

LEVEL UP

APPRENDRE UN MOUVEMENT

Ce que la science de l'apprentissage change pour ton entraînement

ÉDITO

Comment apprend-on vraiment un **snatch**, un **muscle-up** ou un **double under** propre ? En psychologie cognitive, la **théorie de l'acquisition des compétences** (DeKeyser & Suzuki) décrit un processus universel : c'est le même pour l'enfant qui apprend le vélo, le pilote d'avion... et toi sous la barre. On a gardé ses 9 principes clés, regroupés en 3 idées simples, avec ce qu'ils changent concrètement à la box.

Les 3 temps de l'apprentissage

1 Comprendre

Le coach explique et démontre, avec des points techniques clairs.

un peu

Part du temps conseillée

2 Pratiquer guidé

Quelques drills, mouvement décomposé ou tempo lent, sans fatigue, pour corriger.

un peu

3 Pratiquer en vrai

EMOM, WOD, charge progressive : c'est là, et seulement là, que le geste devient **automatique**.

l'essentiel du temps

→ automatisme

À retenir : rester bloqué aux étapes 1 ou 2 ne rend jamais un mouvement automatique. Il faut passer à l'étape 3.

01

Bien pratiquer : la qualité avant tout

Regarder n'est pas faire

Comprendre un mouvement et savoir l'exécuter sont deux compétences différentes. Les vidéos t'aident à comprendre, mais seule la pratique construit le geste.

À la box : moins de tutos, plus de temps sous la barre.

Pratique avec une intention

Enchaîner les WODs ne suffit pas. Ce qui fait progresser, c'est de viser un point technique précis à chaque séance.

À essayer : « aujourd'hui, je travaille mon coude au catch du clean », plutôt que « je fais juste le WOD ».

Ça ne se transfère pas tout seul

Un mouvement réussi à l'échauffement, au calme, n'est pas garanti en fin de WOD, essoufflé. Le corps apprend des versions très précises d'un geste.

À retenir : entraîne-le aussi dans les conditions où tu veux le réussir, fatigue et cadence comprises.

?

Le savais-tu ? Cette théorie vient de la recherche sur l'apprentissage des langues étrangères. Apprendre un mouvement, c'est un peu comme apprendre une langue : d'abord on comprend les règles, puis on s'exerce avec un prof, et à force de pratiquer en situation réelle, on finit par « parler » sans réfléchir. Ton snatch suit exactement le même chemin.

02

Bien doser : souvent plutôt que longtemps

Petites doses régulières

Pour la plupart des gestes, des sessions courtes et répétées dans le temps s'apprennent et se retiennent mieux qu'une longue séance unique.

Le bon rythme dépend de ce que tu travailles

Un geste technique (le coude au catch du snatch) : des répétitions rapprochées, presque quotidiennes.

Une notion de stratégie (gérer son pacing sur un WOD long) : on la revoit de façon plus espacée.

1 x 45 min / mois



Rétention **plus faible**

3 x 10 min / semaine



Rétention **meilleure**

Exemple : le skill work sur les muscle-ups. Même envie de progresser, deux façons de s'y prendre.

03

Accepter le processus

Chacun son rythme

Certains comprennent une consigne très vite mais mettent du temps à la rendre fluide. D'autres l'inverse. Ces deux aptitudes sont indépendantes : aucun profil n'est « meilleur ».

À la box : ne compare pas ta progression à celle de ton voisin de tapis.

Roder ce que tu sais déjà

Un geste vraiment automatisé résiste à l'oubli. Après 3 semaines de pause, un snatch rodé revient presque intact ; un snatch tout juste « débloqué » est à reconstruire.

À retenir : continuer un mouvement acquis n'est pas du temps perdu, c'est ce qui le rend durable.

Jamais garanti à 100 %

Même les gestes les plus rodés ratent parfois, comme on trébuche dans un escalier qu'on connaît par cœur. Sous fatigue ou pression, un athlète confirmé peut manquer un clean & jerk « facile ».

À retenir : un raté ponctuel n'est pas une régression.

3 choses à emporter cette semaine

1. **Viens avec une intention** : un point technique précis par séance, pas juste « faire le WOD ».
2. **Mise sur la régularité** : quelques minutes de skill, souvent, valent mieux qu'une grosse séance de temps en temps.
3. **Sois patient avec toi-même** : les plateaux et les ratés font partie de l'apprentissage, à ton rythme.

DÉFI DE LA SEMAINE

Choisis **un mouvement** que tu veux améliorer et **un seul point technique**. Dis-le à ton coach en début de séance, puis travaille-le **5 minutes, 3 fois cette semaine**, avant ou après le cours. On fait le point ensemble à la fin de la semaine !

Source : DeKeyser, R. M. & Suzuki, Y. (2025). *Skill Acquisition Theory*. In B. VanPatten, G. D. Keating & S. Wulff (Eds.), *Theories in Second Language Acquisition* (4th ed., pp. 157-182). Routledge. Contenu adapté et vulgarisé par l'équipe No Plan B Training Club.