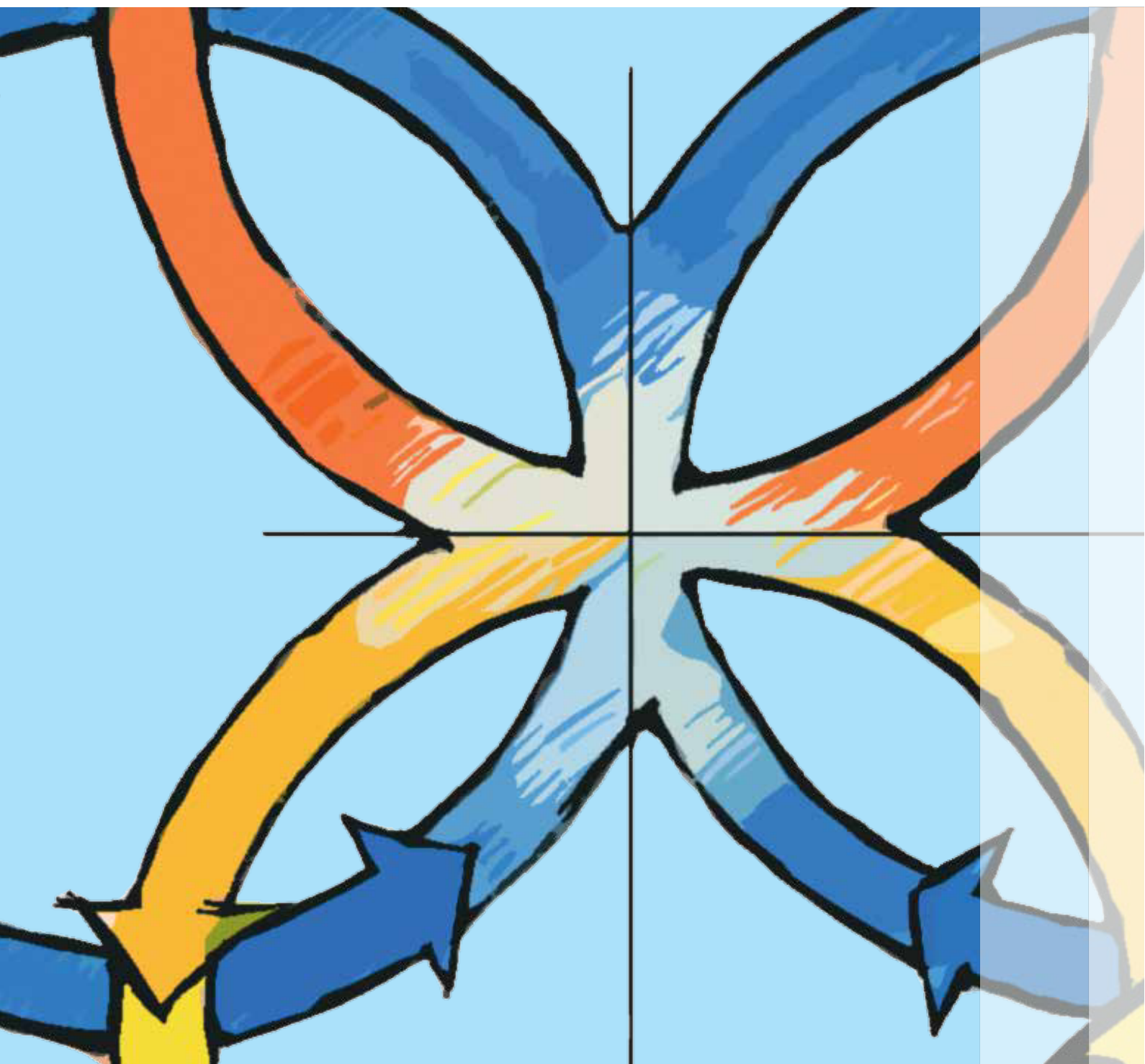




Manuel clé Jeunesse+Sport



Avant-propos _____	1
Bref rappel historique _____	1
Introduction: des «concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement»... _____	2
... au manuel clé Jeunesse+Sport _____	2
La philosophie de la formation Jeunesse+Sport _____	4
Conception de l'être humain _____	4
La compétence d'action et ses composantes _____	5
A propos de la compréhension des différents rôles entre partenaires de la formation _____	6
La personnalité du moniteur _____	7
Le modèle d'enseignement et ses trois concepts clés _____	8
Le concept pédagogique _____	9
Le processus d'apprentissage _____	10
Les apprenants dans Jeunesse+Sport _____	11
Le processus d'enseignement _____	14
Les enseignants dans Jeunesse+Sport _____	15
Apprendre et enseigner par le dialogue _____	15
Le concept de motricité sportive _____	16
Energie physique: le potentiel de condition physique _____	18
Régulation physique: la capacité de coordination _____	19
Energie psychique: le potentiel émotionnel _____	20
Régulation psychique: la capacité tactico-mentale _____	22
Autres paramètres ayant une influence sur la performance sportive _____	25
Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects relatifs au contenu _____	26
Le concept méthodologique _____	30
La biographie d'apprentissage individuelle _____	31
Les trois groupes d'apprenants _____	33
Les trois degrés d'apprentissage _____	34
Les trois degrés d'enseignement _____	35
Accents méthodologiques dans les divers types de leçons _____	36
Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects méthodologiques _____	37
Regard sur l'avenir: du manuel clé Jeunesse+Sport aux manuels spécifiques _____	39
Liste des graphiques _____	40
Liste des tableaux _____	40
Bibliographie thématique _____	41

Afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d'utiliser le genre masculin, mais il va de soi que toutes les fonctions exprimées – sportif, entraîneur, etc. – s'entendent également au féminin.

Avant-propos

Les concepts d'enseignement peuvent, en jetant un pont entre la théorie et la pratique, se révéler une aide précieuse pour les enseignants dans leur tâche quotidienne. Le manuel clé Jeunesse+Sport en est un bon exemple. Les contenus sont adaptés au public cible, à savoir les moniteurs, et les considérations scientifico-sportives, en particulier celles tirées de la théorie du mouvement, y sont analysées et présentées de manière compréhensible en vue de leur application dans l'activité d'enseignement. L'approche interdisciplinaire choisie permet de multiplier les possibilités d'utilisation et de susciter la discussion entre les disciplines sportives. Si le concept d'enseignement proposé ici est calqué sur le groupe cible visé, il n'en demeure pas moins que d'autres concepts, tout aussi valables, existent.

Les auteurs sont parvenus à concevoir un manuel qui réponde aux attentes du public cible et qui tienne compte du temps de formation à disposition ainsi que des exigences spécifiques. Nous espérons qu'il contribuera à améliorer la qualité de la formation dans Jeunesse+Sport et apportera un soutien appréciable aux moniteurs.



Walter Mengisen
Recteur de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Bref rappel historique

1998 – Publication par l'Interassociation suisse pour le ski (IASS), appelée depuis 2002 SWISS SNOWSPORTS, du manuel «Sports de neige en Suisse – Manuel clé» (auteurs: Riet Campell, Pius Disler, Arturo Hotz et Urs Rüdüsühli).

2000 – Publication par Jeunesse+Sport, sur la base du manuel susmentionné, du manuel clé Jeunesse+Sport destiné à la formation des moniteurs dans toutes les disciplines sportives J+S.

2008 – Révision du manuel clé Jeunesse+Sport: introduction de nouveaux thèmes «Conception de l'être humain»/«Compréhension des rôles» et élaboration d'un modèle dans le concept méthodologique; changement de nom de l'ancien «Concept thématique», rebaptisé «Concept de motricité sportive» avec, là aussi, introduction de nouveaux thèmes et élaboration d'un nouveau modèle.

Introduction: des «concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement»...

La Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM propose différentes filières de formation dans le domaine du sport: Jeunesse+Sport, Sport des adultes, Formation des entraîneurs, Sport dans l'armée. Les «concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement» sont nés du besoin d'unifier les bases théoriques dans l'enseignement et de créer des contenus clés communs pour ces différentes formations. Ils sont la référence dans le domaine et garantissent, en tant que tels, l'application de lignes directrices concordantes tout en laissant une certaine marge de manœuvre.

Les «concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement» visent à harmoniser la terminologie et les modèles en vue de garantir une meilleure compréhension dans le domaine de la formation continue, au-delà également des frontières des disciplines sportives et des institutions.

... au manuel clé Jeunesse+Sport

Objectif

Le manuel clé constitue, à côté des moyens didactiques propres à chaque discipline sportive et à la formation *ad hoc*, le principal moyen d'enseignement théorique de Jeunesse+Sport. Les contenus ont été élaborés de manière à permettre aux participants des modules de formation J+S de gravir les différents échelons de la formation et de passer ainsi successivement d'apprenants à enseignants, de sportifs à moniteurs et, plus tard, de moniteurs à experts.

Le manuel clé Jeunesse+Sport repose sur les «concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement». Son contenu est adapté à son groupe cible et à ses besoins, selon les principes édictés dans la conception J+S.

Structure




Le manuel clé Jeunesse+Sport montre au travers de concepts et de modèles les principes selon lesquels l'enseignement fonctionne, en quoi il consiste et comment il est conçu. La théorie est ainsi mise au service de la pratique: les enseignants doivent être en mesure, à l'aide du manuel clé, d'examiner (dans le sens d'une pratique réflexive), d'analyser et d'améliorer leur propre enseignement pour pouvoir réussir sur le plan de la mise en pratique.

Le nouveau manuel clé s'articule en une structure tripartite – concept pédagogique, concept de motricité sportive (qui remplace l'ancien concept thématique) et concept méthodologique.

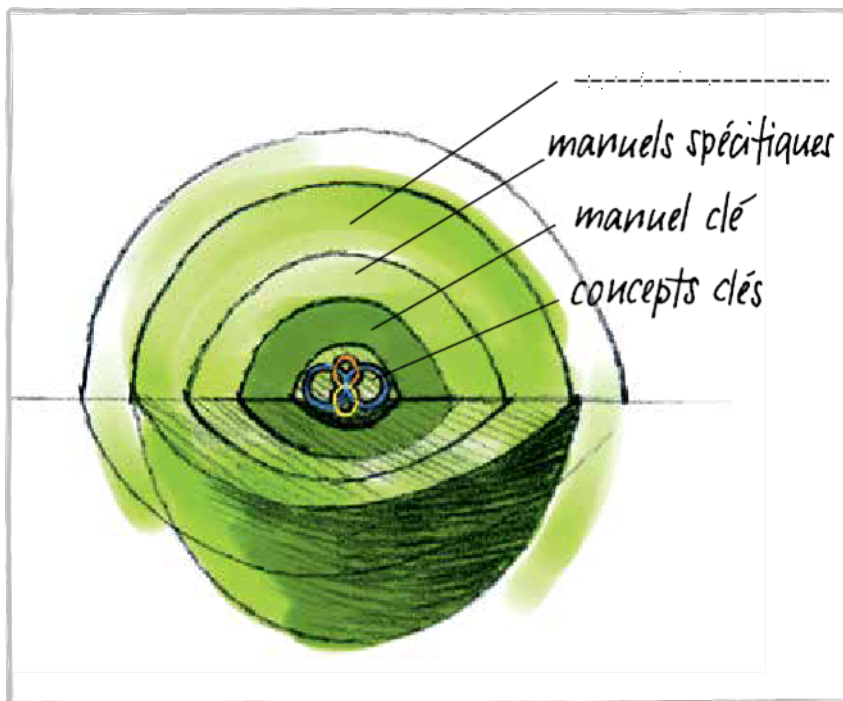
En accordant une place plus importante à la psyché (intellect) qu'à la physis (corps) dans le concept de motricité sportive, nous avons voulu combler le retard qui existait dans ce domaine sur le plan des moyens d'enseignement de Jeunesse+Sport. Par conséquent, les passages sur la psyché, en tant qu'introduction au thème, ont été rédigés de manière plus générale.

Remarques concernant les couleurs utilisées

Une couleur a été attribuée à chaque concept.

-  **Concept pédagogique**
-  **Concept de motricité sportive**
-  **Concept méthodologique**

Les pages de chaque chapitre sont également marquées de la couleur correspondante.



Graphique 1: Modèle clé

Terminologie

La structure des contenus de la formation peut être comparée à celle de la Terre, soit une structure organique avec, au centre, en guise de noyau les concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement. Une première couche entoure ce noyau: le «manuel clé», manuel de base pour l'enseignement et l'apprentissage. (On retrouve d'ailleurs le mot noyau, «Kern» en allemand, dans l'appellation allemande du manuel clé, à savoir Kernlehrmittel!) Viennent ensuite selon la discipline sportive, la formation et le degré d'enseignement, différentes couches répondant au nom de manuels spécifiques. Chaque nouvelle couche englobe toutes les précédentes. C'est cette approche géologique où les contenus évoluent de l'intérieur vers l'extérieur qui différencie le modèle clé des autres modèles d'enseignement connus et construits le plus souvent selon un principe additionnel.

Utilisation

Le manuel clé est avant tout un ouvrage de référence pour l'enseignement du sport dans l'organisation Jeunesse+Sport. Nous avons choisi, pour faciliter l'entrée en matière, d'illustrer au début de chaque chapitre le modèle *ad hoc*. Ce choix a également pour objectif de permettre au lecteur de retrouver rapidement un concept ou un certain terme et les explications qui l'accompagnent. Il n'est donc pas impératif de lire ce manuel de la première à la dernière page pour en comprendre les différents chapitres.

Les concepts et les modèles définis dans le manuel clé Jeunesse+Sport sont repris dans les moyens didactiques de chaque discipline sportive et mis en pratique dans le cadre de l'enseignement.

Nombreuses sont les manières d'aborder les contenus du manuel clé: la question «POUR QUOI¹» concerne l'objectif général de l'enseignement (dimension pédagogique), tandis que la question «QUOI» détermine le contenu correspondant (dimension de la motricité sportive) et celle du «COMMENT» la forme d'enseignement adéquate (dimension méthodologique).

¹Nous distinguons ici «pour quoi» (dans quel but?), qui se réfère à l'objectif, de «pourquoi», qui se réfère au sens.

La philosophie de la formation Jeunesse+Sport

Conception de l'être humain

L'être humain est au centre de chaque situation d'enseignement et d'entraînement. Si les enseignants et les apprenants ont des connaissances et des prédispositions souvent différentes, ils ont aussi des attentes, des exigences et des besoins divers. Jeunesse+Sport axe ses offres de formation sur une conception de l'être humain qui repose sur des valeurs humanistes. Ces valeurs fondamentales, telles que le respect, l'acceptation et l'humanité sont les conditions *sine qua non* à toute compréhension réciproque. En sport, fair-play, respect des coéquipiers, des adversaires et des fonctionnaires, observation des règles de jeu et protection de l'environnement comptent parmi les règles de base. Il est toutefois possible de définir d'autres attitudes et modes de comportement sous la forme d'intentions et d'engagements communs (commitments).

Une situation d'enseignement ne consiste pas uniquement à transmettre des connaissances. C'est aussi l'occasion de provoquer, si possible, un déclic chez les apprenants et les enseignants et de parfaire leur développement personnel.

La compétence d'action et ses composantes

L'activité de l'être humain, acte délibéré et réfléchi, se traduit par le terme de compétence d'action. Regroupant plusieurs composantes, celle-ci fait le lien entre savoir et savoir-faire et est au service de la crédibilité de la prestation de chacun.

Dans l'esprit Jeunesse+Sport, la compétence d'action repose sur des valeurs humanistes, qui caractérisent la conception que J+S a de l'être humain.

Toute personne se perfectionnant dans le cadre de la formation continue développe ses compétences personnelle, sociale, méthodologique et professionnelle. Il incombe donc à chaque apprenant et à chaque enseignant de chercher à optimiser régulièrement ces quatre compétences.

Compétence personnelle

Elle regroupe les attitudes, aptitudes² et habiletés³ qui traitent de la relation avec soi-même. La compétence personnelle est la condition *sine qua non* à une vie professionnelle et extraprofessionnelle réussie. Citons, entre autres exemples de compétence personnelle: la capacité à s'autogérer, l'auto-responsabilité, la résistance au stress, la capacité de discernement et la motivation personnelle.

S'agissant du sport, cela signifie qu'un enseignant qui jouit d'une compétence personnelle est capable de s'estimer, de s'organiser et est prêt à s'engager (bénévolat).

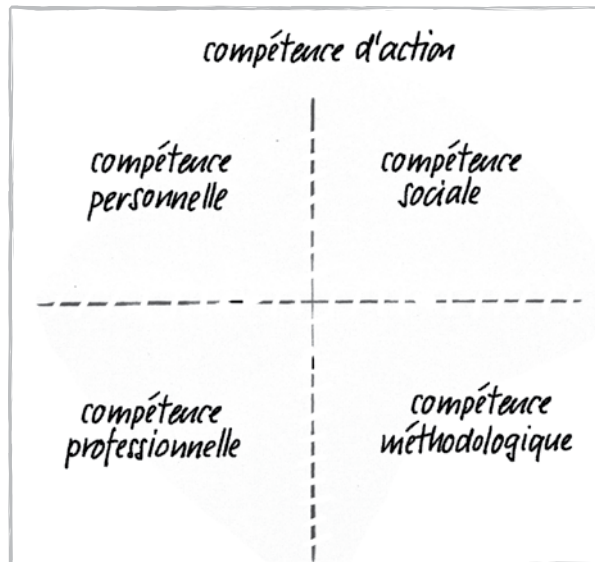
Compétence professionnelle

Elle résulte essentiellement de la connaissance de la matière (savoir) ainsi que des aptitudes et des habiletés (savoir-faire) nécessaires à la maîtrise de certaines tâches spécifiques de la discipline sportive.

S'agissant du sport, cela signifie qu'un enseignant qui jouit d'une compétence professionnelle dispose de savoirs approfondis (connaissances et compréhension) ainsi que du savoir-faire (aptitudes et habiletés) nécessaire dans la discipline sportive.

²Aptitude: Condition physique et/ou psychique préalable, apprise ou pouvant être ramenée à une disposition naturelle, nécessaire à la réalisation d'une performance déterminée. Cf. E. Beyer, 1987, p. 218.

³Habilitété: Élément de l'activité humaine consciente exécutée de façon largement automatique, et résultant essentiellement de l'exercice. Cf. E. Beyer, 1987, p. 222.



Graphique 2: Modèle de la compétence d'action

Compétence sociale

Elle comprend les attitudes, aptitudes et habiletés qui permettent d'adopter un comportement social adapté à autrui. Elle implique de trouver ses marques dans la communauté, d'être ouvert aux autres et de les traiter avec égards, sans pour autant négliger ses propres désirs et besoins. Un tel comportement se traduit, entre autres, par un sentiment de co-responsabilité ainsi que de l'entregent, un esprit d'équipe, un sens critique et une aptitude à gérer les conflits.

S'agissant du sport, cela signifie qu'un enseignant qui jouit d'une compétence sociale sait non seulement faire preuve d'empathie, mais encore communiquer.

Compétence méthodologique

Elle englobe la maîtrise et l'application de différentes méthodes et techniques de travail se traduisant par une conception et une gestion judicieuses des leçons, c.-à-d. efficaces sur le plan de l'apprentissage et du comportement. La compétence méthodologique suppose une définition claire et adéquate des objectifs de l'enseignement, une planification minutieuse, un enseignement adapté à la situation et une auto-évaluation critique.

S'agissant du sport, cela signifie qu'un enseignant qui jouit d'une compétence méthodologique est capable de formuler des objectifs adaptés au public cible, de planifier les séquences de formation qui en découlent, de les dispenser et de les évaluer. Il sait, en outre, choisir la méthode d'enseignement qui convient le mieux à la situation.

A propos de la compréhension des différents rôles entre partenaires de la formation

Chaque personne impliquée dans une situation de formation occupe une fonction précise et s'acquitte de différentes tâches. Un enseignant exerçant une activité pour Jeunesse+Sport assume pendant cette période un rôle qui implique certains modes de comportement.

Une personne peut ainsi porter plusieurs casquettes à la fois (p.ex. mère, cheffe, conseillère municipale, pianiste, entraîneure, marathonnienne amatrice, etc.) tout en restant la même personne. C'est la casquette qui détermine le comportement et la conduite à suivre: quand un moniteur J+S entraîne des jeunes, il est formateur et enseigne selon les principes Jeunesse+Sport.

Dans le cadre de la formation de base Jeunesse+Sport, les apprenants acquièrent les connaissances utiles pour assumer plus tard le rôle de moniteur J+S. Ce rôle, et les obligations qui en découlent, durent le temps que la personne occupe la fonction de moniteur.

Jeunesse+Sport propose plusieurs rôles au sein de la formation des cadres, à savoir coach, moniteur, expert et chef de discipline sportive. Dans chaque cours J+S, des rôles sont attribués et les conditions *ad hoc* sont définies. Le principe est alors le suivant: **Tout apprenant évalué dans le cadre d'une formation J+S se voit décerner une qualification valable uniquement pour le rôle qu'il exerce à ce moment-là. Toute critique formulée ne concerne ainsi que le rôle en question et non la personne en tant que telle ou son caractère.**

La personnalité du moniteur

Il incombe aux moniteurs J+S d'appliquer les idées de Jeunesse+Sport. La conception J+S nous donne une idée précise en la matière au travers de la description de la personnalité du moniteur et de son engagement au service de J+S:

Les moniteurs J+S

- s'investissent pour les objectifs de Jeunesse+Sport avec leur personnalité, leur savoir et leur savoir-faire;
- dispensent un enseignement sportif adapté à l'âge des participants et permettent à ces derniers de vivre des moments forts ainsi que des instants de plaisir et de joie;
- entretiennent avec les enfants et les adolescents des rapports fondés sur le respect;
- renforcent chez les enfants et les adolescents l'envie de pratiquer des activités sportives et encouragent l'intégration de ces derniers dans la communauté sportive;
- élargissent leurs compétences en suivant régulièrement des cours de formation continue.

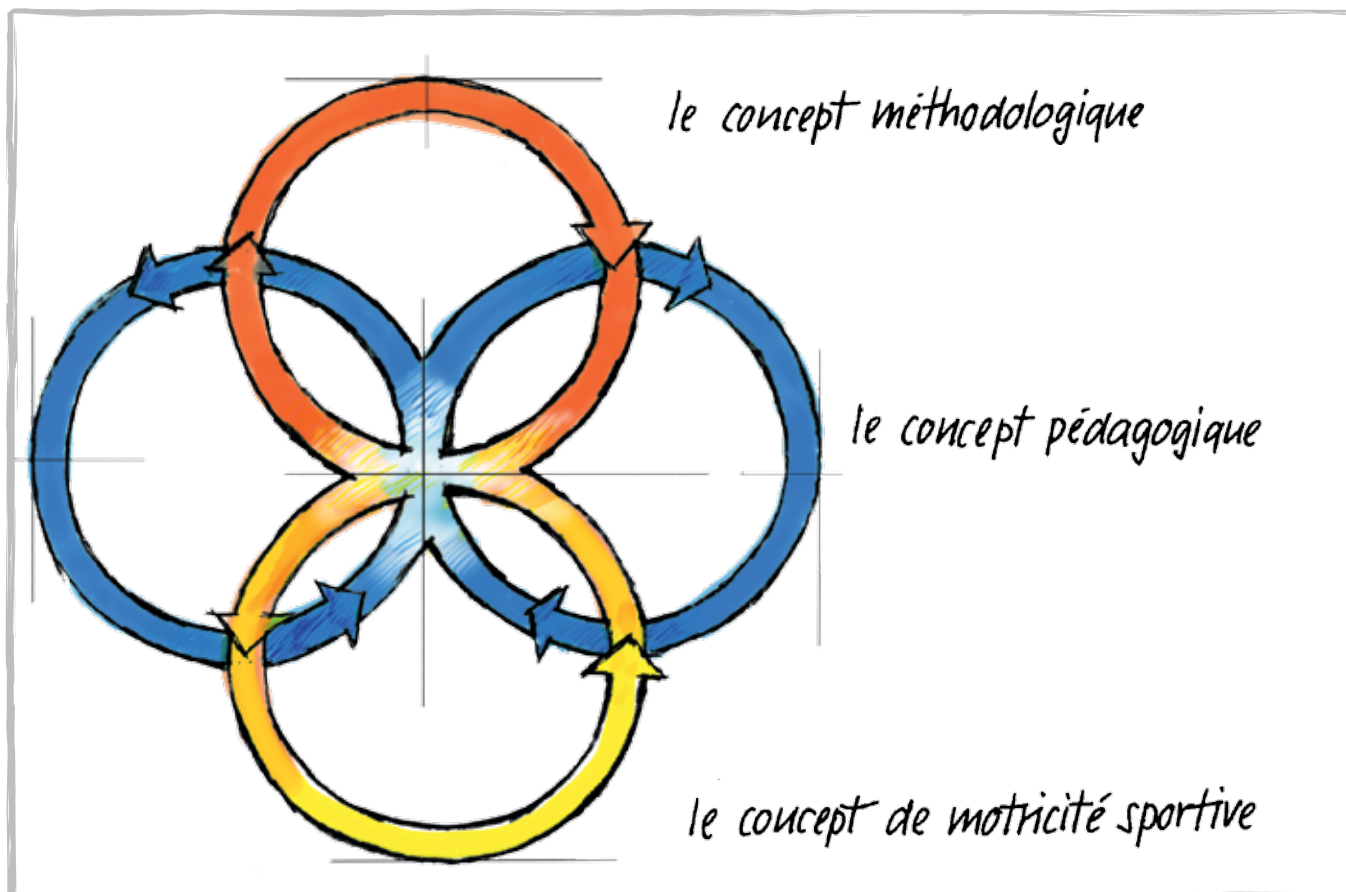
Les moniteurs J+S s'engagent pour amener les enfants et les adolescents à prendre conscience de leur corps. En outre, en montrant l'exemple et en se comportant avec fair-play, ils les sensibilisent aussi aux mauvais côtés du sport (toxicomanie, violence, abus sexuels, dopage, etc.).

Sécurité et responsabilité dans l'enseignement et l'entraînement

Les moniteurs J+S sont conscients de leur rôle de modèle et de la responsabilité qui leur incombe vis-à-vis des enfants et des adolescents, des parents, du club, de l'école et des autres sportifs. Ils respectent la nature et ont soin des installations sportives. Leur prise de conscience en matière de sécurité et de responsabilité par rapport à l'environnement et à la nature est un exemple pour les enfants et les adolescents. Les moniteurs s'identifient au travers de leur reconnaissance J+S avec l'institution Jeunesse+Sport et s'engagent en faveur des jeunes sportifs. La formation J+S porte non seulement sur le perfectionnement technique; elle vise aussi à faire des enfants et des adolescents des sportifs autonomes, loyaux et responsables.

Chaque moniteur est un modèle!

Le modèle d'enseignement et ses trois concepts clés

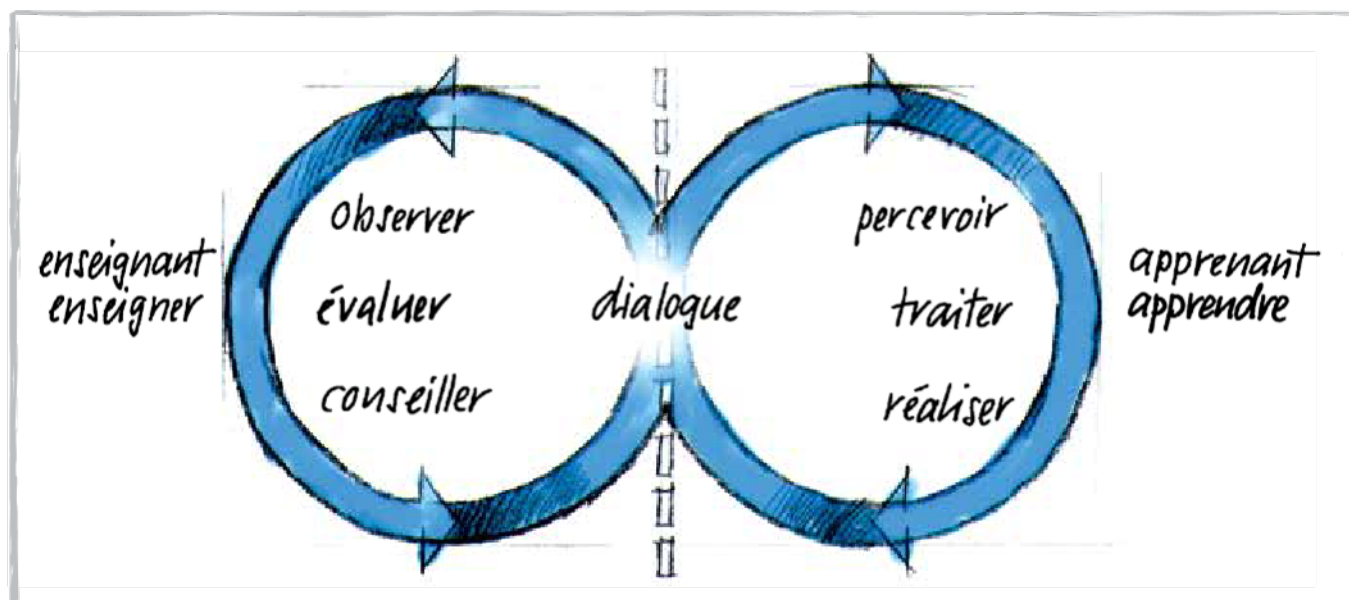


Graphique 3: Le modèle d'enseignement de Jeunesse+Sport

Ce graphique résume les composantes du modèle d'enseignement. Les phases principales de la transmission des connaissances y sont toutes représentées: le dialogue, qui synthétise la mise en œuvre des trois concepts, l'échange constant et réciproque apprenants-enseignants ainsi que l'interaction entre les trois concepts clés.

Les deux huit décrivent, en s'entremêlant à l'infini, le dialogue complexe entre apprenants et enseignants. Les boucles bleues (concept pédagogique) symbolisent la coopération entre les partenaires, c.-à-d. entre l'apprenant et l'enseignant, tandis que la boucle jaune (concept de motricité sportive) retrace la structure interdisciplinaire des composantes de la performance et la boucle orange (concept méthodologique) vise la mise en forme méthodologique optimale.

Le concept pédagogique



Graphique 4: Modèle du concept pédagogique

Les idées, exprimées au travers du concept pédagogique, placent l'être humain au centre des considérations. Celui-ci ne veut pas uniquement être éduqué... il veut aussi apprendre, être stimulé et partager des expériences – de groupe également.

Un bon enseignant s'occupera de chaque apprenant. Il s'intéressera à son point de vue, à ses besoins et à ses désirs. Cette coopération entre les divers acteurs de l'enseignement s'appuie sur la conception de l'être humain précédemment évoquée. Elle est l'expression d'une certaine attitude pédagogique, manière de penser et conviction axées sur le respect, la loyauté et l'acceptation.

L'échange apprenants – enseignants se déroule si possible sous la forme d'un dialogue basé sur le partenariat et vise la création de conditions d'apprentissage favorables. Au travers de principes pédagogiques et d'aides individualisées efficaces, les enseignants créent un climat d'enseignement propice à l'apprentissage et conduisent les apprenants vers la réussite sportive. L'objectif visé n'est autre qu'une stimulation globale de l'apprenant et un développement adéquat de sa personnalité à chaque âge.

Le processus d'apprentissage

Dans le processus d'apprentissage, les apprenants perçoivent, traitent et réalisent ce que les enseignants leur demandent ou leur conseillent (feed-back externe). Ce dialogue avec les enseignants débouche sur un échange continu d'informations et d'expériences.

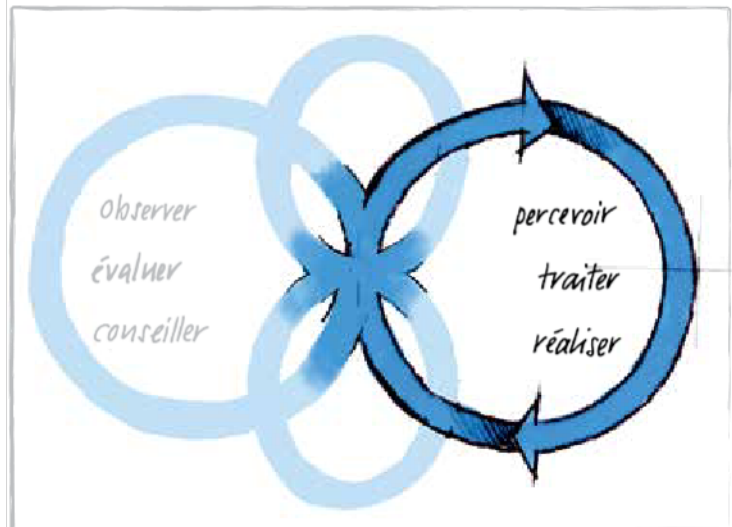
Les impressions, expériences et réflexions des apprenants, voire les réactions de leurs camarades, peuvent aussi avoir un effet positif sur l'apprentissage. Quant à leur perception, à leur évaluation et à leur motivation propres, elles peuvent également déclencher le processus d'apprentissage (feed-back interne). En d'autres termes, et conformément au modèle, cela signifie que chaque phase de l'apprentissage (même sans la présence d'un enseignant) passe obligatoirement par les deux boucles du huit couché.

La gestion des informations du point de vue des apprenants

Par **percevoir**, on entend saisir le plus activement possible des informations significatives pour l'apprentissage. Pour que l'apprenant puisse percevoir ces informations de manière optimale, il doit entraîner ses capacités de perception. Le processus englobe les sens intervenant dans la réalisation d'un mouvement, à savoir la vue, l'ouïe et le toucher. Si les informations externes peuvent être perçues puis assimilées

La représentation mentale du mouvement consiste à activer des images de mouvements dans sa mémoire ou à les construire à partir d'informations reçues. Elle est le produit de la combinaison de nos propres expériences motrices avec des informations externes. Les informations utiles à la représentation mentale du mouvement peuvent souvent être transmises par des images (métaphores)⁴.

⁴L'apprentissage par images vise à associer le plus d'aspects possibles d'un mouvement avec ses propres expériences tirées de la vie de tous les jours.



Graphique 5: Le processus d'apprentissage

de manière visuelle (par les yeux), auditive (par les oreilles) ou tactile (par le toucher), les informations internes, pour leur part, nous parviennent principalement de manière kinesthésique (sens du mouvement) ou vestibulaire (sens de l'équilibre).

Par **traiter**, on entend classifier et associer les informations aux expériences déjà vécues, dans un souci d'apprentissage. A noter que, pour pouvoir traiter ces informations de manière optimale, l'apprenant doit disposer de suffisamment de temps pendant la phase d'apprentissage. Le processus, qui comporte plusieurs étapes – classer, intégrer, comparer, mémoriser, actualiser – peut se dérouler au niveau purement intellectuel ou émotionnel. Il contribue largement, dans les deux cas, à une «représentation mentale globale du mouvement».

Par **réaliser**, on entend exécuter un déroulement de mouvements adapté à la situation sur la base, d'une part, d'une représentation mentale et, d'autre part, des informations traitées préalablement. A noter que, pour pouvoir réaliser un mouvement de manière optimale, l'apprenant doit disposer d'un laps de temps suffisant. Le processus englobe la résolution de tâches et des activités comme expérimenter et varier des mouvements. Il présuppose, en outre, une bonne dose de patience dans la mesure où il implique de nombreuses répétitions et variations ainsi que beaucoup d'assiduité – dans des situations plus faciles ou plus difficiles, mais différentes à chaque fois.

Les apprenants dans Jeunesse+Sport

Pour se développer harmonieusement, les enfants et les adolescents ont besoin de se dépenser suffisamment chaque jour. D'après les considérations scientifiques actuelles, les adolescents devraient bouger au moins une heure par jour, alors que les enfants plus jeunes devraient même bouger davantage. Une diversification du comportement moteur et sportif est également recommandée. Ainsi, pendant cette heure d'activité physique – ou mieux encore au-delà de celle-ci – il convient d'exécuter des mouvements qui stimulent le système cardiovasculaire, renforcent la musculature, fortifient l'ossature, entretiennent la souplesse et améliorent la coordination.

Les enfants ont un énorme besoin de bouger. C'est la raison pour laquelle, durant l'enfance et l'adolescence, l'entraînement de sport doit être conçu de manière dirigée et responsable. Il doit non seulement être planifié en fonction de l'âge et du niveau de développement des apprenants, mais encore être dispensé de manière variée selon le type d'apprenants. Les formes de charge, et notamment leur intensité, doivent être adaptées individuellement au degré de développement des enfants et des adolescents.

Degré de développement biologique

L'enfance et l'adolescence se distinguent par des caractéristiques biologiques qu'il convient de prendre en considération dans l'enseignement et l'entraînement.

Les enfants se caractérisent par un énorme besoin de bouger, une bonne prédisposition à l'apprentissage et une capacité d'apprentissage marquée. Les différences ne sont pas d'ordre sexuel mais fonction du niveau de développement, du comportement moteur individuel et des possibilités d'épanouissement lors de la petite enfance. Force est de constater que les garçons bougent à cet âge davantage que les filles.

La capacité de charge individuelle des appareils osseux, cartilagineux, tendineux et ligamentaire constitue ici le critère de performance limitatif pour la conception de l'entraînement. En effet, à cet âge, les structures de l'appareil locomoteur passif, encore en pleine croissance, ont une capacité de charge moindre que chez l'adulte.

De la naissance à l'âge adulte – exception faite de la puberté – la croissance ralentit gentiment. La puberté se caractérise par des modifications hormonales, une forte augmentation

de la taille et une prise de poids significative. Elle dure en moyenne deux ans et commence, en règle générale, vers 11/12 ans chez les filles et deux ans plus tard chez les garçons. C'est là que l'on constate les plus grandes différences sur le plan du développement. Celles-ci peuvent aller jusqu'à plus de 6 ans pour des enfants de même âge: le plus grand écart sur le plan de l'âge biologique se situant vers 11 ans (+/-3,0 ans) pour les filles et vers 13 ans (+/-3,3 ans) pour les garçons.

Une grande partie du «capital osseux» se constitue à la pubescence et à l'adolescence. Bien que les prédispositions, les hormones et l'alimentation influent sur le développement du squelette, le comportement moteur et la sollicitation intensive régulière jouent un rôle important. A cet âge, les conditions sont idéales pour le développement du potentiel de condition physique et de la tolérance à l'effort.

L'adolescence marque la fin du développement physique, le squelette est plus résistant aux charges. L'augmentation de la tolérance à l'effort et son maintien au travers de l'entraînement occupent, au même titre que la prévention des blessures, une place importante à côté de l'optimisation de la performance.

	Premier âge scolaire (5–9 ans)	Second âge scolaire (9–12 ans)	Puberté	
			Première phase pubertaire	Seconde phase pubertaire
			Puberté Filles: 11/12 ans – 13/14 ans Garçons: 12/13 ans – 14/15 ans	Adolescence Filles: 13/14 ans – 17/18 ans Garçons: 14/15 ans – 18/19 ans
Besoin de mouvement	Très prononcé	Existe	A plutôt tendance à faire défaut; souvent flegmatique, fortement attaché à soi-même	Différent selon la socialisation et la situation
Envie d'apprendre	Prononcée	Motivation naturelle	Besoin d'être soutenu	Varie en fonction du contenu d'apprentissage
Envie de performance	Bonne	Souvent très bonne	Plutôt moindre (besoin de soutien)	Bonne
Compétitions	Envie spontanée de participer	Désir prononcé de participer	Désir de participer plutôt en baisse: peur du ridicule et de ne pas être à la hauteur, souvent aussi refus de la performance	Envie différente selon l'entourage
Rapport avec l'autorité (par exemple, le moniteur)	Le plus souvent pas de problèmes	Distanciation du moniteur, autorité de plus en plus limitée au domaine technique	Rejet de l'autorité en général, désir d'intervention	Préférence pour la gestion de type partenariat
Capacité de concentration	Bonne jusqu'à 15 min	Le plus souvent bonne	Très bonne	Bonne
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais souvent égocentrisme	Assurance, ne doute pas encore de soi ou de ses compétences, souvent courageux et prêt à prendre des risques, mais toujours égocentrique, recherche davantage la société (groupe, entraînement) et peut être intégré à une équipe	A la recherche de son identité, facilement déstabilisé et souvent manque de confiance en soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité

Tableau 1: Degrés de développement (Zahner & Schweizer, 2008)

Étapes du passage à l'âge adulte et conséquences pour la pratique

L'âge J+S couvre une grande partie du développement biologique de l'enfance à l'âge adulte. Il s'agit notamment de la période où l'adolescent s'affranchit de ses parents pour se tourner vers les copains de son âge. Le développement se fait en plusieurs étapes, qui peuvent varier fortement d'un enfant à l'autre. C'est la raison pour laquelle il convient de considérer les âges donnés à titre purement indicatif.

Premier âge scolaire (5-9 ans): Cet âge est favorable au développement d'aptitudes motrices et à l'acquisition d'habiletés. Il se prête, en outre, à l'apprentissage de nombreux mouvements clés destinés à être ultérieurement peaufinés. L'accent est mis ici sur l'entraînement polysportif. Les enfants devraient se familiariser progressivement avec les différentes facettes des disciplines sportives individuelles et collectives ainsi qu'apprendre à se déplacer sur la neige, la glace, l'eau et la terre. On cherchera, en outre, à exploiter l'enthousiasme des enfants et à leur dispenser un enseignement motivant agrémenté de multiples expériences positives en vue de développer chez eux des attitudes et des habitudes susceptibles de les amener à pratiquer une activité sportive leur vie durant.

Second âge scolaire (9-12 ans): A cet âge d'apprentissage idéal, les techniques sportives fondamentales sont acquises au travers d'un entraînement riche et varié, ciblé, mais toujours adapté aux enfants. Dès le début, il convient de rechercher un apprentissage moteur précis: en effet, il est plus facile d'apprendre un mouvement correctement dès le début plutôt que de devoir le désapprendre pour le réapprendre. Cet âge se prête notamment à un élargissement diversifié du répertoire des expériences motrices favorisant une gestion différenciée des mouvements par rapport à la situation.

Puberté (filles 11/12-13/14 ans, garçons 12/13-14/15 ans): La forte augmentation de la taille et du poids conduit avant tout à une perturbation de la coordination motrice avec pour conséquence une baisse de la précision du contrôle gestuel. Il convient toutefois de ne pas se concentrer uniquement sur l'optimisation du potentiel de condition physique au détriment de l'entraînement de la capacité de coordination. Le développement (cognitif) mental avancé du jeune permet aussi un apprentissage moteur mental et de nouvelles formes de conception générale de l'enseignement. Les attentes des jeunes allant croissantes, les moni-

teurs et les entraîneurs se doivent d'intégrer ces derniers à la planification, de veiller à leur épanouissement au sein du groupe et d'élargir l'offre d'entraînement. Le style de direction devient de plus en plus personnalisé. Les conflits latents sont discutés ouvertement et résolus sans l'intervention d'une autorité. Il convient, en outre, lorsqu'il s'agit de doser les charges d'entraînement, de prendre en compte la motivation fluctuante des jeunes.

La première phase pubertaire est une période de restructuration. Des erreurs au niveau de la conception de l'enseignement (trop difficile, trop sévère, trop facile) et plus particulièrement dans la façon de diriger les jeunes sont les causes premières de l'abandon de l'activité sportive chez la majorité d'entre eux, dans une phase où les stimuli sportifs seraient particulièrement importants et précieux. Il incombe donc au moniteur et à l'entraîneur la difficile tâche de préserver la motivation et de résoudre avec tact les situations conflictuelles. Pour ce faire, ils opteront pour une conduite des jeunes de type partenarial respectant l'indépendance et les désirs de tout un chacun et adaptant le programme d'entraînement en conséquence.

Adolescence (filles 13/14-17/18 ans, garçons 14/15-18/19 ans): Des proportions corporelles équilibrées, une stabilité psychique, un développement mental avancé et une capacité d'observation affinée ont un effet positif sur l'apprentissage et entraînent souvent une forte progression sur le plan de la performance. Une capacité de charge élevée, semblable à celle des adultes, permet un entraînement volumineux et intense. Cette phase de développement se prête au perfectionnement d'actions propres à la discipline sportive. Dans certaines disciplines sportives, l'adolescence est déjà l'âge des performances de haut niveau.

Le processus d'enseignement

Dans le processus d'enseignement, les enseignants observent et évaluent ce que les apprenants réalisent. Ils transmettent ensuite leurs réflexions sous la forme de conseils. Ce dialogue avec les apprenants débouche sur un échange continu d'informations et d'expériences.

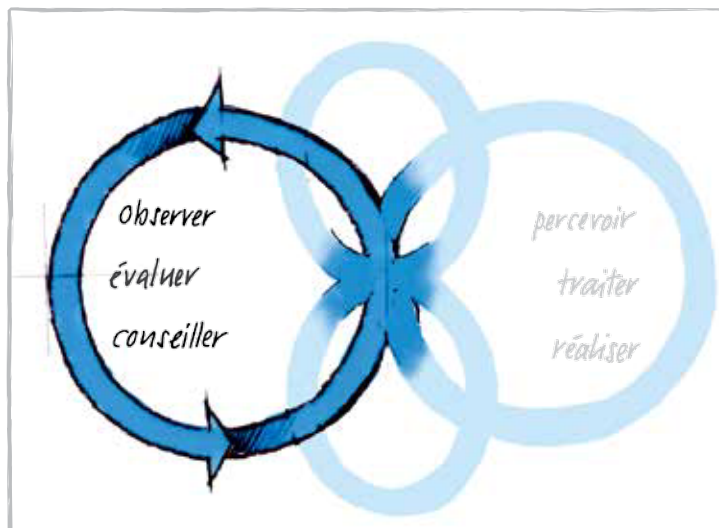
La gestion des informations du point de vue des enseignants

Observer joue un rôle déterminant dans la perception d'informations significatives pour l'enseignement et l'apprentissage. D'où la nécessité d'accorder une large place à l'observation. Il s'agit pour l'enseignant de percevoir le comportement des apprenants le plus globalement possible, notamment en les observant, en les écoutant et en les interrogeant avec précision. Une observation ciblée, induite par certaines attentes, permet de cerner non seulement la situation et le comportement (moteur) des apprenants, mais encore leur niveau de formation et leurs capacités techniques. Cet état des lieux est la condition préalable à toute évaluation et à tout conseil. La frontière entre l'observation et l'évaluation est fluide. Une observation optimale dans le sens d'une perception globale de l'information englobe toutes les informations, tous les aspects et toutes les composantes qui déterminent l'action.

Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants se concentrent encore et toujours sur les points clés des mouvements, entraînant par là même également leur propre capacité d'observation!
- les enseignants développent de manière spécifique la capacité de perception des apprenants!

Evaluer repose sur le traitement efficace des informations reçues, en vue de donner ensuite des conseils. L'évaluation implique plusieurs actions – description et relativisation, pondération empathique, appréciation et comparaison – et prend souvent beaucoup de temps. Une évaluation judicieuse nécessite la définition de critères de référence précis importants pour l'enseignement et l'apprentissage. Ceux-ci peuvent être définis à partir de connaissances théoriques, propres à la discipline sportive et aux objectifs de l'enseignement et de l'entraînement. Ils doivent être connus tant des enseignants que des apprenants.



Graphique 6: Le processus d'enseignement

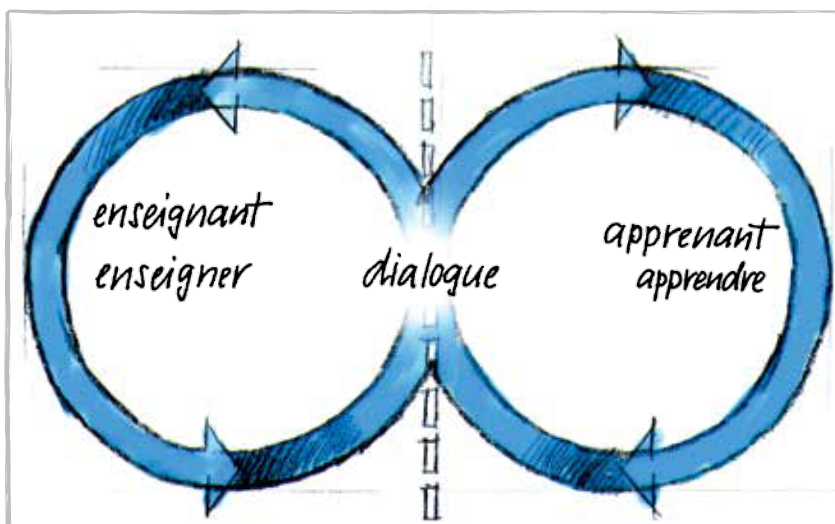
Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants évaluent ce qui est important pour l'objectif fixé!
- les enseignants laissent suffisamment de temps aux apprenants pour traiter les informations!

Conseiller signifie dispenser des informations individualisées importantes et efficaces pour la pratique. On entend par conseiller informer et instruire, corriger, renforcer, consolider, encourager, encadrer, voire dispenser des conseils. La qualité du conseil est le label de l'enseignement. Pour être crédible, l'enseignant doit être humain, sensible et compétent sur les plans didactico-méthodologique et technique. Les conseils ne doivent pas uniquement être dispensés verbalement. D'autres formes de communication, telles que les gestes, les signes, les codes ou la présence conviennent parfaitement.

Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants ont recours à diverses formes d'expression (formes de feed-back verbales, acoustiques, visuelles et tactiles) pour conseiller personnellement au mieux chaque apprenant!
- les enseignants laissent suffisamment de temps aux apprenants pour mettre les conseils en pratique!



Graphique 7: Le dialogue apprenants – enseignants

Les enseignants dans Jeunesse+Sport

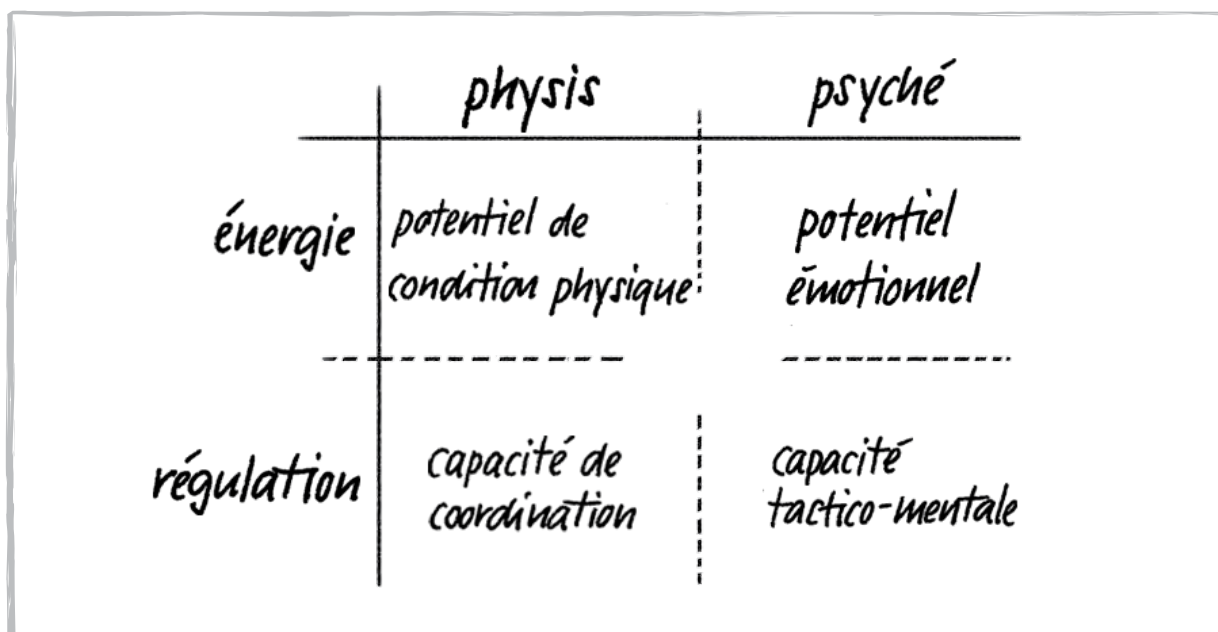
Des spécialistes avérés d'une discipline sportive s'engagent en tant que formateurs compétents pour que des sportifs talentueux deviennent de bons moniteurs et que des moniteurs expérimentés deviennent des experts J+S avisés. Ces derniers font de la réclame pour Jeunesse+Sport et assurent en tant que chefs de cours et chefs de classe la formation de base et la formation continue des moniteurs. Les experts J+S sont des interlocuteurs compétents dans tous les domaines qui concernent leur discipline sportive et Jeunesse+Sport.

Apprendre et enseigner par le dialogue

L'échange d'informations et d'expériences entre apprenants et enseignants se déroule sous la forme d'un dialogue. Cette interaction permanente est la condition *sine qua non* à un enseignement réussi et à une bonne application des informations échangées. Le dialogue a pour objectif de rendre la compréhension optimale dans un climat propice à l'apprentissage. De bons rapports entre les partenaires du dialogue favorisent l'échange d'informations significatives pour l'apprentissage.

Le terme dialogue, qui signifie «entretien entre deux personnes», englobe aussi, au sens large du terme, les échanges avec les parents, les amis, les enseignants et les maîtres d'apprentissage.

Le concept de motricité sportive



Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

Le concept de motricité sportive schématise la genèse des mouvements et des performances dans le sport. La question est notamment de savoir comment développer les prérequis pour favoriser une pratique sportive orientée santé ainsi que la pratique d'un sport de loisirs riche en expériences et d'un sport de performance couronné de succès.

On entend par motricité l'ensemble des fonctions qui assurent les mouvements⁵. Vu que ces mouvements sont effectués dans le but de fournir une performance sportive, on parle dans ce contexte de motricité sportive. Quant aux apprenants, qui fournissent cette performance sportive, on les appelle ici «sportifs».

Le modèle de performance illustre les quatre composantes de la performance sportive. Contrairement aux facteurs d'influence exogènes impossibles ou difficiles à contrôler ou à modifier (cf. «Autres paramètres ayant une influence sur la performance sportive»), les sportifs peuvent améliorer ces

composantes en s'entraînant. Il importe de souligner que celles-ci sont étroitement liées, quelle que soit la discipline sportive. C'est cette interaction qui révèle la qualité du mouvement exécuté soit, en d'autres termes, la technique... ou manière de présenter le mouvement.

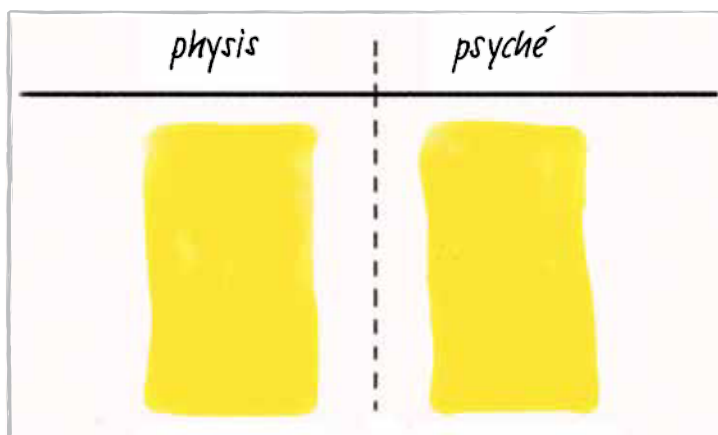
Il incombe aux différentes disciplines sportives de pondérer les composantes de la performance sportive en fonction de leur propre profil d'exigences. D'où l'intérêt, dans chaque discipline sportive, non seulement de relever des défis qui susciteront des progrès à l'entraînement et des résultats en compétition, mais encore de définir des contenus, des moyens et des méthodes d'entraînement qui garantiront une évolution efficace de la performance sportive dans la discipline.

Les exigences susmentionnées, différentes dans chaque discipline sportive, sont abordées et illustrées dans les moyens didactiques *ad hoc* des disciplines sportives.

⁵Petit Robert, 1996, p. 1445.

La performance grâce à la physis et à la psyché

La performance sportive est le produit des caractéristiques, des aptitudes et des habiletés physiques et psychiques du sportif, quelle que soit la discipline sportive. Physis et psyché sont les termes qui décrivent globalement les deux faces de l'être humain. On entend par physis avant tout les aspects corporels voire relatifs au corps et par psyché ceux qui concernent ce que l'on appelle plus communément les émotions et l'intellect (p. ex. les processus intellectuels, cognitifs et mentaux).

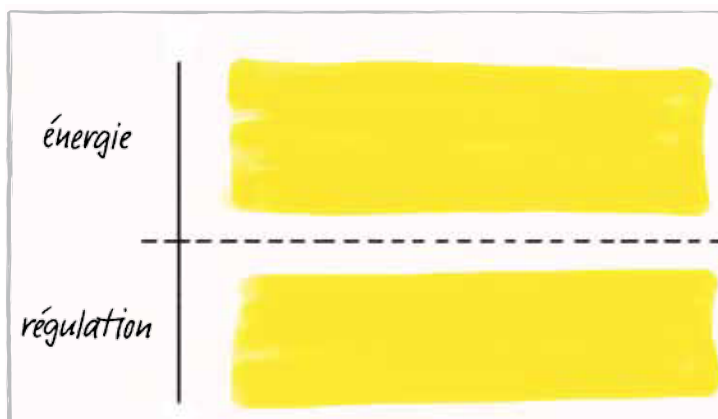


Graphique 9: Physis et psyché

La performance grâce à l'énergie et à la régulation

Les composantes de la performance d'une discipline sportive peuvent, à chaque fois, être divisées en deux catégories avec un accent soit sur l'énergie (potentiel de condition physique et potentiel émotionnel) soit sur la régulation (capacité de coordination et capacité tactico-mentale).

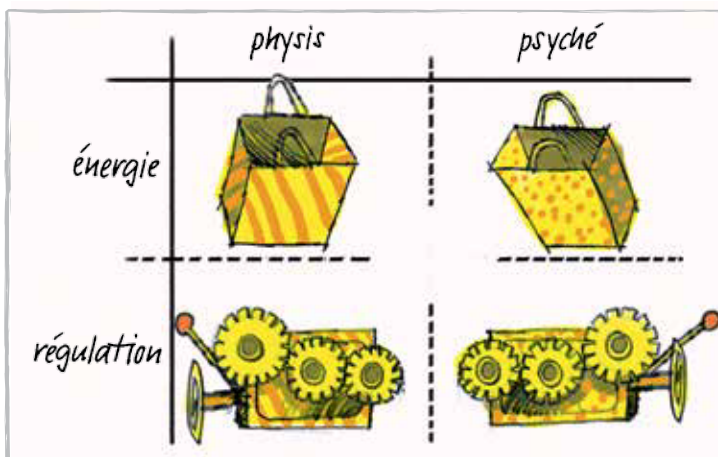
On parle d'énergie pour les ressources susceptibles d'être exploitées (potentiel) en vue de toute action sportive et de régulation pour la saisie de toutes les informations nécessaires au dosage des mouvements. L'énergie et la régulation déterminent la qualité de la performance non seulement dans chaque discipline sportive, mais encore au quotidien.



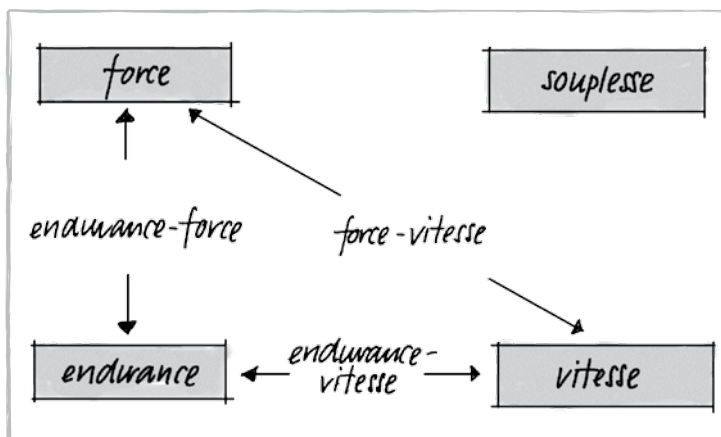
Graphique 10: Energie et régulation

Timing optimal dans le sport

Les composantes de la performance contribuent, de concert avec d'autres facteurs, à réaliser la performance sportive **au bon moment, au bon endroit, avec une dose d'énergie optimale!** Le timing optimal est l'expression qualitative de cette compétence d'action sportive fondamentale.

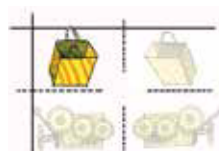


Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores



Graphique 12: Composantes du potentiel de condition physique (selon Hegner, 2007, p. 20).

Energie physique: le potentiel de condition physique



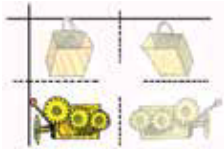
Le potentiel de condition physique englobe tous les aspects physiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie: force, endurance, vitesse et souplesse.

Tous ces aspects doivent être entraînés de la manière la plus équilibrée possible dans l'entraînement de base et, par rapport à la discipline sportive, dans l'entraînement spécifique et l'entraînement de performance.

Les définitions ci-dessous expliquent l'importance des différents aspects de la performance pour une discipline sportive:

- La force n'apparaît dans la pratique sous forme isolée qu'en tant que «force maximale». Elle est la plus grande force possible qu'un muscle ou un groupe de muscles peut déployer par une contraction volontaire maximale.
- L'endurance-force est la capacité à résister à la fatigue lors d'un travail musculaire de longue durée.
- L'endurance est la capacité à pouvoir supporter le plus longtemps possible une charge donnée sans manifester de signes de fatigue.
- L'endurance-vitesse est la capacité à résister à une baisse de vitesse due à la fatigue lors d'un effort à vitesse maximale.
- La vitesse est la capacité à agir rapidement et avec précision en situation.
- La force-vitesse est la capacité à développer la plus grande poussée de force possible par unité de temps et à vaincre des résistances avec une vitesse de contraction élevée.
- La souplesse est la capacité à exécuter délibérément des mouvements avec une amplitude optimale des articulations concernées.

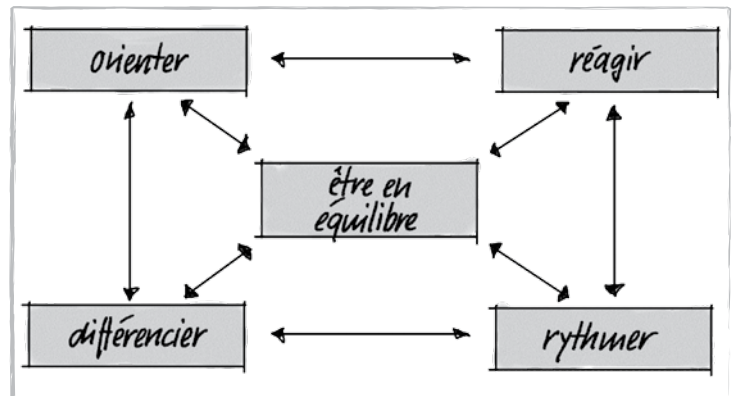
Régulation physique: la capacité de coordination



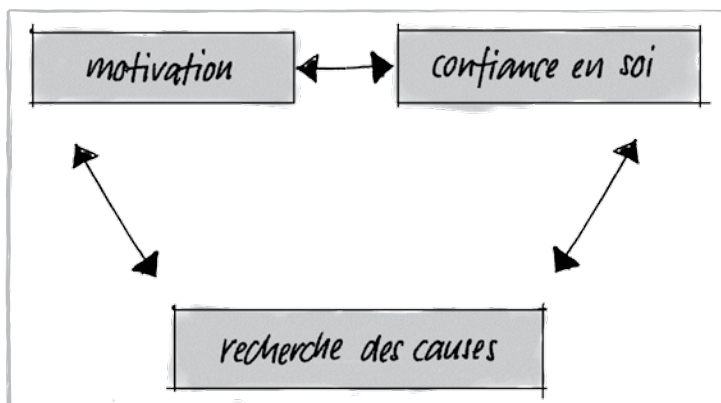
La capacité de coordination permet de réguler avec précision les mouvements spécifiques de la discipline sportive, de les doser subtilement et de les créer de mieux

en mieux. Elle est une prédisposition importante à l'apprentissage du mouvement.

- La **qualité d'orientation** permet de percevoir et de prendre en considération, dans son propre comportement moteur, les modifications spatio-temporelles.
- La **qualité de différenciation** permet de percevoir des informations internes et externes, de les comparer et de les ajuster.
- La **qualité d'équilibre** permet de garder l'équilibre, voire de le retrouver rapidement, également dans des situations difficiles.
- La **qualité de rythme** permet de concevoir des déroulements de mouvement de manière rythmée voire de saisir un rythme donné et de le transformer en mouvement.
- La **qualité de réaction** permet d'apporter le plus rapidement possible une réponse motrice dans une situation donnée.

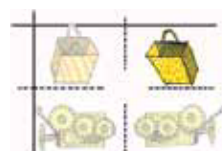


Graphique 13: Interaction dans le cadre de la capacité de coordination (Hotz, 2008)



Graphique 14: Composantes du potentiel émotionnel (Birrer, 2008)

Energie psychique: le potentiel émotionnel



Le potentiel émotionnel englobe tous les aspects psychiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie: motivation, confiance en soi et recherche des causes de la réussite et de l'échec. Aspirer à des sentiments positifs ou éviter les sentiments négatifs est l'alternative à laquelle l'être humain est confronté.

Motivation

On fait souvent la différence entre la motivation intrinsèque et extrinsèque. On parle de motivation intrinsèque

- lorsque l'activité, par exemple la discipline sportive, est pratiquée par plaisir ou comporte des mouvements considérés comme amusants (p. ex., l'enfant qui se balance par plaisir).

On parle de motivation extrinsèque lorsqu'une personne, dans une relation avec d'autres personnes,

- peut satisfaire son besoin de reconnaissance, p. ex. quand ses compétences sont reconnues et qu'elle est félicitée pour avoir fait quelque chose de bien ou de mieux qu'auparavant;
- peut satisfaire son besoin d'appartenance, p. ex. quand le sport se pratique en groupe, que les sportifs se rencontrent et que ces rencontres donnent lieu à des échanges entre eux;
- peut satisfaire son besoin d'autonomie, p. ex. quand les sportifs ont la possibilité de participer aux décisions, qu'ils se sentent uniques et indépendants;
- peut obtenir une récompense (matérielle) externe (distinction) ou éviter une sanction (carton jaune).

Confiance en soi

La confiance en soi repose sur une estimation de soi réaliste – le sportif doit savoir ce dont il est ou n'est pas capable. Elle est déterminante pour savoir si l'on se sent capable d'accomplir une performance et influe sur la manière de se comporter avant et pendant la compétition.

Prendre conscience de ses propres objectifs, idées, possibilités, points forts, points faibles et limites, puis les accepter, renforcent la confiance en soi. Ces actions contribuent aussi largement à développer la personnalité et à renforcer l'amour-propre.

Recherche des causes

Une performance (sportive) fait, en règle générale, l'objet d'une évaluation: le sportif se compare à d'autres sportifs ou compare sa performance à ses précédentes. Indépendamment de la réussite ou de l'échec, il recherche également les causes de la performance. Une approche réaliste et pas seulement optimiste est déterminante pour le développement de la confiance en soi, la naissance de sentiments positifs et la motivation pour la suite de l'entraînement.

De l'énergie par des expériences gratifiantes: entraînement du potentiel émotionnel

Il importe pour les moniteurs de favoriser l'émergence de sentiments positifs, tels que le plaisir, la joie et la satisfaction et d'éviter celle de sentiments négatifs, tels que la peur, le découragement, la frustration et l'incertitude. Les moniteurs doivent ainsi développer des bases optimales pour la construction du potentiel émotionnel:

- en définissant des objectifs réalistes;
- en octroyant un droit de parole;
- en favorisant les expériences en groupe (événement social);
- en donnant un feed-back positif, constructif;
- en garantissant un climat d'enseignement/d'entraînement qui autorise l'erreur et favorise, par là même, l'expérimentation de mouvements inconnus ainsi que la découverte de ses limites personnelles;
- en choisissant des exercices bien structurés, qui permettent de vivre des expériences gratifiantes;
- en soulignant les progrès réalisés;
- en récompensant l'engagement.

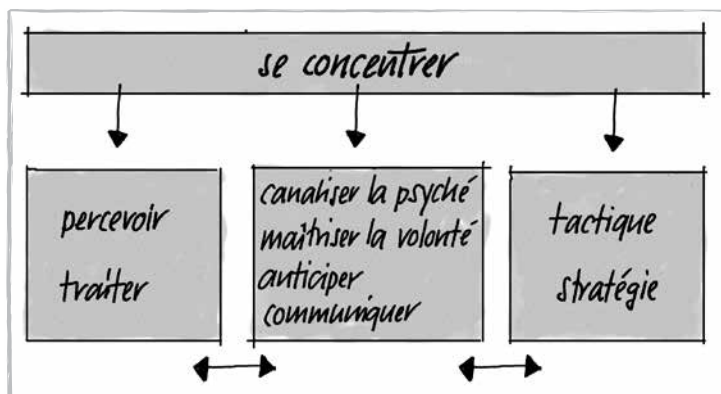
Nombre d'activités sportives se déroulent en groupe. Si les relations au sein de ce groupe sont bonnes, elles peuvent aussi constituer une source d'énergie. C'est ainsi que naît la cohésion du groupe, également appelé plus communément «esprit d'équipe». Cet esprit d'équipe influence la performance non seulement dans les sports collectifs, mais encore dans les disciplines sportives individuelles.

Il est possible de favoriser la cohésion du groupe:

- en élaborant et en poursuivant des objectifs communs;
- en élaborant et en suivant des règles communes (commitments);
- en adoptant une identité commune, en la développant et en la vivant.

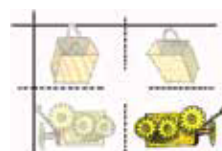
Le développement de l'esprit d'équipe est en conflit avec le besoin d'autonomie du sportif. D'où l'importance de faire participer les membres de l'équipe à la définition des objectifs, des règles, etc. de l'équipe.

Une estimation de soi réaliste conduit à des objectifs réalistes qui permettent de vivre des expériences gratifiantes débouchant sur une plus grande confiance en soi.



Graphique 15: Notions de base de la capacité tactico-mentale (Birrer, 2008)

Régulation psychique: la capacité tactico-mentale



La capacité tactico-mentale permet de réguler les composantes psychiques de l'énergie de manière optimale. Il convient ici de faire la différence entre les processus cognitifs basiques (percevoir, traiter), subsidiaires (canaliser la psyché, maîtriser la volonté, anticiper et communiquer) et complexes (tactique, stratégie). On parle de concentration, lorsque ces processus sont exécutés dans une intention précise.

Le mécanisme de la concentration

Le cerveau dispose d'une capacité de traitement limitée, d'où la nécessité de décider des informations à retenir et de celles à écarter. Une information est perdue, si l'on n'y porte aucune attention, consciemment ou inconsciemment, dans un laps de temps de cinq secondes.

Porter son attention consiste à percevoir de manière différenciée l'environnement, les pensées et les sentiments ainsi que son propre comportement ou son action. Ces processus sont étroitement liés avec la conscience, car porter son attention sur un stimulus ou une pensée est la condition *sine qua non* pour en prendre conscience. En même temps, le cerveau traite aussi inconsciemment des stimuli sur lesquels l'attention n'est pas portée. En se concentrant, le sportif régule consciemment l'attention du cerveau.

Le sportif peut parfaire sa concentration en apprenant, en s'exerçant et en s'entraînant à se concentrer. S'il connaît les exigences requises en matière d'attention dans sa discipline sportive, il aura plus de facilité à choisir les méthodes d'entraînement adéquates pour augmenter sa capacité de concentration dans des situations concrètes où il sera amené à relever un défi ou à faire ses preuves.

***Pour pouvoir se concentrer,
le sportif doit savoir sur quoi
il porte actuellement son
attention et sur quoi il devrait
idéalement la porter.***

Les processus cognitifs basiques: percevoir et traiter

Ces processus permettent aux enfants et aux adolescents

- de saisir, de reconnaître mais aussi de choisir les principales informations dans le processus de perception;
- de trouver, dans le processus de traitement, des solutions adaptées à la situation;
- d'opérer le meilleur choix parmi toutes les possibilités, donc de prendre des décisions.

Percevoir et traiter les informations sont la base des processus cognitifs subsidiaires et complexes. L'apprentissage ne peut avoir lieu que grâce à la capacité de filtrer, de classer et de mémoriser ces informations.

Les processus cognitifs subsidiaires

Canaliser la psyché: Le système émotionnel de l'être humain permet de réagir rapidement en fonction de la situation. Il peut toutefois aussi conduire à une «surrégulation» ou à des erreurs d'adaptation. Les sportifs ont alors peur, sont nerveux, ont l'impression d'être paralysés, sont frustrés, découragés et manquent d'assurance: ils ne sont pas dans un état de performance optimal (EPO)⁶. Partant, cela perturbe fortement la régulation de la performance à fournir. Pour épuiser le potentiel de performance, soit en d'autres termes pour arriver à un EPO, le sportif doit pouvoir canaliser sa propre psyché, se calmer (se détendre) ou s'activer. C'est là qu'interviennent généralement les processus cognitifs (cf. «Entraînement de la psyché/Méthodes»).

Maîtriser la volonté: Il ne suffit pas de vouloir être bon pour réaliser des performances maximales. Lorsqu'un sportif se retrouve dans une situation frustrante ou face à un adversaire qui lui aussi veut gagner (cas, par exemple, des sports de combat opposant deux adversaires), il doit faire un effort particulier pour mobiliser ses dernières réserves d'énergie ou user de la bonne tactique. La volonté est une disposition mentale susceptible d'être entraînée et stabilisée qui intervient dans la régulation de la performance à fournir.

Anticiper: On entend par anticiper le fait de devancer mentalement des déroulements (de mouvements) ultérieurs sur la base d'informations et d'expériences. Qui sait anticiper à temps peut choisir la meilleure variante (tactique). De fait, les décisions nécessaires seront prises plus rapidement et les chances de réussite se verront augmentées.

Les diverses méthodes d'entraînement d'ordre psychologique développées ci-après permettent d'augmenter le nombre d'actions appropriées et de les différencier davantage pour les rendre à tout moment accessibles au sportif et ainsi réduire le temps de réaction, la fréquence et l'ampleur des mauvaises réactions de même que le risque de blessures. Cela ne concerne pas uniquement les réactions rapides dans le jeu mais aussi les décisions tactiques individuelles et collectives.

Communiquer: Dans les sports individuels et collectifs, la performance sportive dépend souvent de la collaboration entre toutes les personnes impliquées. Cette collaboration, qui doit être optimale, ne peut fonctionner sans communication. La gestion des performances d'un groupe repose sur la communication verbale et non verbale. La communication claire, précise et sans équivoque est une habileté susceptible d'être entraînée.

⁶L'EPO se distingue de l'état de performance idéal (EPI) dans le sens où il consiste à fournir la meilleure performance possible même si les conditions ne sont pas idéales.

Les processus cognitifs complexes: tactique et stratégie

Le savoir-faire tactique permet de réaliser de manière optimale ce qui est important au moment décisif. Il est beaucoup question d'intelligence intuitive («cleverness») et de présence cognitivo-intellectuelle. La tactique se traduit par un comportement individuel ou collectif adapté à la situation, qui permet de prendre la décision *ad hoc*.

- Le comportement tactique s'exprime au travers du comportement individuel ou collectif. Il s'accorde aussi bien à la compétence d'action personnelle, qu'à celle de l'adversaire et aux conditions extérieures.
- Une tactique efficace prend en considération, lors de la planification ou de la réalisation, tous les autres aspects de la compétence d'action sportive (les composantes physiques et psychiques de la performance ainsi que les conditions cadre endogènes et exogènes).
- Les processus cognitifs basiques et subsidiaires sont les conditions nécessaires à toute action tactique. Il convient, après la performance sportive, de les évaluer et d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

La capacité tactico-mentale contribue dans une large mesure à l'excellence technique: si les composantes émotionnelles, physiques et coordinatives de la performance sont insuffisamment développées, les variantes tactiques se verront d'autant limitées. Dans ce contexte, on se rend compte combien il est important de dispenser déjà à l'enfance et à l'adolescence un entraînement global tenant compte des quatre composantes de la performance sportive.

La tactique trace le chemin et les mesures à prendre pour atteindre des objectifs intermédiaires. La stratégie consiste en l'élaboration d'un «plan de grande envergure» qui décrit comment parvenir à long terme à un objectif général.

Autres paramètres ayant une influence sur la performance sportive

Certains paramètres, impossibles ou difficiles à contrôler et à réguler, influencent également la performance sportive. Ces conditions cadre personnelles, situatives et normatives doivent être prises en considération dans la planification de l'entraînement.

Conditions cadre personnelles:

- Prédipositions personnelles: talent, physis, traits psychiques de la personnalité, état de santé, propension à se blesser, habitudes alimentaires, etc.
- Environnement social: composition du groupe d'entraînement, attentes des amis et des parents, etc.

Conditions cadre situatives:

- Météo: soleil, pluie, température (de l'eau), luminosité, vent, etc.
- Qualité de l'air, bruit
- Infrastructures et terrain: nature de la neige, déclivité de la pente, revêtement de la piste ou de la salle, etc.
- Assiduité du public aux compétitions et couverture médiatique
- Concurrence

Conditions cadre normatives:

- Modalités de compétition/jeu, règles, tirage au sort, etc.
- Données relatives aux compétitions: heures de départ, exigences en matière de test ou de sélection
- Particularités des engins, p. ex. qualité du matériel

Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects relatifs au contenu

L'entraînement a pour objectif de développer la compétence d'action des sportifs en améliorant avec précision les composantes de la performance. Cela se traduit par des progrès dans les quatre domaines en question: potentiel de condition physique, potentiel émotionnel, capacité de coordination et capacité tactico-mentale. La mission pédagogique de l'enseignant consiste non seulement à améliorer l'action sportive, mais encore à développer la personnalité du sportif.

Développement de la performance au travers de l'entraînement

Pour pouvoir dispenser un bon entraînement, le moniteur doit disposer de connaissances solides en la matière et connaître les objectifs et les contenus de l'entraînement ainsi que les principes et les méthodes d'entraînement. Il doit, en outre, être à même de planifier, de réaliser, d'analyser et d'évaluer ses processus d'entraînement de manière

- ciblée,
- systématique,
- précise.

Dans cette perspective, et pour pouvoir évaluer l'entraînabilité des différentes composantes de la performance sportive, il doit, d'une part, disposer de connaissances approfondies en ce qui concerne les effets de l'entraînement sur l'organisme et, d'autre part, tenir compte des prédispositions physiques et psychiques des sportifs.

Principes d'entraînement généraux

Il convient de s'entraîner selon des principes d'entraînement. C'est là une recommandation importante, car judicieuse d'un point de vue méthodologique. Les principes d'entraînement sont en quelque sorte des règles générales permettant la réalisation efficace du processus d'entraînement en vue d'une optimisation de la performance et du comportement.

Les principes d'entraînement guident le processus d'entraînement. Ils impliquent une réalisation méthodologique adéquate non seulement des objectifs et des contenus d'entraînement, mais encore de la construction et de la conception de l'entraînement. L'efficacité véritable de l'ensemble de l'entraînement doit faire l'objet d'une évaluation périodique, les résultats de cette évaluation étant pris en compte dans la conception ultérieure de l'entraînement et la planification.

- Les charges d'entraînement doivent être choisies, chez les enfants et les adolescents, en fonction de l'âge biologique et non chronologique ainsi qu'adaptées aux prédispositions psychiques et physiques et aux phases de développement.

Principe de la charge d'entraînement individualisée et adaptée à l'âge

- L'entraînement doit être régulier et de longues interruptions (supérieures à 3 jours) doivent, si possible, être évitées.

→ Principe de la charge d'entraînement continue

- Les charges d'entraînement doivent, surtout chez les enfants et les adolescents, être variées de manière systématique et régulière, car avec le temps les stimuli d'entraînement qui restent identiques perdent de leur efficacité.

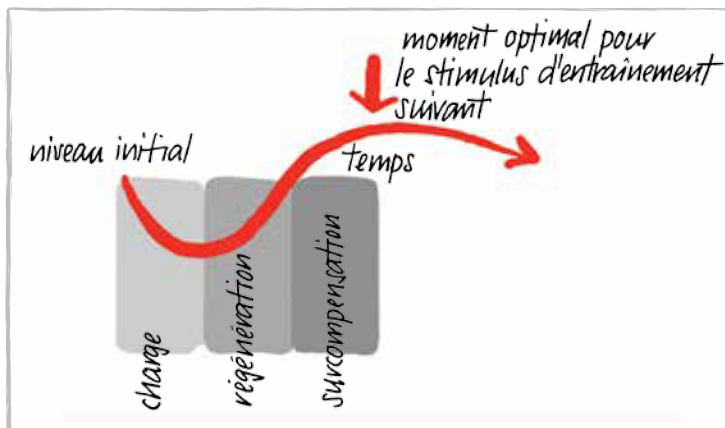
→ Principe de la variation des charges d'entraînement

- La succession correcte des charges doit obéir au principe «la vitesse avant la force avant l'endurance» lorsque différentes composantes de la coordination et de la condition physique sont entraînées dans une même unité d'entraînement.

→ Principe de la succession optimale des charges

- L'entraînement, qui s'entend comme une unité entre charge et récupération, doit être planifié et réalisé en conséquence.

→ Principe de l'équilibre optimal entre la charge et la récupération



Graphique 16: Modèle de la surcompensation (selon Hegner, 2007, p. 94)

Le modèle théorique de la surcompensation nous montre comment un certain rapport entre la charge et la récupération peut conduire à une amélioration de la performance sportive et à une augmentation de la capacité de charge individuelle.

- Les stimuli d'entraînement doivent toujours être définis individuellement et les mécanismes de la surcompensation doivent, en cas de volume d'entraînement accru, être pris en considération.

→ **Principe du stimulus de charge optimal**

- Le cycle «charge – récupération – adaptation» peut être différemment accentué, car il est soumis aux lois individuelles et est influencé par nombre de composantes internes et externes.

→ **Principe de la périodisation et de la «cyclisation»**

- La charge d'entraînement qui reste trop longtemps identique perd, avec le temps, de son efficacité et ne permet plus de progresser.

→ **Principe de l'accroissement progressif de la charge**

Entraînement du potentiel de condition physique

Chez les enfants, le développement des facteurs de condition physique se conçoit essentiellement sous une forme ludique. Alors que l'endurance et la vitesse se développent au travers de jeux de poursuite, de jeux de course, d'estafettes, etc., la force, elle, se travaille en sautillant, en sautant, en lançant, en grimpant, en se suspendant, etc. L'adolescence offre, à cet égard, des conditions optimales pour développer la force et l'endurance.

Il convient, en complément aux principes d'entraînement généraux évoqués préalablement de tenir compte, avec des enfants et des adolescents, des points suivants:

- L'**entraînement de la force** durant l'enfance et l'adolescence favorise le développement naturel du système neuromusculaire et renforce les os.
- L'entraînement de force général vise avant tout à améliorer la stabilité du tronc, des articulations et de la tenue du corps ainsi qu'à optimiser la capacité de charge et la résistance aux blessures.
- L'entraînement de force spécifique de la discipline sportive doit développer les bases nécessaires à l'apprentissage et à l'application d'une technique optimale et améliorer les prédispositions à la performance pour l'entraînement et la compétition.
- L'**entraînement de l'endurance** durant l'enfance et l'adolescence favorise le développement naturel du système cardiovasculaire et du métabolisme.
- L'entraînement d'endurance de base crée des prédispositions importantes pour l'apprentissage, l'entraînement et la performance sur le plan sportif.
- L'entraînement d'endurance est, en règle générale, intégré sous une forme ludique avec des enfants alors qu'il se veut spécifique avec des adolescents.
- L'**entraînement de la vitesse** durant l'enfance et l'adolescence est particulièrement payant et se révèle très important pour le développement ultérieur de la capacité de performance.
- La **souplesse** est à son maximum durant l'enfance. A l'adolescence, l'entraînement de la souplesse est particulièrement important pour garder le même niveau de souplesse.

Entraînement de la capacité de coordination

Les qualités de coordination se présentent rarement sous une forme isolée dans le sport. Elles doivent donc être développées et entraînées en relation avec les autres qualités de coordination et composantes de la performance.

- A l'enfance, le développement des qualités de coordination dans le cadre d'un entraînement diversifié, interdisciplinaire, riche et varié est particulièrement efficace.
- A l'adolescence, l'accent est mis non seulement sur un entraînement complémentaire (c.-à-d. incluant des éléments d'autres disciplines sportives), mais encore sur un entraînement de coordination intégré (c.-à-d. incluant la réalisation de tâches riches et variées dans le domaine de la coordination des formes de mouvement propres à la discipline sportive).
- Selon le profil d'exigences, des accents propres à la discipline sportive peuvent également être définis dans l'entraînement de coordination. Il est toutefois recommandé de toujours réaliser un entraînement qui stimule toutes les qualités de coordination.
- Les tâches de coordination plus complexes se développent toujours à partir de formes de mouvement plus simples, déjà connues et aux structures apparentées.
- L'exploitation de cette analogie structurelle des formes de mouvement optimise le potentiel moteur, même au-delà de la discipline sportive.

Entraînement de la psyché

Les formes d'entraînement d'ordre psychologique doivent contribuer à apporter une stabilité émotionnelle et une force mentale. Les processus psychiques sont des processus continus que les sportifs enclenchent et modifient sans en être toujours conscients. Il leur arrive ainsi, par exemple, de stabiliser inconsciemment des modes de pensée et de comportement utiles à la performance.

Souvent, toutefois, les sportifs développent aussi des modes de pensée et de comportement qui, au lieu d'avoir un effet dynamisant ont un effet inhibant sur la performance. Résultat: le potentiel de performance ne peut être entièrement exploité. C'est le cas, par exemple, des sportifs qui réalisent d'excellentes performances à l'entraînement mais ne les confirment pas en compétition... D'où l'importance de procéder à un entraînement planifié, ciblé, répété et contrôlé de la psyché.

Prédispositions à l'enfance et à l'adolescence: Les formes d'entraînement d'ordre psychologique doivent être choisies en fonction de l'âge. Rappelons que l'être humain se trouve dans un processus de développement continu. Vers 12 ans, les enfants sont capables de déceler clairement les causes d'une réussite ou d'un échec. A partir de 16 ans, ils disposent de toutes leurs fonctions cognitives. C'est la raison pour laquelle il convient d'attendre cet âge pour appliquer les processus d'entraînement plus complexes d'un point de vue psychologique et de privilégier au préalable les exercices conçus de manière ludique ou sous la forme d'histoires adaptées à l'âge des élèves.

Objectifs: Dans l'entraînement psychologique, la question consiste tout d'abord à savoir quels processus psychiques doivent être somme toute améliorés. Pour trouver la réponse, il nous suffit d'analyser les exigences de la discipline sportive sur le plan psychologique et de dresser une liste des points forts et des points faibles du sportif.

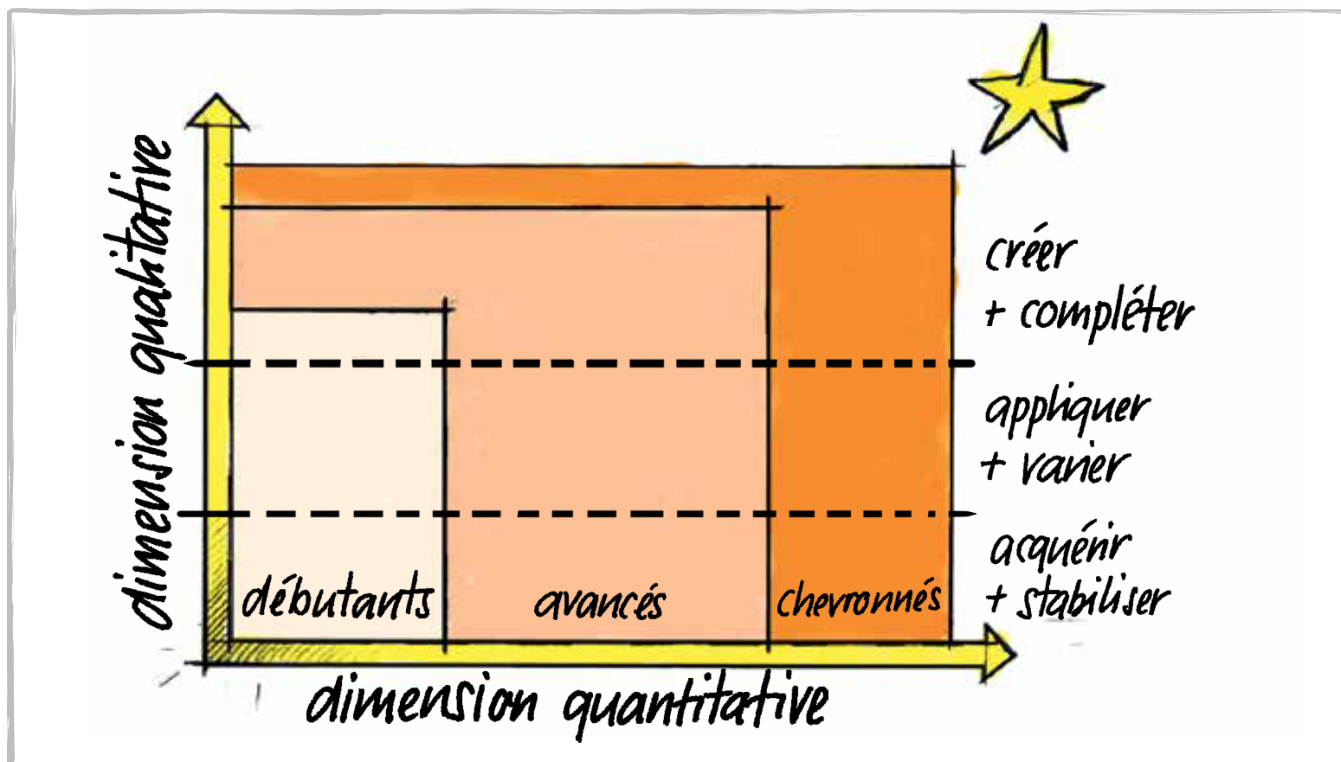
Principaux domaines d'entraînement psychiques et leurs objectifs:

- Entraînement psychorégulateur: réajustement conscient du degré de tension du sportif.
- Entraînement de la volonté: amélioration de l'engagement conscient des mécanismes de volonté et du tempérament de battant dans des situations difficiles.
- Entraînement de la concentration: régulation consciente de l'attention en vue de l'optimisation de la perception et du traitement des informations ainsi que de la bonne prise de décision.
- Entraînement de la motivation: optimisation de l'état de motivation en vue de certains objectifs.
- Entraînement psychomoteur: optimisation de séquences motrices par l'apprentissage de nouveaux mouvements, la stabilisation d'éléments déjà connus et l'élimination des erreurs.
- Entraînement fonctionnel cognitif: amélioration de la perception, de la pensée (traitement des informations) et de la capacité de décision; il s'agit notamment de sélectionner les informations importantes (limites du terrain, coéquipier, adversaire), de bien évaluer la situation et de prendre la bonne décision (conclusion ou passe).

Méthodes: Les méthodes dépendent du but, de la personnalité du sportif, de la situation et aussi de la planification de la saison. Quelle que soit celle choisie, il s'agira d'une variation des trois techniques fondamentales que sont la visualisation, le monologue intérieur et la respiration.

- La **visualisation** consiste à faire resurgir en images des expériences passées ou à se représenter des situations à venir. Bien que la vision soit le sens mis en avant dans l'expression, les autres facteurs sensoriels (équilibre, ouïe, toucher, odorat et kinesthésie) ne doivent en aucun cas être négligés. La technique de la visualisation peut servir aussi bien à améliorer les mouvements qu'à optimiser les stratégies décisionnelles, à augmenter la concentration et à renforcer la confiance en soi.
- Presque toutes nos actions s'accompagnent de pensées qui ne sont autres que des discours avec notre «moi» intérieur. Ces **monologues intérieurs** jouent un rôle important au niveau des processus du contrôle de soi. Pour favoriser la performance, ils doivent être formulés de manière positive, au présent et à la première personne. Pour les mouvements complexes, il faut pouvoir recourir à des mots clés brefs (p. ex. garder son calme, anticiper) applicables rapidement. Ces monologues intérieurs doivent être entraînés avant de pouvoir être automatisés et appliqués avec succès en compétition.
- **Respiration:** Etat émotionnel et respiration vont de pair. En cas de peur, d'insécurité et de tension, la respiration est rapide et superficielle alors que le calme, la sécurité et la relaxation entraînent une respiration lente et profonde. Différentes techniques de respiration permettent non seulement de réguler le degré de tension et d'excitation, mais encore d'entraîner la concentration. Les techniques de respiration ont deux fonctions: détendre ou activer.

Le concept méthodologique



Graphique 17: Modèle du concept méthodologique

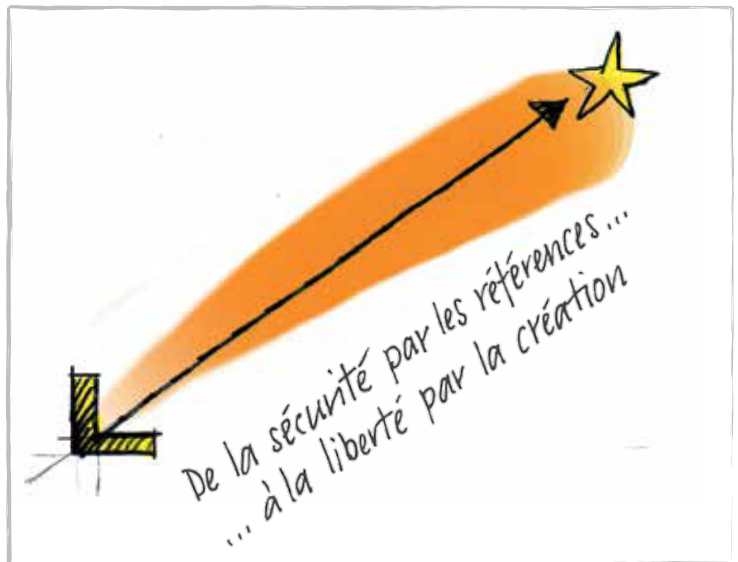
Le concept méthodologique décrit la façon d'enseigner, plus précisément de concevoir de manière optimale le dialogue entre apprenants et enseignants. Comment l'échange doit-il se passer entre les deux partenaires pour obtenir le meilleur résultat possible? Les aspects méthodologiques du modèle d'enseignement définissent le « chemin menant au but » et expliquent comment doit être conçu et construit l'enseignement dans le processus d'enseignement et d'apprentissage: des contenus à caractère global, adaptés individuellement et enseignés avec efficacité.

La biographie d'apprentissage individuelle

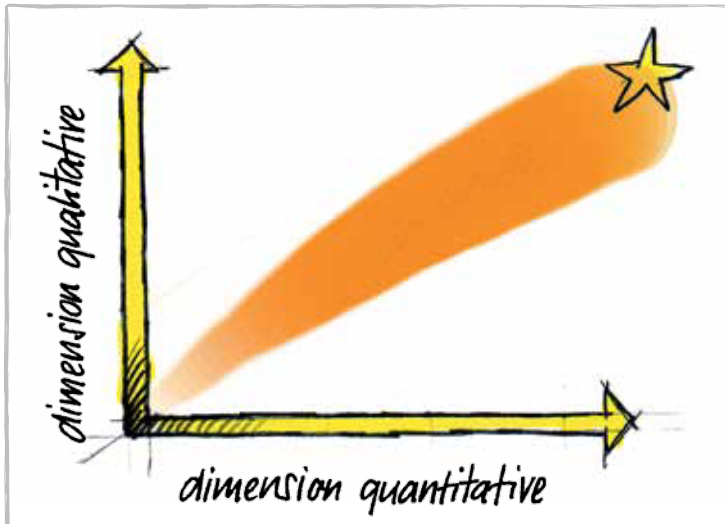
Chaque biographie d'apprentissage est différente: Alors qu'un mouvement sera facilement appris par l'un, il demandera beaucoup plus de travail et de discipline à un autre. Un apprenant s'attaquera rapidement et avec détermination à un nouveau schéma moteur tandis qu'un autre avancera plus lentement et avec plus de précaution. Certains rechercheront avant tout l'aventure, le suspense ou les décharges d'adrénaline alors que d'autres voudront juste avoir du plaisir.

Tout processus d'apprentissage est marqué, au début, par un besoin de sécurité qui peut varier d'un apprenant à l'autre: la main rassurante de la maman, le regard encourageant de l'entraîneur ou le tapis mousse épais au sol – la situation doit toujours être la plus «sûre» possible pour que le processus d'apprentissage puisse démarrer. Ensuite, chaque étape positive accroît l'impression de sécurité. Chaque biographie d'apprentissage est personnelle. Elle évolue toutefois toujours entre la recherche de la sécurité par les références et celle de la liberté par la création.

Entre ces deux pôles, l'apprenant acquiert et stabilise un répertoire de mouvements, qu'il varie et applique de diverses manières, puis crée et complète selon des critères de qualité personnels. Qui dispose d'un certain savoir-faire, se sent bien dans les situations les plus diverses et accepte les nouvelles situations comme un défi, atteint le stade de la liberté par la création. L'apprenant, à ce stade, se démarque par un comportement moteur indépendant ou par la disponibilité situative variable individuelle de son savoir-faire moteur.



Graphique 18: La biographie d'apprentissage entre sécurité et liberté



Graphique 19: Dimensions quantitative et qualitative du concept méthodologique

Il incombe à l'enseignant, pendant le processus d'apprentissage, de s'assurer que les risques sont maîtrisés, les craintes dissipées, la confiance établie et le soutien fourni. La sécurité sera d'autant plus grande que l'enseignement sera clair et structuré. La sécurité est la condition *sine qua non* à un épanouissement optimal le plus créatif possible des apprenants et peut aussi être obtenue par un échange d'informations et d'expériences précis au travers du dialogue entre apprenants et enseignants. La sécurité joue ainsi un rôle capital et devient le point de départ de la liberté par la création.

Le cheminement personnel entre les deux pôles précités peut être illustré en deux dimensions. Une dimension quantitative (axe horizontal, aussi appelé axe des formes) symbolise le niveau de performance dans la discipline sportive et le plan d'études *ad hoc*. Elle traduit la complexité croissante des formes de mouvement à apprendre. Une dimension qualitative (axe vertical appelé aussi axe du «timing») représente la qualité du mouvement au sein d'une même forme de mouvement dans une discipline sportive. Elle décrit le degré de qualité croissant des mouvements exécutés.

En ce qui concerne la planification de l'enseignement, le niveau actuel du savoir-faire de l'apprenant a des conséquences méthodologiques sur les deux dimensions: l'enseignant conçoit son enseignement en fonction du groupe d'apprenants (dimension quantitative) et du degré d'apprentissage actuel (dimension qualitative).

Les trois groupes d'apprenants

Les apprenants peuvent, par rapport à la carrière qu'ils choisissent dans une discipline sportive, être répartis en trois groupes, à savoir «débutants», «avancés» et «chevronnés» (axe horizontal du graphique, dimension quantitative). Le passage d'un groupe d'apprenants à un autre se fait en douceur et ne peut pas toujours être clairement défini. C'est la capacité et la vitesse d'apprentissage de l'apprenant qui déterminent si et quand il peut passer d'un groupe d'apprenants à un autre (biographie d'apprentissage individuelle). Le degré de complexité des formes de mouvement, susceptibles d'être acquises au sein d'une discipline sportive, ne cesse d'augmenter de groupe en groupe, mais pas de manière linéaire.

Débutants

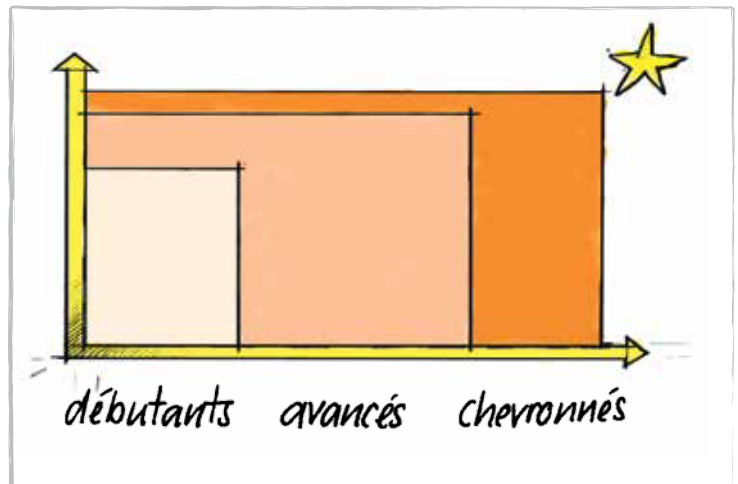
Qui se lance dans une nouvelle discipline sportive, est qualifié de «débutant». Généralement, il ne part pas de rien mais apporte avec lui un répertoire d'expériences motrices glanées au quotidien et issues d'autres disciplines sportives.

Conséquences méthodologiques: Les débutants doivent être évalués personnellement par rapport à leur répertoire moteur et initiés de manière adéquate à leur nouvelle discipline sportive. Les premières expériences doivent être faites dans un environnement sûr et permettre de vivre des expériences positives.

Avancés

Les apprenants de ce groupe affichent un bon niveau de performance dans leur discipline sportive et une stabilité générale dans l'exécution des mouvements. La plupart peuvent aussi déjà participer à des compétitions. Quelle que soit la discipline sportive, les avancés constituent toujours le plus grand groupe. Vu que le passage au groupe des chevronnés est très difficile, les apprenants restent, en règle générale, très longtemps, voire toujours, dans ce groupe.

Conséquences méthodologiques: Contrairement aux débutants, les avancés disposent déjà d'une certaine expérience dans la discipline sportive, qu'il s'agit d'élargir de manière ciblée. En outre, la différenciation entre sport de compétition, sport de masse et sport «fun» occupe ici une place importante sur le plan de la conception de l'entraînement.

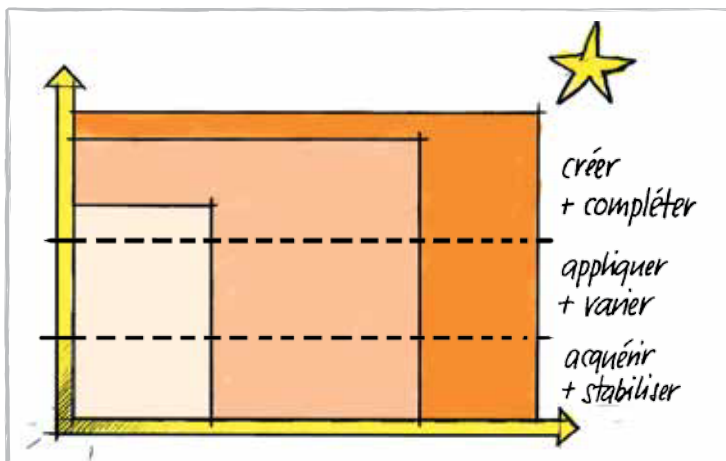


Graphique 20: Les trois groupes d'apprenants

Chevronnés

Dans une discipline sportive, les meilleurs sont qualifiés de «chevronnés». Ils sont en mesure de créer individuellement des formes de mouvement difficiles et de satisfaire à des exigences élevées d'un point de vue qualitatif. Ils disposent d'une large expérience qu'ils peuvent mettre à profit de manières variées et ciblées – pas seulement en compétition d'ailleurs.

Conséquences méthodologiques: Les chevronnés posent des exigences élevées, également sur le plan de la discipline sportive, aux responsables de l'entraînement. Les meilleurs étant souvent tout à fait capables d'évaluer eux-mêmes leur comportement moteur, les feedbacks doivent être très différenciés, ce qui requiert de la part des personnes qui les conseillent une très grande compétence dans la discipline sportive. Vu que les sportifs se situent à un niveau de performance plus élevé que celui de leur moniteur ou entraîneur, il n'est souvent plus guère possible de leur démontrer les divers éléments du mouvement. D'autres chemins méthodologiques doivent donc être explorés pour garantir un bon entraînement ou une formation de grande qualité. Il convient également d'encourager les chevronnés à échanger leurs expériences et de procéder ensuite à des évaluations.



Graphique 21: Les trois degrés d'apprentissage

Les trois degrés d'apprentissage

L'apprentissage d'une nouvelle forme de mouvement passe par différents degrés. C'est la qualité de la coordination motrice qui détermine le degré. On distingue, sur l'axe vertical du graphique (dimension qualitative), les trois degrés en question: acquérir (1^{er} degré), appliquer (2^e degré) et créer (3^e degré).

Là encore, le passage d'un degré à l'autre se fait en douceur et dépend de nombreux facteurs, tels que l'expérience, la capacité d'apprentissage, les conditions d'apprentissage, etc. Les termes «acquérir, appliquer, créer» décrivent les exigences clés du degré correspondant, tandis que les verbes «stabiliser, varier, compléter» donnent des indications sur leur réalisation méthodologique.

Degré d'apprentissage	Exigence clé	Réalisation méthodologique
3 ^e degré	Créer	et compléter
2 ^e degré	Appliquer	et varier
1 ^{er} degré	Acquérir	et stabiliser

1^{er} degré d'apprentissage: Acquérir et stabiliser

Le premier degré d'apprentissage vise à développer la perception de son corps en situation et le sens du mouvement le plus différencié possible. Les apprenants de ce degré doivent apprendre de nouveaux éléments, s'approprier des mouvements inhabituels, multiplier les expériences motrices même dans des conditions d'apprentissage plus faciles et ainsi acquérir et stabiliser des mouvements importants.

2^e degré d'apprentissage: Appliquer et varier

Le deuxième degré d'apprentissage vise à construire et à développer une représentation mentale du mouvement la plus globale possible. Ce qui a été acquis et stabilisé au premier degré peut désormais être appliqué et varié de multiples façons dans des conditions d'apprentissage modifiées dans un but précis.

3^e degré d'apprentissage: Créer et compléter

Le troisième degré d'apprentissage vise à atteindre la plus grande liberté de création possible dans l'exécution des mouvements. Les créations de variantes doivent, même dans des conditions d'apprentissage plus difficiles, prendre une forme individualisée et être perfectionnées en relation avec le rythme.

Les trois degrés d'enseignement

Aux degrés d'apprentissage correspondent des degrés d'enseignement. Le développement de la qualité du mouvement exigé des apprenants est étroitement lié au comportement méthodologique des enseignants aux trois degrés.

1^{er} degré d'enseignement: Développer les bases

Les enseignants conçoivent et aménagent des opportunités d'apprentissage favorables en créant, là où c'est nécessaire et judicieux, des conditions facilitées. Exemples:

- Formes d'exercices adaptées (complexité moindre)
- Moyens auxiliaires (aider et assurer)
- Choix du terrain (moins raide, moins difficile, etc.)
- Aides rythmiques (musique, langage)
- Engins supplémentaires et aides pédagogiques
- Travail à deux
- Etc.

2^e degré d'enseignement: Promouvoir la diversité

Les enseignants modifient ou varient les conditions d'apprentissage dans un but précis.

Variation et combinaison peuvent porter sur plusieurs domaines:

- le mouvement lui-même ou les paramètres suivants:
 - Espace** p. ex. plus loin, plus près, plus haut, plus bas
 - Temps** p. ex. plus tôt, plus tard, plus vite, plus lent
 - Energie** p. ex. plus fort, plus faible, plus dosé
- la position du corps (position couchée ventrale ou dorsale, debout, etc.)
- le revêtement (plat, penché, instable, etc.)
- l'orientation (gauche, droite, devant, derrière, etc.)
- les conditions cadre situatives (moment de la journée, terrain, météo, matériel, etc.)

- les conditions cadre personnelles (forme du jour, biorythme, genre d'apprenant, etc.)
- le dosage de la charge psychique (moments de stress, simulation de compétition, etc.)
- la forme sociale (travail individuel, avec partenaire, par groupes, etc.)

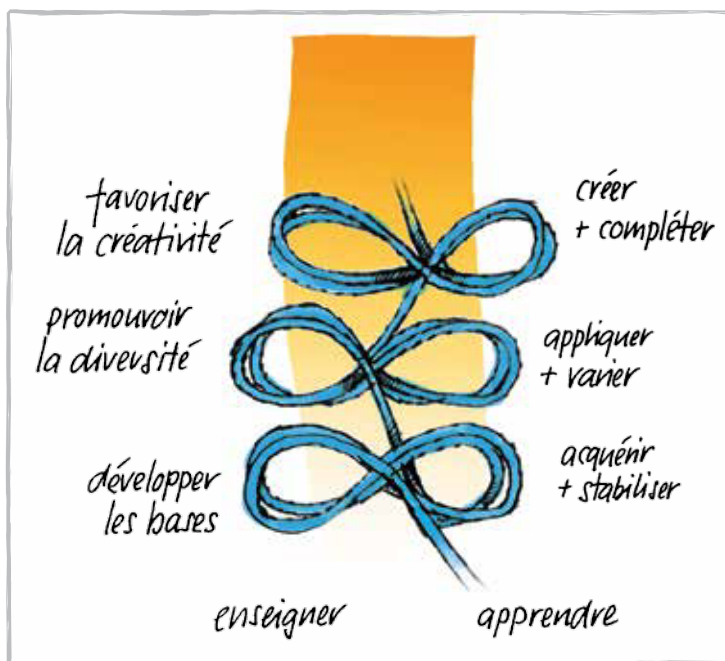
3^e degré d'enseignement: Favoriser la créativité

Ce qui a été appris doit être peaufiné et perfectionné également dans des conditions plus difficiles. Les enseignants lancent des défis aux apprenants et leur permettent de se développer de façon individuelle et créative.

Défis, suggestions et activités motrices peuvent voir le jour dans le cadre de différents exercices:

- Combiner et compléter des formes de mouvement avec d'autres éléments de mouvement
- Exécuter des formes de mouvement sous pression mentale
- Réaliser des formes de mouvement dans des conditions de compétition particulières
- Effectuer des formes de mouvement avec un matériel différent
- Etc.

Le principe de la variation implique la définition de tâches que l'on ne se contente pas de répéter mais que l'on varie sans cesse.



Dialogue entre les degrés d'enseignement et d'apprentissage

On retrouve ici, appliqué aux trois degrés d'enseignement et d'apprentissage, le dialogue entre enseignants et apprenants tel qu'il est présenté dans le concept pédagogique. Pour chaque forme de mouvement, le processus d'interaction repart du début et passe par les trois degrés.

Graphique 22: Degrés d'enseignement et d'apprentissage dans le cadre du concept pédagogique

Accents méthodologiques dans les divers types de leçons

Type de leçon/ Type d'exercice	Perspective d'enseignement	Forme d'organisation	Conditions d'apprentissage situatives	Feed-back	Perspective d'apprentissage
Leçon d'acquisition Exercice d'acquisition	Développer les bases	Enseignement par classes, frontal, par petits groupes	Partir de ce qui est connu, offrir également des conditions d'apprentissage facilitées	S'adresser de préférence à tout le groupe	La quantité plutôt avant la qualité: stabiliser
Leçon d'application Exercice d'application	Promouvoir la diversité	Travail avec partenaire, atelier, stations, rotations	Variation des conditions d'apprentissage (principe de la variation)	S'adresser le plus souvent à chacun personnellement	Qualité et quantité: varier
Leçon de création Exercice de création	Favoriser la créativité	Travail individuel, atelier, compétition	Travailler aussi dans des conditions d'apprentissage plus difficiles (défi)	Encourager les participants à donner leur propre feed-back	La qualité plutôt avant la quantité: compléter

Tableau 2: Accents méthodologiques dans le processus d'enseignement et d'apprentissage

Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects méthodologiques

Planifier les leçons

Il s'agit avant tout, pendant l'enseignement et l'entraînement, de faire progresser continuellement les apprenants en les sollicitant de manière adéquate, c.-à-d. ni trop ni trop peu. Variété, diversité et variation contribuent à faire en sorte que les apprenants restent engagés et motivés.

Il est possible de structurer les leçons au moyen des questions suivantes:

POUR QUOI?	Sens, tâche	Objectif
QUOI?	Contenu, thème	Choix des exercices
COMMENT?	Forme d'enseignement	Choix des méthodes

Une conception réussie de l'enseignement et de l'entraînement passe par une planification globale. Celle-ci s'articule autour de plusieurs questions: Quelle est la tâche? Quel est l'objectif à atteindre (question commençant par «POUR QUOI»)? Une fois l'idée générale de la leçon définie, il convient de rassembler les informations sur l'enseignant lui-même, sur l'apprenant et l'environnement en vue de clarifier, d'une part, les principaux objectifs de la séquence de formation et, d'autre part, les conditions préalables à l'enseignement. Dès lors, les objectifs et les contenus concrets de la leçon peuvent être déterminés (question commençant par «QUOI»). Ils doivent non seulement être une sorte de défi, mais encore pouvoir être réalisés et vérifiés. Vient alors le choix de la variante d'enseignement et de la méthode la plus prometteuse (question commençant par «COMMENT»).

Les diverses étapes de la planification et de la préparation peuvent ensuite être mises en pratique.

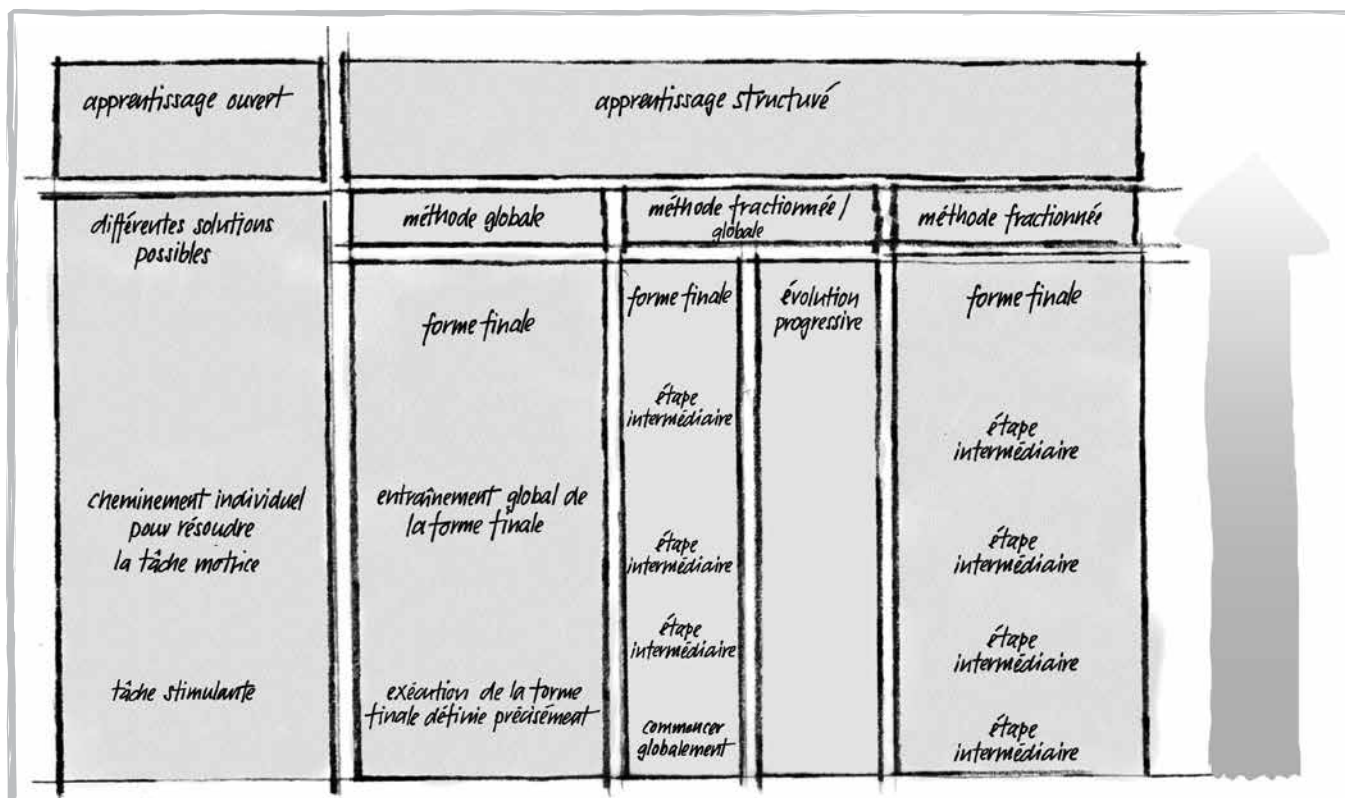
Types d'apprentissage et méthodes possibles

Dans l'**apprentissage ouvert**, les apprenants tentent de résoudre par eux-mêmes les tâches proposées. Ils sont libres de choisir le cheminement méthodologique. Ils disposent de plusieurs solutions.

L'**apprentissage structuré** consiste en une succession d'étapes intermédiaires (principe de la suite méthodologique). Il n'est pas possible de passer à l'étape suivante avant d'avoir maîtrisé la précédente, d'avoir terminé l'exercice d'avant. Seule une solution est possible.

Différentes méthodes peuvent être envisagées:

- **Méthode globale:** La forme finale est entraînée dès le début dans sa globalité, néanmoins dans des conditions facilitées. L'exécution du mouvement est donnée. Peu à peu, les différents moyens auxiliaires sont supprimés. Les apprenants sont ainsi amenés progressivement à exécuter la forme finale seuls.
- **Méthode fractionnée:** Le mouvement est divisé en différents éléments qui peuvent soit être appris séparément et assemblés à la fin, soit être combinés au fur et à mesure.
- **Méthode combinée (globale et fractionnée):** Une combinaison des deux méthodes peut également amener à la forme finale souhaitée.



Graphique 23: Types d'apprentissage et méthodes

Formes d'organisation possibles

Pour que l'enseignement soit optimal, la forme d'organisation du groupe doit être adaptée au public cible et à la situation. La diversité mise à part, l'indépendance, la sécurité, l'utilité et l'efficacité de l'enseignement se révèlent des critères importants pour le choix de la forme d'organisation adéquate.

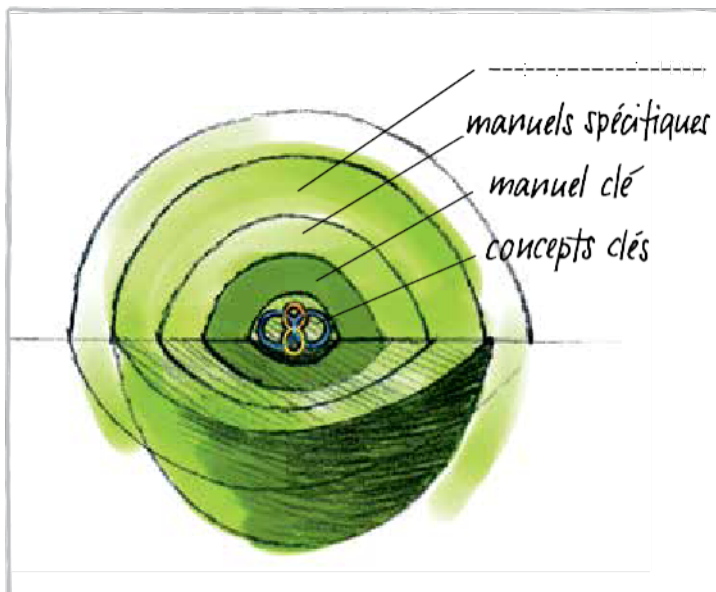
Font partie des formes d'organisation classiques dans l'enseignement du sport:

- le travail individuel, avec partenaire, par groupes et par classes;
- l'entraînement par station (entraînement à diverses stations);
- la rotation (entraînement par station selon une rotation donnée);
- l'atelier (entraînement par station comme offre au choix).

Regard sur l'avenir: du manuel clé Jeunesse+Sport aux manuels spécifiques

Jeunesse+Sport conçoit et vise à promouvoir de manière durable un sport de qualité adapté aux jeunes. Le manuel clé Jeunesse+Sport a ainsi pour objectif de parfaire la qualité de la formation dispensée.

Les contenus clés de la formation décrits dans le présent document doivent maintenant faire l'objet d'une application différenciée affinée pour chaque discipline sportive. Les moyens didactiques *ad hoc* (manuels spécifiques) seront basés sur le manuel clé Jeunesse+Sport. Ils proposeront des contenus tenant compte du profil d'exigences de la discipline sportive et répondant aux besoins du public cible.



Graphique 24: Modèle clé

*Jeunesse+Sport remercie
toutes les personnes impliquées
de leur engagement en faveur des
enfants et des adolescents en
espérant qu'elles auront du plaisir
à travailler avec ce manuel!*

Liste des graphiques

Graphique 1: Modèle clé _____	3
Graphique 2: Modèle de la compétence d'action _____	5
Graphique 3: Le modèle d'enseignement de Jeunesse+Sport _____	8
Graphique 4: Modèle du concept pédagogique _____	9
Graphique 5: Le processus d'apprentissage _____	10
Graphique 6: Le processus d'enseignement _____	14
Graphique 7: Le dialogue apprenants – enseignants _____	15
Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive _____	16
Graphique 9: Physis et psyché _____	17
Graphique 10: Energie et régulation _____	17
Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores _____	17
Graphique 12: Composantes du potentiel de condition physique _____	18
Graphique 13: Interaction dans le cadre de la capacité de coordination _____	19
Graphique 14: Composantes du potentiel émotionnel _____	20
Graphique 15: Notions de base de la capacité tactico-mentale _____	22
Graphique 16: Modèle de la surcompensation _____	27
Graphique 17: Modèle du concept méthodologique _____	30
Graphique 18: La biographie d'apprentissage entre sécurité et liberté _____	31
Graphique 19: Dimensions quantitative et qualitative du concept méthodologique _____	32
Graphique 20: Les trois groupes d'apprenants _____	33
Graphique 21: Les trois degrés d'apprentissage _____	34
Graphique 22: Degrés d'enseignement et d'apprentissage dans le cadre du concept pédagogique _____	36
Graphique 23: Types d'apprentissage et méthodes _____	38
Graphique 24: Modèle clé _____	39

Liste des tableaux

Tableau 1: Degrés de développement _____	12
Tableau 2: Accents méthodologiques dans le processus d'enseignement et d'apprentissage _____	36

Bibliographie thématique

En français:

Baldassarre, C.; Birrer, D.; Seiler, R. (2003). **mobile cahier pratique: Muscler son mental**. Mobile, 5, cahier pratique.

Bürgi, A.; Rüdüsühli, U.; Schneider, A.; Zehr, S. (2008). **Concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement**. Macolin.

Campell, R.; Disler, P.; Hotz, A.; Rüdüsühli, U. (1998). **«Sports de neige en Suisse – Manuel clé»**. Uttigen et Macolin: Interassociation suisse pour le ski (IASS)/Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM).

Hegner, J. (2006). **Théorie de l'entraînement Jeunesse+Sport**. Macolin.

Jeker, M.; Stierlin, M. et al. (2005). **Conception Jeunesse+Sport**. Macolin.

En allemand:

Hegner, J. (2007). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H. (2000). **Erfolgreich trainieren!** Zurich: Hochschulverlag.

Hotz, A. (1997). **Qualitatives Bewegungslernen**. Berne: Editions Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).

Martin-Diener, E. (2006). **Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument**. Macolin: HEFSM.

Maurer, H.; Gurzeler, B. (2006). **Handbuch Kompetenzen**. Berne: h.e.p. Verlag.

Meier-Gantenbein, K.; Späth, T. (2006). **Handbuch Bildung, Training und Beratung**. Weinheim et Bâle: Beltz Verlag.

Röthig, P.; Prohl, R. (Hrsg.) (2003). **Sportwissenschaftliches Lexikon**. Schorndorf: Karl Hofmann.

Roth, L. (Hrsg.), (2001). **Pädagogik: Handbuch für Studium und Praxis**. Munich: Oldenbourg.

Seiler, R. (2003). **Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport**. In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Trainingslehre – Kursbuch Sport* (p. 177–204). Wiebelsheim: Limpert.

Seiwert, L. (2001). **30 Minuten für mehr Zeit-Balance**. Offenbach: Gabal Verlag.

Wottreng, S. (2001). **Handbuch Handlungskompetenz. Einführung in die Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz**. Aarau: Bildung Sauerländer.

En anglais:

Hagger, M.; Chatziantis, N. (2007). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport**. Leeds: Human Kinetics.

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Un produit de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Auteurs:

Daniel Birrer

Domenic Dannenberger

Christa Grötzinger Strupler

Urs Rüdisühli

Andreas Weber

Conseiller didactique

Walter Mengisen

Consultant technique

Arturo Hotz

Interlocuteurs

Chefs des disciplines sportives Jeunesse+Sport

Roberta Antonini, Adrian Bürgi, David Egli, Jörg Fuchslocher, Lore Gautschi Anliker,
Martin Jeker, Daniel Käsermann, Marcel K. Meier, Martin Rytz, Andres Schneider,
Corinne Spichtig, Peter Wüthrich, Martin Wyss

Piera Corda, Ferdy Firmin, Jost Hegner, Nathalie Huber-Derungs, Hansruedi Kunz, Peter
Läuppi, Stephan Müller, Alain Rouvenaz, Lukas Zahner

Coordination du projet: Urs Rüdisühli

Direction du projet: Domenic Dannenberger

Traduction: Christine Martin, Martin Rytz

Lectorat: Françoise Huguenin

Graphiques: Atelier Lucas Zbinden, Lobsigen

Conception graphique: Franziska Hofer

Edition: 2016, 3^e édition sans modification du contenu

Droit de reproduction: Office fédéral du sport OFSPO

Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch

Source: Office fédéral du sport OFSPO, Documentation J+S, 2532 Macolin

Courriel: dok.js@baspo.admin.ch

N° de commande 30.80.400 f