

## **ET SI L'ON TENAIT COMPTE DE LEUR AVIS ???**

L'entraîneur traditionnel dirige ses séances en visant l'augmentation de la puissance et/ou l'amélioration de la gestuelle de ses nageurs.

Dans cette intention il a programmé une suite de parcours précisant la distance et le mode de nage. Il est indiqué : nage complète, jambes seules ou bras seuls ; éventuellement l'accessoire à utiliser (palmes et/ou plaquettes). Peuvent s'y ajouter des consignes d'intensité.

Souvent, le programme de la séance, inscrit sur un grand tableau est connu des nageurs dès le début de la séance.

Dans la pédagogie de l'action une stratégie habite l'entraîneur qui valorise la qualité de nage (le rendement) laquelle sera mise à l'épreuve de la distance puis de l'intensité. L'entraîneur est attentif à ce qu'il est convenu d'appeler la technique. Il en surveille les indicateurs de dysfonctionnement pour mettre l'accent sur tel ou tel aspect repérable de la nage auquel il convient de remédier.

Considéré comme l'acteur et l'auteur de ses progrès, le nageur non seulement vivra les tâches proposées mais les évaluera, sera en mesure d'exprimer un point de vue.

**Le contrat didactique prendra en compte pour l'entraîneur ce que ressent ou éprouve le nageur et cela pourra l'interpeller !**

**Pour justifier le travail en trains séparés, les entraîneurs sont convaincus que cela permet aux nageurs d'accroître l'intensité du travail localisé dans l'exercice. Demander le point de vue des nageurs ne pourrait que confirmer l'utilité d'une telle pratique !!!**

**Par souci d'objectivité, lors du dernier stage..... Le point de vue des nageuses s'est révélé particulièrement instructif**

**Nous avons décidé de permettre à la nageuse que nous allons filmer en brasse de prendre des repères sensitifs en utilisant l'exercice hors de l'eau qui consiste à déclencher une poussée en prenant appui sur un plan vertical avec la face interne des pieds et des jambes en position dorsale, pour éprouver le même ressenti en nageant ( explications au début de l'article « Quand le pédagogue traditionnel reprend ses droits »).**



- Après la nage complète sans même que nous ayons à solliciter la nageuse:

« Je n'ai jamais ressenti d'aussi solides appuis sur mes jambes »

- Après expérimentation en jambes de brasse seules sans planche.

Retour de la nageuse « J'ai de moins bons appuis ».

- Après avoir nagé en jambes seules avec la planche :

« J'ai de meilleurs appui que sans planche »

Pour terminer nous lui demandons « dans quelles situations as-tu la sensation d'utiliser tes jambes de la façon la plus efficace »

Sans hésitation : « En nage complète, je pousse beaucoup plus fort avec mes jambes »

Riche du ressenti de la nageuse qui a vécu l'expérience, l'hypothèse selon laquelle le travail en jambes seules permet d'accroître l'intensité du travail localisé vous semble t-elle toujours valide ?

Une autre hypothèse pourrait-elle être proposée afin de justifier la poursuite de cette pratique récurrente ?

Votre avis nous intéresse.

M.

### 3 Commentaire(s).

**Tortereau a dit...**

0

**2015-06-20**



Bonjour, J'utilise les jambes seules en brasse sans planche bras le long du corps pour avoir un contact extérieur des pieds/mains afin que le nageur sache comment sont placés ses pieds. Pour revenir à la question de l'utilisation du travail en train séparé, en discutant un peu avec d'autres entraîneurs, ils pensent que les bras et les jambes propulsent donc pour améliorer la nage complète, il faut aller plus vite dans le travail en bras seuls ET en jambes seules.

**Marc a dit...**

0

**2015-07-01**



Merci pour votre contribution, trop peu de lecteurs s'expriment !

L'hypothèse soutenue d'une brasse à "deux moteurs" est partagée par de nombreux entraîneurs mais devra être vérifiée...

Toutefois la question initiale demeure : en quoi nager en bras seuls et en jambes seules permet d'accroître l'intensité du travail localisé ? Alors même que La jeune brasseuse interrogée nous dit pousser plus fort avec ses jambes en nage complète qu'en jambes seules.

Une deuxième question devrait nous faire progresser dans notre compréhension de la brasse : pourquoi la nageuse affirme-t-elle pousser plus fort avec ses jambes en nage complète ?

**raymond a dit...**

0

**2015-07-01**



Merci à notre collègue qui nous fait part de sa stratégie en la justifiant ; son souci d'apporter une information tactile et kinesthésique sur l'orientation des membres inférieurs doit logiquement aider le nageur à un stade de sa formation ou plus tardivement.

Le fonctionnement de la très grosse majorité des entraîneurs est guidé par des croyances et au mieux par des hypothèses. L'analyse d'images extraites de prises de vues en référentiel exo centré nous apporte de précieuses indications sur le fonctionnement réel des nageurs. En interrogeant les images de l'action des bras en brasse on est en droit de mettre en doute l'affirmation selon laquelle les membres supérieurs dans leur action accéléreraient directement le corps. Le problème, dans cette nage, consiste à comprendre comment et en quoi les actions des membres supérieurs se coordonnent avec celles des

**membres inférieurs pour contribuer à l'efficacité. Un rôle déterminant doit être attribué à l'organisation posturale pilotée par les mouvements de la tête dans la réalisation du cycle de nage intégrant la fonction propulsive.**

**Il nous semble que l'entraîneur de demain devra s'armer d'outils lui permettant d'accéder à ce qui lui est habituellement caché**