Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: Petit recueil méthodologique pour l'enseignement du sport : "Devenir moniteur n'est pas difficile... l'être vraiment est plus compliqué!"

Autor: Mengisen, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997982

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Petit recueil méthodologique pour l'enseignement du sport

«Devenir moniteur n'est pas difficile... l'être vraiment est plus compliqué!»

Walter Mengisen, didacticien, EFSM
Traduction: Dominique Müller
Photos: Hugo Rust

La majorité des jeunes accèdent à la formation de moniteur* J+S par le biais de l'intérêt qu'ils portent à une discipline sportive. Ils pratiquent cette dernière avec engagement et enthousiasme. Ils sont d'abord et avant tout des sportifs. La transmission d'un savoir, l'intérêt de travailler avec des enfants et des jeunes sont souvent des motifs secondaires.

Avant de s'inscrire à un cours de moniteur, le futur moniteur devrait se poser les questions suivantes:

- Quelles sont mes forces et mes faiblesses?
- Les compétences techniques que je possède dans ma discipline sportive sont-elles suffisantes?
- Suis-je capable de bien communiquer?
- Suis-je ouvert à l'égard des enfants et des jeunes?
- Suis-je capable de me mettre à leur place?

*La désignation de moniteur englobe également la forme féminine.

Que signifie diriger un groupe?

Les moniteurs ont pour tâche et pour responsabilité d'enseigner le sport. Ils ont à leur disposition de nombreuses ressources susceptibles de les aider à encadrer et à diriger un groupe d'enfants ou de jeunes:

- Il importe que le moniteur s'investisse dans son rôle et dans son activité. Il stimule, il observe, il évalue et il conseille.
- Les enfants et les jeunes doivent avoir le sentiment que l'on s'occupe d'eux et que l'on s'intéresse à ce qu'ils font. En cas de problème, il importe que le moniteur intervienne rapidement et explique clairement les règles à adopter en matière de comportement.
- Multiplier les activités motrices et choisir des formes d'organisation adaptées constitue la meilleure recette pour empêcher les dérapages incontrôlés.

Le «métier» de moniteur requiert certaines facultés indispensables, notamment:

- *La clarté et la transparence:* les jeunes savent ce que le moniteur désire et ce que l'on attend d'eux. Pour eux, le moniteur représente un modèle au niveau du comportement.
- *La considération:* les jeunes seront acceptés et reconnus dans leur manière d'être.
- *La capacité de dialoguer et d'assister:* le moniteur est à la fois un interlocuteur et un partenaire à part entière pour les jeunes qu'il encadre; il est ouvert au dialogue et sait diriger sans s'imposer, en accompagnant le jeune.
- *La capacité d'intégration:* le moniteur est quelqu'un qui coopère et sait se mettre au service de la communauté.

Enseigner, c'est mettre en scène...

L'enseignement du sport ne se déroule jamais de la même façon, et pourtant, au fil des leçons, on s'aperçoit que des situations identiques se reproduisent. Ces phases et activités typiques qui reviennent régulièrement au cours d'une leçon peuvent être ainsi répertoriées.

Les préparatifs

Il importe que le moniteur soit présent, suffisamment tôt, dans la salle ou sur le terrain. Il en profite pour vérifier s'il dispose du matériel nécessaire à son cours. Il accueille ensuite les enfants en les saluant et les fait participer aux derniers préparatifs. Il évite aussi de les faire attendre, avant le début de la leçon, dans les vestiaires ou devant la salle. Le fait de les laisser entrer dans la salle ou sur le terrain dès le début du cours n'augmente pas les risques d'accident! Bien entendu, il convient dans ces conditions d'imposer certaines règles; ainsi, les enfants ne seront pas autorisés, en l'absence du moniteur, à utiliser des engins susceptibles d'entraîner des accidents, tels les anneaux, le mini-trampoline, etc.

Conditionner / informer

Le moniteur détermine le climat émotionnel de la leçon. C'est un «créateur d'ambiance», et un climat harmonieux stimule l'envie d'apprendre et de réaliser des performances. Chaque leçon devrait débuter par une brève information sur le programme prévu (thème, objectif, déroulement, mesures de sécurité). Eviter les longues explications insipides. Par contre, un début de leçon informatif et stimulant permet aux enfants et aux jeunes de se concentrer et de se préparer mentalement. Il n'est pas nécessaire de recourir à des astuces spéciales pour les encourager. Il suffit pour cela que les demandes et exercices proposés soient motivants et adaptés à leurs capacités.

L'échauffement

La conception et la forme du début de la leçon dépendent de différents facteurs. Elles doivent être adaptées au «public cible» car les adultes, les jeunes et les enfants n'ont pas les mêmes besoins en matière d'échauffement. Ainsi, s'il est judicieux de proposer à des jeunes adultes un échauffement fonctionnel de l'appareil locomoteur, il faut savoir que pour les enfants, il s'agit essentiellement d'une mise en train d'ordre psychique et social. Il n'est pas conseillé de réaliser, avec cette tranche d'âge, des «exercices d'adulte» (comme le stretching, par exemple), pour la bonne raison que les aptitudes physiques et la capacité de concentration de l'enfant n'ont rien de commun avec celles d'un adulte. Il est également possible, avec des jeunes, de les laisser réaliser leur échauffement de façon autonome et individuelle, sur la base d'un programme d'exercices préétabli. Ce type de programme comporte en général:

- des exercices pour stimuler la circulation sanguine (par exemple en exécutant cinq tours de salle en courant tranquillement);
- des exercices visant à renforcer, voire à améliorer la souplesse;
- un programme individuel (après discussion avec le moniteur);
- des jeux appropriés, pouvant être réalisés de façon autonome.

L'échauffement, en tant que préparation physiologique du corps à l'effort qui va suivre, revêt une importance accrue dès la puberté. Mais déjà dès l'âge de dix ans, les enfants devraient prendre l'habitude de s'échauffer, dans l'optique de préparer leur corps à fournir un effort spécifique. L'échauffement devrait contribuer à une préparation consciente et systématique de son corps. Il convient d'établir une distinction entre l'échauffement général et l'échauffement spécifique. L'échauffement général aide l'organisme, par le biais de jeux et d'exercices qui stimulent la circulation, à opérer la transition du repos vers l'effort. Après quelques minutes, le corps atteint rapidement un seuil optimal d'aptitude à la performance. Faisant suite à l'échauffement général, l'échauffement spécifique prépare quant à lui les parties du corps qui seront spécialement sollicitées par la suite. On intégrera ensuite des schémas moteurs qui préparent aux différents exercices ciblés prévus.

Proposer des tâches d'apprentissage

La partie principale de l'unité d'enseignement est consacrée à l'acquisition, à l'application et à la conception d'habiletés motrices et de techniques sportives; il s'agit aussi d'améliorer la condition physique. Il importe, pour que les exercices soient bien compris, que l'enseignant donne des explications claires et possède de l'expérience dans des situations identiques.

Il veillera à donner des tâches courtes, compréhensibles et si possible concrètes, car les capacités de concentration et d'assimilation sont limitées, particulièrement chez les enfants. Il saura aussi formuler ses demandes de façon à inciter les enfants et les jeunes à agir par eux-mêmes.

Apprendre par imitation

Les exercices doivent être accompagnés d'une démonstration ou d'une brève explication. La démonstration a un double impact: elle permet à l'élève de se forger une représentation mentale du mouvement et l'incite à l'imitation. Les points suivants s'avéreront très utiles à l'enseignant:

- placer les jeunes de façon à ce qu'ils puissent bien suivre la démonstration;
- veiller, durant la démonstration, à ce que les jeunes soient très attentifs;
- procéder à la démonstration, lentement, en insistant et en répétant;
- insister sur l'essentiel, à l'aide de brefs commentaires;
- découper les séquences difficiles en différentes parties et les dénommer;
- proposer aux jeunes de répéter la démonstration à leur tour;
- encourager les jeunes à exprimer eux-mêmes ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils font la démonstration d'une séquence difficile;
- montrer aux jeunes comment ils peuvent évaluer eux-mêmes le résultat de leur activité;
- veiller à ce qu'ils aient une représentation exacte du but à atteindre.

Les enfants, en particulier, apprennent de façon globale. Ils assimilent une séquence motrice et la reproduisent le plus fidèlement possible; ils imitent. Au cours de ce processus d'apprentissage par imitation, l'enfant se met à la place de l'enseignant qui exécute le mouvement en même temps qu'il le regarde et l'écoute. Au fur et à mesure qu'il grandit, il devrait être à même de mieux disséquer rationnellement le mouvement et parvenir, une fois adolescent, à établir des relations et à les formuler de plus en plus précisément par la parole. Plus l'enfant est jeune et plus le mouvement est compliqué, plus l'enseignant doit faire appel à des comparaisons imagées pour expliquer la représentation du mouvement.

Apprendre au moyen d'exercices ouverts

Les exercices ouverts permettent à l'enfant et au jeune d'agir de façon autonome. En effet, il essaie de résoudre lui-même l'exercice proposé et soumet ensuite les solutions qu'il a trouvées à ses camarades. L'enseignant peut ensuite choisir la meilleure version proposée et la présenter à tous comme modèle. L'apprentissage ouvert est basé sur le processus d'apprentissage, et selon les

circonstances, celui-ci peut emprunter des chemins détournés. L'enseignant assume aussi une part de responsabilité dans le processus d'apprentissage.

Apprendre en se conformant à un modèle

L'enseignant doit être conscient du rôle de modèle qu'il exerce au cours de l'apprentissage. A ce titre, la façon dont il présente le mouvement, mais aussi son engagement personnel, sont deux aspects décisifs.

Mettre en scène et accompagner l'apprentissage

L'organisation: enseigner en salle ou enseigner en plein air présente une différence fondamentale au niveau du comportement dans l'espace. Plus les jeunes sont bruyants et turbulents, plus il convient d'accorder une attention minutieuse à l'organisation dans l'espace. L'enseignant qui exige plusieurs fois, durant sa leçon, de nouvelles orientations dans l'espace risque fort de perturber les facultés de concentration de ses élèves.

Directives concernant l'organisation: elles seront brèves et précises. Les jeunes ont vite fait de se sentir débordés par un flot d'informations!

Formes sociales: le choix des formes d'organisation (groupes de niveaux, groupes formés au hasard, groupes formés selon les affinités, etc.) dépend de différents facteurs: l'objectif visé, l'aptitude des participants à s'investir dans cette forme, la structure sociale du groupe ainsi que l'espace dont on dispose. Les groupes seront formés en fonction de l'objectif recherché (équipes, groupes de niveaux ou groupes formés selon les affinités).

Travail de groupe: les groupes travaillent de façon très autonome, raison pour laquelle les tâches doivent être clairement définies. Le travail de groupe est un stimulant pour l'apprentissage, dans la mesure où les participants tirent profit les uns des autres et de l'ensemble du groupe. *A contrario,* les processus inhérents à la dynamique de groupe peuvent aussi perturber, voire paralyser complètement l'apprentissage.

Travail avec un partenaire: cette forme est particulièrement indiquée pour réaliser des tâches créatives ou pour observer un partenaire et lui donner un feedback. Mais savoir réaliser des tâches en commun, s'adapter et composer avec un partenaire sont des aptitudes qui demandent à être apprises. Au niveau de l'organisation, c'est une forme facile, qui ne pose généralement pas de problèmes.

Travail individuel: c'est une étape qui permet d'apprendre en suivant «ses propres chemins». L'éducation à l'autoresponsabilité présuppose des situations dans lesquelles les individus assument la responsabilité de leur travail d'apprentissage.

Aides pédagogiques

Feuilles de travail et croquis: ils aident l'enseignant à formuler les tâches d'apprentissage. Ils sont très utiles pour le travail en stations ou pour placer les engins, car ils offrent immédiatement une image précise des préparatifs à organiser, des tâches et du cadre temporel dans lequel elles doivent être réalisées. En plus des feuilles déjà imprimées, l'enseignant peut également dessiner des croquis à la craie, devant les yeux des participants (sur un tableau, un tapis ou un terrain).

Parades ou aides: il est nécessaire, pour assurer une aide efficace, de connaître parfaitement le déroulement du mouvement et d'anticiper les difficultés susceptibles de gêner les apprenants. Assurer une parade correcte est un rôle qui s'apprend et s'exerce. Ainsi, on devrait habituer systématiquement tous les enfants et les jeunes, proportionnellement à leur niveau, à s'aider mutuellement lorsqu'ils apprennent de nouvelles séquences motrices.

Engins et accessoires: ils contribuent à faciliter et à assurer l'exécution du mouvement. Il incombe également à l'apprenant de réfléchir et de définir les engins dont il a besoin. L'aménagement de l'engin doit aussi être en rapport avec le résultat souhaité. Ainsi, il est judicieux de prévoir une surface libre suffisamment grande pour couvrir tous les «points de chute» éventuels.

Marquages du sol: ils facilitent l'organisation. Ils servent aussi de points de repère, par exemple pour l'organisation de la leçon ou l'emplacement des engins. Ils offrent en outre des marques visuelles pour les courses d'élan, les sauts, les mouvements rythmés, etc. On peut aisément les dessiner soi-même, par exemple avec de la craie (sur le tartan ou l'asphalte), ou utiliser des crayons, des chapeaux, des cônes, des banderoles, des cordes, etc.

Donner des feed-back

Il est plus profitable de dispenser des explications, des descriptions ou des paroles qui incitent à la réflexion que de procéder à des évaluations ou de proférer des critiques. Mais en tous les cas, il est difficile d'appliquer des corrections ou des indications verbales lorsqu'on est en mouvement. Très souvent, des aide-mémoire ou des conseils imagés suffisent à compléter une description ou une démonstration.

Un exemple: lorsqu'un élève n'arrive pas à se positionner correctement pour exécuter un roulé avant, pourquoi ne pas lui prodiguer ce conseil: «Approche ton nez le plus près possible de ton ventre!» Autre méthode très efficace: encourager l'élève à chercher et à appliquer ses propres moyens de correction.

Clore une leçon

Il est recommandé d'achever la leçon par une période de calme, qui peut être mise à profit pour procéder à un rapide bilan. Il ne faut pas que les participants retournent chez eux avec des questions non résolues, voire des conflits. L'enseignant veillera aussi à prévoir suffisamment de temps pour les soins corporels, qui doivent être perçus comme partie intégrante de la leçon de sport.

Bibliographie

CFS: Nouvelle série de manuels d'éducation physique à l'école. OCFIM, Berne 1997. (La série en français est en voie de réalisation.)
EFSM: Manuel du moniteur Natation. OCFIM, Berne 1995. Peut être obtenu à l'EFSM. ■