

Une question de la part de Laurie sur le site raymondcatteau.com

Sommaire de tous les articles : « Comment enseigner la vitesse ? »

Bonjour,

Je me présente, Laurie je suis actuellement en formation Beesan, j'ai entendu parler de votre pédagogie lors d'un de mes stages.

J'ai acheté votre livre, pour encore mieux cerner cette pédagogie que vous essayez de diffuser et qui après des réflexions me paraît évidente.

J'aurais voulu une petite aide, je suis actuellement "en charge" d'un groupe de poussins, et j'aurais aimé savoir selon vous, comment on pouvait amener l'apprentissage de la vitesse chez ces nageurs ?

Par quelles étapes dois-je passer?

Développer la technique?

la coordination??

Si je pouvais avoir une réponse de votre part ça serait vraiment aimable, de plus j'aimerais avoir ces renseignements pour bien exposer cette pédagogie à mon corps enseignant de formation qui je pense et encore trop dans un "modèle" de la natation pas assez propre à l'individu.

Cordialement. Sincères salutations.

Laurie

APPRENDRE LA VITESSE ?

Chère LAURIE,

Tout d'abord, merci et félicitations pour l'idée de se rendre « à la source ».

La bonne solution consiste à bien poser le ou les problème(s) et d'évaluer leur pertinence.

L'entraîneur est une personne à qui on a confié l'avenir de jeunes et qui ne devrait pas sacrifier l'avenir au profit d'un « présent » incertain et mal connu.

Les anciens évoquaient « un cimetière des cadets » dans la mesure où les meilleurs des jeunes ne se retrouvaient jamais parmi les meilleurs juniors ou seniors.

Première question : la vitesse ! C'est quoi ?

Corollaire : quels sont les facteurs de la vitesse ?

Ensuite : est-il pertinent d'évoquer la vitesse chez des poussins ?

La question « apprendre la vitesse » est-elle soutenable rationnellement et scientifiquement ?

Il faut soulever l'ambiguïté du terme apprendre trop souvent assimilé à enseigner.

Il en est de même pour « apprendre les coordinations » car les coordinations ne s'enseignent pas dans la mesure où elles sont réglées par le cervelet qui ne donne pas d'images conscientes.

Que met-on derrière le terme de technique ?

Vitesse : il y a toujours une vitesse. Elle s'exprime en mètres par seconde.

Dans une épreuve elle résulte d'une suite d'actions élémentaires : départ, distance d'entrée dans l'eau, parcours sous la surface, parcours en surface, virage(s) ...etc.

Trop souvent elle est confondue avec la fréquence gestuelle !

Or on constate que plus les nageurs sont rapides, moins ils font de cycles de nage.

Le problème auquel se trouve confronté l'enseignant ou l'entraîneur est celui de la « construction du nageur » laquelle comporte des passages obligés dans la mesure où cette construction s'élabore selon **un plan**.

Si vous avez la curiosité de lire [le point de vue de l'entraîneur de Gaëlle, la nageuse de brasse](#), vous verrez toute l'importance de ce qui précède l'acquisition de la locomotion dans l'eau = « le corps flottant ». **Les poussins que tu entraînes l'ont-ils vécu et acquis ?**

Lorsque l'on considère ce qui caractérise un nageur, il est utile de distinguer ce qui déplace et ce qui produit le déplacement.

L'ensemble du corps est déplacé mais il dispose de moteurs et de propulseurs **les as-tu bien identifiés ?**

Si oui ce qui est déplacé doit être le plus indéformable possible. On évoque à ce propos « la posture du nageur ».

Ce que l'on a trouvé de mieux pour construire cette posture : c'est l'étude fonctionnelle du plongeon de départ, parce qu'il suppose la préservation d'une indéformabilité (voir les procédures utilisées dans le DVD ou suggérées dans le livre.) **Un critère de réussite la sortie des talons du nageur au-delà des 5 mètres.**

A partir de cette construction initiale on peut envisager la locomotion et ses facteurs.

La performance, c'est le produit de deux facteurs = le rendement et la puissance.

Les poussins n'ayant pas la puissance des nageurs plus âgés, est-il pertinent de leur demander de commencer par ce facteur ?

Ce que l'on entend par rendement c'est le fait de nager « juste » sans gaspillage de l'énergie.

Deux directions sont à privilégier :

- **l'amplitude** = faire de grands et de très grands mouvements
- **la fréquence** = rechercher la lenteur extrêmes des mouvements

Naturellement pour **stabiliser les acquisitions** il semble juste d'augmenter progressivement et inlassablement la distance nagée en conservant le respect de la consigne

Si l'on veut être très concret : amener les enfants à parcourir 1500 m sans le moindre arrêt en respectant la qualité de nage.

Cela suppose que les solutions ventilatoires aient été rencontrées et les meilleures adoptées.

Les progrès sur de longues distances se « propagent » inévitablement sur la vitesse et les nageurs progresseront remarquablement sur des distances courtes

La bonne pédagogie ne consiste pas à demander mais à obtenir.

Voilà de bonnes pistes que je te suggère d'explorer.

Me tenir informé des résultats me sera toujours agréable.

Bien cordialement

raymond