Paroles et actions

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Paroles et actions

Impulsions d'apprentissage // Les contenus de l'enseignement doivent être sélectionnés selon les critères didactiques qui assurent le développement technique et la liaison judicieuse des éléments entre eux. L'alternance d'exercices et de messages verbaux facilite la transmission de nouvelles expériences et enrichit la perception du mouvement.

▶ Les aspects intérieurs et extérieurs des aptitudes techniques constituent un tout – le «message technique» – qui permet de résoudre efficacement différentes tâches motrices. Dans tous les sports, la performance dépend d'une part de facteurs extérieurs liés à la condition et à la coordination, et d'autre part, de facteurs intérieurs psychiques et tactiques. La technique, en tant que réponse motrice aux tâches imposées par la discipline sportive, se développe et s'affine grâce à la pose d'accents didactiques ciblés. Ces impulsions d'apprentissage sont transmises par le biais de messages verbaux et de démonstrations.

Démontrer et faire répéter

Cette forme de communication convient bien aux débutants qui s'orientent essentiellement sur l'extérieur. Dans de nombreux cas, l'impulsion d'apprentissage n'a pas l'impact optimal si l'on se contente de démontrer le mouvement idéal. Il est parfois stimulant de souligner certains aspects problématiques ou éléments clés, de montrer des similitudes structurelles avec des mouvements connus ou encore de mettre en évidence des accents dynamiques. On pourra ainsi exagérer certains mouvements, isoler ou accentuer les mouvements d'une partie du corps, augmenter ou diminuer la vitesse de séquences motrices, placer le mouvement dans une constellation de points clés ou en renforcer les accents rythmiques. Comme les plus avancés disposent déjà de valeurs de référence dans le domaine de la perception du mouvement, ils peuvent ressentir pendant l'apprentissage certaines composantes de ce mouvement. Ils perçoivent le déroulement du mouvement intérieurement et extérieurement et captent ainsi de nombreuses informations par le canal kinesthésique.

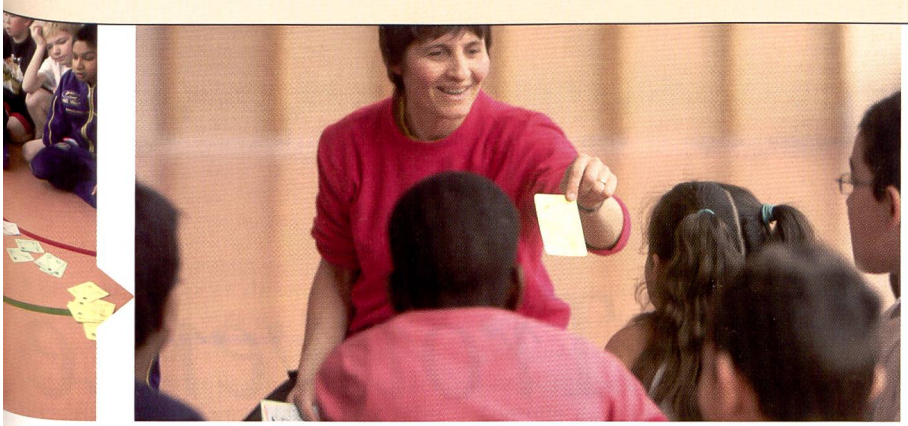
Contrôle du résultat: les participants mettent en pratique les informations reçues en proposant deux ou trois variantes de l'exercice de base.

Messages verbaux

La parole offre de précieuses possibilités pour apprendre et comprendre le déroulement d'un mouvement.

■ Attirer l'attention sur des aspects primordiaux: par ex. «veiller à la synchronisation entre les jambes et les hanches pendant tout l'exercice». Percevoir et exercer des points clés renforce la conscience du mouvement.

■ Expliquer les applications pour faciliter l'assimilation: par ex. «tendre les bras pen-



Varier les canaux d'informations, une tactique gagnante surtout chez les petits.

dant le mouvement de bascule». Reconnaître les différentes applications possibles permet d'élargir la perception du mouvement et donc de saisir plus précisément le processus d'apprentissage.

■ Utiliser des métaphores pour accélérer l'apprentissage: par ex. «lâcher le bras comme si c'était une flèche tirée par un arc bien tendu». Les comparaisons imagées permettent d'associer plus facilement des types de mouvement à des aspects psychologiques.

■ Séparer des séquences difficiles en étapes intermédiaires: par ex. «lors du salto avec vrille, exercer les deux éléments l'un après l'autre». Dans le domaine énergétique comme dans le domaine moteur, certaines aptitudes sont requises qui, une fois acquises et assimilées, peuvent difficilement être détectées. Il est donc judicieux de les démontrer sous forme d'étapes intermédiaires.

■ Définir des tâches motrices pour stimuler l'intériorisation intuitive du processus: par ex. «effectuer l'exercice avec un seul bras en vous imaginant le deuxième». Résoudre soi-même des problèmes permet d'utiliser et de développer sa propre propension à l'apprentissage.

Contrôle du résultat: une fois l'entraînement terminé, recueillir le feed-back (impressions des participants) et le mettre en parallèle avec vos observations.

«Aide-moi à devenir autonome»

Les élèves ou athlètes doivent pouvoir connecter les différentes impulsions reçues – démonstrations de mouvements et messages verbaux – pour qu'elles débouchent sur des expériences mémorables. Ils pourront ainsi s'adapter aux changements méthodologiques dans les conditions d'entraînement. Du point de vue éducatif, il est très utile qu'ils puissent développer leurs connaissances de façon autonome, sans attendre que quelqu'un d'autre leur explique tout ce qu'il faut faire. Les mesures prises dans le domaine de l'entraînement sont particulièrement efficaces lorsqu'elles contribuent à transmettre des principes en matière de mouvement et des règles de comportement, grâce auxquels l'athlète peut affiner son comportement. //

Corriger

Apprendre ensemble

▶ Juste ou faux: les entraîneurs corrigent souvent des mouvements selon leurs critères d'évaluation. Une approche incomplète du point de vue du développement moteur. Notre conception – consciente ou inconsciente – d'un enseignement optimal et d'un échange d'informations réciproque influence l'ambiance d'étude et la procédure méthodologique. Saisir, soutenir et enrichir des processus d'assimilation est beaucoup plus difficile que d'évaluer une prestation par «bon» ou «mauvais», «juste» ou «faux». Organiser et piloter un entraînement de façon à favoriser des processus d'apprentissage et de développement positifs requiert aussi une organisation et une planification globales de l'enseignement. Peut-être parviendrons-nous avec le temps à nous libérer d'images et d'événements qui imprègnent parfois notre esprit depuis notre enfance et nous interdisent de mettre en place un apprentissage vivant et partenarial.

Réseau d'échanges

Lorsqu'un enseignant détecte une erreur et propose une correction à ses élèves, ceux-ci se sentent souvent déstabilisés parce qu'ils ont l'impression de se voir imposer une solution. En général, l'enseignant définit l'objectif didactique et la manière de l'atteindre au moyen de corrections et de mesures bien précises. Son feed-back insiste fréquemment sur les fautes et débouche sur des critiques, des remarques permanentes, des ordres et des jugements de valeur. Avec cette façon de faire, on manque des précieuses occasions de travailler intelligemment du point de vue pédagogique. Car apprendre une technique, ce n'est pas seulement peaufiner un geste, c'est aussi développer des aptitudes utilisables dans le cadre le plus large possible et imaginer des stratégies permettant de résoudre les problèmes posés. Il convient d'en tenir compte dans le cadre de l'enseignement du sport. On peut en effet développer la capacité de décision et d'action motrice en combinant différents facteurs de performance (condition, mental, tactique).

Une forme d'enseignement autoritaire, axée sur un programme imposé, peut limiter l'espace de liberté nécessaire au développement, tempérer la joie d'apprendre et diminuer l'attention. Pour que les élèves apprennent à devenir autonomes et qu'ils conservent le plaisir de s'entraîner, il est important de considérer les échanges d'informations qui circulent lors de l'entraînement comme un jeu virtuel dans le cadre d'un processus d'étude commun. //