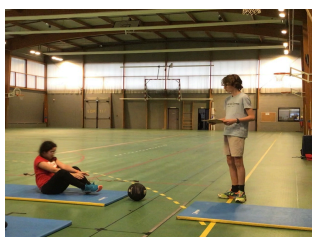


Exiger pour performer

Illustration de l'apport des rôles de coach et juge dans l'activité cross-training

En cross-training, l'élève cherche à se dépasser pour viser le meilleur chronomètre ou le maximum de répétitions. Pour autant est-ce incompatible avec une exécution réalisée grâce à des postures fonctionnelles et sécurisées ? Comment induire une exigence chez les élèves sur des standards d'exécution qui respectent à la fois l'amplitude réglementaire requise pour la validation des mouvements ainsi qu'une mécanique correcte ?



Le cross-training est une pratique croisant trois domaines : la gymnastique (maîtrise de son corps), l'haltérophilie (maîtrise d'une charge externe) et des exercices sollicitant prioritairement l'aspect cardio-vasculaire. Le but est la réalisation d'une performance. Celle-ci prend la forme soit d'une exécution de mouvements dans le temps le plus court ou à l'inverse de l'accumulation de répétitions dans un temps limité. C'est par l'exécution complète du geste sur une amplitude réglementaire et standardisée que la performance est mesurable et comparable avec les autres.

Or, très rapidement, la recherche de la meilleure performance possible peut conduire les élèves à une exécution dégradée, non sécuritaire et non réglementaire des différents mouvements.

Comment l'enseignant peut traiter l'activité, de sorte à focaliser ses élèves sur l'exigence d'une « bonne posture » entendue ici comme une réalisation du mouvement respectant les points clés de l'exécution ? Une des solutions consisterait à mettre en avant les rôles de coach et de juge dans la pratique.

Le rôle de coach, garant de la « bonne » mécanique du mouvement

L'enjeu est de faire précéder la recherche de vitesse sur les mouvements par une bonne mécanique, c'est à dire une posture saine et prévenant les risques de blessures. Ceci est d'ailleurs en lien avec le préambule des programmes d'EPS au lycée (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019) visant à : « construire les conditions de leur santé » et le développement « d'une culture de l'activité physique...durable ».

Cela revient à affiner les techniques corporelles telles qu'entendues par G. Vigarello comme :

« Un ensemble de repères stables permettant répétition et affinement de l'action. »¹

Alors, la séance proposée par l'enseignant va induire un travail préparatoire sur les postures mises en jeu lors de l'épreuve du jour (*W.O.D pour Workout of the day*). Celui-ci demande à ses élèves de réaliser plusieurs répétitions d'un même mouvement sur le format E.M.O.M qui se traduit littéralement par « chaque minute, toutes les minutes ».

En amont, l'enseignant donne les « points de performance » c'est à dire les critères à respecter pour une exécution correcte du mouvement et demande à ses élèves un certain nombre de répétitions chaque minute. S'ensuit alors un travail en co-évaluation ou en autoévaluation permettant de valider les postures au travers de ces points de performance.

A titre d'exemple sur la position du squat, l'enseignant peut indiquer à l'élève coach trois points de performance :

Critères à observer	Nombre validé
• Les talons restent au sol	0/3
• Les genoux suivent la direction de mes orteils	1/3
• Le dos est droit	2/3
	3/3



A partir de cet exemple, il demande à ses élèves de réaliser 5 répétitions en squat sur un tempo lent et contrôlé toutes les minutes pendant 4 à 6 minutes.

L'apport du numérique et notamment d'une application de vidéo en différée se révèle très intéressante à ce stade. En effet, l'élève exécute d'abord ses mouvements, pour ensuite regarder sa prestation sur un écran ou une tablette. Il analyse rapidement avec son partenaire coach lors d'un temps d'échange pour de nouveau retourner sur l'exécution en ayant constaté d'un critère précis sur lequel porter son attention. Il s'agit alors d'utiliser la co-observation comme :

« Un moyen pédagogique qui permet aux élèves de prélever des indicateurs sur les partenaires de travail. »²

Le rôle de l'enseignant, dans cette situation, est de guider les élèves sur les problèmes prioritaires à traiter en effectuant un triage relatif « au niveau d'urgence des fautes constatées »³

L'urgence est ici définie comme ce qui représente le plus grand risque de blessures.

L'exemple du squat avec un élève dont les genoux rentrent vers l'intérieur et dont le dos s'arrondit lors de l'exécution.



L'œil du coach et du pratiquant peuvent être attirés sur la position du dos car plus facilement décelable. Pourtant, sur un travail au poids du corps, la focalisation sur la position des genoux est prioritaire car plus traumatisante à terme. L'enseignant s'attache alors à montrer que si une

validation de l'ensemble des points de performance est importante, une priorisation des régulations est néanmoins à exiger. C'est pourquoi, dans la manipulation des grilles d'évaluation et de l'outil par les élèves, l'enseignant peut hiérarchiser les différents critères à observer. Il indique alors au coach sur les premières répétitions « observez uniquement la position des genoux ».

L'exemple de la fiche ci-dessous reprend la priorisation des éléments et indique les régulations correspondantes.

Ressource 1. Fiche outil sur le squat (élève coach)

1) LE SQUAT : Coach valide si...

Les genoux suivent la direction de mes orteils	Les talons restent au sol	Le dos est droit
 Régulation	 Régulation	 Régulation
 Squat avec élastique au niveau des genoux 3 séries de 10 répétitions	 Squat sur contrebais 3 séries de 10 répétitions	 Squat face au mur 3 séries de 10 répétitions

Une fois connaissance des critères invalidés, le professeur d'EPS ou l'élève coach selon le niveau de classe enseigné oriente les élèves sur des ateliers de remédiation. L'élève dont le dos en squat s'arrondit exécutera son mouvement face à un mur, les pieds le plus proche possible de celui-ci, les bras tendus au-dessus de sa tête, en contractant sa sangle abdominale pour verrouiller sa posture. L'exigence attendue porte alors sur la correction de la faute constatée par l'élève coach lors de la situation précédente.



Si l'élève décolle systématiquement les talons lors de l'exécution du squat, il sera dirigé vers un atelier dont le but est de venir s'asseoir sur un élément en contrebais.



Préserver le respect des standards d'exécution : le rôle du juge

Le rôle de juge se cantonne à l'exigence sur l'exécution à amplitude totale du mouvement. C'est lui qui valide la performance en faisant respecter les standards du mouvement.

En engageant le mouvement par une poussée du bassin vers l'arrière, il sera amené à placer davantage de poids sur ses talons.

Ce processus est dans la droite ligne de la méthodologie Crossfit® fondée par Greg Glassman, qui hiérarchise la progression sur l'activité comme suit :

« Mécanique d'abord, constance dans la mécanique ensuite et intensité ou recherche de performance pour finir »⁴

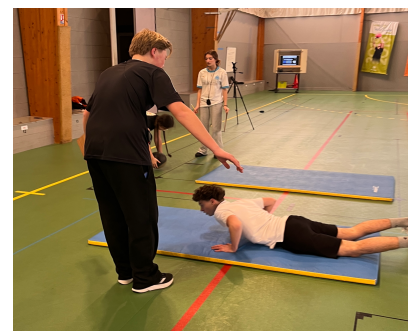
En résumé cela signifie qu'une exigence apportée sur une posture correcte, réalisée régulièrement permettra de tendre vers une exécution accélérée de ses mêmes mouvements. Tout ceci dans l'optique de rechercher la performance, finalité de l'activité. L'évaluation du coach par l'enseignant peut prendre la forme suivante :

Critères à observer	Nombre validé
• Repère et valide les points de performance	0/3
• Oriente l'athlète vers une régulation possible	1/3
• Reconnaît et encourage les améliorations	2/3
	3/3



Ce rôle peut également être travaillé à l'aide de l'outil vidéo de prime abord pour faciliter la mise en confiance et laisser davantage de temps pour observer, avant le jugement dans l'action ensuite.

L'amplitude est toujours validée selon un point haut et un point bas. Cela nécessite pour le juge de toujours se déplacer et se positionner de sorte à voir l'entièreté du mouvement réalisé par son athlète. Par conséquent, ce rôle exige d'être actif, attentif et rigoureux dans la validation des répétitions. Des interactions peuvent avoir lieu pendant le W.O.D avec l'athlète pour lui signifier brièvement l'invalidation de la répétition : « descend plus bas », « verrouille tes genoux » ou même « redresse toi complètement » pour revenir sur l'exemple des standards attendus en squat. L'attribution de la « **NO-REP** » (répétition invalidée) s'accompagnera d'une gestuelle définie avec les élèves de sorte à ce que l'athlète puisse avoir une information auditive mais aussi visuelle.



La mise en place d'une co-évaluation dans laquelle l'athlète évalue son juge à la fin de l'épreuve peut être envisagée. In fine l'exigence se joue à tous les niveaux : du juge envers l'athlète, du coach envers l'athlète, de l'athlète envers son juge. Cela peut prendre la forme suivante :

Critères à observer	Nombre validé
• Indique à haute voix le nombre de répétitions réalisées	0/3
• Dit et fait le geste « NO REP » en étant exigeant	1/3
• Se place et se déplace judicieusement pour observer	2/3
	3/3

En conclusion

Même en recherchant la performance, l'athlète en cross-training doit s'imposer une exécution irréprochable. Cette activité participe donc, à la fois, au dépassement de soi dans l'effort mais aussi à une exigence sur des postures saines et fonctionnelles, tendant vers une éducation à la santé.

Cet article montre comment aborder la logique interne du cross-training tout en mobilisant les élèves au travers de rôles non moteur mais prépondérants dans la sécurité des exécutions. Alors les interactions mises en jeu au travers du rôle de coach vers l'athlète, de juge vers l'athlète, de l'athlète vers le juge vont permettre d'affiner la pratique et renforcer l'exigence attendue dans l'activité.

Yohann DESBLE

Professeur d'EPS, Angers, (49).



Accéder aux ressources

1. Fiche outil sur le squat (élève coach)



Outil vidéo différée

Video Delay

1. VIGARELLO (G), Une histoire culturelle du sport, techniques d'hier...et d'aujourd'hui, Paris, revue EPS-Robert Lafont, 1988.
2. https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level2_French_TrainingGuide.pdf.
3. DELARCHE (S) et PEREZ-CANO (C-E), Pédagogie du co-repérage : Des interactions entre les élèves pour s'entraider et apprendre ensemble, in les dossiers « Enseigner l'EPS », 2017.
4. https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Guide_french.pdf.

Photos : Auteur