

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	5 (2003)
<b>Heft:</b>	3
 <b>Artikel:</b>	Entre jeu et en jeux
<b>Autor:</b>	Keim, Véronique / Amoudruz, Amélie / Pühse, Uwe
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996031">https://doi.org/10.5169/seals-996031</a>

### 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:** 24.02.2026

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

# Entre jeu et en

La gymnastique rythmique, par son côté ludique et esthétique, attire de nombreuses fillettes. Les compétitions, individuelles et en groupe, commencent très jeunes. Encore plongées dans le monde de l'enfance, ces petites gymnastes apprennent très tôt à gérer leurs émotions.

Véronique Keim, Amélie Amoudruz

**L**e Centre cantonal et régional de Genève accueille seize gymnastes âgées de sept à quinze ans qui participent aux compétitions nationales et internationales. Six d'entre elles appartiennent au cadre national espoir. Le stress de la compétition n'est pas l'apanage des plus grandes. Il existe aussi chez les benjamines, mais sa nature et sa gestion diffèrent. Les particularités individuelles rendent difficile, voire impossible, un protocole-type de préparation.

## Mise en scène du jour

La petite gymnaste n'a pas la même tension à gérer que son aînée. Les notes importent peu. C'est surtout le souci de «bien faire» devant les parents et les proches qui la préoccupe. La préparation à la compétition est donc différente. Il s'agit avant tout de gérer l'excitation engendrée par un passage en public, dans un environnement inhabituel. A six ou huit ans, tout est matière à distraction. La tâche de l'entraîneur consiste à faire disparaître l'entourage au profit de l'exercice à accomplir. Sans parler véritablement d'entraînement mental, l'utilisation d'un langage imagé pour aider à visualiser la scène s'avère souvent très efficace.

Une semaine avant la compétition, l'entraîneur multipliera les situations que les fillettes rencontreront le jour du concours. A tour de rôles, elles se glissent dans la peau des

## Compte à rebours des dix derniers jours

- Dix jours: augmentation des répétitions des exercices de compétition; premières évolutions concrètes du concours.
- Une semaine: mise en situation de compétition; passage noté des exercices; préparation mentale; répétition des parties les moins maîtrisées, génératrices de stress.
- Un jour: entraînement léger, sans notation; valoriser les réussites; discussion avec les gymnastes pour établir les responsabilités (entraîneur-athlète) et les attentes (jamais plus hautes que ce dont elles sont capables).
- Le matin même: bon échauffement très appliqué et dans le calme; bien planifier les moments qui précèdent le passage pour évacuer tout stress temporel et organisationnel.
- Entre les épreuves: se détendre, penser à autre chose, mais dans le calme; massages, étirements. Pour les plus jeunes, ne pas les laisser aller vers les parents ni voir les notes avant la fin. Pour les plus grandes (14-15ans), elles ont le recul suffisant pour que cette connaissance intermédiaire ne les perturbe pas.

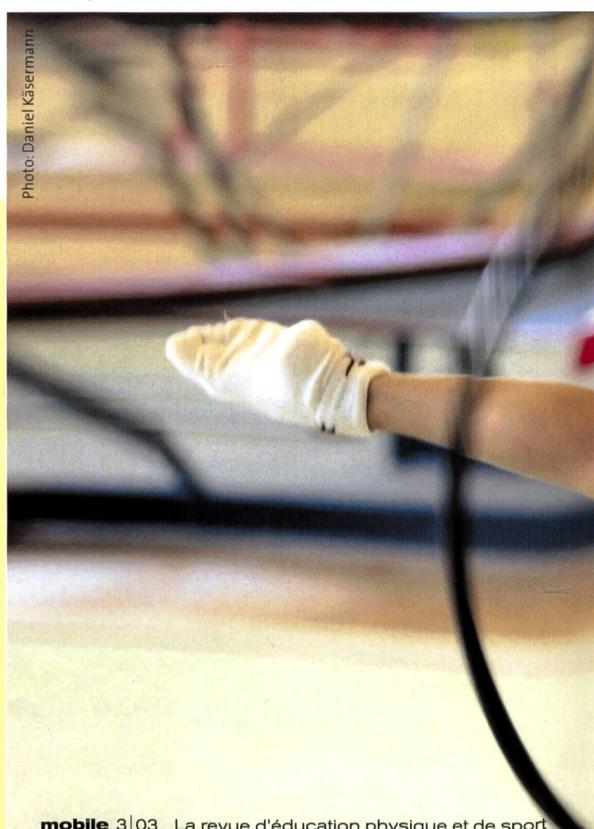
juges, des spectateurs, des camarades, des entraîneurs. La répétition du rituel de la compétition – accompagnement par l'entraîneur jusqu'au bord, entrée sur le tapis, le salut, la position de départ, etc. – permet de réduire au mieux les inconnues et autres éléments perturbateurs.

## La compétition est une chance

A l'adolescence et même à la préadolescence, les filles ont parfois tendance à se trouver «nulles», pas à la hauteur des attentes placées en elles. Le sentiment de dévalorisation peut être très ancré. Se montrer en public les bloque et les démotive parfois. Toutes les petites démonstrations publiques mises sur pied les semaines qui précèdent les échéances importantes permettent de surmonter cette peur. Et de leur faire comprendre que la compétition représente une occasion unique de montrer l'aboutissement de plusieurs mois de travail intensif, une grande chance en somme! A mesure que la compétition approche, l'entraîneur veillera à relever les atouts de l'athlète. Pour les «bêtes de concours», le travail préparatoire est plus simple. On sait que la compétition les sublime et qu'elles montreront le meilleur d'elles-mêmes!

## Une préparation individualisée

Les éléments qui gravitent autour de la prestation en gymnastique rythmique – engin, musique, lumière, bruit, regard des juges, etc. – sont multiples et apparaissent comme autant de facteurs à maîtriser. C'est pourquoi le mental occupe une



# jeux

place prépondérante dans la performance. A commencer par l'entraîneur. Il doit d'abord gérer son propre stress pour pouvoir donner une image apaisante et forte à ses athlètes. Différentes méthodes simples donnent de bons résultats, même avec les plus jeunes: relaxation, visualisation des séquences réussies, anticipation des moments de stress, etc. Une technique qui convient bien à une athlète peut se révéler néfaste pour une autre. Le dialogue personnalisé reste la clé de voûte de toute préparation.

## Exploiter les pauses

La gestion des intervalles entre les différents passages lors d'une même journée est primordiale et en même temps très délicate. Si un exercice s'est mal déroulé, il faut alors profiter de ce moment de battement pour discuter et remotiver la gymnaste. Lui faire comprendre que rien n'est joué, que l'épreuve suivante est un nouveau départ, plein de promesses. Si par contre, la prestation a été brillante, gare à l'excès de confiance et au relâchement qui peut suivre. Tout se joue sur une gamme de sentiments très fins. La sensibilité de l'entraîneur et la connaissance qu'il a de ses protégées sont soumises à un défi permanent.

m

**Amélie Amoudruz,** 27 ans, est enseignante et licenciée en sciences de l'éducation. Ancienne gymnaste, elle est engagée à 100 % comme entraîneur de GR au Centre régional de Genève.



## LE POINT

### Encourager l'athlète – protéger l'enfant

Il ne fait aucun doute que dans le sport, on ne se soucie guère des lauriers pédagogiques. Ce qui compte, c'est la performance, la victoire et le succès. Faut-il écarter pour autant toute réflexion d'ordre pédagogique, surtout lorsqu'il s'agit de sport d'élite avec des enfants? Eh bien, ma réponse est non!

*Parce que les enfants ont besoin du soutien des adultes: ils sont en plein développement, ils ne sont pas encore en mesure d'assumer la responsabilité de leurs actes; ils sont aussi influençables et malléables. Ces considérations sont particulièrement importantes pour les disciplines dans lesquelles le sport de performance avec des enfants tient une large place et qui exigent de ce fait – en termes d'efforts à fournir lors des entraînements et des compétitions – une spécialisation très précoce (p.ex. la gymnastique rythmique, la gymnastique ou le patinage artistiques). Dans ces domaines, l'entraîneur a vraiment une responsabilité pédagogique à assumer.*

*C'est pourquoi il devrait se poser les questions suivantes:*

- Mes exigences sont-elles adaptées à des enfants, ou aurais-je tendance à transférer, sans les soumettre à une analyse critique, celles qui relèvent du sport des adultes?
- Est-ce que je donne à ces enfants la possibilité, compte tenu de leur organisme en pleine croissance, de varier les expériences motrices, surtout au niveau de la coordination, ou ai-je tendance à les solliciter de façon unilatérale? Est-ce que je veille aussi, par exemple, à prévoir des examens médicaux réguliers, afin de diagnostiquer et de guérir d'éventuels dommages précoce?
- Est-ce que j'équilibre les entraînements et les compétitions de façon à ce que les enfants aient encore le temps de se reposer, de jouer et de mener à bien leur scolarité?
- Est-ce que je parviens à éviter que l'enfant se sente surmené et risque, désabusé, de tourner le dos au sport?

*Les enfants ont besoin d'expériences, de succès et du soutien bienveillant des entraîneurs. Ils doivent avoir le sentiment d'être à la hauteur des attentes et des exigences auxquelles ils sont soumis. Pour l'entraîneur, cela signifie aussi qu'il doit protéger l'enfant des ambitions parfois exagérées de ses parents, car souvent, ces derniers ont tendance à projeter sur leur enfant leurs propres rêves inas-souvis et à exercer, de ce fait, une pression sur lui.*

*Toutes ces considérations aboutissent à une seule conclusion: le succès acquis au détriment de l'enfant n'est qu'un semblant de succès; un principe qui, pour tout entraîneur, devrait aller de soi!*

Prof. Uwe Pühse, Institut du sport et des sciences du sport de l'université de Bâle, uwe.puehse@unibas.ch

# A plein gaz!



Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

[www.gaz-naturel.ch](http://www.gaz-naturel.ch) **gaz naturel** 