

**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:** Coordonner les facteurs de la performance  
**Autor:** Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995992>

### **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:** 11.02.2026

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





### **Football – Technique et tactique de concert**

Bien que la condition physique soit essentielle en football, c'est l'interaction entre la technique et la tactique qui fait vraiment la différence. Comment le joueur pourrait-il concrétiser ses intentions tactiques sans un bon timing? Et voyez ce qui se passe si les joueurs ne sont pas capables de reprendre une passe en course sans perdre leur vitesse; l'équipe adverse profitera tout bonnement de ce ralentissement pour se déplacer et

comblent les trous. C'est dire que même au plus haut niveau, les exercices techniques sont une nécessité si l'on veut améliorer le sens du mouvement et son exécution.

Le comportement tactique est un élément qui est développé en adéquation avec les joueurs et leurs prédispositions individuelles. J'ai pour principe de l'entraîner avec et sans ballon. Simultanément, nous nous préparons de façon ciblée à la prochaine ren-

contre, compte tenu des spécificités de l'adversaire. L'action technico-tactique est complexe et déterminée par de nombreux facteurs: forme physique, volonté de performance, intelligence tactique ou état psychique de chacun des joueurs.

*Marcel Koller,  
entraîneur du Grasshopper-Club Zurich*



Equilibrer l'entraînement

# Coordonner les facteurs de la performance

S'entraîner, c'est rechercher l'équilibre entre tous les facteurs qui déterminent la performance. L'efficacité n'est pas optimale lorsqu'on entraîne ou enseigne isolément certains de ces facteurs.

Erik Golowin

**P**endant longtemps, les sciences du sport ont privilégié le rôle des facteurs de condition physique dans la performance. Aujourd'hui, on s'aperçoit qu'ils font partie d'un tout et qu'il existe des rapports étroits entre facteurs de condition physique et qualités de coordination. Dans ce contexte, la notion d'équilibre apparaît sous deux éclairages: d'un côté elle désigne la capacité de coordination motrice, de l'autre, elle caractérise un entraînement dosé de façon optimale. Comment combiner harmonieusement apprentissage technique et augmentation de la force?

## Favoriser les processus d'apprentissage

**L**es apprenants doivent disposer de toutes les informations nécessaires à l'apprentissage ou à l'adoption d'un comportement adapté à la situation. L'amélioration de la réceptivité permettra d'obtenir des échanges fructueux entre enseignants et apprenants. Plus les capacités de perception sont aiguisées, plus le processus de développement est global et efficace du point de vue didactique.

### Elargir les bases

Les facteurs de condition physique jouent un rôle décisif dans la performance sportive à condition d'interagir harmonieusement avec les autres facteurs de performance. Les processus énergétiques doivent être coordonnés de façon à permettre des mouvements parfois extrêmement complexes. Cela signifie que les facteurs de condition physique ne peuvent donner leur pleine mesure que grâce aux qualités de coordination et à la technique. Mais cette influence est réciproque: les qualités de coor-

dination et la technique régulent et pilotent les processus énergétiques dans l'organisme ainsi que le transfert mécanique d'énergie. Il ne peut cependant y avoir de développement technique équilibré sans capacité d'apprentissage. Développer cette capacité consiste à créer les bases les plus larges possibles afin d'assurer le bon déroulement du futur processus d'apprentissage.

### Stimuler le sens du mouvement

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à développer la perception de son propre corps et son sens du mouvement. On y parvient par des exercices appropriés, variés et judicieusement combinés, qui stimulent parallèlement la capacité d'apprentissage. Le sens du mouvement acquis à un stade précoce est très important pour le dosage et le contrôle des mouvements en tout temps. La formation de base des débutants doit donc développer systématiquement les qualités de coordination à l'aide d'exercices de gymnastique et d'adresse. L'apprenant développe ainsi un sens du mouvement différencié utile au contrôle moteur. Il peut acquérir une technique correcte dès le départ.

### Développer les bases physiques

Une bonne musculature générale augmente la stabilité, la mobilité et la résistance à l'effort tout en réduisant les risques de blessure. Elle s'obtient au travers d'un entraînement varié et dosé selon différents paramètres (âge, niveau, besoins spécifiques, etc.). Le programme d'entraînement de la force et les exercices d'étirement doivent répondre au profil d'exigences techniques de la discipline. Le sportif pourra ainsi adopter une position relâchée et naturelle lors de l'exécution des mouvements spécifiques à son sport. Il arrive en effet souvent que des athlètes connaissent des problèmes de dos ou de genoux faute de s'être soumis à un travail de base suffisant ou bien conçu.





## Appliquer et varier

**D**es variations nombreuses permettent à l'apprenant d'expérimenter de nouveaux rapports moteurs internes et de ressentir son potentiel de force. La priorité de l'entraînement est l'assimilation de la matière apprise. Il s'agit de classer les impulsions et les informations reçues et de les mettre en rapport avec d'autres informations préalablement acquises et des situations vécues.

### Améliorer l'image du mouvement

Les facteurs de condition physique affectent la performance – physique et technique – de manière variable selon les exigences du sport concerné. Ils déterminent dans une large mesure l'action musculaire et sont indispensables à l'apprentissage et à l'exécution du geste technique. Il convient donc d'opérer une différenciation des facteurs de condition physique adaptée de façon optimale à la prochaine étape du développement. Cela implique que les apprenants puissent progressivement se forger une image correcte du mouvement. La différenciation est l'élément clé qui permet de combiner capacités de condition physique et qualités de coordination et qui assurera un excellent niveau de performance.

### Rechercher économie et esthétique

Avec les plus avancés, on poursuit le développement des capacités techniques en vue d'aboutir à un geste adapté à la situation, le plus économique et le plus esthétique possible. L'objectif est que le sportif puisse disposer de techniques adaptées à toutes les situations et soit capable de les utiliser de façon optimale. Avec le temps, un athlète qui expérimente la même structure de mouvement, sous différentes variantes et situations de combat ou de jeu, apprend à reconnaître les multiples applications possibles. Le but de l'entraînement est d'acquérir une représentation du mouvement aussi différenciée que possible pour pouvoir faire face à des situations très variées.

### Maintenir l'équilibre musculaire

L'évolution de la performance peut être accélérée par un renforcement systématique des muscles, des groupes musculaires le plus sollicités dans le sport considéré. Les antagonistes, les petits muscles, les insertions musculaires et les tendons ne doivent pas être négligés. Des exercices complémentaires contribuent à assurer préventivement l'équilibre arthro-musculaire.

### Trouver la fluidité du mouvement

La technique d'un mouvement peut être optimisée en modifiant les résistances par le biais d'appareils ou de poids. On apprend ainsi à mieux à différencier les forces d'intensité variable. Or, une meilleure perception de la force est indispensable pour obtenir un dosage force-temps optimal. Lorsque l'expérimentation des contrastes est systématisée à l'entraînement, il se produit une transformation du niveau de force dans la capacité force-vitesse. Compliciter les conditions d'apprentissage, combiner les exercices, varier le timing et le rythme contribuent à harmoniser force et technique. Il s'en déduit une économie et une meilleure fluidité du mouvement. La récupération active sert à digérer ces expériences et à les intégrer dans l'image que l'on se fait du mouvement.

### Lancer du poids – Passer par des

Dans le lancer du poids, la coordination et la condition physique sont interdépendantes. Mais les spectateurs sont d'abord frappés par les qualités physiques des athlètes. Il faut dire que les lanceurs de poids sont plutôt impressionnants. Mais leur force ne peut se déployer de façon optimale au moment du lancer que si leur technique est au point.

A l'entraînement, on devrait chercher à développer les qualités de coordination typiques du lancer du poids en les intégrant



## Créer et compléter

La réalisation d'un mouvement peut être définie comme la concrétisation de l'image que l'on se fait du mouvement en fonction d'une situation donnée. La qualité du transfert de l'image dans la réalité dépend largement de la manière dont facteurs de condition physique et qualités de coordination sont conjugués.

### Interaction de tous les paramètres de performance

La compétence technique désigne des conditions qui rendent possibles des processus conscients de perception, de pensée et de décision adaptés à la tâche à accomplir. La compétence technique permet une utilisation rationnelle des qualités de coordination, y compris des facteurs de condition physique. Il faut mentionner les facteurs stratégiques et tactiques mais aussi les facteurs psychiques tels que les émotions, la motivation ou la volonté. La combinaison de tous ces facteurs de performance permet de mobiliser le potentiel énergétique physique et psychique. Concentration, forme technique et efficacité de l'exécution doivent former un tout harmonieux.

### Recherche de l'harmonie

La recherche permanente de la technique optimale s'inscrit dans une perpétuelle quête d'harmonie entre les facteurs déterminant la performance. La plénitude (ou la perfection) technique se traduit dans le rythme (rythme du mouvement, création rythmique d'une forme de mouvement). Notre sens rythmique nous permet de perfectionner la qualité

d'un mouvement tout en garantissant sa qualité d'exécution, même en intensifiant la charge de travail.

### Constitution de réserves

Dans de nombreuses disciplines sportives, l'efficacité technique recherchée passe par une augmentation de la force-vitesse. Pour y arriver, il est primordial de parvenir à un seuil de force maximale adapté au sport concerné. C'est pourquoi l'entraînement de la force maximale précède celui de la force-vitesse dans le programme d'entraînement. Son objectif est d'augmenter la force maximale et d'améliorer la coordination intramusculaire. L'entraînement de la force maximale ne suffit toutefois pas à préparer un athlète en vue de performances optimales dans le domaine de la force-vitesse. Le passage à un entraînement davantage axé sur des exercices de force-vitesse spécifiques à la discipline permet des progrès importants. Dans le cadre d'un programme d'entraînement spécifique de force-vitesse en vue de peaufiner un geste qui sera exécuté en compétition, il convient donc de veiller non seulement au gain en force-vitesse mais aussi à l'exécution précise du mouvement.

### Intégration dans un cadre global

Les expériences faites en développant et en mobilisant des réserves de force supplémentaires doivent être complètement assimilées et intégrées au processus d'entraînement. Ces processus peuvent être stimulés par des formes d'entraînement mental et des méthodes scientifiques de récupération. Il est par exemple possible d'exécuter des mouvements à différentes vitesses en insistant sur la détente et la fluidité. L'athlète apprend ainsi à reconnaître des interactions, des transferts, de même que les effets conjugués des différentes forces. Il peut aussi ré-examiner l'apport des différents facteurs de performance et ainsi l'optimiser. On peut considérer que les impulsions suscitées par l'entraînement de la condition physique sont assimilées lorsque la mobilisation de force ne passe plus par une commande volitive (par la volonté) mais par la conscience. On sait en effet que chez le champion, la création de mouvement va de l'intérieur vers l'extérieur. **m**

## Phases de déséquilibre

dans le programme de force. Il faudrait donc faire travailler des «réseaux» de muscles plutôt que des muscles isolés. A court terme, un gain de force peut se révéler payant même s'il ne s'accompagne pas d'une amélioration de la coordination. Mais si l'on veut qu'il porte ses fruits à plus long terme, ce gain doit aller de pair avec une progression de la coordination. Or, la configuration de l'entraînement engendre parfois des déséquilibres. Un sportif d'élite qui entend gagner en force

pendant la phase d'entraînement extensive doit accepter une perte substantielle au niveau de la technique. Il compensera ce déséquilibre dans la phase intensive en mettant l'accent sur la technique. Concrètement, il cherchera à automatiser le mouvement et stabiliser son déroulement sur le plan de la coordination.

Le sportif a souvent du mal à accepter ce déséquilibre pourtant inhérent à l'entraînement. Le rééquilibrage qui s'ensuit peut po-

ser des problèmes si l'un des deux aspects évoqués a été trop sollicité. Le bon entraîneur sera capable d'interpréter le déséquilibre et d'apporter le correctif nécessaire.

*Werner Günthör,  
champion du monde du lancer du poids*