

# On a testé pour vous : le Deep Practice avec SwimBot

L'équipe SwimBot nous avait mis en appétit dans le n°5 avec son bonnet connecté. Elle revient dessus en abordant le Deep Practice, une méthode d'apprentissage à intégrer dans la planification.

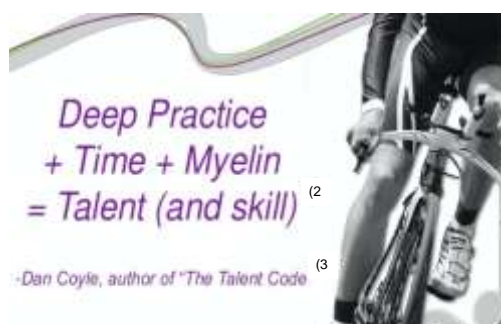
## Le talent, inné ou acquis ?

Vous êtes vous déjà demandé pourquoi il existe dans le monde des pépinières de talents venus de « nulle part » : les footballeurs brésiliens, les joueurs de ping-pong asiatiques, les tennismen russes, les golfeuses sud-coréennes ou même les artistes de la renaissance florentins ?

Et quel est le point commun entre tous ces viviers de talent ? La réponse tient en 2 mots : « Deep Practice ». Ces sportifs sont tous des monstres de travail qui décomposent et répètent tous leurs gestes un nombre incalculable de fois, et la plupart du temps avec beaucoup de lenteur... Quid du talent alors ?

### « Talent isn't born, it's grown »<sup>(1)</sup>

Daniel Coyle, auteur du Best seller « the talent code » décrypte dans son livre le Deep Practice et casse les idées reçues sur le talent.



<sup>(1)</sup> « Le talent n'est pas inné, il s'acquiert »

<sup>(2)</sup> Apprentissage en profondeur + temps + Myéline = Talent (et compétence)

<sup>(3)</sup> -Dan Coyle, auteur du « Code du Talent ».

## Le talent, ça s'apprend !

Le Deep Practice est une méthode d'apprentissage qui peut être utilisée aussi bien pour les activités physiques qu'intellectuelles.

Une concentration et une attention tellement forte au détail où tout est calculé, réfléchi et corrigé instantanément rend cette méthode beaucoup plus efficace que n'importe quelle autre méthode d'apprentissage. Le talent ça s'apprend !! On peut réussir et développer nos compétences dans n'importe quel domaine quelques soient nos prédispositions. Il s'agit d'élargir notre zone de confort, travailler et répéter sans cesse. Dans cet état d'esprit, même les échecs et les critiques deviennent source d'apprentissage et de développement.

Plus précisément, le Deep Practice repose sur 3 caractéristiques :

- La prise de conscience de l'individu sur ses actions. Il s'agit de ralentir et décomposer chaque mouvement ou processus de pensées.
- La ténacité : rater, faire des erreurs puis les corriger. En d'autres mots, apprendre de ses erreurs pour progresser.
- La répétition : il ne s'agit pas de faire des répétitions vides de sens. Nous parlons ici de répétitions « justes », celles du mouvement parfait. Et dans ce sens, répéter encore et toujours !

## La myéline

Le décodage du talent repose sur des découvertes scientifiques révolutionnaires basées sur l'observation d'une substance isolante : la myéline.

Chaque compétence humaine, que ce soit dans le sport ou dans les activités intellectuelles est créée par des chaînes de fibres nerveuses qui transportent un signal électrique voyageant dans un circuit. Le rôle de la myéline est d'entourer ces fibres nerveuses, rendant le circuit hermétique et permettant ainsi au signal d'être plus fort et plus rapide. Et c'est en s'entraînant et en répétant un mouvement que notre cerveau produit de la myéline. Plus on s'entraîne et l'on répète un mouvement, plus on produit de la myéline, plus la couche est épaisse et ainsi plus le circuit sera isolé, rendant nos mouvements et nos pensées plus rapides et plus précis.

Chacun peut générer de la myéline à travers le Deep Practice et à condition d'en avoir envie. De plus elle aide à développer tout type de compétence.

## Et dans l'eau ?

La méthode du Deep Practice a un potentiel très important en natation où la technique est reine. Mais l'eau rend la communication instantanée entre le coach et le nageur impossible.

Ce feedback en temps réel serait pourtant bienvenu dans ce sport. L'eau est un espace chaotique et le nageur évolue à l'horizontale. Hors, notre référentiel naturel est vertical, ce qui induit une perte de repère. Par exemple, il y a souvent un grand décalage entre la perception qu'a le nageur sur ses mouvements et la réalité et l'eau empêche le coach de corriger instantanément son nageur.



### Avec SwimBot<sup>®</sup>

Et si un appareil rendait la correction instantanée en milieu aquatique possible ? C'est suivant la méthode d'apprentissage du Deep Practice que SwimBot a été créé. Un petit appareil placé derrière la tête qui capte les mouvements du nageur et le corrige en temps réel grâce à des sons innovants. Mais pas seulement. C'est également une méthode d'apprentissage grâce aux TutoBots, des tutoriels en 3D à visionner avant chaque séance qui permettent de s'imprégner du bon geste et de mémoriser les sons inutiles. Dans chaque tutoriel, il vous sera montré le bon geste, le mauvais geste, puis de nouveau le bon geste. Pourquoi montrer le mauvais geste ? Cela permet au nageur, une fois en situation, de se rendre compte qu'il réalise le mauvais geste puis de se corriger en ayant en mémoire le bon geste montré en dernier. Les signaux sonores accompagnent le nageur et le mettent en situation de Deep Practice.

Alors tous à l'eau pour développer le talent qui sommeille en vous !!!

L'équipe de SwimBot