

Transmettre de bonnes activités J+S

Thème de la leçon: Prioriser les objectifs d'apprentissage et donner une structure (à l'exemple d'une leçon de course pour coureurs de demi- fond et fond)

- Prioriser les objectifs et communiquer de manière transparente
- Structurer judicieusement les contenus
- Intégrer des rituels
- Contrôler les objectifs et montrer les progrès.

Auteur: Patrick Bertschi

Conditions générales:

Durée de la leçon: **90 minutes**
 Participants/es: Responsables J+S
 Taille du groupe: env. 15
 Environnement: Terrain de sport avec piste circulaire
 Aspects de sécurité:
 Groupe cible: U16

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure



Objectifs d'apprentissage

La définition d'objectifs d'apprentissage est l'un des piliers de la conception du sport J+S. Il s'agit de formuler des objectifs moteurs, cognitifs, pédagogiques, sociaux et sanitaires à moyen et à long terme.

Des objectifs à court terme et des priorités sont fixés avant chaque activité dans le cadre d'une conversation entre moniteurs et participants. Les objectifs sont réexaminés périodiquement et les progrès réalisés sont soulignés.

Structure

Des principes tels que «du facile au difficile» et «du connu à l'inconnu» aident à structurer les contenus et permettent une gradation au fil de la leçon.

«Un bon moniteur (...) garde les principaux objectifs à atteindre et les thèmes à traiter en point de mire; ce n'est pas la planification dans ses moindres détails qu'il a à l'esprit, mais le sens général.»



Brochure J+S La planification dans le sport

4

Intégrer des rituels



Des rituels omniprésents

Les rituels font partie du sport. Le marathonien Viktor Röthlin mangeait toujours des röstis la veille d'une course, la snowboardeuse Daniela Meuli ne jurait que par le pantalon avec lequel elle avait gagné sa première grande compétition et la légende du tennis Roger Federer écoutait, à ses débuts, toujours AC/DC avant un match. La répétition des mêmes gestes crée un cadre sécurisant.

Une plus-value pédagogique

A côté de ces habitudes personnelles, il y a des routines et des rituels collectifs. Ceux-ci aident le moniteur à structurer le cours, favorisent un climat propice à l'apprentissage et renforcent la cohésion du groupe. Ces routines permettent aussi une organisation plus rapide, ce qui augmente le temps consacré à l'apprentissage et au mouvement.

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Structurer judicieusement les contenus

Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

13

Structurer judicieusement les contenus



Une capacité d'assimilation limitée

En gros, la capacité d'attention en minutes équivaut, chez les enfants et les jeunes, au double de leur âge. Ainsi, un enfant de 10 ans arrive à se concentrer environ 20 minutes. Il convient par conséquent de rythmer intelligemment l'entraînement. Dans l'idéal, une phase d'exercice nécessitant de la concentration est suivie d'un bloc de jeu libre.

Un ordre choisi avec soin

Étant donné que la capacité d'assimilation diminue au fil de la leçon, les exercices difficiles du point de vue technique et tactique devraient précéder l'entraînement de la condition physique. Dans une activité de qualité, un fil rouge relie tous les contenus. En d'autres termes, l'échauffement, la partie principale et la partie finale sont soigneusement coordonnés, y compris en ce qui concerne le matériel.



Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Intégrer des rituels

Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

12

Objectifs des participants/es

Objectifs principaux:

- Avoir du plaisir à s'entraîner
- Entraînement sans blessure

Objectif de performance:

- Amélioration de l'endurance spécifique à la discipline
(à tous les intervalles être plus rapide qu'au test d'il y a 2 mois, effectuer le dernier intervalle le plus rapidement possible)

Objectifs d'action:

- Objectif comportemental: Exécuter les exercices de manière concentrée
- Objectif tactique: Effectuer tous les intervalles dans le même temps (différence maximale +/- 3 sec), dans les courses poursuite afficher une cadence régulière
- Objectif technique: Améliorer la technique de course et l'économie de la course / technique propre sur tout le parcours de course technique

Objectifs des moniteurs J+S

- Approfondir et vivre les recommandations d'action choisies
- Associer les recommandations d'action avec son propre sport (course de demi-fond et de fond)

Précisions: L'augmentation de la durée de mouvement est le message clé. Celle-ci peut être obtenue de différentes manières:

1. Pendant les jeux d'échauffement, les «perdants» ne sont pas exclus. En lieu et place attribuer des points aux gagnants ou mettre en place en parallèle un «tableau des perdants» pour que les éliminés puissent à continuer bouger sans interruption.
2. Montage et démontage du parcours de course technique fait partie de l'entraînement et sont effectués par les enfants eux-mêmes.
3. En ce qui concerne la partie technique, on commence avec des exercices simples qui ne demandent pas beaucoup d'explications et de démonstrations.
4. Les exercices techniques plus difficiles sont décomposés en exercices partiels plus simples (méthode GTG). De plus les enfants doivent être impliqués dans l'introduction des exercices et se soutenir réciproquement dans l'exécution (par ex. exercices à deux ou puzzle d'experts)
5. Pendant les feedbacks individuels du moniteur, tout le monde, à l'exception de celui qui reçoit le feedback, continue à exécuter l'exercice (sous surveillance d'un deuxième moniteur ou comme temps d'exercice individuel).

Introduction, approche				
Du-rée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation / Croquis	But	Matériel
2'	Accueil, tout le monde se serre la main	Fixer le point de rendez-vous	<ul style="list-style-type: none"> • Rituel • Estime (tout le monde a la même valeur, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la capacité de performance) 	
3'	Aperçu de la leçon, annoncer les buts	Expliquer les buts: «L'entraînement d'aujourd'hui sert à améliorer la technique et l'endurance. En plus nous utilisons l'entraînement pour mesurer les progrès réalisés ces 2 derniers mois.»	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter de manière compréhensible et transparente les buts et l'intention. • Donner un aperçu de la leçon / Éveiller le plaisir 	
Échauffement				
Du-rée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation / Croquis	But	Matériel
4'	Courir partout sur l'installation. Chacun essaie de courir sur un maximum de revêtement de sol différents en 3 minutes. Double coup de sifflet après 3 minutes: retour au point de rendez-vous		<ul style="list-style-type: none"> • Diriger l'attention sur l'environnement. • Se mettre en mouvement • Début tranquille • Avoir du plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> • Sifflet
5'	Jeu de réaction: Les athlètes courent partout sur un terrain de la taille d'un terrain de basket. Des cônes jaunes et des rouges sont répartis sur le terrain (il y a moins de cônes de chaque couleur que d'athlètes):		<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter l'intensité. Aiguiser la concentration. • Améliorer la vitesse de réaction. 	<ul style="list-style-type: none"> • 13 cônes jaunes • 13 cônes rouges • Sifflet

<ul style="list-style-type: none"> • 1 coup de sifflet signifie: tout le monde va vers un cône rouge (seulement 1 personne par cône) <ul style="list-style-type: none"> • 2 coups de sifflet signifient: tout le monde va vers un cône jaune (seulement 1 personne par cône). <p>Comme il y a moins de cônes que d'athlètes, il y a concours. Manière de compter: ne pas compter ou attribuer des points. Important: tout le monde peut continuer à jouer, même ceux qui n'ont pas cône. Ainsi tout le monde reste en mouvement.</p>			
--	--	--	--

Partie principale

Du-rée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation / Croquis	But	Matériel
5'	Sur une distance d'env. 40 m, exécuter 3 fois chaque exercice <ul style="list-style-type: none"> • Sautillés • Rebonds • Sauts de course 		<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la poussée active du pied 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cônes pour marquer la ligne de départ et d'arrivée
20'	Parcours Bounces par-dessus des obstacles Accent sur: <ul style="list-style-type: none"> • Contacts au sol brefs et poussée active du pied (Visualisation: sol = plaque de cuisson chaude) • Extension des hanches avant extension du genou • Engager rapidement de l'élan • Position des épaules <p>Au début le moniteur montre l'exécution correcte de l'exercice. Ensuite tout le monde commence l'exercice en même temps. (Il est possible de commencer le parcours n'importe où).</p> <p>Le moniteur observe les athlètes et les prend séparément pour un feedback. Avantage:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feedback individuel détaillé possible 	Les athlètes installent et rangent eux-mêmes le matériel à la fin: <ul style="list-style-type: none"> • Les participants continuent de bouger • Rituel: encourage la cohésion de l'équipe • Augmente l'estime personnelle des athlètes <p>Organiser le même parcours toutes les trois à quatre semaines</p> <p>→ Les participants savent comment le construire.</p> <p>→ Les progrès d'apprentissage peuvent être vérifiés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la compétence de coordination (contrôle physique) • Vérifier les buts et montrer les progrès: Le parcours sert à contrôler les progrès de la performance technique (contrôle visuel et comparaison avec le dernier déroulement, év. au moyen d'enregistrement sur tablette) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 steps de différentes hauteurs • 5 petites haies en plastique • Év. ordinateur tablette

	<ul style="list-style-type: none"> Maximiser le temps de mouvement (tout le monde reste en mouvement) 			
3'	<p>3 course d'accélération: Sur une distance de 60m, accélérer régulièrement à chaque foulée, vitesse maximale atteinte seulement à la fin du parcours.</p>	Sur ligne droite d'une piste d'athlé ou sur la pelouse	<ul style="list-style-type: none"> Enseigner la sensation de vitesse Provoquer la première augmentation des pulsations (comme base à l'intervalle suivant) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cônes pour marquer la ligne de départ et d'arrivée
30'	<p>Endurance spécifique à la discipline:</p> <p>4 x (1200 m, 3 min pause)* <i>*choisir une distance plus courte pour des athlètes plus jeunes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Premier et troisième intervalle: Départ en masse C'est-à-dire les athlètes s'élancent ensemble Deuxième et quatrième intervalle: course par handicap / course poursuite: C'est-à-dire les athlètes s'élancent avec les écarts effectifs du premier resp. troisième intervalle: d'abord le plus lent et le plus rapide à la fin. <p>Après le dernier intervalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se féliciter réciproquement Give me-five (se taper dans la main) 		<p>But de la course par handicap:</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmente la motivation des participants plus lents (ils sont une fois en tête et veulent garder leur avance jusqu'à l'arrivée) Pousse les coureurs plus rapides à une plus grande performance (ils veulent rattraper les plus lents). <p>But du chronométrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> Comparer les temps avec les mêmes intervalles d'il y a 2 mois (montrer les progrès) <p>Rituel: Estime réciproque</p>	<ul style="list-style-type: none"> Piste circulaire ou parcours de 1'200m mesuré Chronomètre avec fonction Countdown Feuille pour noter les temps de course

Fin, conclusion, évaluation

Du- rée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation / Croquis	But	Matériel
5'	<p>Retour au calme en décontraction (év. pieds nus sur la pelouse)</p> <p>Tout le groupe ensemble, il est permis et même souhaité de discuter</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Faire descendre les pulsations • Diminuer l'effort • Démarrer Cool-down • Décontracter les muscles • Collégialité / Encourager l'esprit de groupe 	
10'	<p>Étirer Sous la direction du moniteur J+S</p>	<p>Le moniteur montre l'exercice d'étirement et contrôle ensuite l'exécution correcte par les athlètes (OEC)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire le temps de récupération • Prévention des blessures 	
3'	<p>Fin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brève réflexion et feedback général sur la leçon • Féliciter les athlètes pour leur performance • Donner un aperçu de la prochaine leçon • Prendre congé (tout le monde se serre la main) 		<p>Rituel</p>	