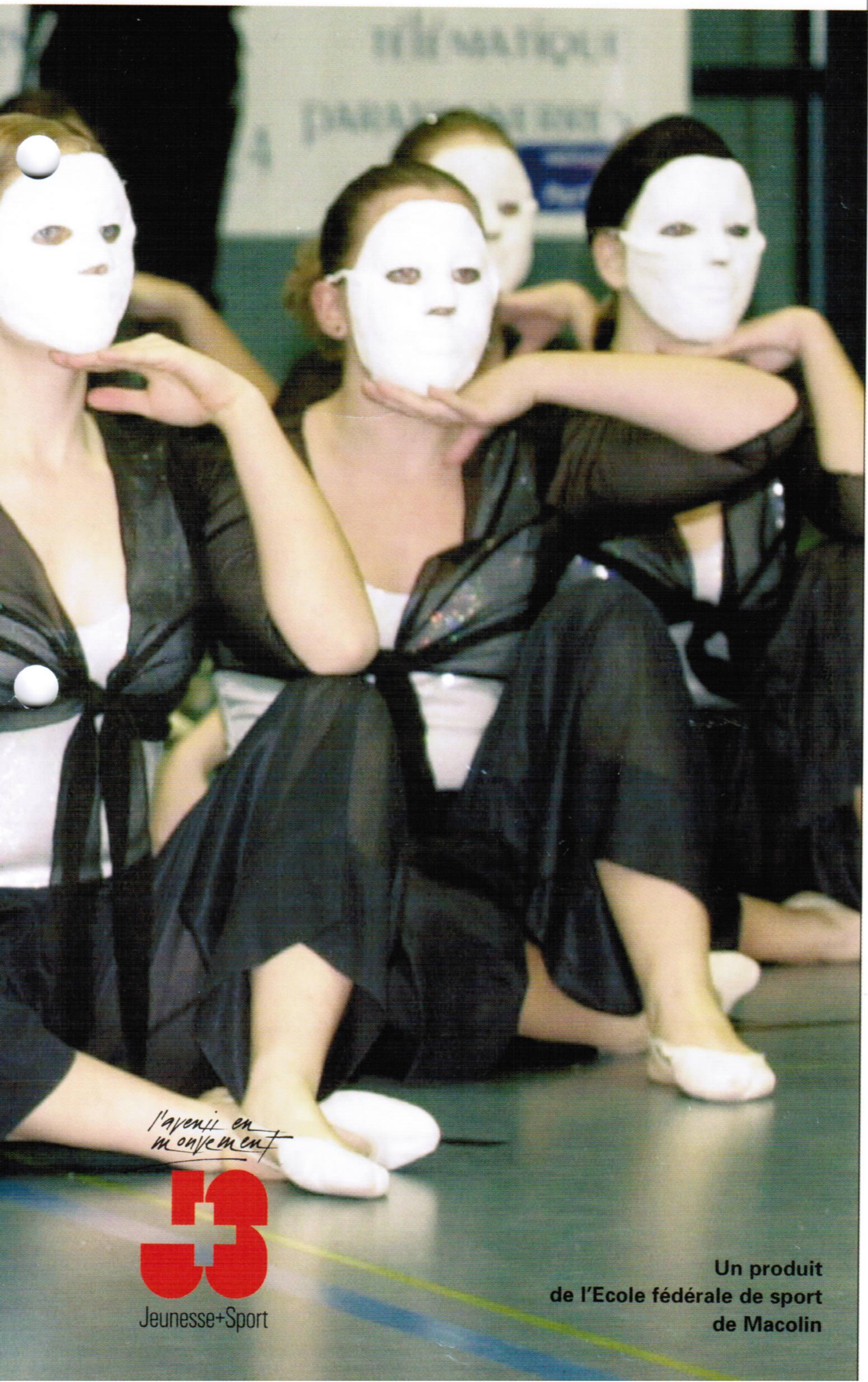




OFSP Office fédéral du sport Macolin
BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen

Formation et composition du mouvement



*l'avenir en
mouvement*



Un produit
de l'Ecole fédérale de sport
de Macolin

Sommaire

Formation du mouvement	2
Modes de déplacement	2
Composition du mouvement	14
L'espace	15
Le temps	16
La force	16
Former, composer, improviser	17
Variations	18
Combinaisons	19
Engins à main	20
Propriétés et éléments fondamentaux des engins à main	22
Terminologie	23
Bibliographie	24

Formation du mouvement

La formation du mouvement consiste à élaborer des formes élémentaires de mouvement, à les améliorer et à les appliquer selon les principes du mouvement dans l'espace, le temps et la force.

Les prédispositions nécessaires en matière de condition physique jouent un rôle essentiel dans l'exécution d'un mouvement. Le niveau des capacités des participants nous indique quelles prédispositions doivent encore être améliorées. Les mouvements peuvent être combinés simultanément (courir en faisant des cercles avec les bras) ou successivement (courir, puis faire des cercles avec les bras).

Modes de déplacement

La marche, la course, les pas sont des modes de déplacement dans la partie d'équilibre disputée entre les jambes, le bassin et la cage thoracique.

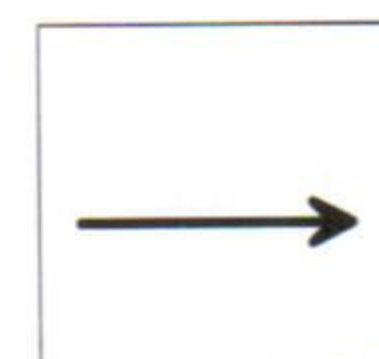
La marche

La marche est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, un pied restant toujours en contact avec le sol. Les êtres humains marchent de façon très différente; chacun adapte son style de marche selon la situation, soit en le modifiant, soit en lui laissant libre cours. Il existe mille façons de marcher.

Dans la marche naturelle, le pied se déroule du talon aux orteils en passant par la plante des pieds. Les bras accompagnent le mouvement en toute décontraction.

Facteurs de condition physique: articulation du pied souple, articulation du pied stable.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de rythme.



Exemples		
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Marcher vite et lentement - Marcher en arr., en av., de côté - Marcher en zigzag - Marcher en décrivant des courbes - Marcher sur les demi-pointes - Marcher sur les talons - Marcher sur les bords internes ou externes des pieds - Adopter une démarche fatiguée, comique, joyeuse, chancelante, méchante 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner successivement différentes formes de marche 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier et combiner différentes formes de marche, en y ajoutant un rythme

Les pas

Les pas sont des variations et des combinaisons complexes de la marche dans les déplacements en avant, de côté, en arrière.

Pendant l'exécution du pas, le pied est posé consciemment, dans l'espace et le temps, de façon à être répété.

Les pas peuvent également être exécutés, avec une mobilisation d'énergie plus grande, sous la forme courue ou sautée:

- Pas chassé (sauté) → devient un pas chassé sautillé;
- Pas passé (sauté) → devient un pas passé sautillé.



Facteurs de condition physique: articulation du pied souple, articulation du pied stable.

Qualités de coordination: comme la marche, plus qualité de différenciation (adapter la force), qualité d'orientation (changements fréquents de direction).

Exemples		
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Pas de valse - Pas croisé - Pas de trois - Pas chassé - Marcher en alternant petits et grands pas - Marcher en av., en arr., de côté 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons et variations des pas de la débutante, comme: pas passé, pas de bourré, pas de bourré retiré, pas de basque, glissade, kick, mambo 	<ul style="list-style-type: none"> - Mêmes pas que pour les avancées - Variations et combinaisons

Contrôles, propositions d'optimalisation

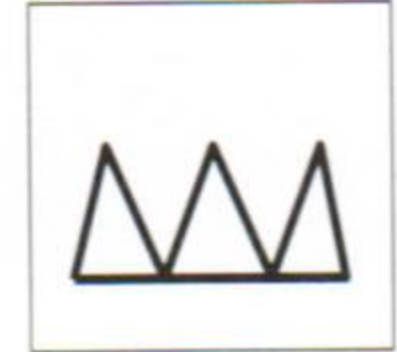
- La participante est-elle capable de se déplacer avec légèreté et sans faire de bruit?
 - Les pieds doivent être complètement déroulés pendant les éléments de déplacement.
- L'apprenante est-elle capable de se déplacer sans vaciller?
 - Parvient-elle à garder son corps tranquille pendant le déplacement ?
 - Le transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre doit être continu, afin d'exécuter un mouvement fluide.

La course

La course est une forme étendue de la marche, car elle se fonde sur une technique et des prédispositions identiques.

La course est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, le corps restant à chaque pas un instant en suspension.

Il existe toutefois des différences notables, à savoir: dans la course, le buste s'adapte à la vitesse et il est plus fortement incliné; dans la course également, le changement de direction se fait en l'air alors qu'il résulte d'une rotation de la pointe du pied dans la marche.



Facteurs de condition physique: articulation du pied souple, articulation du pied stable.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de rythme.

Débutante	Exemples	
	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite et lentement - Courir en arr., en av., de côté - Courir en zigzag - Courir en décrivant des courbes - Courir sur la partie antérieure du pied - Courir en levant les genoux - Courir sur les talons - Courir de façon fatiguée, comique, joyeuse, chancelante, méchante 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner successivement différentes formes de course 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier et combiner différentes formes de course, en y ajoutant un rythme

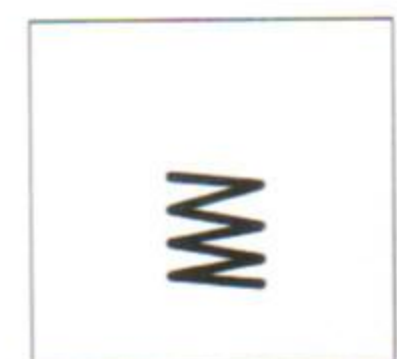
Mouvement de ressort – Sautillements – Sauts

Ces trois différents mouvements sont étroitement liés et sont souvent exécutés en relation les uns avec les autres, simultanément et successivement.

Mouvement de ressort

C'est un mouvement ascendant et descendant élastique déclenché par des mouvements de flexion et d'extension dans les articulations du pied, du genou et de la hanche; le contact au sol est toujours garanti.

Le mouvement de ressort peut aussi être exécuté dans certaines parties du corps (bras, avant-bras, jambe, buste).






















Facteurs de condition physique: articulation du pied souple, articulation du pied musclée.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de rythme.

Débutantes	Exemples	
	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter des mouvements de ressort sur les deux jambes - Exécuter des mouvements de ressort uniquement avec les jambes, uniquement avec les bras - Exécuter des mouvements de ressort sur place, uniquement en soulevant et en abaissant les talons - Exécuter des mouvements de ressort en enroulant et déroulant les pieds jusqu'aux orteils 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter des mouvements de ressort sur un mouvement de twist - Exécuter des mouvements de ressort avec tout le corps 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter des mouvements de ressort sur une jambe - Variations et combinaisons

Différentes possibilités d'appel et de réception

Appel	Réception	Sautillements	Sauts
		Sautillements fermés	Sauts en extension
		Sautillé des deux pieds sur un pied	Sisonne
			
		Sautillé final	Assemblé
			Saut final
		Pas sautillé	Saut claqué de côté
		Temps levé	Fouetté
		Galop	Saut de course (grand jeté)
		Pas chassé sautillé	Saut en ciseau
			Saut tourné



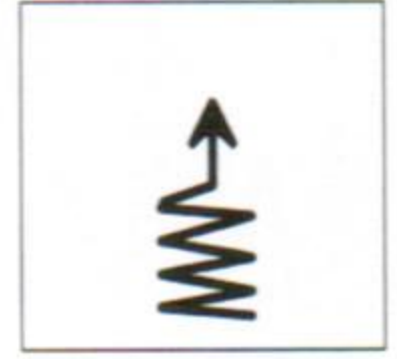
Pied lesté



Pied non lesté

Sautillement

Le sautilllement se caractérise par un appel énergétique des pieds au sol; faible amplitude de mouvement au niveau des extrémités; petite phase de vol avec brève absence de contact au sol.



Facteurs de condition physique: comme pour les mouvements de ressort, plus force-vitesse dans la musculature du pied et du mollet.

Qualités de coordination : qualité d'équilibre, qualité de rythme, qualité de différenciation (coordination des mouvements bras – jambes).

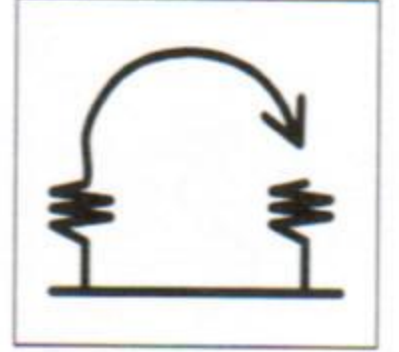
Exemples		
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> – Sautiller en av., en arr., de côté – Sautiller sur les deux jambes – Sautiller d'une jambe sur les deux jambes – Sautiller des deux jambes sur une jambe – Sautiller au galop – Pas sautillé 	<ul style="list-style-type: none"> – Doublé gauche/gauche/droite – Sautiller d'arr. vers le côté et en av. – Combinaisons de sautilllements 	<ul style="list-style-type: none"> – Sautiller avec des changements de direction (p. ex. des rotations) – Variations et combinaisons

Contrôles, propositions d'optimisation

- Les mouvements de ressort et les sautilllements sont-ils réalisés sans marquer d'arrêt?
 - Pour obtenir un mouvement fluide, il faut dérouler les pieds de la flexion complète à l'extension complète.
- Les mouvement sont-ils exécutés sans écarts dans des plans non souhaités?
 - Il faut disposer d'une force de tension suffisante dans les articulations des genoux et des pieds pour ne pas occasionner de mauvaises charges résultant de mouvements incontrôlés.
- La participante subit-elle des torsions dans la cheville?
 - Avoir suffisamment de force dans la musculature globale du pied peut éviter ce problème.

Saut

Le saut se caractérise par un appel explosif des pieds au sol ainsi qu'une phase de vol élevée. Un saut comporte quatre phases: la préparation – l'appel – la phase de vol – la réception. Les sauts sollicitent fortement les articulations des pieds et des genoux. Il convient donc d'accorder une attention particulière aux points suivants:



- Veiller à ce que toutes les articulations soient les unes au-dessus des autres lors de l'appel et de la réception.
- Dérouler les pieds de la flexion complète à l'extension complète.
- Prendre conscience de la position des extrémités du corps pendant la phase de vol.
- Disposer d'une force de tension suffisante dans les articulations des genoux et des pieds.
- Avoir suffisamment de force dans la musculature globale du pied pour la réception.

Accents techniques à observer lors des sauts:

- L'ensemble du corps doit présenter un certain état de tension.
- L'engagement des bras entraîne en même temps un mouvement de flexion au niveau des genoux et des hanches.
- La flexion doit être idéale (angle des genoux 130° - 150°), car sinon la force engagée pour l'appel est réduite.
- Plus le saut est haut et plus la phase de vol est longue, plus la position pendant le vol sera visible longtemps.
- Éviter les pauses avant l'appel, augmenter la vitesse de la course d'élan.
- Considérer le saut comme un mouvement dynamique exécuté dans la hauteur et/ou dans la longueur.
- Accompagner impérativement l'élan et l'appel de manière acoustique afin de développer le sens du rythme chez les apprenantes.
- Veiller, lors de la réception, à l'engagement de la musculature des jambes (plié) et à la position du haut du corps; ne pas basculer le dos en arrière.

Facteurs de condition physique: comme les sautilllements, plus force-vitesse explosive des pieds et des jambes, force de tenue du buste, grande souplesse des jambes et du buste.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de rythme, qualité de différenciation, (coordination des mouvements bras – jambes).

	Exemples	
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> – Sauter d'une jambe sur l'autre – Sauter des deux jambes sur les deux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> – Sauter d'une jambe sur les deux jambes – Sauter d'une jambe sur la même jambe – Compliquer les formes destinées aux débutantes 	<ul style="list-style-type: none"> – Compliquer les formes destinées aux avancées (p. ex. avec des rotations). Variations et combinaisons

Contrôles, propositions d'optimisation

- La préparation est-elle efficace? → Donner le rythme destiné à soutenir le mouvement.
- L'appel suit-il directement l'élan? → Donner le rythme destiné à soutenir le mouvement.
- L'appel est-il explosif? → Sauter par-dessus des obstacles.
- La tenue du haut du corps, des jambes et des bras correspond-elle à ce que l'on imagine? → «Pose comme pour une photo!»
- Cette position est-elle décontractée? → Expirer en sautant.
- Les mouvements des bras sont-ils intégrés dans les mouvements de saut? → S'imaginer que les bras et les jambes sont liés par des fils.

Oscillations – Balancements – Cercles – Mouvements conduits

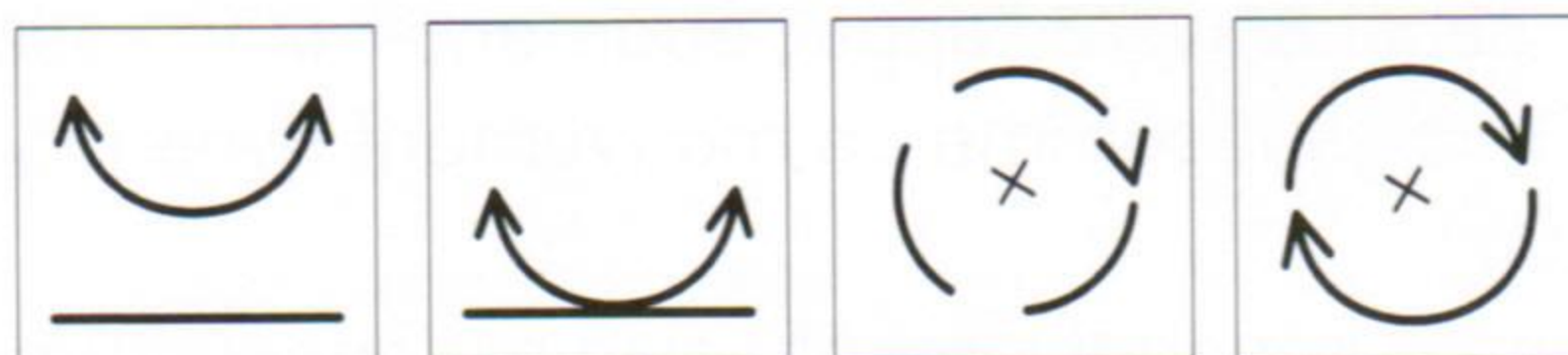
Le balancement est une succession ininterrompue de mouvements ascendants déclenchés par l'effet de la pesanteur et par le propre poids des membres. Les mouvements conduits se caractérisent par une vitesse constante lors d'une tension musculaire à peu près égale. L'amplitude du mouvement varie selon la force engagée. On parle alors

d'oscillation $< 180^\circ$; de balancement $< 360^\circ$; de cercle $> 360^\circ$.

La durée naturelle d'un balancement varie d'un individu à l'autre et dépend de la taille et du poids du membre qui effectue le balancement (effet de levier).

En ce qui concerne les mouvements conduits, il est possible de bouger certains membres indépendamment les uns des autres ou de faire en sorte qu'un membre conduit et que le corps suit. Les balancements, les cercles et les mouvements conduits peuvent être exécutés à partir des bras, des jambes et du buste.

Balancements, oscillations, mouvements conduits, cercles



Facteurs de condition physique: épaules, hanches et colonne vertébrale mobiles.

Qualités de coordination: qualité de différenciation (tension musculaire variée), qualité de rythme.

	Exemples	
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> – Balancer les bras et les jambes séparément dans trois plans – Exécuter des mouvements symétriques 	<ul style="list-style-type: none"> – Exécuter des mouvements asymétriques – Balancement, oscillation, conduite du corps 	<ul style="list-style-type: none"> – Combinaison de mouvements bras – jambes – Combinaisons de différents cercles

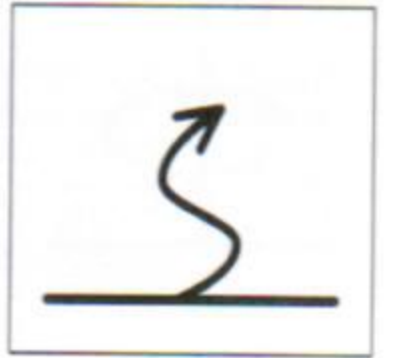
Contrôles, propositions d'optimisation

- Mon articulation est-elle suffisamment décontractée dans le mouvement balancé pour que le membre se laisse tomber?
 - Exercice avec une partenaire: la partenaire déclenche les balancements en soulevant, par exemple, un membre et en le laissant tomber.
- Est-ce que j'arrive vraiment jusqu'au point mort? Le poids du membre ballant déclenche-t-il le nouveau balancement?
 - Balancer à son propre rythme; essayer de sentir le point mort et de le retarder le plus longtemps possible («suspense»); augmenter le poids en rajoutant de petits poids ou divers objets (p. ex. tenir une massue dans la main, balancer la corde).
- Suis-je dans le bon plan?
 - Debout près du mur (plan frontal / sagittal): balancements sans toucher le mur; utiliser des moyens auxiliaires (p. ex. corde, cerceau).

Ondes

Toutes les articulations impliquées dans des mouvements d'ondes sont successivement fléchies et tendues, toutes les transitions s'effectuant de manière fluide. Le mouvement se termine, en règle générale, dans sa position initiale.

Vu que le centre de gravité est constamment modifié, les ondes posent des exigences relativement élevées en matière de qualités de différenciation et d'équilibre. Ces deux qualités doivent donc être suffisamment développées pour pouvoir exécuter correctement une onde.



Accents techniques à observer lors des mouvements d'ondes:

- Les ondes sont des mouvements partiels isolés qui se succèdent avec fluidité.
- Tous les mouvements sont combinés ensemble de façon à obtenir une forme d'onde.
- Les mouvements d'ondes peuvent impliquer certaines parties du corps uniquement ou représenter une onde qui parcourt l'ensemble du corps.

Facteurs de condition physique: comme les balancements, plus musculature renforcée du buste.

Qualités de coordination: qualité de différenciation intramusculaire, qualité d'équilibre.

Débutante	Exemples	
	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Mouvement d'onde dans un bras depuis la main vers l'épaule et retour - Mouvement d'onde debout sur les jambes, en commençant par les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvement d'onde en position couchée, commencer par les pieds et finir par la tête - Mouvement d'onde debout, commencer par les pieds et finir par les bras tendus à la verticale 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons de mouvements d'ondes

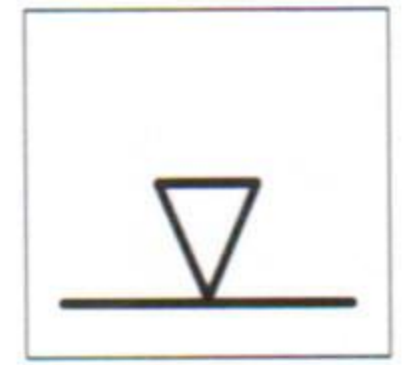
Contrôles, propositions d'optimisation

- Le mouvement d'onde est-il exécuté avec fluidité?
→ Pour obtenir l'image souhaitée lors de l'exécution, les apprenantes doivent d'abord réaliser correctement les mouvements partiels. Il peut parfois s'avérer utile de découper une onde en parties distinctes, puis de les entraîner avant de les assembler et d'enchaîner la structure de manière continue.
- Le mouvement passe-t-il par toutes les articulations?
- La position finale est-elle équilibrée?
- L'amplitude du mouvement est-elle grande?

Éléments d'équilibre

Pour les éléments d'équilibre, le corps reste dans une certaine position d'équilibre sur une surface d'appui restreinte. Nos muscles ne cessent de compenser pour que nous puissions tenir cette position d'équilibre. Même à l'arrêt, notre musculature de maintien est constamment sollicitée.

Partant, un élément d'équilibre n'est pas une position «figée», mais une position «vivante». Les éléments d'équilibre peuvent être exécutés sur un pied ou sur différentes parties du corps (genou, fessier, poitrine, etc.).



Accents techniques à observer lors des éléments d'équilibre:

- Plus la surface d'appui est grande, plus la stabilité est élevée.
- Plus le centre de gravité est éloigné de la surface d'appui, moins grande est la stabilité du corps.
- Une perte d'équilibre en avant ou en arrière exige une correction du centre de gravité du corps.
- L'«équilibrage» devrait être réalisé en relation avec des éléments simples de la technique corporelle (p. ex. pas, ondes).
- Le pied de la jambe d'appui doit se sentir «aspiré» par le sol.
- La tension de la jambe d'appui doit ressembler à celle du pilier d'un pont (pas de points labiles).

Facteurs de condition physique: force de tenue dans l'articulation du pied, musculature de la jambe et du buste.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de différenciation.

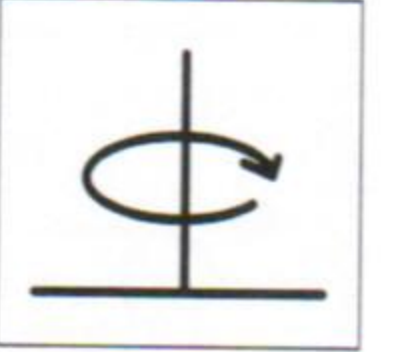
	Exemples	
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> – Appuis simples avec une grande surface d'appui, p. ex. s'asseoir ou s'agenouiller au sol – Appuis sur deux pieds, en relevé – Appuis sur un pied, à plat – Modifier les positions de la jambe libre 	<ul style="list-style-type: none"> – Appuis sur un pied, en relevé – Variation de la jambe libre – Modifier la tenue du haut du corps 	<ul style="list-style-type: none"> – Combinaisons de différentes positions de la jambe libre et de tenues du haut du corps – Combinaisons d'appuis sans et avec changement de la jambe libre

Contrôles, propositions d'optimisation

- Le haut du corps est-il grandi?
 - Image: nous puisons de l'eau dans le sol par nos pieds; cette eau remonte à travers notre corps et jaillit par notre crâne comme une fontaine.
 - Image: se pencher par la fenêtre.
- La ceinture scapulaire est-elle à l'horizontale? En d'autres termes, la distance de l'épaule à la hanche est-elle identique de chaque côté?
- Nos hanches sont-elles à l'horizontale?
 - Pour vérifier, tendre un élastique autour des hanches.
- Notre bassin est-il à la verticale? La colonne vertébrale forme-t-elle naturellement un S?
- Le milieu du corps se situe-t-il au-dessus de la jambe d'appui, à l'aplomb du milieu du pied? La jambe d'appui et la jambe libre sont-elles tournées vers l'extérieur?
- Appui sur la plante des pieds: le poids est-il réparti sur toute la plante des pieds? (3 points d'appui: talon, gros orteil, petit orteil)
 - Image: nos pieds sont des palmes.
- Appui sur la pointe des pieds: le poids du corps est-il situé au milieu de la pointe des pieds? Les orteils sont-ils décontractés?

Rotations / Pirouettes

Les rotations sont des mouvements circulaires exécutés autour de l'axe longitudinal du corps.



Possibilités d'exécution

Préparation

- Pas tombé en av., de côté, en arr.
- Pas croisé

Départ

- Relevé
- Piqué

Rotation

- Position et conduite de la jambe libre: pirouette en passé, tour attitude, tour arabesque, etc.
- Jambe d'appui: tendue – fléchie
- Genre de la rotation:
 - vers la jambe libre → rotation en dehors
 - vers la jambe d'appui → rotation en dedans
- Tenue du haut du corps
- Tenue des bras

Réception

- Sur la jambe d'appui → plié
- Sur les deux jambes → plié
- Sur la jambe libre → déboulé, chaîné

Impulsion

A partir de différentes parties du corps → tête, bras, depuis le milieu, depuis le bassin.

Accents techniques à observer lors des rotations et des pirouettes

- Le principe de la pirouette est le suivant: prise d'appel sur la surface d'appui débouchant sur un moment de rotation entraînant le mouvement de rotation nécessaire.
- Plus la surface d'appui est réduite, plus le moment de rotation est grand et rapide.
- Le positionnement du pied et l'intensité de l'élan des membres libres (bras, jambe libre) jouent un rôle important.
- Lors de petites rotations, la gymnaste conserve une tenue du corps exacte. Les mouvements de la tête sont très importants. Ils sont exécutés «par saccades» avec une modification rapide de la position («spot»).
- Les grands tours ont lieu sur la base des appuis verticaux (devant, de côté, derrière).
- Tirer le crâne et l'axe longitudinal du corps vers le haut.

Facteurs de condition physique: musculature renforcée de la jambe et du buste, articulation souple de la hanche, colonne vertébrale souple.

Qualités de coordination: qualité d'équilibre, qualité de différenciation, qualité d'orientation, qualité de rythme.

Exemples		
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Rotations assise sur les fessiers - Rotations sur les deux pieds, à plat - Rotations sur les deux pieds, en relevé - Rotations dans les deux directions 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotations sur un pied en relevé - Changement de position de la jambe libre 	<ul style="list-style-type: none"> - Modification de la tenue du haut du corps - Combinaisons de différentes positions de la jambe libre et de tenues du haut du corps

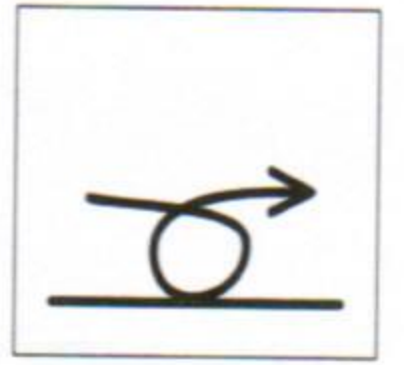
Contrôles, propositions d'optimalisation

- La préparation est-elle courte et efficace?
→ Donner le rythme pour la préparation.
- Le passage de la préparation à la rotation se fait-il directement?
→ Donner le rythme qui soutient.
- L'impulsion pour la rotation se fait-elle vraiment à l'endroit prévu?
→ La partenaire soutient avec les mains.
- La position est-elle également tenue pendant la rotation?
→ «Poser» comme pour une photo et garder cette position.
- La pose du pied est-elle contrôlée et bien visible?
→ Pose de la jambe d'appui et plié.
→ Jambe d'appui et jambe libre en même temps en plié.
→ Pose de la jambe libre encore en position relevée.

Roulés

Les roulés sont des mouvements de rotation autour de l'axe longitudinal ou transversal, le corps restant en contact avec le sol.

Le roulé peut avoir un effet décontractant lorsqu'il est exécuté lentement et avec une force minimale. Lorsqu'il est exécuté plus rapidement, il prend la forme d'un exercice de force-vitesse et de coordination. Les enfants ont beaucoup de plaisir à exécuter un mouvement qui leur paraît si naturel.



Facteurs de condition physique: colonne vertébrale souple, musculature de maintien et du buste renforcée.

Qualités de coordination: qualité d'orientation, qualité de différenciation.

Exemples		
Débutante	Avancée	Chevronnée
<ul style="list-style-type: none"> - Etendue sur le sol autour de l'axe longitudinal - Roulés en av. au sol - Roulés de côté en paquet 	<ul style="list-style-type: none"> - Différents roulés avec différentes tenues de jambes - Roulés en arr. - Roulés de côté avec écart des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Roulés sur les épaules - Roulés tendus - Combinaisons

Contrôles, propositions d'optimisation

- Le mouvement roulé est-il fluide?
- Lors du roulé avant, est-ce que je roule sur la nuque plutôt que sur la tête?
- Le corps s'adapte-t-il au sol?

Autres mouvements fondamentaux

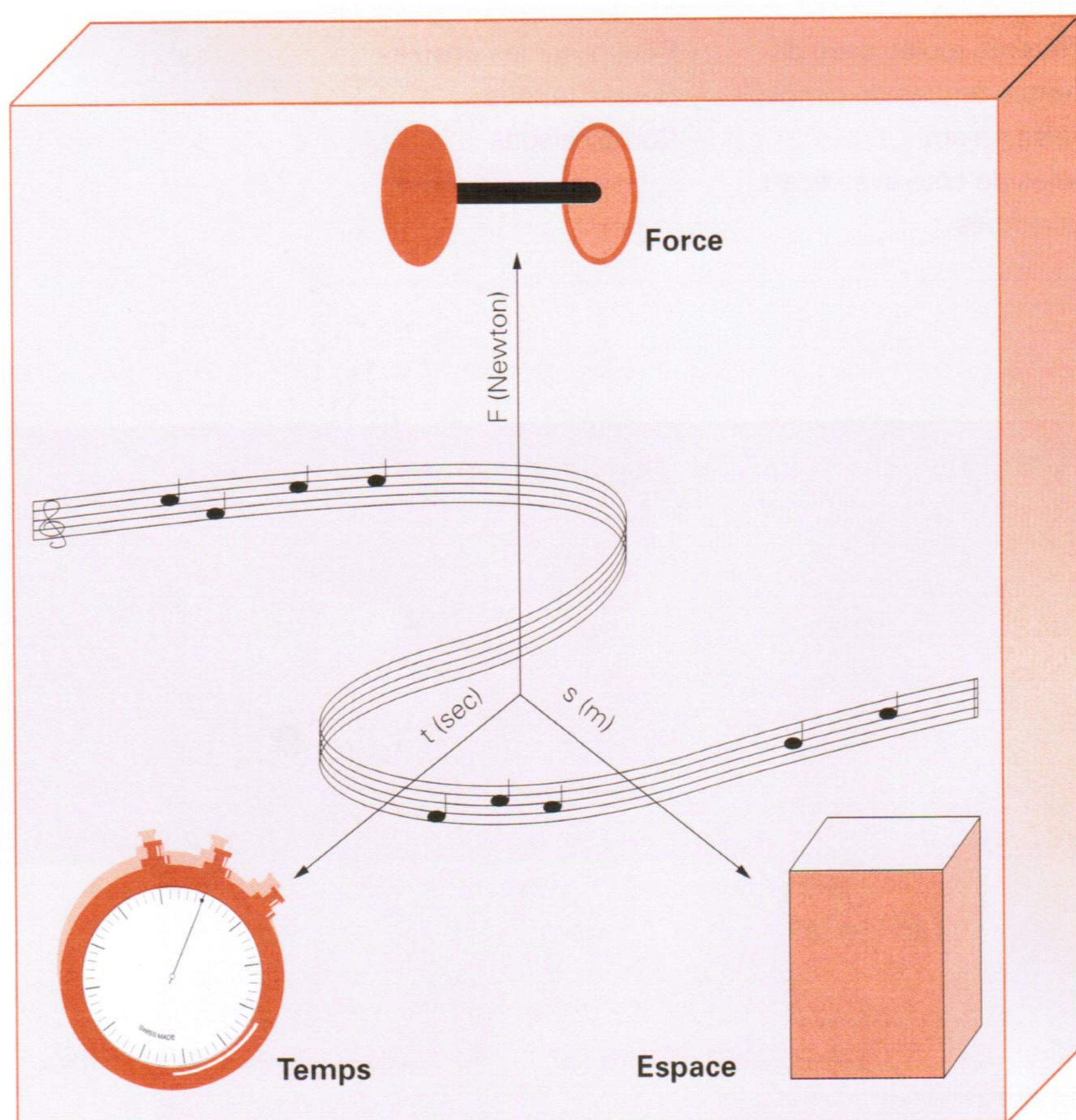
Les mouvements décrits précédemment ne représentent qu'un choix parmi les principaux mouvements fondamentaux. Il en existe encore bien d'autres, comme ceux qui consistent à tirer, à pousser, à ramper, etc. Les enfants éprouvent beaucoup de plaisir à les exécuter. Ils peuvent aussi contribuer à agrémenter ou à enrichir une chorégraphie.

Autres mouvements

Exemples

- Ramper: seuls, à deux, lentement, rapidement, en av., en arr., de côté, en adoptant une attitude fière, craintive...
- Pousser: de façon imaginaire, avec différentes parties du corps, une partenaire, dans différentes directions....
- Tirer: avec les deux mains, avec une main, de façon imaginaire, avec les pieds, en s'appuyant contre quelque chose...

Composition du mouvement



La composition du mouvement consiste à apprendre et à développer des déroulements de mouvements (avec leurs variations, leurs combinaisons, leurs compositions et leurs improvisations).

Tous nos mouvements dépendent de trois composantes: l'espace, le temps, la force.

La composante **espace** se réfère aux divers plans, chemins et directions dans lesquels se déroulent les mouvements. La composante **temps** se réfère à la durée et au rythme d'un mouvement. La composante **force** se réfère à la force déployée dans l'exécution d'un mouvement ainsi qu'à l'alternance des tensions et des relâchements du corps.

L'espace

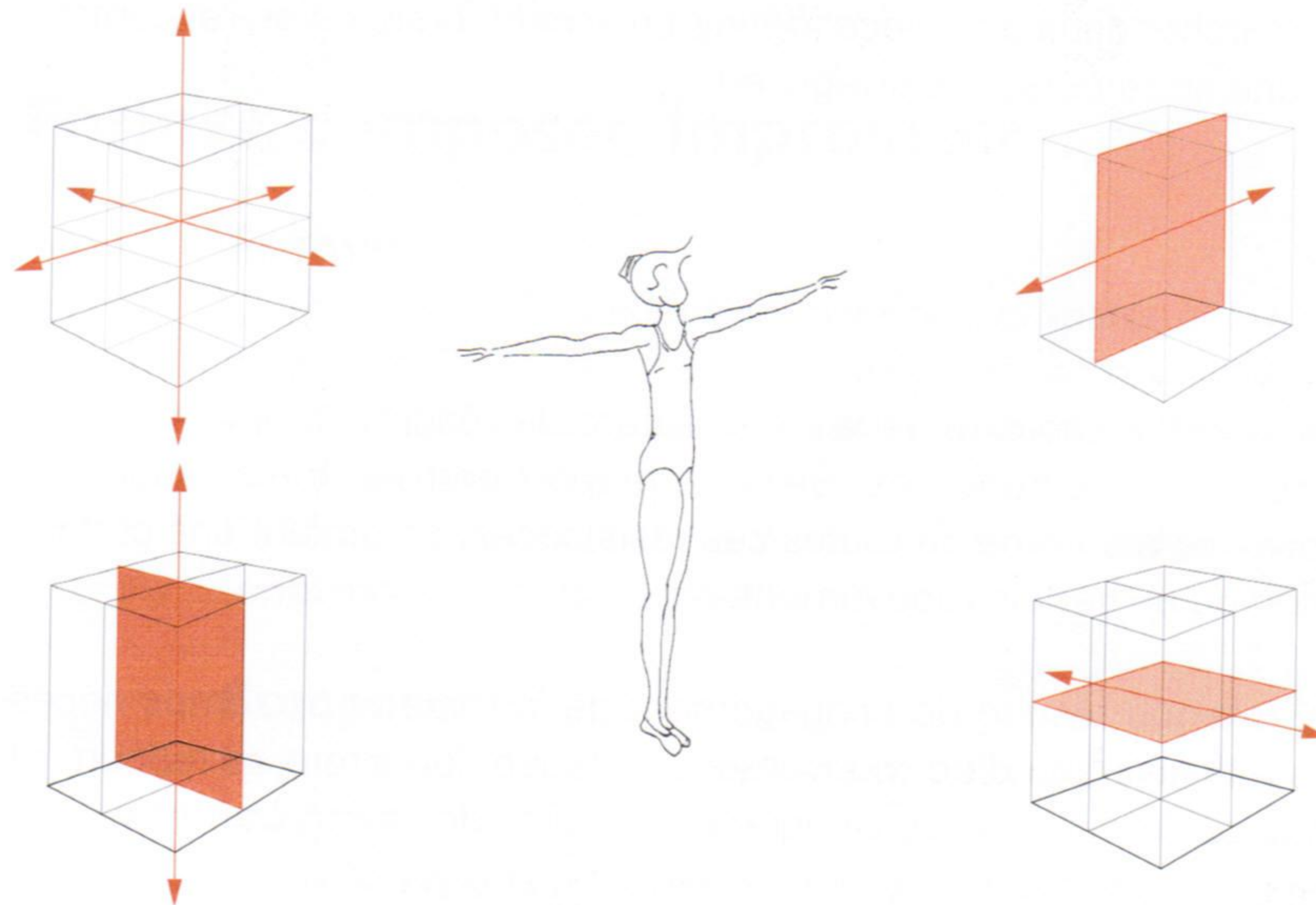
Tout mouvement peut être modifié de manière spatiale. La modification concerne:

- le lieu où le mouvement est exécuté;
- le comportement dans l'espace (où est-ce que je me situe dans l'espace?);
- le plan dans lequel le mouvement est exécuté;
- la direction dans laquelle le mouvement est exécuté;
- le trajet effectué dans l'espace.

L'espace est déterminé par rapport à trois axes perpendiculaires, qu'il s'agisse de l'orientation par rapport à son propre corps ou à l'environnement. Il importe, pour la description des mouvements, de spécifier clairement ces trois axes. Pour le corps humain, nous distinguons:

- l'axe longitudinal (p. ex. rotation autour de l'axe longitudinal = pirouette);
- l'axe transversal (p. ex. rotation autour de l'axe transversal = roulé avant);
- l'axe sagittal (p. ex. rotation autour de l'axe sagittal = roue).

La plupart des mouvements ne se déroulent pas autour d'un seul axe, mais de plusieurs axes combinés (p. ex. les cercles des bras).



Un plan est constitué de la combinaison de deux axes. De même que pour les trois axes, nous distinguons trois catégories de plans. Ils sont également perpendiculaires les uns par rapport aux autres.

On distingue, à partir de ces trois plans, trois directions principales de mouvement:

- en avant, en arrière;
- de côté à gauche, de côté à droite;
- en haut, en bas.

En combinant les directions principales de mouvement, on obtient des directions secondaires et/ou la direction des rotations.

Exemples:

- en diagonale en avant (direction secondaire)
- rotation à gauche (direction de la rotation)

Chaque déplacement implique un trajet. Ces trajets peuvent être divisés en trois formes principales.

Le temps

Le temps est divisé en périodes afin d'être mieux saisi et mesuré. Le déroulement temporel de chaque mouvement peut être modifié.

La modification concerne:

– la vitesse

Elle donne le tempo d'un mouvement: régulier, lent, rapide, etc.

Exemples:

- courir – le tempo est régulier
- boiter – le tempo «traîne»
- accélérer – le tempo devient plus rapide
- freiner – le tempo est ralenti.

– l'accentuation

Les accents correspondent à des «espaces temps». Certains accents reviennent régulièrement tandis que d'autres reviennent irrégulièrement.

Exemples:

- marcher au pas de valse (régulier)
- marcher dans une pièce; définir un accent lorsque l'on rencontre une autre personne (irrégulier).

La force

La force est la capacité de la musculature de réagir à la pesanteur et à d'autres forces extérieures. Selon le rapport entre la force musculaire déployée et la somme de toutes ces résistances, on obtient une certaine position ou un certain mouvement.

La dynamique résulte de l'engagement de la force et du temps nécessaires à l'exécution d'un mouvement. Lorsque l'on altère ce rapport, on modifie par là même la dynamique et la qualité de ce mouvement.

- Force > résistance (exemple: se lever)
- Force = résistance (exemple: être debout)
- Force < résistance (exemple: tomber)



Former, composer, improviser

Former

La préparation fonctionnelle consiste à préparer et à maintenir un corps en état de fonctionnement par des exercices d'assouplissement, d'étirement et de renforcement musculaire ainsi qu'à mieux prendre conscience de son corps.

La formation du mouvement consiste à élaborer et à perfectionner différents mouvements de base.

Composer

La composition d'un mouvement doit être considérée sous la forme d'un processus:

- Je choisis un ou plusieurs mouvements initiaux et je les apprends sous leur forme élémentaire ou affinée selon mon objectif.
- Je modifie ces mouvements par des variations.
- Je combine différents mouvements élaborés simultanément ou successivement.
- Je conçois les suites ainsi élaborées selon les principes de la composition.

Chaque mouvement pouvant être varié, combiné et chorégraphié, cela permet de développer de nouveaux mouvements et d'élargir ainsi le répertoire de mouvements.

Improviser

Les improvisations de mouvements sont des suites non préparées de mouvements qui naissent spontanément d'une situation momentanée et qui ne peuvent pas forcément être répétées. L'improvisation nous permet de jouer avec les mouvements les plus variés, de découvrir de nouvelles possibilités de mouvements et ainsi d'élargir, d'une part, notre vocabulaire de mouvements et, d'autre part, la manière d'exprimer personnellement notre mouvement.

Variations

Les variations sont obtenues en adaptant ou en modifiant un mouvement par rapport aux trois composantes que sont l'espace, le temps et la force.

Les variations me permettent:

- d'élaborer de nouveaux mouvements;
- de concevoir des mouvements de manière plus intéressante;
- de continuer à développer des mouvements;
- de modifier des mouvements par rapport à l'expression, au tempo, etc.

Exemples:

- 8 pas en avant → mouvement de base
- 8 pas en avant en cercle → variation dans l'espace
- 8 pas avec accélération → variation dans le temps
- 8 pas lourds → variation dans la force

- balancements dans le plan sagittal → mouvement de base
- grands balancements → variation dans l'espace
- balancements conduits → variation dans le temps
- balancements avec accentuation du mouvement descendant → variation dans la force

Le mouvement né de la variation peut être considéré comme un nouveau mouvement initial susceptible à son tour d'être varié.

Exemples:

- 8 pas en cercle → mouvement initial
- 8 pas en cercle avec accentuation sur le pied droit → variation dans la force

Les variations peuvent être développées indéfiniment ou arrêtées à un moment précis (produit final).

Combinaisons

Les combinaisons sont obtenues en rassemblant des mouvements simultanément ou successivement.

Les combinaisons me permettent

- d'élaborer de nouveaux éléments et de nouveaux déroulements;
- d'améliorer la coordination;
- de concevoir les mouvement de manière plus complexe, etc.

Combiner successivement

Deux ou plusieurs mouvements sont exécutés l'un après l'autre.

Exemples:

- un saut en avant puis un cercle des bras sur place
→ deux mouvements combinés successivement
- huit pas en avant puis huit pas en cercle
→ un mouvement fondamental et sa variation dans l'espace combinés successivement

On parle de mouvements combinés successivement lorsque la liaison entre les deux mouvements est fluide (principe de la fluidité du mouvement).

Combiner simultanément

Deux ou plusieurs mouvements sont associés et exécutés simultanément.

Exemples:

- un saut en avant et en même temps un cercle des bras
→ deux mouvements différents combinés simultanément
- huit pas en avant et en même temps tourner 4 fois la tête de gauche à droite
→ deux mouvements différents combinés simultanément
- huit pas en avant, en même temps tourner 4 fois la tête de gauche à droite et pousser le bassin
→ trois mouvements différents combinés simultanément.

Le mouvement né d'une combinaison peut être considéré comme un nouveau mouvement initial susceptible d'être à son tour combiné et varié en tant que tel. Nombre de nouveaux mouvements peuvent être créés par la combinaison des quelques mouvements fondamentaux.

Editeur: Office fédéral du sport Macolin

Auteur: Christine Basler-Stotzer

Responsable du projet: Mariella Markmann

Traduction française: Dominique Müller

Photo de couverture: Markus Grunder

Dessins: Ferenc Donath

Conception graphique: Monique Marzo

Edition: 2002

Tirage: 4000

Droit de reproduction: Office fédéral du sport Macolin

Internet: www.baspo.ch

Source: Office fédéral du sport

Documentation J+S

2532 Macolin

E-mail: dok.js@baspo.admin.ch

N° de commande 30.291.520 f

