

Formes caractéristiques

La voie à suivre pour la conception de l'entraînement

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Le tableau 4 illustre les formes caractéristiques définies pour la formation de base en plongeon.

Si l'on veut obtenir un résultat donné (état visé), il faut dégager des objectifs d'apprentissage spécifiques en s'appuyant sur les formes caractéristiques et leurs formes d'entraînement. Ainsi, tu choisis les formes d'entraînement qui conviennent selon la forme caractéristique que tu veux enseigner (cf. p. 28). Tu les adaptes au niveau de ton groupe d'entraînement.

Formation de base J+S: accent sur une sélection de formes caractéristiques

Le degré de spécificité des formes caractéristiques dépend du niveau de développement des enfants et des jeunes ainsi que de ce qu'ils sont capables de faire. En conséquence, des formes caractéristiques adaptées sont définies pour chaque phase du concept FTEM Suisse. Compte tenu de la durée de formation limitée des moniteurs, nous appliquons le principe «moins il y en a, mieux c'est». Voilà pourquoi la formation de base se concentre uniquement sur une sélection de formes caractéristiques déterminantes.



«Communique tes objectifs d'apprentissage aux enfants et aux jeunes lors de tes entraînements. Ils leur servent d'orientation pour s'améliorer en plongeon et pour identifier eux-mêmes leurs progrès d'apprentissage.»

Tableau 4: Les formes caractéristiques en plongeon

Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité
Faire preuve de fair-play et se comporter de manière respectueuse
Savoir canaliser ses émotions
S'autoévaluer de manière réaliste et agir en fonction de la situation
Se maintenir en équilibre
Contrôler son corps avec précision et sécurité
Effectuer des rotations harmonieuses et maîtrisées
Plonger de manière contrôlée et puissante puis entrer dans l'eau en toute sécurité

Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

Une approche ludique et sûre de l'élément eau est la base de tous les sports aquatiques, y compris le plongeon. Les enfants et les jeunes devraient découvrir l'élément eau dans toute sa diversité et de manière amusante, dans un environnement sécurisé. En apprenant

à se déplacer de manière autonome et sûre au bord et dans l'eau, ils resteront longtemps fidèles aux sports aquatiques comme le plongeon.

Faire preuve de fair-play et se comporter de manière respectueuse

Cette valeur figure également dans la Charte d'éthique. Elle joue un rôle central dans les sports aquatiques. Veille à ce que tes plongeurs adoptent une attitude respectueuse et loyale entre eux, envers les moniteurs, les gardiens de piscine et les autres personnes de leur en-

tourage. Transmets des valeurs telles que le respect, la gratitude et l'humilité, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition, et donne l'exemple. Établis une relation d'égal à égal avec tes plongeurs.

Savoir canaliser ses émotions

Victoire ou défaite, des plongeurs réussis ou manqués: les émotions ne pourraient pas être plus opposées. Les émotions incitent à réaliser de bonnes performances; elles motivent aussi bien dans les moments de faiblesse que dans les moments de réussite. Veille à ce que les

plongeurs se motivent mutuellement, se réjouissent les uns avec et pour les autres en célébrant ensemble les succès. Tu favorises ainsi l'esprit d'équipe et l'estime de soi de tout un chacun.

S'autoévaluer de manière réaliste et agir en fonction de la situation

Cette forme caractéristique décrit la capacité à évaluer son propre corps de manière réaliste et critique – et à agir en conséquence. En raison de la diversité de la discipline, les plongeurs sont sans cesse confrontés à de nouveaux défis. Ils doivent s'adapter à la situation et à l'environnement. Grâce à ce processus continu,

ils apprennent à mieux s'autoévaluer. Dans le chapitre «Bonnes pratiques», tu découvriras de nombreux exercices précieux qui encouragent le processus d'évaluation des enfants et des jeunes.

Se maintenir en équilibre

En plongeant, les athlètes doivent à chaque instant maintenir l'équilibre de leur corps en toute sécurité. Cela vaut au sol sur le tapis comme en hauteur sur le

caisson, lors de la prise d'élan ou du déclenchement du plongeon, pendant la phase aérienne ou lors de l'entrée dans l'eau.

Contrôler son corps avec précision et sécurité

Nous contrôlons tous nos mouvements en nous basant sur les perceptions et les projections de notre système nerveux ainsi que sur les commandes motrices correspondantes. Plus les enfants et les jeunes effectuent

et expérimentent de mouvements, plus ils acquièrent d'expérience, ce qui leur permet d'exécuter leurs mouvements de manière plus précise et plus sûre.

Effectuer des rotations harmonieuses et maîtrisées

Les plongeurs expérimentés réalisent des rotations harmonieuses et contrôlées au sol, dans l'eau et dans les airs. Ils déclenchent des rotations ciblées autour de tous les axes du corps, varient habilement la vitesse de rotation et terminent le mouvement de manière contrô-

lée et précise. Plus ils maîtrisent cette technique, plus ils ont de la facilité à maîtriser les rotations multiples et les rotations combinées.

Plonger de manière contrôlée et puissante puis entrer dans l'eau en toute sécurité

Pour pouvoir effectuer des plongeurs complexes et avoir suffisamment de temps pour préparer l'entrée dans l'eau, les plongeurs ont besoin de passer le plus de temps possible en l'air. Ils recherchent donc une phase

aérienne maximale. Ils sautent de manière contrôlée et puissante pour entrer dans l'eau en toute sécurité par la tête ou les pieds.

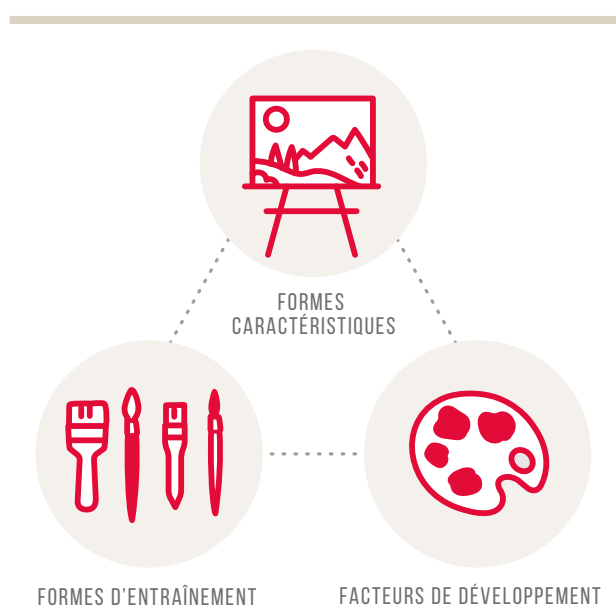


Illustration 7: Liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement exprimés par une métaphore.

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore. Le tableau (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe. Il exprime l'objectif visé.

Pour réaliser un tableau, il faut des couleurs (facteurs de développement) qui diffèrent (p.ex. force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'œuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique exigera plutôt de la technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, autrement dit l'entraînement. Selon les acteurs impliqués et l'œuvre envisagée, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).