

LA REPETITION

« Bis repetita placent »

Introduction

La répétition est un phénomène qui existe dans beaucoup de disciplines sportives.

Dans notre discipline, elle est très importante car c'est elle qui va nous permettre d'acquérir la sensation.

La sensation étant un élément incontournable de l'efficacité.

La répétition régulière permet d'acquérir des gestes conditionnés qui permettront de réagir plus vite sans avoir à réfléchir à la technique à employer .

La répétition technique permet aussi d'acquérir la base indispensable à notre évolution.

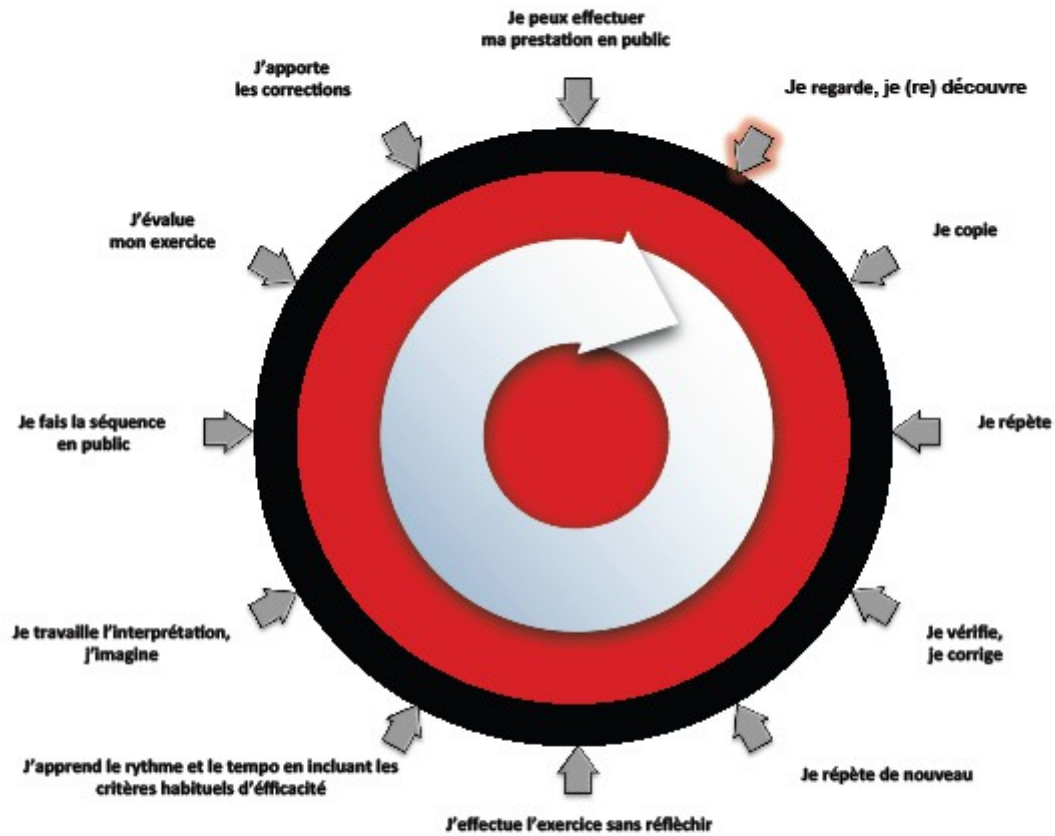
Ainsi quand il n'y a pas de sensation ou perte de celle-ci, nous pouvons revenir à la base pour pouvoir repartir à la recherche de nouvelles sensations, ou de celles oubliées.....

Mais si nous regardons d'un peu plus près la définition de la répétition, c'est à dire « **faire à plusieurs reprises quelque chose pour mémoriser** » le danger ce serait peut être la routine qui pourrait s'installer.

En effet ce qui se produit de façon monotone, peut engendrer l'ennui, voir de la lassitude. La lassitude étant l'inverse de la découverte et du plaisir de découvrir, or nos élèves ont envie de découvrir et de sentir de nouvelles choses ! Voilà le paradoxe et la difficulté.....Faire répéter en utilisant tous les stratagèmes possibles mis à notre disposition.

Les progrès en karaté ne se voient pas toujours «tout de suite» La progression n'est pas toujours au rendez vous immédiatement, mais nous savons qu'en répétant nos gammes, régulièrement, la forme va s'affiner et l'évolution sera bien présente.

Processus d'auto évaluation dans l'apprentissage et l'acquisition d'un schéma moteur particulier "Le Kata"



Nom du Kata :

Processus d'auto évaluation dans l'apprentissage et l'acquisition d'un schéma moteur particulier "Le Kata"

STADE 1 (la découverte) : Correspond au moment où j'ai besoin de toute mon attention et ma concentration, je ne suis pas passif, j'ai l'esprit ouvert, je note les directions et les différentes techniques employées, je mesure la difficulté de l'exercice.

STADE 2 : Fait appel à une mémoire consciente, j'essaie de reproduire au mieux sans me bloquer, stade important qui demande un effort de mimétisme, c'est le phénomène de copie. Je m'imprègne de l'exercice.

STADE 3 : C'est le stade de l'effort personnel, ce niveau de progression demande un temps important. Ce temps est variable pour chacun, c'est un temps personnel, c'est le moment de la répétition.

STADE 4 : Le modèle de réalisation est identifié, il devient ma référence, je vais me corriger en fonction de ce modèle.

STADE 5 : Demande aussi beaucoup d'implication et de travail.

STADE 6 : Est un temps plus agréable mais où l'illusion de connaître peut naître.

STADE 7 : Est intéressant, nous commençons à sentir l'intérieur de la forme et son rapport à la réalité.

STADE 8 : Permet de comprendre l'utilité du travail effectué en amont.

STADE 9 : Met en jeu des facteurs affectifs qui pourraient nuire à la bonne réalisation de l'exercice tels que, stress, émotivité, peur de se tromper.

STADE 10 : Est l'évaluation en situation de mon travail, cette auto évaluation peut aussi être comparée pour plus d'objectivité à celle d'un tiers.

STADE 11 : Demande l'acceptation de corrections qui peuvent venir de mon analyse ou de celle du tenant de la transmission (le passeur)

STADE 12 : Est le stade terminal de l'exercice, l'objectif est atteint mais il sera utile de réactiver le processus dans le temps.

Régresser pour progresser

Donc, en réfléchissant, et après quelques hésitations j'ai créé ma roue de progression et d'auto évaluation !

En effet il fallait bien trouver un système qui permette de nous voir évoluer dans notre pratique.

J'ai donc pris le kata comme schéma moteur.

Le kata car c'est une partie du karaté importante pour moi mais aussi pour les élèves, car je pense que malgré les cours et les stages mis à disposition, c'est une partie difficile pour eux s'il n'y a pas de travail personnel.

Beaucoup ont du mal à mémoriser et donc à trouver de l'intérêt à répéter.

Le but du jeu est donc de faire découvrir le plaisir de répéter !

Comme le musicien qui pour ne s'occuper que de l'interprétation au moment du concert s'astreint à de longues répétitions ! Se débarrasser de la technique, bien sûr ne pas avoir de problème avec son instrument et surtout pas avec son solfège !

Notre solfège à nous c'est le kihon !

J'ai testé cette fiche avec de nombreux élèves en cours collectifs et individuellement, je l'ai aussi appliquée dans mon travail quotidien.

J'ai été surpris de m'apercevoir qu'ils se situaient très bien dans cette roue évolutive. Leur positionnement était très juste, en corrélation avec ce que je pensais de leur niveau.

Certains se sont appropriés cette fiche.

Avec une fiche par kata, ils se sont senti plus structurés. Le fait de pouvoir s'évaluer a un effet rassurant, ils peuvent ainsi garder une trace de leur travail et ce en dehors du dojo.

J'ai fait ainsi quelques exercices aussi bien à des élèves débutants qu'à d'autres, candidats au 4ème et 5ème dan, leur demandant de s'auto évaluer en public devant des juges plus neutres.

Nous avons comparé les résultats, juges et élèves évalués ayant la même fiche de travail.

A quelques exceptions près l'adéquation était souvent de mise et en conformité.

Quand ce n'était pas le cas, la question était posée !

«que faire pour être en accord avec les juges?»

La réponse était spontanée ! Je dois me resituer dans la roue !

En fait régresser pour progresser !

A propos des différents stades.

Si les premiers stades sont facilement identifiables pour chacun, il est un peu plus compliqué dans les derniers stades de progression.

L'analyse est beaucoup plus fine, elle dépend de la forme du moment, de sa capacité de concentration en situation, de la gestion des émotions et surtout du travail effectué en amont ...

Intérêts de la roue

Permet de figer son niveau de connaissances a un moment donné.

Permet de revenir en arrière .

Permet de se remettre en question, de se tester .

D'effectuer sa prestation en public.

De garder une trace écrite de son travail

De découvrir le plaisir de la répétition.

Fixer les objectifs

Schmidt et sa théorie du schéma (1975)

Pour Schmidt la répétition, c'est la variable la plus importante dans l'apprentissage, plus le sujet accomplira de répétitions et plus l'apprentissage sera important: Plus on répète, plus on apprend et meilleure est la performance.

Grâce aux informations sensorielles vécues lors des répétitions, on peut corriger les erreurs.

Plus les répétitions sont réalisées dans des conditions différentes, plus on développe un schéma moteur adapté et efficace

Répétition et créativité

La répétition du cadre formel (kata) pourrait donner à penser que nous pourrions nous enfermer dans un système rigide où la créativité n'aurait pas sa place.

Si la technique de base est nécessaire et indispensable, nous allons avoir tout au long de l'apprentissage, l'occasion de laisser libre cours à notre créativité, par exemple lors des jyu kumités où chacun est libre d'exprimer sa personnalité et sa technique , plus tard lors de la création de son Ki hon multi directionnel, là aussi le travail de créativité sera mis en valeur.

Conclusion

Le travail intellectuel que j'ai pu produire, répond je crois à la difficulté qu'ont les élèves à effectuer un kata en public, non pas les compétiteurs à la recherche de la performance sportive pour qui effectuer une prestation en public est un véritable plaisir, mais aux élèves moins extériorisés pour qui le fait de se produire et faire un kata est un véritable calvaire!

Il s'agit à chaque fois d'un véritable défi psychologique !

Je pense ici aux gens plus âgés et au moment où ils commencent à préparer leur ceinture noire, c'est une période qui peut devenir anxiogène ! Et l'anxiété est l'inverse du plaisir !

Si cette fiche peut les aider à atteindre leur objectif, j'en serai le plus heureux.

Bis repetita placent.....

Le plaisir de répéter est ce célèbre aphorisme inspiré par l'art d'Horace (13 ap-JC) dans lequel le poète déclare que tel travail plaira qu'une fois,tandis que tel autre répété dix fois plaira toujours.....