

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.07.2024**

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.

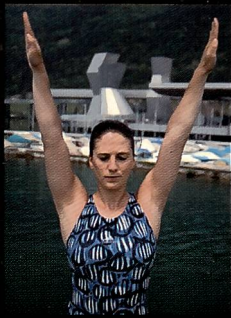
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

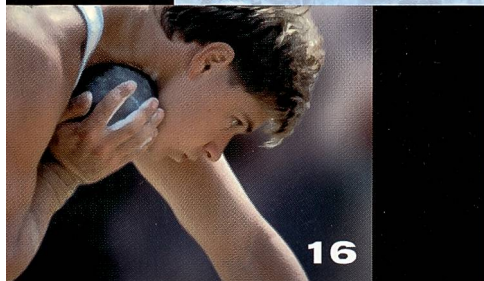
Photo: Daniel Käsermann



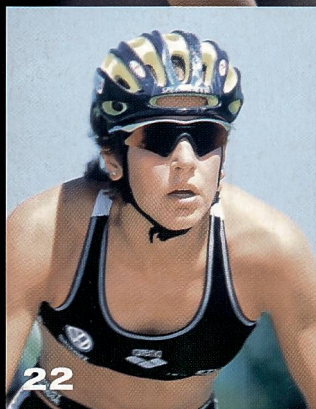
6



13



16



22



40

Concentration

En sport, relaxation, concentration et représentation mentale sont indispensables à la régénération et à l'apprentissage technique. La démarche idéale consiste à s'affranchir du modèle tension-décontraction pour affiner sa capacité sensorielle et sa perception corporelle, et, ce faisant, évoluer vers un comportement moteur plus économique et plus efficace. De nombreuses techniques existent. A découvrir dans ce numéro.

- 4 **Ouverture**
Pia Näf
- 6 **L'attention augmente quand l'esprit est serein**
Erik Golowin
- 8 **La concentration peut s'apprendre**
Erik Golowin
- 10 **Perception corporelle et enseignement de l'éducation physique – La force naît du calme intérieur**
Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler
- 13 **La natation primitive**
Edith De Jaco-Stebler
- 14 **Qi Gong – Exercices de méditation au quotidien**
Monika et Erik Golowin
- 16 **La concentration est une question d'entraînement. Interview de Daniel Birrer, psychologue du sport**
François Cuvit

Séries

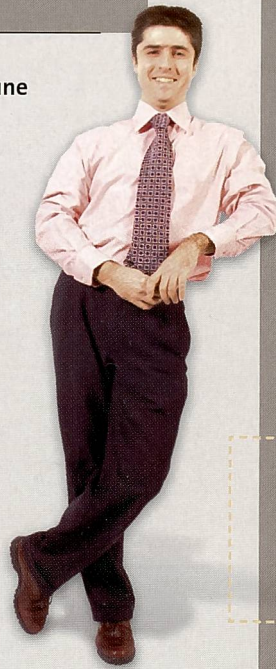
- 22 **Femme et sport (4) – Les avancées de la physiologie féminine**
Sibylle Matter, Véronique Keim
- 24 **Breakdance (1) – «Bats-toi avec ta créativité!»**
Véronique Keim
- 26 **Diététique et sport (4) – La Méditerranée dans votre assiette**
Gianlorenzo Ciccozzi

Pour plus de détails:

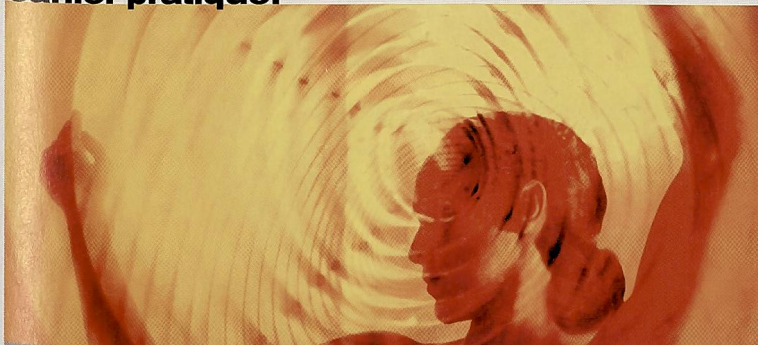
www.mobile-sport.ch

Rubriques permanentes

- 20 **Le sport rend-il heureux? Les résultats condensés d'une étude réalisée à Macolin**
Janina Sakobielski, Roland Seiler
- 28 **Prévention du dopage – Plus détendu grâce au cannabis?**
Nadja Mahler, Matthias Kamber
- 29 **bpa: Plaisir assuré lors d'excursions**
Christoph Müller
- 30 **«Un sport plus pur, plus solidaire, plus humain».**
Interview de Jacques Rogge, président du CIO
- 33 **Info: ARIS, Association pour la recherche sur l'intervention en sport**
- 34 **Internet**
- 35 **Info: Artplace – L'appel des cimes – Carte blanche**
- 36 **Apprentissage psychomoteur – Quelle est la technique qui me convient?**
Iris Heiniger, Arturo Hotz
- 38 **Parutions nouvelles**
- 40 **ASEP: De l'Assemblée des délégués à la journée du sport scolaire**
Eveline Nyffenegger, Pia Näf
- 42 **Activité physique et santé – Projet de Vevey et La Tour de Peilz**
Joanna Vanay
- 44 **Education physique et sciences du sport – Des formations en mutation**
- 46 **Vitrine**
- 47 **mobileclub**



Cahier pratique:



Le plein d'énergie grâce à la concentration

Chacun admet l'influence du mental sur la réussite ou l'échec d'une performance. Peu connaissent cependant la démarche qui mène à l'intégration de ce facteur. Le cahier pratique ci-joint s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer leur potentiel grâce à la concentration et à la force des images.

Ralph Hunziker, Eric Franklin

Etes-vous détendus et concentrés en ce moment? J'espère que oui tant il est vrai que la réussite d'une activité mentale ou physique – la lecture d'une revue ou un plongeon de haut vol – suppose un dosage optimal entre ces deux composantes.

Concentration et relaxation forment seulement en apparence un couple de contraires au sein duquel l'un exclurait l'autre. Une chose est certaine: si la concentration nous demande une énergie trop grande au point de nous rendre nerveux et tendus, nous ne pourrons en aucun cas fournir une excellente prestation. Le même raisonnement s'applique aussi lorsqu'un trop grand relâchement nous empêche d'activer de manière optimale notre capacité d'attention.

«C'était comme si je volais.»

Mais comment décrire cet état de grâce qui nous touche lorsque nous parvenons à trouver le parfait équilibre entre une concentration focalisée sur l'objectif et un niveau de tension modéré? Le psychologue américain Mihaly Csikszentmihalyi parle de l'«expérience du flow» pour définir toutes les situations qui permettent de gérer librement l'attention sans devoir lutter contre les forces contraires qui se dressent sur le chemin de l'objectif. Le terme de «flow» décrit ces sensations qui accompagnent des prestations extraordinaires et qui se traduisent par des phrases du genre: «C'était comme si je volais» ou encore «J'étais comme sur un nuage».

La capacité qui permet de focaliser l'attention sur l'essentiel de manière à faciliter le déroulement serein de l'expérience est l'un des signes qui marquent les performances intellectuelles et sportives de haut niveau. Même Simon Ammann, double champion olympique de saut à ski à Salt Lake City, affirme à la page 4 de ce numéro qu'une de ses forces réside dans sa faculté à intérioriser le tremplin de saut tout en ignorant les facteurs extérieurs tels que les adversaires, le public ou les conditions météorologiques.

Le duo «concentration et relaxation» représente certainement la formule magique qui favorise aussi l'expérience du flow en éducation physique. Les éclairages proposés dans ce numéro de «mobile» entendent démontrer – une fois de plus – comment les activités sportives et physiques supposent et favorisent le développement des capacités de concentration et de relaxation. A nous enseignants, moniteurs et entraîneurs de trouver le juste dosage entre ces deux composantes essentielles pour optimiser les processus d'apprentissage et d'entraînement.

Nous vous souhaitons une bonne et fructueuse lecture.

*Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch*