Fortes têtes épinglées

Autor(en): **Vindret, Nicole**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995454

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

Fortes têtes épinglées

Programme éducatif // A l'occasion de son exposition «Champion dans la tête», le Musée Olympique invite les écoles à découvrir la force du mental et son impact sur notre quotidien.

Nicole Vindret

Photo: CIO / Richard Juilliart

▶ L'exposition qui occupe les murs du Musée Olympique jusqu'au 2 septembre 2007 montre au visiteur l'influence prépondérante de la préparation mentale dans les performances des sportifs. Certes, à lui seul, le mental ne fait pas un champion. Cependant, la capacité à gérer ses émotions s'entraîne, au même titre que la technique, et peut ainsi devenir, pour chacun, une force. Au fil de l'exposition, le visiteur découvre le parcours mental du sportif à travers trois grandes zones: Motivation – Préparation – Création. Chacune associe panneaux didactiques, photographies, films et témoignages fascinants de champions – de Mohamed Ali à Nadia Comaneci, en passant par Stéphane Lambiel – qui illustrent le rôle joué par le mental dans la performance et le dépassement de soi. Le visiteur peut également, au détour d'un couloir, expérimenter des techniques d'entraînement mental, telle que la relaxation, ou visualiser le parcours d'une descente de Coupe du monde de ski.

Atouts pour la vie

Du stade à l'école, du parcours de l'athlète au quotidien des jeunes – soumis à la pression de la réussite par une société plus qu'exigeante – il ne faut qu'un pas. Le programme éducatif, conçu pour des élèves de 12 à 16 ans, met en avant les liens étroits entre ces deux univers et permet de faire prendre conscience aux jeunes que la gestion du stress, la concentration ou la valorisation des points forts peuvent être des atouts essentiels.

Dans la formule Visite-Atelier proposée par le Musée, les classes ont la possibilité de visiter l'exposition avec un animateur. Un atelier inspiré de la psychologie du sport leur est ensuite proposé: les élèves y découvrent certains gestes mentaux adoptés par leurs idoles.

En plus d'un support de visite offert à chaque visiteur, les enseignants ont à disposition un dossier pédagogique en deux parties afin de construire une véritable réflexion avec les élèves sur l'influence du mental dans leur quotidien. La première partie permet de préparer une visite puis de découvrir l'exposition avec ses élèves de façon autonome. La seconde est réalisée en collaboration avec des auteurs issus du sport, de la promotion de la santé, de l'enseignement et des arts vivants. Selon Sandrine Moeschler, assistante du projet, ce deuxième document, «vise à élargir le sujet en explorant le rôle du mental non seulement chez le sportif, mais aussi chez le comédien ou le musicien afin de décloisonner des domaines qui semblent a priori éloignés les uns des autres.» La diversité des regards permet ainsi de faire prendre conscience au plus grand nombre de la nécessité de travailler son corps et son esprit. //

› *Infos supplémentaires:*
Musée Olympique
Quai d'Ouchy 1, Case postale
1001 Lausanne
edu.museum@olympic.org
www.olympic.org/pedagogie
Tél. +41 (0)21 621 65 11
Fax +41 (0)21 621 65 12

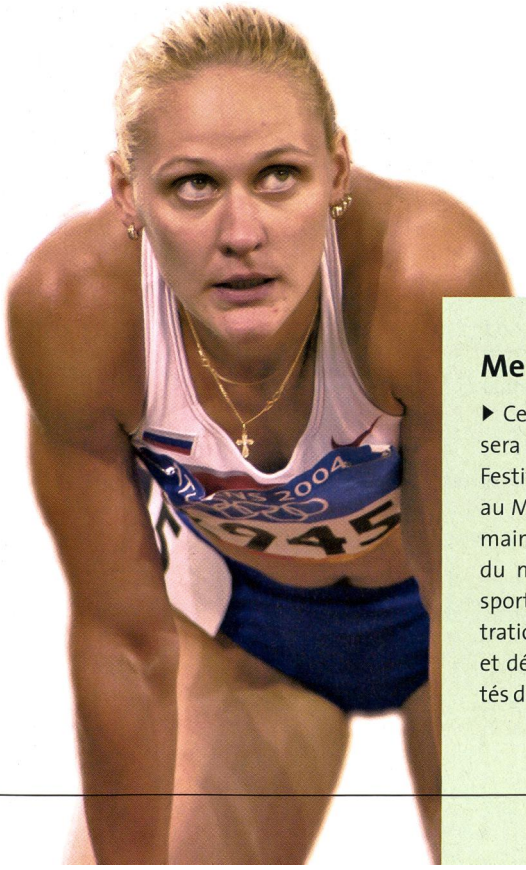

Photo: CIO / Tsutomu Kishimoto

MUSÉE OLYMPIQUE
LAUSANNE

Mental en fête

▶ Cette ouverture interdisciplinaire sera également développée lors d'un Festival du mental, du 8 au 22 avril 2007 au Musée Olympique. Durant deux semaines, le public pourra explorer le rôle du mental dans différents domaines, sportifs ou non, par le biais de démonstrations, spectacles, ateliers, rencontres et débats entre athlètes et personnalités du monde du spectacle. //