

NEWSLETTER APPRENDRE & PROGRESSER

Ton geste d'aujourd'hui fait ta séance de demain.

ÉDITO

Tu te souviens de ton premier **double under** ? De ton premier **clean** ? Tu pensais à dix choses en même temps... et rien ne marchait. Puis un jour, c'est parti tout seul. Ce n'est pas de la magie : c'est ton cerveau qui **passé des niveaux**. Et le niveau où tu en es change ce que ta séance peut t'apporter.

01

Les 3 niveaux de l'apprentissage

En 1967, les chercheurs **Paul Fitts et Michael Posner** ont décrit trois stades par lesquels passe l'apprentissage de tout geste. Près de 60 ans plus tard, c'est toujours le modèle de référence en sciences du sport.

NIVEAU

1

?

Stade cognitif

« Je comprends quoi faire »

« Pieds largeur d'épaules, poitrine sortie, genoux dehors... attends, c'est quoi la suite ? »

- Tu penses consciemment à chaque détail
- Beaucoup d'erreurs, sans toujours savoir pourquoi
- Une répétition réussie, la suivante ratée
- Tu progresses très vite... et ça fatigue la tête

Ton job : écouter, observer, un point à la fois.

Attention prise par le geste

NIVEAU

2



Stade associatif

« J'affine comment le faire »

« Là, j'ai senti mes talons décoller. Je corrige à la prochaine. »

- Le geste est là, tu le rends plus propre
- Tes répétitions se ressemblent de plus en plus
- Tu sens tes erreurs et commences à te corriger seul
- Ce niveau peut durer des mois, voire des années

Ton job : répéter avec attention, sentir, ajuster.

Attention prise par le geste

NIVEAU

3



Stade autonome

« Ça part tout seul »

« Allez, encore 3, je tiens le rythme ! »

- Le geste se fait sans y penser
- Il tient même fatigué ou sous pression
- Ta tête est libre pour l'effort, le rythme, la stratégie
- On n'y arrive pas forcément sur tous les mouvements

Ton job : pousser l'intensité... sans t'endormir sur tes acquis.

Attention prise par le geste

Jauges : schéma illustratif du concept, ce ne sont pas des données d'étude.

À savoir : ce ne sont pas des marches bien séparées, on glisse progressivement de l'une à l'autre. Et chaque **nouveau mouvement** te ramène au niveau 1. C'est normal : même les athlètes de haut niveau y repassent quand ils changent leur technique.

02

Penser à son geste : ça dépend de ton niveau

La chercheuse **Sian Beilock** et son équipe (2002) ont fait dribbler des footballeurs et putter des golfeurs, en leur demandant soit de **se concentrer sur leur geste**, soit de faire **une autre tâche en même temps** pour les distraire.

NOVICES · NIVEAU 1

MIEUX en se concentrant sur leur geste

MOINS BIEN quand on les distrait

EXPÉRIMENTÉS · NIVEAU 3

MOINS BIEN en se concentrant sur leur geste

MIEUX même quand on les distrait

Ce qu'on en retient : au niveau 3, le geste n'a plus besoin de ta tête. Ta concentration est **libérée...** et elle peut servir à autre chose.

03

Sentir ce qu'il reste dans le réservoir

En musculation, on parle de **RIR** (*Reps In Reserve*) : le nombre de répétitions que tu aurais encore pu faire à la fin de ta série. C'est un outil clé pour doser l'intensité.

EXEMPLE : UNE SÉRIE DE 7 SQUATS



Plus juste

Dans l'étude de **Zourdos et coll. (2016)** sur le squat, les pratiquants expérimentés estimaient **nettement plus justement** leur proximité de l'échec que les débutants, surtout avec des charges lourdes.

Ça s'apprend

Steele et coll. (2017) vont dans le même sens : prédire combien de reps il nous reste n'est jamais parfait, mais **ça s'améliore avec l'expérience** en musculation.



Bonne nouvelle pour les débutants : tes premiers gains de force viennent en grande partie de ton **système nerveux**, qui apprend à mieux coordonner et activer tes muscles (Sale, 1988). Apprendre le geste, c'est déjà s'entraîner.

04

Notre lecture de coachs

OPINION · DÉDUCTION

Les études précédentes décrivent chaque pièce du puzzle. **Aucune ne mesure directement** le lien complet entre ton niveau d'apprentissage et les résultats de ta séance. Ce qui suit est donc **notre déduction**, pas une conclusion scientifique.

1

Le geste devient automatique

Tu passes du niveau 1 aux niveaux 2 et 3

2

Ta tête se libère

Tu peux te concentrer sur l'effort

3

Tu sens mieux ton RIR

Tu sais ce qu'il te reste vraiment

4

Tu t'entraînes à la bonne intensité

Et tu mets toutes les chances de ton côté pour les résultats

Si tu t'arrêtes en pensant être à 2 reps de l'échec alors qu'il t'en restait 6, ta série n'a pas l'intensité prévue par la séance. **Selon nous, mieux tu sens ton effort, plus tu travailles à l'intensité voulue... et plus tu as de chances d'obtenir les résultats attendus.**

Petit rappel honnête : ça ne veut pas dire que tes premières séances ne comptent pas. Les débutants sont même ceux qui progressent le plus vite. Mais pour continuer à progresser sur la durée, apprendre ton geste et apprendre à te sentir font la différence.

05

Comment passer au niveau suivant

1

Viens régulièrement

C'est la répétition qui fait avancer d'un niveau à l'autre.

2

Un point à la fois

Choisis une seule consigne par séance et tiens-la.

3

Pense à l'effet

« Pousse le sol » plutôt que « tends les genoux » (Wulf, 2013).

4

Estime ton RIR

À chaque série, demande-toi : combien il m'en restait ?

Le défi de la semaine : sur ta prochaine séance de force, annonce ton RIR au coach après chaque série. Il te dira si tu es juste, trop prudent... ou trop optimiste. Refais-le pendant 4 semaines et observe ta précision.

3 choses à emporter cette semaine

1. **Chaque geste passe par 3 niveaux :** comprendre, affiner, automatiser.
2. **Ton implication accélère le voyage :** régularité et attention pendant la séance.
3. **Apprends à sentir ton effort :** c'est, selon nous, la clé pour t'entraîner à la bonne intensité.

Sources : Fitts & Posner (1967), Human Performance — Beilock et coll. (2002), Journal of Experimental Psychology: Applied — Zourdos et coll. (2016), Journal of Strength and Conditioning Research — Steele et coll. (2017), PeerJ — Sale (1988), Medicine & Science in Sports & Exercise — Wulf (2013), International Review of Sport and Exercise Psychology. La partie 04 est une déduction de l'équipe de coachs, pas un résultat d'étude.