Des activités J+S de qualité – Transmettre

De par sa façon d'être et d'agir, le moniteur joue un rôle déterminant dans la mise en place d'activités J+S de qualité. Ce jeu de cartes vise à le soutenir dans sa tâche en formulant des recommandations concrètes dans les quatre champs d'action ci-après.

Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Pour ne pas alourdir le texte, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

Jeunesse+Sport

En participant régulièrement à des activités J+S, les enfants et les jeunes vivent des expériences positives et des moments forts qui favorisent la pratique sportive toute la vie durant. À travers leur savoir, leur savoir-faire, leur attitude et leur motivation, les moniteurs J+S contribuent de façon décisive à la mise en place d'activités de qualité et, par là même, à la réalisation des objectifs de J+S.

Outil d'analyse du moniteur

Le questionnaire permet au moniteur de s'auto-évaluer et d'établir un profil de compétences en définissant ses points forts et ses points faibles.

Possibilités d'utilisation

Ce jeu de cartes peut être utilisé de diverses manières pour planifier, réaliser et évaluer une activité.

Outil d'analyse du moniteur

Possibilités d'utilisation

Coach J+S

Accompagnement et conseil

Parfaite connaissance de J+S
Le coach J+S sait quel soutien Jeunesse+Sport apporte aux clubs et aux écoles et quels sont les objectifs visés par le programme national d'encouragement du sport. L'une de ses tâches principales consiste à accompagner et à conseiller l'équipe de moniteurs.

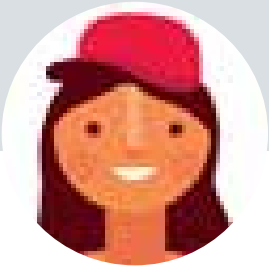
Partage de connaissances
Pour que les échanges soient fructueux, des discussions régulières et un soutien mutuel dans le cadre des activités J+S s'imposent. Le coach J+S aide les moniteurs à partager et à approfondir entre eux les connaissances acquises lors des formations continues J+S.

Réflexion en commun
En s'appuyant sur les recommandations du jeu de cartes, le coach J+S accompagne les moniteurs lors des visites d'entraînement réciproques. Celles-ci favorisent une réflexion commune autour de l'activité J+S et permettent des feed-back valorisants.

Coach de club J+S

Coach scolaire J+S

Expert J+S



Conseil et évaluation

Visites sur le lieu des activités J+S
Ces visites visent à optimiser la formation de base et la formation continue J+S ainsi qu'à nouer des contacts personnels empreints d'estime avec les moniteurs J+S. Elles sont suivies, à chaque fois, d'un entretien de conseil standardisé. Dans le cadre de cette réflexion commune, le moniteur J+S profite des observations et de l'expérience des experts J+S.

Lorsqu'une visite est prévue dans l'organisation, la demande passe par le coach J+S, qui assume une fonction d'intermédiaire importante. Il connaît aussi bien le formulaire d'observation utilisé par les experts J+S que les recommandations du jeu de cartes. Il peut conseiller et accompagner les moniteurs avant la visite.

Formulaire d'observation

Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Climat propice à l'apprentissage

Un climat agréable, valorisant et dénué de craintes est fondamental pour tout apprentissage. À travers sa motivation et son attitude, le moniteur contribue à créer une ambiance positive qui se répercute sur l'état d'esprit des enfants et des jeunes.

> ***«La qualité de la relation entre les enseignants et les apprenants ainsi qu'entre les apprenants eux-mêmes conditionne la réussite de l'apprentissage.»[1]***

On apprend mieux et plus facilement quand on se sent à l'aise.

[1]Brochure J+S Climat d'apprentissage

Termes clés

- Plaisir de bouger
- Respect
- Reconnaissance
- Valorisation
- Appartenance
- Auto-détermination
- Participation aux décisions
- Culture d'enseignement
- Réussite de l'apprentissage
- Equité

Eveiller l'enthousiasme et le plaisir	Valoriser et respecter les participants, les traiter de manière juste
Impliquer les participants et favoriser le sentiment d'appartenance	Exploiter les erreurs

Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Objectifs d'apprentissage

La définition d'objectifs d'apprentissage est l'un des piliers de la conception du sport J+S. Il s'agit de formuler des objectifs moteurs, cognitifs, pédagogiques, sociaux et sanitaires à moyen et à long terme.

Des objectifs à court terme et des priorités sont fixés avant chaque activité dans le cadre d'une conversation entre moniteurs et participants. Les objectifs sont réexaminés périodiquement et les progrès réalisés sont soulignés.

Structure

Des principes tels que «du facile au difficile» et «du connu à l'inconnu» aident à structurer les contenus et permettent une gradation au fil de la leçon.

> ***«Un bon moniteur (…) garde les principaux objectifs à atteindre et les thèmes à traiter en point de mire; ce n'est pas la planification dans ses moindres détails qu'il a à l'esprit, mais le sens général.»[1]***

[1]Brochure J+S La planification dans le sport

Termes clés

- Définition d'objectifs
- Réexamen des objectifs
- Planification
- Progrès
- Accent sur l'objectif
- Routines
- Structure
- Rythme
- Fil rouge

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente	Structurer judicieusement les contenus
Intégrer des rituels	Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

Sécurité et efficacité

Sécurité optimale et temps d'apprentissage ou de mouvement maximal ne sont pas nécessairement incompatibles. Des règles claires, pour autant qu'elles soient communiquées et appliquées systématiquement, contribuent à la réalisation d'activités sportives sûres et efficaces. Idéalement, les règles et les sanctions prévues en cas de non-respect sont définies avec les enfants et les jeunes.

> ***«Evaluer le danger, le meilleur moyen de prévenir les accidents.»***[1]

Planifier méticuleusement, anticiper, observer attentivement et analyser en permanence: autant d'éléments essentiels pour identifier les sources de danger possibles. Des mesures peuvent être prises en amont pour éviter les perturbations. Si celles-ci surviennent néanmoins, il convient de réagir rapidement, de façon cohérente et adaptée.

[1] Document en ligne La sécurité dans Jeunesse+Sport – L'essentiel en bref

Termes clés

- Objectivité
- Règles claires
- Attention
- Transparence
- Organisation
- Contrôle du matériel
- Application systématique
- Prévention
- Sens des responsabilités
- Environnement

Encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter	Garantir la sécurité
Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement	Gérer les perturbations de façon appropriée

Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Tâches attrayantes

Les apprenants peuvent rarement réaliser des tâches exigeantes du premier coup. Mais avec des instructions appropriées, un soutien ou de l'exercice, ils peuvent y parvenir. Des formes d'organisation variées et des tâches qui présentent un réel défi peuvent avoir un effet motivant sur le processus d'apprentissage.

Feed-back

«On entend par conseiller informer et instruire, corriger, renforcer, consolider, encourager, encadrer, voire dispenser des conseils. La qualité du conseil est le label de l'enseignement.»[1]

[1]Brochure J+S Manuel clé Jeunesse+Sport

Termes clés

- Expériences gratifiantes
- Variation
- Diversité
- Créativité
- Orientation vers la tâche
- Points clés
- Style de feed-back
- Adaptation
- Orientation vers l'objectif
- Vécu collectif
- Activation cognitive

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes	Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées
Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder	Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe

Eveiller l'enthousiasme et le plaisir

Une recette qui a fait ses preuves

Rire, apprendre, réaliser une performance: tels sont les ingrédients du succès, une recette que des générations d'enseignants de sport et de moniteurs ont déjà suivie. Comme dans n'importe quelle recette, tout est question de dosage. Dans l'entraînement des enfants, le rire occupe une place prépondérante. Des expérience motrices avec de fortes chances de réussite et une large part de plaisir augmentent la motivation.

Le plaisir de bouger avant tout

Chez les participants plus âgés, le savoir-faire et la reconnaissance jouent un rôle important.
Le plaisir n'en reste pas moins essentiel à l'entraînement, surtout chez les jeunes qui ne sont pas tournés vers la compétition; c'est, en effet, la principale raison qui les pousse à s'adonner au sport avec l'envie de faire partie d'un groupe.

- Communique ton plaisir de bouger à ton groupe en participant toi-même de temps en temps. Réfléchis au préalable aux formes de jeux et d'exercices qui se prêtent à ce (bref) changement de rôle.

- Utilise un baromètre de l'humeur pour vérifier le niveau de motivation et l'état d'esprit des participants avant, pendant ou après l'entraînement. Utilise pour cela le matériel à disposition, p. ex. en accrochant des sautoirs à différentes hauteurs aux espaliers.

- _____

- _____

Valoriser et respecter les participants, les traiter de manière juste

Montrer l'exemple

On récolte ce que l'on sème. Les moniteurs s'efforcent donc d'avoir une attitude empreinte de respect et d'estime. Ecouter activement les participants, leur témoigner un réel intérêt, les traiter courtoisement et chaleureusement contribue à instaurer un climat propice à l'apprentissage.

Un sens de la justice très marqué

Les enfants et les jeunes attachent beaucoup d'importance au fair-play ainsi qu' à l'égalité de traitement et ont un sens poussé de la justice. Il est donc important que le moniteur ne marque pas de préférence, mais félicite tout un chacun équitablement. En choisissant les formes de jeux et d'exercices, il veillera à ce que tout le monde bénéficie du même temps de mouvement.

- Veille à saluer personnellement chaque participant au début et à la fin de chaque entraînement. Sois particulièrement attentif aux enfants qui ne se font pas remarquer et demande leur comment leur journée s'est passée ou comment ils vont.

- De temps à autre, demande à un enfant ou à un jeune moins performant de montrer un exercice si tu constates qu'il le maîtrise bien. C'est une façon de le valoriser.

-

-

Impliquer les participants et favoriser le sentiment d'appartenance

Une partie d'un tout

L'activité physique favorise des rencontres qui marquent le climat d'apprentissage. Des participants qui se sentent intégrés, bienvenus et à l'aise dans un groupe auront plus de plaisir à faire du sport et seront davantage motivés. S'ils se sentent exclus, ils ne reviendront vraisemblablement pas. Un grand nombre de décrochages dans le sport associatif sont liés à une mauvaise ambiance au sein du groupe.

Une intégration complète

Les participants veulent faire partie du groupe et pouvoir décider eux-mêmes. En donnant au groupe la possibilité de donner son avis, en l'associant à l'organisation de l'entraînement et en acceptant ses critiques, on contribue à créer un climat d'apprentissage constructif.

- Intègre régulièrement des tâches de groupe dans ton entraînement. Choisis des formes de jeux ou d'exercices qui obligent tout le monde à participer (pyramide humaine, parcours d'obstacles à effectuer en groupe, etc.).

- Donne la possibilité aux participants de faire des choix. Divise, par exemple, intelligemment le terrain d'entraînement: organise un exercice technique d'un côté / une forme de jeu de l'autre et laisse les participants choisir entre les deux.

- _____

- _____

La défaite, une chance

«La plus grande erreur que l'on puisse faire dans la vie, c'est d'avoir peur de commettre une erreur», disait le théologien Dietrich Bonhoeffer. Cette citation s'applique au sport et montre l'importance de tolérer les erreurs dans l'enseignement. On permet ainsi aux sportifs d'analyser leurs échecs et leurs erreurs pour en tirer les conséquences qui s'imposent et s'améliorer.

Qui ne risque rien n'a rien

Les moniteurs qui reprennent les participants à chaque erreur alimentent la crainte de l'échec. Les participants évitent alors les objectifs ambitieux et s'entraînent par conséquent souvent dans une zone qui ne leur permet pas de progresser. Il en va différemment des sportifs qui ont de bons résultats. Ils cherchent le défi et s'épanouissent dans la pratique de leur sport.

- Incite tes participants à se montrer courageux et à tester de nouvelles choses. Félicite-les de leurs efforts et explique-leur que les erreurs font partie du processus normal d'apprentissage.

- Ne commente pas tout de suite chaque erreur. Laisse un peu de temps aux participants et contente-toi au début d'observer. Interviens petit à petit et trouve avec eux des moyens de progresser.

-

-

Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Un dialogue permanent

Les objectifs, surtout ceux définis selon les critères SMART (spécifiques, mesurables, attrayants, réalistes et temporellement définis), donnent des points de repère aux sportifs et les motivent. En les formulant, le moniteur tient compte des besoins du groupe d'entraînement; il est possible de définir en commun non seulement des objectifs sportifs, mais encore des objectifs au niveau du comportement.

Des objectifs à garder en point de mire

Le moniteur base sa planification sur les objectifs visés; il en montre le sens ainsi que les mesures pour les atteindre. Un lien clair entre les objectifs à court et à moyen terme favorise un entraînement ciblé. Les objectifs sont communiqués et réexaminés de façon critique dans le cadre d'échanges réguliers; ils sont adaptés et/ou de nouvelles priorités sont définies.

- Commence si possible ton activité en formulant un objectif:
  Les participants
  - décrivent, expliquent, comprennent...;
  - sont capables de…, démontrent...;
  - expérimentent, découvrent, ressentent...;

- Base ta planification sur tes objectifs. Examine de façon critique le contenu de l'entraînement et demande-toi ce que tu veux atteindre avec les formes de jeux et d'exercices choisies.

- _____
  _____
  _____
  _____

- _____
  _____
  _____
  _____

Une capacité d'assimilation limitée

En gros, la capacité d'attention en minutes équivaut, chez les enfants et les jeunes, au double de leur âge. Ainsi, un enfant de 10 ans arrive à se concentrer environ 20 minutes. Il convient par conséquent de rythmer intelligemment l'entraînement. Dans l'idéal, une phase d'exercice nécessitant de la concentration est suivie d'un bloc de jeu libre.

Un ordre choisi avec soin

Étant donné que la capacité d'assimilation diminue au fil de la leçon, les exercices difficiles du point de vue technique et tactique devraient précéder l'entraînement de la condition physique. Dans une activité de qualité, un fil rouge relie tous les contenus. En d'autres termes, l'échauffement, la partie principale et la partie finale sont soigneusement coordonnés, y compris en ce qui concerne le matériel.

- Réfléchis à de courtes formes de jeux que tu pourras utiliser au cas où l'attention chuterait dans ton groupe d'entraînement. Ces jeux dits de transition devraient pouvoir être réalisés avec un minimum d'explications et de matériel.

- Veille à bien coordonner les différentes parties de la leçon. Intègre déjà à l'échauffement des formes de jeux et d'exercices qui préparent la partie principale. Veille en outre à ce que les participants aient suffisamment de temps pour expérimenter librement leur sport de façon globale (p. ex. Jeu/parcours/combat).

- _____
_____
_____

- _____
_____
_____

Des rituels omniprésents

Les rituels font partie du sport. Le marathonien Viktor Röthlin mangeait toujours des röstis la veille d'une course, la snowboardeuse Daniela Meuli ne jurait que par le pantalon avec lequel elle avait gagné sa première grande compétition et la légende du tennis Roger Federer écoutait, à ses débuts, toujours AC/DC avant un match. La répétition des mêmes gestes crée un cadre sécurisant.

Une plus-value pédagogique

A côté de ces habitudes personnelles, il y a des routines et des rituels collectifs. Ceux-ci aident le moniteur à structurer le cours, favorisent un climat propice à l'apprentissage et renforcent la cohésion du groupe. Ces routines permettent aussi une organisation plus rapide, ce qui augmente le temps consacré à l'apprentissage et au mouvement.

- Intègre des rituels fixes au début et à la fin de l'entraînement. Par exemple, prépare le matériel avant la leçon et laisse les participants se servir en arrivant. Au signal, tout le monde se rassemble en un endroit donné et l'activité peut commencer.

- Ménage ta voix et travaille systématiquement avec des signaux acoustiques. Exemples: un coup de sifflet court = rester sur place, un coup de sifflet long = se regrouper au milieu de la salle.

-

-

Contrôler et souligner les résultats

Il est utile de faire régulièrement le point. Ces bilans montrent aux enfants et aux jeunes les progrès qu'ils ont réalisés et sont donc motivants; Le moniteur peut utiliser des contrôles pratiques de la matière apprise, des enregistrements vidéo ou des journaux d'apprentissage.

Tirer les bonnes conclusions

Si les objectifs n'ont pas été atteints, il faut en rechercher les causes ensemble. Les conclusions seront intégrées dans la planification des futures unités d'entraînement. Il est utile de jeter un coup d'oeil en arrière. Le poète anglais Byron en était déjà convaincu: ***«le passé est le meilleur prophète de l'avenir.»***

- À la fin de l'entraînement, prends le temps de procéder à une courte réflexion (adaptée à l'âge des participants). Discute avec les enfants et les jeunes pour voir si les objectifs de la leçon ont été atteints.

- Intègre régulièrement des contrôles de la matière apprise dans tes entraînements. Les formes de jeux ou d'exercices qui permettent de mesurer la performance sont particulièrement intéressantes, car elles laissent entrevoir les progrès. Réfléchis à des formes adéquates pour ton sport.

- _____

_____

_____

- _____

_____

_____

Des règles claires

«Le jeu de la vie nécessite des règles claires», estime l'écrivain allemand Stefan Rogal. Quant à savoir s'il a raison, la question reste ouverte. Ce qui est sûr, c'est que des règles claires sont indispensables dans les entraînements avec des enfants et des jeunes. Les moniteurs devraient communiquer ces règles de façon transparente, en exposant également les sanctions en cas de non-respect. Les autres éléments clés pour encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité sont des instructions claires et une attention de chaque instant.

Un discours simple et concis

Pour faire passer un message, le style de communication est essentiel: les longs monologues endorment le public, qui ne retiendra rien. Le moniteur doit donc exprimer l'essentiel de façon simple, claire et concise. La règle d'or: ***autant que nécessaire, aussi peu que possible.***

- Renforce les liens personnels en appelant les enfants et les jeunes par leur prénom et en établissant un contact visuel.

- Place-toi de façon à voir tous les participants. Pour les explications et les démonstrations, regroupe tout le monde d'un côté. Pour les discussions ou les explications théoriques, une disposition en cercle peut être judicieuse.

-

-

Mieux vaut prévenir que guérir

Les moniteurs sont responsables des enfants et des jeunes qui leur sont confiés pendant toute la durée de l'activité J+S et garantissent leur intégrité physique et psychique. Pour prévenir les accidents, ils planifient les activités en tenant compte de l'âge, du niveau et de la condition physique des participants et en étant conscients de leurs propres aptitudes et habiletés. Leur devoir de diligence inclut le contrôle du matériel et la prise en compte de l'environnement.

Toujours prêt

Selon une maxime suédoise, ***on devrait toujours espérer le meilleur et se préparer au pire***. Par conséquent: mieux vaut avoir sous la main une pharmacie, les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents.

Aide-mémoire sur la prévention des accidents (BPA)

- Avant de réaliser une leçon, passe-la en revue dans ta tête et réfléchis aux éventuelles sources de danger. Base-toi sur l'aide-mémoire du BPA sur la prévention des accidents spécifique de ton sport. Si nécessaire, procède aux adaptations qui s'imposent (exercices plus faciles, autre disposition, zones de chute sécurisées, etc.).

- ***«Du facile au difficile»***: prépare les exercices qui représentent un défi étape par étape. En formant des groupes de niveau, tu peux proposer des tâches adaptées aux capacités des participants. Tu évites ainsi de les solliciter trop ou trop peu et tu diminues le risque d'accident.

- _____

  _____

  _____

- _____

  _____

  _____

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Une organisation sans perte de temps

Pendant une leçon de 45 minutes, un élève bouge en moyenne 9,5 minutes. Telle est la conclusion inquiétante d'une étude sur le sport scolaire en Allemagne[1]. On peut en tirer certains enseignements pour les activités J+S. Des transitions fluides entre les leçons, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel augmentent le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement.

Cap sur le mouvement

En principe, les formes d'exercices et de jeux devraient permettre à tous les participants d'être en mouvement. Si tel n'est pas le cas, il convient de prévoir des tâches supplémentaires. Ces réflexions sont également importantes pour pouvoir faire régner la discipline: ***en effet, les enfants et les jeunes qui ne sont pas occupés sont vite une source de préoccupation!***

[1]Hoffmann, A. (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts. Spectrum der Sportwissenschaften, 23(1), pp. 25-51.

- Pour ne pas perdre de temps entre les leçons, prépare le matériel nécessaire à l'avance. Utilise déjà à l'échauffement le matériel dont tu auras besoin dans la partie principale et/ou la partie finale. Cela permet d'accroître l'intensité de mouvement et de réduire les pertes de temps dues au montage et démontage.

- N'oublie pas que plus les groupes sont grands, plus le temps d'activité individuel est réduit. Quand tu choisis les formes de jeux et d'exercices, regarde si elles peuvent être réalisées en petits groupes (p. ex. un relais avec quatre équipes de trois au lieu de deux équipes de six).

- _____

- _____

Gérer les perturbations de façon appropriée

Des causes variées

Caisse de matériel vide, terrain impraticable, ricanements à chaque démonstration technique: durant les leçons, les perturbations sont plus souvent la règle que l'exception. Elles peuvent être dues à différents facteurs: le moniteur, un participant, tout le groupe, la tâche ou l'environnement.

Prévenir et réagir de façon appropriée

«Un gramme de prévention vaut plus qu'une livre d'intervention», estime le pédagogue Gert Lohmann. Si des perturbations surviennent malgré tout, il convient de les gérer immédiatement de façon appropriée, en étant conscient que chaque dérangement réduit le temps de mouvement et d'apprentissage. Idéalement, le moniteur réagit de façon claire et objective, sans se montrer blessant, voire avec humour.

- En début de saison, discute avec ton groupe des règles de comportement qui seront appliquées et des sanctions qui en découleront en cas de non-respect. Note les décisions prises sous la forme d'un «commitment» sur une affiche que tu signeras et accrocheras dans la salle.

- Lors des explications et des démonstrations, veille à restreindre au maximum les sources de distraction. Place ton groupe de manière qu'il tourne le dos aux éventuels facteurs de perturbation (parents, grande fenêtre ou autre groupe dans l'autre moitié de la salle, p. ex.).

- _____

_____

_____

- _____

_____

_____

Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Savoir (s')adapter

Pas facile pour le moniteur de gérer un groupe où les sportifs doués côtoient des participants qui éprouvent des difficultés. Pour tenir compte des prédispositions différentes, il faut savoir adapter son style d'enseignement. En variant les exercices de manière à les rendre plus faciles ou plus difficiles, on évite que les participants se sentent trop ou pas assez sollicités.

Une image vaut mieux que mille mots

En donnant des consignes à un groupe, le moniteur doit tenir compte du fait que les informations sont assimilées avant tout visuellement, surtout chez les jeunes sportifs. La démonstration (apprentissage par imitation) joue un rôle important. Il vaut donc la peine de varier la vitesse, d'adopter différentes perspectives et de répéter les mots clés.

- ***La parole est d'argent et le silence est d'or:*** en t'inspirant de ce proverbe, montre parfois des exercices sans rien dire. Pour des personnes bombardées d'informations tout au long de la journée, la disparition de la bande sonore constitue généralement un changement bienvenu qui incite à se montrer d'autant plus attentif.

- Montre parfois les exercices en tournant le dos aux participants. En procédant ainsi, le point de vue de la personne qui exécute et de ceux qui regardent se confondent, ce qui facilite grandement les choses; la plupart des gens ont en effet de la peine à travailler en miroir.

- _____

_____

_____

- _____

_____

_____

Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Faire du neuf avec du vieux

On n'a rien sans rien, c'est bien connu. L'acquisition d'habiletés techniques complexes nécessite un grand nombre de répétitions, ce qui place le moniteur devant un défi. En s'obstinant à conserver le même déroulement, on dégoûte son groupe. La créativité est donc de mise: agrémenter les exercices bien connus d'ingrédients nouveaux et prévoir des formes d'organisation variées pour changer.

Eveiller l'esprit de découverte

Dans la mesure du possible, le moniteur utilisera des tâches non structurées. Cette méthode incite les participants à réfléchir et rejoint le principe cher au psychologue du développement Jean Piaget: ***«Quand on apprend quelque chose à un enfant, il ne peut plus le découvrir par lui-même.»***

- Veille à varier les formes d'organisation dans tes entraînements: séquences avec tout le groupe, exercices individuels, à deux ou en petits groupes, parcours avec différents postes.

- Modifie toujours un exercice connu. Des variations, même minimes, feront passer ton entraînement plus rapidement, sans compter que tu pourras conserver un exercice pendant un certain temps et obtenir des progrès sans lasser les participants (exemple: se tenir sur une jambe: sur la jambe droite, sur la jambe gauche, en fermant les yeux, en mettant la tête en arrière, sur la plante des pieds, en fléchissant une jambe, en jonglant avec une balle, etc.)

- _____
_____
_____

- _____
_____
_____

Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

C’est le ton qui fait la musique

Des retours stimulants (style de feed-back) associés à un suivi étroit augmentent la motivation. Un moniteur bienveillant félicite ses participants et s’intéresse à chacun. Il leur montre des possibilités de s’améliorer et formule ses feed-back en décrivant les faits, sans porter de jugement. En gardant à l’esprit ***qu’on ne peut pas ne pas communiquer***, il est également attentif aux signaux non verbaux (gestes, mimiques, attitude).

L’essentiel en bref

Dans l’apprentissage moteur, les feed-back immédiats et stimulants sont utiles. Les sportifs peuvent les intégrer dans leur processus d’apprentissage et progressent ainsi plus rapidement. Plus les participants sont jeunes, moins ils assimilent d’informations. D’où l’intérêt de se limiter à l’essentiel.

- Fixe-toi comme objectif de donner au moins un feed-back à chaque participant au cours de l'activité.

- Définis, avant l'entraînement, les caractéristiques clés d'un exercice ou d'une technique. En observant et en coachant tes participants, concentre-toi sur ces points clés et laisse provisoirement de côté les feed-back qui ne se rapportent pas à ces éléments.

- _____

- _____

Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe

Le succès motive

«Quoi de plus motivant que le succès?», s'interroge le manager sportif Ion Tiriac. Les expériences gratifiantes laissent effectivement une impression marquante. Sous l'angle de la psychologie de la motivation, ce sont moins les médailles et les coupes qui comptent que les progrès individuels et le vécu collectif. Le moniteur veillera à ce que tous les participants savourent si possible des succès au cours d'une activité.

Les progrès personnels en point de mire

Les expériences gratifiantes sont plus nombreuses lorsque le moniteur ne mise pas tout sur le résultat. Cette approche, axée sur les progrès individuels, relègue la victoire et la défaite à l'arrière-plan.

- Veille à ce que tes félicitations ne se rapportent pas seulement à la victoire et au résultat. Essaie plutôt de tenir compte des efforts de chacun et des progrès individuels («C'est super de voir comme tu as progressé ces deux derniers mois!»).

- Dans les formes de compétition, veille à équilibrer les forces. Peut-être peux-tu donner un handicap au sportif le plus fort ou à l'équipe la plus performante. Exemples: le sprinter le plus rapide part de plus loin, le meilleur judoka ne peut utiliser que certaines prises, etc. Cette méthode permet aux participants moins performants de connaître eux aussi des expériences gratifiantes.

- _____

- _____