

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Au royaume des sens
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995510>

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: 07.02.2026

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

Au royaume des sens

Entraînement technique // Comment axer le processus d'apprentissage et d'acquisition des mouvements sur la notion de «sens du mouvement»? Travailler sur la perception interne et l'apprentissage des sensations peut améliorer à long terme la qualité du processus d'apprentissage.

Erik Golowin

Apprentissage

- Un entraîneur résume les évaluations de la dernière période d'entraînement et constate les lacunes techniques suivantes:
 - Les mouvements sont imprécis du point de vue de l'espace, du timing et de la dynamique.
 - La qualité des mouvements de base n'est pas toujours reproduite lors de mouvements élaborés.
 - L'apport de la force ne se fait pas toujours de façon économique mais parfois par des mouvements de compensation.
 - Les mouvements effectués selon certaines techniques manquent de naturel et de fluidité.
 - Le rythme du mouvement n'est pas tenu de bout en bout. Cause possible: à cause d'une perception du mouvement insuffisamment formée, les athlètes ont une orientation interne insuffisante. //



Orientation – imaginer le mouvement

► Chaque individu appelé à résoudre des tâches motrices ou à apprendre des techniques spécifiques à une discipline sportive développe ce que l'on pourrait appeler une orientation personnelle, un processus au cours duquel les résultats de l'étude et leur importance tactique pour l'action individuelle sont classifiés. Dans une situation donnée, chaque personne s'oriente différemment et n'y accorde pas la même importance. Ce sont ces représentations intérieures d'un mouvement qui, mises ensemble, forment l'image du mouvement. Celle-ci est en grande partie le fruit d'expériences kinesthésiques, c'est-à-dire de sensations du mouvement expérimentées durant le processus d'étude. A l'aide d'exercices ciblés, on offre aux sportifs la possibilité d'éprouver des informations nouvellement recueillies. Ce traitement sensoriel de l'information consiste en d'autres termes à développer une sensation du mouvement qui influera ensuite sur l'image des mouvements appris. Les expériences accumulées permettent de tirer des enseignements appelés à devenir des valeurs de référence pour d'autres étapes du développement.

Piloter l'attention de façon ciblée

Ce n'est que lorsque nous avons acquis la bonne sensation du mouvement que nous disposons des capacités d'orientation suffisantes pour résoudre des problèmes techniques de façon de plus en plus économique. A l'aide d'interactions complexes de perceptions sensorielles, il est possible de comparer en permanence les nouvelles informations aux expériences passées. En s'appuyant sur ces perceptions, le sujet peut moduler son action en fonction de la situation, en sélectionnant et en réalisant les séquences de mouvement ad hoc. Le processus d'orientation a lieu en permanence et il évolue sans cesse. On pourrait l'appeler dynamique de l'orientation personnelle ou dynamique de la planification des mouvements. La perception joue un rôle décisif dans ce processus. C'est grâce à elle que nous sommes capables de recueillir et de traiter de façon consciente des informations par le biais de nos sens, donc aussi par la sensation du mouvement. Le niveau de la perception sensorielle peut être amélioré par une attention mieux ciblée. Les conseils méthodologiques ci-contre décrivent différentes techniques d'entraînement pour stimuler la perception et ainsi développer la sensation du mouvement en tant que moyen d'orientation. //

IDÉE

Méthode par répétitions

Effectuer plusieurs fois le mouvement à même vitesse, concentrer son attention sur différentes parties du corps. Ainsi, un même mouvement peut faire éprouver des sensations différentes.

- Exécute une séquence technique en dirigeant ton attention sur la partie du corps sollicitée (le bras au lancer du javelot, la jambe au football, etc.) et en accentuant la force qui s'exerce sur cette partie.
- Lors de la série suivante, focalise ton attention sur les hanches/la taille et sollicite davantage la musculature du tronc.
- Répète les mêmes mouvements, mais en mobilisant davantage les membres qui jouent un rôle d'appoint (par exemple les jambes en handball).

■ Prends conscience du déroulement et de la transmission de toutes les chaînes de muscles (les jambes, les hanches, le tronc, le bras en tennis).

Important: ne modifie la tâche à accomplir que s'il y a accentuation visible de la contrainte exercée sur la partie du corps concernée et que sur le plan du rythme, elle peut être réalisée précisément à la vitesse voulue. Les exercices ne doivent pas être exécutés à vitesse maximale mais tout au plus à 80 ou 90 %.

IDÉE

Méthode par variations

Différentes modifications permettent aux apprenants de faire des expériences gratifiantes et les aident à expérimenter des interactions motrices internes. Dans les exemples suivants, il s'agit en priorité de ressentir des structures.

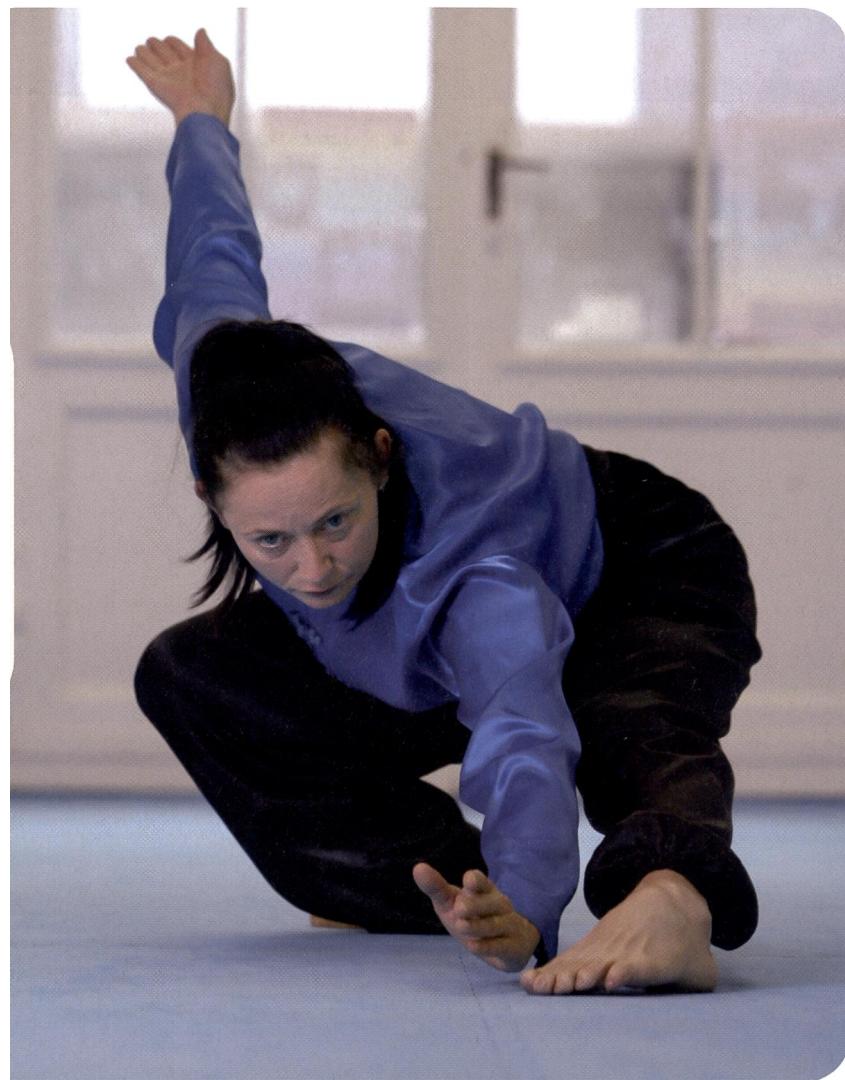
- Exécute le mouvement lentement. Arrête-le momentanément à différents points clés et pose-toi les questions suivantes: suis-je trop crispé? Certaines de mes articulations entravent-elles le bon déroulement de l'exercice? Ma posture est-elle correcte du point de vue de la forme? Ma position est-elle stable et bien centrée? Est-ce que je ressens des interactions entre les différentes parties de mon corps?
- Effectue le mouvement complet lentement et à vitesse constante, avec une tension musculaire permanente. Concentre-toi sur la fluidité de la transmission d'un groupe musculaire à l'autre.
- Exécute le mouvement lentement et reste parfaitement relâché. Respire profondément. Concentre-toi sur le pilotage du mouvement et essaie de percevoir chaque séquence de son déroulement sans faire appel à la force.
- Essaie de découvrir dans une séquence de mouvements à quel moment il est nécessaire de donner des impulsions sur le plan de la force. Accentue ces impulsions et exé-

cutte ensuite les mouvements à un tempo rapide. N'arrête le mouvement qu'avant chaque nouvelle impulsion et exécute-le de nouveau en augmentant la tension musculaire.

■ Arrête le mouvement avant la libération de la force, tends ton corps (pré-tension), libère cette tension et donne une impulsion consécutive au relâchement musculaire. Le mouvement ressemble à l'expression d'un corps qui se détend complètement.

Important: les athlètes doivent entraîner ces variantes jusqu'à ce qu'ils soient capables d'effectuer l'ensemble du mouvement avec une concentration constante. Les premiers essais n'excéderont pas 20 minutes, car la capacité à se concentrer pendant un certain temps sur les processus internes du corps doit d'abord s'apprendre. La durée sera ensuite augmentée avec l'entraînement. Pour débuter, il est possible d'effectuer des exercices de détente progressifs (tendre, puis détendre volontairement certains groupes musculaires).

La mobilisation émotionnelle et énergétique doit être optimale pour atteindre des objectifs élevés.



Répondre aux besoins

- Malgré sa motivation et la préparation rigoureuse de ses entraînements, un entraîneur ne parvient pas à mettre en place un enseignement efficace à long terme. Les principaux éléments de son évaluation sont les suivants:
 - L'attention et la mobilisation émotionnelle/énergétique des participants est sensiblement inférieure à leur niveau de performance.
 - Les priorités méthodologiques de l'enseignement se révèlent inefficaces en raison du manque d'assiduité des participants.
 - L'entraîneur sent un enthousiasme très modéré chez les participants.
 - Certains participants ne sont pas assez impliqués physiquement et mentalement pendant l'exécution des exercices.

Cause possible: les besoins et les attentes des participants ne sont pas comblés au cours de l'entraînement. Ils ne se sentent pas pris au sérieux ni considérés comme des partenaires à part entière. //

Stimulation – disposition déterminante

► Les émotions traduisent la relation d'un individu aux informations recueillies dans son environnement, traitées et mémorisées et elles caractérisent son état psychique pendant le déroulement d'une action. Elles accompagnent l'apprentissage du mouvement et déterminent dans une large mesure la qualité de l'enseignement et de l'entraînement. Les émotions caractérisant les échanges sociaux avec des partenaires sont particulièrement significatives. L'état psychique de l'individu et sa capacité à accepter et à comprendre ses états d'âme, ses sentiments et ses besoins de même que leur impact sur les autres influencent continuellement l'apprentissage.

Notre vie affective fait partie intégrante du processus de régulation des stimuli et libère des énergies décisives pour notre développement. Nous sommes souvent guidés par nos émotions lors de décision importante à prendre ou face à une difficulté, en cas d'échec, dans le cadre de nos rapports avec nos partenaires ou lorsque nous voulons construire une équipe.

Les émotions libèrent des forces

L'individu présente une capacité et une tendance naturelle à mûrir et à poursuivre son développement. Une évolution qui se fait plus librement dans une ambiance adéquate, propice à l'étude. Elle se manifeste à travers les efforts accomplis par l'individu pour remettre en question sa personnalité et son rapport à la vie. Quelle que soit la façon dont on appelle ce processus, «tendance à l'épanouissement» ou «désir d'accomplissement», il s'agit là du moteur fondamental de la vie duquel dépendent tous les processus d'étude. Les émotions ont le potentiel de réveiller une disposition à l'action, qui nous permet de progresser au fil de ces processus de développement.

L'école et l'enseignement ne sont pas une école de vie en soi mais, dans certaines circonstances, ils peuvent le devenir. Il faut pour cela que les processus d'apprentissage s'appuient sur des valeurs indispensables à notre développement harmonieux. Savoir reconnaître les besoins de l'être humain nous permet d'expérimenter ces valeurs. //

TÂCHE**Améliorer l'attention, la présence**

Besoins / valeurs: entretenir une relation à soi et aux autres basée sur l'attention.

- Intègre régulièrement des exercices de respiration dans tes cours. Apprends aux élèves à diriger leur attention sur le processus de respiration et à l'améliorer en travaillant sur le rythme.
- Combine des mouvements exécutés à faible intensité avec des exercices de respiration, de façon à instaurer des interactions positives entre les deux actions.
- Augmente légèrement l'intensité du mouvement sans augmenter l'intensité de la respiration.
- Exécute les exercices dans des conditions d'équilibre plus précaires (par exemple sur un pied) tout en continuant à respirer au même rythme.
- Deux partenaires effectuent un mouvement ensemble jusqu'à ce qu'ils ressentent le rythme de l'autre et puissent évoluer de façon synchrone.

TÂCHE**Instaurer un climat propice à l'apprentissage**

Besoins / valeurs: partenariat, sentiment d'appartenir à la même communauté, échange, impression de sécurité, coopération, participation.

- Au début de la période d'entraînement, prends le temps de discuter des objectifs didactiques en partenariat avec les élèves, de façon à déboucher sur un consensus entre tes objectifs et les leurs.
- L'intensité de la charge ne devrait pas être déterminée uniquement sur le plan conditionnel/énergétique. Essaie d'intégrer des aspects psychiques, sociaux et émotionnels dans le cadre d'une alternance rythmique et de créer ainsi une ambiance stimulante pour l'apprentissage.
- Aborde parfois spontanément des situations qui arrivent à l'entraînement. La possibilité de réagir à des aspects tels que les sautes d'humeur, les conflits sociaux ou les problèmes de concentration enrichit la leçon et permet un échange d'idées fécond.

TÂCHE**Offrir une aide individuelle efficace**

Besoins / valeurs: développement, orientation, soutien, empathie, compréhension.

- Choisis des accents méthodologiques correspondant à l'âge, au niveau de forme et au degré de coordination des participants.
- Exerce des mouvements de base jusqu'à ce que les participants disposent de valeurs de référence suffisantes en matière de perception du mouvement. Vérifie-le à l'aide d'un certain nombre de variations.
- Dans le cadre de la planification, essaie de définir quelles caractéristiques qualitatives du mouvement tu souhaites améliorer. Choisis les variantes d'entraînement de façon à pouvoir les expérimenter d'abord dans des conditions simplifiées, puis dans des conditions de plus en plus complexes et changeantes.

Les stratégies d'apprentissage sont personnelles. D'où la nécessité de laisser une place à la créativité.

**TÂCHE****Prendre au sérieux le partenaire d'étude**

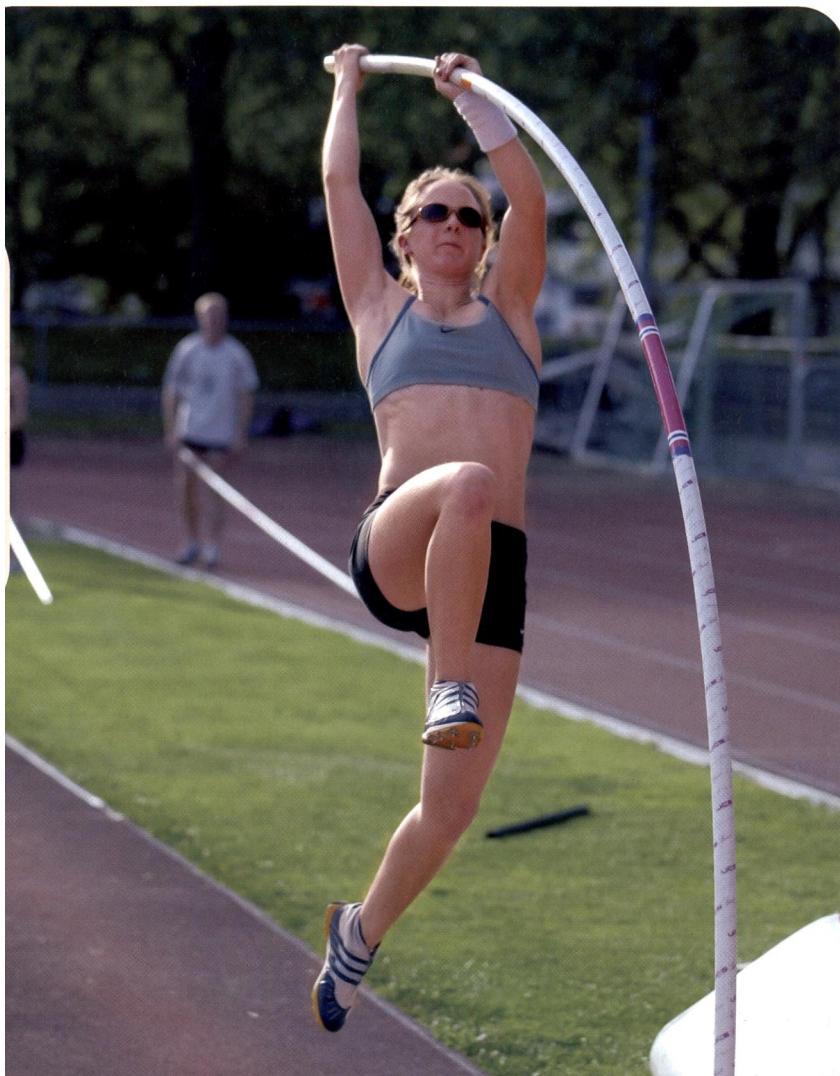
Besoins / valeurs: échange, tolérance, égards, respect, estime, reconnaissance.

- Formule des feedback individuels, en évitant les appréciations telles que «bon», «mauvais», «juste» ou «faux». Essaie de prodiguer des conseils sous forme d'alternatives personnalisées (liberté de choix).
- Donne aux participants l'opportunité d'évaluer la façon dont ils se sentent ainsi que la qualité de leur exécution pendant une action. Prends leur évaluation au sérieux même si elle diverge de la tienne.
- Autorise les participants à donner un feedback sur ton enseignement. Ne prends pas la critique comme une attaque personnelle mais comme une possibilité de t'améliorer.

TÂCHE**Encourager la créativité**

Besoins / valeurs: autonomie, liberté, authenticité, créativité, capacité d'interprétation.

- Permet aux élèves d'imaginer leurs solutions aux problèmes ou leurs propres approches tactiques en présentant ouvertement les exercices.
- Laisse-leur suffisamment d'autonomie pour organiser eux-mêmes le processus de traitement. Tu pourras mieux comprendre leurs stratégies d'apprentissage en les observant.
- Formule des tâches organisationnelles et laisse les élèves donner libre cours à leur créativité pour trouver des idées.



Mise en forme par le rythme

► Lors d'une compétition ou d'une présentation, l'entraîneur constate les problèmes suivants:

- Certains gestes sont exécutés avec un léger temps de retard.
- L'énergie et le pilotage sont insuffisamment synchronisés, si bien que le cheminement de A vers B n'est pas réalisé directement.
- Les gestes semblent lourds et crispés.
- Dans les séquences plus techniques, le rythme n'est pas en accord avec les autres mouvements.

Causes possibles: la préparation précédant immédiatement l'action n'était pas adaptée. Le rythme de l'ensemble du mouvement a été insuffisamment assimilé. //

Au bon endroit au bon moment

► La régulation de l'exécution détermine dans quelle mesure tous les facteurs importants (coordinatifs, conditionnels, tactiques ou psychiques) peuvent être utilisés comme forme de présentation technique en fonction de la situation. Dans le cadre d'interactions complexes avec la pensée, la sensation du mouvement remplit une fonction de pilotage et de régulation lors de l'exécution d'un geste technique. Le timing nous renseigne sur l'état technique actuel de la performance. Arriver au bon endroit au bon moment avec une vitesse parfaitement dosée constitue une performance motrice optimale.

Le timing est en relation étroite avec la capacité de trouver le bon rythme. Grâce à lui, nous sommes en mesure d'exécuter l'ensemble du mouvement de façon dynamique ou, précisément, avec le bon rythme. La capacité de réaction joue un rôle plus important dans les sports de duels. Mais elle fonctionne de façon beaucoup plus économique lorsque nous sommes capables de synchroniser le rythme de notre mouvement et celui de notre vis-à-vis. Vu sous cet angle, l'anticipation est moins la capacité de prévoir ce qui va se produire qu'une intuition: en nous orientant sur la structure rythmique d'un mouvement, nous pouvons anticiper intuitivement de futures actions.

Pour acquérir le meilleur sens du mouvement possible afin d'en réguler l'exécution, il convient de préparer l'action de façon adéquate. Il s'agit de planifier les actions, de définir des objectifs, de calculer la dépense psychophysique nécessaire, d'activer des stratégies ayant fait leurs preuves pour résoudre le problème ou d'élaborer une stratégie d'action actuelle. Au cours de cette préparation, il faut se mettre dans un état intérieur favorable, à savoir se mettre dans le rythme, se motiver, se concentrer sur la tâche à accomplir et parvenir à un relâchement tant musculaire que mental. //

IDÉE

Réguler l'activation

Pour agir efficacement, nous avons besoin d'un niveau d'excitation psychique et physique approprié. En combinant des exercices de relaxation et de mobilisation, il est possible de réguler l'activation en fonction des séquences motrices à venir.

■ Prends une position naturelle (debout, assis). La colonne vertébrale est droite et les autres articulations sont relâchées et légèrement fléchies.

■ Contrôle ta respiration: ralentis le rythme des inspirations. Respire avec la force de ton ventre. Dose ta respiration (légère). Essaie de trouver un rythme régulier.

■ Réduis les tensions physiques résiduelles en t'intéressant successivement aux différentes parties de ton corps et en accentuant consciemment l'expiration.

■ Renforce l'effet en relâchant progressivement les principaux groupes musculaires (contracter, maintenir la tension pendant au moins 5 secondes avant de relâcher).

■ Essaie de te mobiliser au moyen d'exercices de base, de mouvements relâchés effectués à rythme soutenu qui sollicitent les groupes musculaires utilisés dans ta pratique.

■ Effectue des mouvements de base sous tension isométrique avant de relâcher la tension au moyen de cercles avec les bras.

Important: l'intensité de la mobilisation doit être dosée de façon à pouvoir préparer l'athlète au sport qu'il pratique.

IDÉE

Améliorer l'exécution

Développer et stabiliser la capacité de rythmisation, afin que les mouvements soient exécutés de façon précise même dans les conditions difficiles.

■ Apprends à verbaliser le rythme des mouvements importants.

■ Parle avec les autres pour vérifier si le déroulement du mouvement peut être réalisé comme un tout parfaitement rythmé.

■ Exerce-toi à des formes et à des variantes de mouvement à différentes vitesses. Fais attention à ralentir ou à accélérer de la même façon les périodes d'action et de pause.

■ Effectue les mêmes mouvements à des rythmes différents.

■ Travaille la fluidité de ton mouvement en augmentant consciemment la différence de tension entre les efforts et les pauses.

Important: n'essaie pas de corriger des séquences rythmiques rapides en privilégiant uniquement l'accélération de ta technique. Trouve d'abord le bon rythme avant d'augmenter la vitesse.

Entre sentir et ressentir

► Il est difficile d'appréhender la notion de «sensation du mouvement» selon des critères strictement scientifiques. Dans le jargon sportif, des termes tels que «sensation», «perception sensorielle», «sentiment», «impression», «feeling» sont facilement interchangeables car ils font plus ou moins partie du même champ sémantique. Ce flou dépasse le cadre de l'entraînement et du mouvement. Dans la langue française, les termes «sensations» et «sentiments» ont des champs sémantiques particulièrement larges: ils recouvrent notamment, outre les perceptions sensorielles, l'état émotionnel – état d'esprit, motivation/démotivation, états d'âme, etc. Tous les aspects de la vie émotionnelle jouent un rôle dans l'activité sportive.

La perception, la sensation, la pensée et la décision influent sur le processus de régulation de l'action et du comportement. Ces capacités, dont les limites se recoupent, sont étroitement interdépendantes. Pour simplifier les choses à des fins didactiques, Arturo Hotz a tenté de les différencier dans le cadre d'un modèle d'action (voir article à la page 42). Les explications présentées dans ce dossier se réfèrent aux systèmes partiels de ce modèle (orientation, stimulation, exécution) et, dans une perspective pratique, servent à enrichir l'approche méthodologique de l'enseignement et de l'entraînement. //

