Dans le labyrinthe des solutions

Autor(en): **Rytz, MArtin**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995678

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

Supports didactiques

Du croquis au montage vidéo

▶ Quels supports didactiques utiliser? Quand? Et comment? Car un tel support se suffit rarement à lui-même. En principe, il faut l'intégrer méthodiquement dans une démarche pédagogique plus large pour en tirer le meilleur parti.
Une chose est sûre. Les supports didactiques permettent au maître et à l'élève de visualiser des processus complexes, et c'est là leur principal avantage. On pense, bien sûr, aux moyens technologiques comme la vidéo ou l'ordinateur, mais ce ne sont pas les seuls: le principal moyen d'enseignement reste le corps humain – instrument de démonstration à la capacité de réaction et de correction instantanée!

Usages différenciés

Avant d'opter pour un support didactique quel qu'il soit, demandons-nous quel est l'effet recherché.
L'impact doit-il être émotionnel? S'agit-il de mettre en condition, de donner le moral, de stimuler?
L'impact doit-il être technique? Le support peut-t-il par exemple m'aider à inculquer un geste sportif?
S'agit-il de montrer à l'élève une marche à suivre, un but à atteindre? De décomposer un exercice pour le rendre plus intelligible? D'individualiser l'enseignement?
L'élève est-il en mesure de comprendre le message véhiculé?

Du simple au complexe

Les supports didactiques les plus simples sont parfois les plus efficaces. L'affiche, par exemple: une grande feuille de papier collée au mur ou étalée par terre suffit pour représenter un objectif et la marche à suivre, au moyen de slogans, mots-clés, croquis, flèches, schémas ou photos. Avantage: l'affiche est un support permanent. Laissée à portée du regard de l'élève, elle lui permet de s'imprégner de son contenu.
La vidéo: intéressante pour enseigner de nouvelles séquences de mouvement en cours de leçon. Les séquences doivent être courtes et les images commentées.
La série d'images fixes (croquis ou photos): elle permet de décomposer un mouvement complexe, d'en présenter le déroulement de façon simplifiée. On l'assortira de commentaires et d'instructions, et l'élève devra s'exprimer à son tour sur les aspects clés.
Les séquences de films didactiques passées en boucle ou au ralenti: elles permettent à l'élève de mieux se représenter les gestes clés.
Le feedback vidéo: nécessite une bonne préparation. Non seulement l'élève doit être préparé à se voir, mais il doit comprendre en quoi son exécution de l'exercice diffère du résultat visé.

› *Peter Wüthrich, chef de l'unité Médias du sport à l'OFSPO.*
Contact: peter.wuethrich@baspo.admin.ch

Dans le labyrinthe des solutions

Rythmisation des méthodes // Les multiples objectifs d'apprentissage et les particularités propres à chaque élève exigent une approche méthodologique elle aussi multiple et diverse.

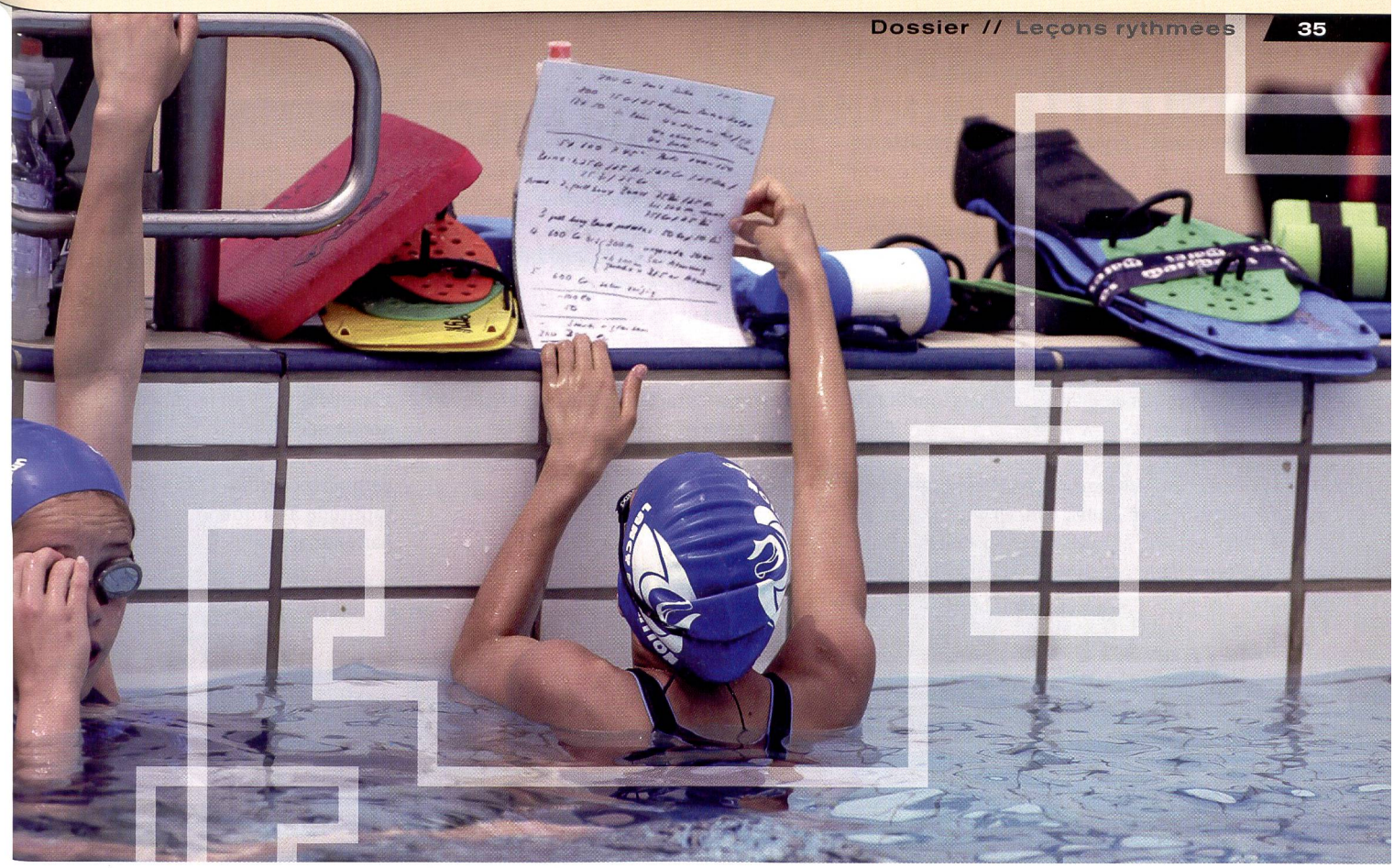
▶ Plus le répertoire d'approches est grand, plus l'enseignement peut être vivant et diversifié. Les méthodes se réfèrent à des formes d'entraînement et à des suites d'actions destinées à atteindre certains objectifs. En règle générale, les processus d'étude et d'apprentissage devraient être conçus de façon à ce que les élèves reconnaissent eux-mêmes les rapports entre les différentes composantes de la performance par le biais de tâches à résoudre. Si l'enseignement est bien structuré du point de vue pédagogique et méthodologique, ils peuvent acquérir les aptitudes recherchées.

Niveau pédagogique et méthodologique

L'entraînement et les processus d'apprentissage qui vont de pair favorisent le développement des capacités de décision et d'action. A ce niveau, le plus important est non pas de transmettre des contenus techniques mais de placer les apprenants dans des situations d'action qui leur permettront de recréer les rapports entre les formes techniques et les éventuelles situations problématiques (situations de jeu, de compétition, de développement ou de démonstration).

Niveau méthodologique et technique

Soutenir le processus technique de développement dans le cadre d'une approche



globale est une tâche exigeante du point de vue méthodologique. L'apprentissage du mouvement peut être approfondi en permanence sous forme d'expérimentations personnelles, mais il devrait aussi déboucher sur une amélioration des performances. Les deux principes méthodologiques d'action suivants peuvent être appliqués de différentes façons.

Apprendre dans des conditions simplifiées: cette approche convient très bien pour l'apprentissage de nouveaux mouvements, éléments ou compléments qualitatifs (apprendre à respirer, formes d'entraînement mental, éléments tactiques). Il est possible d'entraîner séparément les différents mouvements, éléments ou points problématiques avant de les regrouper au sein d'un déroulement global. Pour cela, on peut utiliser des objets (ballons, rubans, appareils, etc.) comme aides méthodologiques pour s'orienter de manière audio-visuelle ou tactile par exemple. D'autres adaptations peuvent aussi simplifier les conditions d'apprentissage: réduire la vitesse, favoriser l'équilibre, rythmer acoustiquement l'exercice ou encore proposer des exercices spécifiques créant les bases coordinatrices indispensables à l'exécution de mouvements clés exigeants.

Contrôle du résultat: les éléments nouvellement acquis peuvent s'intégrer dans un déroulement imposé et être exécutés selon un timing précis.

Apprendre dans des conditions modifiées ou plus complexes: pour favoriser l'adaptation à certaines situations, il faut donner forme aux mouvements et aux concepts clés acquis (déroulements standardisés). L'apprentissage d'une structure gestuelle dans des conditions plus complexes et changeantes permet à la longue d'appréhender la diversité des possibilités d'application et de variation. Mettre l'accent sur différentes composantes de la performance permet de réaliser des séquences d'entraînement différentes du point de vue méthodologique.

■ **Accents conditionnels:** il est possible d'augmenter l'intensité de l'effort au moyen de différentes méthodes. Exemples: travailler sous forme de séquences d'effort suivies de pauses actives (entraînement intermittent); rallonger la durée de l'effort sans prévoir de pause; varier les résistances (méthode par contrastes: s'entraîner avec des engins plus lourds puis plus légers, avec une veste lestée, en modifiant les périodes d'effort et de récupération).

■ **Accents coordinatifs:** il existe d'innombrables possibilités de varier les mouvements et les actions. Exemples: effectuer le même mouvement les yeux fermés; modifier les conditions d'équilibre (surfaces instables); augmenter ou diminuer le rythme des mêmes mouvements; combiner différentes variantes sur le plan de la forme; effectuer des mouvements à un signal donné, etc. Il est primordial de proposer régulièrement aux apprenants de nouvelles tâches à résoudre pour qu'ils élargissent leur répertoire et sollicitent leurs ressources.

▸▸ L'apprentissage d'une structure gestuelle dans des conditions plus complexes et changeantes permet à la longue d'appréhender la diversité des possibilités d'application et de variation. ◂◂

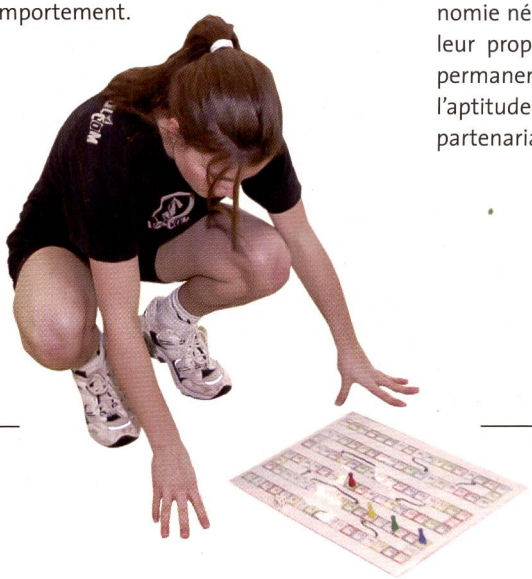
■ **Accents psychiques:** il est possible de mettre en avant les formes d'entraînement mental et de donner des instructions susceptibles de favoriser les processus d'assimilation sur le plan psycho-émotionnel. Exemples: la visualisation des mouvements; la verbalisation des rythmes du mouvement; la formulation des expériences; le classement des exercices dans différents groupes; la différenciation des aspects qualitatifs d'une action complexe.

■ **Accents tactiques:** on peut varier librement les contenus d'entraînement en prévoyant différentes étapes intermédiaires. Exemples: imaginer des exercices (situations de jeu, tâches de conception) posant des exigences globales sur le plan de la combinaison de différentes composantes de la performance; travailler les points faibles de façon différenciée sous forme d'éléments séparés avant d'être réévalués dans une situation complexe. Les évaluations de séances d'entraînement et de compétitions se révèlent très utiles pour des exemples de ce type. Chaque athlète ou élève peut développer par lui-même des plans de mouvement, des approches tactiques et des stratégies de comportement.

Contrôle du résultat: les résultats de l'entraînement peuvent être mis en œuvre dans une situation d'action libre.

Autonomie et collectivité

Grâce aux expériences accumulées, les différentes approches méthodologiques favorisent la capacité de s'entraîner de façon autonome. A mesure que leurs aptitudes s'améliorent, les athlètes acquièrent l'autonomie nécessaire dans l'aménagement de leur propre entraînement. Ils doivent en permanence trouver l'équilibre subtil entre l'aptitude à l'autonomie et la nécessité du partenariat. //



Le point

Bornes didactiques

▶ Quelques questions fondamentales doivent être clarifiées afin que nous, enseignants, puissions trouver le bon moyen d'atteindre un objectif didactique. Qui sont les apprenants dont nous avons la charge? Quelles sont mes propres particularités? Que voudrais-je apprendre aux membres de mon groupe et quel but commun poursuivons-nous? Les conditions situatives et le matériel à disposition ne sont pas à négliger dans cette réflexion. Ce n'est qu'après avoir effectué cette analyse didactique que je suis en mesure, en ma qualité d'enseignant, de choisir une approche méthodologique pertinente. Je dois toutefois être conscient que la panacée n'existe pas. Une solution qui fonctionne parfaitement pour un enseignant dans une situation donnée ne jouera pas forcément pour moi.

Varier l'approche méthodologique

Les enseignants les plus compétents sur le plan méthodologique n'appliquent pas toujours la même méthode; ils savent que cela n'est pas judicieux. Des figures comme le grand tour à la barre fixe ou le salto Auerbach en plongeon ne s'improvisent pas. Dans les sports dits dangereux, l'enseignement doit être soigneusement pensé et conçu de façon à prévenir tout risque, ce qui peut limiter les expérimentations méthodologiques. On parle dans ce cas de méthode d'apprentissage structurée. Contrairement à la méthode ouverte, appliquée dans les disciplines de jeux où il existe plusieurs solutions pour résoudre la même tâche, la méthode structurée ne tolère qu'une forme unique d'objectif. Dans la pratique, on recourt le plus souvent à des formes mixtes.

Un trésor d'expériences

Il va de soi que les expériences accumulées par l'enseignant jouent aussi un rôle déterminant. Les futurs enseignants, qui ont encore relativement peu de compétences pratiques, peuvent s'appuyer sur les expériences accumulées à l'école ou dans le cadre d'un club. Ils tendront à reproduire les comportements qu'ils ont eu l'occasion d'apprécier. Le plus important pour eux est d'appliquer à bon escient certaines méthodes et de comprendre pourquoi une chose a marché ou n'a pas marché.

Ceux qui ont déjà essayé d'appliquer la même méthode à des classes et des groupes différents s'aperçoivent vite que cela donne des résultats complètement différents. Ce qui compte, c'est qu'ils affinent leur compréhension de la méthode. Ce n'est qu'avec le temps qu'un enseignant pourra passer judicieusement d'une approche méthodologique à l'autre pour atteindre l'objectif qu'il s'est fixé.

Entre sécurité et liberté

L'expérience le montre, les futurs enseignants se sentent mieux lorsqu'ils structurent l'approche méthodologique de leur enseignement, car cela les sécurise. Plus ils acquerront de routine, plus ils pourront choisir par eux-mêmes les méthodes et les approches didactiques. Une autre difficulté réside dans le fait qu'une classe ou un groupe d'apprenants comprend des personnalités complètement différentes, dont chacune a son propre rythme d'apprentissage. Le choix de l'approche médiane la plus efficace possible, permettant de déterminer quelle impulsion donner et quand, revêt donc une importance cruciale. Si les enseignants sont capables d'appliquer consciemment des méthodes différenciées dans le cadre de leçons différentes, leurs chances de répondre aux besoins de tous les apprenants augmentent considérablement. //

› *Martin Rytz est chargé de cours à la Haute école fédérale de sport Macolin.*
Contact: martin.rytz@baspo.admin.ch