# Ouverture

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# «La repré mouvement

- *S'immerger mentalement dans le mouvement*
- *Prendre conscience des éléments à améliorer*
- *S'exercer mentalement*
- *Comparer l'idéal (visualisation) et la réalité (exécution)*
- *Evoquer mentalement les caractéristiques du mouvement*
- *Formuler des critères de nature subjective*

## Gros plan sur la représentation mentale du mouvement

L'évocation mentale d'une action consciente, processus qui correspond à ce qu'on appelle plus succinctement la représentation du mouvement, est un élément indispensable à toute conception ciblée de l'entraînement. Pour les enseignants, c'est l'occasion de se demander comment ils peuvent favoriser, efficacement et systématiquement, la représentation mentale du mouvement dans le cadre de leur activité d'enseignement ou de leur discipline sportive. Ils trouveront sur cette double page quelques suggestions à ce propos.

- *Varier consciemment l'exécution du mouvement*
- *Répéter consciemment les mouvements acquis*
- *Changer consciemment de rythme*

# sentation mentale du est généralement meilleure que son exécution!»

- *Relier de façon rationnelle ses impressions sensorielles*
- *Prendre conscience des expériences motrices*
- *Cerner les corrélations (événements-eurêka)*
- *Mettre les mouvements en mots, les décrire*
- *Discuter des mouvements observés*
- *Appliquer la méthode du dialogue intérieur*