

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Artikel: À l'unisson avec le pouls vital
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995916>

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: 30.01.2025

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



Timing et rythme sous la loupe

A l'unisson avec le

Existe-t-il une recette miracle, garante de succès pour les entraîneurs? Peut-on s'appuyer sur des affirmations ou des instructions fiables, applicables sans que leurs fondements soient à chaque fois remis en question? «mobile» a donné la parole à trois spécialistes de disciplines différentes pour essayer de dégager le rôle que peuvent jouer le rythme et le timing dans un concept global d'entraînement.

Erik Golowin

L'application des termes timing et rythme varie selon les sports et les régions linguistiques. L'absence de consensus complique et entrave parfois l'échange des expériences entre les entraîneurs. A la lumière de trois disciplines sportives, nous essaierons de dégager la signification et les conséquences pratiques de ces deux composantes pour l'entraînement ou l'enseignement.

Chaque sport est caractérisé par une technique spécifique, une certaine image et des conceptions qui lui sont propres. La joie et la motivation liées à une activité trouvent leur expression dans un certain style de vie – philosophie, culture linguistique et vestimentaire – qui caractérise son adepte. Le snowboarder recherche en premier lieu le bon feeling et non la performance à tout prix. Il ne s'entraîne pas, il «boarde», il ne se régénère pas, il préfère le «chill out». Un karatéka ne pratique pas un sport, mais cultive un véritable art de vie. Le joueur de hockey ne vise pas son épanouissement artistique sur la glace, mais privilégie la force et la puissance au service de l'équipe.

L'esprit ou l'ambiance qui prévalent dans une discipline se vivent et s'affinent pendant l'entraînement. Créer et développer ce climat s'avère de prime importance.

Snowboard — à la recherche de l'émotion pure

Soulever la couche de poudreuse à peine tombée, tracer les premières courbes, s'envoler et se réceptionner dans la neige fraîche et tendre... le rêve que caresse tout snowboarder. Rien n'égale cette sensation de légèreté, cette liberté acquise souvent au prix de longs efforts préalables. Pour jouir des conditions optimales, pour être le premier, il faut se lever tôt et marcher longtemps à l'assaut des pentes encore vierges. Pour Captain Cyber, la première trace laissée dans la poudre s'apparente au sens de la vie qu'aucun paradis artificiel ne peut égaler. Les chutes de neige record de l'hiver 98/99 ont offert au quotidien une nouvelle couche de poudre et l'invitation à y apposer sa signature. Bonheur éphémère, mais inestimable. Snowboard for ever!



pouls vital

Les snowboarders, skateboarders et surfers jouent sur la vague, défient l'apesanteur, à la recherche du feeling suprême. L'envie de goûter le moment présent, le sentiment de s'opposer aux lois de la gravitation et de vivre pleinement ici et maintenant reflètent leurs priorités. Le privilège accordé à l'accomplissement personnel se heurte souvent à l'incompréhension d'une société orientée vers les sacro-saintes valeurs économiques. De son côté, le snowboarder, par sa faculté de réunir nature et mouvement dans une expérience unique, ouvre pour le formateur des horizons encore peu explorés.

Karaté —

se libérer de la fièvre intérieure

Les participants au cours de karaté avancent, reculent, enchaînent, en expirant violemment, des mouvements explosifs de défense et d'attaque, leurs pieds glissant ou piétinant le sol, le tout accompagné de cris brefs et stridents. La sueur coule le long de leurs membres. Le visage du professeur reste détendu malgré l'apparente tension des mouvements. Semblables au clapotis des vagues, les inspirations et expirations des adeptes inondent la salle à intervalles réguliers. Les élèves s'inclinent, ferment les yeux et s'immobilisent. La force activée auparavant dans les corps résonne comme un écho et s'intériorise peu à peu. Au début et à la fin des exercices s'impose mokuso, le règne du calme, compris comme relaxation, concentration et intériorisation. Mokuso est exécuté selon la tradition en début

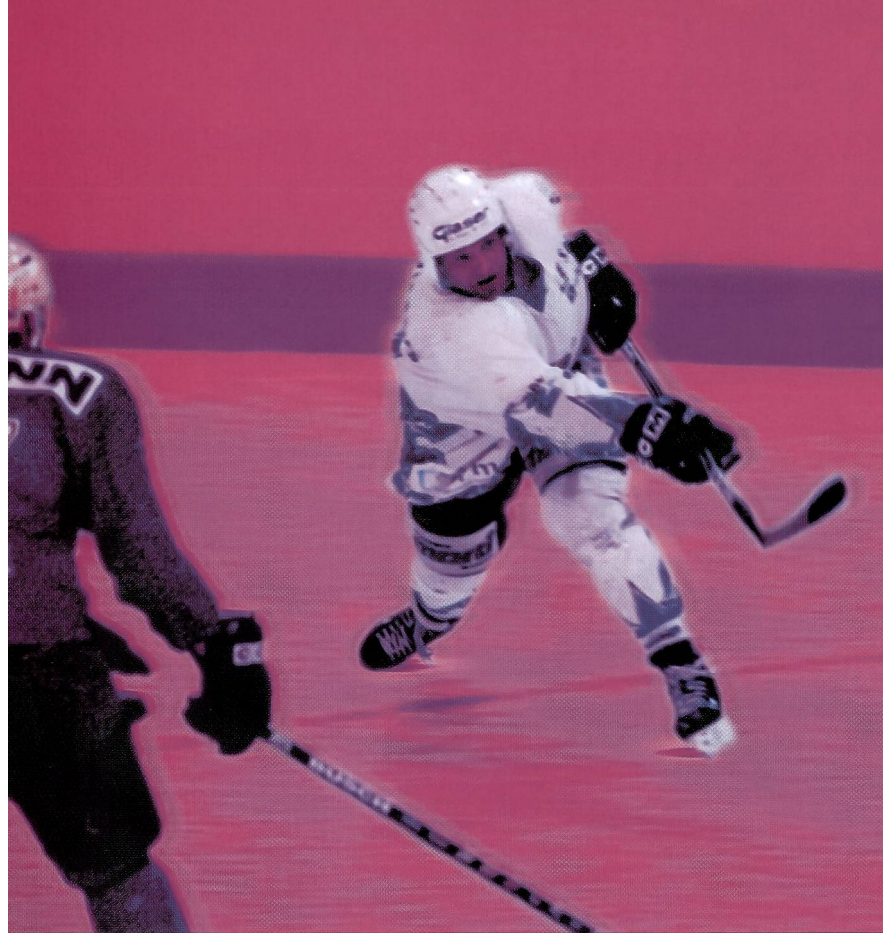
et fin d'entraînement. D'un côté il vise à libérer des tensions internes, néfastes pour le processus d'apprentissage; de l'autre, il soutient l'intégration des différentes informations.

Hockey sur glace —

pour et avec ses coéquipiers

Le vent glamour qui souffle autour des patinoires de Suisse n'est certes pas comparable au culte dont sont l'objet les stars canadiennes. Les Tigers, Lions ou autres Flyers sont pourtant d'aussi grands et énergiques combattants que leurs collègues nord-américains. Si leur entraîneur exige plus de dureté, ils s'exécutent, mais ils demandent de leur côté une certaine marge de liberté et un droit d'intervention. Ils attendent du coach qu'il leur précise la direction et les buts à atteindre. Ensemble ils sont prêts à renverser des montagnes.

Nous remercions Domenic Dannenberger (chef de la branche J+S Snowboard) et Rolf Altorfer (chef de la branche J+S Hockey sur glace) pour leur soutien dans la conception de cet article.



Harmonie et rythme – la fin

Fluidité du mouvement, expressivité ou rythmicité sont des concepts au travers desquels est évaluée une performance technique dans son ensemble. L'amélioration de la qualité s'exprime au travers du rythme. Les experts d'une discipline sportive sont capables d'interpréter et de concevoir la technique de multiples manières. Les habiletés, comprises comme «disponibilité technique», nous permettent d'accomplir une tâche de manière rapide, efficace, élégante et précise; l'élaboration rythmique du mouvement agit comme un véritable soutien. Le timing, capacité d'appliquer le mouvement juste au bon moment, est de son côté inséparable des facteurs de la performance que sont la coordination, la condition, la tactique et le psychisme.

Snowboard —

le feeling sur la planche

Le snowboarder ne fait qu'un avec sa planche. En d'autres termes, sa planche fait corps avec lui. Ses mouvements épousent les courbes du terrain tout en s'adaptant à la qualité de la neige. Chaque virage semble correspondre à un rythme intérieur au sein duquel la force émerge d'elle-même, naturellement.

Le snowboard comprend deux disciplines: l'alpin et le freestyle. L'alpin regroupe les épreuves de vitesse, slalom géant ou parallèle. Le freestyle, plus médiatisé, trouve sa discipline reine dans le halfpipe. Le boarder se lance à une vitesse calculée dans le parcours et exécute des figures de style au point le plus haut de son envol, figures qui seront notées selon différents critères. Pour les disciplines de vitesse, le timing correspond au rapport optimal entre vitesse et ligne parfaite. Pour le halfpipe, chaque

phase du parcours (élan, saut, figure, réception) s'enchaîne selon un certain rythme et respecte un timing précis. Des éléments typiques qui intègrent des facteurs rythmiques, tels que tension-relâchement, balancement, respiration, influencent directement le déroulement et la fluidité de l'action motrice. Un bon timing sera la clé d'une coordination efficace entre ces éléments majeurs.

Karaté —

union de l'art et de la force

Le terme «rythme» tire son origine du grec *rhythmos*, «ce qui coule et revient périodiquement». Le rythme ou les cycles constituent le fondement qui favorise l'épanouissement de la force dans la nature selon l'optique philosophique du combattant. L'art consiste à découvrir son rythme intérieur, reflet de sa personnalité profonde et à le transposer dans le flux continu de la vie. Les formes d'entraînement du karaté orientent les athlètes sur ce chemin.

La voie de la perfection en karaté se dessine dans la faculté d'harmoniser force et expression artistique. La forme qui émerge de cette combinaison personnalise le style de l'athlète. Un bon entraînement favorise l'élément rythmique d'une manière complexe et créative. Les élèves doivent apprendre à intégrer leur caractère à l'intérieur d'une forme et transformer leur état pour atteindre l'harmonie ici et maintenant.

Le duel représente le pendant aux formes d'entraînement individuelles. Dans les exercices avec partenaires, la capacité de réaction occupe une place de choix. Elle se développera à condition que l'athlète soit capable d'harmoniser son rythme d'action avec celui de son adversaire. Les éléments de base se-



Photos: Daniel Käsermann

justifie le moyen

ront ainsi réunis pour voir s'imposer la bonne parade au moment adéquat. Le duel favorise le développement des facultés d'anticipation tout en accordant la part belle à l'improvisation. Les élèves inscrivent ainsi de manière créative l'agressivité à l'intérieur d'un dialogue des forces.

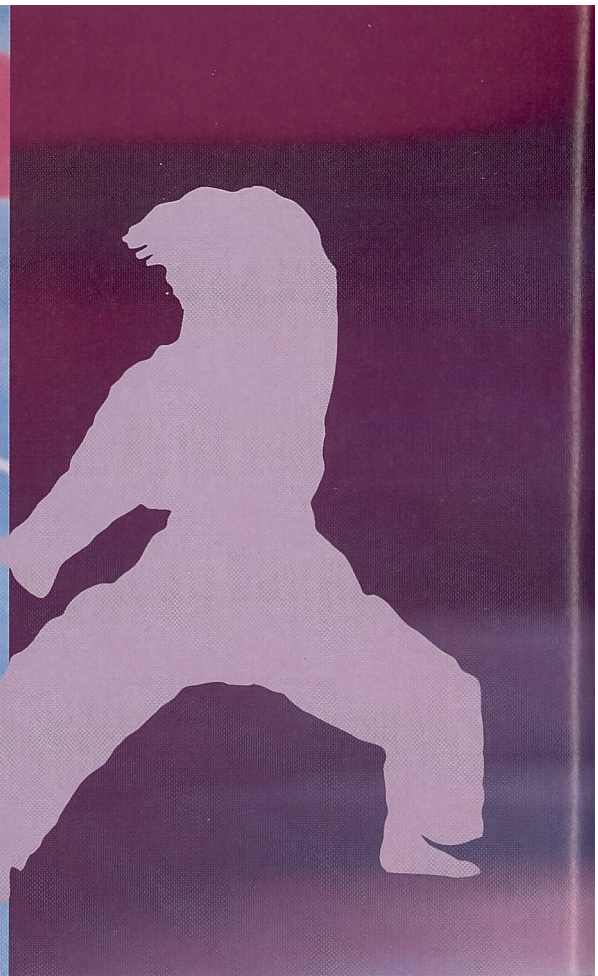
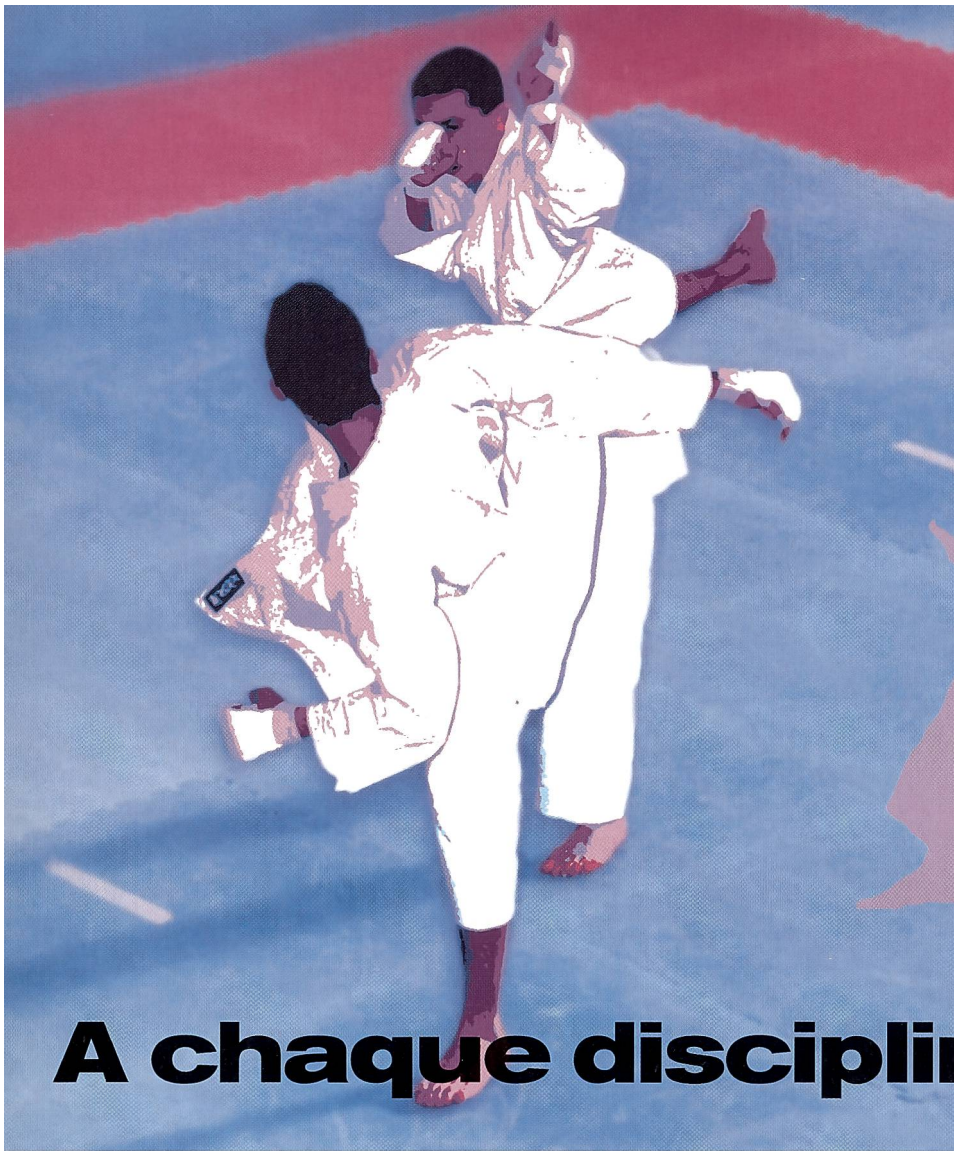
Hockey — timing, le mot magique

Les objectifs communs et les moyens stratégiques et tactiques choisis pour les actualiser favorisent aussi la cohésion émotionnelle de l'équipe: l'énonciation d'une décision commune valorise la performance collective. Il est en effet plus motivant pour un groupe de gagner grâce à un cheminement conscient et réfléchi. De plus, chaque élément possède ses forces et ses points faibles qui sont parties intégrantes du collectif. Le comportement individuel interagit en permanence avec celui général de l'équipe. Le timing entre ces différentes parties joue un rôle décisif pour que l'aspect tactique du jeu s'épanouisse.

La rythmisation ouvre de nombreux champs d'application dans le hockey. Elle sert de fil rouge, de soutien pour l'acquisition et la stabilisation de nouveaux mouvements. Grâce à elle, des aspects tactiques peuvent être développés et variés. Le rythme propre d'un mouvement, la rythmisation du patinage et l'application de ces éléments au service du collectif exigent de la part des entraîneurs une compréhension du jeu sur trois degrés: technique, comportement dans le jeu et tactique. Comme d'autres sportifs, les hockeyeurs s'entraînent généralement selon le principe global – analytique – global (GAG). Au global correspond la situation de jeu libre. Après observation et évaluation, l'entraîneur décide des aspects à améliorer et des

exercices correctifs adaptés. Le jeu reprend à la lumière de ces remarques. Pour l'aspect analytique, l'entraîneur développe des stratégies spécifiques, modifie les situations de jeu (du 3:3 par exemple) pour toucher aux composantes psychiques et tactiques de la performance, ou insiste sur des exercices de drill pour les composantes techniques et tactiques.

Le timing revêt une signification quasi magique dans le hockey, puisqu'il intervient dans nombre de situations pour évaluer des actions exceptionnelles ou juger de fautes grossières. Plus le niveau d'une équipe est élevé, plus le timing apparaît comme décisif. Il représente la justesse temporelle et spatiale d'une action technique et tactique dans le cadre d'un action de match. Il peut se manifester sous la forme d'une passe au millimètre devant le goal entre deux joueurs ou par la circulation fluide du puck entre les coéquipiers. Sans timing, le rythme de jeu ne peut se travailler avec succès. Inversement, sans une bonne structure temporelle commune, les actions bien coordonnées et efficaces seront rares.



A chaque discipline ses méth

Lorsque rythme et timing déterminent le niveau technique d'une discipline ou d'un mouvement, tous les moyens doivent être mis en œuvre pour les améliorer. Inversement, il est intéressant de voir comment des exercices ciblés sur le rythme et le timing peuvent influencer positivement des processus d'entraînement et contribuer à mieux coordonner les composantes de la performance. Cela signifie qu'un timing précis ou une élaboration rythmique du mouvement ne sont pas seulement le but de l'entraînement mais aussi la clé de processus qui interagissent pour une meilleure qualité.

Le timing et le rythme nous aident à développer une sensation et une représentation globales du mouvement. Les entraîneurs créatifs, par leur recherche permanente de nouvelles situations et formes d'entraînement, contribuent à élargir le répertoire de leurs athlètes. A la lumière de quelques instructions ciblées sur des disciplines spécifiques, nous verrons comment les processus d'apprentissage peuvent être optimisés.

Verbaliser – placer des repères acoustiques

Les disciplines alpines et freestyle renferment dans leur déroulement une dynamique qui leur est propre. La ligne, la vitesse, la force, la sensation motrice ou l'utilisation de la résistance, peuvent être optimisées plus rapidement grâce au travail rythmique. La verbalisation d'une tâche motrice, sa mise en musique aident à la représentation du mouvement. Chaque boarder recherche les accents caractéristiques qui restituent acoustiquement un mouvement ou une figure. Le dosage optimal de la force sera aussi favorisé par la réalisation et la mise en relation des mouvements, ainsi que le feed-back qui en découlera.

Respiration – favoriser la fluidité des mouvements

Chaque élément technique est animé par une certaine dynamique. Lors de l'acquisition de cet élément, la respiration joue le rôle du régulateur, en soulevant les blocages et facilitant ainsi un déroulement fluide de l'action motrice. Les plus avancés ressentiront à travers différentes situations les interactions entre respiration et sensation motrice. La coopération entre la force et son champ d'application peut ainsi être optimisée. Pour les experts, la respiration constitue une ressource idéale pour placer les bons accents lors du déroulement moteur et perfectionner par là-même sa forme globale.



Photos: Marc Gilgen

odes

Métaphores – faciliter les processus

Les rapports entre mouvement et langage sont plus importants que l'on ne pense. Grâce à des comparaisons imagées, les processus d'apprentissage gagnent en clarté et efficacité; le schéma moteur interne se dessine plus aisément à l'aide d'une image évocatrice qu'avec des instructions du type «tu dois déplacer le poids du corps un peu plus vers l'avant». Les métaphores nous aident à mettre en relation les différentes phases qui déterminent la structure rythmique d'un mouvement.

Emotions – créer le bon climat

Un climat propice aux échanges joue un rôle déterminant dans le processus d'apprentissage. La personnalité du maître, sa manière d'enseigner conditionnent fortement l'état d'esprit des élèves et leur disponibilité à apprendre. L'efficacité sera d'autant plus grande que les participants se sentiront impliqués dans le processus.

Visualiser – améliorer la sensation motrice

Grâce à l'entraînement mental, nous pouvons favoriser le développement du sens rythmique. Inversement, la sensation motrice ainsi vécue et intériorisée influencera positivement la qualité et la fluidité du mouvement. La perception sensorielle d'un mouvement, en réalité ou sur vidéo, permet d'enregistrer les premières informations sur le déroulement du geste et son

intégration dans l'espace et le temps. Ces informations induisent l'intériorisation du mouvement, l'établissement des relations entre ses différentes phases et le dégagement de sa structure temporelle, de son rythme intérieur. Cette faculté de visualisation résulte d'un travail mental préalable et s'affinera au fil du temps. Le sujet entraîné disposera d'un répertoire de schémas moteurs toujours plus étoffé qu'il appliquera selon les situations.

Fluidité – varier la respiration et la vitesse

Des variations dans le flux respiratoire et dans la vitesse d'exécution permettent de développer un enchaînement moteur fluide dans le karaté. Trois formes d'entraînement différentes sont proposées:

- 1) Le mouvement est exécuté lentement et l'on essaie pendant le déroulement de se relaxer au mieux. La respiration est lente et sereine.
- 2) Le mouvement se déroule lentement et les muscles sont étirés de manière isométrique. La respiration est coordonnée avec la technique et agit comme soutien à la force.
- 3) Dans un rythme bien intégré, chaque mouvement est exécuté de manière explosive. Dans sa phase finale, le corps se tend pour se relâcher juste après et permettre la prochaine impulsion. La respiration renforce la différence entre tension et relâchement.



Les expériences motrices décrites plus haut (1 à 3) doivent nous permettre d'harmoniser les différentes techniques pour les intégrer dans un flux régulateur, garant d'une bonne fluidité du mouvement.

Calme et mouvement –

la recherche d'unité

Les karatékas recherchent l'harmonie. Pour cela, nous devons porter notre attention sur le pôle opposé: plus nos mouvements sont rapides, plus notre intérieur se doit de refléter le calme; plus nous sommes affûtés et calmes, plus notre attention sera aiguisée. Le calme renferme le mouvement, et inversement. En accord avec le flux vital, l'expert interprétera et élaborera l'élément technique en virtuose et de multiples manières. A condition de consacrer après chaque séance de précieuses minutes à des exercices de relaxation et méditation.

Ici et maintenant –

trouver le bon moment

Un bon karatéka est capable d'intensifier sa concentration à un point tel que son champ de perception se focalisera sur l'action immédiate. Un des principes s'intitule «Ai-uchi»: toucher son adversaire au moment même où ce dernier attaque. Ce qui compte, c'est l'attente du moment adéquat – et la pleine maîtrise des émotions telles que peur et colère. Le défenseur doit se concentrer sur l'attente, anticiper l'attaque et contre-attaquer au moment où l'adversaire ne peut imposer sa parade technique. C'est le timing!

Enseignement –

mobiliser toutes les facteurs de la performance

Les formes techniques ne sont pas les seules à être élaborées selon un certain rythme, l'enseignement lui-même aussi. La conception intelligente de l'enseignement consiste à mobiliser et coordonner tous les facteurs qui influencent positivement l'apprentissage. L'intégration de composantes mentales, sociales et émotionnelles favorise considérablement l'optimisation de l'enseignement. Cela présuppose que les entraîneurs

ou enseignants soient attentifs à ces aspects de la performance et les développent dans le cadre d'un dialogue personnalisé.

Technique – Hockey S

saisir la dynamique du jeu

La réception du puck par amorti ou blocage peut faire l'objet d'un entraînement technique soutenu par un travail rythmique. Une démonstration appuyée ou la verbalisation d'une structure rythmique conduisent à une meilleure compréhension de la dynamique du jeu et de son déroulement dans l'espace. Au hockey sur glace, il est particulièrement frappant de voir comme la glissade des lames et du puck correspondent à une constante dont le joueur peut tirer profit. Des progrès notoires peuvent se faire ressentir en introduisant une composante rythmique dans l'entraînement du powerskating par exemple.

Tactique –

adopter le comportement adéquat

Pour être en mesure plus tard d'appliquer tactiquement rythme et tempo dans différentes situations de jeu, il s'avère indispensable d'adopter quelques comportements standard en petits groupes ou avec l'ensemble de l'équipe. Les changements de rythme, éléments primordiaux dans la conception du jeu, seront travaillés au travers de ces attitudes de base.



Video –

l'équilibre entre vision intérieure et extérieure

Le feedback direct apporté par la vision d'une séquence vidéo constitue un des moyens les plus efficaces pour confronter la vision intérieure du joueur avec l'action effectivement réalisée. Par cette confrontation, la sensation motrice s'affinera de manière notable, grâce à une meilleure saisie des aspects rythmiques notamment.

Situation de jeu –

placer les accents rythmiques

L'entraîneur crée des situations typiques de jeu, soumises à différentes variations. A l'intérieur de ces cellules, l'élément rythmique, avec ses nombreuses applications, servira de fil rouge. En plaçant différents accents rythmiques au sein des exercices, le timing sera amélioré.

Equipe –

alimenter le feu intérieur

Les facteurs conditionnels de la performance ont été surévalués durant de nombreuses années. Des difficultés au niveau du rythme et du timing rappellent que le domaine émotionnel joue un rôle déterminant. C'est pourquoi le travail au sein de l'équipe prend une importance grandissante: séances de discussion, sorties hors-cadre, rituels sont des voies qui mènent à une meilleure cohésion et contribuent à former l'esprit d'équipe. Ces éléments doivent s'intégrer dans le cadre d'une élaboration rythmique des processus d'entraînement. **m**

Timing et rythmisation pas à pas

Nous pressentons tous les grandes similitudes qui unissent les notions de timing et de rythmisation. Nous savons aussi qu'elles diffèrent. La difficulté de délimiter clairement les deux concepts s'explique notamment par le fait qu'ils représentent l'un et l'autre un produit mais aussi le processus qui mène à ce produit. Si le timing peut être considéré comme l'expression d'une rencontre heureuse, il incarne aussi la compétence d'induire l'action juste au moment et à l'endroit adéquats. Le même raisonnement s'applique à la rythmisation: la mise en rythme vue comme défi ou compliment – si elle réussie – mais aussi comme compétence motrice permettant d'établir l'équilibre d'une tâche préalablement donnée.

Nous voyons plus clair au travers de la différenciation suivante: le timing se réfère avant tout à une «acquisition», tandis que la rythmisation relève plutôt d'une «réalisation». Il s'agit au premier degré d'apprentissage d'acquiescer et de stabiliser les bases, étape marquée par la précision qu'induit justement le timing. Pour l'enseignant, cette phase est primordiale, car elle correspond à l'établissement des conditions de base. Le deuxième degré d'apprentissage vise à appliquer et varier. Le timing favorise ici la transposition de l'acquis dans les multiples situations respectives. Le troisième degré d'apprentissage, règne de la créativité et de l'optimisation de la forme, offre à la rythmisation un champ d'épanouissement esthétique et dynamique.

Ainsi, un bon timing soutient le rythme; de son côté, la fluidité rythmique façonne le timing!

Hz.