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: 4

Artikel: Explorer chaque discipline à fond

Autor: Keim, Véronique / Schnyder-Benoit, Nicole

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996043

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: 13.07.2025

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

Apports et dangers de la polysportivité

Explorer chaque discipline à fond

Actuelle numéro 1 suisse de beachvolley – associée à Simone Kuhn – Nicole Schnyder-Benoit a exercé ses talents dans des disciplines aussi diverses que la gymnastique rythmique, l'athlétisme et le volleyball. Sans oublier sa formation de professeur d'éducation physique. Quelle meilleure interlocutrice pouvions-nous trouver pour parler des avantages et des pièges de la polysportivité?

LE POINT

Ne pas rester à la surface des choses

«La pratique de ces disciplines m'a enrichie principalement parce que je les ai explorées à fond. Seuls les schèmes moteurs intériorisés et consolidés permettent un transfert d'une activité à une autre. En cela, ma formation de professeur d'éducation physique (diplôme II EP) m'a aidée pour la compréhension des différents processus d'apprentissage. Une chose est sûre: toute spécialisation passe par la récolte d'un large vécu d'expériences motrices. Plus la base est large, plus les possibilités de combinaisons sont riches. En outre, la polysportivité, comme contenu d'entraînement, sollicite les facteurs cognitifs en offrant de nouveaux stimuli. Mais le fait de pratiquer plusieurs disciplines simultanément comporte des risques non négligeables: superficialité, manque de rigueur, approximation technique, absence d'objectifs précis, manque d'intensité, difficulté à se concentrer ou encore condition physique trop globale. Dans chaque activité pratiquée, il ne faut pas perdre de vue un critère fondamental: la qualité du mouvement.»

Nicole Schnyder-Benoit, 30 ans, est professeur d'éducation physique et vice-championne d'Europe de beach-volleyball. Son objectif: les JO 2004 avec sa partenaire Simone Kuhn et leur entraîneur Jean-Charles Vergé-Dépré.
E-mail: Schnyder@gmx.net

Véronique Keim

Le spectateur ébahi devant la puissance du smash de Nicole Schnyder-Benoit aura sans doute de la peine à imaginer la même athlète en train de faire tournoyer un ruban de gymnastique rythmique dans les airs... Quel rapport entre les deux? A la lumière de son parcours, la principale intéressée jette des ponts entre les différentes disciplines qu'elle a pratiquées successivement.

Gymnastique rythmique – stabilité aérienne

Activité: 1985–1989. Championne suisse junior. Trois entraînements hebdomadaires.

Compétences physiques et mentales: sens du mouvement (enchaînements, fluidité, sauts en rotation); tenue du corps; coordination (maniement des cinq engins); détente et mobilité; créativité; rythme; visualisation; concentration; maîtrise de soi (présentation devant un public et des juges).

Apports pour le beach: orientation dans l'espace; rythme et connaissance de la balle (tactile et balistique); réaction; équilibre et stabilité dans l'air; différenciation; détente; capacité de visualisation; maîtrise de soi (jouer devant plus de 1000 spectateurs); acceptation des décisions arbitrales (arbitre = juge GR).

Aspects négatifs: mouvements trop amples, trop «élégants» parfois. Gestes poussés jusqu'au bout, alors qu'il est souvent nécessaire de «casser» le mouvement, en défense notamment.

Athlétisme – lutter pour un centimètre

Activité: 1990–1992. Championne suisse junior de saut en hauteur (record personnel 1 m 72) et 3ème en élite. Cadre national. Cinq entraînements hebdomadaires.

Compétences physiques et mentales: force maximale, détente et vitesse; répertoire technique; concentration (sur un saut, pas droit à l'échec).

Apports pour le beach: force, vitesse et détente; habitude des conditions météorologiques défavorables; se battre pour des chiffres (1 point ou 1 cm!); maîtrise nerveuse.

Aspects négatifs: mouvements unilatéraux (jambe d'appui) qui ont conduit à une inflammation du genou, puis à une opération.

Volleyball – esprit d'équipe

Activité: dès 1990 avec priorité à l'athlétisme au départ. Trois entraînements hebdomadaires. Ligue nationale A et B.

Compétences physiques et mentales: vitesse de déplacement et détente, force; technique; compréhension du jeu et de la tactique; esprit d'équipe.

Apports pour le beach: collaboration; anticipation (des actions des coéquipiers et des adversaires); répertoire technique général.

Aspects négatifs: spécialisation trop poussée liée au gabarit des joueuses limitant le savoir-faire (le libéro n'attaque pas et ne sert pas).

Beachvolley – multiple et large par excellence

Activité: dès 1994, intensivement depuis 1998. Meilleure paire suisse. Objectif: Les JO d'Athènes. Entraînement quotidien.

Compétences physiques et mentales: registre technique complet; orientation (pas ou peu de repères); déplacements multidirectionnels sur le sable; vitesse et réaction; endurance et résistance; économie de mouvement; maniement de la balle par tous les temps (adaptation à l'humidité, au vent); communication et entente parfaite avec la coéquipière. **m**

«Jamais trop tôt pour commencer»

Le beachvolley véhicule une image fun auprès du public. On oublie le travail qui se cache derrière. Quels sont les principaux axes de l'entraînement pour atteindre un bon niveau? Nicole Schnyder-Benoit: Le travail technique sur un sol instable nécessite un effort tout particulier. L'amélioration de la vitesse et de l'équilibre sur le sable est primordiale, de même que l'entraînement de la coordination: maniement de la balle, perception, anticipation. Sur le plan tactique, la compréhension du jeu et la communication avec la partenaire constituent deux pôles très importants. Enfin au niveau mental, le travail se focalise sur la confiance en soi, la prise de responsabilité et la concentration.

A quel âge le jeune peut-il se spécialiser en beachvolleyball? La question me surprend, car le beach, par excellence, n'est pas une spécialité. Evoluer en nombre réduit sur le sable signifie que le joueur doit tout savoir faire – ou presque. Il ne peut se contenter de bloquer ou de passer. Il doit maîtriser tout le registre des actions motrices et techniques. Le sable offre donc une excellente possibilité de formation et il n'est en principe jamais trop tôt pour le pratiquer.

Existe-t-il des étapes à franchir avant cela? Pour évoluer sur le sable, le jeune doit apprendre les gestes techniques de base. Pour cela, les conditions de la salle sont plus favorables au départ. Mais là réside le danger de cataloguer les joueurs dans un registre en fonction de leur taille. L'idéal est bien sûr d'offrir la formation globale la plus complète, avec la technique, le sens du jeu et la condition physique.

Le beachvolley demande une condition physique irréprochable. Comment la travaille-t-on avec des adolescents? Si possible dans le sable! C'est idéal pour améliorer la vitesse de déplacement, la réaction, l'équilibre et la détente. Le renforcement avec le poids du corps est aussi un élément important pour assurer de bons appuis et construire la stabilité posturale. Et n'oublions pas que d'un point de vue traumatologique, le sable est moins dangereux que les surfaces dures.

Quels sont les avantages d'une formation polysportive pour le jeune? Je distinguerais deux formes de polysportivité. La première – celle que j'ai éprouvée – consiste en une suite chronologique d'activités pratiquées à fond avant le passage à la suivante. Selon moi, c'est la meilleure, car elle permet d'assimiler et d'intégrer les schèmes moteurs d'une manière durable. La polysportivité «simultanée» est judicieuse s'il existe entre les activités une parenté structurale permettant un transfert dans les autres disciplines. Le badminton, par exemple, représente pour le beach un complément idéal: mouvements explosifs, acycliques, déplacements multilatéraux, etc. D'autres activités en apparence très éloignées peuvent apporter leur contribution. Ainsi le windsurf confère-t-il une bonne connaissance du vent – importante en beach!