

# Diversifier l'enseignement: Méthodes centrées sur l'enseignant

Les méthodes centrées sur l'enseignant prévalent aujourd'hui encore dans nombre de leçons de sport et d'entraînements. Les exemples suivants montrent comment appliquer judicieusement ces méthodes dans le sport des adultes.

## Démonstration – Exécution

Très souvent utilisée en sport, cette méthode donne notamment de bons résultats dans l'apprentissage d'habiletés motrices. Elle repose sur la capacité innée de l'homme à imiter le comportement de ses pairs. Dans la formation des adultes, elle est appliquée de manière ciblée comme moyen didactique pour inculquer aux apprenants de nouveaux mouvements ou comportements de façon économique. Pour cela, elle fait essentiellement appel à des démonstrations, comme son nom l'indique, à des extraits vidéo ou à des images.

Par l'observation ciblée, les apprenants élaborent leur propre représentation du mouvement et ils la stabilisent. Lorsque la démonstration comporte des erreurs, toutefois, les participants risquent de les copier. Cette méthode présuppose donc que l'enseignant maîtrise lui-même le déroulement moteur ou qu'il puisse s'appuyer sur un expert pour la démonstration.

## Principes didactiques

Les points suivants sont à respecter:

- **Choisir la position optimale pour la démonstration:** Les apprenants peuvent observer l'enseignant sous un angle favorable.
- **Mentionner uniquement les points clés du mouvement:** Limiter les explications à l'essentiel pour éviter d'embrouiller les apprenants.
- **Présenter des séquences de mouvement:** Scinder le mouvement en étapes intermédiaires et démontrer chacune d'entre elles.
- **Stimuler les canaux de perception:** Faire appel à différents canaux de perception lors de la démonstration (ouïe, kinesthésie, etc.).
- **Transmettre les connaissances de base:** Montrer par exemple les relations biomécaniques ou psychophysiologiques afin d'améliorer la compréhension du mouvement.



## Exemples de leçon

- Démonstration – Exécution: Yoga
- Démonstration – Exécution: Nordic walking

## Série d'exercices méthodologique

Dans l'optique d'acquérir et de stabiliser de nouveaux schémas moteurs, la méthode permet de construire progressivement une habileté motrice tout en respectant le rythme d'apprentissage de chacun. La vitesse et la complexité sont adaptées au niveau du groupe d'apprenants. La méthode comprend trois phases (on parle aussi de méthode en trois étapes).

### Phases d'enseignement

Les exercices pour le développement des prérequis permettent de travailler les bases physiques et psychiques nécessaires à l'exécution du mouvement. Dans la partie principale, on travaille les exercices préparatoires qui se rapprochent de la forme finale. Ces exercices suivent une progression calquée sur des «principes didactiques» spécifiques. La troisième phase se concentre sur la forme finale.



### Exemple saut en hauteur: Apprentissage du fosbury-flop

- **Exercices préparatoires:** Poursuivre le développement de la détente avec des sauts plus spécifiques en hauteur et en longueur avec impulsion sur une seule jambe pour se rapprocher de la forme finale (fosbury-flop).
- **Exercices pour le développement des prérequis:** Développer la détente en enchaînant différents sauts vers le haut et en longueur, sur une ou deux jambes.
- **Forme finale:** Effectuer un saut en fosbury-flop par-dessus une barre de saut en hauteur.

## Principes didactiques

Dans la partie principale, les principes didactiques suivants facilitent la conception optimale des exercices préparatoires:

- **Principe de la réduction des aides:** La forme finale est respectée mais soutenue par différents moyens (personnes, engins, terrain, acoustique, etc.).
- **Principe de l'approche progressive:** A partir d'un mouvement connu, il s'agit de se rapprocher de la forme finale en variant l'habileté de départ.
- **Principe de la fragmentation en unités fonctionnelles:** La forme finale est décomposée en différents segments.

## Aide-mémoire méthodologique

- Du connu à l'inconnu
- Du simple au complexe
- De l'essentiel à l'accessoire
- De la zone de confort à la prise de risque

### Exemple de leçon

- [Série d'exercices méthodologique: Escalade en bloc](#)

---

Source: Annette Notz, spécialiste Formation des experts esa, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**