

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Trouver le bon dosage  
**Autor:** Bürgi, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995677>

#### 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

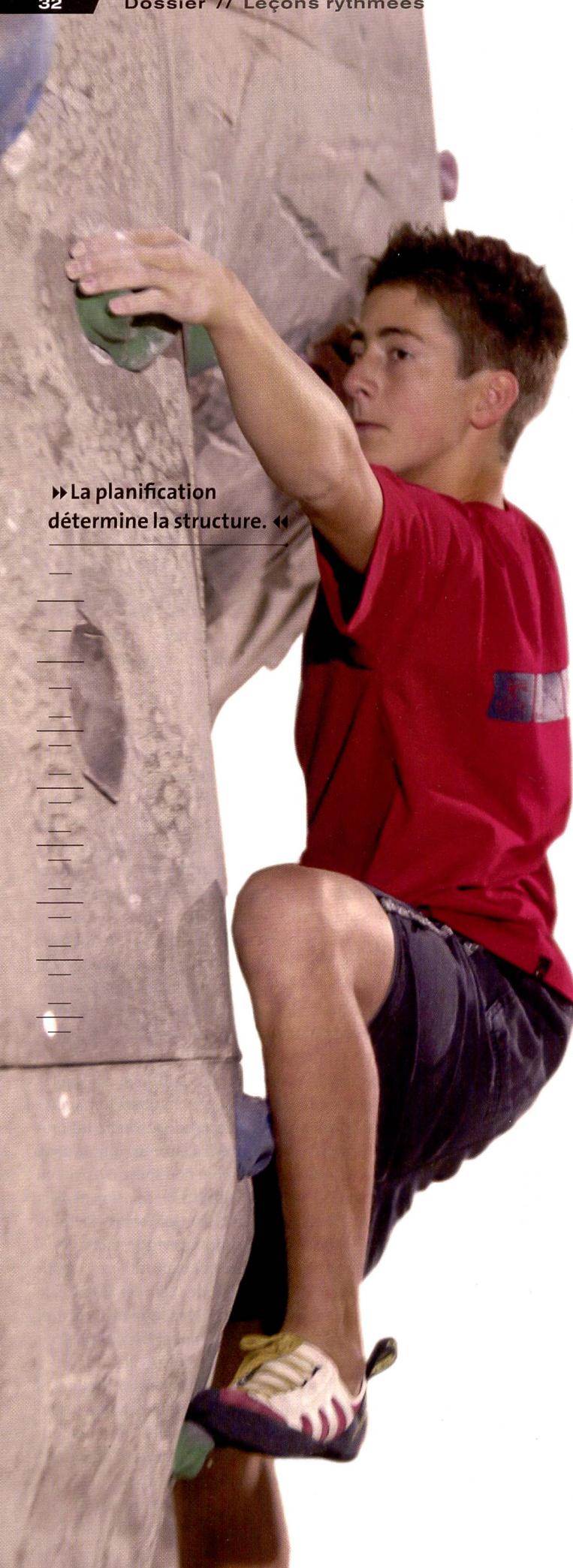
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.02.2026

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

A young boy with short brown hair, wearing a red t-shirt and dark shorts, is climbing a light-colored rock wall. He is gripping a green holds with his right hand and a grey hold with his left hand. His right leg is bent and his foot is placed on a hold, while his left leg is extended downwards. The background is white.

# Trouver le bon dosage

► La planification détermine la structure. ◀

**Intensité de l'effort //** Pour chaque partie de leçon, il faut se demander dans quel domaine nous voulons soutenir le processus d'apprentissage. L'échauffement, l'enseignement de la tenue ou du mouvement et le développement de la performance sont favorisés par le dosage des charges.

## Le point

## Une question d'alternance

► «mobile»: Quelle importance accordez-vous à la rythmisation pour la construction d'une leçon? Adrian Bürgi: la rythmisation correspond à un principe biologique de base. Notre environnement est déterminé par des rythmes et des cycles – le jour et la nuit ou la succession des saisons – qui influencent notre existence. Dans le domaine de l'entraînement, de nombreux aspects physiologiques sont soumis à des lois naturelles de ce genre.

**Lesquels par exemple?** Les processus d'adaptation comme la supercompensation obéissent à des rythmes spécifiques. La périodisation de la charge de travail (charges croissantes pendant trois semaines suivies d'une semaine avec charge allégée), permet d'améliorer efficacement la performance. Le véritable gain en performance intervient non pas pendant la période de travail, mais durant la semaine de régénération. D'autres principes d'entraînement respectent les rythmes de l'évolution de la performance. Il est possible de structurer et de guider des processus en périodisant l'augmentation de l'effort, en dosant judicieusement charges et récupération et en variant les stimuli efficaces pour l'entraînement.

► Les mêmes formes d'exercices peuvent être exécutées en variant la force, les charges, la vitesse et le tempo (intensité du mouvement). Le nombre de répétitions pendant un laps de temps donné et le rapport entre durée de l'effort et durée des pauses (densité de l'effort) permettent de varier également l'intensité de l'entraînement.

### Echauffement

Créer des conditions appropriées sur le plan sensorimoteur. Exécuter les exercices à faible intensité mais à concentration maximale, de façon à éprouver concrètement et à développer les perceptions physiques recherchées. Ressentir consciemment une sensation physique et un mouvement facilite le processus d'apprentissage.

**Contrôle du résultat:** les mouvements deviennent plus fluides et plus «légers».

### Tenue et mouvement

Enseigner des éléments techniques clés. Les informations sont assimilées et consolidées lorsqu'on les met en relation avec des situations déjà vécues et des éléments acquis. La

charge est donc légèrement augmentée par rapport à la mise en train, ce qui permet de poursuivre le développement de la perception du corps et du mouvement.

**Contrôle du résultat:** les nouvelles informations peuvent être appliquées de façon dynamique.

### Performance et habileté

Augmenter l'effort dans le domaine conditionnel/énergétique en misant sur des variantes formelles. L'intensité de l'effort est définie en fonction du profil d'exigences et du niveau de performance individuel.

**Contrôle du résultat:** l'intensité de l'effort peut être considérablement augmentée dans cette partie de la leçon. Mais elle doit être réduite dès que la qualité du mouvement diminue.

### Combiner et appliquer

Organiser par exemple les éléments nouvellement acquis et consolidés sous forme de présentation combinée. L'intensité de l'effort peut être légèrement réduite par rapport à la partie précédente.

**Contrôle du résultat:** les informations assimilées peuvent aussi être utilisées dans une situation plus complexe.

### Retour au calme

Les mesures apaisantes, régénératrices, détendent tant physiquement que mentalement et permettent de conclure la leçon sur une note décontractée.

**Contrôle du résultat:** l'expression du visage est détendue, la respiration devient plus calme.

### Entre tension et détente

La combinaison harmonieuse des différents aspects de la performance dans le cadre d'une leçon permet de créer une ambiance stimulante, favorable au processus d'apprentissage. Pour être efficace, un enseignement doit se dérouler dans une ambiance de ce type. Une structure d'entraînement efficace sur le plan méthodologique passe donc par un flux rythmé de phases de tension et de détente. //

**En ce qui concerne les capacités techniques et coordinatives, comment peut-on les développer au mieux?** Les principes d'entraînement ont une validité globale, ce qui signifie qu'on peut les transposer à l'apprentissage technique. Les processus neurobiologiques entrent pour une part importante dans l'acquisition des techniques. Grâce aux recherches effectuées sur le cerveau, nous savons aujourd'hui que les nouvelles informations acquises sont transférées d'un hémisphère à l'autre durant le sommeil. Cela souligne une fois de plus l'importance des phases de repos et de récupération dans l'apprentissage puisque d'importants processus d'assimilation et de connexion interviennent durant ces moments.

**Les principes d'entraînement semblent les piliers de l'enseignement du sport?** Pour moi, planifier et gérer l'entraînement signifie improviser judicieusement en fonction des principes d'entraînement. Je suis persuadé qu'en matière d'entraînement, il n'y a pas de secrets. Lorsque le succès nous boude, cela vient souvent d'un non-respect des rythmes – périodisation déficiente, mauvais dosage des stimuli ou des charges d'entraînement.

**Comment peut-on évaluer l'évolution de la performance dans le cadre de l'organisation de l'entraînement?** Une évaluation devrait toujours s'effectuer en tenant compte du rythme d'évolution de l'athlète et de la phase d'entraînement dans laquelle il se trouve. Les processus d'adaptation ne sont pas linéaires. Le protocole d'entraînement est un moyen important pour définir ces processus. La planification donne la structure de l'entraînement. Les évaluations

et les tests permettent de se faire une idée de l'évolution du niveau de performance.

**Y a-t-il d'autres aspects importants de la rythmisation?** Oui, par exemple la motivation positive pour apprendre et progresser. Les entraîneurs doivent proposer des tâches exigeantes mais现实的! En résolvant ces tâches, les athlètes gagnent en compétence et en confiance, ce qui permettra ensuite à l'entraîneur de modifier la nature de la tâche en augmentant par exemple le degré de difficulté. Ce rapport sans cesse changeant entre entraîneur et athlète est aussi une forme de rythmisation qui caractérise le dialogue entre eux. La disponibilité mentale des athlètes représente un autre aspect important.

**De quel rapport voulez-vous parler?** La rythmisation et la variation ciblée des stimuli jouent un rôle important pour le développement des capacités physiques mais aussi de la disponibilité mentale. Cette adaptation permanente à de nouvelles tâches et l'alternance de phases de tension et de détente sollicitent et stimulent l'attention des athlètes. Plus nous réussissons à mobiliser leur disponibilité mentale, meilleure sera la qualité du processus d'apprentissage et d'entraînement. //

► *Adrian Bürgi est responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic.  
Contact: adrian.buerghi@baspo.admin.ch*