde sait que différentes informations peuvent, lors de l'apprentissage d'un mouvement, améliorer la manière dont l'élève se le représente et ainsi découpler l'effet de l'apprentissage. L'apport de la vidéo sur la neige a déjà fait ses preuves. *Res Rüdüsühli*



## Avant l'enregistrement

Les principales questions à se poser au préalable concernent les personnes à filmer. Qui sont-elles? Ont-elles l'habitude de la caméra? Quel est leur niveau? Les objectifs recherchés avec la caméra vidéo dépendent des besoins et des connaissances des participants.

### Le groupe cible détermine le contenu

Il est important de bien faire comprendre aux apprenants, quel que soit leur niveau, que le but de l'exercice n'est pas de les montrer sous un angle défavorable, mais d'accélérer le processus d'apprentissage grâce à la caméra vidéo. Il ne s'agit pas de se lancer dans une critique destructive, mais d'évaluer le mouvement dans un sens constructif.

● **Débutants:** Chaque apprentissage génère une foule d'informations. Quand les élèves sont débutants, la caméra vidéo permet de décomposer le déroulement du mouvement. L'essentiel peut y être distingué de l'accessoire (du moins en pensée). L'image vient en quelque sorte se greffer sur les propres impressions des élèves. Durant l'analyse, le rôle de l'entraîneur consiste surtout à présenter les phases-clés du mouvement. Exemple: le premier virage avec le snowboard est réussi. Il est ensuite enregistré plusieurs fois avec la caméra. Lors de l'évaluation, se concentrer sur l'examen et l'analyse d'un mouvement de base (par ex. la rotation).

● **Avancés:** Ce groupe possède déjà une grande expérience du mouvement et s'en fait par conséquent une représentation plus ou moins élaborée. Ces conditions sont idéales pour l'utilisation d'une caméra vidéo. La visualisation d'un mouvement permet en effet de bien comprendre les remarques de l'entraîneur et de les associer à des expériences passées. Dans cette situation, le recours à la caméra s'avère particulièrement judicieux. Exemple: grâce à la caméra vidéo, de courts virages à ski se laissent

très bien évaluer sous l'angle du rythme et des deux critères qui entrent en ligne de compte («bascule» et «carre»).

● **Professionnels:** Les professionnels ont acquis une grande faculté d'auto-évaluation. Ils vivent les mouvements avec une grande sensibilité et sont capables de les analyser déjà eux-mêmes ou avec l'aide des remarques de leur entraîneur. Chez eux, des enregistrements vidéo conviennent parfaitement à l'apprentissage de nouveaux mouvements, car ils leur permettent d'associer des expériences et de se représenter ainsi rapidement une idée du nouveau mouvement. Exemple: apprentissage de nouvelles figures. Grâce à l'enregistrement vidéo, il est possible d'accompagner les premiers essais de flip (saltos) en comparant ce qui est vécu de l'intérieur avec ce qui est vu de l'extérieur et de progresser ainsi rapidement.

### Se concentrer sur l'essentiel

Il ne sert à rien de filmer «au kilomètre». Compte tenu de l'objectif (évaluation efficace), l'enregistrement pourrait se concentrer par exemple sur une phase du mouvement. Quand des mouvements sont répétitifs (virages sur la neige, godille), vingt à trente secondes sont nécessaires pour pouvoir mener une analyse pertinente.

Une définition simple des tâches permet d'une part de simplifier l'enregistrement (je sais où ils commencent et ce qu'ils feront, etc.) et, d'autre part, de faciliter grandement l'analyse (un critère de tâche suppose également un critère d'analyse).

Les techniques de glisse sur la neige font intervenir surtout les mouvements de base, ce qui offre la possibilité de se concentrer sur un ou deux mouvements de base au moment de la définition des tâches.



## Conseils pour l'utilisation de la caméra

Toute caméra possède deux modes de base: automatique et manuel. En mode automatique, la caméra s'occupe de tout: netteté, couleur, luminosité, vitesse d'obturation, etc. En mode manuel, il est possible, selon le modèle, de procéder soi-même à certains réglages. L'idée: ne régler que ce que l'on sait mieux faire que la caméra automatiquement! On notera que les caméras sont déjà très perfectionnées et que le mode automatique suffit dans la plupart des cas pour des situations simples. Etant donné cependant qu'il est difficile de filmer dans des conditions d'enneigement (luminosité extrêmement forte, grandes distances, nombreuses autres personnes), deux solutions relativement simples facilitent les enregistrements:

- **Foyer manuel:** Pour régler soi-même la mise au point manuellement (foyer manuel), on peut conseiller la technique suivante: définir l'axe du mouvement, choisir l'endroit de la caméra, serrer au maximum un détail deux mètres derrière la plus longue distance du mouvement, sélectionner «Foyer manuel», régler la netteté et revenir à la valeur de plan et au cadrage voulu. De cette manière, l'image a une grande profondeur qui ne change plus.

- **White Balance:** En cas de conditions de luminosité difficiles, il est recommandé de régler soi-même les couleurs (white balance). L'idée est de montrer à la caméra, avec un régleur, ce qui est blanc, de manière à ce qu'elle puisse ensuite déterminer toutes les autres couleurs par rapport à cette valeur de référence. Pour cela, choisir le mode manuel, tenir une feuille blanche en face de la lumière du jour, fixer la caméra sur la feuille, activer le bouton white-balance (symbolisé la plupart du temps par deux petits triangles), maintenir le bouton appuyé jusqu'à ce que la lumière dans le viseur cesse de clignoter et que le blanc apparaisse «correctement».

## Pendant l'enregistrement

Le manque d'organisation préalable ne peut être rattrapé à la dernière minute. Quand la caméra tourne, tout doit être au point. Car il reste encore suffisamment à faire...

### Derrière la caméra ...

... Avant de commencer l'enregistrement, je dois, en tant que caméraman, être au clair sur les questions suivantes: Qu'est-ce que je veux filmer exactement, quelles questions m'intéressent? En fonction de la réponse, je choisirai par exemple l'angle idéal de prise de vues. Dans les sports de neige, le mouvement est généralement parallèle à la piste. Si je me place au milieu de la piste pour filmer, je verrai les élèves de face pendant la première partie et de dos pendant la seconde partie de l'enregistrement. J'obtiens ainsi des images simples et normales qui peuvent être bien exploitées.



### Les élèves sont prêts...

...Je démarre l'enregistrement, et soudain la caméra ne fonctionne pas! Panique! Les piles sont peut-être à plat, la bande est peut-être protégée contre les enregistrements... Tous ces problèmes sont extrêmement simples à résoudre, grâce à une bonne préparation. Je dois, au préalable, contrôler et vérifier le bon état de marche de l'appareil. En tant qu'enseignant, j'en assume la pleine responsabilité, car il n'y a rien de plus pénible qu'un appareil qui ne fonctionne pas. En cas de problème, le mieux le plus souvent est de se référer au manuel d'utilisation. De nombreux problèmes peuvent ainsi déjà être résolus.

Le statif est très utile lors de l'enregistrement. Un statif ne sera jamais trop grand ni trop lourd. Au contraire: plus il sera lourd et grand, plus la caméra sera stable et moins l'image bougera! Le transporter peut s'avérer un problème. Dans certains cas, il faudra donc trouver un compromis. En cas d'enregistrement sur la piste, le corps peut servir de statif (voir «Conseils pour l'enregistrement»).

### La caméra...

...Observe, scrute et enregistre «impitoyablement» tout ce qu'elle voit. Sa présence peut mettre mal à l'aise, gêner les mouvements et empêcher l'évaluation (qui aime se regarder sous un jour peu glorieux!). L'information aux élèves est par conséquent primordiale.





Le choix de l'emplacement est important. En se plaçant au milieu de la piste, la caméra permet aux apprenants d'analyser le mouvement de devant et de derrière. L'information est ainsi beaucoup plus complète.

## Les questions des élèves

L'exercice vise l'apprentissage de la technique. La visualisation du film sert à évaluer et à conseiller. Pour les élèves, cependant, les priorités sont souvent différentes: qui verra les images? Quand verrai-je l'enregistrement? Que dois-je faire exactement? Quand est-ce mon tour? Que dois-je faire après l'enregistrement? Une fois que vous aurez informé vos élèves, vous pourrez obtenir des images exploitables.

## Eviter les attentes

Quand un vent glacial balaie la piste, il n'est pas très facile de filmer (conseil: emporter des gants en laine). Pour les élèves, attendre que le maître ait donné ses explications, trouvé sa position, déballé et contrôlé son matériel avant de donner le signal à la première skieuse, est encore moins drôle. Pour éviter une trop longue attente, le moniteur peut, après avoir donné ses explications, constituer deux petits groupes. Un premier groupe descend normalement la piste pour reprendre les remontées mécaniques, le second peut commencer l'enregistrement. Ce groupe descend à son tour la piste et tous les élèves se rencontrent finalement en bas des remontées mécaniques au lieu de rendez-vous. Les élèves restent en mouvement et attendent beaucoup moins.

## Conseils pour l'enregistrement

### Début/fin de l'enregistrement

Dans tous les cas, veiller à lancer l'enregistrement trois secondes avant le début du mouvement. Quand viendra le moment de l'analyse, vous pourrez vous concentrer sur le mouvement depuis le début jusqu'à la fin. Les quelques secondes de pause avant l'enregistrement sont à cet égard très utiles. La même règle s'applique à la fin du mouvement: il faut laisser tourner la caméra, compter jusqu'à trois et enfin arrêter l'enregistrement.

### Statif

Filmer autant que possible à l'aide d'un statif. Il est très difficile de filmer manuellement avec de petites caméras. Si vous ne pouvez pas l'emmener avec vous, une solution consiste à utiliser le corps. Pour cela, sortez le viseur de la caméra vers le haut, tenez la caméra fermement des deux mains au dessous et sur les côtés, serrez les coudes le long du corps, penchez la tête vers le bas en direction du viseur et collez l'œil contre celui-ci.

### Emplacement

Le lieu de l'enregistrement peut grandement faciliter l'analyse. Pour cela, la principale question est: d'où faut-il filmer pour pouvoir revivre les mouvements? Souvent, enregistrer depuis derrière est l'emplacement le plus approprié, car lors de la visualisation à l'écran, les spectateurs regardent dans la même direction que lors de l'exécution du mouvement. On évitera autant que possible les contre-jours.

### Arrière-plan

Choisir un arrière-plan stable et neutre, comme un mur, un talus ou une forêt par exemple. Empêchez les élèves de passer devant la caméra, en donnant des consignes claires.

### Image

Il existe plusieurs outils pour choisir l'image idéale. Les deux plus importants sont le mode panoramique et le zoom. Mais ces techniques exigent une certaine dextérité. A entraîner au préalable!

### Vue panoramique et zoom

Pendant que les élèves exercent le mouvement, on peut déjà faire de premiers enregistrements pour s'exercer (sans appuyer sur la touche «record»). On peut ainsi vérifier l'emplacement, définir le panorama et exercer le zoom.



## Conseils pour l'analyse

### Utilité de la télécommande

Sur de nombreuses caméras, différents éléments de réglage ont été abandonnés pour des raisons de place. On les trouve cependant sur la télécommande (par ex. ralenti ou arrêt sur image). Le petit boîtier est très pratique également pendant l'analyse. Attention: toujours veiller à contrôler les piles au préalable.

### Prudence avec le ralenti

Comme un mouvement ne se déroule jamais au ralenti, se voir à une vitesse différente complique l'évaluation. Utiliser à bon escient le ralenti permet toutefois de voir très bien des détails. La règle est cependant la suivante: il vaut mieux revoir le mouvement dans sa vitesse originale (plus proche de la réalité) plutôt que de le voir une seule fois et au ralenti.

### Arrêt sur image pour des explications

La fonction arrêt sur image convient très bien pour donner des explications détaillées. Avec l'arrêt sur image, ce n'est pas le souvenir du mouvement dans sa chronologie qui importe, mais la visualisation et l'analyse de la position du corps à un moment très précis. Il n'est cependant pas facile d'arrêter la vidéo au bon moment. Une fonction peut aider: l'avancement image par image.

### Le son original ne dérange pas

Pour le son aussi, le principe de la «reproduction fidèle» s'applique. Il est normal que le bruit qui sort du téléviseur soit le même que celui que l'on entendait pendant l'exécution du mouvement. Les enregistrements sans son ne sont pas naturels. Evitez les commentaires «stupides» pendant que la caméra enregistre!



Photos: Markus Zimmermann

## Après l'enregistrement

La réussite de l'enregistrement ne garantit pas à elle seule le succès de l'enseignement. L'enregistrement est là pour analyser des images. Outre l'objectif, l'organisation doit également être claire pour tout le monde: combien de temps l'exercice durera-t-il? Quel ordre doit-il être respecté?

La durée d'une leçon ou d'un entraînement est calculée de manière très juste. A ce facteur s'ajoute la taille de la classe, qui rend le travail d'analyse très difficile. De nombreux enseignants doivent par conséquent trouver des compromis (brève visualisation des élèves après l'exercice, visualisation en commun d'un exercice particulier, etc.). Parfois, le temps à disposition est plus grand, par exemple pendant un camp de ski.

### Evaluation écrite

L'idée suivante part volontairement de conditions «idéales». Une feuille d'évaluation sert aussi bien de fil conducteur que d'aide-mémoire.

L'organisation en est la suivante: les élèves savent à quelle heure ils passent: le premier élève passe à l'heure xy, le deuxième, cinq minutes plus tard, etc. Les élèves s'arrêtent en tout à trois postes. Le temps par poste s'élève à cinq minutes environ.

● **Poste 1:** L'élève reçoit la tâche de se souvenir des caractéristiques principales de l'exercice enregistré, de choisir le ou les deux points les plus importants pour lui et de les noter en style télégraphique dans la rubrique «à améliorer» de la feuille d'évaluation.

● **Poste 2:** En fonction des caractéristiques qui auront été notées, le mouvement est visualisé pour la première conjointement avec le maître. Il est comparé avec la rubrique «à améliorer» et les remarques sont consignées dans la rubrique «appréciation de l'élève». Le mouvement est visualisé une seconde fois (év. au ralenti ou avec des arrêts sur image). Le maître compare à présent la remarque principale de l'élève avec son jugement et la complète si nécessaire. Le commentaire est inscrit par l'élève dans la rubrique «appréciation du maître». Enfin, le mouvement est visualisé une troisième fois (à la vitesse normale), pendant laquelle le maître peut proposer une correction individuelle ou une variante que l'élève pourra noter dans la dernière rubrique de la feuille d'évaluation.

● **Poste 3:** Regarder et écouter le prochain élève. L'élève a ensuite terminé. Il peut naturellement, s'il en a envie, rester plus longtemps, regarder et écouter les élèves suivants.

**Res Rüdisühli** est maître de sport et propriétaire de la société r2media à Zurich, spécialisée dans la production vidéo et l'apprentissage de techniques de communication.

Contact: rr@r2media.ch



# Week-end ski et snowboard dans le Valais



**3 jours à partir de seulement Fr. 195.-**

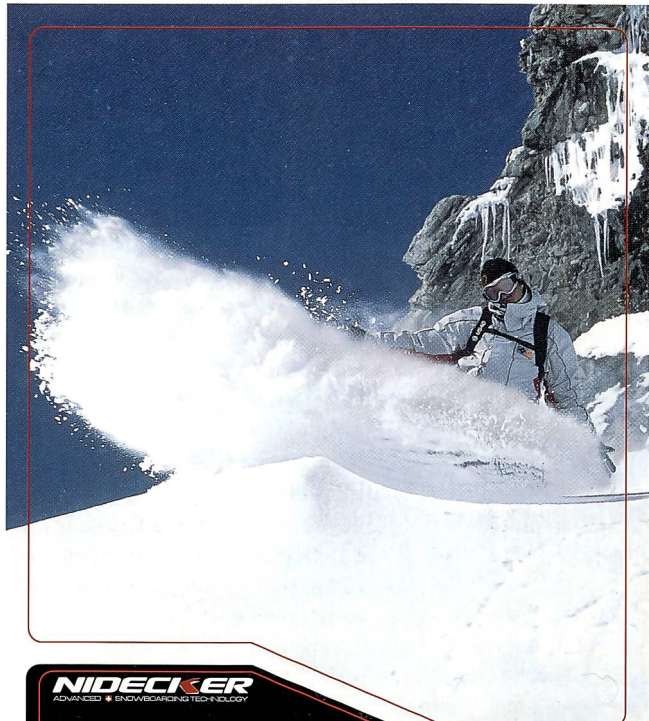
(par personne, petit déjeuner inclus, pour groupe de 15 personnes min.)



Utilisation gratuite du court de tennis en salle avec salle de fitness et de musculation, salle de sport polyvalente avec tribunes, piscine couverte, sauna, solarium. Forfait d'une journée pour le téléphérique Fiesch-Eggishorn inclus. Logement en dortoir ou en chambre double contre supplément.

**SPORT CENTER**  
**FERIEN FIESCH**

3984 Fiesch/Valais  
Téléphone 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)



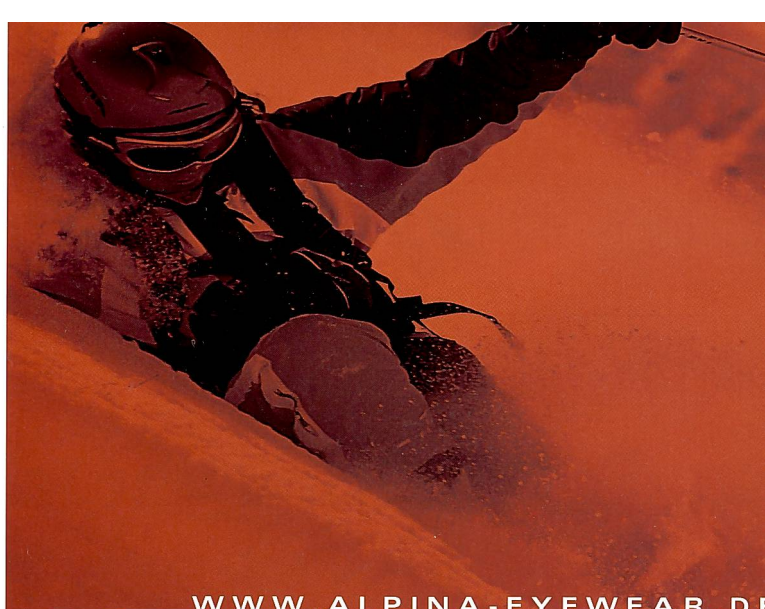
**NIDECKER**  
ADVANCED SNOWBOARDING TECHNOLOGY

by Fausto Capponi

Welcome

**Berti Denervaud**  
Snowboard Legend

[nidecker.com](http://nidecker.com)



[WWW.ALPINA-EYEWEAR.CH](http://WWW.ALPINA-EYEWEAR.CH)

# Ride the Powder



MODEL NUTS  
RUN SYSTEM



MODEL BONFIRE  
QUATTROFLEX TECHNOLOGY

**ALPINA**  
PROFESSIONAL EYEWEAR

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · E-Mail: [info@alpinasport.ch](mailto:info@alpinasport.ch)