

La vitesse aux quatre vents

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995377>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La vitesse aux quatre vents

Percevoir rapidement, analyser la situation, l'anticiper parfois, décider vite et juste. Agir enfin, avec un engagement total. Pour nombre de disciplines, la clé du succès réside dans ces processus étroitement liés. Jean-Pierre Egger éclaire les thèses d'Arturo Hotz à la lumière de ses multiples expériences, de la voile en particulier.

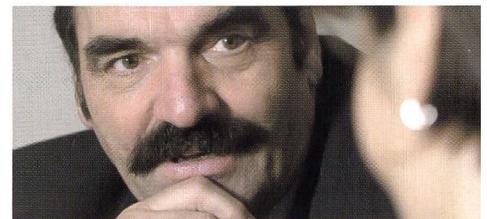
Véronique Keim

Lorsque l'on évoque l'épopée d'Alinghi, les yeux de Jean-Pierre Egger pétillent, le verbe s'emballa. A n'en pas douter, cette aventure de deux ans a marqué le bonhomme. «Imaginez seize personnes occupées à des tâches différentes pour finalement produire un seul mouvement, c'est tout simplement fabuleux.» Mais ce mouvement ne peut se contenter d'être beau et harmonieux. Il doit se mettre au service de la plus grande vitesse possible... Car comme nous le confie le Neuchâtelois, «vitesse et précision, c'est l'excellence en sport».

Mobiliser la force rapidement

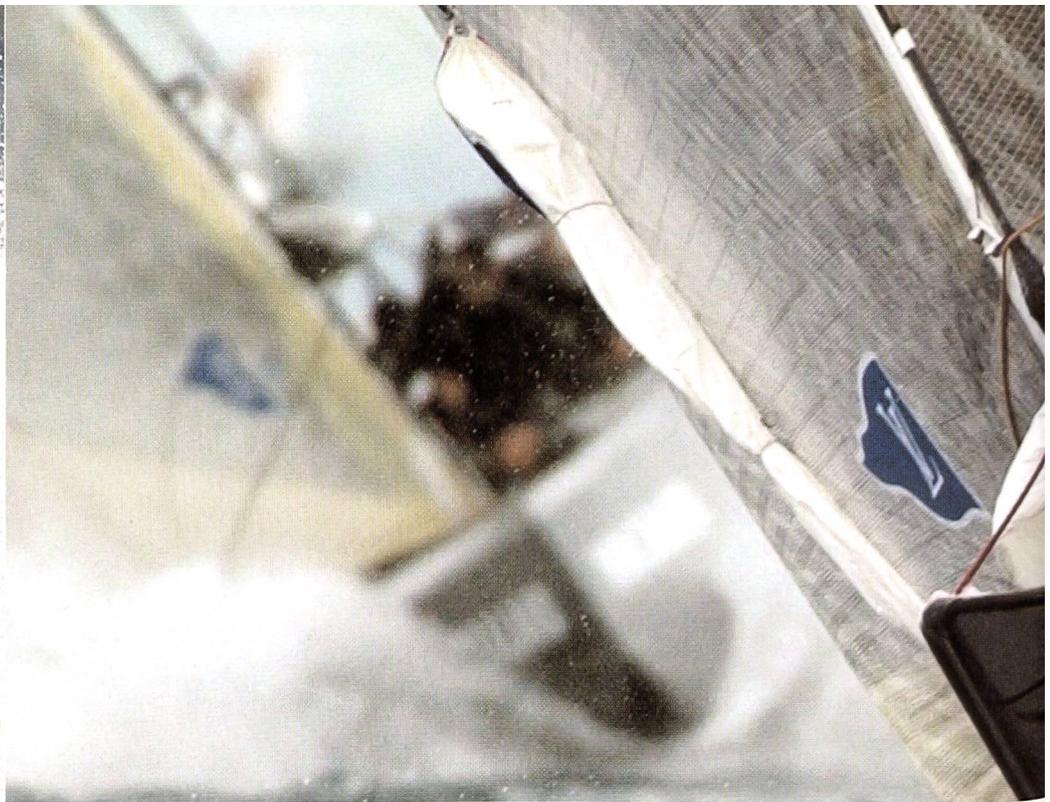
«Pour moi, la vitesse consiste à engager son énergie sur le plan physique et mental dans le laps de temps le plus bref possible. J'adopte en cela l'expression d'Arturo Hotz «énergie par unité de temps». La vitesse et la fréquence d'engagement de cette énergie dépendent bien évidemment de la discipline sportive.» Sur le bateau, cette vitesse explosive caractérise surtout le travail des grinders, responsables de la montée de la voile. Il s'agit d'obtenir dans les plus brefs délais la meilleure portance possible. Cette

faculté d'accélération est déterminante dans la plupart des sports dont s'est occupé Jean-Pierre Egger. «On la retrouve bien sûr dans les sports d'équipe, dans les activités duelles comme l'escrime, au lancer du poids et même dans le saut à skis où il s'agit de donner l'impulsion maximale au bon moment.» Cette vitesse explosive passe par un travail de la force. Mais pas n'importe lequel. La force peut rendre lent si elle n'applique pas les bons stimulus. «Le travail musculaire doit être très spécifique, orienté vers la discipline. Chaque mouvement se met au service de la vitesse.»



Regard vif et idées claires. Jean-Pierre Egger a exploré de nouveaux horizons grâce à la voile.
Adresse: jp.bea.egger@bluewin.ch

«Pour gagner les précieux mètres lors du virage, il faut décider vite et juste du moment propice (vitesse tactique), engager toutes les forces dans un laps de temps très court (vitesse physique), dans un même élan de collaboration (vitesse de coordination, timing) et avec un engagement mental totalement orienté vers la finalité (vitesse psychique): améliorer la vitesse du bateau.»



Assurer la qualité dans la durée

L'engagement de la vitesse est rarement total et unique – si l'on excepte peut-être les disciplines où la pause entre les efforts permet d'isoler l'action (haltérophilie, lancer du poids par exemple). Pour Egger, tous les sports sont confrontés à une vitesse liée à la force et à l'endurance dans des proportions qui varient. Il adhère en cela à la première thèse de Hotz. Vitesse et endurance sont-elles donc finalement compatibles? «Oui, le travail intermittent – phases rapides entrecoupées de pauses plus ou moins longues – permet de relier et d'améliorer ces deux facteurs.» Le Neuchâtelois illustre son propos par le travail au winch (montée de la voile). «Cette tâche est l'exemple type d'un travail intermittent, car elle consiste en une alternance d'efforts brefs à vitesse maximale et de pauses actives. Les sports collectifs offrent ce même type de sollicitations. Il ne faut pas oublier que la décision se fait souvent à la fin d'un match, d'où l'importance d'être capable de reproduire des gestes efficaces sur la longueur.» On l'a compris, la vitesse dans la plupart des sports est liée à la force et à l'endurance, selon un savant dosage qui dépend de la spécificité des tâches motrices.

«*Percevoir vite pour disposer
d'une grande flexibilité
dans la prise de décision*»

Percevoir vite, une question de mental

La capacité d'entrer vite dans l'activité, en se focalisant sur l'objectif, chapeaute tous les autres facteurs conditionnels. Cette énergie mentale nécessaire à la prise d'information, à l'analyse, est aussi

celle qui permet de renforcer la concentration et la volonté au bon moment. Egger reconnaît que cette «vitesse psychique» est la moins manifeste. Elle doit simplement être là, en permanence, pour permettre d'avancer vers un but. Si le marathonien peut se permettre d'entrer lentement dans sa course, la plupart des autres sportifs doivent «être vite dans leur truc», voire anticiper le déroulement de l'action. «Sur le bateau, cette capacité est vitale. Il faut capter très vite et de manière ciblée les informations pour disposer ensuite d'une grande flexibilité dans la prise de décision.» Grâce aux techniques de visualisation et de concentration, on parvient à accélérer et optimiser ces processus mentaux, véritables détonateurs de l'action.

Economiser ses forces pour gagner du terrain

Une image s'impose naturellement à l'esprit de Jean-Pierre Egger lorsqu'on évoque la vitesse de coordination sur le bateau. «L'équipage, c'est un orchestre qui ne marche pas aveuglément à la baguette de son directeur!» En effet, tout va trop vite pour qu'une personne coordonne en permanence l'ensemble. Seize mouvements différents se fondent pour n'en donner qu'un seul, celui du bateau. Ce mouvement parfait repose sur la coordination «technique» de chaque membre (faire le mouvement correct, le plus rapidement et avec le moins d'énergie) – ce qui vaut pour toutes les disciplines sportives – et sur une coordination commune, plus intuitive, qui fait que chaque geste individuel s'adapte au mouvement général du bateau.

Précipitation n'est pas action!

Pour Jean-Pierre Egger, la vitesse tactique est en corrélation directe avec la vitesse mentale évoquée plus haut. Le praticien met un bémol à l'affirmation de Hotz qui dit que celui qui est rapide domine tac-

Un facteur physique, mais pas seulement

«Etre rapide» – une question de condition

Dans son acception traditionnelle, la vitesse appartient, avec la force et l'endurance, aux éléments constitutifs classiques de la condition physique. Sans tenir compte du fait que l'expression «facteur de condition physique» remonte presque à la préhistoire de la théorie de l'entraînement, elle doit plutôt être prise dans son sens générique d'«énergie par unité de temps»; la notion de vitesse exprime en premier lieu un degré d'intensité élevé, voire maximal, pouvant être adapté, le cas échéant, à celle qui est souhaitée et requise.

Thèse proposée: La production d'énergie favorisant une vitesse optimale dépend d'un certain nombre de structures bien précises (différents types de fibres musculaires par exemple) et elle conditionne, chaque fois, des processus physiologiques propres requérant des parts d'énergie spécifiques.

«Etre rapide» – aussi une question de force mentale

La concentration et l'attention, la volonté et la confiance en soi sont autant d'éléments constitutifs importants de la force mentale, dont dépend partiellement le degré de qualité de la performance à accomplir. Mais la vitesse de compréhension qui permet, par exemple, de classer les éléments perçus et de les introduire dans l'exécution du mouvement, revêt aussi une grande importance au plan psychique.

Thèse proposée: La vitesse caractérise également des processus d'ordre psychique. Prise dans ce sens, elle constitue un aspect important de la force mentale.

«Etre rapide», aussi une question de coordination

Le jeu d'ensemble (co-ordination) des différentes composantes de la performance évolue de façon harmonieuse et efficace si la mise en place respective de ces dernières est ordonnée. Cette évolution littéralement sans accroc est une condition essentielle pour assurer le cours rapide des choses et aussi l'accès fulgurant et adapté à chaque situation, aux sources d'énergie déterminantes pour la réussite.

Thèse proposée: La vitesse est une qualité dont la concrétisation dépend aussi, pour une part importante, de la coordination (motrice).

«Etre rapide» – aussi une question de tactique

Celui qui va vite domine aussi tactiquement! Que signifie cette assertion? Pour dominer l'adversaire sur le plan tactique, il faut pouvoir devancer ses intentions. Le fait d'«être vite» joue donc aussi, en l'occurrence, un rôle prépondérant.

Thèse proposée: La vitesse est à la base de chaque évolution tactique; elle participe donc aussi bien à la «conception tactique» qu'à l'«application tactique».

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch



tiquement. «Prendre une décision rapide ne suffit pas, il faut qu'elle soit bonne! Et cela relève d'un processus psychique subtil. Je dirais que la vitesse mentale est la prédisposition incontournable à la vitesse tactique.» En voile, Egger considère cette vitesse comme la plus importante. Et la plus complexe. Le choix tactique dépend non seulement de l'adversaire, mais aussi et surtout de la mer et des vents. Seules une parfaite connaissance des éléments naturels et une grande expérience pratique permettent de décider vite et juste, d'anticiper jusqu'à développer des sortes de réflexes conditionnés.

«Engager son énergie sur le plan
physique et mental dans le laps de
temps le plus bref possible»

Vitesses additionnées

Pour compléter le tour d'horizon des multiples facettes de la vitesse, Jean-Pierre Egger recourt à un nouvel exemple tiré de la voile, le virement, qui montre l'étroite corrélation entre les diverses mises en œuvre de la vitesse. «Pour gagner les précieux mètres lors du virage, il faut décider vite et juste du moment propice (vitesse tactique), engager toutes les forces dans un laps de temps très court (vitesse physique), dans un même élan de collaboration (vitesse de coordination et timing) et avec un engagement mental totalement orienté vers la finalité (vitesse psychique): améliorer la vitesse du bateau. A n'en pas douter, ce jeu de forces complexe, présent à différents niveaux dans toutes les disciplines, continue de fasciner le spécialiste. **m**