

ASPECTS NEURO-COGNITIFS

Réaliser un geste

Au niveau cérébral cela comprend plusieurs étapes :

- Se désengager de l'action précédente, c'est-à-dire décider de se déconnecter de ce geste
- Se concentrer sur l'action à réaliser
- Programmer le geste : choisir les muscles à utiliser, programmer leur mise en route simultanée ou successive, déterminer la vitesse, la force... (ceci n'est pas conscient)
- Puis l'ordre est transmis aux muscles le long des nerfs.

Chacune de ces étapes prend du temps ; c'est de l'ordre de la milliseconde, certes, mais la différence entre la prise d'appui d'un champion et la prise d'appui du rameur moyen est aussi de l'ordre d'une demi-seconde.

- Puis, quand un geste a été réalisé à plusieurs reprises, la programmation de ce geste est enregistrée et **automatisée** : il sera réalisé plus vite, plus efficacement.

Quelques applications pratiques :

Puisqu'il y a un délai entre le moment où nous décidons un geste et le moment où il sera effectué, **il faut penser le geste à l'avance, pas au moment où il doit se réaliser.**

- **Application 1** : pendant le remplacement (le retour) : dès que vous avez commencé à plier les genoux pour ramener le corps vers l'avant, oubliez immédiatement cela et déplacez immédiatement votre concentration vers le contrôle de la coulisse d'une part, l'extension des épaules et la préparation de la palette pour la phase d'appui d'autre part.

De même, dès que l'attaque (prise d'appui) est enclenchée, déplacez immédiatement votre concentration vers la sortie de la palette et le dégagé, pour que cette sortie de palette soit rapide et nette.

- **Application 2** : ralentissez le retour : pliez vos jambes lentement, avancez lentement et progressivement tronc, bras et épaules, cela vous donnera justement le temps de préparer la palette et la phase d'appui (l'attaque).

L'attention divisée

L'attention divisée est la capacité à être concentré sur deux ou plusieurs stimuli en même temps. Il faut développer cette capacité en aviron.

- **Exemple** : pendant le retour, il faut maintenir le contrôle du retour (il faut rester concentré sur la volonté de lenteur) tout en **préparant l'aviron** avec rapidité et en se préparant en pensée à enclencher une prise d'appui rapide.
- **Autre exemple** : au dégagé (lâché de l'appui), il faut sortir la palette de l'eau et renvoyer les bras très rapidement, tout en contrôlant le dos et les membres inférieurs qui à cet instant doivent rester immobiles. La concentration porte d'une part sur le contrôle de la dissociation rapide/ lent et d'autre part sur le contrôle de la dissociation musculaire membres inférieurs / membres supérieurs.
- **Exemple 3** : La phase d'appui est un temps d'effort musculaire ; le remplacement un temps de repos. Notre corps a tendance à accélérer le retour, puisqu'il n'y a pas d'effort à fournir, et à ralentir la poussée. Or l'efficacité de l'aviron nécessite l'inverse : le remplacement doit être lent pour éviter de perturber la glisse du bateau, alors que la phase d'appui nécessite un effort rapide. Il faut donc travailler la dissociation entre la notion d'effort musculaire et la notion de vitesse.

L'aspect multimodal

1 / Toute situation vécue est enregistrée dans tous ses aspects : nous enregistrons le schéma du geste que nous avons effectué, mais aussi les sensations corporelles ressenties en effectuant le geste, les sensations du déplacement du bateau, du déplacement des autres rameurs sur le bateau, le bruit de l'eau... nous pouvons aussi visualiser mentalement les images d'autres personnes en train de ramer ; nous avons aussi en mémoire des connaissances qu'on nous a apprises.

Quand nous nous concentrons sur le geste à effectuer, nous rappelons dans notre mémoire tous ces aspects.

Et inversement, on peut utiliser ces aspects annexes pour améliorer le geste : si une de ces modalités a été associée à un geste réussi dans le passé, nous pouvons améliorer le geste en rappelant dans notre mémoire cette modalité.

Exemples :

- Une vidéo nous a permis de bien comprendre tel point du geste d'aviron que nous avons du mal à réaliser : nous pouvons nous remémorer l'image mentale de cette vidéo en ramant.
- Si nous sommes sensibles au bruit particulier de l'eau quand le bateau glisse, nous pouvons rechercher ce bruit et le geste qui permet au bateau de bien glisser nous reviendra plus facilement.

2 / Nous n'apprenons pas tous de la même manière ; certes, en général, nous associons différentes approches (visuelles, auditives, proprioceptives, émotionnelles...) pour apprendre. Mais chacun(e) d'entre nous utilise préférentiellement une modalité. Il est utile pour chacun(e) de prendre conscience de sa ou ses manières préférentielles d'apprentissage pour s'appuyer dessus et pour essayer d'améliorer les modes qui fonctionnent moins bien.

La perception des différentes parties du corps

Tant sur le plan moteur que sur le plan sensitif, les différentes parties du corps ne sont pas représentées au niveau cérébral avec la même importance. Les zones dont la sensibilité doit être plus affinée, et les gestes plus fins et précis, sont davantage développées. C'est le cas du membre supérieur bien sûr, et de la main en particulier. A l'inverse, les membres inférieurs ou le thorax, à la musculature beaucoup plus importante mais effectuant des gestes moins fins, sont moins représentés.

Il s'ensuit parfois une petite distorsion entre la réalité d'un effort et la perception que nous en avons : le rameur débutant qui a tendance à tirer l'aviron en pliant les bras aura vite une sensation de fatigue parce que ses bras (à la sensibilité très développée) se fatiguent, mais quand il saura mieux ramer et qu'il utilisera la musculature des membres inférieurs et du dos (à la sensibilité beaucoup moins développée), sa sensation de fatigue sera moins importante, alors qu'il aura en réalité mis en jeu une masse musculaire bien plus importante.

Savoir se concentrer.... Ailleurs

Quand il y a un défaut à corriger, il ne faut surtout pas se concentrer sur ce défaut : c'est le meilleur moyen de l'aggraver et de le prolonger.

La solution est toujours à chercher soit à l'autre bout du geste d'aviron, soit dans l'autre aspect du couple geste/ vitesse.

Exemples :

1 / Si on a tendance, à l'attaque, à tenir les poignées à pleines mains et à jouer du biceps, la solution est de déplacer très vite sa concentration, dès que la palette est immergée, sur le recul du dos et la pression sur le cale-pied.

2 / Si la palette n'est pas prête à temps, c'est que le retour a été trop rapide (voir plus haut). Donc se concentrer sur la lenteur du retour.

3 / Si le retour est trop rapide, c'est peut-être parce qu'on a basculé le buste vers l'avant dès le début du retour.

Ramer en équipe

Privilégier l'information sensitive pour être en harmonie avec le chef de nage : en effet, laisser tomber sa palette dans l'eau en même temps que le chef de nage (par repère visuel) est difficile à réaliser, et ce n'est pas suffisant. Il est préférable de se concentrer sur la sensation des déplacements des corps des autres rameurs dans le bateau, sur les sensations de glisse ou de ralentissement du bateau.

Entraînement : quand vous êtes en équipage, ramez les yeux fermés, vous verrez que vous serez davantage en phase avec les autres rameurs (et que vous rameraz de manière plus fluide...). Et en plus, c'est agréable.

L'aviron est un excellent traitement anti-ruminations

Toute activité musculaire, par mise en jeu de mécanismes neurobiologiques, a un effet anxiolytique et anti-dépresseur. Mais en outre, l'aviron, du fait que sa pratique nécessite à chaque fraction de seconde de mobiliser sa concentration sur les différentes étapes du cycle de rame, et donc empêche les pensées annexes d'envahir notre champ de conscience, s'apparente à la technique de méditation de pleine conscience, technique dont l'efficacité dans le traitement des états anxiodépressifs a été validée.

Sans oublier les bienfaits cardio-pulmonaires, articulaires et squelettiques, etc.

Les handicaps

- **Personnes avec handicap visuel** : les déficients visuels utilisent évidemment beaucoup leurs capacités proprioceptives, sensorielles, et leur mémoire. Il n'est pas souhaitable de les placer toujours à la nage, car on les prive alors de la perception des mouvements des autres, de leurs déplacements dans le bateau, qui sont des informations qui vont les aider à construire leur geste, à trouver le rythme.

- **Personnes avec troubles de coordination** (ce qui est passé en France dans le langage courant sous le terme de dyspraxie) : ce sont des personnes dont les gestes sont mal réalisés, lents, et s'automatisent difficilement. L'aviron est un sport qui leur convient, car ils peuvent développer des compensations pour s'améliorer. Ces personnes peuvent s'appuyer sur les modalités annexes soit : faire appel aux images mentales, utiliser la répétition mentale des petites astuces personnelles, utiliser les sensations du bateau, se remémorer une vidéo...

Attention : ces personnes ont souvent vécu des situations très dévalorisantes dans le domaine du sport, surtout quand ce sont des garçons (un petit garçon de maternelle qui est nul au foot est déjà mis à l'écart), donc leur égo est fragile : ne pas les mettre en situation trop difficile pour eux : par ex en compétition, ou à l'entraînement sur un 4 ou un 8 avec un équipage pas averti ou pas disposé à accepter leurs imperfections.