

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** La force naît du calme intérieur  
**Autor:** Gautschi, Roland / Jaco-Strebler, Edith De  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995950>

### **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:** 13.03.2025

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



# La force naît du calme intérieur

Il existe de nombreuses techniques permettant d'améliorer la perception corporelle. Certaines d'entre elles peuvent également être précieuses dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique. «mobile» vous en présente quatre.

*Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler*

La relaxation n'est pas l'état idéal recherché en sport. Dans ce contexte, on exige plutôt des réflexes et de la concentration, surtout lorsqu'il s'agit d'apprendre une technique. Cela dit, il peut être judicieux de prévoir une séquence de relaxation à la fin d'une leçon ou d'un entraînement. Mais, attention, qui dit relaxation ne dit pas avachissement. 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. Qui, au final, nous évitera de nous surmener.



## Eutonie

### Parvenir à l'état de tension idéal

Il existe un état de tension idéal pour tout ce que nous faisons. Cet état de tension équilibré est nécessaire pour dormir aussi bien que pour venir à bout d'un gros travail. L'eutonie n'est pas le contraire de la tension et de la décontraction, mais la recherche d'une tonicité équilibrée et bien dosée. Grâce à ce «tonus élastique», l'être humain peut adapter ses forces à la situation qu'il rencontre.

L'eutonie travaille avec ce qui est sain et ce qui fonctionne dans l'individu au moment présent. A partir de là, elle cherche à favoriser la perception des tensions personnelles. L'eutonie ne travaille pas avec des formes d'exercices, mais amène, à travers des gestes quotidiens et au fil de processus végétatifs, ceux qui la pratiquent à porter leur attention sur leurs sensations pour découvrir et sentir toujours mieux leur corps.



*«Quand je devais rester assise pendant plus de 10 minutes, je ressentais systématiquement des douleurs dans la cuisse. Lorsqu'à l'école, j'ai eu la possibilité de travailler avec Madame De Jaco, je n'ai pas hésité et je me suis même entraînée à la maison. Très vite, nous avons découvert que j'avais une contracture dans les fessiers et, à partir de ce moment-là, j'ai donc pu travailler de façon ciblée. Bientôt, j'ai constaté des progrès et, depuis quelques semaines, je peux à nouveau rester assise et bouger sans ressentir de douleur.»*

*Carmen, gymnase allemand Bienne, 11<sup>e</sup> année*

## Training autogène

### Déconnecter par auto-hypnose

Les personnes qui pratiquent le training autogène se mettent dans un état qui tient de l'hypnose et en ressortent sans aide extérieure. Normalement, six exercices sont nécessaires pour parvenir à ce qu'on appelle le cycle inférieur. Pour simplifier, on peut dire que ces exercices permettent de commuter du sympathique au parasympathique, en d'autres termes de passer de l'activation des groupes musculaires volontaires à celle des groupes involontaires. Les effets généraux du training autogène sont la récupération, la relaxation et l'augmentation de la concentration.

#### Pratique du training autogène avec des jeunes

Les adolescents sont tout à fait capables de faire du training autogène seuls. L'avantage de cette méthode réside dans le fait qu'ils sont leur propre maître. C'est donc à eux seuls de décider s'ils veulent se lancer dans une séance de training autogène, les enseignants pouvant faciliter leur décision en leur mettant du temps à disposition. L'apprentissage du training autogène devrait se faire sous la conduite d'une personne compétente car, durant le processus de relaxation, des situations peuvent apparaître qui exigent de l'expérience et certaines connaissances.

Avec les plus jeunes, l'enseignant peut faire appel à l'imagination et recourir à des contes pour favoriser le retour au calme et le retour sur soi des enfants. Il existe des histoires qui intègrent, dans leur récit, des exercices de training autogène et qui agissent de façon inconsciente sur les auditeurs. Les conteurs doivent donc gérer leur fonction d'animateur en connaissance de cause.



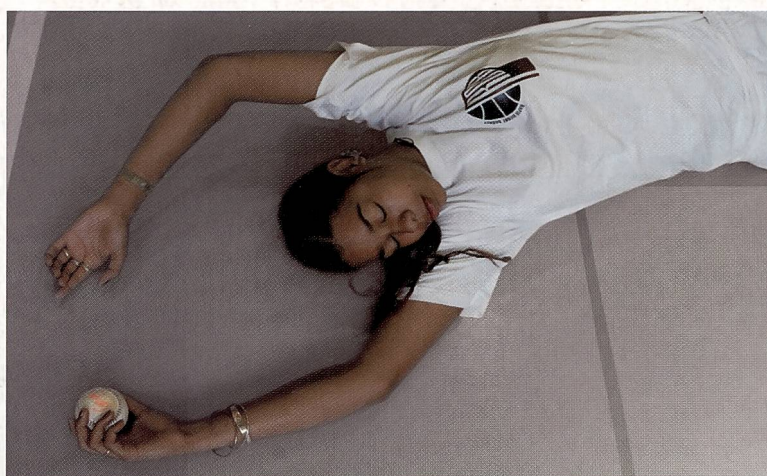
# Relaxation progressive

## Tension et décontraction

Le médecin américain Edmund Jacobson (1938) a développé une technique de relaxation qui, en créant une tension musculaire ciblée, permet ensuite de ressentir une détente. Cette technique consiste à contracter et à décontracter consciemment le corps et ses différents groupes musculaires selon un ordre donné. Ce processus a pour effet de faire baisser le niveau d'activation personnel (baisse de la pression sanguine). Cette forme de relaxation est particulièrement bénéfique après de longues périodes de tension physique (position assise prolongée, labeur physique ou entraînement d'endurance).

### Pratique de la relaxation progressive avec des jeunes

La relaxation progressive peut être utilisée sans problème dans le cadre des leçons d'éducation physique ou des entraînements. La technique est facile à apprendre et se prête bien à la relaxation. Il appartient à l'enseignant de définir les parties du corps à travailler. La relaxation progressive n'est toutefois pas le meilleur moyen pour développer la perception corporelle ou favoriser un état de tension optimal, du fait qu'elle s'applique surtout à des degrés de tonus extrêmes (hypertonie – hypotonie).



L'autoperception peut être favorisée par de légers stimuli moteurs. Ces derniers permettent de déceler les blocages qui entravent la liberté de mouvement, aussi et surtout au repos.

# Tai chi

## Libérer l'énergie vitale

Avoir ses mouvements lents, fluides et ronds, on a peine à croire que le tai chi était à l'origine un art martial chinois. Pourtant, ces différentes facettes ne s'opposent pas car elles tendent toutes vers le même but: équilibrer l'énergie vitale. Les mouvements sont souples et décontractés sans être mous.

Les enchaînements de mouvements de l'école Yang comportent trois volets qui symbolisent la terre, le ciel et l'être humain et qui durent entre 15 et 20 minutes. L'idéal serait de s'entraîner une à deux fois par jour. Six niveaux d'approfondissement permettent à ceux qui le souhaitent de découvrir le tai chi dans toute sa dimension.

### Pratique du tai chi avec des jeunes

Le tai chi peut très bien se pratiquer avec des jeunes, à condition que l'enseignant ait suffisamment d'expérience. L'expérience a montré que les cours organisés dans le cadre du sport scolaire facultatif et dispensés par des personnes qualifiées venant de l'extérieur donnent également de bons résultats. Mais elle a aussi montré qu'il valait mieux privilégier les aspects dynamiques et martiaux du tai chi que les enchaînements de mouvements thérapeutiques, qui exigent beaucoup de patience.

### Bibliographie

- *Meunier-Fromenti, Jacqueline*: Eutonie et pratiques corporelles pour tous. Comment gérer son capital-santé. Paris: Le courrier du livre, 1989, 155 p. **72.1144**
- *Wolf, Klara; Wolf, Maja*: Respiration intégrale et mouvement. Méthode Klara Wolf. La Conversion: M. Denys Gaillard, 1997, 102 p. **06.2371/Q**
- *Baggi, S.; Ceppellini, S.*: Le training autogène pour se détendre, contrôler ses émotions, éliminer le stress, récupérer son énergie vitale. Paris: De Vecchi, 1998, 94 p. **01.1087**
- *Habersetzer, Roland*: Taiji quan. Les formes Yang. Paris: Amphora, 1998, 223 p. **76.392**
- *Yuan, Zumou*: Les bases du tai ji quan. Manuel simple et pratique pour tous. La forme officielle des 24 mouvements de Pékin. Paris: Chiron 1999, 95 p. **76.669**
- *Lorini Walter*: Leçons de tai chi chuan. Paris, De Vecchi, 2000, 111 p. **76.695**



Découvrir la principale propriété de l'eau: sa portance.



## La natation primitive

Qu'y a-t-il de commun entre les exercices de perception et l'apprentissage du mouvement? Plus qu'on ne pourrait le penser, comme le confirme cet entretien avec Edith De Jaco-Stebler.

«**C**omme un chat qui guette une souris. A la fois décontracté et prêt à réagir», c'est cette image qu'Edith De Jaco-Stebler, maîtresse de sport au gymnase de Bienne, a choisi pour décrire l'état à atteindre en taï chi. «Mais attention!», précise-t-elle, «Décontracté ne veut pas dire mou. Car la mollesse ne figure pas au nombre des objectifs visés par l'enseignement de l'éducation physique.»

Un pont est ainsi jeté, qui relie une technique de sport de combat asiatique à l'enseignement du sport occidental. Edith De Jaco-Stebler va même plus loin. Pour elle, l'apprentissage psychomoteur global participe toujours de la perception et de l'attention portée au corps. Il existe bien sûr des petits doués capables d'apprendre très rapidement des techniques complexes selon la méthode de la démonstration et de l'imitation. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des individus.

### Commencer par flotter ...

A l'exemple de la natation, notre interlocutrice se propose d'expliquer ce que signifie améliorer son rapport à l'eau à travers la perception d'états psycho-physiques. Dans cette démarche, l'accoutumance à l'eau ne passe pas par des consignes et des techniques, mais se développe grâce à des expériences que les élèves réalisent avec leur propre corps. Dans cette natation qu'elle appelle primitive, l'enseignant ne travaille pas avec des

consignes, mais avec des questions: «Comment dois-je faire pour que l'eau me porte? Que se passe-t-il avec ma respiration? Que se passe-t-il quand je modifie le volume d'air dans mon corps?» L'eau ne doit pas être une contrainte, mais un élément que l'on découvre, que l'on apprivoise en douceur en expérimentant une des principales propriétés: sa portance.

### ... et finir par nager

Cette expérience permet à bon nombre d'élèves de surmonter leur peur de l'eau, condition essentielle pour que l'apprentissage progresse. Sans confiance dans l'élément liquide, il n'est pas possible d'acquérir une technique de nage économique. Mais le but n'est pas simplement d'exploiter la résistance de l'eau au moyen d'une technique de nage. Il faut ici aussi privilégier les questions, et non les exercices: «Comment puis-je percevoir la résistance de l'eau? Comment exploiter cette résistance pour flotter de façon optimale dans l'eau et avancer plus vite? Qu'est-ce que les animaux aquatiques ont à nous apprendre de ce point de vue?» Pour Edith De Jaco-Stebler, cette démarche est également plus amusante et efficace: «J'ai vu des élèves faire

d'énormes progrès en deux leçons et s'aventurer sans peur là où ils n'avaient pas pied.» Mais le plus important, c'est qu'ils ont découvert et appris tout cela par eux-mêmes grâce à leur perception corporelle.

### Le volley, c'est comme le taï chi

«S'exercer sans exercices» et développer la perception corporelle (voir pages 14-15) ne veut pas dire se relâcher, mais sentir le tonus qui est nécessaire au corps pour rester assis, couché ou debout, pour marcher, courir ou pratiquer du sport de façon économique. La forme du mouvement n'a finalement aucune importance. Au volley, la réception exige surtout une très grande concentration et une bonne préparation à l'impact du ballon. Au début, la technique est secondaire. Cette approche, qu'elle soit appliquée au volleyball ou à d'autres sports, est tout à fait comparable à l'esprit du taï chi. Nous devrions, même quand nous pratiquons des sports que nous connaissons bien, être comme le chat qui guette la souris: décontractés et prêts à réagir. **m**

**Edith De Jaco-Stebler**, maîtresse de sport au gymnase de Bienne, prépare une thèse sur Elsa Gindler. Les photos qui illustrent cet article ont été prises dans des classes au sein desquelles elle enseigne.  
Adresse: dejaco@sis.unibe.ch