

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Le secret de la performance : équilibrer qualité et quantité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

Les sciences du sport se sont longtemps intéressées avant tout aux composantes physiques et énergétiques de la performance. Or, on a découvert que celle-ci dépend non seulement des processus énergétiques réalisés à différents niveaux fonctionnels, mais qu'elle est aussi étroitement liée aux qualités de coordination. De ce fait, la condition physique n'est donc aujourd'hui plus considérée comme une fin en soi, mais comme un élément faisant partie d'un tout.

Bien entendu, une qualité physique ne joue pas le même rôle dans chaque discipline sportive. D'où les différentes interrogations qui se posent: quelles sont les aptitudes physiques qui doivent être encouragées? De quelles stratégies de préparation et d'action le sportif a-t-il besoin pour gagner? En posant ces questions, on attend souvent des recettes infaillibles. Avouons-le: il est probable que notre travail consistera encore longtemps à imaginer des méthodes magiques. Mais espérons qu'elles ne seront jamais définitives! Dans ce numéro de «mobile», nous avons donné la parole à plusieurs experts. Nous souhaitons que leurs interventions nous encouragent à remettre en question nos expériences et qu'elles nous aident à compléter notre savoir-faire et à avancer dans notre réflexion. Chaque enseignant d'éducation physique devrait avoir pour objectif de considérer le processus d'apprentissage de manière globale.

Les composantes énergétiques déterminent dans une grande mesure la force musculaire. Partant, elles sont des conditions préalables à l'apprentissage et à la réalisation de nos mouvements. Comme nous l'avons vu plus haut, chaque discipline sportive requiert des qualités physiques différentes. Pour prendre en compte cette réalité et permettre un développement optimal du sportif, il importe d'établir des distinctions claires entre toutes ces qualités physiques. D'une part, les enseignants doivent faire preuve d'une longue expérience en la matière. D'autre part, il est indispensable que les sportifs, à partir d'un certain niveau, sachent bien visualiser mentalement les déroulements de mouvements qu'ils ont à effectuer. Voilà la clé qui les aidera à transformer leurs aptitudes (condition physique et coordination) en véritables performances sportives. C'est par sa volonté que le sportif tire pleinement parti de sa condition physique. Mais c'est grâce à une combinaison de plusieurs facteurs (technique, coordination, tactique, compétences psycho-émotionnelles) que ses potentialités physiques deviennent des performances. En conclusion, il convient de mettre l'accent sur chacun de ces aspects mais sans jamais perdre de vue la globalité du geste sportif.

*Eric Golowin*



Photo: Daniel Käsermann

# Le secret de équilibrer qualité

**En développant des bases solides, il est possible d'éviter des blessures et d'améliorer le potentiel de performance.**

De nombreuses disciplines sportives demandent de bonnes qualités athlétiques pour pouvoir être pratiquées correctement. Les sportifs doivent commencer par travailler des groupes musculaires spécifiques en fonction des impératifs techniques de leur discipline. Au cours de cette première phase, on insistera également sur les méthodes qui aideront les apprenants à améliorer la qualité de leurs mouvements et à développer la perception de ceux-ci. En effet, de nombreux sportifs connaissent des problèmes physiques au cours de leur carrière (dos, genoux, chevilles, etc.) parce qu'ils n'ont jamais, ou pas suffisamment, effectué cet indispensable travail de base.

**Pour encourager la performance tout en restant sain, l'entraînement requiert l'investissement personnel des enseignants.**

Il est essentiel que les enseignants sachent ce qui est objectivement réalisable par chacun des apprenants pour pouvoir encourager leurs performances de manière ciblée. Ils doivent toujours prendre en considération leur résistance au stress, leur condition physique du moment, leur disposition à la performance et leur mental, sans oublier leurs capacités à s'adapter à de nouvelles situations. L'entraînement doit être conçu sur mesure pour chaque sportif.



# la performance: et quantité

**Un bon timing permet de mobiliser de manière optimale l'énergie disponible et de bien doser la force.**

D'une manière générale, le timing consiste à mobiliser l'énergie de manière ciblée en fonction de la tâche à résoudre. Au bout du compte, la qualité d'une performance sportive dépend donc des habiletés techniques du sportif. On entend par habiletés techniques une série de facteurs tels que la condition physique, la coordination et les compétences psycho-émotionnelles.

**L'enseignement du sport ne prend pas suffisamment en considération les aspects liés au mental et à l'affectif, et ce malgré leur impact déterminant sur les performances.**

On sait aujourd'hui que les aspects psychiques et émotionnels jouent un rôle-clé dans tout processus de développement. Comment le sportif peut-il réaliser des mouvements optimaux dans des conditions émotionnellement difficiles? Comment atteindre un état de force mentale? Comment influencer ses émotions et les utiliser pour améliorer ses performances? Voici quelques-unes des interrogations auxquelles les enseignants de sport devront trouver des solutions dans l'avenir.

**L'adaptation de l'organisme à l'effort dépend des lois de la nature.**

On peut considérer que l'amélioration des performances physiques est la réponse qu'apporte l'organisme au stress physiologique auquel il est soumis. Trois éléments sont en interaction: le stress que l'organisme subit au cours de l'entraînement, la détente et la réaction de l'organisme. Il est essentiel que l'entraînement en tienne compte. En d'autres termes, les exercices et leur intensité doivent être sélectionnés et combinés de manière diversifiée, harmonieuse et adaptée au niveau des apprenants. **m**