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: 2

Artikel: Variations autour d'un thème

Autor: Gallus, Matthias / Sartorius, Bettina / Ansermet, Michel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996011

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: 14.07.2025

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

Force

Variations autour d'un thème

Echecs
La guerre des nerfs

Pour jouer une bonne partie, je dois être capable de me concentrer intensément pendant plusieurs heures. Le plus frustrant, c'est de perdre une partie après sept heures de haute lutte à cause d'un instant d'inattention.

La vraie force du joueur d'échecs se situe dans la capacité à oublier les parties perdues bêtement, pour aborder la prochaine avec une grande confiance en soi.

Les joueurs de haut niveau utilisent la mémoire à long terme d'une manière bien plus active que les amateurs. Rechercher comment et pourquoi j'ai perdu une partie – sans penser aux conséquences – me permettra de trouver le moyen de ne pas retomber dans les mêmes erreurs et de gagner la partie suivante. La tactique que je choisis dépend aussi de la façon dont j'évalue mon adversaire. Il sera peut-être judicieux de chercher contre tel joueur une attaque complète, tandis que contre un autre, la patience sera de mise. En tant que joueur d'échecs, j'ai donc besoin d'une concentration absolue sur le déroulement du jeu ainsi que de toute mon expérience pour avoir du succès.

Matthias Gallus,
ancien instructeur de la formation des arbitres d'échecs

Photo: Solothurner Zeitung

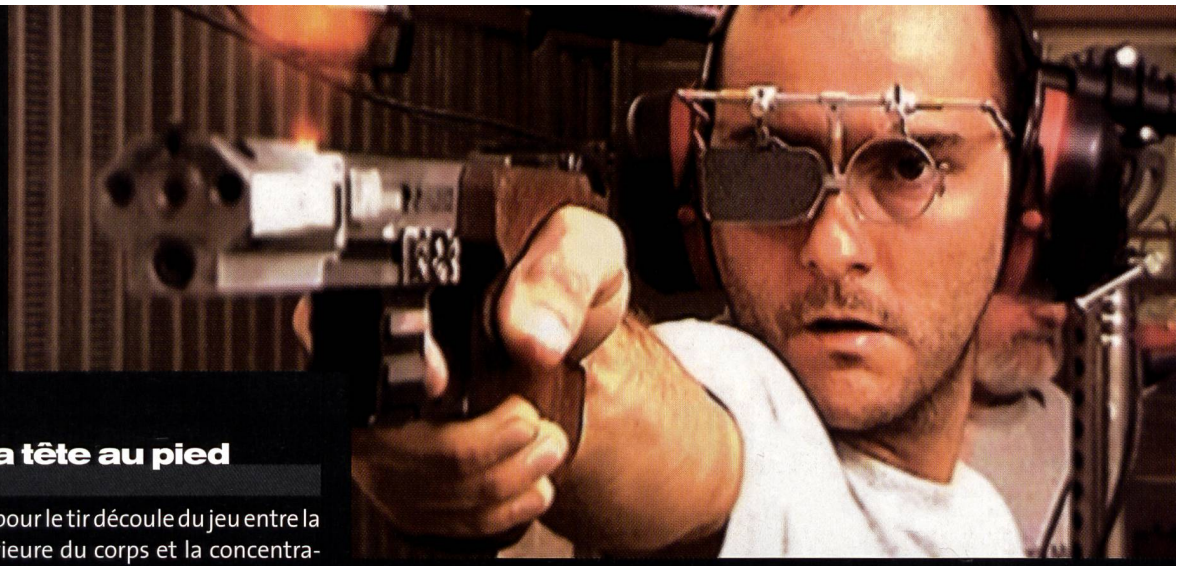
Violon
Des sons puissants, sans tension

Une musique pleine de vivacité et de sonorité, par exemple un concerto pour violon de Brahms, implique pour moi, interprète, un grand défi physique. L'archet doit être déplacé sur les cordes avec vigueur. Tout le bras, tout le corps même doivent contribuer à la naissance d'un son plein et fort. Dans le cas où la partition exige que la musique soit interprétée «avec une grande impulsion», tout l'art consiste à mobiliser cette force dans tout le corps, en évitant de se crisper.

Mais même si l'on essaie de jouer avec relâchement, des contractures surgissent la plupart du temps dans la région des épaules et de la nuque. S'ensuivent un raccourcissement des muscles, une mauvaise posture et même des hernies discales. De tels problèmes sont favorisés aussi par la position statique, assise, ou debout, du musicien. Je remédie à ces efforts unilatéraux par des exercices d'élongation pour les épaules et la nuque. Pour compenser, je fais du vélo tous les jours et je vais une à deux fois par semaine au fitness. Mes modèles musicaux? Les artistes qui déploient en toute décontraction une force musicale hors du commun.

Bettina Sartorius,
premier violon de l'orchestre philharmonique de Berlin

made for me
Liberté de mouvement
absolue pour un
bien-être incomparable.
Typiquement ODLO.
Abonnement au bulletin d'information et concours >> www.odlo.com
odlo
www.odlo.com



Tir
Stabilité de la tête au pied

Ma fascination pour le tir découle du jeu entre la maîtrise intérieure du corps et la concentration exercée à travers l'instrument sur la cible.

En parallèle à cette performance mentale, la condition physique est tout aussi importante. Dans ma conception de l'entraînement, un tiers est destiné à la technique de tir, le deuxième à l'amélioration de mes capacités psychiques et le dernier comprend l'entraînement de l'endurance et la musculation. Seul un tireur constant dans ses performances réussira. Il faut pour cela s'entraîner dans tous ces secteurs. De bonnes aptitudes physiques et d'endurance sont indispensables pour deux raisons. D'une part, un tireur doit être en grande forme et en bonne santé. Après tout, je suis un sportif et je dois me comporter en conséquence. D'autre part, seule une musculature de soutien bien développée et endurante, des pieds à la tête, me permet de pouvoir tirer avec précision.

Michel Ansermet,
médaillé d'argent aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000,
Directeur technique de la fédération suisse de tir

Endurance longues distances
Epargner ses forces

Tout l'art de la course de fond de 100 kilomètres consiste à répartir son effort. En 1998, lors de ma première victoire à Bienne, j'y suis arrivée sans problèmes. J'étais inconnue, j'ai démarré prudemment, sans me soucier des autres concurrentes. Chaque fois que je rattrapais une adversaire, mes forces augmentaient. Lorsque j'ai pris la tête de la course après environ 85 km, je débordais de vigueur. Quelques semaines plus tard, j'ai couru les 100 kilomètres du championnat national en démarrant très vite. Même si mes forces physiques diminuaient, ma force mentale acquise à Bienne m'a portée jusqu'à l'arrivée en première position.

La course de Bienne s'est déroulée tout autrement. Après la victoire en 2000, je me sentais très en forme et j'avais pour objectif de battre mon record personnel. En raison de la trop grande vitesse, j'ai eu rapidement des crampes dans les cuisses qui m'ont presque empêchée de continuer. Au kilomètre 97, j'ai été rattrapée et finalement reléguée à la 6e place.

Constanze Wagner,
coureuse,
cowawa@t-online.de

Dorsalgies croissantes chez les enfants

Les muscles locaux et généraux qui participent au gainage du tronc et à la stabilisation de la colonne ont besoin de stimuli adéquats pour développer leur force. Ces stimuli se font de plus en plus rares dans le quotidien des enfants. Différentes études révèlent une recrudescence des faiblesses posturales pendant les deux premières années de scolarité, pouvant atteindre 70 %. Ce pourcentage varie fortement d'une étude à l'autre en fonction des méthodes d'examen utilisées.

On observe par ailleurs une forte augmentation du pourcentage des insuffisances posturales au cours des dernières années. Selon les bases de recherche, entre 40 et 90 % des enfants présentent, dans les petites classes déjà, des faiblesses posturales ou des débuts de malformations dues à un mauvais maintien.

Les maux de dos sont en augmentation chez les enfants. Plus de 20 % des enfants entre 11 et 14 ans déclarent avoir occasionnellement ou régulièrement mal au dos. Plus ils grandissent, plus ils se plaignent d'avoir mal au dos. Cette détérioration s'explique, d'une part, par la poussée de croissance qui caractérise la puberté et, d'autre part, par la sédentarité croissante à laquelle les enfants sont contraints. Affaiblissement de la musculature et efforts inadaptés à répétition, tels peuvent être les facteurs déclenchants des maux de dos et des lésions de la colonne vertébrale.

Les enfants qui ont mal au dos risquent fort d'en souffrir aussi à l'âge adulte. Toute faiblesse musculaire au niveau du tronc peut être considérée comme un indicateur d'insuffisances posturales précoces.