

# Au moment optimal

Autor(en): **Golowin, Erik / Sakobielski, Janina**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995676>

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

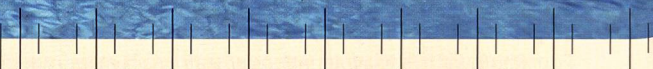
# Au moment optimal

**Conditions d'apprentissage //** Le timing et le rythme sont des notions clés, non seulement pour l'acquisition d'une technique, mais aussi plus globalement pour la réussite d'une leçon.

*Erik Golowin, Janina Sakobielski*

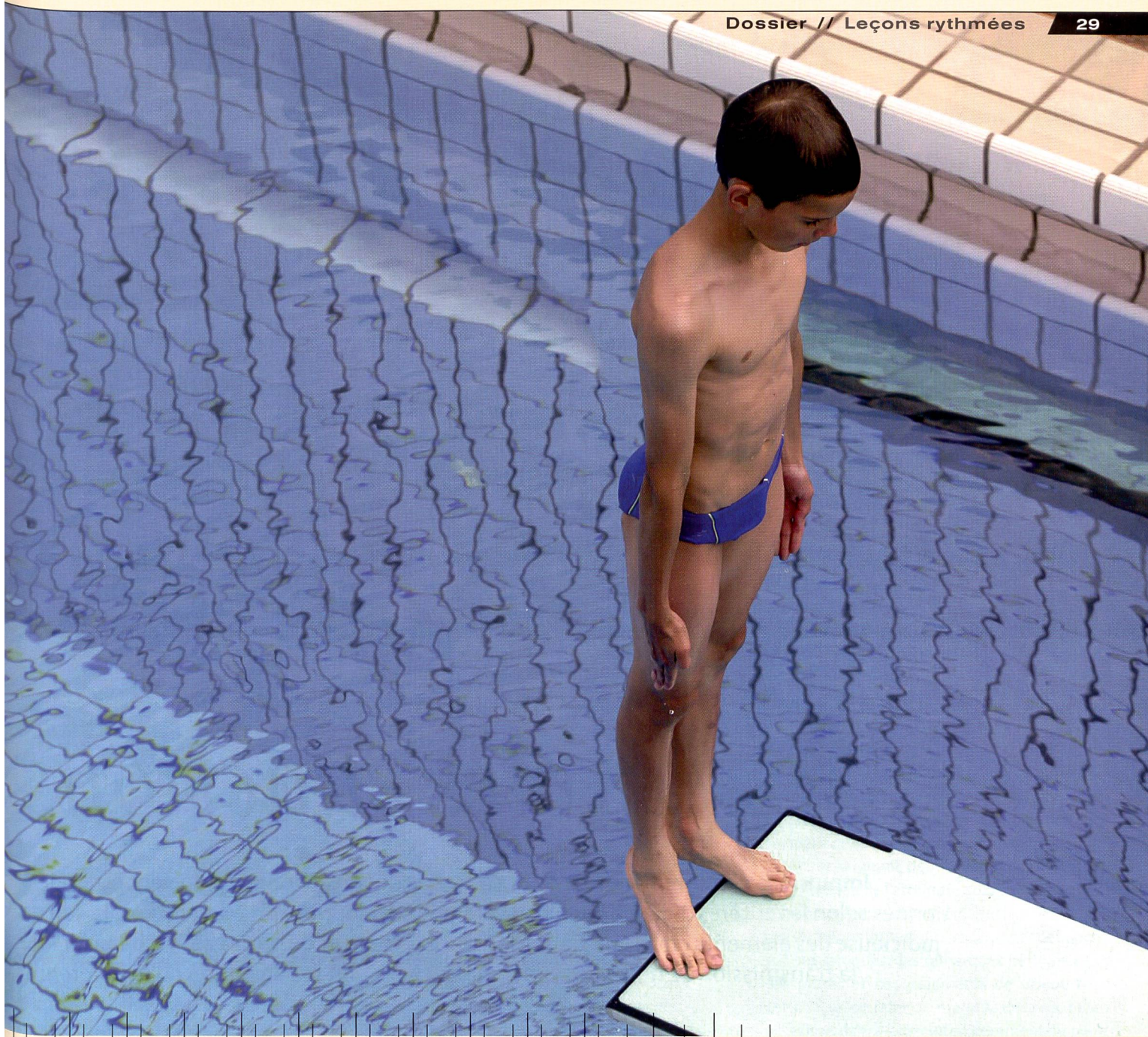
► Enseigner efficacement implique de trouver le moment juste pour modifier les conditions d'entraînement et inciter par là-même les participants à s'adapter continuellement à la nouvelle donne. L'élève ou l'athlète doivent ainsi être très attentifs au processus intérieur, afin que leur organisme trouve le chemin idéal. Ces conditions permettent d'agir judicieusement. Les principes d'entraînement aident à créer certaines structures. Mais, parallèlement, il faut laisser une plage de liberté pour organiser le processus d'apprentissage de la façon la plus inspirée possible. Le rythme est ainsi un élément structurel utile pour mettre en place ces conditions dans l'enseignement.

Le moment choisi pour prendre une mesure, le dosage de la charge et l'ordre des variations sont déterminants pour le succès de l'enseignement. L'art consiste à mobiliser toutes les composantes de la performance et à les relier habilement entre elles. L'intensité de l'effort ne doit pas être modulée sur le plan exclusivement conditionnel/énergétique; l'intégration d'éléments sociaux, psychiques et émotionnels stimule en effet le développement et permet d'assurer un processus d'apprentissage créatif. //



► Rythme vient d'un mot grec désignant quelque chose de fluide, qui revient en permanence.»





L'art d'enseigner implique la capacité d'aller dans le sens de l'évolution sans tomber dans la monotonie, ni la répétition de mouvements stéréotypés entravant un apprentissage créatif. «

«Le rythme offre une structure qui permet de s'orienter et aussi un espace dévolu à l'improvisation et à l'expression des sentiments.»