

Thème de la leçon : lancer des défis et donner des feedbacks (JUSPO)

Auteure : Andrea Zryd

Conditions générales :

Durée de la leçon : 60 minutes
 Participants/es : Experts Athlé
 Taille du groupe : env. 15
 Environnement : salle de gymnastique
 Groupe cible : entraînement pour les jeunes U14-U16

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Tâches attrayantes
 Les apprenants peuvent rarement réaliser des tâches exigeantes du premier coup. Mais avec des instructions appropriées, un soutien ou de l'exercice, ils peuvent y parvenir. Des formes d'organisation variées et des tâches qui présentent un réel défi peuvent avoir un effet motivant sur le processus d'apprentissage.

Feed-back
«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.»¹

6

Brochure J+S Manuel clé Jeunesse+Sport

Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Faire du neuf avec du vieux
On n'a rien sans rien, c'est bien connu. L'acquisition d'habiletés techniques complexes nécessite un grand nombre de répétitions, ce qui place le moniteur devant un défi. En s'obstinant à conserver le même déroulement, on dégoûte son groupe. La créativité est donc de mise: agrémenter les exercices bien connus d'ingrédients nouveaux et prévoir des formes d'organisation variées pour changer.

Eveiller l'esprit de découverte
 Dans la mesure du possible, le moniteur utilisera des tâches non structurées. Cette méthode incite les participants à réfléchir et rejoint le principe cher au psychologue du développement Jean Piaget:
«Quand on apprend quelque chose à un enfant, il ne peut plus le découvrir par lui-même.»

20

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe

Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe

Le succès motive
«Quoi de plus motivant que le succès?», s'interroge le manager sportif Ion Tiriac. Les expériences gratifiantes laissent effectivement une impression marquante. Sous l'angle de la psychologie de la motivation, ce sont moins les médailles et les coupes qui comptent que les progrès individuels et le vécu collectif. Le moniteur veillera à ce que tous les participants savourent si possible des succès au cours d'une activité.

Les progrès personnels en point de mire
 Les expériences gratifiantes sont plus nombreuses lorsque le moniteur ne mise pas tout sur le résultat. Cette approche, axée sur les progrès individuels, relègue la victoire et la défaite à l'arrière-plan.

22

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Objectifs des participants/es :

Résoudre des tâches difficiles, attractives. Vivre des exercices d'entraînement motivants. Succès individuels et communs. Recevoir des feedbacks ciblés.

Objectifs des moniteurs J+S aux moniteurs MP :

Permettre des succès à tous, culture de feedback, lancer des défis difficiles et varier en fonction du niveau. Proposer des méthodes d'apprentissage variées.

Remarques : Le succès est au premier plan pour tous. Rire-Apprendre-Réaliser une performance.

Introduction, début

Durée	Thème / Tâches / Déroulement	Organisation	But	Matériel
5'	Perspective de la leçon, annoncer les buts	Carré avec les bancs	Expliquer clairement les buts et l'intention	Jeu de carte géant, 4 bancs

Exemple de leçon de saut - Sauter en longueur				
Du-rée	Thème / Tâches / Déroulement	Organisation	But	Matériel
5'	Warm-up : <i>planifier et mettre en œuvre des méthodes d'apprentissage variées</i>	Parcours de tapis, div. obstacles	Planifier des méthodes d'apprentissage variées	Tapis, petites haies, blocs, etc.
5'	Tâche : varie l'environnement de saut	Modifier le parcours de tapis	Input experts	idem
8'	Partie principale 1 : Challenge : <i>favoriser le succès</i>	Estafette avec tapis, 2 équipes, forme d'estafette	Succès commun (les plus faibles ne sont pas rabaissés) Collection d'idées	2 gros tapis retournés
25'	Partie principale 2 : <i>a) Lancer des défis exigeants et instruire correctement</i> <i>b) Donner un feedback dans les meilleurs délais, ciblé, constructif</i>	Saut en longueur indoor, 2 installations de saut avec appel T sur gros tapis. Démontrer l'exercice (apprendre sur modèle). Ev. aussi utiliser méthode avec image d'erreur.	Instruire correctement la forme d'entraînement et permettre beaucoup de sauts. Accent sur éléments techniques tels qu'extension complète du corps. Donner feedback dans les meilleurs délais, constructif Feedback à l'aide d'exercices contraignants	4 parties supérieures de caisson, 4 gros tapis, petits tapis, év. ruban adhésif.
	Tâche : Groupe 1 cherche exercices contraignants pour extension complète du corps. Groupe 2 donne feedback.	Répartir en 2 groupes, chacun sur 1 installation	Mesurer concours avec performance. Valeur individuelle et valeur de groupe	Par ex. corde, balle
	Challenge de saut : permettre le succès, l'athlé c'est mesurer, s'affronter.	2 installations. Quelle équipe saute le plus loin au total. Meilleure performance individuelle		Installation de saut, ruban adhésif et ruban métrique
Conclusion, fin, évaluation				
Du-rée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation	But	Matériel
10'	Réflexion, discussion	Attribuer exercices dans le carré de bancs (visualiser)		

