

Cahier pratique 1/00: Apprendre à l'aide de métaphores

Le mot métaphore nous vient du grec *metaphora* et signifie «transposition ». Il s'agit, en règle générale, d'une image ou d'une représentation mentale, d'un mot pris au sens figuré. Les auteurs de ce cahier pratique vous montrent ici – à l'aide d'exemples tirés de différentes disciplines sportives Jeunesse+Sport – comment intégrer les métaphores et les images mentales à l'enseignement du sport.

«Lever le bras et imaginer une roue qui tourne.» Cet exemple décrit parfaitement comment les mouvements les plus simples peuvent être expliqués au moyen d'une métaphore et exécutés consciemment de manière correcte.

On retrouve ce genre d'images, ou métaphores, dans presque toutes les disciplines sportives et pour pratiquement tous les mouvements spécifiques.



Avantages

Les métaphores, en faisant référence à des situations de la vie de tous les jours et à des phénomènes courants, créent un lien avec le quotidien. En outre, elles permettent d'attirer l'attention sur les processus internes et rendent plus transparente la perspective intrinsèque d'un mouvement (par exemple, le rythme ou la fluidité de ce mouvement).

Réflexions didactiques

- **Se mettre à la place des enfants:** Il convient de choisir déjà la métaphore en tenant compte des particularités des enfants. Citons, entre autres: l'âge, le niveau d'apprentissage ou des intérêts particuliers tels que la musique ou le théâtre.
- **Stimuler tous les sens:** Les métaphores permettent d'élaborer des images non seulement visuelles, mais encore auditives (ouïe), tactiles (toucher), olfactives (odorat) et gustatives (goût). En choisissant des métaphores stimulant différents sens en même temps, nous garantissons un apprentissage global et diversifié.
- **Intégrer des métaphores à chaque leçon:** L'utilisation à bon escient de métaphores dans sa discipline sportive demande du temps. Raison pour laquelle, les métaphores doivent faire partie intégrante régulièrement et systématiquement des heures de sport ou des unités d'entraînement.

[Cahier pratique 1/00: Apprendre à l'aide de métaphores](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO