

**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:** 1  
  
**Rubrik:** Ouverture

### **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:** 06.02.2025

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




# «La repré mouvement»

- *S'immerger mentalement dans le mouvement*
- *Prendre conscience des éléments à améliorer*
- *S'exercer mentalement*

- *Comparer l'idéal (visualisation) et la réalité (exécution)*
- *Evoquer mentalement les caractéristiques du mouvement*
- *Formuler des critères de nature subjective*

## Gros plan sur la représentation mentale du mouvement

L'évocation mentale d'une action consciente, processus qui correspond à ce qu'on appelle plus succinctement la représentation du mouvement, est un élément indispensable à toute conception ciblée de l'entraînement. Pour les enseignants, c'est l'occasion de se demander comment ils peuvent favoriser, efficacement et systématiquement, la représentation mentale du mouvement dans le cadre de leur activité d'enseignement ou de leur discipline sportive. Ils trouveront sur cette double page quelques suggestions à ce propos.

- 
- *Varié consciemment l'exécution du mouvement*
  - *Répéter consciemment les mouvements acquis*
  - *Changer consciemment de rythme*

# La sensation mentale du mouvement est généralement meilleure que son exécution! »



- Relier de façon rationnelle ses impressions sensorielles
- Prendre conscience des expériences motrices
- Cerner les corrélations (événements-*eurêka*)



- Mettre les mouvements en mots, les décrire
- Discuter des mouvements observés
- Appliquer la méthode du dialogue intérieur