Représentation du mouvement: Imagine...

Le mot métaphore signifie «transposition». Il s'agit, en règle générale, d'une image ou d'une représentation mentale, d'un mot pris au sens figuré. Les exemples de ce dossier, tirés de différentes disciplines sportives, montrent comment intégrer les métaphores et les images mentales dans 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 des métaphores

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).

→ Tous les contenus sur la représentation du mouvement

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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO