Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Artikel: Équilibre
Autor: Hotz, Arturo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995988

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: 02.10.2025

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

EQUILIBRE

Réussir à doser «correctement» l'équilibre spécifique au sport équivaut à gérer son déséquilibre

Lorsqu'on évoque le développement et l'entraînement des facultés de coordination, on pense souvent qu'il faut les acquérir dès le plus jeune âge, et que le temps perdu ne se rattrape jamais. L'être humain ne peut-il acquérir ces qualités qu'à certaines périodes de son développement? Existe-t-il vraiment un «âge d'or» de l'apprentissage? Avant de les tenir pour acquis, soumettons ces postulats à une analyse scientifique critique. Il s'agit en quelque sorte de les placer sur une balance pour vérifier leur pertinence. La question de la justesse dépend donc de l'équilibre ou du déséquilibre de la balance. La balance n'est-elle pas devenue d'ailleurs le symbole de la justice?

Or, et c'est là le plus important, «la justesse» dépend du contrepoids, de la mesure ou plus précisément de l'étalon de mesure! L'équilibre joue donc un rôle central dans le domaine du sport, chaque discipline étant considérée comme la forme spéciale d'un équilibre appliqué. L'équilibre est la principale compétence motrice. Elle consiste à s'adapter à une situation donnée et à en tirer le meilleur parti. Et le succès de cette entreprise est toujours une question d'équilibre bio-psycho-social, quel que soit le type de mouvement: de la gesticulation des enfants à la gymnastique des aînés, du balancement et du jonglage élémentaire à l'action complexe sous-tendue par une philosophie, en passant par le cyclisme et le snowboard, le but est de «gérer au mieux le déséquilibre»!

Etre en équilibre signifie disposer de la compétence d'être potentiellement performant

Quelle est la finalité? Qu'est-ce qui est souhaité, demandé, exigé? Telles sont les questions auxquelles le profil d'exigences tente d'apporter une réponse. Celui qui satisfait aux exigences est de taille à relever les défis futurs. En d'autres termes, il est en équilibre avec ce qu'on attend de lui.

Le champion est celui qui réussit à équilibrer potentiel et exigences. Les psychologues citent souvent dans ce contexte les thèses de Csikszentmihalyi qui appelle cet état d'euphorie l'équilibre total. Un profil d'exigences nécessite aussi un équilibre intérieur. Cet état s'apparente à une fluidité, un équilibre continu et harmonieux, susceptible de compenser les déséquilibres passagers. Cette harmonie qualitative s'exprime en termes d'économie, d'efficacité et de réussite. C'est ainsi que l'équilibre est devenu le synonyme de juste dosage entre recettes et dépenses, condition et coordination, vue intérieure et vue extérieure, capacité motrice et sens tactique.

L'entraînement est vu comme un processus conscient de perturbation de l'équilibre (sur le plan physiologique: l'homéostasie) que la phase de récupération est censée rétablir. La surcompensation apparaît comme un «suréquilibre», un équilibre de luxe en quelque sorte.

Chaque sport est une application spéciale de l'équilibre: adaptée réactivement à la situation et organisée activement de façon rythmique

Cela fait seulement 20 ans que les facultés de coordination constituent un thème central dans le sport et la formation. Auparavant, le débat sur la méthodologie d'entraînement s'articulait essentiellement autour des facteurs de condition physique. Pourtant, en 1933 déjà, un Suisse du nom de Karl Mülly (1877–1960; EPF Zurich), véritable pionnier des sciences du sport, avait relevé l'importance de l'équilibre qu'il définissait comme une «réaction de disponibilité», «un feeling particulier pour le mouvement juste». Il a illustré ce «talent moteur» au travers du ski: «La pratique du ski présuppose avant toute chose un organisme doué du sens de

Photo: Daniel Käsermann

l'équilibre, qu'il soit physique, psychique ou moral. Un tel équilibre ne saurait s'acquérir par la force.» Une définition géniale!

Trouver une réponse motrice adaptée à tout «problème» posé par la situation requiert une capacité différenciée de s'orienter au moment de la prise d'information et une maîtrise lors du traitement de cette information. Par exemple réagir quand il faut fermer les espaces (défense individuelle ou de zone), et attaquer lorsqu'il s'agit d'occuper les espaces qui s'ouvrent. L'équilibre apparaît comme la quintessence des qualités de coordination!

«C'est au port que les bateaux sont le plus en sécurité, mais ils ne sont pas faits pour y rester.»

De nombreuses situations traduisent la notion d'équilibre, que ce soit une partie d'échecs indécise, les intentions différentes d'un sponsor ou d'un mécène, le rapport qualité/prix dans un contrat, etc. Selon les cas, elles expriment plutôt un partenariat équitable, une tension stabilisée ou un conflit évité; toutes sont des formes d'équilibre, des nuances qui traduisent les multiples facettes de la notion d'équilibre. Le déséquilibre est un défi fascinant. Et l'équilibre à retrouver, le moteur de toute action; il est à la fois velléité et nostalgie de l'harmonie perdue, mais aussi le début de l'indécision. Supporter le déséquilibre exige une certaine tolérance à la frustration. La flexibilité est une audace, un risque. L'équilibre peut aussi être une recherche de sécurité et d'intimité dans le but de mener une vie libre.

Pour améliorer ses aptitudes motrices, il faut risquer le déséquilibre, accepter la remise en question d'un équilibre dans l'espoir de le retrouver à un niveau supérieur

L'équilibre est à la fois une condition et une finalité. Il est donc primordial de l'entraîner. Toute notre activité et tous nos efforts sont guidés par la crainte de perdre l'équilibre. Pour les débutants, il s'agit de l'acquérir et de l'améliorer; l'équilibre est le but de la formation clé. Pour les plus avancés, la priorité sera de travailler sur ses applications et variations. Enfin, pour les futurs champions, un sens de l'équilibre flexible est une condition indispensable pour maîtriser de façon créative une situation complexe. Ce qui est une finalité pour le débutant devient donc une condition pour le champion. Le noyau – l'équilibre – est fixe, mais la forme, elle, est flexible!

On retrouve ici les deux grands objectifs de l'activité motrice, faire «la chose juste», «au bon moment». «L'équilibre dans le bon timing», voilà le grand défi de l'apprentissage du mouvement et de l'entraînement technique. **m**

Texte: Arturo Hotz,
art.hotz@bluewin.ch