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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 5

Artikel: Sportif cherche œil de lynx

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996068

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: 06.07.2025

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

Sportif cherche œil de lynx

Un sportif sur trois seulement a une bonne vue. Or, en sport, un œil vif contribue à optimiser la performance et la sécurité aussi.

Photo: Ciba Vision

Ralph Hunziker

D'après les spécialistes, 80 % des accidents de ski sont dus à des déficits visuels ou à des erreurs de perception. Une bonne vue permet de repérer plus facilement les dangers et, par conséquent, de réagir plus vite. Bien voir permet aussi d'améliorer la performance, car la victoire est souvent une question de millimètres ou de millièmes de seconde!

Repérer vite et réagir

En hockey sur glace, le gardien a intérêt à avoir l'œil vif, même quand la lumière est diffuse, tandis qu'à ski, la descendeuse doit garder sa trajectoire en ligne de mire et percevoir assez tôt les inégalités de la piste. Quant au joueur de beachvolley, il dispose d'un avantage certain s'il parvient, dans le troisième set décisif, à repérer en une fraction de seconde la feinte de l'attaquant adverse. Tout sportif capable de percevoir ces informations en un clin d'œil – sans fatigue en cas d'effort prolongé – et d'en saisir toutes les nuances peut les exploiter à bon escient. Il voit se dérouler l'action comme au ralenti et a plus de temps pour réagir.

On sait depuis longtemps que les sportifs peuvent, par un entraînement ciblé, améliorer leur perception optique et, par conséquent leur capacité de performance. L'ancienne championne de tennis, Martina Navratilova, était déjà adepte de la méthode au milieu des années 80. Aux Etats-Unis, toute équipe de baseball ou de football dispose d'un coach de la vision. Mais de ce côté-ci de l'Atlantique, nous sommes encore peu sensibilisés à cette forme d'entraînement.

Bien voir, ça s'apprend

Des études ont montré que les bons joueurs de basket ont une meilleure vision périphérique que les joueurs occasionnels et que les sportifs en général perçoivent mieux la profondeur que les non sportifs. Preuve que la vision est un processus qui s'acquiert par apprentissage.

C'est sur cette thèse que se fonde le «sports vision training», autrement dit l'entraînement de la vue spécifique aux sportifs. Grâce à lui, il est possible d'améliorer les différentes fonctions visuelles (lire encadré) pour autant que les déficiences ne soient pas maladives. Mais pour prendre la décision juste au bon moment, une bonne vue ne suffit pas. Le cerveau doit aussi être capable de traiter les impressions sensorielles. L'entraînement de la vision sert donc aussi à améliorer la coordination entre la perception d'un stimulus visuel et son traitement adéquat et rapide.

CIBA Vision – leader du marché suisse

CIBA Vision est depuis 2003 un «leading partner» de Swiss Olympic, pour reprendre la terminologie de l'association. Présente dans plus de 70 pays, cette multinationale occupe une place dominante dans la recherche, la production et la commercialisation de lentilles de contact. Elle fait partie du groupe Novartis et emploie plus de 6500 personnes. Son siège en Suisse se trouve à Embrach.

Projet à vue

Swiss Olympic a lancé, en collaboration avec CIBA Vision, un projet visant à améliorer la vue des sportifs – élite et amateurs confondus. Les premiers bénéficieront ainsi gratuitement de divers services proposés par le fabricant de lentilles de contact: «screenings», entraînement de la vision, verres de contact et lunettes de sport. Les «screenings» sont des tests de dépistage qui permettent d'analyser les facultés visuelles importantes pour la pratique du sport: reconnaissance d'objets, vision spatiale et perception périphérique, coordination œil–main, acuité visuelle et différenciation des couleurs. Les athlètes qui en ont besoin se verront proposer des lentilles de contact ou des lunettes adaptées à la pratique de leur sport. Selon les cas et en concertation avec les entraîneurs, des exercices adaptés aux exigences de leur discipline leur seront aussi présentés. La collaboration qui unit CIBA Vision et Swiss Olympic ainsi que d'autres fédérations sportives du pays porte ses premiers fruits. Swiss Ski a fait passer des «screenings» à tous les membres du cadre masculin alpin. Simone Luder (championne du monde de course d'orientation) et Karin Thürig (championne du monde de duathlon) ont, quant à elles, demandé à passer un de ces tests.

Mais le projet s'adresse aussi au grand public. Une campagne de sensibilisation sera lancée à l'intention des clubs de sport, avec la possibilité pour les sportifs de s'orienter vers des opticiens compétents, affiliés au pool «Contactlens Center approved by Swiss Olympic». Les services sont gratuits. Leurs adresses sous: www.cibavision.ch. **m**

Bon pied, bon œil

Parmi les facultés visuelles importantes pour la pratique du sport, on retiendra notamment :

- **l'acuité visuelle:** capacité de l'œil à distinguer des objets le plus nettement possible. On distingue l'acuité statique et l'acuité dynamique. En sport, la seconde revêt souvent une importance particulière.
- **l'accommodation:** capacité de l'œil à passer rapidement d'un point éloigné à un point plus proche. Cette faculté diminue avec l'âge (lunettes de lecture). En sport, elle correspond, pour un cycliste par exemple, à la capacité de jeter un coup d'œil sur son compteur pour réorienter immédiatement son regard sur la route.
- **la diplopie physiologique:** phénomène dit de la vision double qui se manifeste généralement quand on fixe un objet. Elle donne l'impression que les objets environnants sont dédoublés et moins nets.
- **la convergence et la divergence:** la première correspondant aux mouvements des yeux qui se tournent vers l'intérieur et la seconde aux rotations des yeux vers l'extérieur. Ces deux processus permettent aux yeux de fixer un objet statique ou de suivre un objet dynamique.
- **la fusion:** réunion des images perçues par les deux yeux en une seule image dans le cerveau. Pour le sportif, cette faculté lui permet de réagir rapidement.
- **la vision périphérique:** capacité à percevoir l'environnement (objets, mouvements, couleurs, etc.) qui se situe en marge du champ embrassé par le regard et à réagir aux changements.
- **la mémoire visuelle:** faculté de se souvenir de détails qui n'ont été qu'entrevus. Ces deux fonctions visuelles jouent un rôle très important dans tous les sports où il faut percevoir en même temps l'adversaire, le ballon, le but et ses coéquipiers.
- **la vision des couleurs et des contrastes:** faculté de discerner les différences de couleur ainsi que les contours et nuances lorsque la lumière et le fond changent. Elle est souvent combinée avec l'adaptation à l'obscurité et à la lumière. Quand on passe d'une pièce éclairée à l'obscurité, il faut quelques minutes pour retrouver nos marques. Cette adaptation se fait plus rapidement en sens inverse. En sport, c'est la faculté qui permet par exemple à une skieuse de percevoir les inégalités de la piste et de garder sa ligne même lorsque la lumière change (soleil, ombre, brouillard, etc.).