

Afin de mesurer un éventuel décalage, trois questions pour faire émerger les représentations des stagiaires D.E en matière d'entraînement et les représentations d'un entraîneur expert

Ces trois questions sont posées aux 14 stagiaires D.E en début de formation ainsi qu'à un « entraîneur expert »

- 1. Comment procédez-vous pour construire une séance d'entraînement ?**
- 2. Pour choisir un exercice comment faites-vous ?**
- 3. A quelle(s) source(s) allez-vous puiser ?**

9 stagiaires D.E répondent, suivent les réponses d'un entraîneur confirmé

Comment procédez-vous pour construire une séance d'entraînement ?

- « J'évalue le niveau du groupe, j'ai un objectif de fin d'année. Je décompose ma séance par petits objectifs à atteindre »
- « Je distingue 2 ou 3 blocs dans la séance. »
- « Je m'appuie sur mon passé de nageur. Je me renseigne sur Internet pour connaître les filières énergétiques. J'ai un tableau pour savoir le kilométrage quotidien dans toutes les zones »
- « Je me sers d'un tableau pour répartir les éléments qui composent la séance : bras/jambes/ NC/ Zones etc. »
- « Je prévois mais au final je propose souvent autre chose. C'est en les voyant faire que les idées me viennent »

- « Je me fixe un objectif en fonction de la période »
- « Je sélectionne des thèmes »
- « J'ai un planning hebdomadaire »
- « Suivant la planification préétablie je donne un objectif à ma séance »

Commentaires :

Les stagiaires ne s'intéressent pas aux fonctionnements ou aux disfonctionnements du nageur mais cherchent à planifier une filière par laquelle doivent passer les nageurs. Toutefois une stagiaire fait exception : *« je prévois mais au final je propose souvent autre chose, c'est en voyant faire que les idées me viennent »*

La notion d'objectif est abordée mais prend le sens de travail à réaliser. Il ne s'agit pas d'un éventuel « décalage à combler » qui sépare ce que peut faire le nageur de ce qu'il va devoir être capable de faire à moyen terme. Les stagiaires parlent d'ailleurs d'objectifs de séance et non pas d'objectifs qu'ils se fixent ou qu'ils fixent avec les nageurs entraînés.

Pour choisir un exercice comment faites-vous ?

- « En fonction de mon objectif de séance je recherche des exercices »
- « Je sélectionne des exercices parmi ceux que je connais en fonction de l'objectif de séance fixé »
- J'ai un tableau et un objectif de séance et à partir de ça je sais ce que je dois faire »
- « Je possède au moins trois exercices dans chaque catégorie »
- « Je m'appuie sur ce que j'ai vécue moi-même et sur ce que je peux voir à droite à gauche »

- « Je choisis des exercices qui vont remplir des sous-objectifs. Articulés entre eux tous les exercices choisis vont tendre vers l'objectif de la séance »
- « Je les choisis en fonction de la finalité qu'ils auront sur le nageur. Je peux aussi tenter d'inventer un exercice »
- « Je choisis mes exercices en fonction des buts »
- Je propose des exercices qui permettront une amélioration pour nager plus vite

Commentaires :

Ce n'est pas le nageur et ce qu'il va devoir apprendre ou être capable de réaliser qui est central et qui détermine ce qui est proposé mais c'est le contenu de la séance qui est premier. Le nageur « imaginé à moyen terme » n'existe pas.

Excepté pour une stagiaire « l'exercice » est perçu comme un passage par lequel doivent passer les nageurs. On ne trouve pas de notion de hiérarchie ou de chronologie.

A quelle (s) source (s) allez-vous puiser ?

- « Dans le monde qui m'entoure. Mon expérience d'entraîneur et de nageur, mes relations, mes formations »
- « Sur ce que j'ai vécu, mais j'essaie d'en inventer d'autres afin de casser la routine »
- « Mon passé de nageur. Internet. Formations »
- « Mon tableau, pour le réaliser je me suis énormément renseigné (Internet), imaginé, et interrogé mes nageurs sur ce qu'ils ressentent »
- « Je réfléchis à mon vécu, j'observe, j'écoute »
- « J'aime inventer »

- « Je puise dans ce que j'ai pu voir, appris, acquis »
- « Je puise dans mon expérience de nageur. Je teste les exercices qui me viennent d'autres entraîneurs ou de formations pour les valider. Je me réfère à certains ouvrages et sites internet »
- Par apport à mon expérience (nageur, « STAPS ») et à mes connaissances de la discipline et physiologiques

Commentaires :

Reproduire ce qu'ils ont vécu nageur semble être la première source d'inspiration.

Excepté pour une stagiaire « *j'aime inventer* » le nageur entraîné n'est pas source de ce qui va lui être proposé. Ce qui va lui être proposé existerait déjà dans les pratiques il suffit donc d'aller le chercher (Internet, discussions entre collègues etc.)

La notion de stratégie n'apparaît pas, nous sommes dans une forme de « copier-coller »

Les stagiaires sont pour la plupart déjà « formatés » par la notion très prégnante de « programme » (Ce qui est écrit d'avance) et ont une vision de l'entraînement « planifiée »

La notion, et encore moins le concept de projet (objectifs clairement définis, moyens pour y arriver libres et ouverts) ne peuvent pas émerger puisque les stagiaires se situent dans une logique de reproduction

Les réponses de Fabrice PELLERIN :

Pourquoi Fabrice PELLERIN ?

- Fabrice est un entraîneur qui a accompagné pendant plusieurs années deux nageurs vers le titre de champion Olympique sur une épreuve individuelle.

- Fabrice est un entraîneur qui se situe comme un enseignant, il éduque et n'instrumentalise pas. Ce point est important pour nous, un module de formation est consacré à l'éthique de l'entraîneur.

- Pour construire une séance d'entraînement comment procédez-vous ?

« Je fonctionne en "poupée russe". En partant d'un objectif de saison, et après avoir modélisé dans les grandes lignes, je tâche d'entretenir un sens, un écho entre l'unité d'entraînement et le plan général. Je tâche de faire en sorte que la séance réponde aux exigences et visées du model, comme si elle répondait à une question. Par exemple ; être finaliste olympique implique 1) quel temps faudra-t-il faire pour entrer en finale à Rio (exemple 1:56.20; et 2) comment s'y prendre dans le contexte attendu pour nager 1:56.20 ? De là se dégagent des objectifs chronométriques, des objectifs de coordinations et des objectifs de stratégies de course. L'idée est de faire en sorte de répondre à ces 3 dimensions. Je n'aime pas isoler les dimensions et tâche de toujours d'en combiner au moins 2 simultanément. J'opte pour une "mise en situation" (terme que je préfère à "série") convoquant 1, 2 ou 3 des contraintes précédentes et construit mon unité d'entraînement autour de la thématique. »

Commentaires :

Fabrice organise l'entraînement autour du but à atteindre qu'il dit modéliser. Modéliser c'est imaginer ce qu'il faudra réaliser et comment, c'est un point de vue (j'y reviendrai lors de la 3^{ème} question)

Ce but à atteindre sera le résultat des actions que devra mettre en œuvre le nageur qui pour le moment n'en est pas capable.

C'est à partir de ce que le nageur est capable de faire et de ce qu'il n'est pas capable de faire que l'entraîneur s'interroge pour poser des problèmes au nageur qui devraient l'amener à se transformer en nageur plus compétent, plus performant (plus rapide, capable de faire face à l'imprévu en situation etc.).

La notion de complexité est prise en compte et toujours présente avec des éléments subordonnants et d'autres qui sont subordonnés (« poupées Russes »).

Chaque séance bien que différente de la précédente poursuit le même objectif (le but à atteindre) et tente de mettre en place des situations qui répondent aux exigences du modèle.

L'entraînement est une stratégie de construction qui poursuit toujours le même objectif il ne semble pas y avoir de rupture d'une séance à l'autre, elles sont toutes différentes mais **les problèmes posés « renvoient » toujours au modèle.**

Le nageur - ce qu'il sait faire et ce qu'il va devoir apprendre - est premier, c'est à partir de là que toute la stratégie s'organise.

Chez nos stagiaires D.E c'est la séance en tant que telle qui est première.

- Pour choisir un exercice comment faites-vous ?

« La réponse à cette question est liée à la réponse qui précède. L'exercice doit "entretenir une conversation" avec les objectifs visés. J'aime utiliser le concept de décalage optimal pour fixer les contraintes de la mise en situation (exemple un temps et un tempo de nage). Je définirais ce décalage optimal comme le champ accessible sur lequel le nageur n'a jamais marché. Il est important que la réponse à la tâche soit réalisable et nouvelle ou renouvelée. »

Commentaires :

Chaque exercice imaginé est en lien avec l'objectif. **L'exercice pose des problèmes au nageur mais que celui-ci est capable de résoudre est qui vont le transformer.** Il est intéressant de constater que Fabrice nous donne une définition « Piagétienne » de la tâche

Pour nos stagiaires D.E La notion d'objectif est abordée mais prend le sens de travail à réaliser. Il ne s'agit pas d'un éventuel « décalage à combler » qui sépare ce que peut faire le nageur de ce qu'il va devoir être capable de faire à moyen terme

- donc = à quelle(s) source(s) allez-vous puiser ?

« Je ne suis pas certain de saisir la question mais à titre personnel je puise dans tout ce qui me définit culturellement et chez le nageur : pour partie dans ce qu'il sait déjà faire et pour partie dans ce qu'il ne sait pas encore faire. Comme un jeu d'équilibriste. »

Commentaires :

Nous avons vu que Fabrice imagine « un modèle ». Ce modèle ne « sort pas du chapeau » par magie. Fabrice nous dit que ce modèle est le fruit à la fois de ce qui le définit culturellement (ses valeurs, ce qu'il observe, ses rencontres...) et de ce qu'il perçoit que le nageur sait déjà faire et ne sait pas faire qui sont la source de son inspiration.

Pour nos stagiaires D.E la source d'inspiration se trouve à l'extérieur d'eux-mêmes et du nageur entraîné (Internet, ce que font d'autres entraîneurs etc.)

Les réponses des stagiaires permettent de se faire une idée assez précise du « là où ils en sont ». Les réponses de l'entraîneur « expert » permettent « de mesurer un décalage » entre les représentations des stagiaires sur l'entraînement et celles de l'expert.

Mais quand on a mesuré ce décalage on n'a rien fait.

Ces informations sont essentielles pour imaginer et construire le processus de formation, mais il ne s'agit absolument pas de vouloir que les stagiaires pensent comme Fabrice PELLERIN.

Il est illusoire de vouloir former par des discours (d'entraîneurs ou autres). **La formation est une action**, la connaissance et la compétence ne se transmettent pas elles se construisent.

Seul un vrai débat d'idées soutenu par des expérimentations en situation à partir de problèmes concrets bien posés peut faire bouger les lignes.

Les enjeux de la formation :

Œuvrer pour que les stagiaires changent de posture pour :

Les faire passer du programme au projet ;

Les conduire à s'intéresser au nageur et à son fonctionnement plutôt qu'aux « méthodes » d'entraînement ;

Les conduire à adopter une vision systémique plutôt qu'analytique du nageur et donc de son entraînement ;

Leur donner des moyens concrets pour réellement accompagner efficacement et rapidement chaque nageur qui leurs est confié à se construire en meilleur nageur.

Les conduire à expérimenter et à innover plutôt que de reproduire.

Pour terminer j'insisterai sur le concept « d'auto-socio-construction », issu du travail de grand noms de la psychologie constructiviste parmi lesquels on peut citer PIAGET et WALLON :

- **« L'apprentissage n'est pas affaire de recette mais de stratégie »**
- **« Le savoir ne se transmet pas, il se construit »**

- « L'acte d'apprendre est un acte singulier, individuel »
- « L'apprentissage se conduit dans un cadre socialisé »

Marc – Octobre 2015