Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 2

Artikel: Espace, temps, force

Autor: Markmann-Sciarini, Mariella / Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998586

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: 20.07.2025

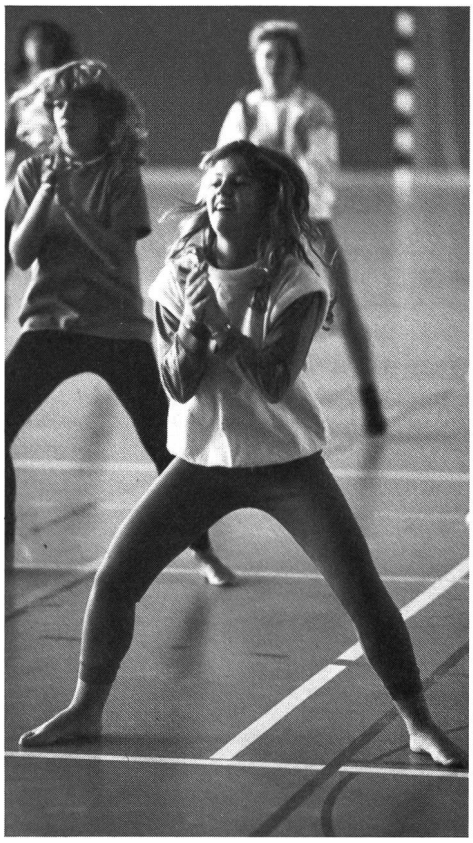
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

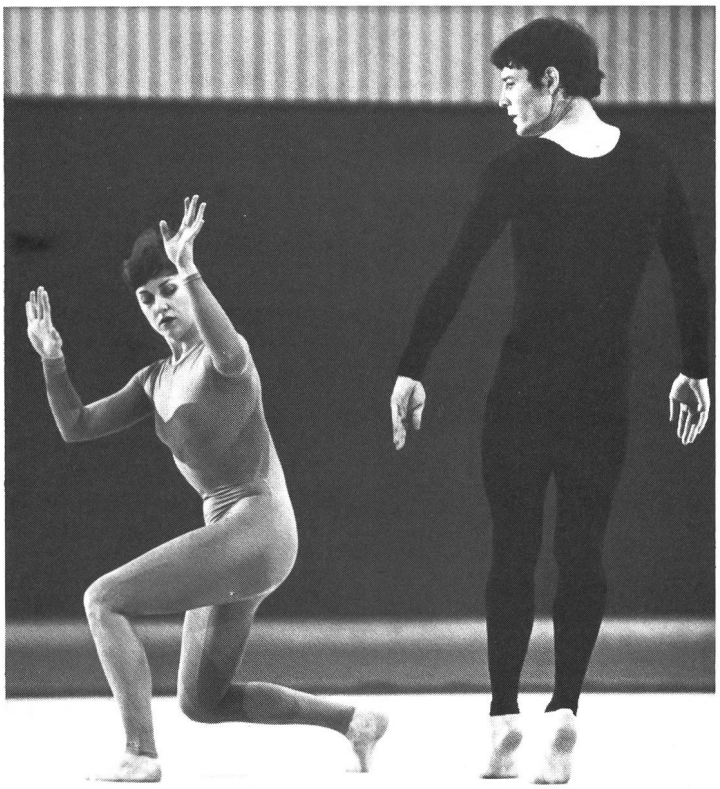
Espace – Temps – Force

Mariella Markmann-Sciarini,
responsable de la branche sportive J+S Gymnastique et Danse
Dr Ursula Weiss, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

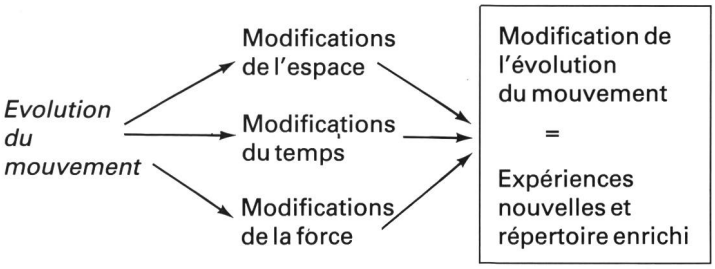
Trois éléments fondamentaux caractérisent le mouvement: l'espace, le temps et la force. Ils sont interdépendants.

Espace	*Temps*	*Force*
Le premier élément concerne le comportement de l'individu dans l'espace: ses changements de direction, les parcours et les plans au niveau desquels le mouvement évolue.	Le deuxième élément concerne la durée et la cadence du mouvement.	Le troisième élément concerne la force nécessaire à l'exécution d'un mouvement et la modification des tensions qui modulent le corps.





Nous sommes souvent trop peu conscients que tout mouvement comporte l'ensemble de ces trois composantes, et que chacune d'elles peut être modifiée indépendamment l'une de l'autre. Par la mise en valeur de l'une d'entre elles, le mouvement modifie son évolution, ce qui est à l'origine de nouvelles expériences susceptibles d'enrichir le répertoire de la personne concernée.

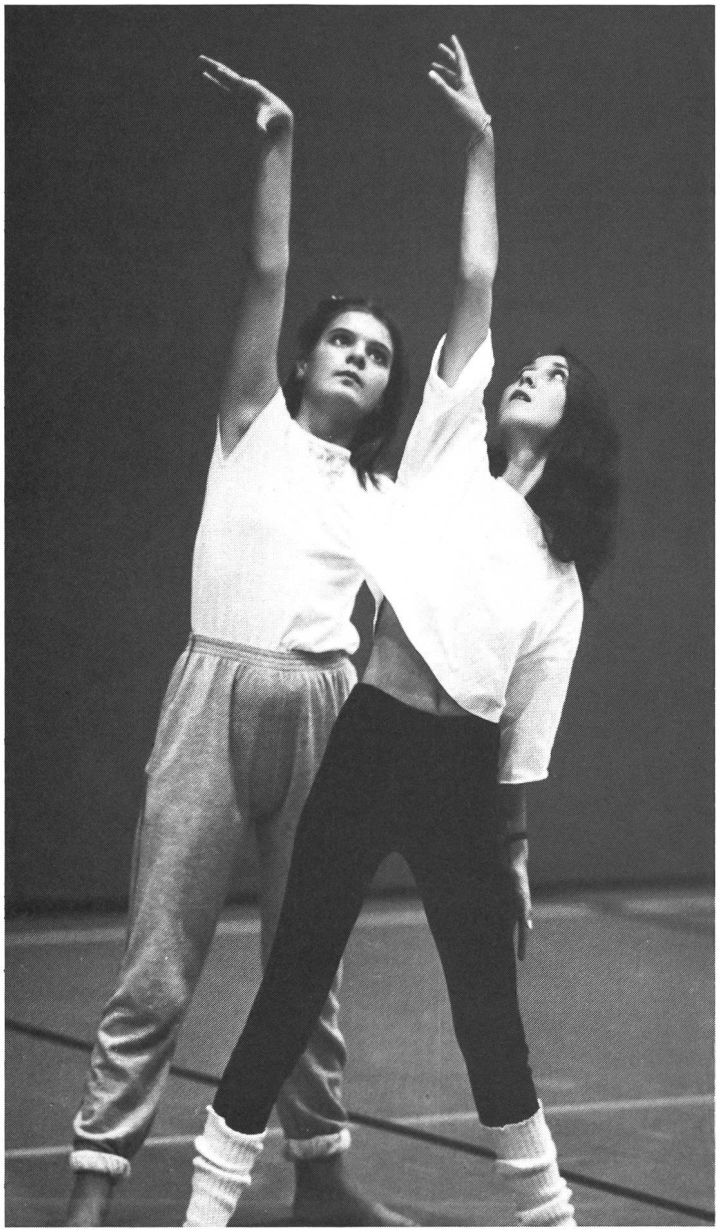


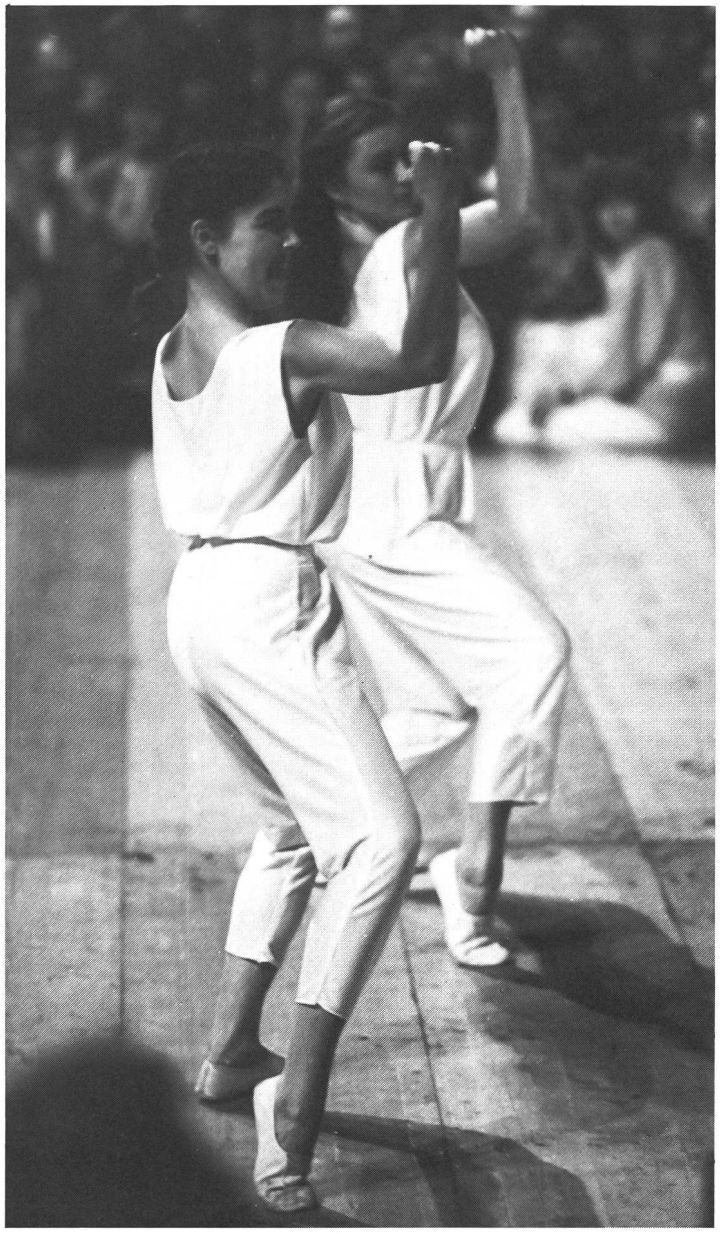
Les exemples d'exercices présentés ci-après sont construits à partir de deux principes méthodologiques bien distincts:

1. Apprentissage non structuré: principe du but proposé
2. Apprentissage structuré: principe des progressions méthodologiques.

Exemples relatifs à l'apprentissage non structuré

Thème initial	*Espace*	*Temps*	*Force*
1. Evolution constante du mouvement: *serré/ample, à partir d'un point fixe.* Cherche à te faire étroit, petit, mince, à te replier sur toi-même, puis déplie-toi, déploie-toi à nouveau, redeviens large, ouvert, grand! Dans leur relation avec l'espace, le temps et la force, les variations seront très différentes selon les individus. A partir de ce que tu as pu observer, trouve de nouvelles tâches prenant en compte les diverses parties de l'ensemble. Durant cette phase d'expérimentation, tu gagneras à utiliser la *musique* avec circonspection; sers-t'en, par exemple, pour bien souligner un mode d'exécution. Toutes ces possibilités permettent de sélectionner certains éléments qui pourront servir de nouveaux prétextes de mouvements.	– Expérimente diverses directions du mouvement dans l'espace; de quelle façon engages-tu tes extrémités: parallèlement ou en sens contraire? – Cherche à découvrir différents chemins (direct/indirect) te permettant de passer du mouvement «serré» au mouvement «ample» et vice versa. – Replie-toi sur toi-même en gardant à l'esprit le point, la ligne et la surface. Quelle est la relation qui existe entre ces trois unités spatiales?	– Expérimente ces diverses formes de mouvement dans l'espace, mais en en modifiant la cadence: vite ou lentement dans les deux directions, cadence déterminée pour une direction précise. – Introduis des moments d'arrêt complet, aux extrémités ou en cours de mouvement; ralentis ou arrête-toi net!	– Tente de réaliser, dans ton esprit, quelles formes de mouvement ont requis beaucoup ou peu de force de ta part. – Trouve une variante qui exige le moins de force possible. – Parviens-tu à utiliser consciemment la pesanteur (se laisser tomber) pour passer d'une attitude ample à une attitude «serrée»? – Les accélérations requièrent de la force. Que se passe-t-il si tu agis à grande vitesse, de façon explosive, avec beaucoup de force?
2. Evolution du mouvement directement à partir de l'*espace,* du *temps,* de la *force.*	Certaines personnes se déplacent sans but dans l'espace, d'autres le font avec un but bien précis: – Fixe-toi deux points (A et B) dans l'espace et meus-toi de l'un à l'autre en ligne droite, puis en faisant des détours; épuise tout l'éventail des possibilités. – Même déplacement en ligne droite et en faisant des détours: tu te sens comme «tiré» par une partie de ton corps (dos, flanc, épaule, etc.). – X part du point A et Y du point B: en ligne droite ou en faisant des détours, ils se rapprochent et s'éloignent l'un de l'autre. Ce même exercice peut aussi être exécuté avec des groupes.	Certaines personnes se déplacent vite, d'autres lentement dans l'espace: – Expérimente ces deux données en cherchant des exemples. – Meus-toi «vite» et «lentement» entre A et B, en épuisant les innombrables possibilités que cela présente. – Découvre les possibilités de déplacements régulièrement rapides et celles de déplacements par saccades.	Certaines personnes ont beaucoup de force et n'hésitent pas à le montrer, et d'autres en ont peu: – Découvre des formes de mouvement qui requièrent beaucoup de force (avec des exemples). – Trouve des formes de mouvement qui demandent peu de force (avec des exemples). – Expérimente des mouvements exigeant beaucoup et peu de force et passe indifféremment de l'un à l'autre. – Crée ta propre suite de mouvements en relation avec un partenaire, donc en calquant ta force sur la sienne ou en agissant inversement. On peut faire de même avec deux groupes très homogènes.
3. Evolution du mouvement dans le sens d'une intégration des trois données: *espace, temps, force.* Par leurs spécificités, les trois éléments «espace, temps et force» élargissent les possibilités de mouvement en ce qui concerne la forme et l'exécution; les participants en feront eux-mêmes la recherche et l'expérimentation individuelle. «Intégrer» signifie relier toutes les nouvelles possibilités entre elles, dans l'espoir de pouvoir varier l'image donnée par le mouvement et de rendre son langage plus clair et plus accessible.	*Tâche 1* – Elabore une suite de mouvements à partir d'éléments tirés des parties 1et 2 et fais-en la démonstration. – Cherchez, en tant que groupe, une chorégraphie qui permette à chaque membre d'introduire sa propre suite. *Tâche 2* – Mettez au point une chorégraphie illustrant différents sujets: la rue, le marché, etc. et en faisant en sorte de caractériser les rôles dans l'espace, le temps et la force.		





Exemples relatifs à l'apprentissage structuré

Mouvement de base	*Variation dans l'espace*	*Variation dans le temps*	*Variation dans la force*
8 pas en avant	«haut», sur la plante des pieds	deux fois plus vite	très «léger»
	«bas», jambes fléchies	deux fois plus lentement	très «lourd»
Combinaison de 4 fois 8 pas en avant	1. Mouvement de sortie 2. Haut 3. Mouvement de sortie 4. Bas	1. ♫♫ ♫♫ rythme de base 2. ♬♬ ♬♬ deux fois plus vite 3. ♫♫ ♫♫ rythme de base 4. 𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯 𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯𝅘𝅥𝅯 deux fois plus lentement	1. Accentuer le 1er pas 2. Haut 3. Accentuer le 1er pas 4. Bas
	1. ---→ en avant 2 ↻ en cercle 3. ---→ en avant 4. ↻ en cercle	1. ♩♫ ♫♫ comme ci-dessus mais 2. ♪♬ ♬♬ chaque 1er pas 3. ♩♫ ♫♫ dure deux fois 4. 𝅗𝅥♩♩ 𝅗𝅥♩♩ plus longtemps	Accentuer chaque 1er pas
	1. Longueur de pas normale 2. Tout petits pas 3. Longueur de pas normale 4. Très grands pas	1. ♩♫ ♩♫ chaque 1er 2. ♪♬ ♪♬ et 5e pas 3. ♩♫ ♩♫ dure le double 4. 𝅗𝅥♩♩ 𝅗𝅥♩♩ de temps	Accentuer chaque 1er et 5e pas

Mouvements asymétriques des bras	Petits, plus grands, très grands mouvements	Mouvements lents, plus rapides, très rapides ou en variant les temps forts	En variant la tension ou l'accentuation
Combinaison de 4 fois 8 mouvements asymétriques des bras	1. Mouvement de sortie 2. Petit 3. Mouvement de sortie 4. Grand	1. Rythme de base 2. Deux fois plus vite 3. Rythme de base 4. Deux fois plus lentement	1. En engageant sa propre force 2. Très détendu 3. En engageant sa propre force 4. En engageant beaucoup de force
	Modifier la distance du mouvement	Chaque 1er mouvement dure deux fois plus longtemps	Accentuer chaque 1er mouvement
	Modifier la distance du mouvement	Chaque 1er et 5e mouvement dure deux fois plus longtemps	Accentuer chaque 1er et 5e mouvement
Combinaison de pas et mouvements asymétriques des bras	Essayer les variations proposées ci-dessus		
Elaborer soi-même des variations à partir d'un mouvement de sortie			

Ces exemples peuvent être accompagnés par une musique comme: «Ping-Pong sous les arbres», de Richard Claydermann (disque: A comme amour, Delphine 700025).

Les deux méthodes présentées permettent de passer harmonieusement de l'une à l'autre. Les exemples proposés ne constituent pas une leçon mais, selon le sujet, ils peuvent être «intégrés» à une leçon. ■