

Apprentissage et sport

Suite à notre visite d'observation de l'Alba Berlin et lors de la création des fiches pédagogiques, plusieurs questions se sont posées. Pourquoi les enfants allemands sont-ils si libres sur le terrain de jeu ? Comment font-ils pour se sentir si à l'aise en situation de jeu ? Qu'est-ce que cela peut leur apporter ? Cela peut-il nous aider pour améliorer les initiations au basket-ball ? Il me semble que nous avons là-bas, nous avons vu très peu d'entraînements aux aspects techniques mais que nous avons beaucoup vu les enfants jouer et en situation de jeu tactique. Je vous ai résumé quelques lectures sur ces sujets (jeu, tactique) ci-dessous.

Quelques pistes pour favoriser les apprentissages sportifs lors des initiations dans les écoles

Il est difficile de trouver du sens et de l'intérêt à l'activité sportive lorsqu'on n'y prend pas plaisir. Un des rôles des enseignants sportifs est de montrer que c'est possible. Car à l'âge adulte, selon une étude du Ministère des sports et de l'INJEP (2019), un tiers des français ne pratiquent pas d'activité sportive et pour un tiers d'entre eux (soit 10% de la population française) la raison est qu'ils n'aiment pas le sport (https://injep.fr/wp-content/uploads/2019/01/IAS20_sports-credoc_BD.pdf).

L'intérêt du jeu dans les apprentissages

Le jeu permet d'expérimenter et de construire des savoirs sur une situation. Le fait d'intégrer du jeu dans des activités d'apprentissage qui ne sont pas ludiques à la base s'appelle la ludification (ou gamification en anglais). Cela permet de rendre l'apprentissage plus plaisant et donc plus facile. En effet, en variant les situations et les types de jeu, on peut éviter aux élèves de s'ennuyer lors de l'apprentissage malgré de nombreuses répétitions.

Le jeu est plaisant car c'est une activité qu'on fait par plaisir et non dans le but d'apprendre. Il n'y a pas de conséquence au jeu. Ce n'est pas grave si on échoue car ça reste un jeu et celui-ci comporte forcément une part de hasard. Mais l'enseignant peut concevoir une partie de son cours comme un jeu afin d'apporter une touche plus légère à son programme. Le jeu favorise l'apprentissage grâce aux éléments suivant :

- Apprendre dans un contexte émotionnel fort stimule l'attention et la mémorisation.
- Revoir une notion dans une situation de jeu permet d'effectuer des répétitions supplémentaires dans un contexte différent.
- Le contexte de jeu évite l'angoisse de performance car "ce n'est pas grave de se tromper" dans ce cadre.
- Le joueur est acteur de son apprentissage.

- Le hasard permet aux “moins performants” de gagner parfois aussi et ainsi de les remobiliser pour les apprentissages.
- Le jeu favorise les interactions au sein de l'équipe et la cohésion du groupe.
- Le jeu place temporairement l'enseignant dans une position d'accompagnant plutôt que de supérieur hiérarchique et facilite la communication avec les enfants.

Voici un exemple de Julien Lafontaine (2011) qui présente une situation de jeu qui s'intitule « Le partenaire en or ». Les élèves sont répartis par 2 (si possible choisir son partenaire). L'objectif est de réussir le contrat fixé par l'enseignant avec son partenaire en 3 essais maximum. Le contrat est le suivant : « faire passer la balle 4 fois de suite au-dessus du filet en jouant uniquement avec la main droite ». **Pour le côté ludique** : il s'agira d'aller le plus vite possible pour tenter le contrat avec 6 partenaires différents et bloquer le jeu en annonçant « STOP ! ». Ensuite, il faut additionner les points de chaque élève afin d'obtenir les résultats : le partenaire en or est l'élève qui obtient le plus grand total de points (il est possible de nommer un partenaire en argent et en bronze).

Outre les règles, il y a 5 éléments à ne pas oublier pour créer un jeu.

La fiction permet aux participants d'incarner un personnage et de mettre de la distance avec la réalité. Ça facilite beaucoup l'entrée dans le jeu pour les enfants. Dans l'exemple du “partenaire en or”, le côté immersif n'est pas évoqué, mais il pourrait être développé ainsi : “On va jouer à “la patate chaude”. Vous êtes tous des futurs chefs cuisiniers. Au menu du jour, nous avons des pommes de terre. Mais comme vous êtes débutants, vous avez oublié de mettre vos gants pour les sortir du four. Vous devez vous passer la patate chaude (le ballon) 4 fois de suite, au-dessus du filet pour qu'elle refroidisse. Avec chaque partenaire, vous avez trois essais maximum. Dès que vous avez réussi, vous allez trouver un autre cuisinier.” (Pour les adolescents, il faut adapter la difficulté et la thématique du jeu.)

Le défi favorise l'implication des joueurs, il donne un enjeu compétitif à l'activité. Il agit sur deux leviers à la fois : le dépassement de soi et la victoire sur les autres joueurs. Dans l'exemple du “partenaire en or”, le défi est clair : aller le plus vite possible en faisant le moins d'erreurs possible. Attention : certaines personnes n'aiment pas les activités impliquant de la compétition : il est alors intéressant de créer des petits groupes car cela permet aux enfants concernés de ne pas se sentir directement en échec.

L'interaction est requise dans beaucoup de jeux dès qu'on crée des équipes ou lorsqu'il y a des interactions entre les participants. La rencontre entre les personnes apporte de la nouveauté à chaque partie de jeu et les émotions qui vont avec (plaisir, surprise, rires et frustration...). Dans le “partenaire en or”, il y a de l'interaction lorsqu'on choisit son partenaire et lors de la partie en cours avec le partenaire car on peut communiquer avec lui pour faciliter les échanges de ballon.

La récompense permet d'une part de récompenser les joueurs, que ce soit le gagnant qui remporte la coupe, mais aussi les participants qui obtiennent un lot de participation. Il ne s'agit pas forcément d'une coupe ou d'un objet de valeur, cela peut être un objet symbolique, comme une récompense verbale, une image symbolisant une victoire, une image numérique si on communique sur un groupe whatsapp. Dans le "partenaire en or", le vainqueur gagne le fait d'être désigné "partenaire en or".

Le hasard apporte de la nouveauté et du suspens aux parties de jeu. Exemples d'outils possibles : dé, tirage au sort, jeu de questions-réponses, répartition aléatoire réalisée par l'éducateur (mais c'est beaucoup moins marrant !) Dans le partenaire en or, il y a déjà du hasard car les enfants ne savent pas quels seront les partenaires disponibles pour la prochaine partie. Mais on pourrait aussi utiliser un dé qui pour déterminer le nombre de passes qu'il faut faire ou la main avec laquelle on doit faire les passes.

Utilisez-vous des jeux durant vos entraînements ? Ces 5 éléments sont-ils bien présents ?

Lectures sur le jeu :

[:https://www-actus.univ-ubs.fr/fr/index/articles-chroniques/sup/retour-de-pratiques-4-rse-projet-l-apprentissage-par-le-jeu-1-1.html](https://www-actus.univ-ubs.fr/fr/index/articles-chroniques/sup/retour-de-pratiques-4-rse-projet-l-apprentissage-par-le-jeu-1-1.html)

https://apprendreeneps.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/02/2015_terrc3a9_jeux_eps_368.pdf

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03156611/document>

<https://www.epsetsociete.fr/IMG/pdf/-112.pdf>

L'apprentissage par la compréhension et l'apprentissage différentiel, un changement de posture chez l'enseignant

- L'apprentissage par la compréhension

Dans l'approche de l'apprentissage par la compréhension, les éducateurs sportifs mettent au premier plan la pratique en situations de jeu ce qui permet à la fois la compréhension tactique et la consolidation des habiletés techniques. L'approche par la compréhension permet d'apprendre en situation de jeu des configurations dynamiques de systèmes attaque/défense constituées par une distribution momentanée des joueurs sur le champ de jeu faisant varier leurs positions, orientations et vitesses de déplacement.

Les situations sont choisies afin de développer une bonne lecture tactique de la situation de jeu tout en travaillant les éléments techniques. L'approche par la compréhension s'oppose à

l'approche traditionnelle qui incite à commencer par développer les habiletés techniques des joueurs hors situation de jeu. Les travaux de recherches ont montré que l'approche par la compréhension était un peu plus efficace pour l'apprentissage, la performance et le plaisir des joueurs que l'approche traditionnelle.

Pourquoi est-ce plus efficace ? En situation de match, le joueur mobilise plusieurs ressources (motricité, niveau d'énergie, perception par les cinq sens, attention, prise de décision, régulation des émotions..) dans des conditions de pression temporelle. Le joueur doit gérer et anticiper les déplacements et les actions qu'il devra faire en fonction de l'évolution du jeu. Un apprentissage de la technique et des situations tactiques isolément (comme aux échecs, où l'on peut apprendre par cœur toutes les configurations de jeu) ne convient pas à l'apprentissage du jeu dynamique en sport collectif.

Dans cette approche, l'enseignant met l'élève au centre de l'apprentissage et n'impose aucune solution tactique car le joueur trouve la meilleure solution en s'appuyant sur ses acquis antérieurs. La solution trouvée par l'enfant est la "bonne" solution. Sinon, le choix en revient vite à proposer la reproduction de la « bonne solution » donnée par l'enseignant et appliquée à une situation spécifique, en espérant que les enfants pourront répéter ce qu'ils ont appris lors d'une situation réelle de jeu.

En revanche, les situations d'apprentissage ne sont pas présentées au hasard. L'enseignant les choisit en fonction de ce qu'il a observé chez ses joueurs. Lors de la situation d'apprentissage, l'enseignant recueille de nouvelles informations sur la stratégie utilisée par le joueur. L'interprétation porte plus sur la stratégie (« stratégie prometteuse ») que sur le résultat atteint.

Avant de chercher à obtenir un résultat, l'enseignant doit avant tout se demander comment aider le joueur à découvrir les aspects stratégiques de la situation et à s'y engager. Le rôle de l'enseignant est de se demander si une modification de la situation permettrait à l'élève de surmonter la difficulté ou de s'engager de façon constructive (complexifier, simplifier ou élargir la situation etc.). Les situations de jeu choisies permettent aux joueurs d'analyser un problème, de prendre conscience des solutions et de les verbaliser.

- L'apprentissage différencié

L'apprentissage est dit différencié lorsque l'enseignant met en œuvre des méthodes, des supports et des ajustements pour s'adapter à l'hétérogénéité des besoins et des capacités de son groupe d'élèves.

L'enseignant apprend à connaître le profil d'apprentissage de ses élèves. A-t-il besoin d'être tutoré en permanence par un autre élève ? A-t-il besoin d'être indépendant ? Quelles sont ses capacités motrices et de compréhension des consignes ? A-t-il besoin d'être plus proche de l'enseignant que les autres ? Est-ce que les petits groupes lui conviennent mieux que les grands groupes ? Quels types d'activités préfère-t-il (compétition, jeu ou apprentissage technique uniquement) ? Est-il facilement frustré quand l'activité est trop difficile pour lui ? Est-il plus attentif lorsqu'il perçoit les informations auditives, visuelles ou kinesthésiques ?

Tous les élèves progressent, même ceux qui sont le plus en difficulté. Il faut que les méthodes de l'enseignant permettent le progrès de tous les élèves du groupe. Idéalement, l'enseignant propose un changement à chaque fois que le mouvement est exécuté. Le changement peut être un changement d'activité motrice (pied joint-cloche pied - saut avec rotation) ou bien un changement d'un autre ordre (avec/sans soutien de son camarade, en groupe ou seul, faible/forte intensité).

→ L'enseignant varie les méthodologies et les types d'activités le plus souvent possible pour que tous les élèves restent mobilisés dans les apprentissages.

→ Varier les situations d'apprentissage stimule l'apprentissage de plusieurs réponses motrices et permet aux élèves de s'adapter facilement à de nouvelles situations.

→ Lorsque l'enseignant repère une difficulté qui persiste pour l'élève, il aménage la tâche pour qu'il puisse la réussir et ensuite il peut lui proposer quelque chose de plus difficile.

Des idées de situations de jeu pour l'approche par la compréhension sont présentées en première partie de ce document et l'apprentissage différencié en deuxième partie : <https://www.hepl.ch/files/live/sites/files-site/files-uer-ep/Formation%20continue/FC%20sp%C3%A9cialistes%202014/Atelier1-Apprendre-le-jeu-lneichen-FC-sept-2014-uer-eps-hep-vaud.pdf>

D'autres lectures :

<https://www.pgi-sporting.com/2023/04/21/apprentissage-diff%C3%A9renci%C3%A9-dans-le-football-des-jeunes-notre-approche-chez-pgi-sporting/>

<https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/02/formati-on-cp-p%C3%A9dagogie-diff%C3%A9renci%C3%A9e.pdf>

Focus externe VS Focus interne

https://www.wmaker.net/kinesport/Focalisation-de-l-attention-et-consigne-pour-le-developpement-de-la-vitesse_a3842.html

L'enseignant donne aussi des consignes pour apprendre à réaliser un geste. Ces consignes peuvent focaliser l'attention des élèves sur leur focus interne ou sur leur focus externe. La focalisation attentionnelle est dite interne si elle est centrée sur une partie du corps nécessaire au mouvement (pousse le bord interne de ton pied, rentre le ventre, tend la hanche ...) et est dite externe lorsqu'elle est portée sur des éléments extérieurs au corps (pousse le sol le plus loin possible, etc). Pour donner un exemple plus précis, afin de développer la cadence de pieds d'un athlète, l'instruction dite «focus externe » serait « pousse dans le sol le plus rapidement possible » alors que le focus interne sera « tend les genoux le plus rapidement possible ». L'objectif est le même pour les deux instructions mais l'attention portée diffère.

Quelques exemples dans le tableau ci-dessous :

Étude	Tâche expérimentale	Instructions Focus attentionnel Externe	Instructions Focus Attentionnel Interne
Chiviacosky et al. (2010)	Stabilisation horizontale d'une plateforme d'équilibre	"Regardez droit devant. Essayez de garder les marqueurs devant vos pieds à l'horizontale"	"Regardez droit devant. Maintenez votre attention à garder vos pieds horizontaux"
Gokeler et al. (2015)	Saut unipodal (à cloche-pied)	"Sautez aussi loin que vous le pouvez. Pendant que vous sautez, je veux que vous pensiez à pousser le sol le plus fort possible."	"Sautez aussi loin que vous le pouvez. Pendant que vous sautez, je veux que vous pensiez à tendre vos genoux aussi rapidement que possible."
Landers et al. (2005)	Performance d'équilibre sur une plateforme dynamique informatisée	"Tenez-vous tranquillement debout, les yeux ouverts, et concentrez-vous pour exercer une pression égale sur les rectangles."	"Tenez-vous tranquillement debout, les yeux ouverts, et concentrez-vous pour exercer une pression égale sur vos pieds."
Welling et al. (2016)	Saut vertical en chute libre, suivi d'un saut vertical maximal à l'atterrissage	"Repoussez le sol aussi fort que possible après avoir atterri sur le plateau de forces."	"Tendez vos genoux aussi rapidement que possible après avoir atterri sur le plateau de forces."

(Adapté de Hunt et al., 2017)

Quel focus attentionnel est le plus favorable aux apprentissages et à la performance ?

Plusieurs études montrent que même si les coachs, les kinésithérapeutes et les athlètes eux-mêmes utilisent préférentiellement des focus internes, l'apprentissage et la performance sont améliorés lorsqu'on utilise le focus externe dans les consignes. Pourquoi ? L'hypothèse avancée est qu'en évitant de se focaliser sur des mouvements conscients qui demandent de réfléchir à l'acte moteur en cours et en se concentrant sur l'effet du mouvement, on facilite l'apprentissage automatisé du mouvement.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20037032/>

https://www.wmaker.net/kinesport/Focalisation-de-l-attention-et-consigne-pour-le-developpement-de-la-vitesse_a_3842.html

<https://www.neuroxtrain.com/article/68332/#:~:text=L%27objectif%20de%20l%27apprentissage,à%20«%20sentir%20»%20un%20mouvement.>

L'imagerie mentale est, vous vous en doutez, une façon de focaliser son attention. L'imagerie mentale peut être à focus interne ou externe en fonction de ce qu'on visualise. Pour aider à réussir les paniers au basket, il est préconisé d'utiliser l'imagerie mentale à focus externe, en visualisant la trajectoire de la balle jusqu'au panier plutôt qu'en décomposant les mouvements du corps de l'athlète (focus interne). En revanche, se concentrer sur sa respiration (focus interne) est toujours bénéfique car cela peut permettre de réguler sa fréquence cardiaque et éviter que des pensées perturbatrices (anxiété de performance) viennent bloquer des mouvements automatiques.

Lorsque d'autres compétences sont en jeu, le focus interne peut aussi être préférable (retrouver une sensation de force, d'étirement). Notez aussi que l'imagerie mentale peut être réalisée "à la première personne" ou non, c'est-à-dire, comme si on regardait de ses propres yeux ou bien comme si on se voyait exécuter l'action. Chaque action à ses spécificités. Le préparateur mental pourra sûrement vous donner des compléments d'information sur ce sujet.

<https://www.cairn.info/revue-staps-2021-4-page-75.htm?ref=doi>

<https://www.neuroxtrain.com/article/67742/>