

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Initiateur »

Thématique 2 : Didactique et méthodologie

Module 2 : Ma séance, mon intervention

Marc Cloes, Thierry Marique & Catherine Theunissen

Session de formation 2012-2013

Préambule

- ✓ Cette présentation vient en support au syllabus des cours généraux du niveau « *moniteur sportif initiateur* », thématique 2 « *didactique et méthodologie* », module 2 « *ma séance, mon intervention* ».
- ✓ Le syllabus est **la** référence des matières abordées dans ce module.
- ✓ Ce support de présentation devrait aider le lecteur et le participant aux cours magistraux à mieux appréhender le contenu de ce module.
- ✓ Le participant à la présentation magistrale des cours est ainsi guidé pour l'étude des matières proposées afin d'optimiser ses chances de réussite.

Objectif de ce module de formation

En résumé ...

- Cette unité de formation porte sur l'intervention de l'initiateur sportif, à savoir toutes les décisions et actions qu'il prend afin d'assurer l'encadrement de groupes de sportifs novices et/ou débutants. Son objectif premier consiste à faire découvrir la discipline en veillant au maintien d'un climat positif favorable à la pratique du sport à long terme. L'initiateur se doit également de développer chez les sportifs en formation de base les fondamentaux indispensables à leur évolution future en s'appuyant autant que faire se peut sur une approche ludique et en conservant un regard attentif au maintien de la motivation.
- Au terme de cette unité de formation, le candidat « moniteur sportif initiateur » devrait donc être capable de maîtriser les « savoirs supports » des techniques de base d'animation d'une séance. Il devrait aussi connaître les moyens didactiques adéquats et faire preuve de méthode pour faciliter l'accès et à l'apprentissage d'une activité sportive.

Table des matières

1. A quoi sert l'activité sportive ?
2. Qu'est-ce qu'une séance ?
3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?
4. Qu'est-ce que préparer une séance ?
5. Pourquoi préparer ma séance ?
6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?
7. En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance ?
8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?
9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?
10. Qu'est-ce que je dois mettre dans ma préparation ?

Table des matières

11. Que vais-je proposer dans l'échauffement ?
12. Quelles situations d'apprentissage vais-je choisir pour la partie principale ?
13. Que dois-je faire lors du retour au calme ?
14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?
15. Comment vais-je animer une séance ?
16. Comment vais-je présenter un jeu ?
17. Comment vais-je animer un jeu ?
18. Quelles sont les différents styles d'intervention ?
19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?
20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

Table des matières

- 21. Pourquoi et comment complexifier et/ou simplifier une tâche ?
- 22. Quand dois-je arrêter une tâche ou un jeu ? Comment vais-je m'y prendre ?
- 23. Comment vais-je gérer le groupe ?
- 24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?
- 25. Que faire après la séance ?

Bibliographie

Introduction

- Guide d'action pour l'intervention sur le terrain
- Principes importants dans l' « Art d'enseigner »
 - ➔ But d'efficacité
- Compétences multiples : enseignant, animateur, psychologue, secouriste,...
- Limite aux aspects pédagogiques (animation, enseignement) : découverte et plaisir



1. A quoi sert l'activité sportive ?

- Presse, radio, télévision, cours de récréation, rues, centres de fitness, marches Adeps,...
- Activités ludiques → sport de haut niveau, tous âges – Le sport fait partie de notre quotidien !
- 1001 raisons : forme, divertissement, santé, poids, maîtrise, apprentissage,...

→ Sans un encadrement de qualité ???

1. A quoi sert l'activité sportive ?

- Priorités des structures organisées
 - Aider à la pratique personnelle
 - Donner goût, épanouissement, plaisir
 - Favoriser les échanges et le développement social
 - Valoriser les sportifs au travers de la pratique
 - Contribuer au maintien d'une vie saine et en bonne santé

1. A quoi sert l'activité sportive ?

- Du côté de l'initiateur...
 - Identifier ce qu'on attend de lui (φ , contexte,...)
 - Déterminer un fil conducteur
- Vers quels objectifs...
 - Société (missions du sport : fair-play, sécurité,...)
 - Structure (initiation, loisir, performance,...)
 - Sportifs (pratique continue, apprentissage,...)
 - Initiateur (augmenter le nombre de joueurs, fidéliser,...)
 - Parents (temps de jeu, devoirs scolaires,...)

1. A quoi sert l'activité sportive ?

- Vécu et relation encadrant/sportifs
 - Progrès récents, événements marquants lors d'un match, comportement d'un autre participant,...
- Développement à long terme des athlète ET plaisir !!!



2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Séance = temps consacré à une activité
- Charnière entre préparation écrite et pratique de terrain
- 3 parties (Piéron, 1992)
 - Partie préparatoire
 - Partie fondamentale
 - Partie finale

Fil conducteur cohérent

2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Partie préparatoire
 - Arrivée, vestiaires
 - Tâches administratives (présences, CM,...)
 - Tâches affectives (blessures, évolution scolaire, famille,...)
 - Tâches sociales (règles de comportement, arrivées tardives, savoir-vivre lors des jeux,...)
 - Tâches liées au matériel (état des ballons, lignes d'eau, montage d'un circuit,...)
 - Sportifs prêts sur le terrain
 - Objectifs et contenu
 - Echauffement, mise en train (réveil corporel et préparation à l'activité)

2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Partie fondamentale
 - = Corps de séance
 - Travail en fonction des objectifs fixés
- Partie finale
 - Retour au calme progressif (niveau d'activation normal)
 - Amorcer le processus de récupération
 - Faire le point sur l'activité (donner son avis, féliciter, encourager,...)

2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Types de séance
 - ⇔ objectifs
 - Séances traditionnelles visant le développement des habiletés motrices et sportives (aspects techniques/tactiques)
 - Séances orientées sur les aspects physiques, sociaux, psychologiques, ludiques,...

2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Viser les « 4 AS »
 - **A**pprentissage
 - **A**ctivation
 - **A**musement
 - **A**ttitudes correctes et respect des sportifs

3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?

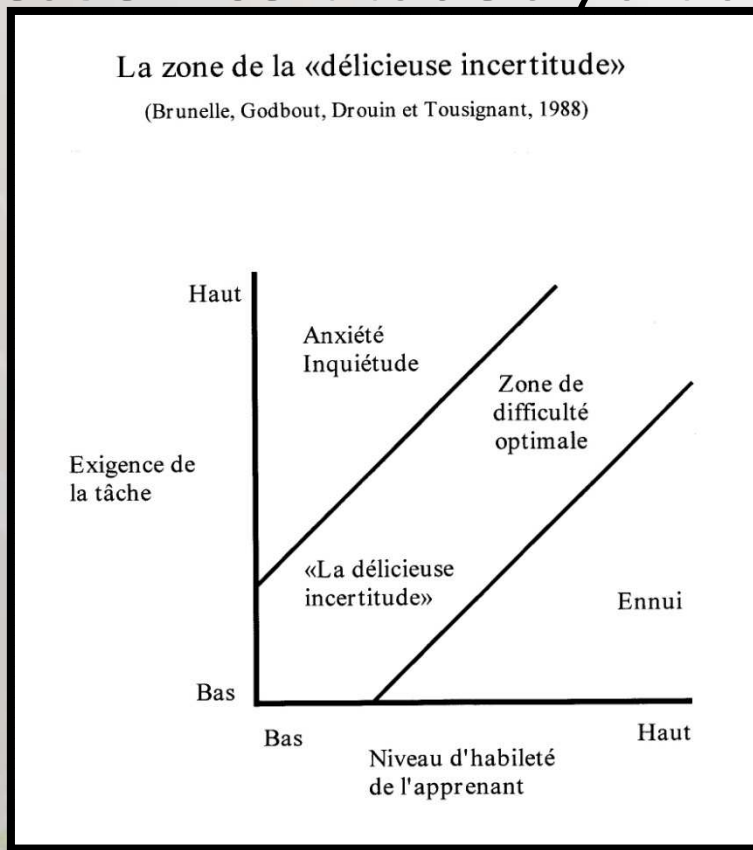
- Situations à proposer aux sportifs
- Tâche
 - « Ce qu'il y a à faire »
 - Objectif défini, conditions déterminées, consignes et instructions de réalisation précisées
- Exercice
 - Sportifs avancés
 - Stabiliser, affiner les capacités existantes

3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?

- Tâche d'apprentissage
 - Faire apprendre une habileté
 - Mobilisation de ressources multiples (cognitives, motrices, affectives, énergétiques, techniques, tactiques, mentales)
 - Priorité/dominante en fonction de la planification
 - Choix des tâches mobilisant des ressources supérieurs afin d'augmenter le niveau
 - Trop facile → ennui
 - Trop complexe → abandon

3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?

- Zone de délicateuse incertitude à 70-80% de réussite



3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?

- Situation d'apprentissage
 - Ensemble de tâches dans un contexte global
 - Ex. : Gymnaste qui réalise un enchaînement complet contenant l'élément qu'elle vient de travailler spécifiquement



4. Qu'est-ce que préparer une séance?

- Intervenants = bénévoles
- Autres activités (famille, boulot, école,...)
- Peu de temps pour la préparation
- Préparation = gage de qualité
- Vivre la séance au préalable

4. Qu'est-ce que préparer une séance?

- Les ingrédients de la séance
 - Objectifs
 - Tâches
 - Critères, moyens de correction, adaptations,...
 - Supports (images, vidéos,...)



5. Pourquoi préparer ma séance ?

- Préparation = interface entre planification et réalité du terrain
 - Cohérence : objectifs « atteints » VS « à poursuivre »
 - Gain de temps : décisions réfléchies au préalable
 - Efficacité : fiches de travail individualisées, autonomie à certains ateliers, prévision des rotations,...
 - Anticipation des problèmes et apport de solutions



6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

- Type de sport et philosophie
- Sport loisir (plaisir, apprentissage, sport pour tous) → Sport de compétition (performance, victoire, meilleurs)
- Accord des protagonistes sur les missions et objectifs VS frustrations
- 2 types d'objectifs
 - Généraux / opérationnels

6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

- Objectifs généraux
 - Au sens large du terme
 - Philosophie et valeurs défendues
 - Identifier les grandes lignes d'action et orienter les prises de décision → cohérence dans le temps
 - Ex. : augmenter le nombre de pratiquants, apprendre le règlement, améliorer la cohésion du groupe, expliquer le fonctionnement d'un vélo,...
- Le cas de l'initiateur (missions générales)
 - Animer, initier et fidéliser

6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

- Le cas de l'initiateur (plus précisément)
 - Découverte de l'activité
 - Plaisir et amusement
 - Développement des habiletés motrices générales
 - Développement des habiletés motrices spécifiques
 - Motivation
 - Développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles
 - Fidélisation
 - Intégration à une équipe d'encadrant sportifs

6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

- Objectifs opérationnels
 - Découpage des objectifs généraux en objectifs plus ciblés et précis
 - Mesurables
 - Délai d'application
 - Mesurer l'impact de l'intervention
 - ← évaluations segmentées régulières
 - gage de motivation (sentiment de compétence)
 - Ex. : taux de présences = 85% le trimestre prochain, gymnaste réussit le renversement aux barres d'ici 2 semaines, les enfants doivent pouvoir sauter du tremplin dans 3 semaines,...

6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

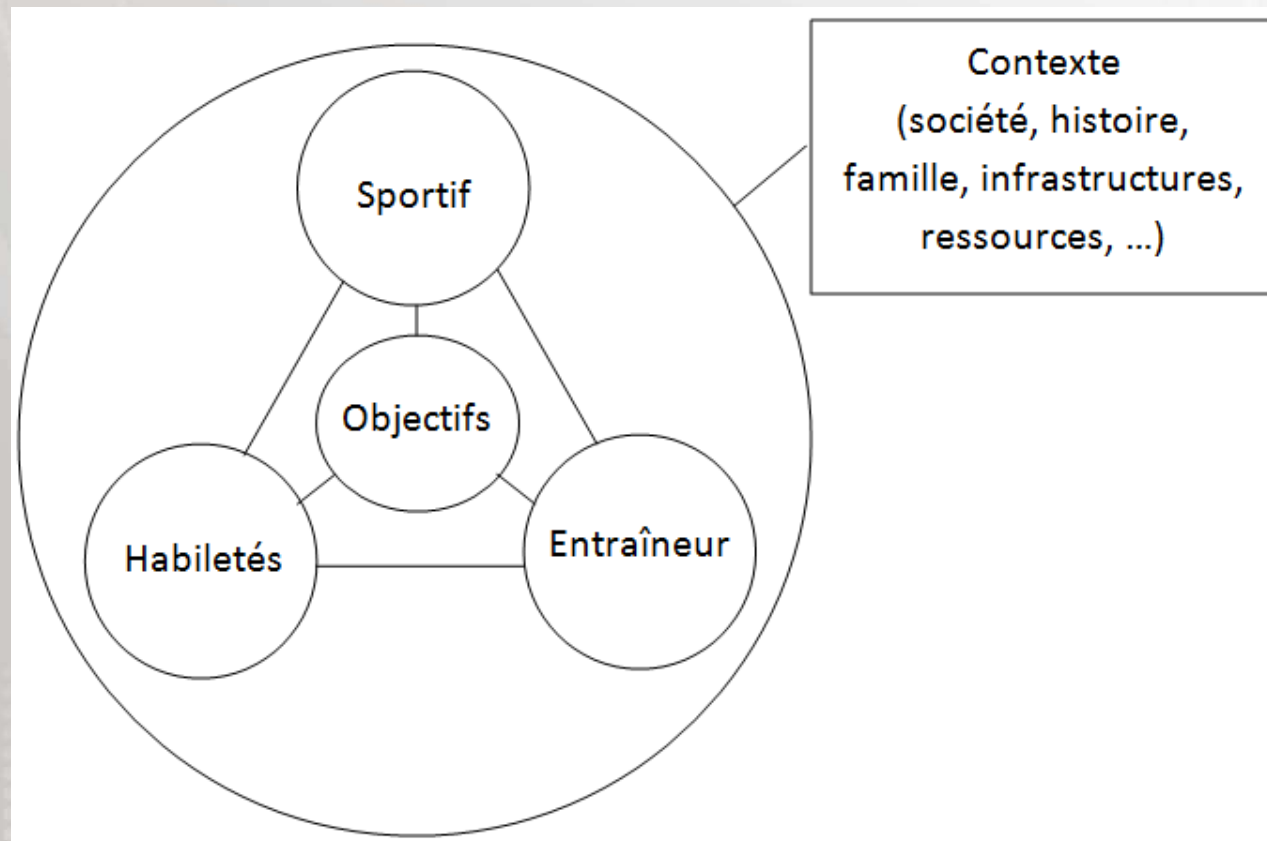
Exemples

Domaines	Objectifs généraux	Objectifs opérationnels
Moteur	Apprentissage de la latéralité (gauche-droite) chez un joueur	Lors de 10 services en VB, ce joueur pensera à placer 7x son pied opposé à la frappe devant
Psychologique	Apprendre à contrôler ses émotions	A la fin de l'année, Arthur ne pleurera plus quand il manquera son duel avec le gardien de but.



7. En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance ?

- Triangle pédagogique : objectifs au centre et contexte autour



7. En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance ?

- Fixer des objectifs – 4 phases
 - 1) Identifier les prérequis dont les sportifs ont besoin avant d'aller plus loin
 - 2) Analyser les caractéristiques des sportifs
 - 3) Analyser le contexte de pratique
 - 4) Etablir les priorités

7. En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance ?

- Sur le terrain :
 - Evaluer les sportifs pour déterminer leur niveau
 - Analyser les ressources existantes (temps, infrastructures, matériel, effectif, encadrement,...)
 - Etablir la liste des priorités (P = Obj. prioritaire ; S = Obj. secondaire ; F = Obj. facultatifs)
- Le tout consigné dans la farde de l'initiateur
→ Traces de l'activité



8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?

- Vérifier l'acquisition des fondamentaux
- Objectifs partagés par l'ensemble des acteurs
- Les objectifs prioritaires avant d'aller plus loin
- Proposer des évaluations régulières
 - motivation et contrôle de l'efficacité
 - ajustement des séances suivantes
- Objectifs identiques pour tous ou individualisation
 - ➔ Motivation et intérêt

8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?

- Objectifs – 4 échéances
 - 1) court terme : une activité
 - 2) moyen terme : 3 à 6 mois
 - 3) long terme : une saison
 - 4) très long terme : une carrière
- Finalité → exploiter et valoriser le potentiel des sportifs

8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?

- Modèle de développement de l'athlète (Wylleman & Lavallé, 2003)

Age	10	15	20	25	30	35
Niveau psychologique	Enfance	Adolescence	(Jeune) adulte			
Niveau psychosocial (références)	Parents, frères, sœurs, pairs	Pairs, entraîneur, parents	Conjoint (partenaire), entraîneur		Famille (entraîneur)	
Niveau scolaire / professionnel	Scolaire primaire	Scolaire secondaire	Enseignement supérieur	Formation professionnelle, profession		
Niveau sportif	Initiation	Formation	Perfection		Cessation	

8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?

- Maîtriser des prérequis mais aussi tester des tâches plus complexes pour la motivation et le goût du défi
- Modèle canadien du DLTA (<http://www.canadiansportforlife.ca/>)



9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

- Répondre à 3 questions : Qui ? Quoi ? Comment ?
- Qui ? – Caractéristiques des participants
 - Niveaux d'habileté motrice (Thém. 2 – module 1)
 - Niveaux d'aptitude physique
 - Attitudes et motivation (Thém. 3 – module 3)
 - Aspects comportementaux (hyperactivité, crainte,...)
 - Aspects sociaux (niveau socio-économique, problème familiaux,...)
 - Styles d'apprentissage

9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

Style	Préférence
Visuel	L'apprenant privilégie l'imitation de ce qu'il voit la démonstration lui "parle" mieux. Ex. : imitation par des adolescents de figures de Hip-hop vues sur Internet, imiter un partenaire qui maîtrise parfaitement la technique du tir lobé,...
Auditif	Le sportif se base sur un rythme, des explications verbales. Ex. : reproduire le rythme de la course avant un saut en hauteur avec deux bâtons ; au son de cloche dans la musique, vous devez entamer la séquence avec les rubans ;...
Réflexif	L'apprentissage prend sa source dans la réflexion à partir d'informations théoriques, la compréhension de l'habileté ou de la tâche. Ex. : si je me place à cet endroit, je suis derrière le défenseur et ne suis plus jouable pour mon partenaire ; si je lève les bras aux oreilles lors du salto arrière, j'aurais davantage d'amplitude ;...
Kinesthésique	C'est à travers les sensations éprouvées grâce à la réalisation du geste lui-même que l'apprentissage prend place. Ex. : j'ai senti que lorsque je plaçais ma main de cette façon lors de la traction dans l'eau, j'avançais plus rapidement ; lorsque je suis plus bas sur mes jambes lors de l'attaque de l'adversaire, je me sens plus stable dans le duel ;...

9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

- Quoi ?
 - Ce que les sportifs doivent apprendre
 - Habileté
 - tâche motrice (ex. : tirer au pistolet, smasher en badminton,...)
 - qualité de performance (ex. : kayakiste habile en descente, gardien de but habile dans ses parades au sol,...)
 - Créer, apporter une image de référence la plus pertinente possible
 - ← pratique personnelle
 - ← connaissances (critères d'exécution)
 - ← documentation
- ➔ Utilisation de la vidéo ou référence à des prestations de qualité

9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

- Comment ?
 - Conditions de pratique (lieu, matériel, nombre de participants) pour organiser et choisir les tâches
 - Histoire du groupe : activité basée sur la précédente
 - Niveau personnel de connaissances et de compétences en vue des explications et/ou démonstrations



10. Qu'est-ce que je dois mettre dans ma préparation ?

- Document écrit
- Aide mémoire sur le terrain
- Maximum d'informations mais synthétique et utilisable (trop d'infos, tue l'info)
- Informations indispensables/secondaires
- Collationner dans une farde

10. Qu'est-ce que je dois mettre dans ma préparation ?

- Date, n° de séance
- Objectif général
- Objectif(s) opérationnel(s)
- Aspects administratifs
- Tâches échauffement
- Tâches corps de séance
- Tâches retour au calme
- Timing
- Rotations, transitions
- Critères de réussite, interventions importantes
- Evaluations envisagées
- Variantes, adaptations, solutions de rechange

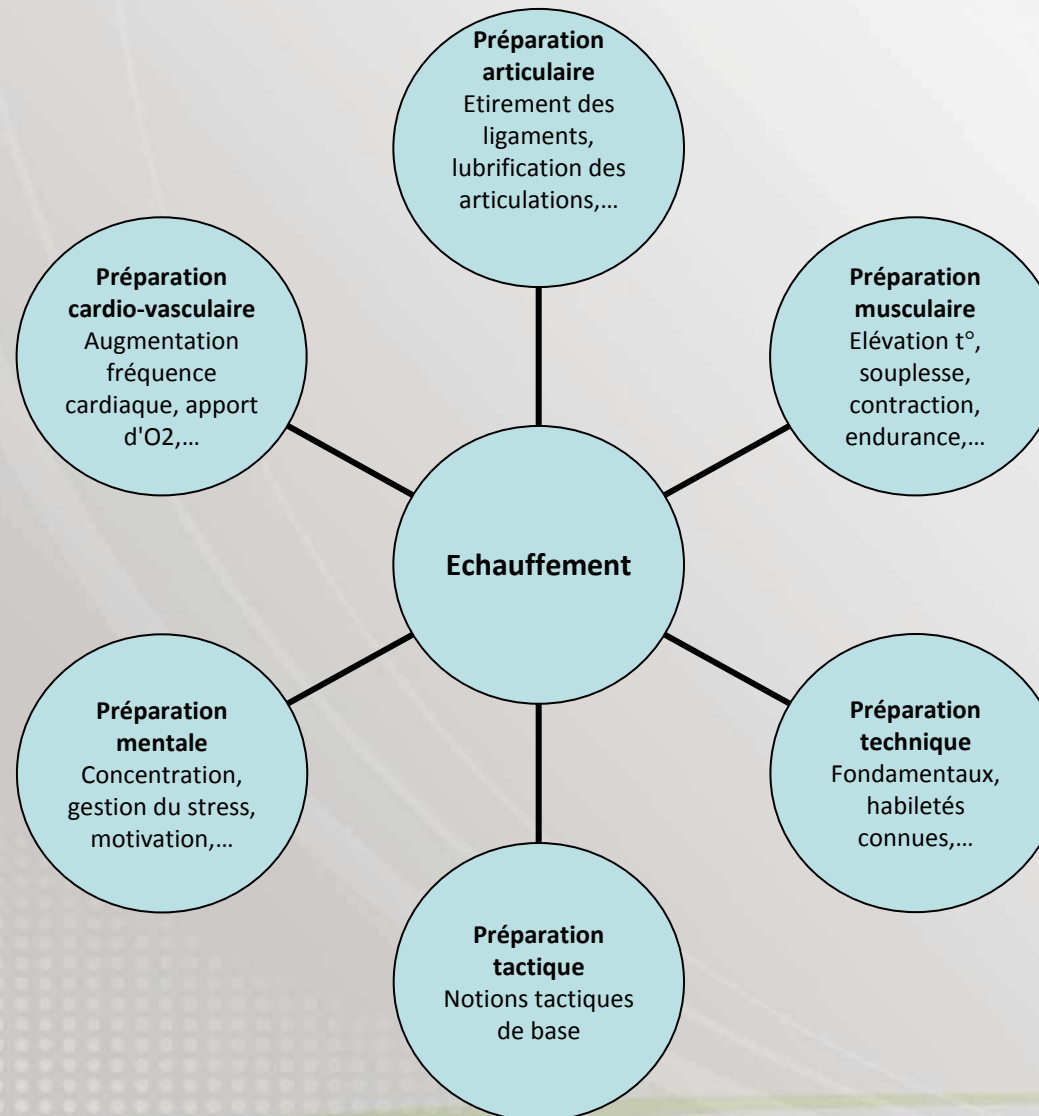


11. Que vais-je proposer dans l'échauffement ?

- Mise en train, sollicitation progressive des sportifs
- Transition entre repos et pratique
- $\pm 15-20'$
- Exercices légers déjà maîtrisés
- Intensité croissante
- Peu d'explications
- Eviter les temps d'arrêt



11. Que vais-je proposer dans l'échauffement ?



11. Que vais-je proposer dans l'échauffement ?

- Echauffement ≠ Préparation physique (excès de fatigue → diminution qualité du travail)
- Compromis exercices maîtrisés et variés
- Jeux mais en sécurité



12. Quelles situations d'apprentissage vais-je choisir pour la partie principale?

- = Corps de séance
- Découpé en fonction des objectifs et du temps
- Nouveaux apprentissages au début (+ de concentration)
- Habiletés de stabilisation/consolidation en fin
- Sports Co, jeu en fin de séance ???

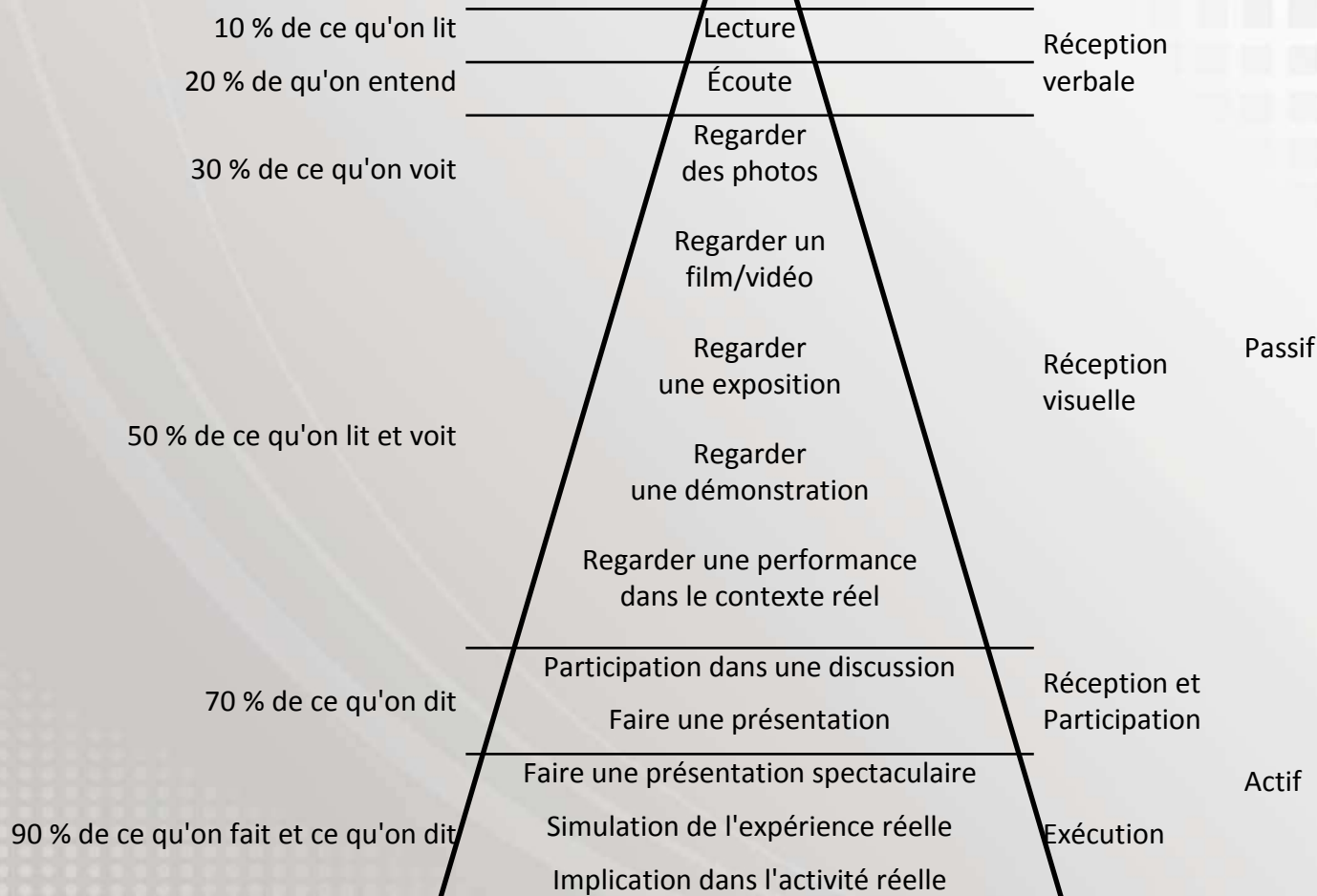
12. Quelles situations d'apprentissage vais-je choisir pour la partie principale?

- Jeu en début puis réorientation en fonction des observations
- Approche de construction-déconstruction :
décomposition des éléments / action globale

12. Quelles situations d'apprentissage vais-je choisir pour la partie principale?

Nous avons tendance à nous souvenir de...

Niveau
d'engagement



En bref...



13. Que dois-je faire lors du retour au calme ?

- Partie finale de la séance
- Souvent évincée par crise de temps
- Retour à un niveau d'excitation et un rythme cardiaque de base
- Débriefing, conclusion
- Avis des sportifs



14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?

- Capter l'attention
 - Signal (sifflet, frappe dans les mains, stopper la musique,...)
 - Contact visuel
- Etre face à tous les participants 
- Bonnes conditions d'écoute (soleil, autre groupe, sources de distraction,...)
- Attention aux éléments perturbateurs (ballon, taquineries, bavardage,...)



14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?

- Phrases courtes
- Brèves justifications
- Les sportifs doivent comprendre
- Eviter les pertes de temps
- Motivation des troupes

14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?

- Présentation

- Exposé verbal transmissif
- Découverte guidée (montage, situation)
- Présentation visuelle
- Fiches



- Choix du discours

- Notions théoriques maîtrisées
 - Visualisation par les sportifs
- « Ce qui s'énonce clairement se comprend facilement »



51

14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?

A	<u>A</u> rrangement (cibles, balles,...) – position de départ	Consignes didactiques pour un démarrage rapide
B	<u>B</u> uts – ce qu'il faut faire, description de la tâche, objectif,...	
C	<u>C</u> onditions – règles élémentaires, consignes d'exécutions	
D	<u>D</u> emande d'explications	
E	<u>E</u> ssai libre sans point, exploration globale	
F	<u>F</u> in du jeu, qui a gagné, pourquoi? + infos, Feedback	



15. Comment vais-je animer une séance ?

- Etre présent physiquement
- Vivre l'activité
- Conseils, corrections, variantes, relances
- Démonstrations
- Motivation, encouragements
- Stimulation de la réflexion (questions)
- Synthèses, évaluations



15. Comment vais-je animer une séance ?

- Echanges
 - Etablir des règles
 - Laisser du temps entre la question et les réponses
 - Réagir aux réponses incorrectes
 - Demander des clarifications, des justifications
- Objectifs initiateur
 - Développer le désir de la poursuite de l'activité
 - Climat positif → encouragements et adaptations pour la réussite



16. Comment vais-je présenter un jeu?

- Positionner les joueurs (si possible)
- Rassembler les sportifs
- Vérifier les conditions optimales d'écoute
- Informations à donner :
 - But du jeu
 - Timing
 - Terrain, espace de jeu
 - Règles du jeu
 - Règles de sécurité



16. Comment vais-je présenter un jeu?

- ABC de la présentation (Arrangement, But, Conditions - question 14)
- Formation des équipes :
 - Aligner les joueurs et donner des n°
 - Couper le groupe au hasard
 - Constituer les équipes à l'avance
 - Désigner deux capitaines (à éviter car pertes de temps et frustration des derniers choisis)
 - ...
- Top départ clair, net et audible pour tous !!!



17. Comment vais-je animer un jeu ?

- Etre présent physiquement, animer
- Etre à l'écoute
- Observer
- Encourager, (re)motiver, conseiller
- Intégrer des règles supplémentaires, proposer des variantes
- Etre vigilant à toutes formes de tricheries



18. Quelles sont les différents styles d'intervention ?

- Degré d'autonomie des sportifs :
 - Style directif – « le dictateur »
 - L'intervenant prend toutes les décisions
 - L'encadrant est un expert, il dirige et les sportifs s'exécutent
 - Très utilisé par le passé
 - Rassurant car contrôle de la situation
 - Philosophie de performance
 - Pas de priorité à la motivation et au développement personnel

18. Quelles sont les différents styles d'intervention ?

- Degré d'autonomie des sportifs :
 - Style laisser-faire – « le baby-sitter »
 - Peu de prises de décision
 - Peu de corrections et d'interventions
 - Manque de compétences
 - « Paresseux »
 - Encadrement inefficace

18. Quelles sont les différents styles d'intervention ?

- Degré d'autonomie des sportifs :
 - Style coopératif – « l'enseignant »
 - Partage de prises de décision avec les sportifs
 - Le sportif prend des décisions et doit les assumer → autonomie
 - Trouver le bon équilibre
 - Viser l'activité à long terme
 - Individualisation

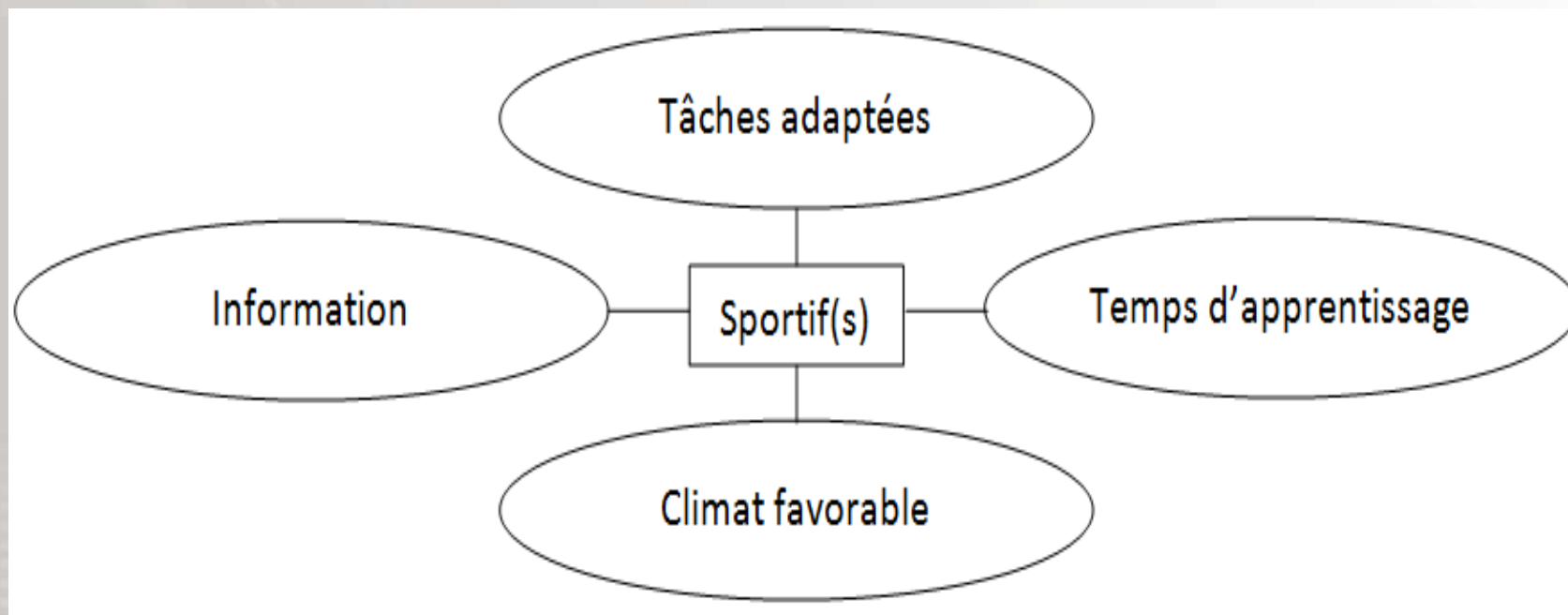


19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- 4 variables principales autour du (des) sportif(s) :
 - Les tâches adaptées
 - Le temps d'apprentissage
 - Le climat favorable
 - L'information

19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- L'apprenant est au centre des préoccupations



19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- Le(s) sportif(s)
 - Au centre des apprentissages
 - Implication déterminante
 - Conserver sa motivation
 - Plaisir, autonomie, sentiment de compétence, intégration sociale

19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- Les tâches adaptées
 - Niveaux de développement très variables (maturité, génétique, expériences,...)
 - Apprentissage optimale « délicieuse incertitude »
 - Trouver le seuil à moduler en fonction des progrès individuels

19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- Le temps d'apprentissage
 - Occasion de pratiquer pour évoluer
 - Pratiques adaptées (quantité et qualité)
- Le climat favorable
 - Atmosphère détendue mais centrée sur l'apprentissage
 - Relations interpersonnelles positives

19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- L'information
 - Moniteurs efficaces = excellents communicateurs
 - Le sportif doit être réceptif
 - Image mentale de la réussite
 - Feedback = réaction à la prestation → ajustement des réponses motrices, cognitives ou comportementales



20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- Feedback (FB) = « comportement du moniteur sportif en réaction à la réponse motrice des sportifs, ayant pour objet de fournir une information relative à l'acquisition ou à la réalisation d'une habileté motrice »
- Autres info. : stimulation, encouragements, rappels d'ordre disciplinaire,...

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- Progrès continu impossible sans informations régulières
- FB = moyens d'améliorer la prestation
- Réaction spontanée et fournie directement après l'exécution

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 1) Identifier les erreurs
 - 2) Trouver la source du problème
 - 3) Réagir par rapport aux critères et objectifs poursuivis
 - 4) Donner des informations compréhensibles
 - 5) Eviter les redondances
 - 6) Renforcer les aspects positifs
 - 7) Etre spécifique
 - 8) Eviter la persécution
 - 9) Utiliser des images et stimuler la réflexion
 - 10) Varier les modes d'expression

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 1) Identifier les erreurs
 - Point de départ de la réaction
 - Observer
 - Comparer au modèle
 - Modèle varie en fonction du temps (enfant ≠ adulte)



20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 2) Trouver la source du problème
 - Erreur primaire VS secondaire
 - Connaissance des habiletés et du processus d'apprentissage

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 3) Réagir par rapport aux critères et objectifs poursuivis
 - Rester focalisé sur un ou deux critères de réalisation à la fois
 - Eviter de s'égarer à en corriger d'autres

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 4) Donner des informations compréhensibles
 - Les sportifs doivent comprendre le message
 - Respecter les principes d'intervention (placement, disponibilité, compréhension,...)

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 5) Eviter les redondances
 - Un apprenant à accès à certaines informations
 - L'informer d'éléments auxquels il n'a pas accès

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :

- 6) Renforcer les aspects positifs

- Relativiser les erreurs, droit du sportif de se tromper
 - Reconnaître ce qui a été bien réalisé
 - motivation, confiance, perception de compétence
 - 3-4 positives contre 1 négative
 - Justifier ses interventions
 - Assurer la compréhension
 - Réactions affectives cruciales pour encourager, inciter à poursuivre l'effort

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 7) Etre spécifique
 - Expliquer brièvement le pourquoi la prestation est correcte et pour quoi elle ne l'est pas.

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 8) Eviter la persécution
 - Courbe en « U » inversé
 - Peu de FB → progrès limités
 - Trop de FB → saturation d'informations, rejet de l'intervention (l'excès nuit en tout !)
 - Phénomène hautement individuel

20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 9) Utiliser des images et stimuler la réflexion
 - Solliciter les processus cognitifs pour une meilleure mémorisation
 - Interroger les sportifs sur leurs prestations et les moyens de correction



20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- 10 principes à respecter :
 - 10) Varier les modes d'expression
 - Tous les apprenants ne comprennent pas de la même manière
 - Vérifier si le sportif a bien compris

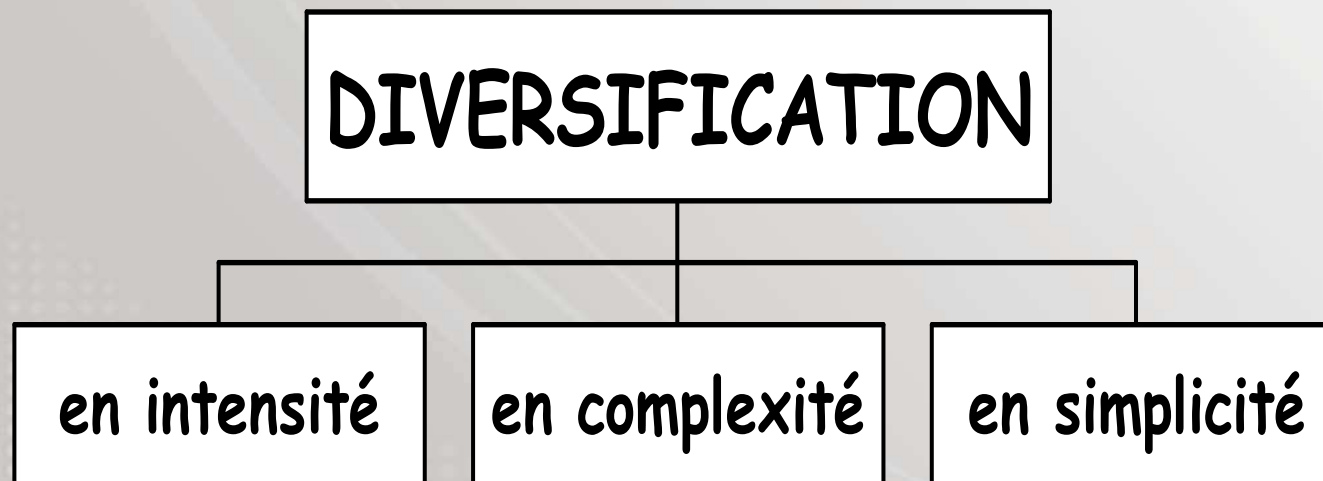
20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- Sur le terrain :
 - Formes d'organisation permettant la répétition
 - L'athlète doit pouvoir recommencer la tâche peu après le FB
 - Laisser du temps de pratique pour la modification de comportement



21. Pourquoi et comment complexifier et/ou simplifier une tâche ?

- Maintenir ou renforcer la motivation
- Importance du choix des tâches programmées (objectifs, participants, psychologie,...)
- Tâches diversifiées et évolutives
- Diversification de 3 manières



21. Pourquoi et comment complexifier et/ou simplifier une tâche ?

- Diversification en intensité
 - Augmenter le nombre de répétitions, vitesse d'exécution
 - Jouer sur les distances, les déplacements,...
 - Intercaler une habileté à dominante « endurance »

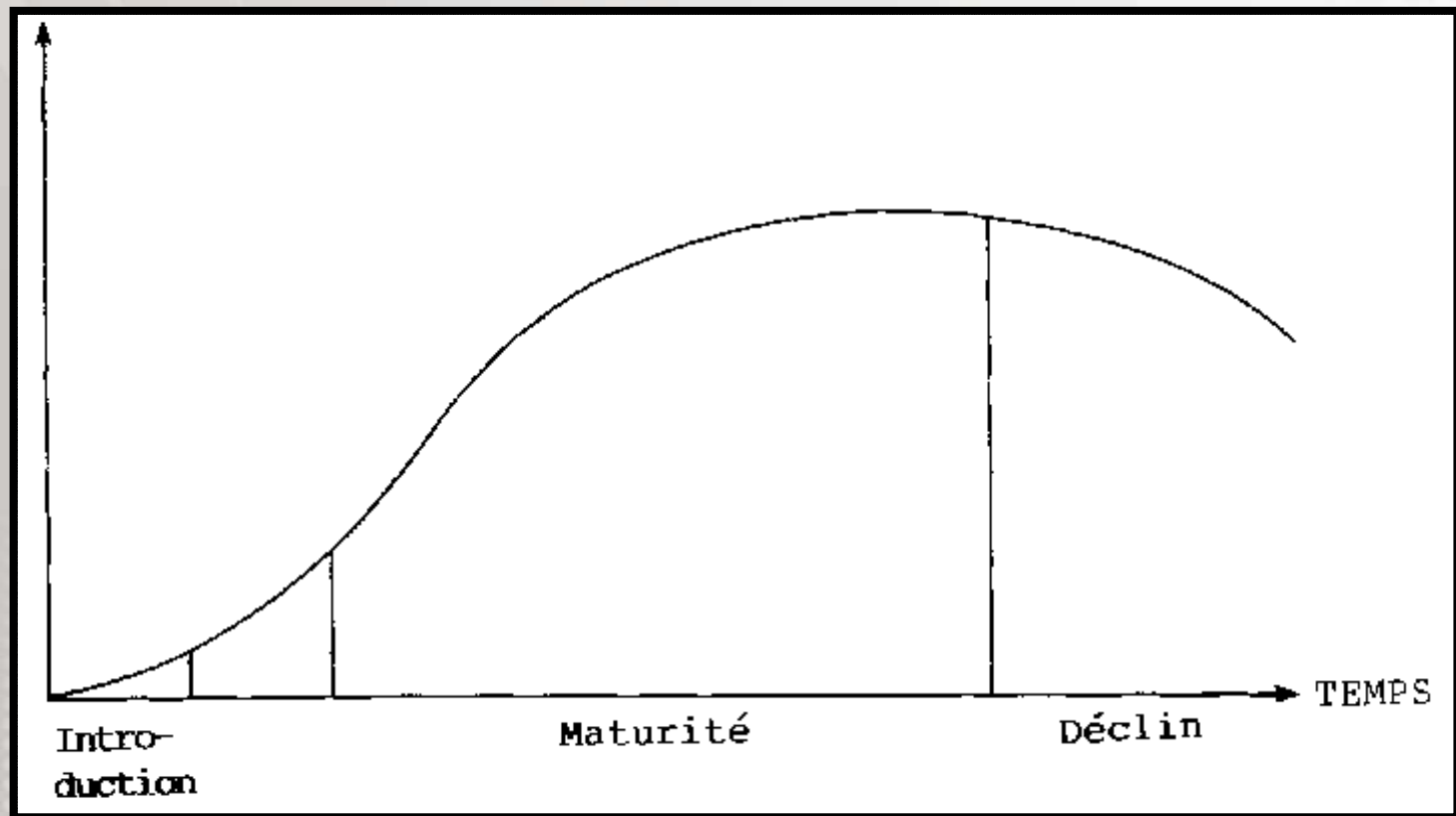
21. Pourquoi et comment complexifier et/ou simplifier une tâche ?

- Diversification en complexité/en simplicité
 - Varier la forme, la direction, l'amplitude
 - Modifier les conditions matérielles
 - Réalisation du côté inhabituel
 - Jouer sur la vision
 - Ajouter la coopération
 - Travailler dans un enchaînement complet
 - Ajouter des éléments perturbateurs
 - ...
- Pour les plus faibles, diversifier des situations simples et parfois revenir en arrière pour mieux repartir



22. Quand dois-je arrêter une tâche ou un jeu ? Comment vais-je m'y prendre?

- « Sentir son groupe »
- Diminution de la motivation



22. Quand dois-je arrêter une tâche ou un jeu ? Comment vais-je m'y prendre?

- Evolution tâche dans le temps = cycle de vie
 - Phase de découverte : essais, consignes, application,...
 - Temps de pratique : réussite assurée à 70-80%
 - Déclin : le sujet a exploité l'essentiel de la tâche, elle ne présente plus d'intérêt et la motivation diminue → passer à autre chose !

22. Quand dois-je arrêter une tâche ou un jeu ? Comment vais-je m'y prendre?

- Fin d'une tâche
 - Signal clair
 - Rassembler les sportifs pour la conclusion
 - Récapituler les points, les gagnants
 - Encourager les perdants
 - Insister sur les progrès réalisés



23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Participation sportive volontaire
- Or, comportements déviants (manque de fair-play, perturbations, contestation de l'autorité,...)
- Distribution des torts partagée

23. Comment vais-je gérer le groupe ?

Si un sportif est encadré...

Si un sportif est encadré avec critique, il apprend à condamner

Si un sportif est encadré avec ridicule, il apprend à haïr

Si un sportif est encadré avec honte, il apprend à se sentir coupable

Si un sportif est encadré avec tolérance, il apprend à être patient

Si un sportif est encadré avec encouragement, il apprend à être confiant

Si un sportif est encadré avec louange, il apprend à apprécier

Si un sportif est encadré avec équité, il apprend la justice

Si un sportif est encadré avec cohérence, il apprend à faire confiance

Si un sportif est encadré avec respect, il apprend à se respecter



23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Création d'un environnement qui nourrit l'estime de soi et le respect mutuel
- Prévention des problèmes en 6 étapes (Martens, 2004)
 - 1) Créer un climat de travail collectif positif : intérêt pour les sportifs et climat d'encouragement, d'écoute,...
 - 2) Organiser des réunions : meilleure gestion de sa pratique (diététique, psychologie,...) ou discussion à propos d'incidents survenus (conséquences, solutions,...) ; féliciter les performances et les événements extrasportifs

23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Prévention des problèmes en 6 étapes (Martens, 2004)
 - 3) Développer des règles de groupe : discipline préventive, création d'une charte de groupe
 - 4) Créer des routines d'équipe : contexte connu automatisant les actions
 - 5) Proposer des activités excitantes : modification des tâches quand ennui → Jeux, défis, variantes
 - 6) Valoriser les bons comportements : éviter les critiques « humoristiques » qui blessent

23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- 2 grands types de comportements déviants :
 - Manifestations physiques (80% des cas)
 - Manifestations verbales
- Mesure de la gravité des problèmes
 - Problèmes mineures
 - Problèmes graves

23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Problèmes mineurs

- Objectifs : Attirer l'attention, se créer un public, obtenir un statut
- Réactions : Eviter d'interrompre l'activité
- Ignorance, regard, présence rapprochée,...

23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Problèmes graves
 - Perturbe la séance et demande une réaction directe
 - Principes :
 - Eviter les menaces directes
 - Eviter les attaques personnelles mais rester focaliser sur le comportement inadéquat
 - Eviter l'humour qui ridiculise
 - Discussion privée si nécessaire



23. Comment vais-je gérer le groupe ?

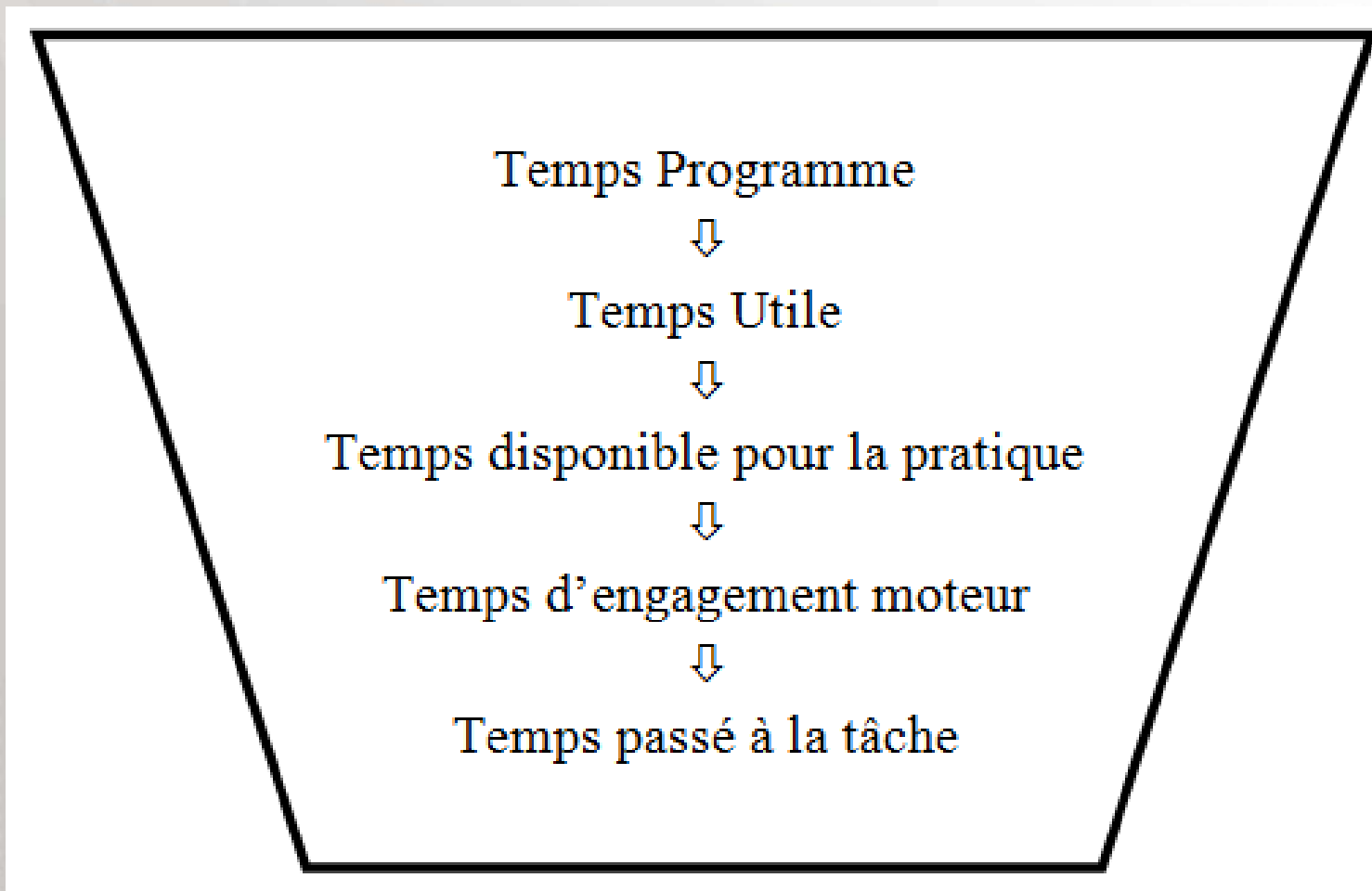
- Sanctions
 - Suppression des privilèges et activités agréables (jeu, pénaltys, match,...)
 - Exclusion de la salle
 - Pution proportionnelle à la gravité des faits
 - Eviter d'agir à chaud, prendre le temps de la réflexion



24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Bien préparer sa séance et les informations à communiquer
- Se donner des limites de temps (séquençage des tâches et des parties d'entraînement)
- Privilégier des supports visuels → Autonomie
- Crises de temps fréquentes → Compétences en gestion du temps
- Prise de conscience de l'« effet entonnoir »

24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?



24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Temps programme
 - Temps d'entraînement théorique fixé par les gestionnaires de salles, le comité,...
- Temps utile
 - Temps fonctionnel
 - Ouverture salle, disponibilité du matériel,...
 - Arrivées tardives des sportifs
 - Rangement
 - 10 à 15' → 80 séances = 10 à 20h/an
 - Exiger que les sportifs soient prêts à l'heure et en tenue
 - Formalités administratives en dehors de ce temps
 - Objectif : temps utile = temps programme

24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Temps disponible pour la pratique
 - Organisation, présentation, justification
 - Placement du matériel
 - Pause boisson, toilettes
 - Limiter ces pertes de temps
 - Objectif : temps disponible jamais inférieur à 75% du temps utile

24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Temps d'engagement moteur (TEM)
 - Sportif en activité
 - Equipement (1 seule paire de barres, 2 couloirs disponibles, pas assez de table de tennis de table,...)
 - Période de récupération
 - Eviter de prolonger ce temps inutilement
 - Engagement moteur ou cognitif (réflexion sur sa pratique)
→ problèmes méthodologiques ≠

24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Temps passé à la tâche
 - Réalisation des tâches en rapport avec les objectifs poursuivis
 - Niveau de réussite élevé
 - L'apprentissage nécessite répétitions et engagement mental
 - Contrôle régulier du niveau de réussite pour adaptation

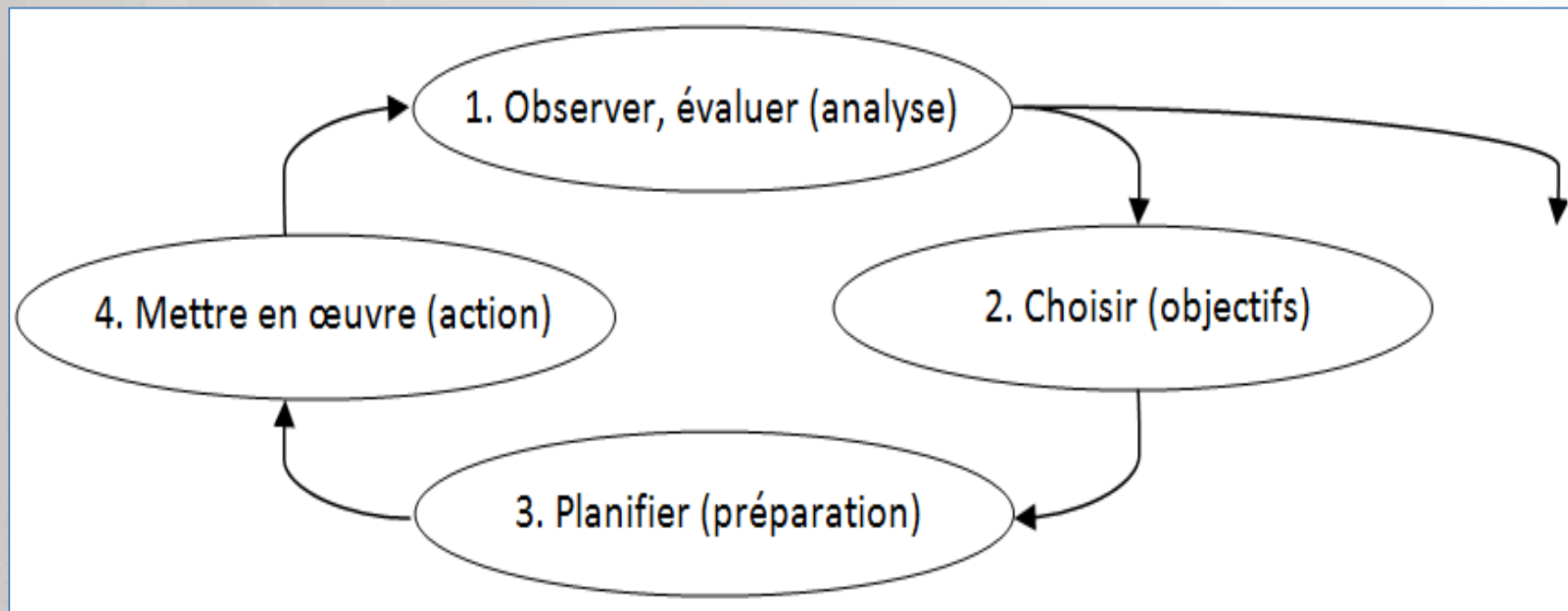
24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Limiter l'effet entonnoir
 - Limiter le temps de parole
 - Balayage du regard régulier afin de vérifier l'activité motrice et cognitive



25. Que faire après la séance ?

- Initier / Enseigner / Former / Entraîner = travail cyclique avant, pendant, après



25. Que faire après la séance ?

- Evaluer sa séance en fonction des objectifs fixés
- Informations objectives (mesures, résultats, % de réussite,...)
- Apprentissage = processus long → apparition de + en + fréquente de comportements adéquats
- Formaliser les problèmes rencontrés, des impressions
- Ne pas rester seul, s'ouvrir aux autres
- Tendance à garder ses « petits secrets » (crainte du jugement, manque de confiance,...)

25. Que faire après la séance ?

- Evolution du sport lié au partage
- Disciplines ≠ pour enrichir et diversifier ses connaissances



1. A quoi sert l'activité sportive ?

- Résumé

- 1001 raisons de pratiquer une activité dans une structure organisée
- Initiateur responsable des participants
- Tour d'horizon des personnes concernées → fixation d'objectifs et fil conducteur
- Favoriser la pratique à long terme dans une ambiance conviviale



2. Qu'est-ce qu'une séance ?

- Résumé
 - Séance = temps consacré à la pratique
 - 3 parties : préparation, fondamentale, finale
 - Cohérent
 - Ambitionner les 4 AS (**A**pprentissage, **A**ctivation, **A**musement, **A**ttitudes)



3. Qu'est-ce qu'une tâche, un exercice, une tâche d'apprentissage et/ou une situation d'apprentissage ?

- Résumé

- Tâche : ce que le sportif doit accomplir
- Exercice : répétition d'une habileté déjà bien maîtrisée
- Tâche d'apprentissage : pour acquérir une habileté complexe
- Situation d'apprentissage : ensemble de tâches dans un contexte particulier
- Choix des tâches importants pour la motivation
 - ➔ Délicieuse incertitude = 70-80% de réussite



4. Qu'est-ce que préparer une séance?

- Résumé
 - Déterminer les objectifs
 - Choisir les tâches
 - Vivre la séance au préalable
 - Anticiper les problèmes
 - Préparation = gage de qualité



5. Pourquoi préparer ma séance ?

- Résumé
 - Préparation ➔ programmation cohérente (cycle et séance)
 - Gain de temps sur le terrain et efficacité
 - Anticipation des sources de problèmes
 - Rester concentré sur le(s) objectif(s) au maximum



6. Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

- Résumé

- Déterminer un projet commun au préalable
- Objectifs généraux au sens large
- Découper les objectifs généraux en objectifs opérationnels, mesurables et définis dans le temps.
- Les objectifs d'un initiateur : Animer, initier et fidéliser à la pratique sportive



7. En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance ?

- Résumé
 - Fixation des objectifs en 4 étapes :
 - Identifier les prérequis et le niveau actuel
 - Analyser les caractéristiques des participants
 - Analyser le contexte de pratique
 - Etablir des priorités



8. Comment planifier, programmer les séances dans le temps ?

- Résumé
 - Développement des objectifs prioritaires
 - Contrôles réguliers au travers de tests
 - Ajustement des programmes
 - Différencier les objectifs à court, moyen, long et très long terme
 - Objectifs pour le groupe ou individualisation



9. Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

- Résumé
 - Préparer une séance, répondre à 3 questions
 - Qui ?
 - Quoi ?
 - Comment ?
 - Maîtrise des notions théoriques (questions, corrections)
 - Niveau personnel pour les démonstrations



10. Qu'est-ce que je dois mettre dans ma préparation ?

- Résumé
 - Préparation = étape essentielle pour une séance de qualité
 - Document synthétique
 - Informations utiles (objectifs poursuivis, tâches, critères, variantes, timing, rotations,...)
 - Séances consignées dans une farde



11. Que vais-je proposer dans l'échauffement ?

- Résumé

- Echauffement = entrée progressive dans la séance
- 15-20'
- Exercices simples et rapide à mettre en place
- Activation du cœur, éveil articulaire et musculaire, préparation mentale



12. Quelles situations d'apprentissage vais-je choisir pour la partie principale ?

- Résumé
 - Concentration importante pour l'apprentissage de nouvelles habiletés → début de séance
 - Fin de séance consacrée aux éléments maîtrisés
 - Proposer des situations de découverte → 90% de rétention des réponses positives



13. Que dois-je faire lors du retour au calme ?

- Résumé

- Retour à un niveau physique et émotionnel de base
- Débriefing
- Etat d'avancement des objectifs définis



14. Pendant la séance, comment dois-je présenter les différentes tâches, exercices, situations d'apprentissage ?

- Résumé

- « Ce qui s'énonce clairement, se comprend facilement »
- Capter l'attention
- Faire face au groupe
- Limiter les perturbations
- Différents moyens (exposé verbal, présentation visuelle, découverte guidée, fiches)
- ABC de la tâche



15. Comment vais-je animer un jeu ?

- Résumé

- Implication de l'intervenant pour donner vie à la séance
- Démonstrations, questionnement, corrections, relances, variantes,...
- Climat positif → réussite, encouragements, motivation



16. Comment vais-je présenter un jeu?

- Résumé
 - Conditions optimales d'écoute
 - Enoncer le but du jeu, le timing, les règles de jeu et de sécurité
 - ABC de la présentation
 - Signal de départ claire et audible



18. Quelles sont les différents styles d'intervention ?

- Résumé
 - Style directif, les sportifs exécutent
 - Style coopératif, prises de décisions communes → autonomie
 - Style laisser-faire, gardiennage



19. Quels sont les variables qui peuvent influencer le progrès des participants ?

- Résumé

- Les sportifs sont au cœur de l'apprentissage → tenir compte de leurs caractéristiques
- Tâches adaptées
- Informations
- Temps de pratique
- Climat positif



20. Comment l'initiateur va-t-il tenter d'améliorer un comportement ?

- Résumé

- 10 principes à respecter :
 - 1) Identifier les erreurs
 - 2) Trouver la source du problème
 - 3) Réagir par rapport aux critères et objectifs poursuivis
 - 4) Donner des informations compréhensibles
 - 5) Eviter les redondances
 - 6) Renforcer les aspects positifs
 - 7) Etre spécifique
 - 8) Eviter la persécution
 - 9) Utiliser des images et stimuler la réflexion
 - 10) Varier les modes d'expression
- Opportunités de répétitions après réception du FB



21. Pourquoi et comment complexifier et/ou simplifier une tâche ?

- Résumé
 - Choix des tâches et variantes important pour l'apprentissage et le maintien de la motivation
 - Variation en intensité, complexité, simplicité



22. Quand dois-je arrêter une tâche ou un jeu ? Comment vais-je m'y prendre?

- Résumé
 - Tâche bénéfique dans un premier temps
 - Perte d'intérêt progressive
 - Signal d'arrêt clair
 - Débriefing



23. Comment vais-je gérer le groupe ?

- Résumé

- Maintenir un climat de travail positif
- Activités stimulantes et valorisation des performances et comportements adéquats
- Définir des règles de groupe
- Définir des routines de travail
- Programmer des réunions
- Réagir discrètement ou plus ouvertement en appliquant la sanction progressive



24. Comment optimiser le temps consacré à une séance ?

- Résumé
 - Crise de temps
 - Prise de conscience de l'effet entonnoir lors de la préparation
 - Timing, (dé)montage du matériel, récupération,...
 - Apprentissage efficace si répétitions et/ou temps de travail important



25. Que faire après la séance ?

- Résumé

- La fin de la séance ne signifie pas la fin du travail de l'intervenant
- Réflexion atteinte des objectifs fixés
- Adaptation des séances à venir
- Réflexion à propos des problèmes rencontrés
- Ouverture au monde et échanges pour faire progresser le sport en général



Bibliographie

- ✓ **Brunelle, J., Drouin, D., Godbout, P. & Tousignant, M.** (1988). *La supervision de l'intervention en activité physique*. Québec : Gaétan Morin.
- ✓ **Carlier, Gh.** *Méthodologie de l'éducation physique*, IEPR – Louvain-la-Neuve.
- ✓ **Cayla, J-L. & Lacrampe, R.** (2007). *Manuel pratique de l'entraînement. 110 questions-réponses développées*. Paris : Amphora.
- ✓ **Cloes, M.** (2010). *Didactique spéciale de l'éducation physique – Partim 1. Chapitre 6 : l'animation. Notes de cours destinées aux étudiants de la 2ème année du master en Sciences de la motricité, non publiées*. Liège : Université de Liège, Département des Sciences de la motricité.
- ✓ **Martens, R.** (2004). *Successful Coaching* (3ème édition). Champaign, IL : Human Kinetics.
- ✓ **Metzler, M.** (2004). *Instructional models for physical education* (2ème éd.). Scottsdale, AR: Holcomb Hathaway.
- ✓ **Philippon, J.-P.** (2012). *Escrime au collège. Enseignement, initiation, découverte. Un cycle en 6ème de collège*. France : Franche-Comté.
- ✓ **Piéron, M.** (1992). *Pédagogie des activités physiques et du sport*. Paris : Editions Revue EPS.
- ✓ **Wylleman, P. & Lavallée, D.** (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: FIT.