

Quelques principes directeurs pour entraîner au slalom

Thierry SAIDI

Éléments de réflexion rédigés à l'occasion de l'article INVERSION EN C2, Echo des Pôles n°7/ février 2007

A L'ENTRAÎNEMENT

L'inversion tout comme les stops mérite donc toute notre attention à l'entraînement. Elle doit trouver sa place dans nos parcours. C'est en tout cas aussi et pour le coup une question de « principes pédagogiques » qui s'adressent aux entraîneurs et aux slalomeurs à chaque étape de la progression :

- Progressivité : aller du simple au complexe.
- Variabilité : il est important dans l'apprentissage, d'éviter les automatismes moteurs. Ne pas standardiser du fait de la multiplicité et la diversité des situations. Ce principe est à contrario de celui de « spécificité ». Il contre balance les méfaits de la spécificité de l'adaptation.
- Motivationnel : le sportif est +/- motivé en fonction des situations +/- contraignantes. L'apprentissage, le développement, les résultats sont retardés sans motivation. Rendre la tâche importante pour l'athlète (pour réussir). Fixer des objectifs personnels à atteindre. Ils doivent être réalisables et accessibles.
- Individualisation : Principe fondamental de l'entraînement par lequel les charges de travail sont appliquées en fonction des qualités de chaque athlète, de ses objectifs, de son niveau et de ses motivations.
- Méthodologique : l'entraînement de l'adresse ne doit pas être pratiqué en état de fatigue, car les processus de contrôle ne peuvent pas alors être développés de façon optimale.

De la technique

Réussir son parcours est une question des capacités physiques, mentales et d'habileté. Ces habiletés sont rassemblées sous le vocable « technique ». La Technique est un paramètre essentiel de la performance en slalom et son entraînement consistera à apprendre des mouvements nouveaux, à améliorer et à parfaire des mouvements déjà connus.

Définitions

Travail fait avec une certaine méthode pour atteindre un résultat (Ellul, 1954).

Formalisation épurée, savante et décontextualisée du savoir-faire, destinée à structurer les apprentissages (Arnaud, 1986).

Ensemble de moyens transmissibles à mettre en œuvre pour effectuer le plus efficacement une tâche donnée (...) Le discours technique ne se contente jamais d'être une simple analyse mécanique et bio-mécanique... Tout mouvement, voire toute force mise en jeu est nécessairement sous la dépendance d'un système sensoriel et d'un système décisionnel (Vigarello et Vivés, 1983).

Un résultat préalablement défini qui doit servir de référence notamment pour apprécier une réalisation. Il s'agit d'identifier les critères de réussite qui sont annexés à la technique (Vigarello et Vivés, 1983).

Exemple d'habiletés techniques en slalom

Conduire une trajectoire en utilisant des propulsions orientées à l'intérieur du virage ; Utiliser ses calages pour faire corps avec son bateau dans la propulsion ou dans les actions de conduite ; Adapter la gîte du bateau à la situation ; Rechercher l'efficacité des accrochages par une plus grande verticalité de pagaie ; Ajuster et faire varier l'incidence de la pale par rapport aux filets d'eau, en fonction de l'objectif à atteindre ; Anticiper les déviations en conduisant une trajectoire ; Composer un déplacement en combinant l'énergie produite avec des forces extérieures ; Avoir le regard constamment décentré du bateau.

Des thèmes techniques

Pour développer les qualités de navigateur du slalomeur, on peut utiliser différents thèmes :

Exploration/Appropriation/ Développement

Ou il s'agit d'acquérir des nouvelles habiletés dans l'activité. C'est la phase d'apprentissage des figures, de l'appui et des multiples combinaisons d'appuis. C'est aussi celui de la découverte, la connaissance du milieu, des caractéristiques des courants et de leurs influences sur le bateau. C'est la procédure d'incorporation de "connaissances-savoir " dans une interaction individu-milieu qui permet la transformation des conduites. Sa profondeur s'évalue au nombre et à la variété des situations dans lesquelles ces savoirs sont susceptibles d'être utilisés.

Il est nécessaire pour l'entraîneur d'avoir bien fixé les enjeux de la séance et d'avoir l'assurance de l'engagement des sportifs (sécurité, notion d'entraide). La prise de risque doit être bien gérée dans cette séance. Les situations d'échec peuvent être nombreuses.

Cette phase cognitive est caractérisée par une activité importante de verbalisation portant sur les buts à poursuivre, les procédures à utiliser, les critères de réalisation des actions et les critères de réussite. Sur le plan comportemental, cette phase se traduit par une séquentialisation de la tâche en sous-tâches. Cette séquentialisation a pour but de faciliter le contrôle pas à pas de la réalisation. Le sujet établit un état de la situation après chaque séquence réalisée.

Systématisation/Concentration/ Concrétisation/Confrontation

On recherche ici à ancrer durablement les habiletés en les faisant passer dans le chapitre des actions naturelles, automatiques et parfaitement maîtrisées par le slalomeur. La répétition des figures est source d'échanges avec l'entraîneur. Elle permet de capter des images vidéo qui pourront être revues et analyser plus tard par le sportif et/ou l'entraîneur.

C'est la mobilisation complète des ressources technico-tactique du pagayeur dans la construction de son projet de trajectoire, du choix des vitesses adaptées aux contraintes du milieu, du tracé ; du choix des appuis nécessaire à la réalisation de la figure ; de la gestion de l'équilibre du bateau selon les besoins spécifiques de la figure et en réponse à la typologie du milieu (courant fort, vagues, rouleaux, etc.).

En lien avec l'objectif de performance en compétition, on recherche dans ce thème le meilleur résultat possible (temps + pénalité) par rapport au potentiel réel du slalomeur au moment de la séance.

Par une mise en situation de compétition, ce thème rajoute la complexité induite par la présence de l'adversaire à proximité. Il est excellent pour développer l'esprit de conquête et celui du jeu sportif. Le collectif d'entraînement y trouve son compte car ce thème favorise le développement de l'esprit d'équipe.