

**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  
  
**Rubrik:** À chacun son équilibre

### **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:** 12.04.2026

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

# Equilibre

## A chacun son équilib

Certains le défient sous l'eau, dans les airs, d'autres le recherchent sur des engins ou des surfaces précaires. L'équilibre est une expérience personnelle qui se vit aussi de l'intérieur.

### Vous avez dit monocycle?

**B**eaucoup de gens ignorent que le monocycle englobe beaucoup de disciplines différentes. Cela va de la course sur des distances plus ou moins longues aux jeux, en passant par du cross à travers champs. Dans tous les cas, l'équilibre reste le dénominateur commun.

Trois conditions initiales sont nécessaires à celui qui veut apprendre le monocycle: savoir aller à vélo, avoir une volonté de fer et disposer de temps pour s'entraîner. Le talent n'est pas primordial. Le processus d'apprentissage du monocycle est à peu près le même que celui du vélo. Les étapes se découpent avec, à chaque fois, un degré de difficulté supplémentaire; tenir en équilibre, avancer, reculer, avancer avec une jambe, reculer avec une jambe, etc. On ne finit jamais d'apprendre...

*Martin Schmid,  
vice-champion du monde de hockey  
sur monocycle et de 1500 m*

### Faire corps avec l'eau et le vent

**L**a planche à voile consiste avant tout à trouver l'accord, l'équilibre dynamique qui sous-tend les rapports entre la planche, la voile et soi-même d'un côté, le vent et l'eau de l'autre. Il ne s'agit pas seulement de rester en équilibre sur une surface instable, qui fuit en permanence. A condition de bien les exploiter, le vent et l'eau deviennent des partenaires sur lesquels on peut se reposer. La voile devient alors un élément stable.

Selon moi, l'équilibre est avant tout une question de feeling. Je ne pense pas qu'on puisse l'entraîner de manière spécifique. Mais chaque heure passée sur l'eau contribue à affiner ce sentiment.

*Anja Käser,  
participante aux JO de planche à voile*

### Garder son aplomb

«**A**plomb» est le mot clé pour la compréhension de l'équilibre en ballet. Il traduit l'idée de verticalité, de perpendicularité. L'alignement vertical constitue pour chaque danseuse et danseur la position de base. Que ce soit à la barre, utilisée comme aide pour les postures sur place – mais qui est à peine effleurée par les danseurs – ou au milieu de la piste, théâtre des sauts et pirouettes diverses, l'aplomb reste la préoccupation principale.

Dans la danse au plus au niveau, tout le corps doit être parfaitement aligné sur le point formé par la jonction pied – sol. Où irions-nous si les danseurs perdaient plusieurs fois l'équilibre lors des représentations?

«Aplomb» renferme aussi la connotation d'assurance. C'est en tout cas l'impression que la danseuse ou le danseur devraient dégager sur la piste...

*Sabrina Külhan-Gygax,  
danseuse de ballet*



bre



### Danse sur un volcan

**Q**ui dit équilibre, pense dynamique. En chute libre, l'équilibre constant n'existe pas: il doit sans cesse être recréé. Mais pour moi, l'équilibre est aussi une symbiose entre le corps et l'esprit. Et sur ce plan, la concentration joue un rôle essentiel. Lorsque tu sautes d'un avion à 3000 mètres d'altitude et que tu atterris avec un parachute au dos et un snowboard aux pieds sur le bord d'un cratère enneigé de 15 mètres de large, tu n'as pas intérêt à perdre l'équilibre, ne serait-ce qu'un instant. Sinon, c'est la catastrophe assurée! Par contre, si tu parviens à créer l'équilibre voulu, à réaliser cette unité entre le corps et l'esprit qui supprime tous les facteurs parasites et qui transforme l'action en ralenti, alors c'est le nirvana garanti...

*Viviane Wegrath,  
championne du monde de sky surfing*

### Pour résister aux charges répétées

**T**out hockeyeur possède un parfait équilibre sur les patins, fruit de nombreuses heures d'entraînement passées sur la glace depuis la prime enfance. Par la suite, en devenant professionnel, l'équilibre se travaille aussi en salle avec des poids, pour renforcer le tronc et les jambes. Plus la musculature est bonne, plus le joueur résistera aux charges répétées des adversaires. Pour ce qui est des «techniques» destinées à déséquilibrer un adversaire, il n'existe pas de véritable recette. Certains défenseurs essaient de déstabiliser la partie inférieure des jambes avec la canne, d'autres retiennent le maillot pour faire pivoter l'adversaire... Dans tous les cas, l'équilibre physique et mental sont inséparables. L'esprit et le corps doivent être en parfaite harmonie lorsque le joueur exécute les mouvements sur la glace. Durant l'entraînement, nous cherchons à faire un tout avec l'ambiance, la glace, la canne et le puck.

*Jean-Jacques Aeschlimann,  
joueur du Hockey Club Lugano  
et de l'équipe nationale*



Photo: Ti-Press

# Equilibre

## Pédaler, mais pas trop vite

**D'**un coup de pédales chaloupé, je touche enfin la terre ferme, avec la peur de perdre les pédales, car depuis longtemps, comme ma bicyclette, je ne tiens en équilibre qu'en mouvement. Recentrer mes roues, c'est me centrer moi-même et dévoiler, au-delà de son oscillation, la quintessence du monde. Si la bicyclette permet à un enfant de devenir adulte, elle permet à un adulte de rester un peu enfant.

A l'inverse de la vitesse, qui tue, la lenteur redonne de l'intensité à la vie. Tout le jeu d'un cyclonaute, funambule et centaure métallo-humain, consiste alors à pé-

daler à la juste vitesse... pour se laisser grandir. Le chant des roues grave un microsilillon géopoétique sur le visage d'une terre en mouvance. Mon axe de pédalier, centre de gravité et véritable axis mundi, se livre à un kamasutra planétaire, où mes hémisphères et méridiens se fondent à ceux du globe: un sismographe sensuel! Véritable histoire d'équilibre, le vélo contient le plus beau des anagrammes: love.

*Claude Marthaler,  
aventurier-voyageur*



## La valse des hommes-troncs

**S**ur une embarcation étroite, profilée pour les épreuves de vitesse sur plans d'eau lisses ou dans des bateaux plus courts et plus larges destinés aux épreuves de slalom en eaux sauvages, l'équilibre représente, pour l'occupant d'un canoë, la préoccupation principale. Les bons canoéistes réussissent à se jouer des oscillations grâce à l'unité qu'ils établissent entre les hanches, le tronc, le bateau, et la surface instable qui les porte, l'eau. Le pagayage n'est pas seulement une manœuvre de soutien. Il est aussi un geste qui provoque volontairement un déséquilibre passager seul garant de l'équilibre à venir.

L'unique position stable est atteinte lorsque l'on garde la tête vers le bas. Mais ce n'est pas spécialement agréable...

*Martin Wyss,  
chef de la relève à la fédération suisse  
de canoë, vice-champion du monde*



## Quand le public retient son souffle

**S**i je considère mon expérience, je distingue deux formes d'équilibre: la première consiste à trouver soi-même son équilibre, sur un trapèze, une corde ou une barre par exemple; la seconde se rapporte à la capacité de maintenir des éléments tiers en équilibre, qu'il s'agisse d'un partenaire dans un numéro d'acrobatie ou de quilles dans un numéro de jonglage. Schématiquement, je pense que la première de ces formes s'apprend et s'entraîne, alors que la seconde relève plutôt du talent. Certaines personnes ont carrément cette forme d'équilibre «dans le sang». Pour préserver la première de ces formes, je n'ai qu'une seule solution: s'entraîner intensivement et régulièrement. Quant à la seconde, une fois acquise, elle ne se perd jamais.

*Johannes Muntwiler,  
directeur de cirque et artiste au cirque Monti*

## En tête à tête avec l'Everest

**L'**ascension de l'Everest avec snowboard sur le dos et sans oxygène demande un équilibre physique et surtout mental. Comme toutes mes ascensions himalayennes, je l'ai effectuée avec le minimum de matériel, soit deux barres énergétiques et une gourde. Quant à la tente, sac de couchage, matelas, cordes, je ne m'en encombre pas, afin d'être le plus léger possible et en meilleure harmonie avec la montagne.

L'ascension sans apport d'oxygène à très haute altitude demande un mental d'acier, car nous ne pouvons compter que sur 30% de nos possibilités. La descente est la partie la plus délicate; nous n'avons pas le droit à l'erreur. Le premier virage est déterminant, car il permet de prendre confiance pour le reste de la descente. Je savais que je devais garder une très grande concentration jusqu'au camp de base avancé. Cela a été un de mes plus beaux souvenirs himalayens. La lumière du coucher de soleil était exceptionnelle et vers la fin de la descente, j'ai pris mon temps pour être seul avec moi-même et mes rêves.

*Jean Troillet,  
alpiniste*



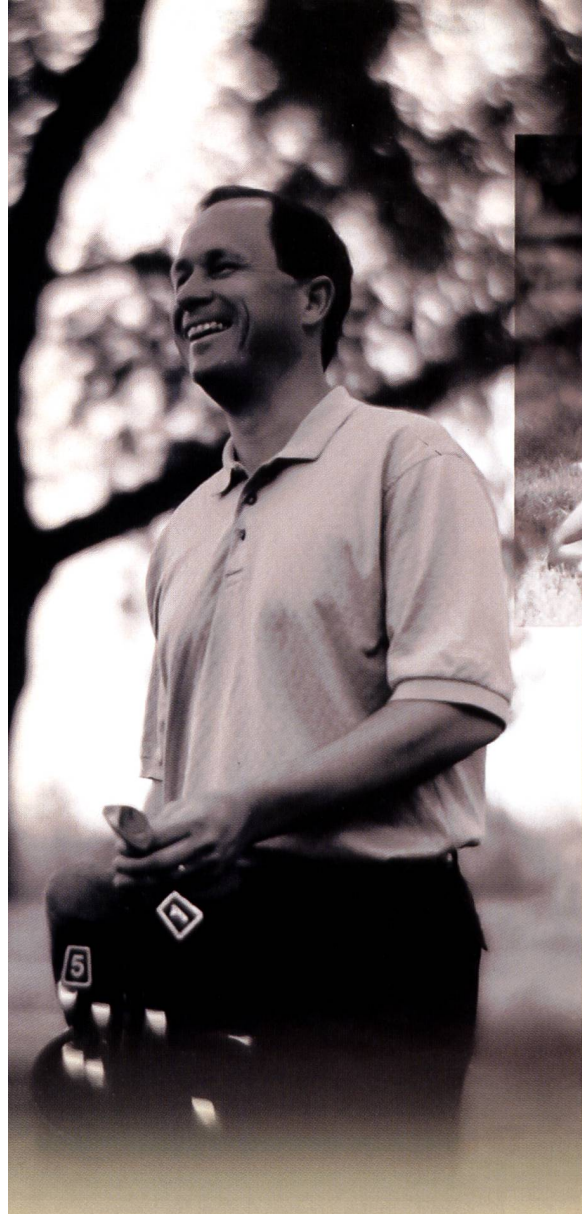
## L'état de grâce

**L'**équilibre absolu est un état de grâce que j'ai la chance d'avoir connu à quelques reprises. A partir du moment où je ne fais plus qu'un avec mon snowboard, rien – ni les piquets de slalom, ni les bosses de la piste – ne peut me déséquilibrer. Comment faire pour en arriver là? On peut bien sûr s'entraîner avec des engins ou courir sur des pierres, mais tout cela ne sert à rien si on n'intériorise pas la notion d'équilibre. Aux championnats du monde, alors que je disputais la deuxième finale, j'ai fortement dérapé et, vu de l'extérieur, tout le monde a dû penser que j'allais tomber. Mais à ce moment-là justement, j'ai senti que j'avais atteint l'équilibre absolu. Cela peut paraître paradoxal mais, pour trouver son équilibre, il faut savoir lâcher prise.

*Cla Mosca,  
champion du monde de snowboard et thérapeute*

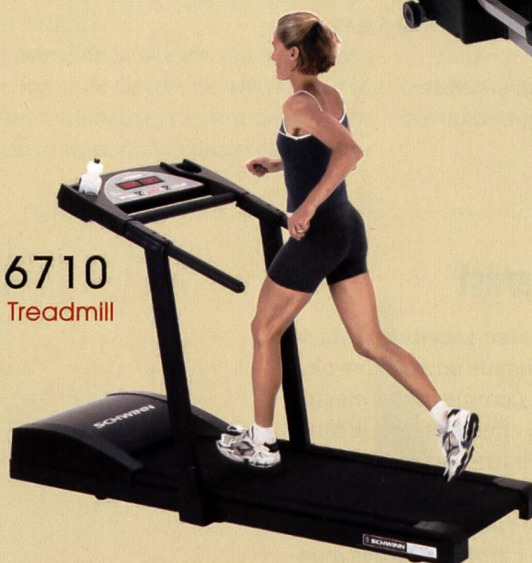
# SCHWINN FITNESS

equipment for the good life...



**400**  
Elliptical

**6710**  
Treadmill



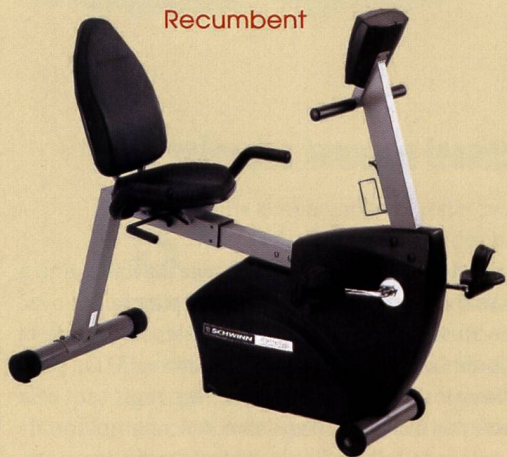
**Airdyne**  
Evolution Pro



**733**  
Weight stack



**220**  
Recumbent



<b>Leader Spa,</b>	Rue de Lausanne 54, 1110 Morges	021 636 22 11
<b>Vaucher Sport AG,</b>	Hallmattstr. 4, 3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
<b>Shark Vertriebs AG,</b>	Landstrasse 129, 5430 Wettingen	056/427 02 25
<b>Fitness Shop,</b>	Zweierstrasse 99-105, 8003 Zürich	01 463 11 63
<b>Helmi Sport AG,</b>	Albisstr. 20, 8134 Adliswil,	01 710 20 70
<b>Kuster Sport AG,</b>	St. Gallerstrasse 72, 8716 Schmerikon	055/286 13 73
<b>Hausmann AG,</b>	Marktgasse 11, 9000 St. Gallen	071 227 26 26

**The Nautilus Health & Fitness Group**  
**Switzerland SA**  
 Rue Jean Prouvé 6  
 1762 Glisiez  
 info@schwinn.com  
 www.schwinn.com

