

Thème de la leçon: Diriger sûrement et efficacement un groupe (JUSPO)

Auteur: Philipp Schmid

Conditions générales:

Durée de la leçon: 60 minutes
Participants/es: Part MP J+S
Taille du groupe: env. 15
Environnement: Installation d'athlétisme
Groupe cible: Entraînement pour les jeunes U14-U16

Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité



Sécurité et efficacité

Sécurité optimale et temps d'apprentissage ou de mouvement maximal ne sont pas nécessairement incompatibles. Des règles claires, pour autant qu'elles soient communiquées et appliquées systématiquement, contribuent à la réalisation d'activités sportives sûres et efficaces. Idéalement, les règles et les sanctions prévues en cas de non-respect sont définies avec les enfants et les jeunes.

«Evaluer le danger, le meilleur moyen de prévenir les accidents.»¹

Planifier méticuleusement, anticiper, observer attentivement et analyser en permanence: autant d'éléments essentiels pour identifier les sources de danger possibles. Des mesures peuvent être prises en amont pour éviter les perturbations. Si celles-ci surviennent néanmoins, il convient de réagir rapidement, de façon cohérente et adaptée.



¹Document en ligne La sécurité dans Jeunesse+Sport – L'essentiel en bref

5

Encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter



Des règles claires

«Le jeu de la vie nécessite des règles claires», estime l'écrivain allemand Stefan Rogal. Quant à savoir s'il a raison, la question reste ouverte. Ce qui est sûr, c'est que des règles claires sont indispensables dans les entraînements avec des enfants et des jeunes. Les moniteurs devraient communiquer ces règles de façon transparente, en exposant également les sanctions en cas de non-respect. Les autres éléments clés pour encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité sont des instructions claires et une attention de chaque instant.

Un discours simple et concis

Pour faire passer un message, le style de communication est essentiel: les longs monologues endorment le public, qui ne retiendra rien. Le moniteur doit donc exprimer l'essentiel de façon simple, claire et concise. La règle d'or: *autant que nécessaire, aussi peu que possible.*

15

Garantir la sécurité

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Gérer les perturbations de façon appropriée

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement



Une organisation sans perte de temps

Pendant une leçon de 45 minutes, un élève bouge en moyenne 9,5 minutes. Telle est la conclusion inquiétante d'une étude sur le sport scolaire en Allemagne¹. On peut en tirer certains enseignements pour les activités J+S. Des transitions fluides entre les leçons, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel augmentent le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement.

Cap sur le mouvement

En principe, les formes d'exercices et de jeux devraient permettre à tous les participants d'être en mouvement. Si tel n'est pas le cas, il convient de prévoir des tâches supplémentaires. Ces réflexions sont également importantes pour pouvoir faire régner la discipline: *en effet, les enfants et les jeunes qui ne sont pas occupés sont vite une source de préoccupation!*



¹Hoffmann, A. (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts. Spectrum der Sportwissenschaften, 23(1), pp. 25-51.

17

Encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter

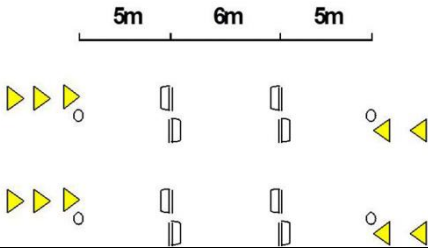

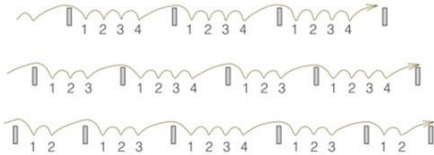
Garantir la sécurité




Gérer les perturbations de façon appropriée

Objectifs des moniteurs J+S au moniteur MP:

Diriger en se montrant présent et en s'adaptant, garantir la sécurité, maximiser le temps d'apprentissage et de mouvement, gérer les perturbations de manière appropriée

Précision: La course rythmée pour arriver à la course de haies

Introduction, approche				
Du-rée	Thème/ Tâches / Déroulement	Organisation	But	Matériel
5'	Formes d'estafette „Estafette-navette“ A) Sans obstacles B) Avec deux haies scolaires sur un parcours, analogue „UBS Kids Cup Team“ Diriger en se montrant présent et en s'adaptant - Donner des consignes claires		- Introduction - Démarrer et accélérer - Rythmer	- Piquets de marquage - Témoins - Haies scolaires
10'	Exercices préparatoires comme par ex. assis en position passage de haie et corde à sauter (articulations du pied)		- Préparer	- Pas de matériel - Év. cordes
Partie principale				
10'	Gymnastique pour les haies (choix) A) „Balancer“ latéralement la jambe par-dessus des haies B) Sauter latéralement par-dessus des haies C) Directement par-dessus des haies (alterner les jambes) D) Sautiller Garantir la sécurité - Le corps est préparé à l'effort suivant avec les haies - Utiliser des haies de différentes hauteurs		- Introduction et technique des haies	- Haies
10'	Variations de rythme Franchir des haies avec différents espaces et ou différentes hauteurs. Organisation. Maximiser le temps d'apprentissage et de mouvement - Installer plusieurs pistes		- Entraîner les capacités de différenciation et de rythme	- Haies

10'	Exercice de ramené de la jambe de poussée Franchir latéralement les haies avec accent sur le ramené de la jambe de poussée. Un blocXX sur le côté de la haie aide à acquérir la position correcte Variante pour avancés: Travailler avec des haies de différentes hauteurs Gérer les perturbations de manière adaptée - Les perturbateurs peuvent être isolés et faire des drills de haies correspondants sur une seule haie		- Accent sur un ramené de jambe de poussée correct	- Haies - BlocXX
10'	Franchir les haies (3 - 5 haies) Franchir les haies avec départ debout ou dans les blocs de départ. D'abord 1ère haie, puis 1ère et 2e haie etc. Distance de compétition, raccourcir les distances d'env. 2 – 3 pieds.		- Appliquer la technique apprise	- Haies - Év. bloc de départ
Fin, conclusion, évaluation				
Durée	Thème / Tâches / Déroulement	Forme d'organisation	But	Matériel
5'	Challenger Dans cet exercice pour avancés, les coureurs tentent de dompter le couloir de haies le plus rapidement possible. Variante: - Sprinter contre hurdler (avec 20 m d'avance)		- Franchir rapidement les haies en compétition	- Haies - Év. Bloc de départ

Sources:

- Site web UBS Kids Cup Team www.ubs-kidscup.ch (Règlement 2018/2019)
- Site web Mobile Sport www.mobilesport.ch: