

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Tout commence... : ... par l'orientation!  
**Autor:** Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995791>

#### **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:** 29.01.2026

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

# Tout commence...

Comment le snowboardeur se sent-il entre ciel et terre? Comment le trampoliniste ou le plongeur font-il pour s'assurer l'orientation qui leur permet de donner libre cours à leur imagination créative?

Arturo Hotz

Dans quelle direction les sauteurs portent-ils leur regard lorsqu'ils pivotent autour de l'axe de leur propre corps pour nous présenter vrilles et saltos? Voient-ils réellement quelque chose, ou tout se déroule-t-il automatiquement parce que beaucoup trop vite? Est-il possible que leur perception soit inconsciente? Et, au cas où ils parviendraient malgré tout à se concentrer sur quelque chose, alors sur quoi? Et de quels points de repère se servent-ils pour planifier et guider leurs cabrioles?

Comment ces champions de l'espace s'accommodent-ils de la zone conflictuelle excitante située entre la sécurité existentielle et la liberté créatrice? La recherche du sens primitif de notre perception, donc de notre capacité d'orientation, aboutit à lui trouver deux fonctions principales: grâce à une perception différenciée de cette capacité, et grâce à une orientation également différenciée de notre perception – visuelle, acoustique, tactile, kinesthésique et vestibulaire –, nous aspirons à toujours plus de sécurité et, simultanément, à toujours plus de liberté dans l'espace et dans le temps. En d'autres termes, nos sens sont les instruments de la perception que nous avons des choses, et ils remplissent la fonction à la fois d'un système de détection précoce et de contrôle.

## Les bases de la réussite

Nous prenons conscience de l'importance capitale de la discussion que nous sommes en train de développer sur l'orientation lorsque nous constatons que rien ne peut être entrepris ni mené à bien, en sport, sans s'y référer. Le mieux, pour s'en convaincre, est de tenter, sur une installation de saut en hauteur, une démonstration de style sans placer une barre ou tirer un filin entre les deux montants!

La pratique du sport exige de toute évidence un contrôle particulier: pour apprécier la justesse d'un mouvement et évaluer la qualité de son exécution, nous avons besoin – que nous soyons sportif ou formateur – de points de repère sécurisants par leurs valeurs d'orientation et de référence: lorsque nous observons, jugeons et conseillons, nous recherchons et créons sans cesse des critères qualitatifs et des éléments nouveaux susceptibles d'améliorer notre sens fondamental de l'orientation d'une part, de permettre une plus grande transparence du processus d'évaluation d'autre part; pour faire en sorte que notes et jugements soient plus clairs et, donc, mieux compris par les personnes concernées.

## Des points de référence multiples

Nous nous orientons entre autres par rapport :

- à des critères qualitatifs du mouvement: précision, fluidité, harmonie du mouvement par exemple;
- à des critères extérieurs relatifs à l'espace: lignes de démarcation d'un terrain de jeu, portes de slalom, lignes de secteur pour les lancers, couloirs en athlétisme et en natation, hauteurs des haies, filets de football, de tennis, de tennis de table, de volleyball, etc.;





## ...par l'orientation!

En sport, notre comportement est aussi influencé et orienté par des points de repère plutôt cognitifs, par exemple:

- par des objectifs: un titre (championnat ou coupe) comme point culminant de la saison;
- par des valeurs de référence (éthiques): améliorer les résultats grâce à un meilleur esprit d'équipe;
- par des critères: durant la deuxième partie de la saison, nous ne chercherons pas nécessairement à améliorer nos chronos, mais à être plus constants dans nos performances;
- par des points de comparaison: nous voulons passer le premier tour et obtenir un meilleur classement que notre bête noire, qui nous a humiliés, l'année dernière, lors du tour de relégation!

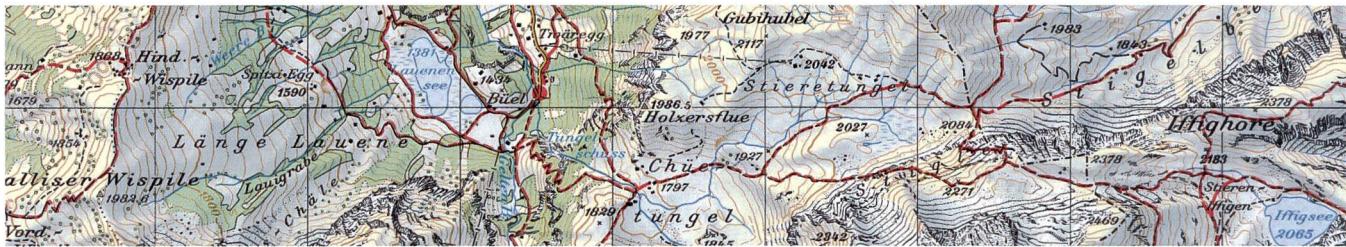
Le mental, enfin, exerce lui aussi une fonction d'orientation importante. Dans le cadre de l'entraînement mental, par exemple, nous nous confrontons volontairement et de façon ciblée à notre propre conception du mouvement. Le «plan d'orientation minimum», susceptible de nous servir aussi de modèle d'intervention, constitue une base de choix suffisamment large et différenciée pour apporter plus de clarté, de solidité et de liberté à nos travaux de planification, à nos prises de décision, de même qu'à nos initiatives de mise en œuvre et d'évaluation.

### L'essentiel, quand et pour qui?

Constat: l'orientation présente de multiples visages. Grâce à elle, nous sommes toujours en mesure de préciser, de façon différenciée, quand tel critère revêt une importance particulière – pour qui, dans

### Références bibliographiques

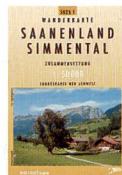
- Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H.: *Erfolgreich trainieren!*  
Zurich, ASVZ, 2000 (Chapitre: coordination: p. 115–137).
- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: *Gleichgewicht.*  
Schorndorf, Hofmann Verlag, 2000.
- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: *Bewegungsgefühl.*  
Schorndorf, Hofmann Verlag, 2003.



- Suggestions d'excursions au dos
  - Itinéraires de randonnées et itinéraires de montagne indiqués sur la Carte nationale au 1:50 000
  - Comportant les lignes des réseaux de transport public (autobus, chemin de fer, bateau) et les arrêts
  - Informations touristiques sur la région

## De bon conseil.

## Carte d'excursions FSTP au 1:50 000



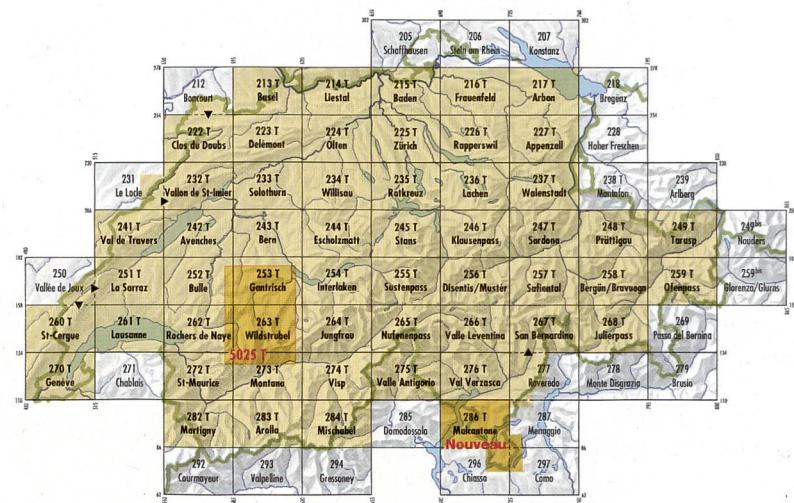
## 1 assemblage

5025 T Saanenland – Simmental



Bundesamt für Landestopografie  
Office fédéral de topographie  
Ufficio federale di topografia  
Federal Office of Topography

www.swisstopo.ch



# Sport : corps accord !

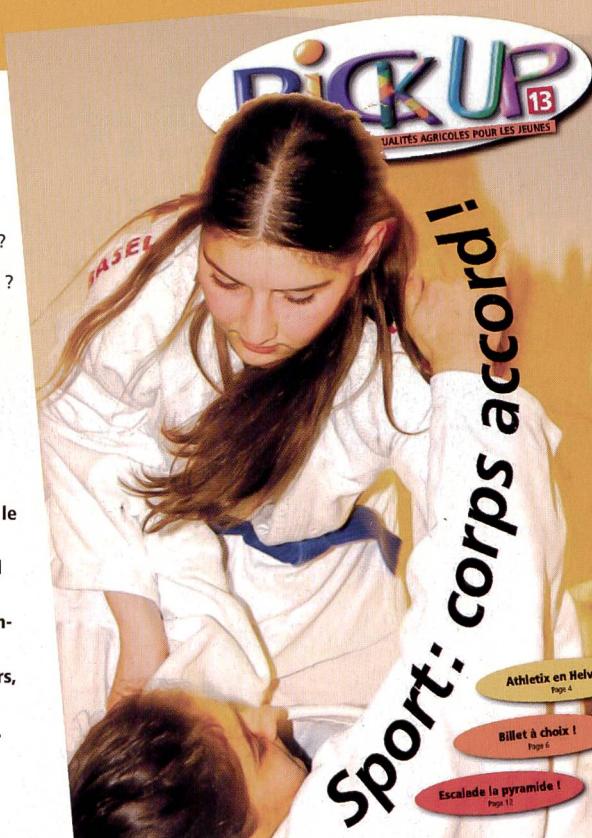
Un document annexe destiné aux enseignants est disponible sur le site internet [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com). Il propose de nombreuses activités et suggestions pédagogiques liées au magazine ainsi que des fiches de travail pour les différentes disciplines concernées.

Un exemplaire par élève est disponible gratuitement auprès de: **Agence d'information agricole romande (AGIR)**, case postale 128, 1000 Lausanne 6, tél. 021 613 11 31, e-mail [info@agirinfo.com](mailto:info@agirinfo.com), site internet [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

**Veuillez m'adresser sans frais** (n°s 1 à 10 avec manuel de l'enseignant, n°s 11 à 13 voir sur Internet) :

- Comment occupes-tu tes loisirs ?
  - Pratiques-tu un sport impliquant un animal ?
  - Que penses-tu du judo ?  
De la lutte suisse ?
  - Quelle est ta position sur la pyramide de l'alimentation ?
  - Quel est le lien entre sport et agriculture ?

**Sur 16 pages en couleurs, le numéro 13 du magazine semestriel Pick up entend cette fois susciter auprès des élèves du degré secondaire une réflexion sur le mouvement et les loisirs, le sport et ses limites, l'alimentation et la santé.**



- \_\_\_\_\_ ex. Pick up 1 Le marché des denrées alimentaires
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 2 Nature et agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 3 Tourisme et agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 4 Les professions liées à l'agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 5 Les plantes dans l'agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 6 L'agriculture et l'Europe
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 7 Les animaux dans l'agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 8 La technique dans l'agriculture
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 9 S&wich.02
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 10 Manger en toute sécurité
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 11 Jeux et enjeux de l'eau
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 11 Idem, Enseignement \*
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 12 Des goûts et des couleurs
  - \_\_\_\_\_ ex. Pick up 12 Idem, Enseignement \*
  - ex. Pickup 13 Sport : corps accord !**
  - ex. Pickup 13 Idem, Enseignement \***

\*) si vous n'avez pas accès à Internet

**Expéditeur:**

Nom/Prénom

## Adresse

NBA/Lieu

E-mail

A retourner à: AGIR, case postale 128, 1000 Lausanne

quel but, dans quelle mesure – en rapport avec telle situation. L'orientation et la différenciation sont tout aussi inséparables que l'espace et le temps!

Les différentes qualités d'orientation existantes permettent de mettre en valeur, de façon différenciée, les accents les plus importants:

- aspects physiques: en rapport avec l'espace (plus haut / plus bas, par exemple), en rapport avec le temps (plus tôt / plus tard par exemple), en rapport avec l'énergie (plus puissant / moins puissant par exemple);
- aspects relatifs à la performance: avec accent porté sur la condition physique, sur les qualités de coordination, sur le mental, la tactique;
- aspects spécifiques du sport concerné: sport individuel ou d'équipe, sport aquatique, de glace, de salle ou de plein air, disciplines mesurables ou dépendantes de l'appréciation des juges, sport d'été ou d'hiver, olympique ou non, sport de combat, etc.

### Comme un sémaire!

Les acrobates de l'espace, à l'aise même s'ils n'ont pas les pieds sur terre ferme, sont des experts en matière d'orientation. Cela dit, le sens de l'orientation est vital pour nous tous. Tout mouvement débute – de façon consciente ou inconsciente – par la référence à un modèle d'exigence global aussi différencié que possible. Cela signifie: anticipation pour planifier, engagement maîtrisé de l'énergie ensuite, contrôle, enfin, au stade de la réalisation. Le sens de l'orientation fait partie intégrante, tout au long du processus, de toute action aspirant au succès:

- Qu'est-ce que je veux, pourquoi et dans quelle optique?
- Où suis-je et comment puis-je optimiser ma route (sur la paroi d'escalade par exemple)?
- Où en suis-je par rapport à l'objectif de ma saison? Ai-je besoin d'une compétition d'appoint après la pause consécutive à ma blessure?
- Que dois-je faire mieux la prochaine fois, et pourquoi?
- Devrais-je suivre plutôt un plan triennal? Que dois-je faire maintenant? (Arrêter?) Quelles sont mes capacités? (Ai-je une chance de me qualifier?).
- Et que dois-je entraîner (force?), comment et dans quelle mesure (deux fois par jour?) pour avoir une chance d'atteindre mes buts?
- «S'orienter» signifie «s'informer» au sujet de quelque chose et «se référer» à quelque chose. Au sujet de quoi? A quoi?

Au sujet de tout et à tout ce qui est nécessaire pour connaître finalement le succès! C'est en fonction de cela que nous nous organisons. En s'informant, on choisit finalement ce qui nous paraît être le moyen le plus efficace et le plus sûr pour parvenir au but que nous nous sommes fixé. Bien orientés, nous distinguons mieux ce qui est essentiel pour la réussite. Clarté et précision ne peuvent naître que de cette relation. Tout comme une droite se définit par les deux points qu'elle rejoint, l'orientation a besoin d'un point d'ancrage fiable comme contre-poids.



### Pas de coordination sans orientation!

**Q**uand on parle de l'orientation – pour l'apprentissage moteur par exemple – on pense spontanément à l'une des cinq qualités de coordination. Dans le domaine de la coordination, l'orientation joue un rôle primordial. La compétence d'orientation n'est pas une fonction coordinative quelconque: c'est seulement lorsque la direction, le but ou la fonction commune sont connus qu'on pourra parler de conditions propices à une collaboration harmonieuse de tous les facteurs de la performance.

La différenciation, capacité de coordination à la fois cognitive et motrice, est en étroite relation avec l'orientation. La première conditionne la seconde pour former le cœur de la coordination, à savoir l'équilibre! Car tout déficit du sens de l'équilibre résulte d'un manque de différenciation orientée et une insuffisance d'orientation différenciée.

Vient s'ajouter à cela, au stade de la réalisation, la capacité de réaction, qui vise à résister à la perte d'équilibre ou à le rétablir. La rythmicité couronne enfin la coordination. Seul le rythme, source d'équilibre créateur, permet d'atteindre la perfection du mouvement, que ce soit au plan de l'harmonie ou à celui de la coordination. Et dans tous ces processus coordinatifs, l'orientation joue un rôle (de contrôle aussi) fondamental: «Pas de coordination optimale sans orientation aiguisée!»