

NATATION: UNE PÉDAGOGIE POUR CHACUN

PAR AURÉLIE TASSEL

#7 < RETOUR D'EXPÉRIENCE >

JANVIER 2020



Après avoir été formatrice pour la natation pendant une quinzaine d'années auprès de différents organismes (CREPS de Montry, INSEP, Comité Régional de natation d'Ile de France...), Aurélie Tassel rejoint le mouvement Handisport en 2017, en organisant notamment le premier Certificat de Qualification Handisport de Natation en Ile de France. En 2018, elle incorpore l'équipe de France Handisport aux côtés de Guillaume Domingo et de Koen Van Landeghem. Depuis 2018, elle est entraîneur du pôle France relève handi-natation au Centre Fédéral Handisport. Aurélie partage avec nous sa vision de l'encadrement de la natation, sa pédagogie et les adaptations qu'elle met en place au quotidien.

SOMMAIRE

- Le profil des sportifs du pôle
- La communication
- L'échauffement
- Le matériel
- La pédagogie
- La prévention des blessures

1/ LE PROFIL DES SPORTIFS DU PÔLE

> Peux-tu nous présenter le groupe de nageurs.ses que tu encadres actuellement au pôle ?

Pour cette deuxième saison, le groupe est composé de 5 sportifs.ves en situation de handicap moteur. Deux nageuses sont atteintes d'une agénésie de la jambe, un jeune d'une agénésie de la main, une nageuse du cancer des os dit « Sarcome d'Ewing » et une sportive est paraplégique (haute).

> Quelles qualités recherches-tu chez les sportifs.ves qui intègrent le pôle ?

Il y a une évaluation sportive complète (dans l'eau et en salle) qui est réalisée auprès de chaque sportif.ve lors des journées de détection afin d'évaluer les qualités de chacun.e. Différents entretiens médicaux, physiques, psychologiques et scolaires sont réalisés par une équipe pluridisciplinaire. Nous observons également la capacité des jeunes à s'intégrer dans un groupe, à créer du lien avec les autres, à développer leur autonomie, leur ouverture d'esprit ou encore leur niveau de motivation. Leur spontanéité lors des différents échanges est aussi très importante. A la fin des différents tests, l'équipe se réunit pour échanger. Tous les indicateurs doivent être au vert pour qu'un sportif puisse intégrer le pôle.

> Comment se déroulent les journées de détection organisées au centre fédéral chaque année ?

J'organise trois entraînements sur les deux journées de détection :

- La première séance est programmée le samedi matin à 8h pour mettre les futurs polistes dans des conditions réelles d'entraînement. Les nageurs.ses déjà présents.es au pôle réalisent une interview avec les nouveaux pour favoriser le partage d'expérience. Les polistes et moi définissons en amont le guide d'entretien et je les observe ensuite pour apprécier les relations humaines qui se créent entre eux. Les anciens.nes polistes deviennent ensuite leurs parrains/marraines durant le week-end.



- Lors de la deuxième séance, ils suivent une séance classique de poliste pour savoir s'ils sont prêts à suivre le rythme des entraînements. **J'observe leur investissement dans la séance, leur motivation mais surtout leur plaisir de pratiquer.** C'est aussi l'occasion pour les anciens d'encourager les nouveaux, c'est une phase très plaisante pour moi !

- Pendant le dernier entraînement, je travaille uniquement avec les nouveaux nageurs.es. Nous créons la séance « ensemble » et nous essayons d’y faire ressortir les qualités de chacun.e par le biais d’éducatifs travaillés au sein de leur club. J’y rajoute du sens et je veille à conforter le discours de leur entraîneur de structure. J’observe leur culture de la natation et le travail technique déjà acquis.

> Finalement, quelles sont les qualités les plus importantes pour toi ?

Il faut bien entendu un niveau de technique minimum pour intégrer le pôle, mais je garde à l’esprit que leur technique se développera parmi nous, et que c’est mon travail de les accompagner. **C’est important qu’ils aient aussi fait le lien du « pourquoi » et du « comment » ils nagent en fonction de leur pathologie.**

La capacité à s’intégrer dans un groupe est aussi essentielle, notamment dans un sport individuel comme la natation. Les relations humaines sont primordiales et permettent de créer une dynamique. Si le groupe ne vit pas bien, la séance voire la saison sportive seront très dures et la relation entraîneur - entraînés.es en sera affectée. Ils doivent également être prêts à travailler et à être autonomes face au quotidien du pôle. Les jeunes s’entraînent tous les jours et doivent pouvoir tenir le rythme.

2/ LA COMMUNICATION



> Comment communique-tu avec les sportifs ?

La communication commence par les informations non verbales que je peux prendre en les observant : quelle est leur attitude dans le minibus pour aller à l’entraînement (est-ce qu’ils parlent ? rigolent ?), quand ils arrivent sur le bord du bassin (baillent-ils ? ont-ils la tête rentrée ?) ou lors de l’échauffement à sec (sont-ils enthousiastes ?). Leur regard est aussi révélateur de leur motivation ou de leur baisse de régime. Nous échangeons énormément également. Le fait d’être leur coach du quotidien me permet de les connaître plus rapidement ... J’écoute, j’observe et je ressens pour adapter mon discours d’introduction de séance.

> Utilises-tu la communication pour leur transmettre de la motivation ?

Je veille toujours à adresser un petit mot, un regard, un geste à chacun.e pour les motiver. Je prends également toujours le temps pour discuter. C'est très court avant l'entrée dans l'eau mais c'est important qu'ils/elles se sentent considérés.es. Ensuite je les motive dès le départ et tout au long de la séance, je ne suis pas une coach qui reste en place. **J'utilise ma voix, les gestes et je les suis continuellement au bord du bassin...tout est bon pour communiquer !** J'ai appris à moduler ma voix avec l'expérience, mais mon engouement est tel que je les encourage énormément sur le bord du bassin à travers mes consignes individuelles et collectives. C'est important qu'ils/elles sentent que je suis autant investie qu'eux dans leur projet.

> Adaptes-tu parfois ta communication à certains.es sportifs.ves ?

Oui et surtout avec les sportifs.ves paralysés.es cérébraux.les. Je suis une personne assez spontanée et **j'apprends encore à faire attention à mes mots pour éviter des paroles mal interprétées.** Les discours positifs ou négatifs engendrent bien souvent de la spasticité chez eux/elles. Alors, je fais attention à éviter les « grains de sable » et je les encourage. C'est un peu comme « marché sur des œufs » tous les jours.

3. L'ÉCHAUFFEMENT

> Comment adaptes-tu l'échauffement aux sportifs ?



Des protocoles à sec sont mis en place par notre préparatrice physique, Cécile Savin. **Ils sont individualisés selon la pathologie, l'âge, le rythme de vie et l'expérience du/de la nageur.se.** Pour les échauffements dans l'eau, je détermine des thèmes à chaque début de macrocycle selon leur niveau ou « condition » du moment.

Je les décline ensuite par rapport à chaque pathologie (l'échauffement est différent entre les nageurs.ses marchant.es qui mobilisent le haut et le bas du corps durant la séance et la sportive paraplégique par exemple). C'est important de leur donner du sens à chaque mouvement qu'ils réalisent et la compréhension de pourquoi ils le font.

4. LE MATERIEL

> Utilises-tu du matériel pour adapter certains exercices ?

L'adaptation matérielle est une recherche perpétuelle. J'utilise principalement le matériel dont je dispose sur le bord du bassin (les planches, les pullboys, les ceintures). Mais j'ai toujours un couteau, du scotch et de la ficelle pour adapter ce matériel aux besoins de chaque nageur.se. Les palmes, les plaquettes font aussi partie de ma panoplie tout comme les balles de tennis, les mousses de douches ou les tortues.

> Peux-tu nous donner des exemples de matériel que tu utilises ?

Pour la jeune atteinte d'une agénésie de jambe, je lui propose d'utiliser une palme plus longue pour compenser le déséquilibre causé du côté de sa jambe amputée. Pour le jeune atteint d'une agénésie de la main, nous travaillons avec une plaquette du côté amputé pour lui faire prendre conscience de l'appui qu'il n'arrive pas à créer avec sa main valide...ce qui est un paradoxe, car il travaille beaucoup mieux du côté de l'agénésie ! Je peux également utiliser des balles de tennis ou des tortues pour favoriser la traction du côté atteint.



La nageuse paraplégique travaille avec un pullboy transpercé par une ceinture pour permettre son maintien entre les jambes. Cela lui permet de relever son centre de gravité et d'être moins freinée par ses jambes. Les nageurs.se paraplégiques peuvent également utiliser un tuba pour limiter les déséquilibres causés par la respiration et rester dans l'axe.



Pour tous les sportifs, je peux travailler avec différentes grosseurs de plaquettes (demie lune, pellerins, grosses plaquettes) pour **leur faire prendre conscience de l'orientation de leurs surfaces motrices et de la puissance qui lui faut produire pour avancer**. Je leur propose aussi un ballon à positionner entre les chevilles ou une ceinture pour varier les déséquilibres et les prises d'appui dans les phases déséquilibrées.

Ces différentes adaptations permettent aux sportifs.ves d'aller plus vite et d'avoir une meilleure sensation de glisse. C'est important pour favoriser le plaisir de pratiquer ! Pour les sportifs qui font de la compétition, il ne faut pas travailler en continue avec ce matériel. C'est un ingrédient important à l'entraînement mais il n'est pas l'élément principal pour performer car les sportifs.ves ne sont pas autorisés à nager avec celui-ci en compétition.

5. LA PEDAGOGIE

> Comment organises-tu tes cycles et tes séances ?

Je construis une saison avant de créer une séance. En fonction de l'organisation de celle-ci, je détermine des macrocycles (aérobie, technique, basse intensité et vélocité, hypoxie...). **Chaque jour, un thème commun est proposé à tout le groupe et j'adapte ensuite mon orientation pédagogique en fonction de la forme et de l'état d'esprit du moment.**

Nous avons fait le choix avec mon équipe (chercheur, préparateur physique) de cultiver en priorité toutes les filières énergétiques quotidiennement, mais à très faible intensité (pour certaines d'entre elles). Nous souhaitons les amener progressivement à quitter les anciennes méthodes pour aller vers la méthode polarisée.

> En quoi la pédagogie est essentielle dans ta démarche ? Comment l'utilises-tu ?

La pédagogie est une science que j'utilise avec d'autres (biomécaniques, physiologiques...). **J'essaie de jouer sur les différentes pédagogies qui existent (différenciée, nouvelle, traditionnelle ... de contrat) pour éviter la monotonie et challenger les sportifs** en faisant émerger leur enthousiasme ou même leur rage. J'essaie de solliciter, dès que je le peux, l'ensemble de leurs sens (la vision, l'ouïe, la kinesthésie).



J'aime jouer avec la musique, les faire travailler sur un tempo pour adapter le rythme de la chanson à la fréquence gestuelle. Une nage peut être abordée comme une partition de musique, qu'il faut connaître par cœur (en avant, en arrière, dans tous les sens) et réaliser sans fausse note.

J'aime aussi faire des comparaisons avec les jeux vidéos (pour les amener à trouver le chemin optimal pour passer le « level ») ou les faire nager à l'aveugle (pour travailler leurs sensations). Ces outils permettent également de rendre la séance plus ludique.

> Comment adaptes-tu les techniques de nage des sportifs.ves en fonction de leurs capacités ?

Je pars d'un objectif, d'une image de la modélisation du mouvement idéal et j'adapte ensuite la nage du/de la sportif.ve au fur et à mesure. Je sais que les encadrants ont souvent tendance à se référer au membre valide. Mais pour ma part, **j'essaie d'observer les capacités du membre le plus fragile et d'harmoniser ensuite celui-ci avec le côté valide**. Je travaille essentiellement sur les qualités du nageur, cela permet d'éviter la notion d'échec.

> Comment gères-tu l'hétérogénéité des handicaps des sportifs.ves du pôle ?

Un des éléments importants est de leur faire comprendre les handicaps des autres nageurs.ves du groupe. Je les fais donc nager avec un ou des handicaps supplémentaires...les rendre sourds, aveugles ou plus handicapés est une bonne chose pour leur faire prendre conscience des qualités qu'ils ont déjà développées ou de leurs possibilités.

> Comment fais-tu évoluer tes séances ?

Je pars de leurs problématiques et je travaille en priorité les règles fondamentales de la natation et de la performance. J'y vais crescendo, j'amène les éléments un par un. Les séances se ressemblent, mais les séries sont évolutives, tout comme le matériel ou le mode d'entrée. J'arrive à créer de la surprise dans une série qu'ils connaissent déjà. C'est ça qui leur donne envie de se dépasser ... je crois !! Nous jouons beaucoup à l'entraînement dans les interventions et la présentation de la série. **Je cherche le petit « pic » ludique qui va leur permettre de se dépasser et de se mettre dans des conditions réelles de compétition ...** ce qu'ils ont parfois du mal à gérer de par leur jeune âge.

> Y a-t-il d'autres éléments que tu essaies de leur transmettre ?

J'essaie d'échanger avec eux un maximum afin qu'ils trouvent des solutions techniques. Je ne leur impose jamais un geste. **Ils se guident eux-mêmes vers un modèle qu'ils ne connaissent pas finalement...Chacun doit s'y retrouver par rapport à sa singularité tout en gardant en tête les principes fondamentaux de la natation.**

6. LA PREVENTION DES BLESSURES

> Mets-tu en place des actions de prévention des facteurs de risque ?

Oui, je suis très vigilante à la prévention des blessures des épaules. Tous les nageurs.ses ont un suivi avec un.e kinésithérapeute. Je suis également attentive à leur récupération, leur hydratation ou à leur sommeil. Il y a également des microbes dans l'eau de la piscine malgré les produits, les nageurs.ses doivent donc bien se laver sous la douche. **Les nageurs.ses amputés.es doivent quant à eux être vigilants.es au séchage du moignon et à la vérification de son état.** Ils doivent aussi mettre de la crème régulièrement. Il faut également observer leurs liens sociaux (notamment les problèmes avec leur entourage). Je prends contact assez souvent avec les familles pour les « blessures du cœur » ... l'éloignement de la famille peut être une blessure psychologique à laquelle il faut attacher de l'importance.

> As-tu une attention particulière pour ta nageuse paraplégique ?

Oui effectivement. **Elle doit être vigilante à son séchage, à réaliser régulièrement des push-up (soulèvement des fessiers pour éviter les appuis prolongés) et à surveiller les maladies de peau (comme l'eczéma), les coupures ou les petits boutons.**



Lorsqu'elle se positionne sur le plot, il faut également être très vigilant à ce qu'elle ne se tape pas contre un élément, même tout doucement. Il faut vérifier l'état de ses jambes et être alerte à la moindre crise de spasticité, souvent révélatrice d'un problème non perçu. Les ongles noirs peuvent également générer de la spasticité chez les sportifs.ves paraplégiques ou cérébro-lésés.

> As-tu des conseils à transmettre aux encadrants ?

Il faut échanger avec les coaches et ne pas avoir peur de demander pour éviter de se mettre soi ou le/la nageur.se en échec. **Il faut lire et se nourrir de différentes influences dans tous les sports.** Un petit exercice en cyclisme peut donner de nouvelle idée comme le travail en apnée ou en hypoxie par exemple. Pour moi, il ne faut pas s'enfermer pour créer cette magie que je recherche dans l'eau quelle que soit l'action ou/et le handicap.

J'adore mes conversations avec Philippe Hellard (chercheur au sein du Creps de bordeaux), Carl Dupont qui gère les analyses physiologiques, Jelena Miljanic (directrice technique de club de Montreuil) et Sebastien Saillet (entraîneur du club de Chartres), Serge Lescarbote psychomotricien en Région parisienne, Cecile Savin et Eric Vauvert, les préparateurs physiques qui interviennent au sein de mon groupe. Bien évidemment toutes les lectures anciennes ou nouvelles sont également importantes.

C'est pour cela que j'aime entraîner. Pour les échanges passionnants que cela me procure et mon envie de trouver la solution à la singularité de mes nageurs.ses. J'ai gardé la même vision et la même manière de coacher à la FFH qu'avec les sportifs valides. Et si j'avais un seul conseil à donner : "**restez vous-même, sachez être généreux dans votre partage et n'ayez pas peur de permettre au/à la sportif.ve de dépasser ses limites si sa pathologie le lui permet** ».



Réalisation : Fédération Française Handisport – Sandra Mauduit, Crédit photo : Grégory Picout, Février 2020.