

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 32 (1975)
Heft: 10: Transfert dans l'éducation physique

Artikel: Problèmes de transfert en ski alpin
Autor: Hotz, Arthur
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997577>

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: 16.07.2025

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

— 5132 tremplin 1 m → 5132 plate-forme 5 m (ou plus) (saut périlleux et demi avec 1 tire-bouchon). L'exécution technique est la même, mais la hauteur diffère, l'élasticité du tremplin compensant la hauteur de la plate-forme.

La situation d'exécution a des caractéristiques de consistance et d'environnement différentes: la toile du trampoline, le tremplin à sec avec tapis caoutchouc mousse, la plate-forme et le tremplin sur l'eau.

L'environnement, ou cadre, joue un grand rôle chez certains plongeurs pour certains plongeurs. Ainsi une exécution courante du 301 (plongeon renversé) en piscine couverte, avec de nombreux points de repère précis et «concrets», doit être «transférée» en piscine de plein air parfois à grand-peine.

Transferts à prédominance verticale

Exemple:

103 B (saut périlleux et demi) à la plate-forme de 3 m et

105 B (double saut périlleux et demi) à celle de 10 m

L'adjonction d'une rotation est l'élément de transfert vertical, tandis que le changement de hauteur est l'élément latéral: en effet, la vitesse de rotation reste la même, et la hauteur permet une rotation supplémentaire.

Tout le chapitre de la progression d'apprentissage des plongeurs avec tire-bouchon est à classer ici.

Ainsi l'on apprend à 1 m un tire-bouchon dans un saut périlleux, et la forme finale est à 3 m ce tire-bouchon mais dans un périlleux et demi.

1 m —→ 3 m

5122 —→ 5132

5221 —→ 5231

5223 —→ 5233

La demi-rotation supplémentaire transformant le périlleux en périlleux et demi est l'élément de transfert vertical. Le déclenchement des 2 rotations est identique et représente l'élément de transfert latéral.

Problèmes de transfert en ski alpin

Arthur Hotz

Quel profit peut-on tirer de l'entraînement à sec ?

Tout sportif de n'importe quelle catégorie qui prépare la saison de ski alpin (ou nordique) par un entraînement de la condition physique, est persuadé que ce qu'il a appris à sec a un effet positif sur son rendement à skis, qu'il y a donc un transfert. La conviction, la foi et l'expérience n'appartiennent toutefois qu'au domaine «préscientifique». Mais vu qu'il n'est guère possible d'examiner un facteur isolément dans un système aussi complexe, des expériences de ce genre sont peu prometteuses. Par conséquent, les déclarations faites au sujet de la transférabilité de ce qui a été appris à sec — habiletés et attitudes — restent en quelque sorte des spéculations, en d'autres termes les formulations doivent se limiter à être introduites par: «Il est possible ou probable que...» ou «Vu les expériences, il n'est pas exclu que...».

Le profit que peut en tirer l'entraîneur qui cherche à travailler sur des bases scientifiques est bien maigre; mais d'un autre côté, il évite de se diriger vers un ter-

rain peu fertile qui serait néfaste au développement de ses idées. S'il sait organiser d'une façon sensée l'espace resté libre, s'il est capable de reconnaître et d'analyser une mauvaise position sur les skis et s'il dispose également des mesures appropriées pour corriger cette faute (également) dans l'entraînement de la condition physique, le succès lui est assuré, tout du moins à long terme.

Désir et réalité

Si un gymnaste n'arrive pas à se «pousser» à l'appui renversé aux anneaux, le diagnostic et la thérapie sont relativement faciles à définir; il en est de même si un athlète ne maîtrise pas parfaitement la phase de rotation dans le lancement du disque ou du marteau. Mais si un slalonneur manque une porte, quelle est la raison? La correction est compliquée parce que le ski ne possède pas de mouvements cycliques et parce que la performance à ski n'est pas une fonction linéaire du rendement mesurable des facteurs de condition physique.



(Photo Keystone)



Dans quelle mesure ce qui a été appris à sec...



(Photo Keystone)

...est-il de profit
sur la neige et
sur les skis?



(Photo Keystone)



Les exercices à sec ne sont précieux pour le transfert que s'il est possible d'imiter les mouvements qui s'imposent en compétition, notamment en ce qui concerne la structure force - temps. A ce point, intervient le problème du transfert dans le ski: glisser et augmenter la vitesse en glissant ne peuvent trouver leur équivalent ni dans la course, ni par l'accélération ou la persévérance, par exemple rester dans la position de «l'œuf» dans une descente.

Dans le ski, le risque de confondre le désir d'un transfert avec les notions acquises est grand. Ce n'est pas parce qu'un individu, armé de bâtons de ski se faufile entre des arbres, qu'on peut dire d'emblée qu'il s'agit d'un entraînement du slalom approprié. Au contraire: en copiant trop fidèlement les positions des skis et les attitudes, on oublie le principal. Ce qui, à sec, semble correspondre à l'attitude sur la neige est en réalité conditionné par un stimulus dont la structure est totalement différente. Le transfert reste une illusion, car en imitant la forme finale on simule une ressemblance des conditions qui n'existe pas. Dans le pire des cas, il est même possible d'automatiser ainsi des attitudes incorrectes. Par exemple l'engagement du bâton dans la forêt ou un mouvement de pédalage à sec se fait arbitrairement, et sans aucune influence sur le succès espéré de l'imitation. Il manque le déclenchement lié à la fonction (comme sur la neige), car les stimulus sont d'un genre tout à fait différent, ce qui signifie que les conditions pour un transfert ne sont pas remplies.

Que signifie s'entraîner d'une façon appropriée ?

S'entraîner à sec en simulant les conditions de compétition (c'est-à-dire imiter les déroulements de mouvements dans l'entraînement de la condition physique) est une entreprise trompeuse. Ce fait n'exclut toutefois pas que l'entraînement de la condition physique serve à bien se préparer à la saison de ski. Le fait qu'un corps entraîné s'adapte plus rapidement à une situation qui exige un effort physique qu'un organisme non entraîné est une notion qui est également valable pour le ski. Toutefois, de tels problèmes ne sont pas au premier plan dans le sport de pointe. Il s'agit avant tout d'un problème de dosage: quelle importance y a-t-il si l'on donne, durant l'avant-saison, la préférence aux flexions des genoux avec des charges sur les épaules par rapport à un entraînement de course, la proportion étant de 5:2 ? Ou:

Qu'est-ce qui est plus profitable (à un transfert éventuel): qu'un slalomeur coure, en octobre, trois fois un 400 m en 60 secondes (ce qui correspond environ à la durée d'un slalom) ou six fois une montée de 200 m en 40 secondes ?

Il faudrait encore ajouter le problème de la longueur des pauses et encore d'autres questions, mais en fin de compte nous ne savons que très peu sur l'importance du profit pour le ski alpin, malgré les principes d'entraînement, les expériences et les notions tirées d'autres disciplines sportives. Mais une chose est certaine, il ne sera guère possible de donner une réponse valable universellement.

Finalement, l'entraîneur qui peut justifier des expériences — et des succès internationaux ! — sera supérieur à celui qui n'a puisé ses connaissances que de livres, bien qu'un «mélange» serait souhaitable, parce que plus prometteur. La devise pédagogique «seules les personnes convaincues peuvent convaincre les autres» est tout aussi banale (et vraie) que la maxime populaire «bienheureuse ignorance» ! Mais tant qu'il ne semble pas possible de consolider scientifiquement les données empiriques recueillies dans ce domaine, la conviction de l'entraîneur reste pour l'athlète plus efficace que les doutes — pourtant souvent justifiés — formulés par les hommes de science au sujet du transfert, et qu'ils voudraient prouver à l'appui de livres pleins d'interminables colonnes de chiffres et qui ont le charme d'un annuaire téléphonique.

Les notions apprises et acquises dans l'entraînement de la condition physique — à l'exception des facteurs de condition physique comme la force, l'endurance, etc. — dont on peut à la rigueur profiter sur la neige, se limitent à:

- des capacités comme l'adresse/la notion de l'espace, la mobilité/l'équilibre et l'agilité/la coordination
- l'intelligence motrice et
- davantage de composantes psychiques de l'effort, comme une confiance plus ferme en soi et, dans une mesure restreinte, la disposition à prendre des risques.

La transférabilité de ce qui précède (il y aurait également beaucoup à dire sur la réalisation) dépend également des capacités individuelles et de l'appui de l'entraîneur qui peut favoriser un transfert éventuel en

apprenant à l'élève à prendre conscience de l'action ou de l'attitude.

Mais l'essentiel de ces propos est que dans l'entraînement de la condition physique on exige un ample «bagage» physique et psychique, c'est-à-dire tous les facteurs qui influencent positivement le rendement sur les skis et qui aident à mieux maîtriser le plus grand nombre possible de situations à l'entraînement et en compétition.

Conséquences pratiques

L'apprentissage s'étend des tâches motrices basées sur la structure de l'action typique au ski, voir/percevoir et réagir/agir dans l'entraînement de la condition physique, à la familiarisation avec les méthodes de la psychorégulation. Pour éviter d'atteindre très tôt les limites du rendement, il est déterminant d'encourager sans cesse la disposition à apprendre et les capacités d'apprendre, car, seulement celui qui arrive à modi-

fier des mouvements déjà automatisés sera également capable d'apprendre de nouvelles techniques. Dans le slalom géant par exemple, il faut pouvoir suivre l'évolution si l'on ne veut pas stagner à un certain niveau. Le rendement sur les skis ne peut être optimisé en s'entraînant uniquement sur la neige ou à sec. Mais l'entraînement de la condition physique peut être un complément très important, il est d'ailleurs nécessaire pour réaliser des performances records, même si l'on s'entraîne toute l'année sur la neige. Les discussions sur les problèmes de transfert dans le ski alpin doivent inciter à réfléchir davantage sur l'efficacité des moyens employés dans l'entraînement de la condition physique et des entraînements sur la neige, notamment en ce qui concerne le transfert positif, compte tenu également des instructions souvent peu adéquates qui sont données. Les hommes de science et les entraîneurs auraient encore un certain retard à rattraper dans ce domaine par rapport aux autres disciplines sportives.

Transfert dans le comportement individuel et social

Martin Ochsner

Résumé:

A part le transfert dans l'enseignement du sport, il y a également un transfert du sport dans d'autres secteurs de la vie. Le maître d'éducation physique est en mesure d'empêcher des modèles de comportement («patterns») et des conceptions, et de les faire comprendre aux élèves. Dans ses leçons, il peut préparer le transfert de ces tendances de comportement dans d'autres secteurs de la vie.

Définition

Transfert vertical et latéral

Transfert vertical dans l'enseignement du sport:

L'apprentissage d'un élément (par exemple un exercice de base simple à un agrès) facilite l'apprentissage d'un élément plus difficile (par exemple exercice progressif).

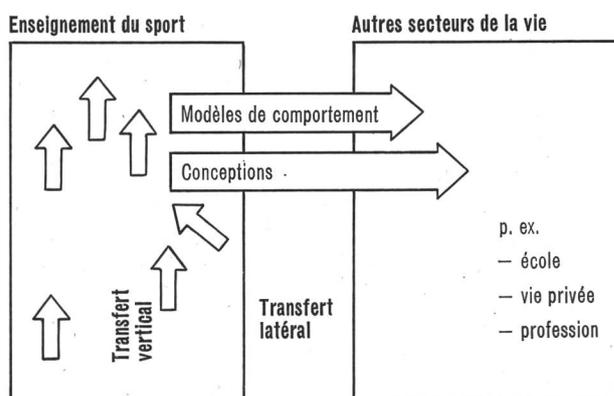
Transfert latéral de l'enseignement du sport à d'autres secteurs de la vie:

Dans les leçons d'éducation physique, l'élève peut acquérir

- des facultés psychomotrices,
- des connaissances,
- des conceptions (apprentissage émotionnel) et
- les tendances de comportement déterminées qui en résultent.

Le transfert de ces contenus sur d'autres secteurs de la vie est appelé *transfert latéral*.

Illustration



Transfert vertical:
L'apprentissage d'aptitudes simples facilite l'acquisition de contenus plus complexes.

Transfert latéral:
L'acquisition d'un contenu dans une situation déterminée promeut et facilite son application dans une autre situation similaire.

Par *modèle de comportement*, nous entendons ici un comportement typique (réaction) de l'élève dans une situation émotive déterminée (voir plus loin: situations émotives typiques chez les élèves).

Comportement

Comportement individuel: notamment dans le domaine personnel, par exemple dans des sports individuels comme la course d'orientation (course individuelle), la gymnastique aux agrès, l'athlétisme.