

Observer la motricité pour mieux guider les apprentissages (2):

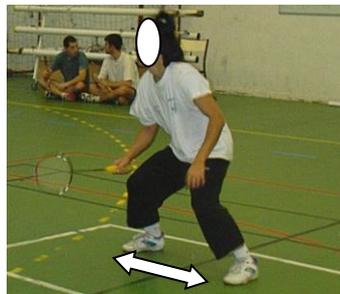
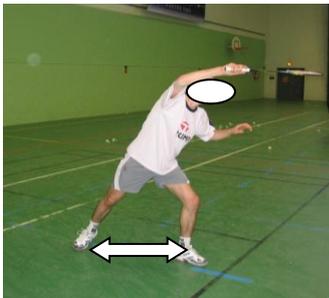
La thématique de l'observation des attitudes et postures du joueur constitue le point de départ de toute régulation de la part de l'enseignant ou de l'entraîneur. Nous avons dans un précédent numéro de France Badminton (n°31 – avril /mai 2006) proposé un panorama de l'évolution d'attitudes typiques en réception de service, au filet et en frappe main haute.

Nous continuons aujourd'hui ce tour d'horizon en explorant le difficile problème du repérage des moments significatifs **d'équilibre et/ou de déséquilibre** du joueur. L'enjeu ici est de porter son regard sur la **qualité des appuis**, la **répartition du poids du corps sur ces appuis**, **l'organisation des différentes ceintures (scapulaire et pelvienne) et segments corporels** et surtout **l'orientation générale des forces du mouvement**.

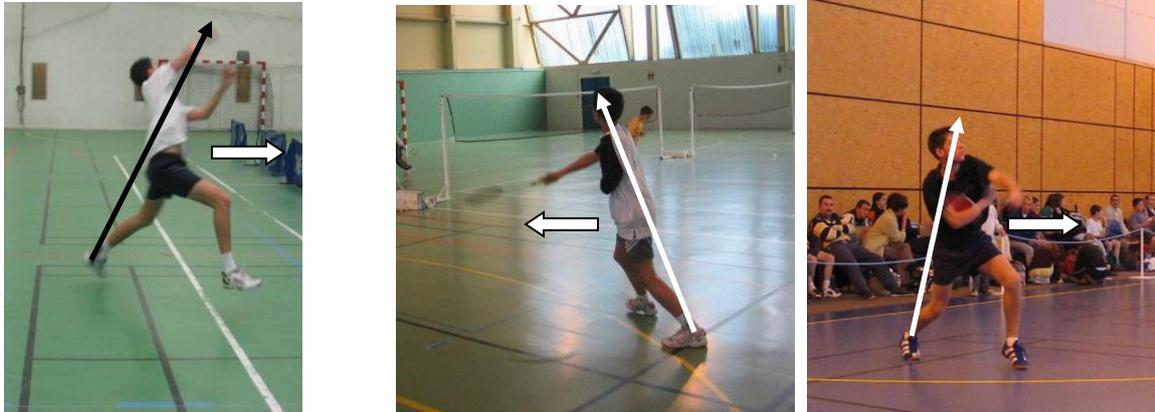
1° **Equilibres / Déséquilibres** : quelques précisions pour éviter les confusions de sens.

A priori il semble évident qu'être en équilibre est mieux qu'être en déséquilibre, que toutes les formes d'équilibres sont bonnes et que toutes les formes de déséquilibres sont à éviter. Cependant la réalité est toute autre : l'**équilibre statique** et la stabilité sur les appuis ne sont souhaitables que dans très peu de cas, par contre la recherche d'un **déséquilibre positif** est à systématiser dès lors qu'il y a déplacement.

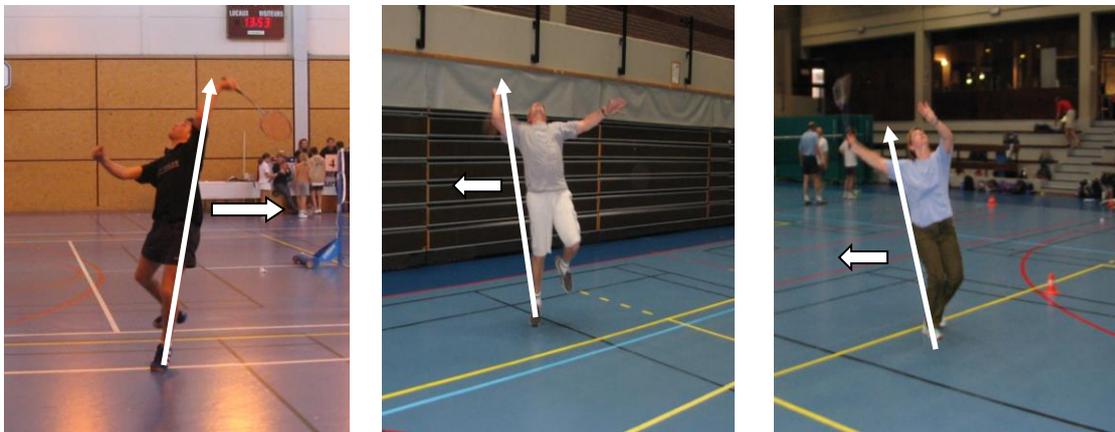
L'équilibre statique est caractérisé par une répartition du poids de corps sur les deux appuis et par une quasi immobilité de l'ensemble des segments et ceintures : les postures adoptées en réception de service et de smash sont significatives à cet égard.



On parle de **déséquilibre positif** à partir du moment où l'orientation générale du mouvement va dans le sens du **replacement**. La translation produite au départ de la frappe plus la rotation centrale (rotation bassin puis axe des épaules) constituent le premier pas du **Replacement**



Dans le cas contraire, moment pendant lequel cette orientation générale va dans le sens du **DEplacement** et non du **Replacement** on parlera de **déséquilibre négatif**. Le joueur est emmené par son déplacement et devra se rééquilibrer en reculant avant de pouvoir enclencher le premier pas du **Replacement**.



Un autre indicateur permet de vérifier si il y a EQUILIBRE ou DESEQUILIBRE c'est de vérifier si le haut du corps et surtout la tête se trouve dans le polygone de sustentation. Plus le haut du corps sera excentré du polygone plus le déséquilibre sera grand.

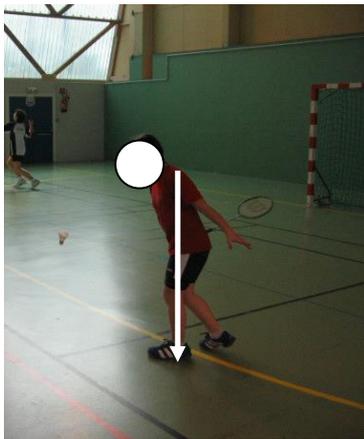
Dans les trois photos ci-dessus, il est facile de constater que la tête est toujours à l'extérieur du polygone qui ici est très réduit puisque les joueurs sont sur un seul appui.

2° Equilibré au service, oui mais ... sur quel appui ?

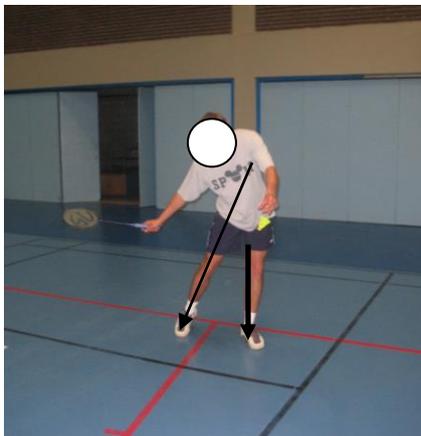
Au moment de la mise en jeu le serveur doit rechercher évidemment le meilleur équilibre possible de façon à contrôler au mieux le trajet de sa raquette ce qui permettra par conséquence un meilleur contrôle de la trajectoire. Cependant cet équilibre doit favoriser et accompagner le déroulement des actions motrices (translation, rotations) sans pour autant être compromis.

Equilibré sur la jambe avant alors?

Non car la translation du corps de la jambe arrière sur la jambe avant sera impossible, du même coup le serveur limitera le trajet de sa raquette ce qui réduira d'autant la vitesse de la tête de raquette à l'impact.



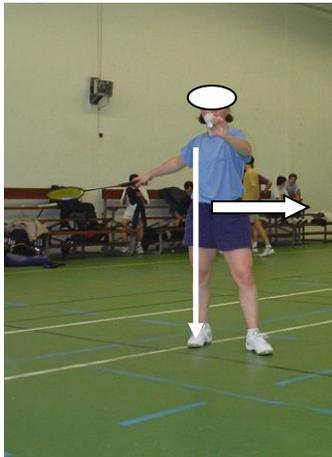
Comme nous pouvons le constater sur la photo les deux ceintures sont déjà alignées au dessus de l'appui, cela aura pour effet d'interdire la prise d'avance du bassin (rotation) . La frappe ne sera donc exécutée que par l'action du bras raquette.



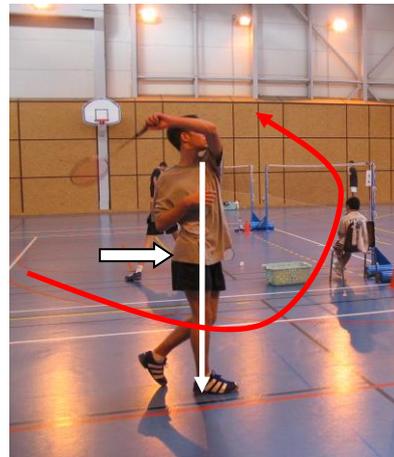
Sur cette seconde photo, le poids du joueur est réparti sur les deux appuis. Cependant la jambe arrière étant tendue et sur pointe il sera impossible à ce joueur de déclencher une quelconque rotation du bassin ou des épaules au risque de faire une faute de pied. Comme dans la vignette précédente, la frappe sera réduite au mouvement de balancier du bras raquette.

Equilibré sur la jambe arrière donc?

Oui mais au départ seulement, de façon à augmenter le chemin de lancement de la raquette (flèche rouge). Dès le lâché du volant, la poussée de la cheville arrière déclenche le mouvement de translation du corps.



AVANT LA FRAPPE
Equilibre sur la jambe arrière



APRES LA FRAPPE
Equilibre sur la jambe avant

3° Les déséquilibres se produisent-ils toujours dans le sens avant / arrière ?

Non, il est fréquent d'observer des déséquilibres latéraux bien que l'orientation générale du mouvement soit pourtant dans le sens du déplacement.



Dans la photo ci-contre, le joueur est en appui sur un pied mais l'équilibre est perturbé par le fait que la ceinture scapulaire ait « dépassé » la ceinture pelvienne. Les épaules sont en avance sur l'axe du bassin. Ce déséquilibre est typique d'une production de frappe par rotation des épaules en l'absence de translation du corps. La preuve en est que le joueur ici se retrouve en appui inversé il devrait à ce moment de la frappe reprendre appui sur la jambe côté raquette avec la jambe opposée nettement en arrière. La force de frappe est par conséquent amoindrie et moins précise. Le joueur va donc devoir se rééquilibrer latéralement pour ensuite se réorienter vers l'avant. La tête et le haut du corps du joueur sont à l'extérieur du polygone de sustentation très réduit ici puisqu'il est sur un seul appui.



Sur cette photo le joueur est apparemment en déséquilibre positif vers l'avant mais en réalité il est en phase d'équilibration suite à un retard de placement; ses appuis sont au delà des limites du terrain et ses appuis sont inversés. A la fin de la frappe il devrait être en appui sur sa jambe droite (côté raquette). Ce retard avant la frappe l'a de plus contraint à bloquer son bras libre sous son bras raquette pour ne pas accentuer le déséquilibre vers l'arrière. Le rôle de balancier de ce bras libre aurait amplifié la force de recul. N'ayant pas pu déclencher la rotation centrale il se retrouve en léger déséquilibre latéral afin de compenser une frappe sans translation. En fait le train inférieur est en phase de préparation de la frappe alors que le train supérieur est en phase de fin de geste.

Pour conclure :

Le repérage des déséquilibres et des postures d'équilibre des joueurs ne devrait pas être réservé aux seuls enseignants et entraîneurs.

En effet si le joueur est en mesure de lire ces moments significatifs chez son adversaire, il dispose ainsi de nombreuses informations pour faire des choix technico-tactiques décisifs. Mieux encore si ce même joueur est capable de repérer ses propres déséquilibres il pourra mieux réguler ses actions et donc décisions.

Le travail d'observation de la motricité fait donc partie intégrante de l'apprentissage et de l'entraînement. Il permet entre autre de ne pas focaliser exclusivement sur le résultat des actions (régularité, précision ou puissance des trajectoires) mais aussi et surtout sur les causes de ce résultat (retard ou avance du placement, équilibre statique ou déséquilibre positif ...).

L'utilisation de la vidéo avec les élèves peut s'avérer être un moyen efficace pour acquérir cette finesse d'analyse.