

Rubrique :

Des représentations non fondées qui ont la vie dure

C'est le propre des représentations que de résister au changement.

Pour utiliser la belle expression d'Olivier REY les représentations sont « les vêtements d'idées » que nous avons cousus au fil du temps pour rendre compte des phénomènes complexes qui nous entourent , elles ont une capacité extraordinaire de résistance au changement notamment aux systèmes d'idées qui viendraient les contredire.

2 – Pédagogie : « Les exercices de dissociations »

Le recours à une dissociation, à un découpage
de la nage complète,
serait de se concentrer sur un « seul » élément
ou « un seul élément à la fois » de la nage
pour le « modifier, l'améliorer, le corriger »

Intéressons nous aux « ACTIONS » et à la notion
de « STRUCTURE »

et nous comprendrons que le recours à une
"dissociation" ou découpage est incompatible
avec le processus d'adaptation, de coordination
à l'oeuvre dans la nage

« **Les ACTIONS** sont des **systemes de mouvements COORDONNEES*** en fonction d'un **RESULTAT** ou d'une **INTENTION** » Jean PIAGET

* **LES COORDINATIONS** sont des organisations motrices qui opèrent par réajustement permanent en fonction du but à atteindre - Les coordinations échappent à la conscience (cervelet), elles ne s'enseignent pas

La natation une activité **locomotrice** humaine
Action de se déplacer

« **Les ACTIONS** sont des **systemes de mouvements COORDONNEES*** en fonction d'un **RESULTAT** ou d'une **INTENTION** » Jean PIAGET

* **LES COORDINATIONS** sont des organisations motrices qui opèrent par réajustement permanent en fonction du but à atteindre - Les coordinations échappent à la conscience (cervelet), elles ne s'enseignent pas

Les actions sont

finalisées : elles poursuivent un but

acquises : elles supposent un apprentissage

cohérentes : elles ne comportent pas de défauts, il y a toujours cohérence entre les informations perçues et les réponses du sujet

**Une STRUCTURE est un tout cohérent
formé d'éléments indissociables. Des
éléments qui subordonnent et d'autres qui
sont subordonnés**

Sur la diapositive suivante, **une STRUCTURE rythmique**

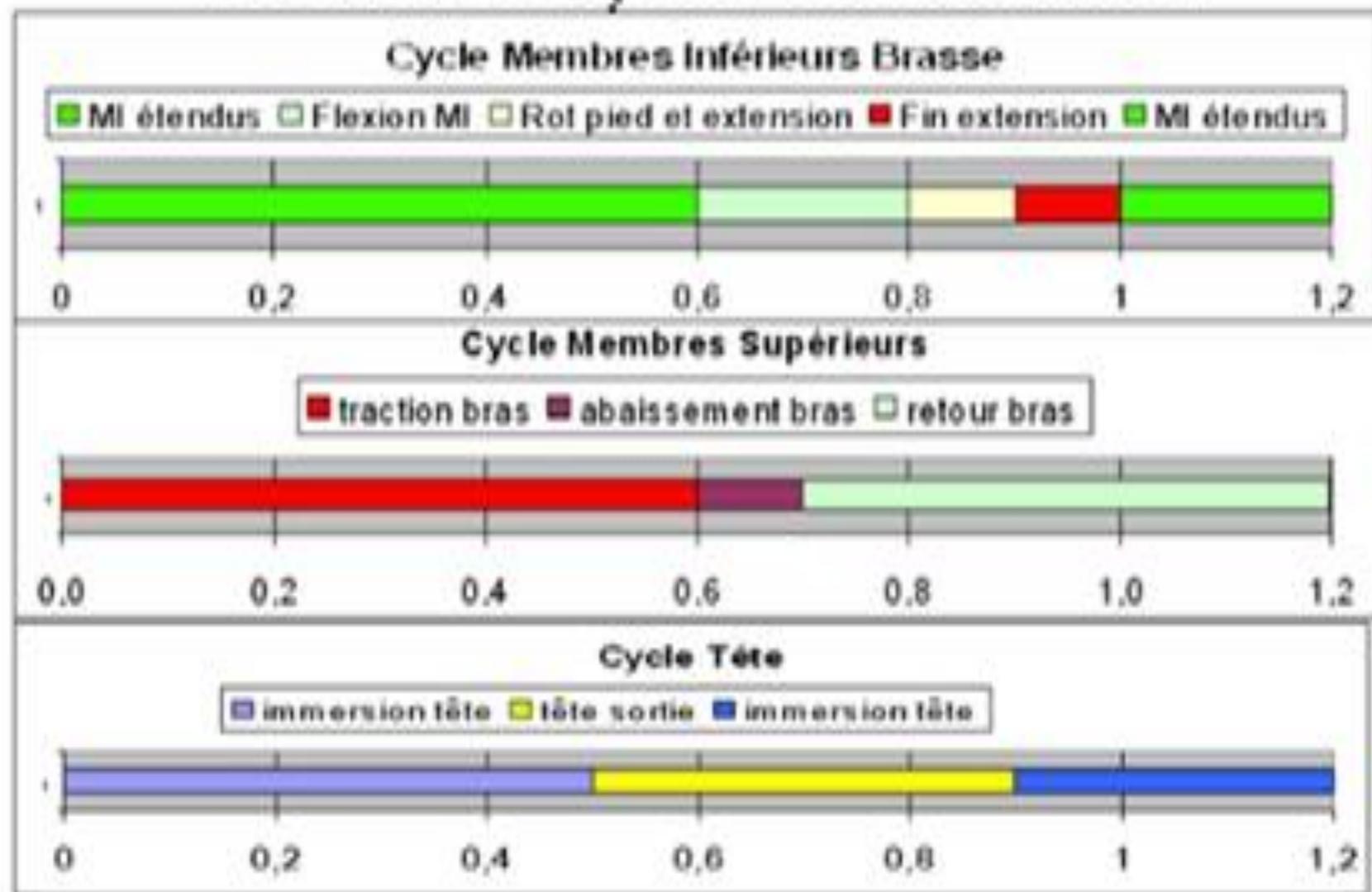
Ce graphe rend compte de **L'ORGANISATION** chronologique et temporelle des mouvements* d'un cycle de brasse d'une durée de 1''20 de Rebecca SONI qui va nager 2'22'' sur 200m brasse et qui va remporter la finale olympique à Pékin

* les mouvements sont les aspects visibles des actions

H. WALLON

Les coordinations que vous lirez sur la verticale des graphes échappent à la conscience (cervelet), elles s'organisent par réajustement en fonction du but à atteindre

Représentation graphique du cycle de Brasse après Observation



La « flexion » des bras (0,6'') « prépare »
l'accélération de la masse d'appui vers le fond (0,1) avec mains +
avant-bras qui provoque le redressement du buste



Qui permet
d'accélérer intensément (0,1'') la masse d'appui vers le fond
(masse d'eau plus stable) et vers l'arrière avec la face interne des
pieds et des jambes



Accélération vers l'avant du nageur



Et permet de « piloter » le corps par la tête sur l'axe de
déplacement pour **minimiser la perte de vitesse**



Des actions subordonnantes et d'autres qui sont subordonnées mais qui sont **indissociables**

(La poussée des jambes est l'action subordonnante, les actions des bras , de la tête, du buste sont subordonnées à la poussée des jambes)

Des principes d'actions :

- **S'accélérer** (efficacement et intensément)
- **Limiter la perte de vitesse** (en s'immergeant, en s'alignant et en se rendant indéformable)

En fonction **de l'intention** (nager plus ou moins vite,
accélérer, gérer son énergie)
et du **niveau de fonctionnement** du nageur
la durée du cycle et son organisation interne ne seront
pas les mêmes

En finale Olympique à Pékin du 200m brasse 2'20''22, la durée des cycles de nage de R. SONI est
comprise entre 1''20 et 1''50

La durée de chaque cycle varie très peu tout au long de sa course, ce qui caractérise à la fois une
organisation motrice remarquablement stabilisée et une « gestion » de la puissance disponible très
fine. (32''17 - 35''29 - 36''24 - 36''52)

La durée des cycles en ½ finale Olympique 2'20''64
est comprise entre 1''10 et 1''70

Abondamment utilisés dans les pratiques d'enseignements et d'entraînements de la natation les exercices de dissociation sont du domaine de la pédagogie du mouvement, ils consistent à croire que l'on pourrait reconstituer le "saucisson" après l'avoir découpé en tranches !

Proposition alternative

Pour construire le NAGEUR

- Suivre un **PLAN de CONSTRUCTION**
- respecter **LA GENÈSE** posturale et motrice
- Considérer les **NIVEAUX de l'ACTION**

Pour construire le NAGEUR

- Stratégie pédagogique : construire successivement
 - **le corps flottant**
 - **le corps projectile**
 - **le corps propulseur**

Pour construire le NAGEUR

deux étapes

L'action de l'eau sur le corps

- - organisation posturale dans les conditions d'un équilibre STABLE

L'action du corps sur l'eau

- successivement et simultanément passer à travers l'eau
- prendre appui sur elle

UNE DÉMARCHE

Un plan de construction

POSTURAL → MOTEUR

CÉPHALO → CAUDAL



PROXIMO → DISTAL