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

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

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Artikel: Que ferions-nous sans elle?

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995512

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: 09.07.2025

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

Que ferions-nous sans elle?

Système d'alerte vitale // Nous nous demandons régulièrement ce qui est le plus important dans l'apprentissage du mouvement. La réponse est claire et nette: c'est la sensation du mouvement!

Arturo Hotz

▶ La sensation du mouvement est l'aspect le plus fascinant dans le sport car elle accompagne les mouvements d'une charge émotionnelle et permet de les réguler. La sensation du mouvement détermine la qualité du timing et l'exécution proprement dite du geste: c'est également elle qui accentue le sens du rythme et éclaire la conscience du mouvement, un aspect souvent ignoré. Sans elle, nous serions incapables de nous orienter vers le chemin qui nous mène au but rêvé. C'est grâce à elle que nous pouvons être au bon endroit au bon moment, en dosant notre énergie de manière optimale. L'acquisition de cette compétence est donc au cœur du processus d'apprentissage du mouvement.

Mettre des accents et orienter

La sensation du mouvement est une valeur de référence conditionnée par l'expérience, qui sécurise et donne des renseignements sur le bien-être subjectif. L'apprentissage d'un mouvement nécessite de l'énergie et un pilotage précis. La qualité de la condition physique détermine celle, fondamentale, du mouvement, tandis que la sensation du mouvement, qui relève de la coordination, assure le potentiel moteur kinesthésique du timing et le niveau de l'exécution. Savoir doser l'énergie physique et psychique, mettre des accents dans le bon rythme et piloter l'exécution tactique, tel est le principal défi à relever dans le processus d'apprentissage et d'entraînement.

Dans la langue de tous les jours, on ne compte plus les expressions comprenant le mot «sensation» (sensation de vertige, d'ivresse, de faim, etc.). La sensation du mouvement est beaucoup plus proche de l'intuition du mouvement que de la raison, plus proche aussi que l'intellect et la sagesse. La sensation du mouvement ne relève pas de la biomécanique, cette dernière pouvant tout au plus nous enseigner quelles forces peuvent éventuellement agir, mais en aucun cas comment apprendre à maîtriser ces forces. Elle est donc une sorte de système précoce d'alerte vitale, ou alors seulement un baromètre de nos émotions oscillant dans le champ délimité par la personne, la situation et l'exercice et relativisé par la subjectivité de la perception.

Apprendre à mieux différencier

Il s'agit d'encourager l'apprentissage de la sensation du mouvement, qui est le fruit d'un mélange disparate de passions, de perceptions sensorielles et d'expériences, en vue de piloter et contrôler le comportement et d'aboutir à un développement homogène de la personnalité. Ce processus mêle de nombreuses impressions spatio-temporelles, par ex. la sensation de vitesse mais aussi la capacité de gérer la résistance qu'opposent par ex. l'eau, la neige, l'air ou d'autres forces pour produire quelque chose de totalement nouveau. C'est cette capacité de perception et de différenciation spatio-temporelle et énergétique qui, en fin de compte, caractérise la sensation du mouvement. Les émotions ne relèvent pas du domaine de la logique et du rationnel, elles expriment des relations vécues et des rapports intériorisés. Il est incontestable qu'elles servent au pilotage fin du mouvement – ce que l'on appelle le tuning – et que leur développement vise à améliorer encore la capacité de différenciation.

Nos sensations du mouvement peuvent être bonnes ou mauvaises, les valeurs extrêmes traduisant toute la différence qu'il peut exister entre l'harmonie parfaite et la frustration. Elles sont influencées par notre capacité d'apprécier correctement nos aptitudes face à une situation concrète. L'apprentissage du mouvement serait sans doute beaucoup plus facile si nous pouvions contrôler objectivement les effets de nos efforts. C'est précisément pour cela qu'il vaut la peine de se plonger un peu plus dans cette problématique fascinante. //

▸▸ Comme l'a formulé de façon très classique Paul Christian, l'apprentissage du mouvement, mais aussi l'entraînement technique est «une activité qui doit signifier quelque chose, montrer quelque chose et mener à quelque chose». Car c'est «la conscience de la valeur de l'action» qui détermine les qualités de la sensation et de l'expérience du mouvement! ◂◂

Bibliographie

▶ *Christian, P.: Vom Wertbewusstsein des Tuns, dans: Buytendijtk, F., J., J. et al. (édit.):* ***Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist,*** *Schorndorf 1963; pages 19–44.*

▶ *Hirtz, P.; Hotz, A.: Was sind Gefühle? Emotionspsychologische Annäherungen, dans: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.:* ***Bewegungsgefühl,*** *Schorndorf 2003; pages 13–21.*

▶ *Mülly, K.:* ***Vom Gleichgewicht beim Skifahren, annuaire de la FSS, 1933,*** *Berne 1933; pages 21–24.*
Schnabel, G.; Thiess, G. (Hg.): Lexikon Sportwissenschaft, Berlin 1993.

3,2,1, Go!

Découvrez
la nouvelle collection
Teamsport Switcher
et commandez
maintenant
le catalogue 2007
sur www.switcher.com
ou info@switcher.com

SWITCHER® | swiss olympic partner

Idéal pour les groupes et les clubs

1 journée à partir de Fr. 42.– par personne en pension complète

- Logement en dortoirs ou en chambres doubles (supplément de prix)
- Utilisation gratuite des infrastructures sportives avec piscine couverte, triple halle de sport, etc.
- Point de départ idéal pour le ski et la randonnée dans la région d'Aletsch

SPORT FERIEN CENTER FIESCH

3984 Fiesch/Valais
Téléphone 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch

Ouverture du tunnel de base du Lötschberg le 9 décembre 2007: jusqu'à une heure de moins pour se rendre à Fiesch!

SPORTZENTRUM Adelboden Frutigen

Frutighus
170 lits, surtout chambres de 6 et 12 lits,
salles de détente.
Pension complète dès 42.–

Installations sportives
Salle de sport triple Widi
Piscine couverte avec centre fitness et wellness.

Domaine skiable
Domaine de Elsigen-Metsch, à 2300 mètres
Arrêt du ski-bus devant la Frutighus
Offres spéciales pour les groupes et les sociétés:
2 jours (1× DP) avec abonnement de ski, Fr. 120.–
par adulte

Renseignements/Réservations
Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch