

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Au moment optimal  
**Autor:** Golowin, Erik / Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995676>

### **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>**

# Au moment optimal

**Conditions d'apprentissage** // Le timing et le rythme sont des notions clés, non seulement pour l'acquisition d'une technique, mais aussi plus globalement pour la réussite d'une leçon.

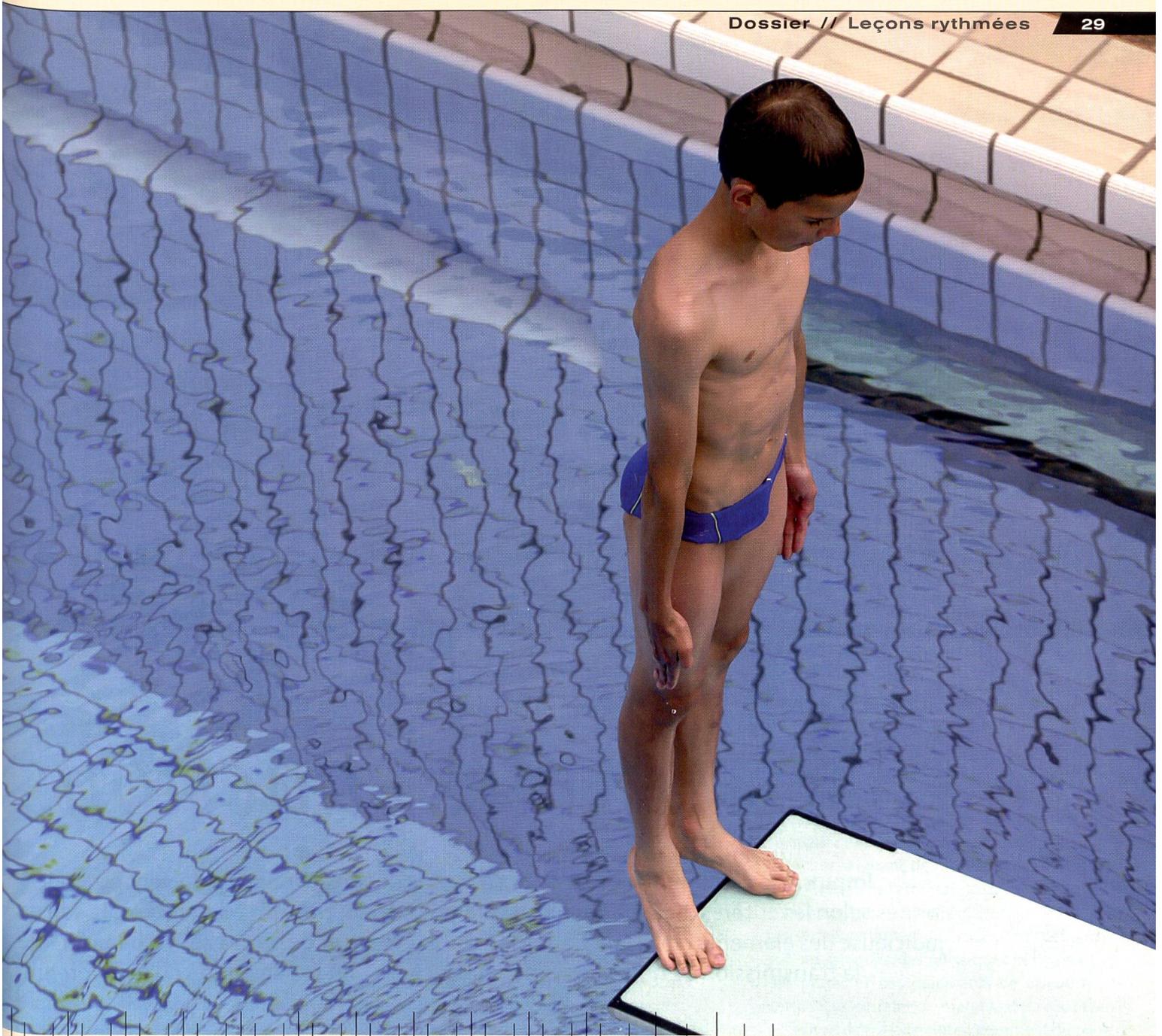
*Erik Golowin, Janina Sakobielski*

► Enseigner efficacement implique de trouver le moment juste pour modifier les conditions d'entraînement et inciter par là-même les participants à s'adapter continuellement à la nouvelle donne. L'élève ou l'athlète doivent ainsi être très attentifs au processus intérieur, afin que leur organisme trouve le chemin idéal. Ces conditions permettent d'agir judicieusement. Les principes d'entraînement aident à créer certaines structures. Mais, parallèlement, il faut laisser une plage de liberté pour organiser le processus d'apprentissage de la façon la plus inspirée possible. Le rythme est ainsi un élément structurel utile pour mettre en place ces conditions dans l'enseignement.

Le moment choisi pour prendre une mesure, le dosage de la charge et l'ordre des variations sont déterminants pour le succès de l'enseignement. L'art consiste à mobiliser toutes les composantes de la performance et à les relier habilement entre elles. L'intensité de l'effort ne doit pas être modulée sur le plan exclusivement conditionnel/énergétique; l'intégration d'éléments sociaux, psychiques et émotionnels stimule en effet le développement et permet d'assurer un processus d'apprentissage créatif. //



► Rythme vient d'un mot grec désignant quelque chose de fluide, qui revient en permanence.»



L'art d'enseigner implique la capacité d'aller dans le sens de l'évolution sans tomber dans la monotonie, ni la répétition de mouvements stéréotypés entravant un apprentissage créatif. «

«Le rythme offre une structure qui permet de s'orienter et aussi un espace dévolu à l'improvisation et à l'expression des sentiments.»