



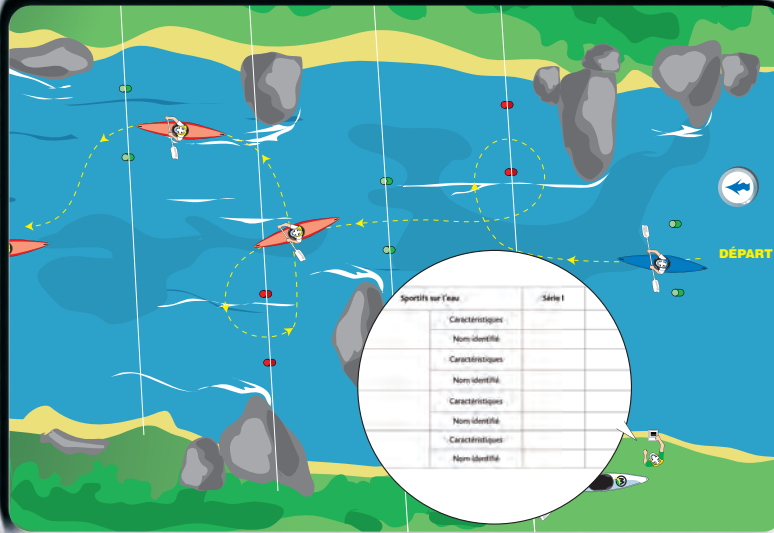
- DIRECTION
- PROPULSION
- TRANSMISSION
- EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIÉ BLEUE
À LA PAGAIÉ ROUGE

MIMER LE STYLE
D'UN COMPÉTITEUR

DANS LA
PEAU DE...



LE DÉROULEMENT :

Demander aux pagayeurs d'enchaîner un parcours compris entre 40 secondes et 1 minute en imitant le style de navigation d'un compétiteur international médaillé dans sa catégorie (c'est-à-dire en copiant la façon de naviguer, en se métamorphosant en «... »).
1 personnage par série.

■ LE BUT DE LA SITUATION

- Technique : réaliser les parcours définis en utilisant un projet de navigation, des techniques, des gestuelles, des postures et des attitudes propres au compétiteur imité,
- Mental : identifier les caractéristiques du personnage et naviguer par analogie, prendre conscience des styles de navigation (conception et expression personnelle de la navigation),

■ LES CONSIGNES

A la récupération entre les séries, les partenaires et l'entraîneur doivent reconnaître les sportifs imités par chacun.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Navigation propre : zéro de pénalité,
- Qualité de l'imitation : découle des composantes personnelles des facteurs de la performance, identifiées par l'imitant (caractéristique de la posture, des approches de portes, des appuis, de l'équilibre du bateau ...).

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Bassin de slalom de classe I à III.
Parcours aérés, adaptés au niveau technique du public, compris entre 40 secondes et 1 minute pour faciliter la mise en place de l'expression personnelle.

➔ AUTEUR

Anne BOIXEL
Entraîneuse Nationale Slalom

➔ En savoir plus...

- ▀ Extraite de l'écho des pôles n°15, avril 2011
- ▀ Fiche antisèche technique eau vive « Le style en slalom » de Pierre DEVAUX
- ▀ "L'homme qui voulait être heureux" de Laurent GOUNELLE





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Culture sportive : inciter les sportifs à étudier des images des courses internationales,
- Estime de soi : renforcer celle-ci en s'identifiant à un champion,
- Régulation du projet de navigation : adaptation et ouverture d'esprit.

■ La mise en place :

Vous pouvez utiliser la grille jointe ci-dessous pour suivre chacun des sportifs.

■ Les critères d'évaluation :

- Conservation de la vitesse,

- Facilité à changer de style de navigation (lâcher prise),
- Qualité des retours et des échanges lors des récupérations.

■ Idées pour complexifier / simplifier :

- Savoir identifier et exprimer trois caractéristiques du compétiteur imité (pendant la récupération entre les séries et avant que les autres s'expriment sur le personnage imité),
- Comparer les chronomètres : 1 passage avec imitation d'un style de navigation et 1 passage dans son style de navigation,
- Imiter des sportifs évoluant dans sa division nationale, dans son club.

■ Problèmes :

- Difficulté à visualiser.

- Difficulté à lâcher prise.

- Pas de référence de sportif « modèle ».

■ Solutions :

> Visionner une séquence courte au cours de laquelle le sportif enrichit celle-ci de modalités kinesthésiques. Puis la vidéo éteinte, le sportif devient acteur et porte son attention au projet de trajectoire et à son ressenti.

> Il s'agit de vivre le moment présent, sans peur, jugement, évaluation et interprétation.

> Dans un premier temps, imiter des sportifs connus par le sportif et l'entraîneur puis donner des images vidéos à étudier par le sportif.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Les objectifs fixés sur la séance peuvent être plus ou moins orientés sur certains points (apprentissage de nouvelles habiletés, visualisation, culture de l'activité, explicitation, dynamique de groupe,...).

On peut donc se servir de cette séance sur différents blocs :

- Bloc aérobie : amorcer de nouveaux apprentissages et pousser à étudier des images vidéo,
- Bloc technique : switcher d'un mode de concentration à un autre : étroit interne, étroit externe, large externe...,
- Bloc période précompétitive : répétition mentale, visualisation, processus d'analogie.

■ Note de l'entraîneur :

Sportifs sur l'eau		Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					