

Encouragement des filles dans le sport: Jouer avec les mains

De l'apprentissage orienté vers le jeu en général vers le développement des compétences spécifiques à l'exemple du handball: les propositions suivantes permettent aux filles d'améliorer l'habileté de leurs mains.

En matière de sport, les filles disposent d'autres prérequis que les garçons. Ces derniers sont plus actifs et les filles plébiscitent plus rarement les sports collectifs (Lamprecht et al., 2015). Les expériences diverses dues à ces préférences expliquent les conditions préalables et les points d'ancrage différents dont l'enseignement doit tenir compte.

Un enseignement en classes homogènes apparaît donc plus judicieux pour les jeux collectifs, surtout au secondaire I et II. On peut en effet partir du principe que les filles ont tout à gagner d'un enseignement axé sur les habiletés de jeu fondamentales. Mais à quoi ressemblent ces habiletés de base?



Dessin: Jocelyne Rickli

Pratique

- [Jouer avec les mains](#) (pdf)

Capacité à jouer ensemble et capacité de jeu

König et Memmert (2012, pp. 13 ss.) développent une approche multifocale de la capacité de jeu: ils la divisent en une capacité à jouer ensemble et une capacité de jeu proprement dite. La capacité à jouer ensemble se traduit par la capacité de mettre en route le jeu et d'assurer son déroulement (perspective pédagogique) et la capacité de jeu proprement dite décrit les capacités et habiletés à développer un jeu qui tienne compte aussi de la gestion de l'adversaire (perspective des sciences de l'entraînement).

En règle générale, les filles ou les classes de filles déploient une bonne capacité à jouer ensemble: la plupart du temps, elles communiquent bien et sont à même de lancer le jeu et de le poursuivre de manière paisible. Leurs besoins concernent donc la capacité de jeu proprement dite – plus particulièrement les aspects techniques et tactiques. König et Memmert (2012) différencient encore la capacité de jeu proprement dite en capacités générales (tactique de base, compétences coordinatives et techniques) et spécifiques.

Ces réflexions engendrent une conséquence didactique, à savoir qu'il faut d'abord développer les bases motrices et les capacités tactiques chez les filles qui disposent d'expériences limitées en matière de jeu. Il s'agira ensuite de transmettre, en s'appuyant sur ces bases, des compétences plus spécifiques au jeu. Une capacité de jeu

générale se construit avec des tactiques de base communes aux sports (König & Memmert, 2012, p. 24) que l'on peut comparer avec les éléments clés tactiques (Lüscher, 2013, p. 59).

Le tableau ci-dessous compare les différents éléments des deux concepts:

Tactiques de base communes aux jeux (König & Memmert, 2012, p. 24)	Éléments clés tactiques (Lüscher, 2013, p. 59)
Aller vers un but	Eviter les collisions
Rapprocher la balle du but	Se démarquer
Jeu collectif	Jouer ensemble
Exploiter les espaces	Voir et exploiter l'espace libre
Gérer l'action des adversaires	Défendre un petit espace
Créer le surnombre	Reconnaître et exploiter le surnombre

Les tactiques de base et les éléments clés tactiques coïncident à 50% (voir n° 3, 4 et 6). Toutes les tactiques de base et tous les éléments clés tactiques contribuent à développer la capacité de jeu générale. Une acquisition transversale des capacités techniques favorise le développement d'une capacité de jeu générale dans le domaine moteur également. Ces bases techniques englobent notamment les passes, la réception de la balle, le contrôle de la balle, le dribble ainsi que la conduite de balle.

Jouer et apprendre à comprendre

Les filles peu expérimentées ont besoin de se confronter à de nombreuses situations de jeu variées pour améliorer leurs capacités de jeu transversales et spécifiques. Il leur faut aussi du temps pour vivre des expériences positives dans les domaines tactique et technique. Baumberger et Müller (2011, p. 70) écrivent à ce sujet: «Les processus de perception pour pouvoir coordonner les exigences tactiques et techniques ne sont pas évidents mais ils sont nécessaires à la gestion des situations de jeu. Cela demande d'investir beaucoup de temps de jeu et d'exercices. Le jeu, cela s'apprend!»

Dans ce dossier, le jeu occupe la place centrale avec une approche globale et ludique (Baumberger & Müller, 2011, pp. 7 ss.). Les situations de jeu permettent une réflexion tactique, favorisent la résolution de problèmes et les prises de décision. La compréhension du jeu joue un rôle important pour les processus d'apprentissage orientés vers la tactique. On débute avec une forme de jeu dont le niveau est adapté aux joueuses. C'est pourquoi il est judicieux de former des groupes de performance homogènes. Steinegger (2013, p. 151) fait remarquer que les petits jeux s'avèrent intéressants pour les débutantes: «Les petits jeux et formes de jeu variées mettent les joueuses face à de petits problèmes tactiques, ce qui éveille leur motivation.»

Réfléchir au jeu

Après quelques séquences de jeu, l'enseignant stimule la réflexion des joueuses avec des questions telles que: quel est l'objectif du jeu? Etais-tu disponible pour des passes? As-tu réussi à réceptionner la balle correctement? As-tu vu les coéquipières démarquées? As-tu joué avec tes coéquipières de manière ciblée? Selon Baumberger et Müller (2011, p. 9), les joueuses reconnaissent, quand on les invite à réfléchir aux situations de jeu, si elles se sont bien démarquées ou si le contrôle ou les passes posent encore quelques problèmes. «Le jeu et l'entraînement des habiletés revêtent une importance similaire et se tiennent dans un rapport fonctionnel. Les situations de jeu sont analysées et servent de support de réflexion pour les options tactiques et les prérequis techniques indispensables.» (Baumberger & Müller, 2011, p. 9).

Ces discussions permettent d'améliorer la qualité de jeu. En effet, dans la prochaine phase de jeu, les joueuses mettent l'accent sur les points faibles relevés, par exemple le démarquage. Cette prise de conscience individuelle des lacunes motive les joueuses à travailler pour les améliorer. Si nécessaire, les situations de jeu de la partie pratique ci-après peuvent être utilisées pour entraîner certains éléments techniques. Les capacités transversales forment aussi les bases d'un apprentissage orienté vers les jeux collectifs (König & Memmert, 2012, p. 15) et peuvent être approfondies en vue du handball.

La partie pratique (voir encadré «Pratique» ci-dessus) présente des formes de jeu pour le handball qui évoluent du général au spécifique. Toutes les formes de jeu sont facilement adaptables en modifiant certains paramètres (Baumberger & Müller, 2011, p. 10):

- **Taille du terrain et de l'équipe:** Jouer sur de petits terrains, avec des équipes de taille réduite augmente la participation active des joueurs; des cibles plus grandes multiplient les chances de buts.
- **Assouplissement des règles:** Commencer avec très peu de règles et les discuter en cours de jeu, pas à pas. Exemple: ne pas introduire tout de suite la règle des pas.
- **Réduction des exigences techniques:** Commencer avec des ballons plus petits, légers et lents afin que les filles s'accoutument au jeu.
- **Allègement des exigences tactiques:** Limiter le nombre de joueuses par équipe afin de rendre le jeu plus lisible, jouer aussi en situation de surnombre, par exemple 2:1 ou 3:2.

Le jeu doit être captivant. De concert avec les joueuses, l'enseignant fixe les étapes, avec de nouveaux petits défis.

Source: [Esther Reimann](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO