

C108

Observer, évaluer, conseiller

Correction des fautes à l'entraînement technique

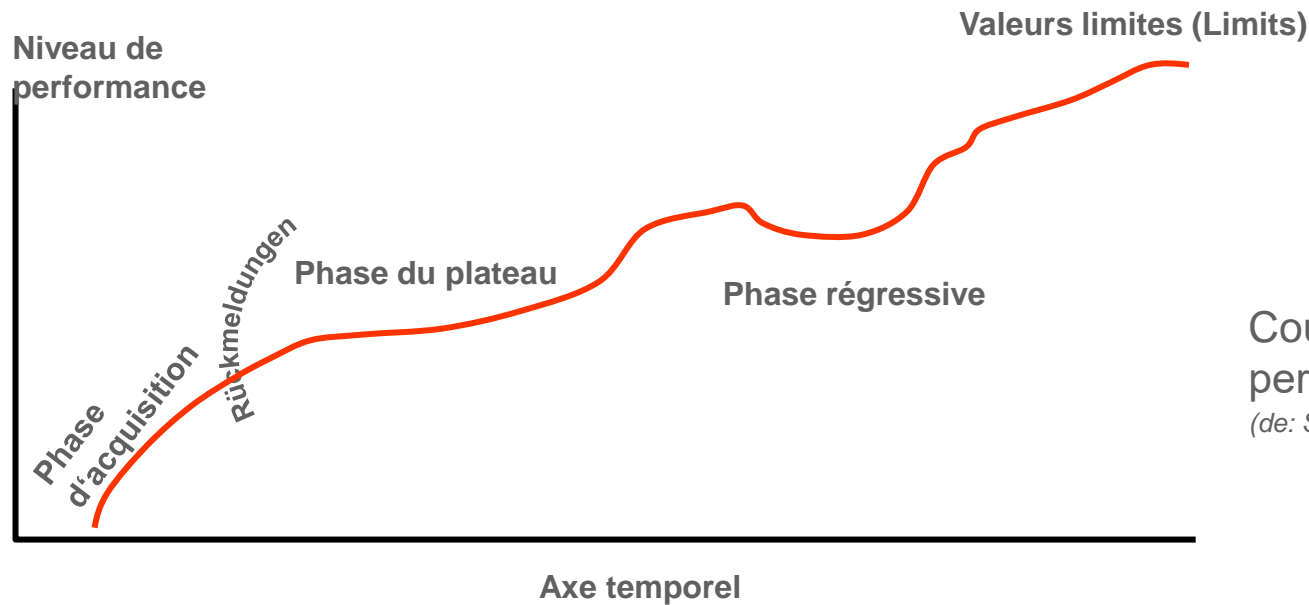




Correction des fautes à l'entraînement technique

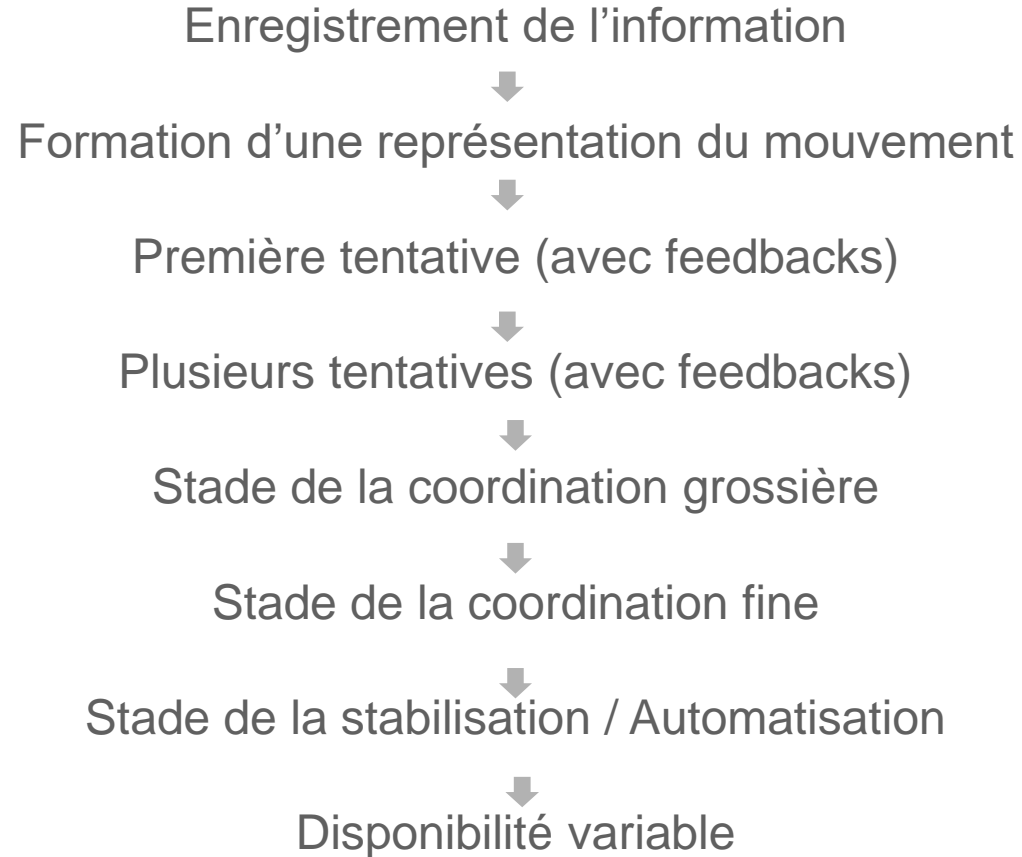
- L'apprentissage moteur est le processus d'acquisition et de capacité à exécuter de belles actions.
- L'apprentissage moteur est le résultat direct de l'exercice et de l'expérience.
- L'apprentissage moteur a pour conséquence un changement (relativement) durable du comportement moteur.

(selon Schmidt 1982)



Courbe de déroulement idéalisée de la performance de l'apprentissage moteur
(de: Scheid/Prohl 2001)

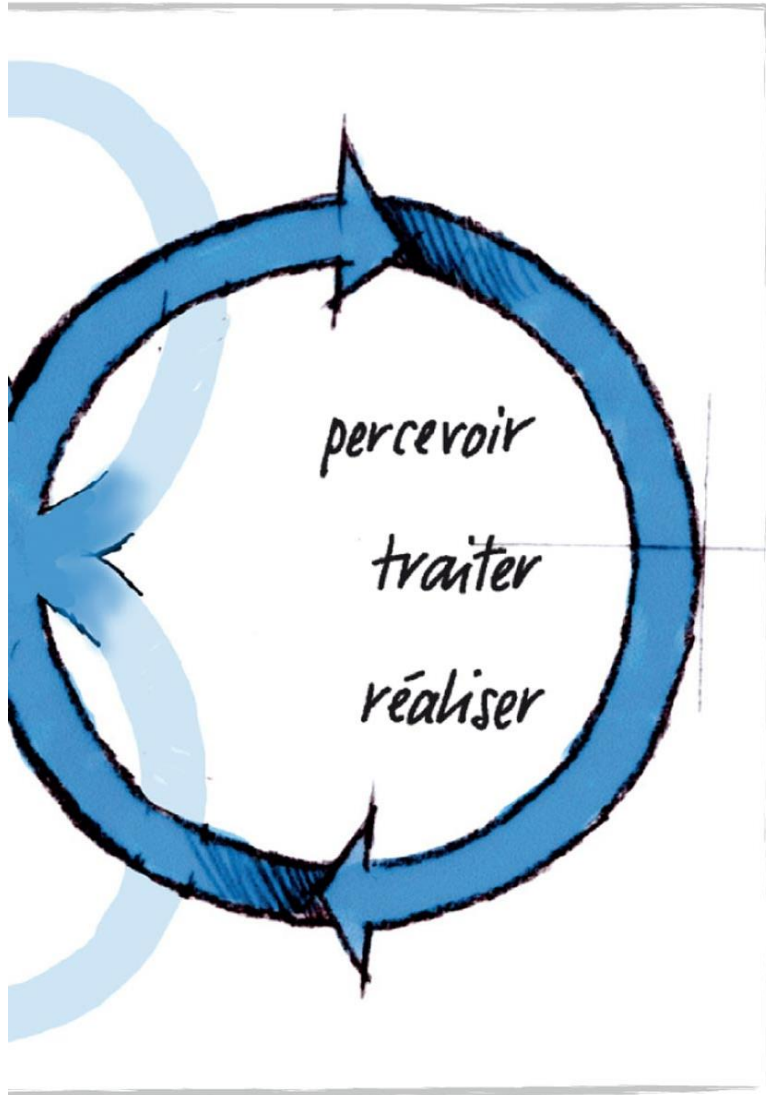
Comment fonctionne l'apprentissage moteur?





Comment apprendre des mouvements?

(voir éléments-clés Concept méthodique)



- | | |
|-----------------|---------------------|
| - Langage | → entendre |
| - Bruits | → entendre |
| - Images | → voir |
| - Démonstration | → voir et entendre |
| - Contact | → sentir, percevoir |

- | |
|--|
| - Comprendre / ne pas comprendre |
| - Demander: „c’est comment?“, „qu’y a-t-il quand?“ |
| - Classer / affecter en „nouveau“, „connu“, „dangereux“, etc |
| - Estimer: „je peux“, „je ne peux pas“ |
| - Prendre la résolution: „je veux“, „j’essaie..“ |
| - Formuler des sensations: „je sens...“ |

- | |
|----------------------------|
| - Exécuter un mouvement |
| - Percevoir des sensations |



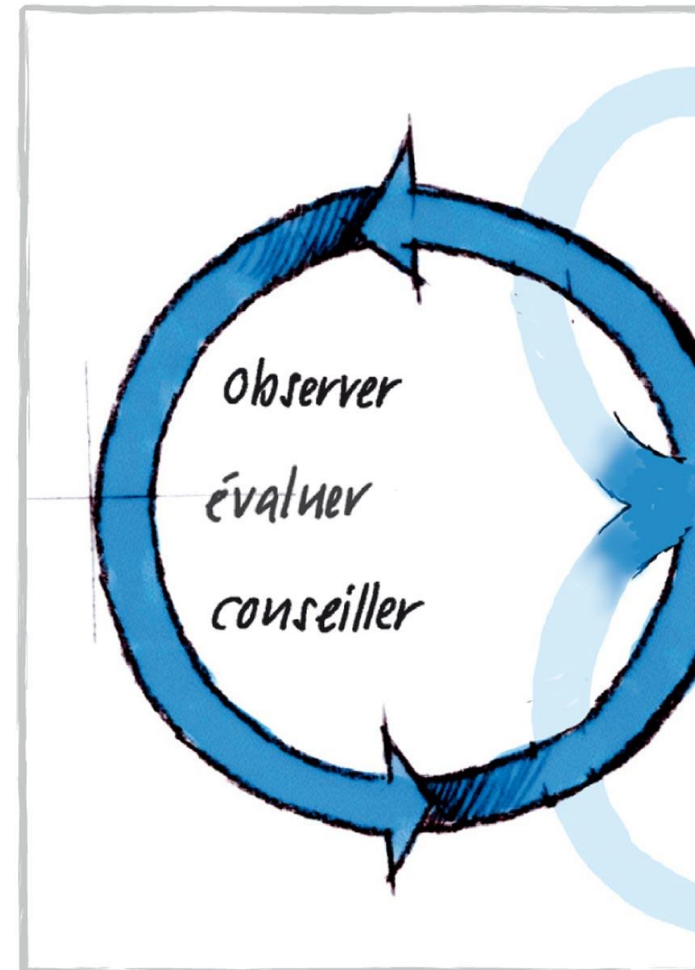
Comment apprendre des mouvements?

(voir éléments-clés Concept méthodique)

- À quoi faut-il faire attention?
- Qu'est-ce que je veux/peux/dois voir?
- Depuis où faut-il observer?
- Comment sont transposées mes instructions?

- Qu'est-ce que j'ai vu, perçu?
- Quelle est la faute principale?
- Quelle est son importance?
- Quelle pourrait en être la cause?
- Quelles sont les possibilités pour corriger?
- Que donner comme instructions, corrections?

- Quand, où, comment corriger?
- À quels canaux d'enregistrement interpeler?
- Quelle aide utiliser?





Soutien de l'apprentissage moteur:

aufnehmen

- soutien visuel, acoustique, tactile (taper des mains, crier...) !
- utiliser différentes méthodes (voir „éviter des fautes par...“) !
- corriger les capacités en conséquence (adapté à l'âge/au niveau) !
- utiliser des médias (images en séries, photos, vidéo...) !

verarbeiten

- faire articuler
- se „le,, faire présenter
- faire dessiner
- faire communiquer la sensation du mouvement

umsetzen

- utiliser des exercices „contraignants“
- faire vivre des expériences contraires
- faire observer
- faire „exagérer“
- faire travailler les deux côtés



Indications méthodiques 1

beobachten beurteilen beraten

- offrir des aides cognitives (images en série, vidéos, entraînement de perception et feedback, minimiser le fossé entre l'optique intérieure et extérieure)
- faire les corrections et feedbacks le plus vite possible (25-30" après l'exécution du mouvement)
- corriger la faute principale avant les secondaires
- classer correctement les fautes et prendre des mesures dans le bon domaine (coordination, condition)
- capacité d'enthousiasme malgré correction des fautes!

Compétence spécialisée



Indications méthodiques 2

- ne jamais corriger le premier essai (donner une deuxième chance...)!
- corriger tout d'abord la faute la plus importante (...laquelle?)!

Éléments-clés!

- corriger avec un soutien positif (reconnaître les progrès...)!
- proposer des solutions au lieu d'expliquer les fautes (instruction pour le mouvement)!
- connaissances de base de la communication!



Correction des fautes à l'entraînement des haies





De quoi s'agit-il?

1. Vite *versus* techniquement correct (mais pas vite...)
2. Fréquence *versus* allongement de la distance et de la foulée
3. Centre de gravité du corps proche de la haie *versus* jambe d'élan tendue / Abaisser le centre de gravité du corps
4. Sensation du rythme et représentation du mouvement *versus* exercices (de haies) analytiques
5. Coordination sur les haies *versus* technique des haies
6. Raccourcir *versus* ne pas raccourcir 1^{ère} haie (☺)



Philosophie d'entraînement et principes méthodiques à l'entraînement de haies avec les jeunes 1

Introduction – Construction – Développement de la performance

- Introduction (13 – 15 ans): structure temporelle >
rythme, fréquence, bilatéralité, haies basses
- Construction (15 – 17 ans): structure spatiale >
Augmenter l'amplitude des mouvements donc haies plus hautes, optimisation du franchissement de la haie, sprint global sur les haies
- Développement de la performance (dès 18 ans): „Tuning fin“ = organisation dynamique des engagements de force, aborder les haies de manière optimale, course optimale après la haie, tracé optimal des foulées entre les haies, préciser et automatiser individuellement la dynamique chemin-temps



Éléments clés en sprint-haies 1

Classement des phases de mouvements en sprint - haies

- Phase de départ et d'accélération / Préparation de la première haie
- Préparation de la poussée (raccourcir!)
- Phase de poussée (amener le centre de gravité du corps près de la haie!)
- Phase de vol (les bras agissent comme accélérateur > travail des bras!)
- Phase d'atterrissage / repartir en courant (position d'appui et de reprise de la course optimale)
- Sprint entre les haies (contrainte!)

Difficulté particulière:

„Vitesse d'action interrompue par des distance contraignantes“!



Éléments clés en sprint-haies 2

Vue d'ensemble des éléments-clés

- Raccourcir le dernier pas avant la haie – ne pas s'élever!
- En raccourcissant le dernier contact avec le sol, créer une position d'attaque de la haie optimale – Position penchée en avant!
- Avec une position penchée en avant optimale, amener le centre de gravité du corps près de la haie = franchissement rapide de la haie sans déplacement inutile du centre de gravité vers le bas / haut
- La position des épaules donne le ton = travail actif des bras!
- Poussée rapide de la jambe de poussée et conduite compacte/rapide („sous l'épaule“) vers l'avant/en direction de la course
- Conduite de la jambe d'élan par-dessus le genou/rectiligne et prise de contact rapide avec le sol = bonne position d'appui après la haie



Éléments-clés du sprint-haies „Guide“ illustré



Position d'attaque optimale de la haie en raccourcissant le dernier contact avec le sol avant la haie!

=



Raccourcir le dernier pas avant la haie – pas d'élévation!



Exemple haies rythme





Exemple haies raccourcis





Exemple haies start



Exigences des sprinters/euses potentiels

- Sprinters/euses rapides (mais: ne vous laissez pas duper)
- Capacité de fréquence et rythmicité
- Bilatéralité et souplesse fonctionnelle
- Stabilité du tronc fonctionnelle très développée
- Bon rapport de force de la musculature ischio crurale