

<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>	8 (2006)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	La forme vient de l'intérieur
<b>Autor:</b>	Sakobielski, Janina / Hotz, Arturo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995696">https://doi.org/10.5169/seals-995696</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:** 09.02.2026

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

# La forme vient de l'intérieur

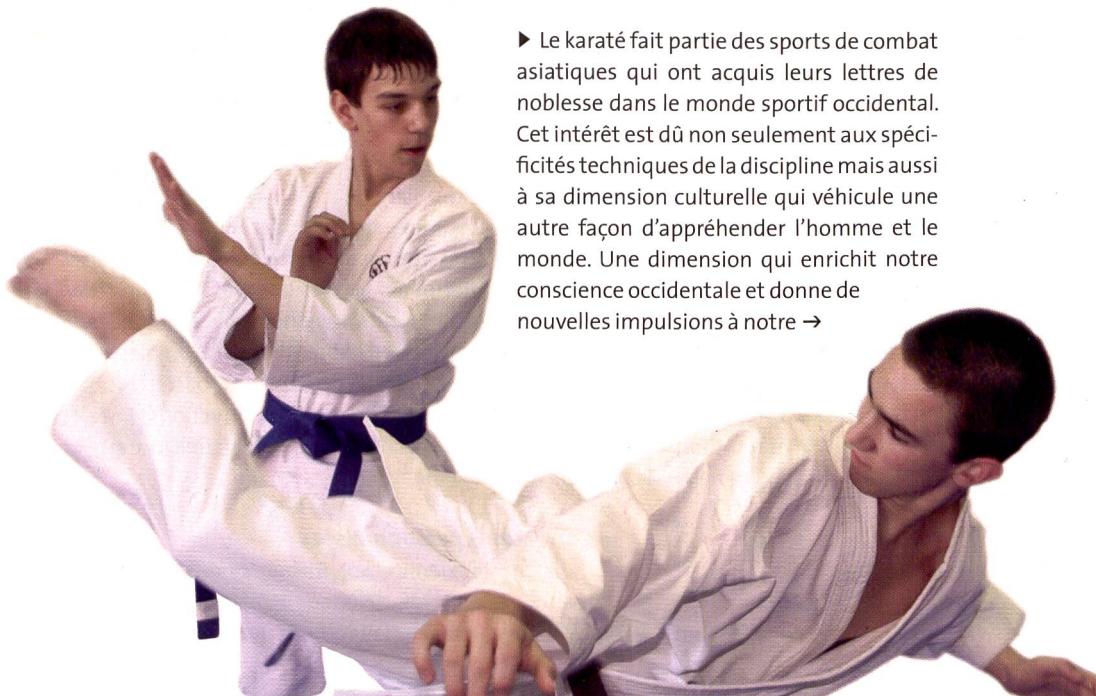
**Trois disciplines //** Les conseils axés sur l'observation extérieure de techniques spécifiques à la discipline ne suffisent pas toujours à induire des améliorations. Les exemples issus du karaté, du snowboard et de l'unihockey le montrent.

Janina Sakobielski, Arturo Hotz

► Comment puis-je optimiser la technique spécifique à mon sport? Quels conseils et suggestions un entraîneur doit-il prodiguer à ses athlètes pour qu'ils progressent techniquement et améliorent leurs performances? Ces questions sont primordiales lorsqu'il s'agit d'analyser le processus visant à améliorer ses capacités personnelles.

J+S a publié un manuel clé commun à toutes les disciplines sportives, une sorte de fil rouge qui contient des réflexions de base sur l'enseignement et l'apprentissage du mouvement. Ces éléments clés conviennent à toutes les disciplines avec des adaptations au niveau de la mise en œuvre. En nous plongeant dans trois domaines (sports de combat, sports de neige, jeux), nous allons essayer d'illustrer les notions «apprendre, enseigner et corriger» //.

## ► Karaté – A la recherche de la perfection



► Le karaté fait partie des sports de combat asiatiques qui ont acquis leurs lettres de noblesse dans le monde sportif occidental. Cet intérêt est dû non seulement aux spécificités techniques de la discipline mais aussi à sa dimension culturelle qui véhicule une autre façon d'appréhender l'homme et le monde. Une dimension qui enrichit notre conscience occidentale et donne de nouvelles impulsions à notre →

éducation sportive traditionnelle. Il suffit de jeter un coup d'œil sur le manuel de karaté J+S, riche en symboles, en modèles et en graphiques pour s'en rendre compte. Dans le cadre du dialogue entre enseignants et apprenants et de la «philosophie de la correction», il est en effet possible d'emprunter des voies plus conscientes, des voies qui peuvent incontestablement donner des impulsions enrichissantes à d'autres disciplines.

### Dialogue permanent

À un niveau d'apprentissage avancé, la structure du mouvement, avec tous ses aspects constructifs et émotionnels, prend de plus en plus d'importance. Dans une première étape, on peaufine principalement la structure du mouvement, c'est-à-dire les points spatio-temporels, qui peuvent contribuer à améliorer sensiblement la précision des mouvements clés. Les élèves essaient dans un premier temps de reproduire la technique de l'enseignant et dans un second temps de s'en imprégner. Mais il s'agit moins d'imiter que d'intérioriser l'image du modèle, ce qui nous mène beaucoup plus loin que le schéma classique consistant à démontrer et à reproduire.

Les éléments essentiels d'un mouvement doivent être ressentis intérieurement, assimilés et consolidés. Il s'agit pour cela d'aller de l'extérieur vers l'intérieur, vers le centre du corps, avant de construire la forme, cette fois de l'intérieur vers l'extérieur. Varier les mouvements de base grâce par exemple à la méthode du contraste permet dans une deuxième étape de trouver ce chemin vers l'intérieur puis de nouveau vers l'extérieur. Le dialogue

entre enseignants et apprenants, mais aussi le face à face avec soi-même, prennent encore plus d'importance.

### Méditation en mouvement

L'objectif premier du karaté est la recherche du perfectionnement harmonieux, aussi bien au niveau technique que personnel. L'aspect méditatif est très important. Le développement de la personnalité doit se faire de manière de plus en plus consciente et se fondre avec le processus de développement technique.

«Du centre du corps à la forme extérieure», tel est le mot d'ordre de la troisième étape. Les lignes de force imaginaires qui vont du pied à la main, du genou au coude, des hanches aux épaules et de la colonne vertébrale à la tête, doivent être ressenties et s'accorder les unes avec les autres. C'est en effet la seule façon de produire toujours la force optimale, quel que soit le mouvement. Si ces lignes de force ne travaillent pas de façon harmonieuse, il convient de peaufiner encore la précision de l'image du mouvement et les mouvements clés. Le rapport entre apprentissage du mouvement et développement de la personnalité prend tout son sens chez les sportifs accomplis, conformément au mot d'ordre «Montre-moi comment tu bouges et je te dirai qui tu es!» //

» *Contact: Thomas Hertig,  
chef de branche J+S karaté  
thomas.hertig@skas.ch*

## ► Snowboard – animer, former, coacher



► Quels mouvements sont indispensables pour maîtriser le snowboard? Cette question est au centre des préoccupations de l'enseignement et de l'entraînement de la branche. Les mouvements clés – s'orienter/tourner, basculer, flexion/extension – ont une influence directe sur les éléments clés ou les caractéristiques du matériel: selon les mouvements du corps, la planche peut être lestée ou délestée (flexion ou extension), placée sur les carres (bascules), tournée (orientation et rotation). Ces principes valent aussi pour les autres sports de neige, ski, ski de fond et télémark.

### Créer les conditions optimales

Au départ, l'apprentissage des mouvements clés et de leurs effets est sans conteste le plus important. Les

enseignants distillent leur savoir à des participants souvent répartis en petits groupes. Leur tâche consiste avant tout à susciter un enthousiasme pour cette discipline, à permettre aux jeunes de réussir certains exercices et de vaincre leurs appréhensions éventuelles. Ils créent des conditions d'apprentissage favorables: choix d'une pente adaptée, d'exercices d'accoutumance, recours à des métaphores, etc. Des corrections globales, en groupe, sont apportées pour obtenir une forme grossière du mouvement.

### Corrections personnalisées

Dans une deuxième étape, il s'agit de varier les mouvements clés de façon ciblée sur le plan de l'espace, de la force et de la durée. Pour cela, les enseignants créent le

meilleur tremplin, notamment au niveau du choix du terrain et de la qualité de la neige. Ils prodiguent également aux élèves des conseils et des corrections plus personnalisés que lors de la première étape. Dans le cadre d'un dialogue intense, nourri par des impulsions sans cesse renouvelées, les enseignants essaient d'inculquer aux apprenants une sensation différenciée du mouvement. On peut dire globalement que par rapport à la première étape, la partie «drill» augmente et que les enseignants s'impliquent davantage dans le processus d'apprentissage.

#### Accompagner

Dans le halfpipe ou dans le snowpark, les snowboardeurs peuvent tenter toutes les figures possibles, au gré de leur imagination. Mais même en neige profonde et entre les piquets de slalom, ils doivent s'adapter à des situations qui changent en permanence. Dans une troisième étape, il s'agit donc de chercher de nouveaux défis pour affiner progressivement la compréhension du mouvement. A ce stade, l'enseignant joue plutôt le rôle d'un coach, d'un conseiller et d'un partenaire prodiguant des conseils ponctuels. Par rapport à la deuxième étape, il se montre moins interventionniste et reste un peu en retrait. Sa tâche consiste ici à mettre en place le meilleur cadre et les meilleures conditions d'entraînement possibles pour que les apprenants évoluent dans un environnement motivant, favorable à la créativité et aux initiatives personnelles. //

» *Contact: Domenic Dannenberger, chef de branche J+S snowboard, [domenic.dannenberger@baspo.admin.ch](mailto:domenic.dannenberger@baspo.admin.ch)*



#### Le point

### Muscler la formation

► «mobile»: **Êtes-vous satisfait de la manière dont les principes du manuel clé sont appliqués dans les différentes disciplines J+S?** Urs Rüdisühli: Certains chefs de branche appliquent remarquablement les concepts clés du manuel dans leur discipline. D'autres sont en revanche plus réticents et peinent à adopter les idées maîtrisées et les contenus du manuel. Disons qu'ils manquent parfois d'enthousiasme.

Notre objectif n'est pas uniquement de faire en sorte que les modèles et la terminologie du manuel clé soient appliqués dans les cours. Il nous semble beaucoup plus important que le «modèle d'action pédomotrice» et les concepts de base qu'il véhicule soient compris comme un concept de formation global et mis en œuvre de façon spécifique à chaque discipline. Toutes les thématiques de formation pédagogiques, méthodologiques, techniques et générales devront être intégrées à l'avenir dans ce concept de formation et être interconnectées.

**Comment vous y prenez-vous pour que les chefs de branche J+S adoptent les principes du manuel clé de leur discipline?** L'année prochaine, j'ai l'intention de traiter de façon exhaustive les sujets abordés dans le manuel clé au cours des modules destinés aux chefs de branche. Jusqu'ici, nous avons négligé de discuter des contenus du manuel clé et des motivations entourant ce projet avec eux. Dans le jargon sportif, on dirait que le manuel clé nous permet de définir le squelette de la formation J+S mais qu'il nous faut encore y ajouter de la substance, du muscle, puis moduler et travailler cette matière de façon intelligente et spécifique à la discipline.

**Quelles innovations pour l'avenir?** Le manuel clé doit être remanié d'ici le printemps 2008. Le chapitre «Orientation de l'entraînement» doit être adapté aux contenus de la nouvelle brochure J+S consacrée à ce sujet. Cette dernière présentera et expliquera l'ensemble du concept de formation, de la philosophie sous-tendant la formation aux instruments (modèles) utilisés en passant par l'organisation d'une leçon. Un DVD complétant le manuel clé et illustrant les contenus de façon claire et compréhensible verra le jour. //

» *Contact: Urs Rüdisühli, chef de la formation des cadres J+S [urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch](mailto:urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch)*

## ► Unihockey – Technique au service du succès



► Beaucoup de néophytes pensent que l'unihockey requiert peu de qualités techniques au départ. Mais pour pratiquer un jeu efficace et varié du point de vue tactique, tous sont d'avis que des aptitudes coordinatives sont indispensables.

### Moi et la balle

«Le thème «Moi et la balle» est prioritaire dans notre travail avec les plus jeunes», explique Mark Wolf, chef de branche J+S unihockey. Ensuite, nous élargissons progressivement la problématique. Dès que l'enfant est capable de maîtriser la balle, de faire des passes, de tirer et de courir, il doit apprendre à jouer avec ses partenaires (moi et le partenaire). C'est seulement après cette étape que vient la confrontation avec l'adversaire (moi et l'adversaire), d'abord par rapport au joueur en tant qu'individu, puis dans le ca-

dre d'une équipe (nous et l'adversaire). Cela ne signifie pas qu'au stade de l'apprentissage technique, on évite tout jeu avec des partenaires ou contre des adversaires. Mais dans une première étape, les enfants se concentrent pour essayer de maîtriser cette balle capricieuse avant de passer à l'étape suivante.

### Comprendre le jeu

«Plus je progresse, plus j'améliore le jeu de mon équipe», tel est l'un des principes de base que nous appliquons en unihockey. «Il s'agit donc de motiver les joueurs à apprendre pour devenir meilleurs», explique Mark Wolf. «A tous les niveaux, nous enseignons donc les éléments techniques nécessaires pour comprendre le jeu et en maîtriser la dimension tactique.» L'unihockey étant un jeu, comment aménager l'entraînement

sans perdre le caractère spécifique de cette discipline? «Certains prétendent que nous consacrons trop de temps à l'entraînement et pas assez à la formation et aux aspects ludiques. D'autres estiment au contraire qu'il ne faut pas entraîner isolément certains gestes et certaines techniques mais privilégier les phases de jeu contenant ces éléments techniques.»

### Préserver le caractère ludique

Il faut encourager les petits jeux permettant d'entraîner des éléments techniques fondamentaux, tant à l'entraînement qu'au cours d'éducation physique, car ils sont très motivants pour les jeunes. Souvent, les élèves se rendent compte durant une phase de jeu des progrès réalisés. «On peut aussi créer des conditions qui facilitent la maîtrise de la balle, en introduisant un petit chiffon dans la balle pour qu'elle rebondisse moins haut. Néanmoins, de telles mesures doivent être prises de façon ciblée, afin de ne pas gommer une spécificité essentielle de l'unihockey, à savoir la vivacité de la balle.» //

► *Contact: Mark Wolf,  
chef de branche J+S unihockey  
wolf@swissunihockey.ch*

► A tous les niveaux, nous enseignons les éléments techniques nécessaires pour comprendre le jeu et en maîtriser la dimension tactique. ◀



Photos: Philipp Rehmann

### Conseils

#### Avec enthousiasme et empathie!

- Commence par réfléchir aux causes du problème avant de corriger spontanément et immédiatement les erreurs que tu observes! Essaie dans un premier temps de trouver les raisons et les rapports de cause à effet («observer et évaluer!»)
- Ton feed-back doit toujours être ciblé, personnalisé et adapté à la situation!
- Fais toujours preuve d'empathie si tu veux que tes conseils et tes corrections portent. Ce qui importe, ce n'est pas seulement ce que toi tu trouves correct mais aussi ce qui est important pour l'apprenant. La façon dont tu fais passer ton message est aussi importante que le contenu!
- Laisse à l'apprenant le temps de mettre en pratique un conseil (ou une correction) avant de passer au suivant!