



LA P.A.C. MIROIR

LA P.A.C. MIROIR

Photos Alain Burnel



Cet article présente une proposition d'évolution de la méthode P.A.C. Bien que déjà appliquée «in situ» par son auteur et quelques autres instructeurs P.A.C., elle n'a rien d'officiel et ne s'inscrit pas dans la méthode d'enseignement fédérale. Tout comme ne s'y inscrivait pas non plus, en son temps, l'A.F.F., cette révolution venue d'outre-Atlantique et qui allait s'appeler la P.A.C...

Par Paul Grisoni

La formation P.A.C. (progression accompagnée en chute), qui existe depuis une quinzaine d'années, a constitué une évolution majeure dans l'apprentissage de la chute libre. Elle a permis de réduire la durée de la progression et d'atteindre beaucoup plus rapidement une aisance en chute. Toutefois, si cette méthode a connu certaines améliorations (sortie non accrochée de l'élève plus tôt dans la formation, sortie de l'avion face aile), ces dernières n'ont jamais concerné les tout premiers sauts. Il s'agit pourtant d'une phase particulièrement importante de l'apprentissage.

Je fais en moyenne 300 sauts P.A.C. par an, en plus de mon activité sportive,

et j'ai souvent constaté, lors du premier saut de l'élève, que la multitude de tâches à effectuer au moment d'un stress important aboutissait à un manque de lucidité et à une exécution des exercices largement perfectible.

Libérer le mental

J'ai fait part de ces constatations à certains «pros» de la P.A.C., tous ont constaté le même phénomène. Après avoir réfléchi au problème, j'ai essayé d'obtenir de meilleurs résultats en modifiant le contenu de la formation et la technique en vol. Lors du premier jour de stage, les élèves doivent assimiler beaucoup d'informations. Mon souci a été d'alléger le programme tout en conservant l'essentiel. Dans la méthode P.A.C. traditionnelle, la procédure de

sortie est très codifiée et relativement complexe. J'ai préféré la simplifier en privilégiant l'efficacité, tout en garantissant la sécurité.

D'autre part, le déroulement du saut comporte un nombre important de manœuvres qui doivent être apprises par cœur. J'ai choisi, et c'est à mon avis l'innovation la plus fondamentale, de libérer le mental de l'élève en lui montrant en miroir, tout au long de la phase de chute, chaque mouvement, exercice ou correction de position à effectuer (cf. tableau de comparaison méthode P.A.C. traditionnelle / méthode P.A.C. miroir). Pour illustrer mon propos de manière plus détaillée, je vais maintenant essayer de décrire un saut dans le cadre de cette nouvelle approche.

LE PROGRAMME DU SAUT

Méthode PAC traditionnelle

- Sortie accrochée à 3

Ce que doit retenir et restituer l'élève :

- Je prends ma position
- 1er C.A.S.P.

(C.A.S.P. = C «je cambre», A «je regarde mon altimètre», S «je regarde le second moniteur, je lui lis à haute voix la hauteur, j'attends qu'il me dise OK, P «je regarde le premier moniteur, j'attends qu'il me dise OK»)

- 2 poignées témoins
- 2ème C.A.S.P. (P = «je regarde le premier moniteur, j'attends qu'il me dise OK, je regarde partiellement mon altimètre toutes les 5 secondes»)
- 1 500 m : j'ouvre mon parachute

Méthode PAC «miroir»

- Sortie accrochée à 3

Ce que doit retenir et restituer l'élève :

- je prends ma position
- lecture altimètre en miroir
- 2 poignées témoins en miroir
- ouverture à 1 500 m

LA PROCÉDURE DE SORTIE

Méthode PAC traditionnelle

Ordres lors de la mise en place

- OK on remonte
- OK mise en place : genou gauche au sol, mains sur les genoux

Indications à mémoriser par l'élève

- je regarde l'instructeur n°2
- j'attends qu'il me dise OK
- je regarde l'instructeur n°1
- j'attends qu'il me dise OK
- je regarde le bout de l'aile
- je souffle
- je rentre
- je sors

Méthode PAC «miroir»

Ordres lors de la mise en place

- Idem

Indications à mémoriser par l'élève (l'instructeur miroir dit OK)

- je regarde le bout de l'aile
- je souffle
- je sors

LES SIGNES

Signes de la méthode PAC traditionnelle

A mémoriser par l'élève

- cambre
- tends les jambes
- sert les jambes
- replie les jambes (encore utilisé par certains moniteurs)
- fais un C.A.S.P.
- fais les poignées témoins
- ouvre ton parachute
- si on tire sur les bras : les relâcher

Signes de la méthode PAC «miroir»

A mémoriser par l'élève

AUCUN : je remplace tous les signes en venant me placer de face, de côté, en «cater», en montrant avec mon index la partie du corps à corriger ou l'exercice à effectuer. Cependant 3 signes sont sus par l'élève pour les cas extrêmes où je ne peux pas lâcher : «tends les jambes», «cambre», «ouvre».

écartées il faut se placer en «cater» devant lui en lui faisant signe de regarder les jambes qui se resserrent. Ainsi, pour chacun, le programme sera vraiment personnalisé et adapté lors de chaque saut.

Reproduire les mouvements

Dans la méthode P.A.C. traditionnelle, on constate souvent que l'élève ne réagit pas ou mal aux signes qui fusent devant lui. Avec ma méthode, l'élève se sent davantage en sécurité. Il fait naturellement plus confiance aux indications d'un moniteur expérimenté, qu'il voit devant lui, plutôt qu'à la mémorisation personnelle d'une succession de gestes où, avec la tension nerveuse, tout a tendance à se mélanger voire à disparaître.

La réaction de l'élève à chaque indication est plus facile, le «miroir» lui permet de visualiser les attitudes à corriger et réagir de manière adaptée à : poignée témoin, cambrure, position des jambes, position des bras (cette dernière est difficile à faire corriger dans la P.A.C. traditionnelle).

Une complémentarité étroite

La sécurité est toujours absolue. Les deux instructeurs continuent à partir avec l'élève et assurent la stabilité initiale. L'instructeur côté poignée conserve toujours le contact avec l'élève et gère l'ouverture du parachute de ce dernier. Le miroir permet aussi d'évaluer encore mieux le niveau de lucidité de l'élève.

J'attire l'attention du pédagogue et du formateur sur le fait que ces

Tout d'abord, au sol, j'explique, avec l'utilisation de planches à roulettes, le principe de base de la formation : l'élève devra essayer de reproduire les mouvements que je ferais en face de lui durant le saut, l'instructeur côté poignée étant chargé de maintenir la stabilité. Ensuite, en vol, après la phase de sortie, je lâche l'élève pour venir me placer face à lui. Bien sûr cette manoeuvre n'est effectuée que si la stabilité de la formation le permet. Dans le cas contraire, c'est la méthode P.A.C. traditionnelle qui prend le relais.

Si la formation est stable, l'instructeur côté poignée ne lâche jamais l'élève qui va effectuer les mouvements que je lui indique et corriger sa position en fonction de mes attitudes et des indications visuelles que je lui donne. Par exemple, si l'élève a les jambes trop



Si la formation est stable, l'élève est lâché après la sortie. L'instructeur côté poignée est chargé de maintenir la stabilité.

aménagements de la méthode P.A.C. traditionnelle ne sont pas de simples «astuces techniques», mais s'appuient sur un changement plus fondamental, au niveau même du processus d'apprentissage. L'objectif est de passer d'une logique de la succession rationnelle des opérations à celle du mimétisme beaucoup plus naturelle et spontanée. Un peu sur le schéma du mode d'acquisition de l'enfant.

Un autre point intéressant est la complémentarité plus étroite, plus intense, que cette méthode réclame de la part des instructeurs. Au lieu d'un travail symétrique, chaque rôle est enrichi et acquiert une spécificité qui demande un niveau d'exigence beaucoup plus grand. En forçant un peu le trait, on pourrait presque dire que le travail d'équipe atteint ici une nouvelle dimension. L'instructeur côté poignée, outre son rôle dans la stabilité de la formation, doit contrôler l'exécution des mouvements et peut indiquer à l'instructeur en miroir qu'il faut renouveler un exercice (poignée témoin ou défaut de position). Pour l'instructeur en miroir, ce nouveau type de formation offre un challenge pédagogique et technique évident.

Amélioration des résultats

J'ai déjà testé cette méthode de nombreuses fois et d'autres instructeurs P.A.C. l'ont déjà expérimentée. Nos impressions, celles des élèves ainsi que la progression objective de ces derniers, démontrent une plus grande facilité de compréhension et de mémorisation du programme, une plus grande lucidité en vol et une nette amélioration des résultats dans les sauts suivants.

Par la personnalisation du programme et la progression plus rapide qu'elle autorise, la méthode «P.A.C. miroir» peut permettre à un nombre encore plus grand d'accéder aux joies de la chute. J'espère que cette expérience sera relayée par d'autres instructeurs et formateurs. J'attends leurs suggestions, leurs remarques ou leurs réactions pour le plus grand bénéfice de notre sport. ■

À propos de l'auteur...

Paul Grisoni débute le parachutisme en 1988. Actuellement membre de l'équipe de France de VR-8, membre du VR-4 France en 94, il totalise 4 500 sauts. Il est titulaire du B.E.E.S. 1 et (bien entendu) instructeur P.A.C.

DU MOUVEMENT À L'ACTE

Paul Grisoni a parfaitement saisi la faille commune à toutes les méthodes d'apprentissage du vol en chute enseignées à ce jour : elles n'enseignaient qu'un mouvement alors qu'il faut enseigner un acte.

Le mouvement, c'est par exemple : pronation de la main puis flexion des doigts. L'acte, c'est : la préhension. Pour que le mouvement devienne un acte, il faut que son auteur ait une relation cognitive avec l'événement, ce qui en clair veut dire qu'il ait une relation de compréhension. Un acte est un système de mouvements coordonnés en fonction d'une INTENTION. L'intentionnalité est du registre de l'idée, de la pensée, du cognitif donc. Lorsque l'acte a abouti, qu'il a réalisé l'intention, alors seulement le mouvement est intégré. Lorsqu'un individu accomplit et réussit un acte intentionnel, il intègre le mouvement qui dorénavant fera partie de sa manière de se comporter.

Paul Grisoni a tout à fait opportunément comparé sa méthode au «schéma du mode d'acquisition naturel de l'enfant». L'apprentissage de la marche chez l'enfant, par exemple, procède de trois facteurs :

- ✓ Satisfaction d'un besoin.
 - ✓ Imitation d'un modèle.
 - ✓ Imitation de soi-même.
- ✓ Satisfaction d'un besoin : l'enfant, à un moment donné de sa maturation psycho-neuro-motrice, va éprouver le besoin de marcher. Avant ce n'est pas possible, après ce sera trop tard.
- ✓ Imitation d'un modèle : animé d'un désir d'être grand, ce qui est le désir fondamental de l'enfance, il voit des grands. C'est le modèle que lui montre à voir l'adulte en permanence.

L'adulte est grand parce qu'il est debout : alors l'enfant va l'imiter, c'est l'imitation du modèle.

✓ Imitation de soi-même : à partir de cette maturation, de ce désir et de ce modèle, l'enfant va procéder selon la méthode des «essais et erreurs». Quand le modèle aura été bien reproduit, l'acte réussi, l'enfant reproduira ce qu'il a fait, véritable imitation de soi-même.

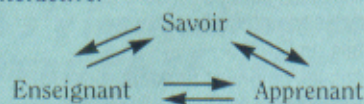
Qu'en était-il de ces trois facteurs dans l'apprentissage du vol en chute avant la pertinente initiative de Paul Grisoni ? Le second facteur était tout simplement occulté !

Repérer dans la maturation de l'élève le stade qui permet l'acquisition nouvelle, la lui proposer comme modèle pour lui permettre de l'imiter, puis l'aider à découvrir en lui-même l'accomplissement de cet acte, c'est être pédagogue au sens propre du terme : païdos = enfant, gôgos = conduire.

Paul Grisoni a empiriquement redécouvert l'apprentissage vicariant dans lequel l'enseignant se substitue à l'apprenant. L'enseignant et l'apprenant ne sont plus séparés par le savoir. L'un qui sait, l'autre qui ignore.

Ils sont maintenant reliés par un lien de réciprocité, ils font la même chose. La relation pédagogique n'est plus linéaire, à sens unique.

Enseignant → Savoir → Apprenant
mais elle est devenue triangulaire, interactive.



Jean-Louis Garello

▼ L'élève doit imiter son modèle : le moniteur.



Alain Burnel