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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 6

Artikel: Autour du mouvement clé

Autor: Weber, Pierre-André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995980

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: 02.07.2025

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

Transfert vers d'autres disciplines sportives

Autour du mouvement clé

Le concept de mouvement clé s'applique à toutes les disciplines. Les deux exemples ci-dessous montrent ce que recouvre cette notion dans deux disciplines aussi différentes que la gymnastique et la natation.

Gymnastique artistique – la posture est reine

La gymnastique artistique est un sport où l'on distingue des postures clés, des mouvements clés, des liaisons clés et des exercices clés. Une posture clé est déterminée par une donnée anatomique de notre corps et représente la plus petite unité du mouvement à l'état statique. Elle joue un rôle essentiel dans le processus de détection précoce des fautes dans le cadre de l'entraînement technique. Sur plus de 500 positions différentes de sortie et de fin d'exercice répertoriées en gymnastique artistique, nous nous sommes limités à dix postures.

On parle de mouvement clé dès qu'une vitesse translatoire (horizontale et verticale) ou rotative (autour de l'axe transversal ou longitudinal) vient s'ajouter à la posture clé statique. Ainsi, la simple position de suspension statique à la barre fixe est une posture clé. Si l'on y ajoute une composante rotative, on obtient le mouvement clé «tour d'appui».

On parle de liaison clé ou d'exercice clé lorsqu'un gymnaste combine une série de mouvements clés dans un ordre donné. A l'entraînement, nous travaillons toute l'année le perfectionnement des postures clés, des mouvements clés, des liaisons clés et des exercices clés. La notion de mouvement clé s'applique à mon avis aussi aux sports de neige. La succession de différents mouvements clés sur une piste de ski nordique, au cours d'une descente, d'un exercice sur le half-pipe ou d'un saut en grand tremplin passe par des séquences de différents mouvements.

La principale différence entre la gymnastique artistique et les sports de neige tient aux conditions climatiques dans lesquelles ils se pratiquent. Car si les gymnastes rencontrent à peu près toujours les mêmes conditions, celles-ci peuvent varier considérablement dans les sports d'hiver (température, visibilité, état de la piste, texture de la neige, etc.), ce qui influence évidemment la réalisation des mouvements clés.

Peter Kotzurek,
Entraîneur national de l'équipe masculine de gymnastique (FSG),
kotzurek.p@tiscalinet.ch

Natation – le corps s'ajuste à l'élément liquide

Le mouvement clé est une notion essentielle dans la mesure où elle permet tant à l'enseignant qu'à l'apprenant de séparer l'essentiel de l'accessoire. Des priorités sont fixées pour former la structure du mouvement de façon diversifiée. En natation, nous avons renoncé à un enseignement privilégiant la forme («aujourd'hui, nous allons apprendre la nage sur le dos») au profit d'un enseignement global basé sur des exercices recherchant l'efficacité («nous allons apprendre comment faire en sorte que la poussée des jambes parte des hanches, dans toutes les nages et variations»).

Pour chaque forme d'exercice, il faut vérifier que la structure du mouvement soit correcte, en d'autres termes vérifier l'existence de mouvements clés. Les mouvements clés sont des structures de mouvement qui seront reconnaissables ultérieurement dans n'importe quelle nage (crawl, dos, brasse, papillon, etc.).

La différence entre la natation et les sports de neige est qu'en natation le corps lui-même constitue «l'appareil sportif». Avant même d'apprendre des formes de mouvement concrètes, il importe donc que le corps se sente bien dans l'élément liquide et s'y ajuste au mieux. C'est pourquoi nous travaillons au niveau des éléments clés, en donnant la priorité à l'exploitation optimale de la force d'Archimède et de la résistance de l'eau. Comme en ski, le corps peut «respirer» dans l'eau (contrôler la respiration, vaincre la résistance de l'eau), «flotter» (pesée statique, équilibre, chercher/vaincre la force d'Archimède), «glisser» (positions favorisant la glisse, exploiter la force d'Archimède, vaincre la résistance de l'eau) et «se propulser» (mouvements de propulsion simples à l'aide des bras et des jambes, rechercher la prise sur l'eau). La maîtrise de ces éléments clés permet d'évoluer librement dans l'eau. Parmi les mouvements clés nécessaires pour y parvenir, on distingue les «mouvements respiratoires» (vers l'avant et vers les deux côtés avec expiration active), les «mouvements du corps» (guidés par les mouvements actifs de la tête: l'extension du corps s'obtient en maintenant la tête droite), les «mouvements des jambes» (mouvement fouetté venant des hanches avec les pieds tournés légèrement vers l'intérieur et/ou mouvement rotatif et de poussée avec les pieds tournés vers l'extérieur) et les «mouvements des bras» (vers l'intérieur et vers l'extérieur). m

Pierre-André Weber,
Responsable sport d'élite de Swiss Swimming
Chef de la branche sportive J+S Natation,
pierre-andre.weber@baspo.admin.ch