Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 7

Artikel: "Bien pensé - bien fait" : la planche à voile dans tous ses états

Autor: Salzmann, Frank

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998051

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Bien pensé – bien fait»

La planche à voile dans tous ses états

Frank Salzmann, chef de la branche sportive J+S Planche à voile
Traduction: Françoise Huguenin

Une nouvelle production vidéo de l'EFSM vient d'être réalisée par Peter Battanta, en collaboration avec Hanspeter Lange et Reinhardt Giebel. Ces deux derniers sont maîtres de sport diplômés et engagés dans la formation des moniteurs de planche à voile. En outre, Hanspeter Lange est coach de la «World Cup Team Germany». Divisé en deux cassettes, ce film vidéo s'adresse aux planchistes avancés; il comprend une «partie de base» (1re cassette) dite «Bien pensé – bien fait» et une «partie complémentaire» (2e cassette) dite «L'empannage en force et le départ dans l'eau».

La première montre, à l'exemple de l'empannage en force, la manière de procéder lorsque le mental est au service de l'entraînement technique. Dans la seconde, on présente, à l'aide de deux exemples, les éléments de mouvements, appelés points forts, que le planchiste doit exécuter pour réussir la manœuvre. Cette partie comprend les plans de manœuvre pour le départ dans l'eau et l'empannage en force.

Les premiers cours pour avancés appliquant la méthode du mental au service de l'entraînement technique ont déjà eu lieu. L'écho des participants a été positif. Les réalisateurs du film espèrent que les sportifs des domaines les plus divers les imiteront dans leur discipline sportive.

La partie de base («Bien pensé – bien fait»)

Le mental au service de l'entraînement technique à l'exemple de l'empannage en force

Plus une technique est complexe, plus elle demande de temps pour être perfectionnée. En planche à voile, il est souvent difficile de le faire dans le cadre d'une manœuvre. Qui, en tant que planchiste, n'a encore jamais été confronté à une telle situation? Travailler longtemps une manœuvre et ne faire quasiment plus de progrès! A cela s'ajoutent les conditions d'entraînement qui ne sont pas toujours optimales: trop de vent, pas assez de vent, trop de vagues, etc. Dans pareil cas, la méthode du mental au service de l'entraînement technique peut aider. Le médecin anglais Carpenter a trouvé que le fait de se représenter un mouvement intensément provoquait une excitation au niveau du cerveau, ce qui entraînait une microcontraction des muscles. C'est ce que l'on appelle, en physiologie du sport, l'«effet Carpenter». Ce «mouvement interne» facilite l'apprentissage technique, c'est-à-dire le processus de stabilisation. Pour que l'«effet Carpenter» soit efficace, il est nécessaire d'être détendu et dans un endroit tranquille et agréable. Le film présente un processus en six phases. Il doit permettre au planchiste d'en tirer profit.

Les six phases:

- Ecrire le plan du mouvement.
- Se représenter le déroulement du mouvement.
- Le diviser en points forts (déterminer les points forts de manière personnelle).
- Abréger en mots clés.
- Rythmer les mots clés (adapter les mots clés au rythme du mouvement).
- Passer à la pratique.

1re phase:
Ecrire le plan du mouvement

Le déroulement du mouvement à entraîner est remis en mémoire par la sol-

licitation du plus grand nombre possible d'organes sensoriels (prendre en compte le plus grand nombre possible d'analyseurs: visuel, acoustique, tactile, vestibulaire, kinesthésique).

Le planchiste doit écrire un plan du mouvement avec ses propres mots et ses sensations subjectives. Il convient de prendre garde à chaque détail et, si nécessaire, de compléter le déroulement du mouvement par quelques notions techniques supplémentaires. Il élabore ainsi un scénario individuel du mouvement à entraîner, scénario qui ne doit contenir que des éléments correspondant à son niveau technique, afin qu'il puisse les transposer dans la pratique. Si on le comparait avec un mouvement correctement exécuté (série d'images, film, etc.), voici ce que l'on pourrait y lire:

- Accélérer au maximum!
- Je suis au planing, décontracté, suspendu au harnais.
- Je tends le bras avant sans le crisper et fais porter mon poids sur le wishbone.
- Je sens la traction du wishbone dans les mains, en même temps que l'accélération de ma planche.
- Avec le bras arrière, je borde la voile.
- Mes pieds sont calés dans les footstrap.
- Je regarde en avant et fais attention aux rafales de vent.
- Etc.

2e phase:
Se représenter le déroulement du mouvement

On apprend son plan du mouvement par cœur, sans rien oublier. On devrait pouvoir se représenter chaque mouvement de manière détaillée, intense, vivante et imagée pour avoir le sentiment d'être en train de l'exécuter réellement. Il se produit alors, dans la tête, comme un premier film dont toutes les séquences, détaillées, passent au ralenti.

3e phase:
Le diviser en points forts

Il s'agit maintenant, à l'aide de ce «film intérieur au ralenti», de trouver les points déterminants (points forts) que l'on considère comme étant les passages clés pour réussir correctement la manœuvre. A l'exemple de l'empannage, en force toujours, le scénario pourrait prendre la forme suivante:

- Accélérer au maximum par vent de travers.
- Reculer la main arrière sur le wishbone; placer le pied arrière devant le footstrap; se redresser sur la planche et border.
- Lors de l'abattée, fléchir les genoux et garder la voile bordée; tendre le bras en avant; maintenir le corps vertical dans l'axe du flotteur; répartir son poids de manière uniforme sur les deux pieds.
- Etc.

On répète le «film intérieur abrégé» jusqu'à ce qu'on ait l'impression de le maîtriser.

4e phase:
Abréger en mots clés

Résumer les points forts en mots clés:

- accélérer
- border
- abattre
- etc.

On les répète un certain nombre de fois tout en passant en revue, dans son esprit, le déroulement de l'empannage.

5e phase:
Rythmer les mots clés

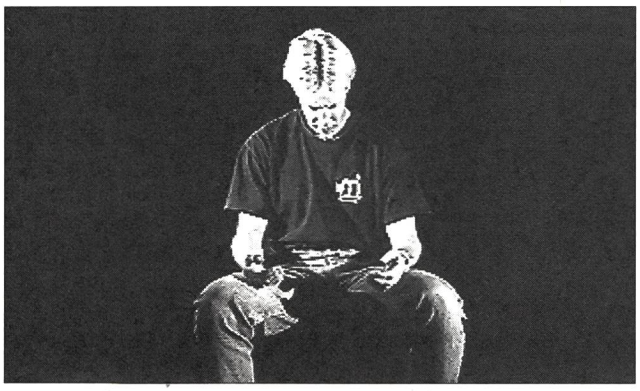
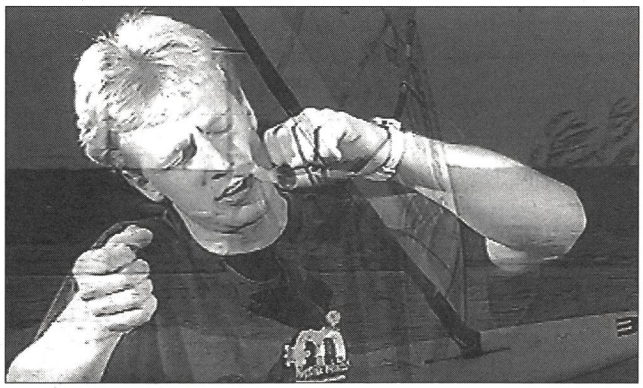
Le planchiste donne aux mots clés un rythme qui correspond à la vitesse du mouvement. Ce rythme l'aide dans son entraînement mental et, dans la pratique, sert de signal pour déclencher les phases correspondantes. Le «film intérieur abrégé» devrait avoir exactement le même rythme que la manœuvre exécutée en réalité.

6e phase:
Passer à la pratique

Dans la pratique, la technique va paraître étonnamment familière. C'est en faisant travailler continuellement sa tête qu'on parvient le mieux à corriger les plus petites fautes. Il conviendrait donc de revoir en détail le plan du mouvement (1re phase). Si des corrections ont été faites, il est nécessaire de passer en revue les six phases.

La partie complémentaire («L'empannage en force et le départ dans l'eau»)

Le film vidéo présente les plans de manœuvre du départ dans l'eau et de l'empannage en force. Ils servent à déterminer les valeurs à atteindre. Les points forts de chaque manœuvre sont retenus par le son et l'image, ce qui aide le planchiste dans l'établissement de son plan du mouvement. ■

Pour se procurer les cassettes

Les deux cassettes vidéo peuvent être obtenues à la médiathèque de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM). Le prix de la première «Bien pensé – bien fait» (le mental au service de l'entraînement technique à l'exemple de l'empannage en force), s'élève à 35 francs, celui de la deuxième, relatant deux manœuvres, «L'empannage en force et le départ dans l'eau», à 29 francs.