

# Moniteur et entraîneur : même combat!

Autor(en): **Held, Leo / Aschwanden, Sergej**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995303>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Moniteur et entraîneur – Même c

Leo Held, entraîneur de Sergej Aschwanden, champion d'Europe de judo, donne son avis éclairé sur sa manière de concevoir et d'appliquer les principes méthodologiques exposés dans le tableau ci-dessous. Un modèle qui a fait ses preuves selon lui, à tous les niveaux...

## Degré 1: Eveil au corps et au mouvement

Cette première étape consiste à rendre l'athlète conscient du problème qui se présente à lui et de l'amener à trouver la solution technique pour le surmonter. Il s'agit alors de répéter le mouvement adéquat pour l'intégrer et l'automatiser.

## Degré 2: intériorisation et application du geste

L'élément technique ainsi intériorisé doit permettre de résoudre les situations qui se présentent dans la pratique. En multipliant et variant les applications, l'entraîneur alimente la motivation de l'athlète et l'incite à développer son sens de l'anticipation. Trouver le mouvement juste au bon moment!

## Degré 3: composition et création

Cette phase s'apparente, selon Leo Held, au travail du peintre devant sa toile. L'entraîneur a fourni à l'athlète la palette de couleurs, distillé ses conseils avisés et proposé plusieurs thèmes. Il l'incite maintenant à créer lui-même son œuvre avec le bagage technique reçu. La créativité présuppose une pleine conscience et maîtrise de tous les éléments inhérents à la situation.

*Leo Held  
est maître d'éducation physique  
diplômé et entraîneur national.  
Adresse: leo.held@sjv.ch*

### Moniteurs

#### 1er degré d'enseignement: développer les bases

- > défier et enthousiasmer
- > créer des conditions d'apprentissage facilitées

#### 2e degré d'enseignement: promouvoir la diversité

- > varier, accentuer et corriger
- > multiplier les applications possibles

#### 3e degré d'enseignement: favoriser la créativité

- > stimuler, conseiller et assister
- > aménager de nouvelles situations

### Enfants et jeunes

#### 1er degré d'apprentissage: acquérir et stabiliser

- > expérimenter et éprouver
- > développer le sens du corps et du mouvement
- > saisir globalement le déroulement de mouvement et d'action

#### 2e degré d'apprentissage: appliquer et varier

- > exercer, encore et toujours!
- > combiner avec d'autres mouvements
- > différencier les représentations mentales du mouvement

#### 3e degré d'apprentissage: créer et compléter

- > varier et combiner
- > optimiser la qualité des mouvements
- > savoir que faire dans de nouvelles situations

Tiré du manuel clé  
Jeunesse + Sport, p.24

# Combat!



Sergej Aschwanden

## A l'écoute du maître

Le talentueux judoka ne tarit pas d'éloges sur son entraîneur qu'il considère sans hésiter comme le meilleur. En tant qu'athlète-apprenant, il apporte quelques lumières sur sa manière de développer ses capacités.

«**m**obile»: comment procédez-vous pour l'apprentissage d'un nouveau mouvement?

**Sergej Aschwanden:** Je décortique les différentes phases et je les répète séparément d'abord, sans pression, jusqu'à ce qu'elles soient bien acquises. Puis les mêmes mouvements sont repris avec une résistance qui augmente progressivement, avec l'opposition d'un adversaire par exemple. Cette nouvelle donne m'oblige à opérer des modifications – un simple mouvement de la main parfois – pour contourner la difficulté. Plus la pression et l'intensité augmentent, plus les réglages deviennent pointus.

**La répétition inlassable des mouvements telle que vous la décrivez n'est-elle pas lassante à la longue?**

Non, car elle permet d'acquérir une grande confiance en soi. La répétition entraîne l'automatisation: la maîtrise du mouvement ainsi obtenue me permet de focaliser mon attention sur d'autres aspects – tactiques ou mentaux par exemple.

**Votre entraîneur accorde une grande part à la créativité, et vous?**

La créativité est présente à chaque stade de l'apprentissage: l'athlète ou le jeune sportif, a sa manière d'appréhender un mouvement et d'y apporter sa touche personnelle. Plus la situation est complexe, plus la part de créativité augmente. En combat, tu essaies de lire le jeu de ton adversaire pour opposer la parade qui s'impose; mais tu peux imaginer tous les scénarios possibles, une part d'inconnue demeure, et c'est là que l'improvisation ou la créativité interviennent. Mais cela n'est envisageable qu'à condition de disposer de la palette complète de mouvements que tu auras répétés et automatisés tout au long des entraînements! **m**

*Sergej Aschwanden est champion d'Europe de judo (2000) et a obtenu fin juillet de cette année le troisième rang aux championnats du monde de Munich.*