

Aides avec partenaires et engins: Agir sur les processus d'apprentissage

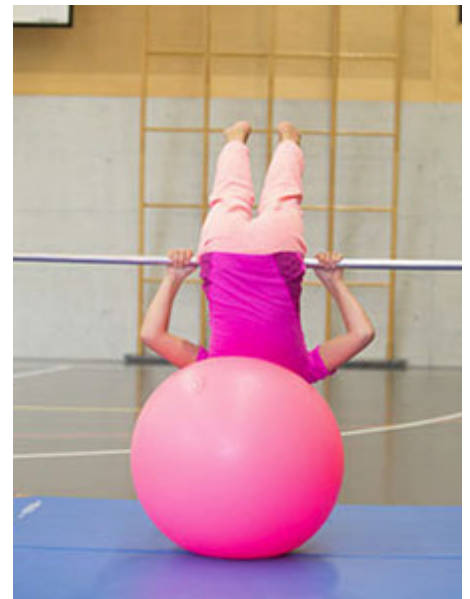
Les aides influencent le déroulement moteur et le processus d'apprentissage. En tant qu'enseignant, nous disposons de plusieurs possibilités à ce niveau. Cela suppose cependant de comprendre ce que nous faisons.

La montée du ventre est un exercice classique du programme scolaire d'éducation physique. Elle représente un défi de taille pour les élèves et les informe immédiatement du succès ou de l'échec de l'entreprise. En effet, soit l'on réussit à s'établir à l'appui en s'enroulant sous la barre, soit l'on échoue. Il n'y a pas d'exercice à moitié réussi!

Cette particularité contribue en grande partie à l'attractivité de l'exercice et au fait que les enfants résisteront difficilement à l'envie de tourner autour des barres ou autres balustrades rencontrées sur leur passage.

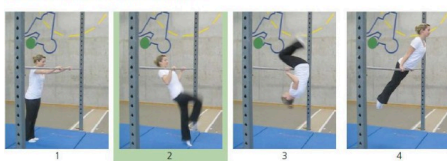
→ Vidéo

Si l'on considère une habileté du point de vue biomécanique, on peut la définir comme un ensemble complexe d'innombrables actions qui interagissent en permanence. Une action spécifique à l'intérieur d'une séquence motrice ainsi que son effet sont définis en tant que relation (Kassat, 1995).



Les aides avec partenaires ou engins doivent modifier les exigences des exercices de telle manière à en reprendre certains éléments et en atténuant les caractéristiques indispensables à la réalisation du mouvement final.

Analyse simplifiée de la montée du ventre:



→ Vidéo

A la lumière de ces considérations, comment peut-on évaluer les effets du moyen auxiliaire suivant?

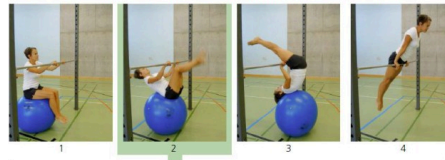
Durée de l'exercice

Relation b
 Action: Extension dynamique du genou et des hanches côté jambe d'appui.
 Effet: Le corps quitte la station debout pour effectuer un mouvement vers l'avant.

Simultanément à la relation b se produit, en cas d'exécution correcte, la relation c.
Relation c
 Action: Flexion dynamique de l'articulation de la hanche côté jambe libre.
 Effet: Le corps est entraîné dans une rotation arrière.

Le couplage des deux relations est déterminant pour la réalisation de l'exercice. C'est pourquoi nous parlons de moment-clé pour l'illustration 2.

Analyse simplifiée du mouvement pour la montée du ventre avec aide d'un swissball:



→ Vidéo

Inverser la logique

Cet exercice préparatoire peut-il influencer positivement le processus d'apprentissage même si les relations entre les moments-clés respectifs ne concordent pas? L'effet est en

Durée de l'exercice

Relation d
 Action: Rouler en arrière sur le ballon.
 Effet: Le corps quitte la position assise pour entamer une rotation arrière.

Relation e
 Action: Flexion accentuée des hanches.
 Effet: Le corps tourne autour de la barre jusqu'à l'appui.

Les relations d et e se produisent simultanément en cas d'exécution correcte du mouvement. D'un point de vue extérieur, la parenté avec la montée du ventre paraît évidente, bien que deux autres relations soient impliquées dans le déclenchement du mouvement sur l'image 2.

premier lieu envisageable sur les plans cognitif et émotionnel. Grâce à la «dynamique grisante» qui encourage à multiplier les essais, «je pressens que je peux aussi y arriver!»

Selon la logique usuelle: «Si tu travailles techniquement de manière propre, tu percevras alors la sensation particulière de l'expert!»

L'exercice préparatoire avec le swissball pourrait inverser la logique dans le sens de: «Le débutant qui réussit à se mettre dans la peau de l'expert crée des conditions propices à la découverte personnelle de la technique optimale».

Leist (1993) et **Loibl** (2001) mettent en lumière l'utilisation méthodologique systématique de cette logique inversée.

→ Plus d'aides avec partenaires et engins sur le thème de la [montée du ventre](#)

Source: **Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut du sport et des sciences du sport (ISSW) de Bâle**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO