Bons mots au bon moment

Autor(en): **Golowin, Erik / Simmen, Sarah**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 6

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995695

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

Bons mots au bon moment

Gymnastique rythmique // Attentive au moindre détail, Desislava Bürgi-Zhekova observe les jeunes athlètes du cadre national. Inlassablement, elle cherche à leur imprimer un nouvel élan en corrigeant, en donnant des feed-back tactiles ou en rythmant de la voix des séquences d'exercices.

Erik Golowin

▶ L'entraîneur et les onze gymnastes entretiennent un dialogue permanent qui exige d'un côté comme de l'autre une participation et une attention intenses. Desislava Bürgi-Zhekova entend assurer ainsi un entraînement de qualité et respecter les échéances fixées par les objectifs. A ses yeux, son travail au Centre national d'entraînement pour sportifs d'élite (CEN) de Macolin consiste à exercer une influence constante sur les gymnastes afin de garder le cap fixé pour l'entraînement en commun en apportant les corrections nécessaires.

Exigences en hausse

Desislava Bürgi-Zhekova, 32 ans, a fait partie de l'équipe nationale bulgare, où elle s'est entraînée sous la férule de la légendaire Neshka Robeva, la «dame de fer». Sous sa direction, les gymnastes bulgares ont dominé les championnats d'Europe et du monde pendant près de 25 ans, décrochant 247 médailles au total. D. Bürgi-Zhekova a commencé la gymnastique rythmique à l'âge de cinq ans; huit ans plus tard, elle entrait dans le cadre junior à Sofia avant d'intégrer l'équipe nationale à quinze ans. A son palmarès brille, notamment, un titre de championne du monde par équipe.

«La gymnastique rythmique a changé du tout au tout par rapport à l'époque où je la pratiquais. Sur le plan technique, les exigences sont beaucoup plus élevées aujourd'hui», estime D. Bürgi-Zhekova, qui travaille avec succès comme entraîneur depuis 1992. Ayant occupé différents postes, elle s'appuie sur une solide expérience en matière de formation, de chorégraphie et d'encadrement des athlètes d'élite. Depuis 2002, elle s'occupe du cadre national junior et senior sous la direction de l'entraîneur en chef réputée Heike Netzschwitz.

Pour répondre aux exigences en vigueur, les jeunes gymnastes travaillent cinq à six heures par jour au CEN de Macolin. Différents spécialistes épaulent D. Bürgi-Zhekova dans sa tâche. Le programme comporte, outre la partie technique proprement dite, du ballet et du jazz-dance, ainsi que des exercices de force, d'endurance et de souplesse; les gymnastes pratiquent également la méthode Pilates pour développer la respiration et l'équilibre intérieur. Une assistante sociale suit les jeunes athlètes et s'occupe de tous les aspects extérieurs à l'entraînement: familles d'accueil, coordination avec les écoles, etc. Comme les seniores ont en moyenne entre 15 et 20 ans, elles se trouvent dans une phase particulièrement intensive de leur vie, ce qui requiert, d'après D. Bürgi-Zhekova, un encadrement global et des conseils suivis.

Virtuosité technique et artistique

La gymnastique rythmique tire ses origines de la gymnastique et de la danse. Ses fondements théoriques reposent sur la philosophie d'Emile Jaques-Dalcroze, dont les publications sur le rythme, la musique et l'éducation au début du 20e siècle s'inspiraient du mouvement de réforme pédagogique de l'époque. Jetant un œil critique sur la société, celui-ci s'élevait contre les structures autoritaires des écoles, qu'il jugeait très éloignées de la vie réelle. Ses partisans prônaient l'autonomie des élèves, la libre expression, la pédagogie du vécu, les activités pratiques ou l'apprentissage à travers l'action. A ses débuts, la gymnastique rythmique a été fortement marquée par cet esprit, ce qui l'a poussée à rejeter toute comparaison entre les performances. L'enseignement visait davantage à développer l'univers intérieur et la recherche d'une identité globale.

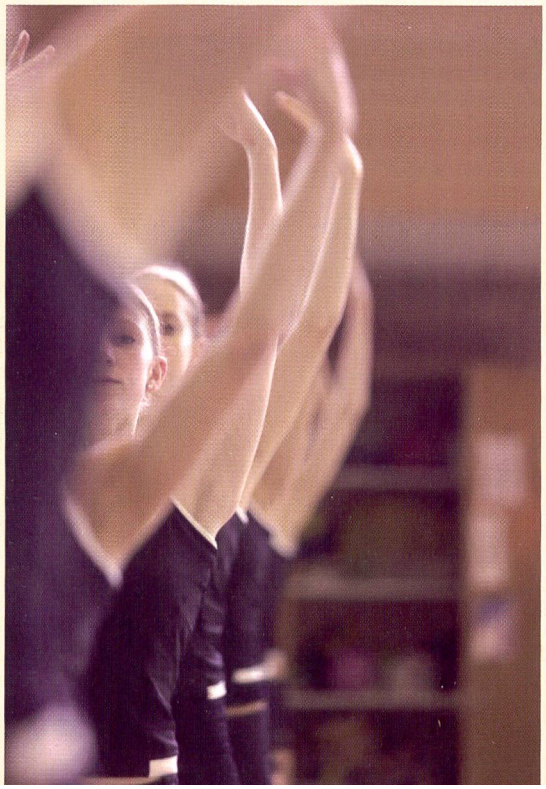
Ces principes ont finalement débouché, dans les années 40, sur une nouvelle forme de compétition associant éléments techniques, virtuosité et chorégraphie. Depuis, la gymnastique rythmique est devenue un sport de haut niveau avec des difficultés élevées dans le domaine des sauts, des pirouettes, de l'équilibre et de la

La gymnastique rythmique est devenue un sport de haut niveau avec des difficultés élevées dans le domaine des sauts, des pirouettes, de l'équilibre et de la souplesse.

souplesse. Pour obtenir de bons résultats en compétition, les gymnastes doivent faire preuve d'une très grande maîtrise dans tous les domaines. D. Bürgi-Zhekova s'efforce de tenir compte des changements intervenus dans la planification et la mise en œuvre. Elle a entrepris une formation de juge, ce qui lui permet d'être au courant des derniers développements et d'intégrer au jour le jour dans le programme les nouveautés en matière de technique et de règlement.

Vers les sommets

La gymnastique rythmique est une discipline olympique depuis 1984. Pendant des années, les pays de l'Est – la Bulgarie et l'ex-URSS – ont dominé outrageusement les compétitions. De ce fait, la gymnastique rythmique a été influencée par la culture de l'Est et par l'encouragement du sport d'élite tel que le pratiquait le bloc



soviétique. Depuis peu, d'autres nations obtiennent d'excellents résultats lors des grands rendez-vous. Sur le plan technique, la discipline a évolué à une vitesse fulgurante, et les gymnastes doivent accomplir aujourd'hui des prouesses incroyables du point de vue artistique et athlétique. D. Bürgi-Zhekova s'efforce ambitieusement de réaliser les objectifs fixés pour les différentes athlètes et pour l'équipe dans son ensemble. «Nous voulons nous hisser au niveau de l'élite mondiale, même si notre équipe est encore très jeune», explique-t-elle.

Pour soutenir le processus d'apprentissage, transmettre de nouvelles techniques ou améliorer de manière ciblée la qualité des mouvements, l'entraîneur utilise différentes méthodes – qu'elle combine souvent – pour corriger les gymnastes: démonstrations, explications, contacts en vue de vérifier la tension (feed-back tactile) ou expérimentation des contraires. Autant d'éléments différents à travers lesquels elle transmet des informations et des impulsions qui les aident à progresser. L'enchaînement réfléchi de ces informations est étroitement lié à la planification et à l'organisation de l'entraînement. Pour guider ses athlètes dans la bonne direction, elle recourt à diverses mesures qu'elle varie habilement: simplification d'éléments complexes qui seront ensuite remis ensemble, ralentissement de la cadence puis exercice en musique à la vitesse réelle.

Observer et viser juste

Les corrections jouent un rôle fondamental tant dans le cadre de la formation que dans celui du suivi pendant la préparation aux concours. «Le moment choisi pour apporter telle ou telle correction et la façon de l'introduire influencent de façon décisive la manière dont les filles réussiront à l'appliquer.» Pendant toute la leçon, on a le sentiment que D. Bürgi-Zhekova vit les mouvements de ses gymnastes de l'intérieur. Tandis qu'elle les observe, on perçoit une tension plus ou moins grande dans son corps, et sa voix prend des intonations particulières pour donner plus de poids à ses instructions. Parfois, elle interrompt les jeunes filles et les rassemble autour d'elle. Elle leur explique alors calmement un élément technique important afin qu'elles puissent bien en comprendre l'idée et l'intégrer. Toutes regagnent ensuite leur place pour reprendre les exercices en commun.

Elan intérieur

La personnalité d'un entraîneur, son charisme déterminent de façon décisive l'efficacité avec laquelle les informations sont échangées. Très impulsive, D. Bürgi-Zhekova s'adonne à son travail avec passion. En même temps, elle perçoit et comprend parfaitement l'état d'esprit de ses élèves. Pendant l'entraînement, elle vérifie constamment si ses indications et ses impulsions ont bien été entendues. Elle cherche en permanence le contact visuel avec les gymnastes afin de pouvoir intervenir judicieusement si elles n'ont pas saisi ses instructions. Elle se jette de tout son cœur dans l'entraînement pour pouvoir moduler en permanence le dialogue avec les athlètes. «Pour m'acquitter de cette tâche, j'ai besoin d'une immense énergie.» Elle se sert souvent de sa voix pour compter avec les gymnastes. En marquant le rythme ainsi, elle essaie de mieux faire ressortir le lien entre l'enchaînement des mouvements et la musique. Entre elle et ses protégées, on assiste à une sorte de transfert d'énergie qui les aide à s'ouvrir. Les corrections qu'elle apporte doivent «réveiller» les jeunes filles pour qu'elles rassemblent l'attention nécessaire à l'apprentissage.

Sarah Simmen, 16 ans: sans corrections, impossible de progresser...

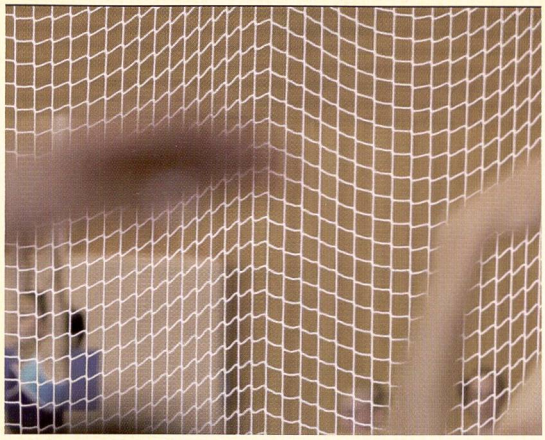
Point de vue

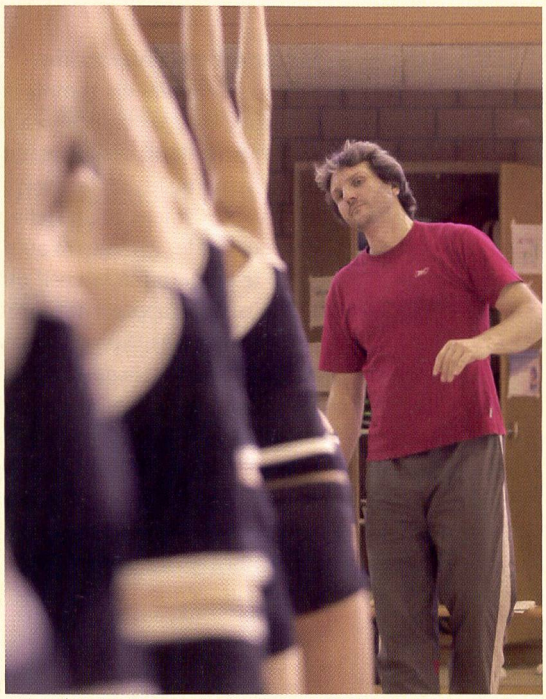
Entre critiques et compliments

▶ **«mobile»: quelle importance revêtent les corrections apportées par l'entraîneur? Sarah Simmen:** elles sont fondamentales, car sans corrections, je ne sais pas si je fais quelque chose de faux et je ne peux donc pas m'améliorer. En effectuant un exercice, je ne vois pas si je garde le genou tendu, par exemple. Je peux avoir l'impression de le tendre alors qu'il n'en est rien, et j'ai besoin que quelqu'un me rende attentive à ce détail. Impossible de progresser autrement. Cela m'aide aussi quand on me corrige à plusieurs reprises. J'essaie bien sûr d'appliquer tout de suite ce que me dit l'entraîneur, mais parfois, j'oublie entre deux entraînements...

Quelles sont les corrections qui te motivent le plus? Les compliments ou les critiques? Les deux! Cela fait du bien de recevoir un compliment de temps en temps. Cela veut

méliorer la qualité d'exécution
âce au ballet, c'est l'objectif
Yann Aubert, professeur
périmenté de danse à Genève.





Une ligne commune

Deux fois par semaine, Yann Aubert, un professeur de danse expérimenté, fait le voyage de Genève à Macolin pour enseigner le ballet, le but étant d'améliorer la compréhension musicale et rythmique. Si, en gymnastique rythmique, les exigences sont nettement plus élevées dans le domaine de la souplesse, on peut améliorer la qualité d'exécution grâce au ballet pour ce qui est de l'équilibre dynamique, des pirouettes et des sauts. Aubert se consacre corps et âme à son travail avec les gymnastes. Avec sa manière tranquille de donner ses instructions et de diriger le cours, il pousse les filles vers un état de concentration et de relâchement qui favorise l'équilibre intérieur. «Dans notre équipe, chaque spécialiste procède différemment, mais nous suivons tous la même ligne.» Pour D. Bürgi-Zhekova, cette ligne com-

dire que je suis sur le bon chemin et que je dois poursuivre dans cette voie. Ce qui ne signifie pas que je peux me reposer sur mes lauriers en me disant: «youpi, je suis géniale!» Je dois profiter de l'élan que me donne le compliment pour m'améliorer encore.
Les critiques me motivent aussi beaucoup pour améliorer ma technique et mes capacités. Mais à long terme, ce n'est pas particulièrement constructif. Entre deux, il faut aussi un compliment!

Qu'est-ce qui t'aide le plus, les instructions verbales, les feed-back tactiles ou les démonstrations? Les démonstrations m'apportent énormément. Mais j'aime aussi bien quand l'entraîneur explique les choses avec des images, par exemple: «essaie de faire cela comme telle ou telle gymnaste.» J'imagine alors l'élément en question et je mets tout en œuvre pour appliquer les instructions reçues.
Les contacts sont également utiles. Quand l'entraîneur tire mes orteils encore plus bas lorsque je tends les pointes de pied, je vois que je peux aller plus loin que je le pensais...

Y a-t-il de grandes différences entre le cadre national et le centre régional? Oui, de très grandes! Le cadre régional réunit un nombre beaucoup plus élevé de gymnastes. L'entraîneur ne peut pas s'occuper des filles d'une manière aussi personnalisée que dans le cadre national, ce qui peut nous inciter à tricher pour ne pas faire un exercice qu'on n'aime pas trop... Par ailleurs, on a beaucoup moins de temps à disposition, et il faut faire preuve d'une très grande discipline pour avancer.
Au sein du cadre national, l'entraîneur observe chacun de nos mouvements. On est suivies de façon beaucoup plus intensive, et on peut en retirer un maximum de bénéfice. Mais les entraîneurs sont aussi beaucoup plus sévères... //

› *Domiciliée à Coire, Sarah Simmen, 16 ans, s'entraîne depuis une année avec le cadre national au Centre national d'entraînement pour sportifs d'élite de Macolin.*

mune est une condition essentielle pour que l'encadrement soit efficace. Son cours terminé, Aubert s'attarde dans la salle et épaule l'équipe d'entraîneurs; il observe très attentivement les gymnastes et apporte de légères corrections. Cette conjugaison des forces fonctionne à merveille et permet un encadrement plus personnalisé.

Dialogue et respect de la hiérarchie

Au sein de l'équipe d'entraîneurs comme dans la collaboration avec les athlètes, l'ambiance est agréable, presque familiale. La hiérarchie est vécue très naturellement, et les relations sont marquées par le respect mutuel. Les membres de l'équipe estiment qu'une telle atmosphère est nécessaire pour que les gymnastes puissent accomplir chaque jour le programme intensif qu'on leur demande. Tout le processus d'apprentissage est clairement structuré par les entraîneurs. Durant la phase initiale de chaque cycle, les athlètes ont la possibilité de participer activement en apportant leurs propres idées. Pour composer la chorégraphie, D. Bürgi-Zhekova utilise parfois des tâches qu'elle structure et formule de façon ouverte. Mais quand il s'agit de mettre au point la présentation avec les conditions requises en matière de performance, l'entraîneur tient les rênes d'une main ferme et dirige les athlètes avec rigueur. //

Photos: Philipp Reinmann

Manuel clé J+S

Par étapes

▶ Le manuel clé Jeunesse+Sport définit trois niveaux d'apprentissage et d'enseignement valables pour toutes les disciplines sportives.

Premier niveau: les enseignants créent des conditions favorables afin que les élèves puissent faire leurs premières expériences dans la discipline sportive et consolider leurs connaissances. L'objectif est avant tout de sentir le mouvement et le corps de la façon la plus différenciée possible.

Deuxième niveau: pendant que les enseignants prônent la diversité, les élèves doivent appliquer et varier les mouvements de base, l'objectif premier étant ici de préciser l'image qu'ils se font du mouvement.

Troisième niveau: les enseignants favorisent la créativité; les élèves sont appelés à créer et à compléter les connaissances acquises, ce qui permet d'achever le développement d'un mouvement intuitif.

A chacune des trois étapes de l'enseignement et de l'apprentissage, les enseignants doivent observer attentivement, évaluer et conseiller. Les élèves quant à eux essaient d'assimiler et d'appliquer au mieux les informations qui leur sont transmises et de remplir les tâches qui leur sont confiées. //

› *Manuel clé Jeunesse +Sport (éditeur): OFSPO.*
Commandes:
OFSPO, documentations J+S,
2532 Macolin;
e-mail: dok.js@baspo.admin.ch,
numéro de commande 30.80.400