

Ski de fond: Conception de l'enseignement

L'enseignement est une combinaison complexe de différents facteurs tels que la pédagogie, la motricité sportive et la méthodologie. Ce document montre de manière simplifiée comment planifier, réaliser et penser l'enseignement.



Planification

Afin de planifier de manière optimale son enseignement, le moniteur doit recueillir différentes informations sur les conditions cadres. Cela peut se faire simplement avec un [modèle de préparation de leçon](#) (doc) qui fonctionne comme une liste de contrôle:

- **Facteurs personnels:** Qui participe? Par exemple: enfants entre 8 et 12 ans, filles et garçons en même temps, deux langues (allemand et français), niveau «débutants», degré d'apprentissage «acquérir et stabiliser».
- **Facteurs situationnels:** Quelle est la météo? Quelle est la température durant la leçon? Ces informations sont très importantes pour choisir le matériel de ski de fond et l'habillement. Comment est la neige: poudreuse, gelée, mouillée? Cette caractéristique influence la [préparation des skis](#).
- **Facteurs matériels:** Quel matériel les enfants peuvent-ils louer, lequel doivent-ils apporter? Comment les informer sur ce point? Rappeler de prendre des lunettes de soleil pour se protéger du soleil et de la pointe des bâtons.
- **Facteurs normatifs:** Quel est le plan d'entraînement général? Quelles sont les conditions du club auquel appartiennent les moniteurs?

Trois objectifs sont ensuite formulés dans différents domaines:

- **Objectif pédagogique:** Il définit la mise en scène, l'ambiance. Par ex.: éveiller les plaisirs du ski de fond en nature grâce à des exercices ludiques et des petits jeux.
- **Contenu de la leçon:** Il se réfère au concept de motricité sportive ou au modèle technique où l'on trouve les contenus issus des facteurs déterminants pour la performance. Par ex.: l'accent est placé sur l'acquisition des «basics» du ski de fond.
- **Méthodologie:** Il s'agit de répondre aux questions relatives au processus d'apprentissage, aux formes d'organisation les plus efficaces, au principe de variation qui permet de répéter le même élément mais de manière différente.

La planification détaillée d'une leçon se compose de trois parties:

- **Mise en train (ou échauffement):** Environ un quart du temps total de la leçon; elle doit correspondre à la partie principale en ce qui concerne le contenu et l'intensité.
- **Partie principale:** Environ la moitié du temps à disposition; elle renferme les exercices précis choisis en fonction de l'objectif de leçon.
- **Retour au calme:** Environ le dernier quart du temps restant; il peut prendre la forme, avec les enfants, d'un petit jeu d'intensité faible à modérée qui les ramène progressivement à la situation initiale.

Remarque: Voir notre [aperçu](#) de quelques éléments pour réussir le début et la fin de la séance.

Avec ces cinq questions, on répond aux points importants des différentes parties de la leçon (mise en train, partie principale, retour au calme).

- **Quoi?** Décrire les exercices, les jeux ou les variantes.
- **Comment?** Convenir de la méthode en fonction de l'exercice, du jeu choisi. Est-elle plutôt ouverte ou plutôt structurée (globale, combinée, partiel)?
- **Où?** Définir les formes d'organisation. Comment le groupe est-il disposé pour les différents exercices et jeux? La leçon se déroule-t-elle sur un seul emplacement ou y a-t-il un poste annexe (échelle de coordination)? Etc.
- **Avec quoi?** Préparer le matériel conformément à la planification de leçon. En ski de fond, de nombreux exercices sont effectués sans bâtons pour que l'accent soit mis sur le travail des jambes et des pieds. Il arrive aussi que l'on n'utilise qu'un seul ski ou même aucun lors de l'échauffement. Le moniteur aura toujours avec lui quelques balles, frisbees, sautoirs, cordes ou encore cannes en bambou afin de varier les exercices.
- **Combien de temps?** Estimer la durée de chaque exercice afin de développer de bonnes sensations pour l'enseignement.

Remarque: Pour les débutants, il est particulièrement recommandé de bien planifier chaque leçon à l'aide d'un [document ad hoc](#) (doc).

Déroulement

Il ne faut pas se focaliser stricto sensu sur les contenus planifiés afin de rester attentif aux participants et au déroulement de la séance. En effet, un problème non prévu peut survenir en tout temps; le moniteur doit aussi penser spontanément à un exercice qui ne lui était pas venu à l'esprit avant et qui semble pertinent sur le moment. Cela demande un petit peu d'expérience.

Les débutants du degré d'apprentissage «Acquérir» ne doivent pas être corrigés verbalement. En effet, il est tout à fait normal que les novices fassent – et puissent faire – des erreurs! Le conseil intervient plutôt lors de l'exercice suivant qui vise à résoudre le problème. Les participants sentent par eux-mêmes que cela va mieux ainsi, les explications techniques et les longs discours deviennent donc superflus. En principe: la théorie se déroule en salle de théorie. Sur le terrain, place au mouvement et aux démonstrations du moniteur! De toute façon, il est préférable de ne donner des explications verbales que lorsque c'est vraiment nécessaire.

Réflexion

Après la leçon, la planification et la réalisation effective sont comparées. Par exemple: l'exercice improvisé a-t-il apporté quelque chose de positif? Si oui, il sera intégré dans la planification; dans le cas contraire, il sera supprimé. Ainsi, la planification s'enrichit au gré des expériences. Le moniteur élargit aussi ses compétences et améliore sa pratique.

Source: Harry Sonderegger, chef de sport J+S Ski de fond



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO