

# Plaidoyer pour ne pas proposer d'emblée les pratiques sociales de référence dans l'apprentissage d'un athlétisme scolaire

- Substituer à cette approche trop souvent observée, une stratégie pédagogique plus adaptée au niveau de ressources des élèves, et que nous pourrions appeler :

# La gestion du couple équilibre /propulsion

Et qui nous semble la  
clef de l'apprentissage  
technique en athlétisme

# Le technicisme semble caractériser à l'heure actuelle les apprentissages en athlétisme

- Un constat qui peut être étendu à l'ensemble des APSA enseignées en milieu scolaire, mais qui est peut-être encore davantage observable dans notre activité.
- Car comme toutes les activités « fermées », il est tentant de considérer les solutions motrices adoptées par les « champions » comme un modèle garantissant l'efficacité.

# Et d'ailleurs, comment peut-on définir le technicisme ?

- Justement par la recherche de reproduction des solutions techniques adoptées par les athlètes de haut-niveau, et ce à n'importe quel niveau de pratique.
- Par la réduction de la technique à ses manifestations les plus directement observables (gestuelles et spatiales en particulier)

# La tentation est grande alors pour les éducateurs de proposer ce type d'approche

- Parce que trop souvent ils ne maîtrisent pas suffisamment la diversité des spécialités de la discipline.
- Parce que les cycles d'apprentissage, et pas simplement en milieu scolaire, restent très courts.
- Parce que l'évaluation quand elle s'appuie sur ce type d'observable apparaît (faussement) tout à la fois simple et fiable.

# Et pourtant, les effets pervers que ce modèle génère s'avèrent désastreux.

- Les solutions efficaces pour le confirmé sont totalement inadaptées pour un débutant, ou même pour celui qui n'a pas encore acquis le niveau de ressource suffisant.
- Il s'en suit une stagnation des performances qui transforme le pratiquant en éternel débutant, ce qui lui fait perdre progressivement toute motivation, même si en milieu scolaire l'usage de formes ludiques (de surface) sont abondamment utilisées.
- Désintérêt qui se traduit aussi dans le milieu fédéral par une perte importante du nombre de jeunes licenciés, comme en témoigne le fort taux de renouvellement enregistré chaque année.

# Alors, est-il possible de substituer à ce modèle une autre démarche plus attractive parce que plus efficace ?

- Et d'ailleurs, n'est-il pas abusif d'évoquer « la technique athlétique » dans un sport qui se caractérise avant tout par sa pluralité et son caractère multiforme.
- Une diversité qui peut être d'ailleurs considérée comme l'atout principal de notre sport dans la mesure où c'est elle qui permet d'explorer les limites extrêmes de la motricité humaine.

# Nous le pensons totalement, mais à la condition de clairement définir au préalable ce qu'est véritablement la logique de l'athlétisme

- La manière la plus synthétique de définir cette logique peut être représentée par l'expression suivante : « C'est chercher à exprimer le plus de force possible pour propulser ou se propulser », démarche qui se retrouve effectivement dans la totalité des pratiques athlétiques.



# Mais plus concrètement encore, faire de l'athlétisme :

- C'est respecter des règles coercitives qui limitent la motricité du pratiquant.
- C'est produire des performances « chiffrables » par l'espace ou le temps.
- C'est rechercher un développement maximal des ressources sollicitées.
- C'est maîtriser les principes techniques d'efficacité au plus haut niveau d'intensité possible.
- C'est entrer dans une logique d'entraînement.
- C'est ponctuer cet entraînement par des procédures compétitives adaptées.

# C'est sur ces bases que doit se structurer toute la logique de l'apprentissage athlétique

- Car l'omission ou la négligence d'un seul de ces paramètres transformerait par trop la nature de l'activité proposée, et de ce fait ne permettrait pas d'atteindre les objectifs éducatifs que la pratique de l'outil athlétisme permet de revendiquer.
- Cela transformerait, comme c'est trop souvent le cas, la pratique de l'athlétisme en activité de production de « formes » et non pas « d'effets »

# Il convient donc pour l'éducateur de passer de la question :

- « Ce que fait l'élève est-il conforme au modèle gestuel du champion ? »
- À la question :
- « Les forces qu'exerce l'élève servent-elles principalement son équilibration ou sa propulsion ? »

# Car toute amélioration des performances athlétiques passent par la résolution du constat suivant :

- Toutes les forces que l'on consacre à l'équilibration ne sont plus disponibles pour la propulsion.
- Ainsi, les solutions techniques des athlètes qui ont résolus leurs problèmes d'équilibration ne peuvent être celles des pratiquants moins experts qui n'y sont pas encore parvenus.

# Les confusions constatées à ce propos viennent peut-être d'une mauvaise compréhension du concept même de technique

- Si la technique peut être définie : « comme l'ensemble des moyens visant l'efficacité qui sont transmissibles et évaluables », son appropriation ne doit pas confondre ce qui relève du principe technique et de la solution technique.
- Le principe technique est un fondamental qui est à rapporter au problème à résoudre, et est donc davantage lié à la spécialité. Le principe technique est donc le même pour tous.
- Les solutions techniques quand à elles sont plus directement liées aux ressources des sujets placés dans le système de contraintes de la spécialité

# En définitive, il nous faut en athlétisme

- Enseigner la maîtrise des principes qui traversent toutes les spécialités athlétiques et qui restent présents à n'importe quel niveau de l'apprentissage.
- Et faire évoluer en permanence les solutions techniques porteuses d'efficacité qui, elles, dépendent étroitement du niveau de ressources du pratiquant.

# D'autant que les principes techniques qui structurent les schèmes moteurs athlétiques sont assez peu nombreux

- La linéarité des trajets moteurs.
- L'allongement du secteur d'impulsion ou du chemin de lancement efficace.
- L'utilisation de mise en tension renvoi des groupes musculaires sollicités.
- Le gainage des ceintures corporelles charnières.
- La création, le contrôle et l'utilisation des diverses rotations.
- L'alignement des chaînes d'impulsion et du couple trajet – trajectoire.
- La synchronisation des actions motrices...

# Pour les atteindre il nous faut donc en permanence faire évoluer le rapport équilibre / propulsion

- En proposant d'abord des situations qui visent à rétablir en priorité l'équilibre compromis.
- Pour évoluer alors vers des situations permettant une amélioration des actions propulsives.



# Remarques importantes

- Le cadre d'analyse proposé implique d'admettre que les 2 termes du couple équilibre / propulsion interagissent en permanence tout au long de la progression de l'athlète.
- Ainsi, l'équilibre nourrit la propulsion qui impose et permet à son tour de nouvelles bases d'équilibre pour continuer à s'accroître.
- Les limites de cette alternance d'intervention sont fixées par le niveau de ressources du pratiquant.

# Dans cette logique

- En athlétisme, être équilibré, c'est être disponible pour se propulser ou propulser et, à l'inverse, être déséquilibré, c'est être dans l'obligation de restaurer cette disponibilité pour l'exploiter.
- Et donc, l'équilibre athlétique ne doit pas être réduit à un équilibre statique ou vertical, mais est à concevoir comme un état de disponibilité propulsive évoluant avec le niveau de pratique.
- Ainsi, les attitudes qui traduisent cet équilibre peuvent être très différentes selon la vitesse de déplacement ou d'exécution de celui qui effectue la tâche.

## Alors, concrètement, quelles propositions d'intervention proposer pour pallier à l'inefficacité des approches traditionnelles

- D'abord comprendre le pourquoi de cette inefficacité qui, très majoritairement, n'est provoquée que par l'inadéquation entre les besoins des pratiquants et les solutions techniques qu'on leur propose.
- Celles-ci sont presque toujours orientées vers une recherche d'amélioration propulsive quand les besoins des non-experts sont presque exclusivement situés dans une recherche d'équilibre.

## Ces propositions s'organisent donc suivant les 2 orientations générées par le cadre d'analyse qui distingue 2 cas de figure

- Si les observations prélevées sur le pratiquant traduisent une activité motrice principalement orientée vers le maintien ou la restauration de l'équilibre.
- Si les observations prélevées sur le pratiquant traduisent une activité motrice qui est (ou peut être) principalement orientée vers la propulsion et la création d'accélération.

**Si les observations prélevées sur le pratiquant traduisent une activité motrice principalement orientée vers le maintien ou la restauration de l'équilibre.**

- Alors l'intervention vise :
- Une augmentation de la durée des appuis, et en particulier l'amortissement.
- Une limitation de la vitesse d'exécution.
- Une augmentation des temps de suspension avec valorisation de la composante verticale de la force.
- La recherche d'un équilibre plus vertical.
- Une réduction des rotations et des mises en tension musculaire....

# Ce qui se traduit entre autre par les suggestions suivantes :

- Pose des appuis sur l'arrière du pied (« en talon »), appuis de type piston.
- Élans réduits, voire supprimés (par exemple en lancer).
- Poussées verticales (même dans une activité recherchant la vitesse ou la distance horizontale), ex. : accepter de ne pas raser la haie.
- Départ debout en sprint, ciseau en hauteur.
- Course rectiligne en fosbury flop, ½ volte au disque.

**Si les observations prélevées sur le pratiquant traduisent une activité motrice qui est (ou peut être) principalement orientée vers la propulsion et la création d'accélération.**

- L'intervention visera principalement :
- Une augmentation du chemin d'accélération efficace
- Une augmentation de la vitesse d'exécution
- Une diminution des sources de freinage inexploitable
- Une création et une utilisation des rotations...

# Ce qui se traduit entre autre par les suggestions suivantes :

- Prises d'avance des appuis
- Éloignement des engins lancés.
- Course en cycle avant.
- Augmentation des distances d'élan.
- Appuis en « griffé », course en fréquence.
- Départ en starting blocks.
- Course d'élan curviligne en Fosbury.



# Un plaidoyer pour une approche initiale de l'athlétisme par les épreuves combinées

- Sans doute la façon la plus efficace de s'approprier les principes techniques fondamentaux évoqués précédemment.
- Un moyen de maintenir la motivation des pratiquants par la variété des mises en œuvre qu'elles permettent.
- Un puissant moyen d'appropriation des qualités physiques essentielles à une pratique évolutive de l'athlétisme.
- La garantie d'une capacité à s'approprier en permanence de nouvelles pistes techniques et une adaptation rapide aux nouveautés matérielles.
- Une voie prometteuse vers la réduction de la pathologie susceptible d'apparaître avec une pratique régulière et intensive.

# Une vérité incontournable

- L'enseignement de l'athlétisme ne peut se concevoir qu'au travers d'une mise en activité concrète sur le terrain, seule façon de vivre et de ressentir les vraies « émotions athlétiques ».
- **« À vos survêtements ! »**



ae-eps  
<http://paris-idf.aeeps.org>

# LES ATELIERS DE PRATIQUES

Michel Pradet

Jeudi 12 octobre 2017