Le rhythme du timing

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995914

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

Le rh

Photo: Daniel Käsermann

e rhythme
ythme du timing

Le timing dirige le rythme du mouvement et le rythme est le créateur ou le formateur du timing!

L'acquisition et la maîtrise des habiletés constituent l'objectif de base de l'apprentissage moteur en vue d'une harmonie dans le mouvement. Comment y parvenir? Mis à part les critères esthétiques de la forme, d'autres compétences déterminantes sont nécessaires. La structure du mouvement révèle en fait le niveau des connaissances. Le timing intègre avec précision le geste dans le cadre spatio-temporel, tandis que le rythme place les accents dynamiques et lui confère sa fluidité. La différencication rythmique revêt un caractère primordial pour l'élaboration du mouvement. D'autre part, l'intégration des notions de rythme et de timing dans la sensation motrice, couplée avec l'intuition du mouvement, est une voie essentielle pour optimiser le timing. Une interprétation correcte du timing enrichira la sensation motrice et ouvrira la voie à de nouvelles dimensions spatio-temporelles, idéales pour la conception rythmique du mouvement. Un timing optimal dans les enchaînements et une accentuation rythmique du déroulement moteur ouvrent de nouvelles perspectives.

Les sportifs capables de jongler avec timing et anticipation ont un temps d'avance!

Que signifie agir au moment opportun? Est-ce possible? Si oui, dans quelle mesure? Un athlète de pointe se distingue par son sens du timing. Se trouver à l'endroit juste au moment opportun requiert une grande précision spatiale et temporelle. C'est pourquoi il est indispensable de savoir doser l'énergie et contrôler la vitesse du mouvement. Au début de leur carrière, les athlètes subissent souvent la pression du temps et souffrent du stress, tandis que les bons sujets en tirent une motivation! Les grands slalomeurs, par exemple, anticipent exactement l'endroit et le moment où ils doivent amorcer le virage, et ils ne se laissent pratiquement jamais surprendre par les aspérités de la pente ou les facéties de la neige. Grâce à un timing parfait, ils enchaînent les portes en pleine confiance, certains d'adopter la ligne idéale. Leur attention se focalise sur un moment critique et ils parviennent à évaluer le bon rapport spatio-temporel. Savoir exploiter idéalement les espaces qui englobent le mouvement confère assurance et contrôle. D'autre part, la maîtrise des habiletés motrices et la capacité de différenciation du timing engendrent une fluidité, une harmonie motrices.

Gérer une situation grâce à une élaboration rythmique

Le temps compris aussi bien comme référence que comme valeur comparative, est un élément qui influence considérablement la qualité de vie. Le rapport qu'entretient une personne avec le temps dessine une partie de son profil. Le lien entre l'actualisation parfaite d'une tâche motrice et le contrôle optimal du temps est indiscutable, c'est pour cela que «avoir du temps» dépend de la structure organisationnelle de nos priorités. La façon dont nous gérons et exploitons le temps laisse transparaître beaucoup d'informations sur nos stratégies de pensées et de comportement, donc de mouvement. Dans une société où le temps gagne en importance, sa parfaite gestion contribue à une amélioration de la qualité de vie. Avoir le contrôle du temps signifie allonger le moment présent, en être le maître.

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch