

Que ferions-nous sans elle?

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995512>

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.



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: Buytendijck, 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.

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

TEAM SPORT
2007



Idéal pour les groupes et les clubs

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

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

SPORTCENTER
FERIENFIESCH

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!

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



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 Elsiglen-Metsch, à 2300 mètres
Arrêt du ski-bus devant la Frutighus
Offres spéciales pour les groupes et les sociétés:
2 jours (1x 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