

# QUELQUES ELEMENTS POUR ANALYSER LES ECHECS...

Philippe NEIRAS

## Présentation

Cet article a pour but de donner quelques éléments d'analyse de l'apprentissage en Catamaran de sport. Il s'agit "d'éclairer" les causes d'échecs les plus couramment rencontrées en Catamaran de sport.

Il se situe très modestement dans "la lignée" des articles conçus par C.H. TOUX, J. SAURY, H. METIVIER du secteur Planche à Voile de l'ENV.

Nous ne saurions trop recommander au lecteur de se reporter au cahier de l'ENV n°1 et principalement à l'article intitulé "Comment analyser une situation de navigation". Si le lecteur veut pousser plus encore sa réflexion nous lui conseillons de se référer à l'ouvrage de J.P. BONNET "Vers une pédagogie de l'acte moteur" paru aux éditions VI-GOT qui a fortement inspiré cet article.

## Sommaire

- I Définition de la situation de navigation.
- II Définition de l'exercice à réaliser et du problème observé.
- III Définition des exigences de l'exercice au niveau du bateau et de son adaptation.
- IV Définition des ressources mises en jeu par les stagiaires pour réaliser l'exercice.
- V Cata... strophe ou conclusion.

## I. DEFINITION DE LA SITUATION DE NAVIGATION

SITUATION DE NAVIGATION	NIVEAU DU STAGE
Allure de près	Découverte Catamaran de l'ENV . C'est à dire : première approche du Catamaran après un vécu en Dériveur, Habitable ou Planche à Voile. Ce stage ne se destine pas à des débutants dans l'activité voile.

### VENT / MER / CONDITIONS / MATERIEL

Moyenne de vent à 20 noeuds, clapot.

Le matériel: Hobie Cat 18 standard , à dérives, double trapèze, équipé d'un limiteur de rotation, d'un cunningham démultiplié, puissant et efficace.

### EXERCICE A REALISER

En respectant une trajectoire au près, monter à deux au trapèze.

### PROBLEMES OBSERVES

L'équipage n'arrive pas à sortir au trapèze, ou rentre et sort lors de déséquilibre important du bateau :

Le bateau fait l'ascenseur (fort coups de gîte puis de contre gîte) la trajectoire n'est pas respectée:

Le bateau a une trajectoire sinusoïdale.

## II. DEFINITION DE L'EXERCICE A REALISER ET DU PROBLEME OBSERVE.

Les exigences de l'exercice au niveau du bateau et son adaptation.

Première question : Les réglages du bateau sont-ils adaptés à la force du vent et au gabarit de l'équipage?

C'est le premier problème et le plus facile à résoudre :

Nous posons comme à priori que les réglages :  
- rotation du mât, - Cunningham, bordure ne sont pas la préoccupation première dans les stages découverte. Ces réglages doivent être imposés par l'enseignant pendant la préparation du bateau, avant la sortie, en l'adaptant aux conditions de vent, au type de bateau et au gabarit de l'équipage.

Ceci doit se négocier avec les stagiaires :

"Nous vous conseillons de gréer les bateaux de cette manière car cela facilitera vos premiers essais de navigation en Catamaran de sport. Nous reviendrons plus tard, sur l'utilité de ces réglages et de leurs effets".

L'enseignant pré-règle donc les bateaux pour placer les stagiaires dans des conditions favorisant la réussite.

Le bateau dans les conditions de vent décrites plus haut, est réglé de la manière suivante:

### **CUNNINGHAM ETARQUE :**

Aplatir la voile, ouvre la chute, augmente le pré-cintre du mât (absorbe le creux), empêche le creux de reculer.

### **LA ROTATION DE MAT EST REPRISE :**

Le levier de rotation est orienté entre le hauban sous le vent et la dérive et peut-être plus centré pour un équipage léger.

### **LA BORDURE EST ETARQUEE :**

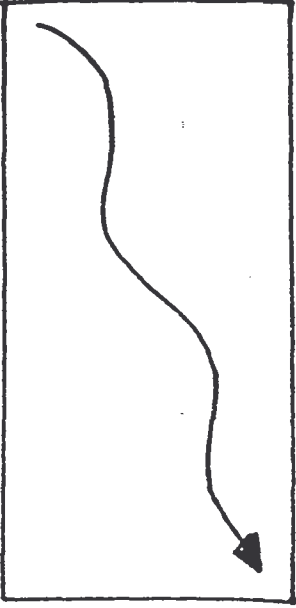
Diminue le creux donc la puissance.

La hauteur des trapèzes (barreur et équipier) est pré-réglée à terre afin que barreur et équipier puissent s'accrocher facilement en restant assis.

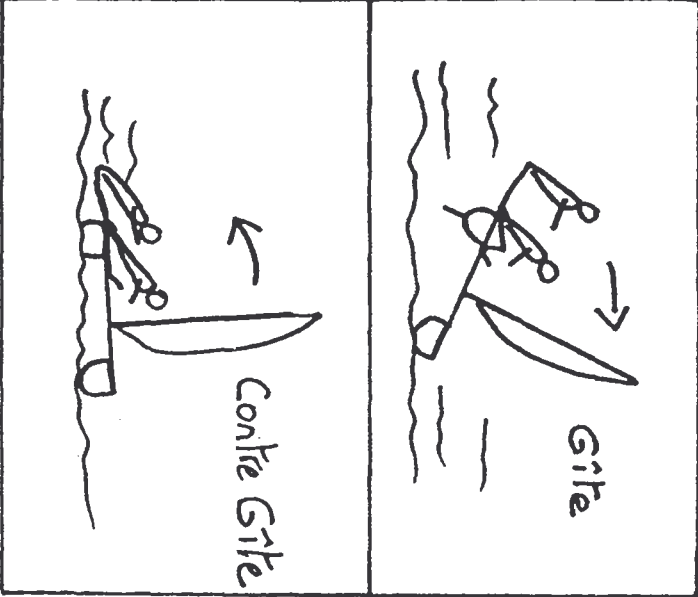
les dérives peuvent être relevées (10 cm) ce qui diminue la composante de gîte pour des gabarits légers.

### III DEFINITION DES EXIGENCES DE L'EXERCICE AU NIVEAU DU BATEAU ET DE SON ADAPTATION

#### QUE SE PASSE T-IL ?

RESULTAT : TRAJECTOIRE GENERALE	RESULTATS : DES ACTIONS SUR LES COMMANDES Ecoutes et aides (trapèze, barre, déplacement)	REGLAGE
<p>Trajectoire en S</p> <p>VENT</p> 	<p><b>BARREUR</b></p> <p><b>Ecoute de GV</b></p> <p>Le barreur borde la GV : le bateau gîfe.</p> <p><b>Déplacement</b></p> <p>Le barreur place la cuillère de trapèze dans le crochet de sa ceinture = le bateau lofe ou abot.</p> <p>Le barreur tente de sortir au trapèze = Le bateau abot</p> <p>Si le bateau gîfe trop = le barreur choque la GV = le bateau se repose à plat ou contre-gîfe violemment.</p>	<p>La rotation de mât est lâchée.</p> <p>Le Cunningham n'est pas étarqué.</p> <p>Les deux dériveurs sont enfoncées à fond.</p> <p>La bordure est creuse.</p> <p>Les trapèzes sont réglés "hauts" (il est impossible de s'accrocher au trapèze en étant assis sur la coque pieds dans les sangles, il faut se lever ou se mettre à genou pour s'accrocher).</p>

## QUE SE PASSE T-IL ?

	<p><b>RESULTAT :</b> TRAJECTOIRE GENERALE</p>	<p><b>RESULTATS :</b> DES ACTIONS SUR LES COMMANDES Ecoutes et aides (trappèze, barre, déplacement)</p>	<p><b>REGLAGE</b></p>
<p>Le bateau fait l'ascenseur.</p> 	<p><b>EQUIPIER</b></p> <p>L'équipier borde l'écoute du foc qui se coince au traquet. L'équipier sort au trappèze si le bateau a une gîte confortable. <b>Déplacement:</b> L'équipier cherche à rentrer du trappèze quand le bateau contre gîte.</p>		

# IV DEFINITION DES RESSOURCES MISES EN JEU PAR LES STAGIAIRES POUR REALISER L'EXERCICE

## QUE SE PASSE T-IL?

ACTIVITE DU STAGIAIRE : LES RESSOURCES MISES EN JEU

### LES STADES

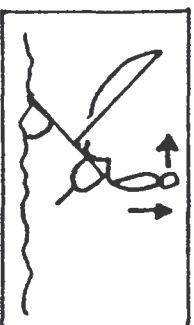
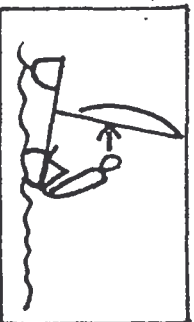
LES DIFFERENTS PROCESSUS MIS EN JEU

L'EQUILIBRATION

#### BARREUR

Le stagiaire est au premier stade du processus d'équilibration : le refus du déséquilibre où l'activité réflexe prédomine, le stagiaire préserve ses attitudes naturelles, tronc vertical, regard horizontal.

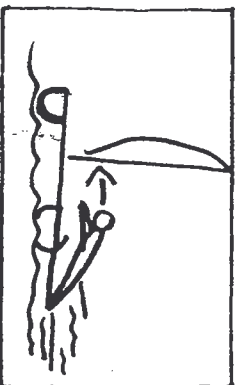
Il borde = le bateau gîte → la gîte est trop importante = il choque la GV en lâchant l'écoure le bateau revient à plat violemment et contre gîte.



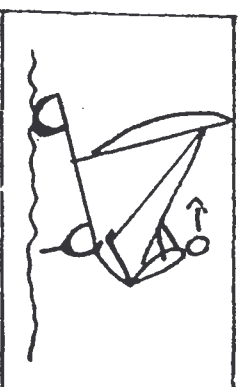
Le "cliché" est très net, la chute arrière fait peur on observe un "cassé" du buste vers l'avant pour conserver la verticalité du tronc.

#### EQUIPIER

Le foc est bordé et coincé au taquet.



Le bateau gîte : il s'accroche au trapèze et soit les jambes sont écartées et tendues. Le tronc est cassé vers l'avant, les deux mains sont crispées sur la poignée.



Le bateau contre-gîte l'équipier est dans l'eau il cherche à rentrer sur le trampoline.

Le problème est le même que pour le barreur :

le refus du déséquilibre, l'espace arrière fait peur, l'attitude est raide, les jambes sont tendues, fesses pointées sur l'arrière, le tronc est cassé vers l'avant pour maintenir la verticalité.

Leur seul souci :

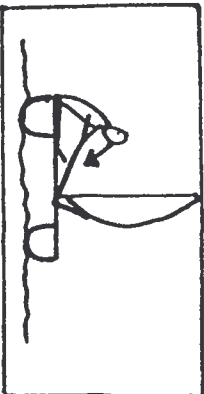
retrouver un support stable ou la verticalité du tronc et l'horizontalité du regard soient assurés et où il n'y a pas de remise en cause de l'équilibre du terrien.

## L'AUTOMATISATION

Le stagiaire est au premier stade du processus d'automatisation :

**Le stade de la centralisation.** Il agit par actions volontaires, dirigées par le cortex. Il utilise systématiquement le regard pour contrôler la réalisation de ses actions.

### BARREUR



Lorsque le barreur borde, il regarde ses mains et le palan de GV.

Il peut donc border alors qu'une risée plus forte survient et provoque un coup de gîte violent.

Centré sur ses mains ou sur le palan la trajectoire devient alors déviatoire. Il l'ôte jusqu'au bout ou vent ou abat jusqu'au large, les repères visuels de conduite au près sont hors du champ visuel.

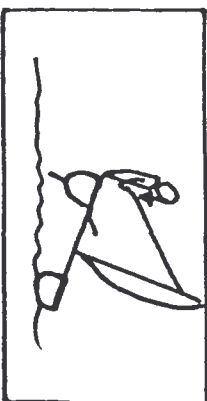
### EQUIPIER

Tout comme le barreur, l'équipier contrôle tout ce qu'il fait par le regard : lorsqu'il borde, il regarde ses mains et l'écoute de foc qui se coince dans le taquet du foc.

Lorsqu'il s'accroche au trapèze, il regarde ses mains et le crochet de sa ceinture.

Lorsqu'il est en position de trapèze, il regarde ses mains crispées sur la poignée de trapèze.

Il ne peut pas prendre des informations en dehors de ce qui le préoccupe : sa sortie au trapèze et encore moins la communiquer au barreur.



Lorsque le bateau gîte et que le barreur veut s'accrocher au trapèze son regard est fixé sur la cuillère de trapèze et sa ceinture. Il ne peut pas voir le guindant du foc pour conserver sa trajectoire au près. Il ne peut pas voir les risées d'où les trajectoires en S d'où les coups de gîtes et de contre gîte. Il ne peut pas voir un obstacle situé devant son bateau (bouées, autre bateau)

## LA COORDINATION

Barreur et équipier en sont au même stade : le premier stade du processus de coordination : celui de la **juxtaposition des actions**.

Il y a un temps d'arrêt entre toutes les actions effectuées, elles sont toutes indépendantes les uns des autres, elles ne sont pas liées les unes aux autres. Toute action débute lorsque la précédente a pris fin.

DERIVEUR

Les actions :

LOFER

BORDER

S'ACCROCHER

SORTIR AU TRAPEZE

Le barreur lofe pour se rapprocher de l'allure de près, puis il borde l'écouffe de GV puis il s'accroche au trapèze et enfin cherche à sortir au trapèze.

Le foc a été bordé pour le près (1), le barreur peut donc lofer pour contrôler visuellement sa trajectoire grâce au repère de la limite du fassseymment du foc, l'écouffe de la GV n'est pas bordée, le bateau est donc à plat. Lorsque le barreur a trouvé l'allure du près. Le barreur va chercher à border (2). Cette action va faire gîter le bateau (3) la gîte devient importante (4) : le barreur s'est accroché mais la gîte est trop grande : le déséquilibre avant, fait peur le barreur choque en grand : Le bateau redevient à plat violemment (5).

Le déséquilibre arrière étant trop important, le barreur rentre dans le bateau la juxtaposition des actions et le temps écoulé entre chacune des actions ne permet pas la réalisation de l'exercice. Où si malgré tout l'exercice est réalisé, le temps écoulé entre le début de la réalisation et la fin est extrêmement longue d'où les problèmes de déclatement de la flotte.



## LA DISSOCIATION

L'équipage est au premier stade du processus de dissociation : Le stade **des actions globales et indifférenciées** où il n'y a justement aucune dissociation. Les réponses données par les stagiaires sont dites "explosives" elles concernent tout le corps, l'action de border par exemple nécessite la mise en jeu de tous les segments (bras et jambes), elle est totale lorsque le barreur borde la GV, l'action se répercutera sur la barre : l'action de tirer l'écoule d'une main provoque une action similaire sur la barre : le bateau abat.

De même le fait de monter au trapèze aura tendance à faire amener le stick avec le barreur, l'action de sortir au trapèze va donc de pair avec un placement au vent des safrans qui fait abattre le bateau.

A ce stade la dépendance segmentaire est grande.

## INVESTISSEMENT ENERGETIQUE

Dans le processus d'investissement énergétique l'équipage en est au premier stade : celui de **l'effort maximum pour l'effort minimum.**

Chaque action nécessite une intense concentration, d'où une forte dépense nerveuse, les stagiaires sont très vite fatigués. La dépense d'énergie déployée pour réaliser les exercices est grande et ceci pour des résultats médiocres.

V. CATA ...  
STROPHE  
OU  
CONCLUSION

La situation paraît désespérée voire sans issue.  
"Ces stagiaires sont nuls ! on n'y arrivera jamais!"

Que nénni ma foi! comme nous venons de le voir les stagiaires débutants en Catamaran de sport utilisent les ressources dont ils disposent par rapport aux exigences de l'exercice proposé. Leur échec est donc relatif : confronté à un bateau nouveau pour eux il font références à une organisation mal adaptée, certes à l'exercice, mais ils ne partent pas de zéro, ils ne sont pas nuls.

Mais comment les faire progresser? comment dépasser les premiers stades du refus du déséquilibre, de la centration, de la juxtaposition des actions, de l'effort maximum pour un effet minimum?

Comment passer par l'étape de la rééquilibration à posteriori, de l'automatisation progressive, de l'anticipation partielle, de l'effort moins coûteux pour un effet moyen? Pour arriver à l'équilibration anticipée, à la décentration à la coordination des actions, à la différenciation à l'effort minimum pour un effet maximum?

C'est ce que nous vous proposons de suivre dans le prochain numéro, des cahiers de l'ENV...