

<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>	7 (2005)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Tous les chemins mènent à Rome
<b>Autor:</b>	Rossi, Sandro / Courvoisier, Alexandre / Blasimann, Claudia
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995796">https://doi.org/10.5169/seals-995796</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:** 13.01.2026

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



de consistance: un banc surélevé, accroché aux barres parallèles, à franchir et redescendre pour s'emparer du trésor, un sautoir noué aux espaliers.

L'enseignante place les élèves au départ et effectue elle-même le parcours, en détaillant chaque élément et la distance de l'un à l'autre. Elle soulève au passage les cerceaux et les laisse retomber, pour enrichir la base de données sonores. Les jeunes partent ensuite en repérage. Ils touchent les objets – avec les mains ou les pieds –, comptent leurs pas, recherchent l'équilibre pour passer d'un anneau à l'autre. Jamais les capacités de coordination ne m'ont semblé si liées qu'à ce moment. Chacune enrichit la base d'orientation et renforce le sentiment de sécurité, indispensable pour progresser. Pablo le confirme, lui qui lance: «Avec la peur, on ne peut pas passer les barres!» Mais sécurité ne signifie pas absence de risque. «Prendre des risques, se dépasser, c'est important pour eux. Une fois qu'ils ont acquis une bonne base d'orientation, ils osent aller plus vite, quitte à heurter un objet.» La théorie de l'essai-erreur est donc bien présente dans l'approche méthodologique de l'activité. «Il faut les confronter aux difficultés, mesurées bien sûr, car ils en rencontreront dans la vie.»

m

## Bibliographie

Raynard, Francis: *Se mouvoir sans voir*.  
Paris, Yva Peyret Editeur, 1991.  
Hatwell, Yvette: *Psychologie cognitive de la cécité précoce*. Paris, Dunod, 2003.  
Varray, Alain; Bilard, Jean; Ninot, Grégory: *Enseigner et animer les activités physiques adaptées*. Dossiers EPS n°55.  
Paris, Editions Revue EPS, 2001.

## Témoignages

# Tous les

## Plongeon

### Se fier au rythme

C'est le rythme du corps qui permet à un plongeur de s'orienter durant ses évolutions acrobatiques. Pour cette raison, le sportif axe sa préparation initiale sur l'entraînement gymnique (gymnastique artistique et aux agrès): les agrès permettent d'entraîner les divers types de rotation en restant solidement rattachés à une structure immobile, alors que la gymnastique au sol offre des mouvements aériens où l'objectif reste le retour à la verticale. Ce type de préparation est une étape très importante du parcours athlétique d'un plongeur. Elle aide à développer une excellente connaissance de son propre corps et facilite la perception du rythme de rotation du corps grâce aux exercices exécutés lentement ou carrément au ralenti. Cet entraînement vise à rendre conscient le plongeur, à chaque instant, de la position dans laquelle se trouvent toutes les parties du corps (par exemple, ai-je la tête en bas ou en haut?). Tour à tour, les notions et les mouvements sont transférés dans l'air. Durant le plongeon, la vision périphérique – une capacité développée progressivement avec l'expérience – est d'une grande aide pour le sens d'orientation du plongeur. Mais pas pour toutes les figures. En fait, si le saut comprend une rotation sur l'axe longitudinal combinée avec d'autres sur l'axe transversal, la capacité visuelle est réduite pratiquement à zéro. La concentration est donc d'une importance vitale pour ne pas perdre l'orientation durant l'évolution: avant d'effectuer le saut, le plongeur s'octroie un instant de recueillement afin de se représenter mentalement la figure à exécuter.

Au moment de l'entrée dans l'eau, l'orientation ne pose par contre plus aucun problème. Généralement, les piscines de plongeon sont très sombres, mais les athlètes distinguent très bien la superficie de l'eau du fond de la piscine grâce à un système de bulles qui rident la zone située sous le tremplin.

**Sandro Rossi**, plongeur aux Jeux Olympiques de Munich (1972) et ex-entraîneur de l'équipe nationale féminine de plongeon (1974-1978).

Contact: sandro.rossi@baspo.admin.ch

# chemins mènent à Rome

Trois disciplines, trois stratégies d'orientation. L'être humain démontre toute sa capacité d'adaptation face à la complexité des situations rencontrées.

Aviation

## **Instruments oui, sensations non**

Dans l'aviation, l'orientation est un aspect fondamental en plus d'être l'une des conditions préliminaires pour franchir les sélections des écoles de pilotes. Celui qui ne connaît pas les secrets de cette profession peut difficilement s'imaginer comment un avion parti par exemple de Genève et qui se dirige vers Paris, peut réussir à trouver sans difficulté la capitale française. Alors qu'en voiture il est possible de s'orienter grâce aux panneaux routiers, aux routes elles-mêmes ou aux cartes, les avions – surtout ceux de grandes dimensions – sont munis d'instruments techniques très sophistiqués. Dans le vol instrumental, dénommé Instrumental flight rules (IFR), les appareils s'orientent sur la base des indications fournies par les opérateurs-radar à terre qui les dirigent vers les balises dispersées au sol. Celles-ci émettent des ondes, dont la fréquence est captée par l'avion au moyen d'une boussole qui se déplace dans la direction signalée. Dans la pratique, durant tout le vol, l'avion est guidé et suivi électroniquement de point en point, ou mieux, de balise à balise.

Parfois, il peut arriver que le corps contredise l'information transmise par les instruments. Détournant pour un instant l'attention des commandes, il peut arriver qu'on ne perçoive pas une légère variation de route de l'avion et qu'on découvre, en observant la position des trois horizons artificiels sur le tableau de bord, que l'avion est en train de s'incliner! L'important est de toujours se fier aux indications données par les instruments, et non à ses sensations individuelles.

Pour résumer, on peut affirmer que pour un pilote habitué à voler avec le système IFR, l'orientation personnelle est importante mais pas exploitée systématiquement, sans oublier aussi que les nuages entraînent souvent la visibilité.

Le sens d'orientation est par contre plus mis à contribution sur les appareils plus petits. Ces derniers volent généralement avec le système à vue (VFR, Visual flight rules) qui prévoit l'aide d'instruments manuels, dont les cartes et les points de références au sol (routes, voies ferrées, etc.).

*Alexandre Courvoisier, pilote de ligne de la compagnie Easy Jet.  
Contact: alecour@flyaway.ch*

Natation synchronisée

## **Entre bulles et pesanteur**

La natation synchronisée met le sens de l'orientation à rude épreuve. Si les nageuses s'entraînent avec leurs lunettes de natation, elles n'y ont par contre pas droit le jour de la compétition. Tout devient donc flou. De même, si elles se distinguent les unes des autres par les couleurs de leurs maillots de bain à l'entraînement, le jour J elles portent toutes le même équipement. Bien que l'on puisse imaginer que des problèmes d'oreille se posent aussi sous l'eau, aucun élément ne le confirme. Il est vrai que sous l'eau, il est impossible de déterminer la direction du son, car les ondes sonores se répercutent sur les molécules d'eau, si bien que le son semble venir de partout à la fois. Mais cela ne constitue pas un handicap pour les nageuses. La difficulté surgit seulement au moment où elles pénètrent dans l'eau, car de petites bulles d'air se forment à ce moment. Il en résulte une sorte de rumeur qui couvre tous les autres bruits pendant un court laps de temps. Selon les caractéristiques du bassin, les nageuses s'orientent aussi d'après la clarté et l'obscurité qui dépendent de la profondeur, ainsi que d'après les murs du bassin.

C'est au niveau de l'appareil vestibulaire que se posent les plus grands problèmes. Comme sous l'effet de la force ascensionnelle de l'eau, la pesanteur disparaît tout au moins temporairement ou partiellement, il devient plus difficile, voire impossible, de s'orienter. Le liquide dans les canaux semi-circulaires ne s'écoule plus que faiblement, voire pas du tout dans une certaine direction.

Mais les nageuses ne se réorientent pas en permanence sous l'eau. Pendant l'entraînement, la chorégraphie est répétée des centaines de fois. Elles mémorisent ainsi parfaitement les chaînements, notamment le sens de rotation et le nombre de tours. Elles connaissent la position de leurs coéquipières devant elles, à leur droite et à leur gauche, en diagonale ou derrière elles. Pour pouvoir mieux s'orienter, elles répètent aussi les tours ou les changements de position hors de l'eau.

*Claudia Blasimann membre du cadre national de natation synchronisée.  
Contact: cblasimann@hotmail.com*