

# Apprentissage des habiletés motrices

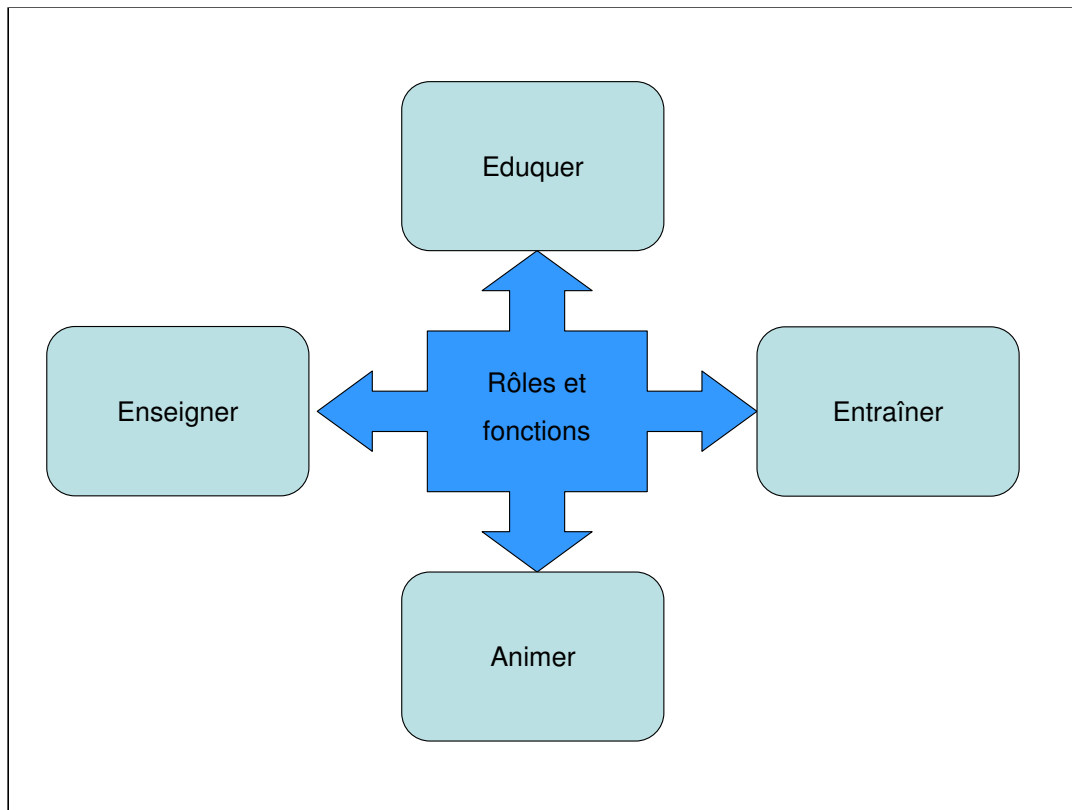
Organisation de la pratique

# Objectif

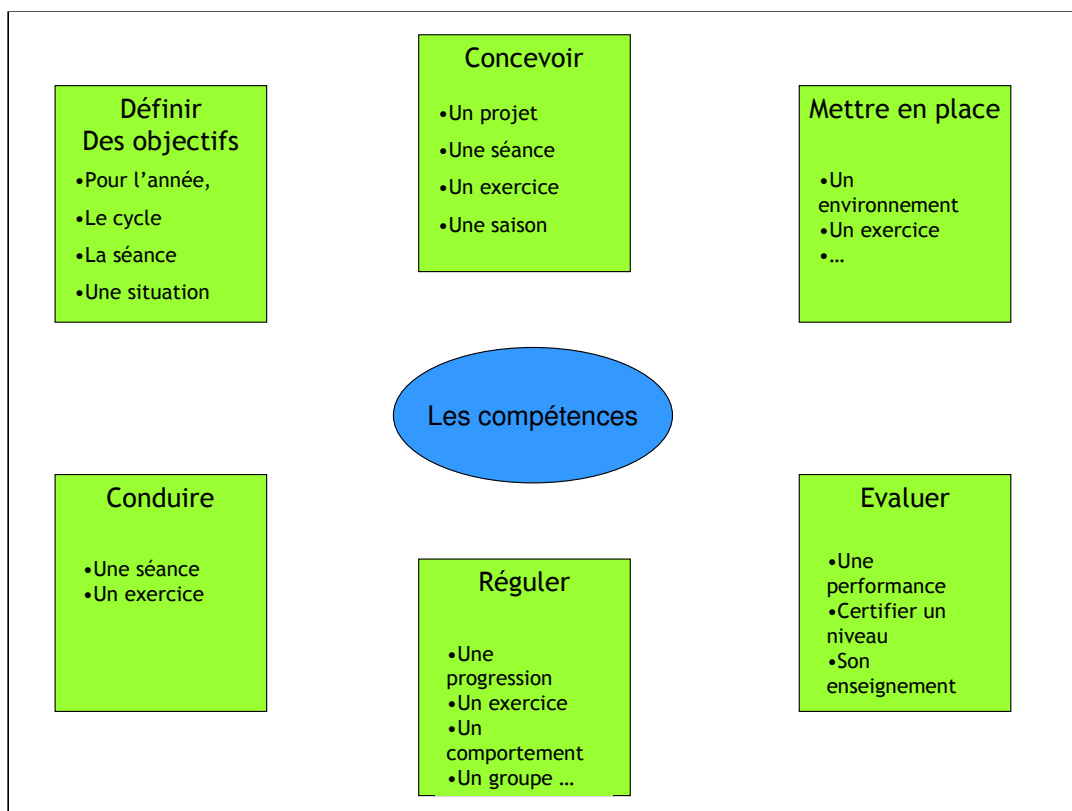
- Tenir compte des facteurs d'amélioration
  - De la prise de décision
  - De l'apprentissage
- Lors de l'organisation de la pratique
- Favoriser l'apprentissage mais aussi l'adaptabilité du plongeur

## 4<sup>ème</sup> partie : organisation de la pratique

- Rôles et fonctions d'un éducateur sportif
- Les compétences de l'éducateur sportif
- Les attitudes pédagogiques
- Les moyens d'intervention
  - Exercices, consignes, démonstrations, guidage, connaissance du résultat
- Adaptation aux étapes de l'apprentissage
  - Cognitif, moteur, autonome
- Adaptation aux types d'habiletés
  - Fermée / ouverte
- La planification
  - Global / fractionné, distribué massé
- La gestion de l'erreur



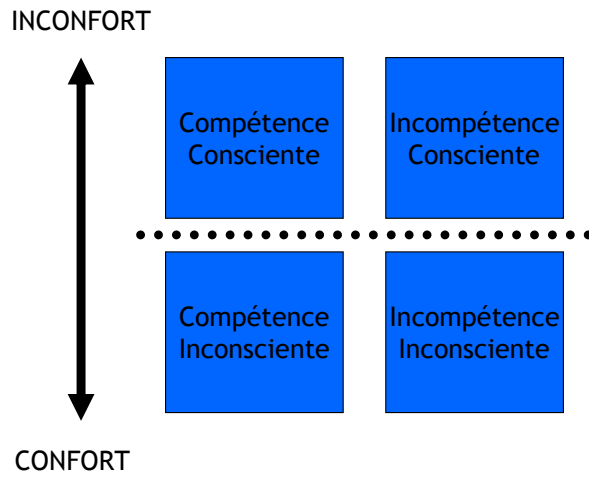
- Eduquer : Transmettre des valeurs sociales fondamentales
- Enseigner : Transmettre des contenus spécifiques : enseigner des techniques, des concepts, des règlements, des attitudes ...
- Entraîner : optimiser la performance, faire progresser les plongeurs
- Animer : gérer le groupe, le club, créer une ambiance favorable à l'apprentissage



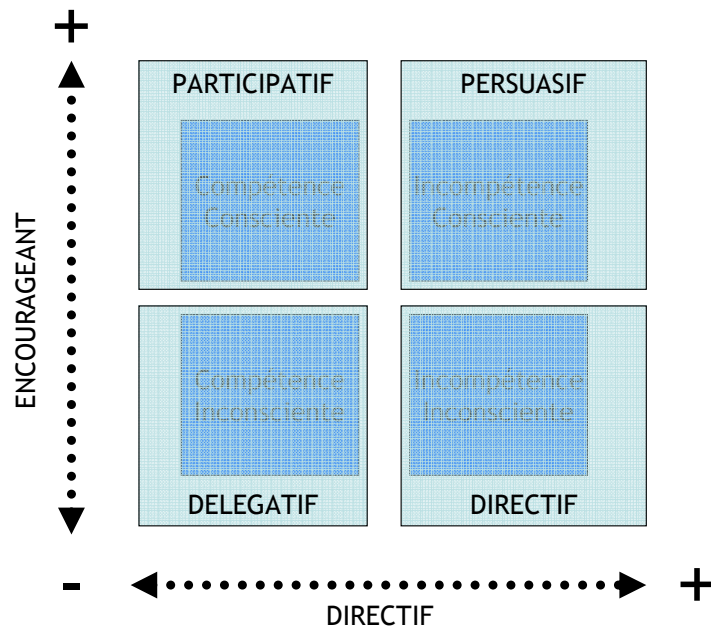
# Les attitudes pédagogiques

Comment adapter son attitude  
Aux différents stades  
d'apprentissage

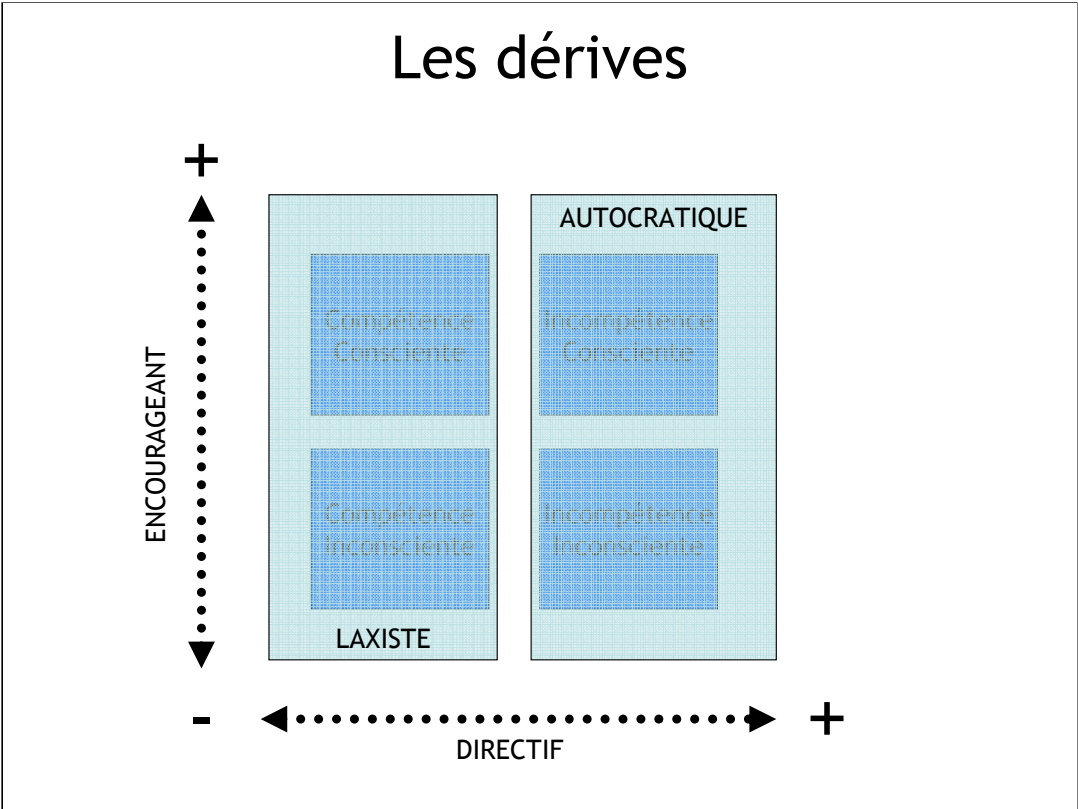
# Le confort psychologique du plongeur

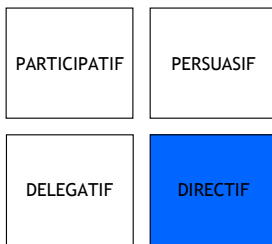


# L'attitude du moniteur

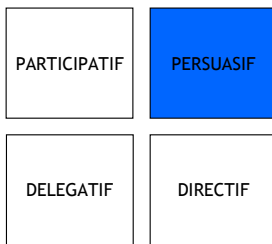


# Les dérives

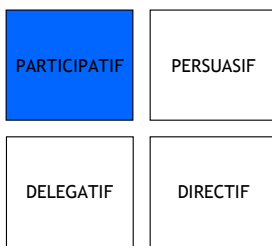




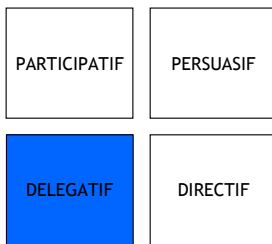
- Le moniteur accepte la responsabilité
- Fixe les objectifs ; planifie
- Donne des instructions précises
- Explique, structure, oriente
- Donne l'exemple
- Rassure, **assume** les décisions
- Privilégie l'information descendante
- Pas de concertation



- Explique les projets, sa stratégie pédagogique
- Fait adhérer, argumente
- Questionne, interroge
- Stimule, encourage
- Accepte les aménagements
- Valorise l'initiative et l'autonomie
- **Garde la maîtrise des décisions**



- implique, consulte, rassure
- demande les avis et les prend en compte
- associe l'équipe et développe les compétences
- favorise le travail en groupe
- favorise l'expression de l'équipe.



- définit les missions et les responsabilités
- établit les règles du jeu
- planifie et organise l'activité
- fait confiance **mais contrôle**
- développe l'autonomie
- n'intervient qu'en cas de nécessité

## Mériter l'autorité

- Être motivé par la pratique et l'enseignement
- Être compétent dans sa discipline
- Justifier ses choix et l'intérêt des exercices
- S'intéresser aux plongeurs
- Participer à leur pratique
- Être sévère mais juste
- Être constant dans ses attitudes

# Les moyens d'intervention

Comment faciliter l'apprentissage

## Les moyens d'intervention du moniteur

- Exercices
- Consignes
- Démonstrations
- Guidages
- Connaissance des résultats

## Un bon exercice !

- Est un exercice adapté aux possibilités des plongeurs et qui les mobilise de façon optimum. Il est construit en fonction des objectifs à atteindre et évolue en fonction des progrès des plongeurs.

## Un exercice

- Adapté aux objectifs à atteindre
- Adapté aux plongeurs
- Complexifier ou Simplifier
- Adapté aux caractéristiques de l'environnement
- Peut évoluer
- Intègre un outil d'évaluation

•Adapté aux objectifs à atteindre : ne pas proposer un exercice par routine, par imitation : par exemple tuba enchanté avant le VDM

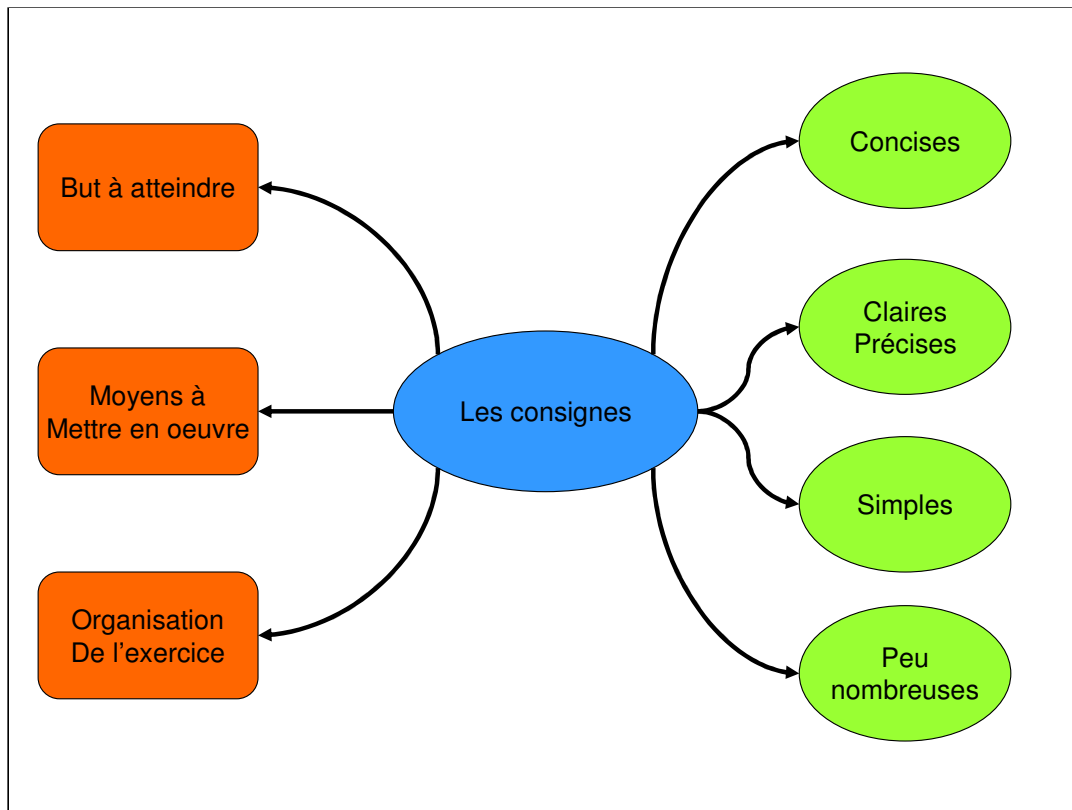
•Adapté aux plongeurs : il doit être réalisable sinon sentiment d'échec, trop facile, il provoque l'ennui => mobilise de façon optimum

•Complexifier ou Simplifier : à partir des facteurs techniques, énergétiques, informationnels, émotionnels, situationnels

•Adapté aux caractéristiques de l'environnement : la plongée utilise majoritairement des habiletés ouvertes qui dépendent de l'environnement. Une initiation avec force 7 ? En cas de méforme des plongeurs ?

•Peut évoluer : en fonction des progrès des plongeurs : varier, passer à un autre ...

•Intègre un outil d'évaluation



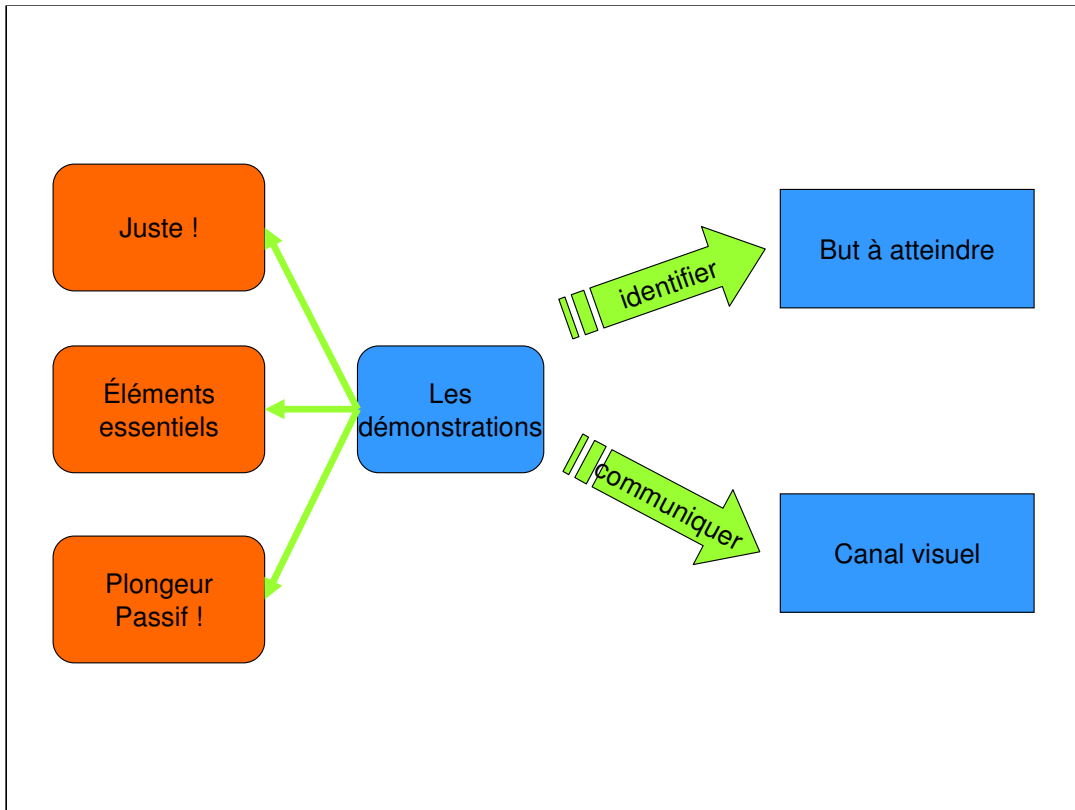
Les consignes aident le plongeur à comprendre le but à atteindre et à la réalisation.

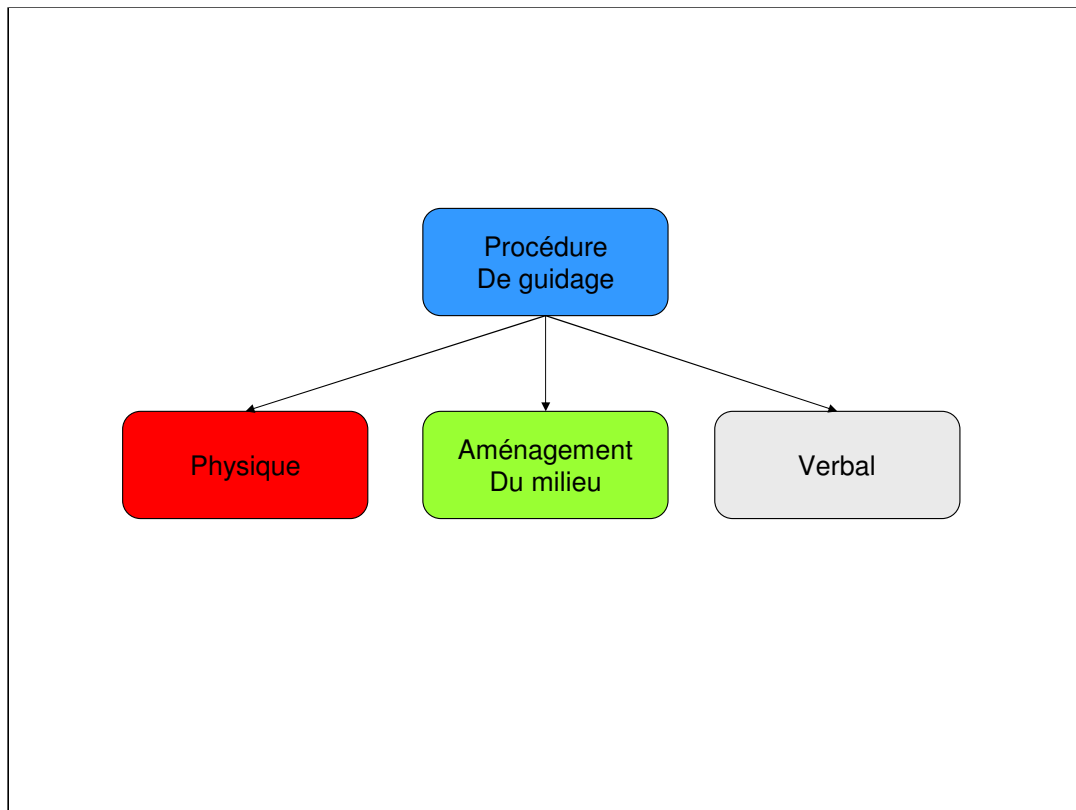
Concise : des discours trop longs engendrent une baisse de l'attention une difficulté de compréhension. Insister sur les points essentiels.

Clarté et précision : les consignes confuses et imprécises nuisent à la confusion. Par exemple : au début tu gonfles un peu mais pas trop et puis quand y'a besoin tu purges.

Simplicité : utiliser un vocabulaire adapté. Par exemple : pour réguler la vitesse ascensionnelle tu vas utiliser les capteurs du labyrinthe de ton oreille interne.

Peu nombreuses : En donnant trop d'information, le plongeur n'en retient aucune : la mémoire à court terme est utilisée sinon il faut répéter ...





Le guidage permet d'orienter la réalisation des gestes. Ils vont du plus souple au plus contraignant : verbal, aménagement du milieu, physique.

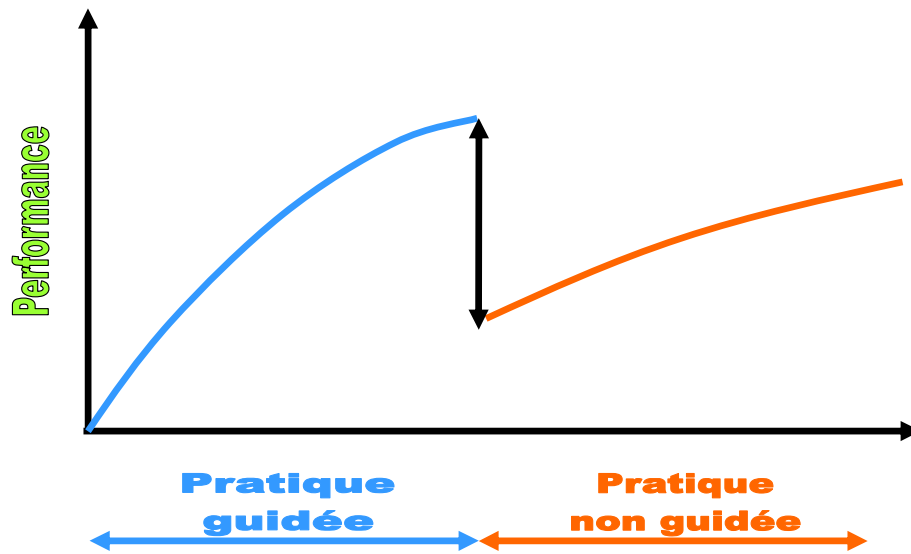
Prenons l'exemple du canard et la sensation de verticalité des jambes

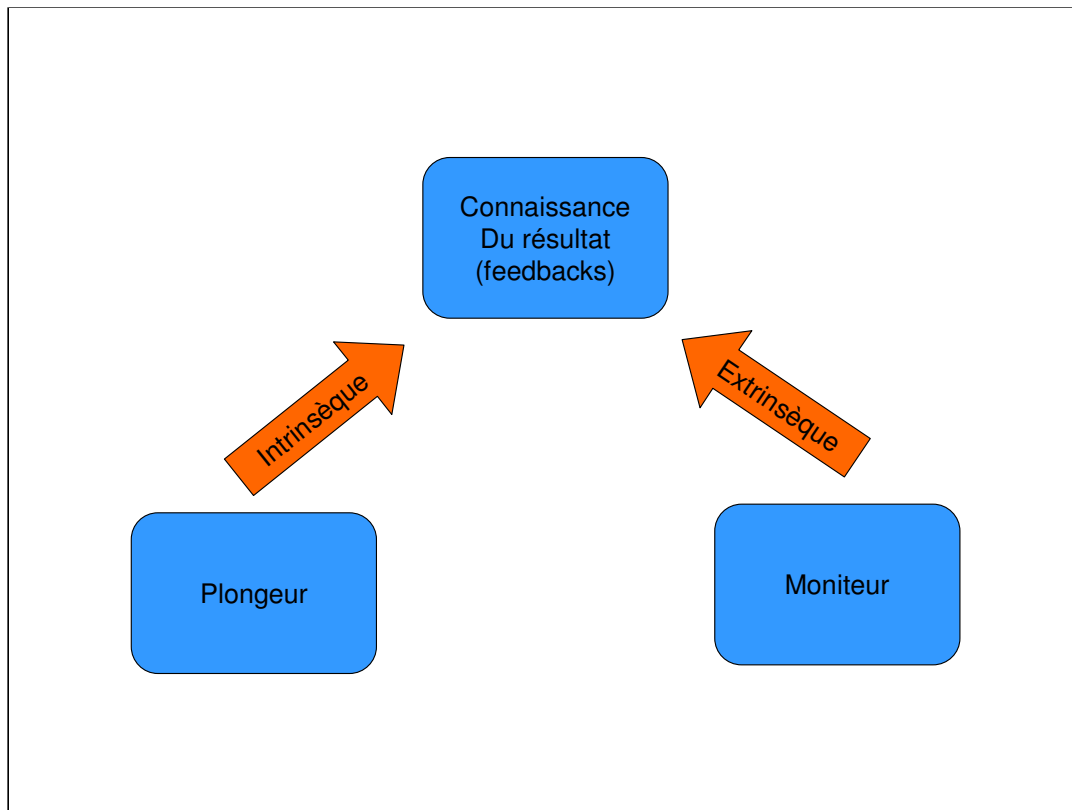
Physique : le moniteur tient les jambes à la verticale pendant que le plongeur fait le poirier en apnée

Aménagement du milieu : un point à fixer au fond, une planche à la verticale de ce point, quand les jambes touchent c'est vertical

Verbal : stop indique que les jambes sont à la verticale

## Dépendance au guidage





La connaissance du résultat constitue un élément important dans l'apprentissage. Elle permet de comparer un résultat obtenu et un résultat désiré. Ce feed-back doit être de qualité et pertinent.

La connaissance du résultat est dite intrinsèque lorsque c'est le produit de l'action du plongeur. Le plongeur peut s'auto-évaluer par exemple il gonfle son gilet, il est comprimé, il visualise de très grosses bulles ☺.

La connaissance du résultat est dite extrinsèque lorsqu'elle provient du moniteur ou d'un outil.

- Elle peut s'effectuer pendant (Correction du palmage), à la fin de l'action.
- Elle peut être verbale, ou basée sur des codes (en plongée c'est utile ☺)
- Elle peut porter sur l'ensemble de la situation (« C'est très bien ! ») ou une des caractéristiques. « Ta prise d'impulsion à la DTH n'étais pas assez tonique ».

## Feedback extrinsèque

- Fréquent en début d'apprentissage
- Focalisé sur les sensations proprioceptives
- Permet de motiver (**s'il est positif**)
- Alternner avec et sans => diminuer la dépendance
- Les « signaux visuels ou auditifs repères » accélèrent l'apprentissage

## Utiliser la vidéo

- Plongeurs expérimentés
- Difficulté à se confronter à sa propre image
- Mode de communication
  1. Le plongeur visionne
  2. Le moniteur débriefe
  3. Ne pas trop attendre
- Type d'habileté
  - Fermée

L'influence de la vidéo sur l'apprentissage est variable suivant :

- Le niveau d'expertise (le débutant doit déjà se faire une idée du but à atteindre) sauf pour une démonstration par un champion !
- Le mode de communication : attendre que le plongeur visionne, tente de comprendre puis le moniteur indique ce qu'il en est.
- Ne pas tarder à débriefer : perte de bénéfice
- Des personnes n'aiment pas être filmées
- Dépend de l'habileté :
  - Fermée : utile pour le feedback du palmage
  - Ouverte : filmer une assistance n'est vraisemblablement pas utile.

## D'autres outils ?

- La montre
  - Evaluer la vitesse
- L'ordinateur de plongée
  - Les bips
  - Les profils
- Une piscine à courant avec un indicateur sonore de vitesse
- Un ordinateur indiquant en permanence la vitesse d'ascension

# Adaptation aux étapes de l'apprentissage

## Stade cognitif

- Faciliter l'identification du but à atteindre
- Diminuer les contraintes de l'environnement
  - Structurer, Simplifier l'environnement
  - Focaliser l'attention du plongeur
- Adapter aux ressources du plongeur débutant
- Faciliter la construction d'une réponse motrice

- Faciliter l'identification du but à atteindre par exemple pour la DTH
  - le but à atteindre c'est remonter le plongeur en syncope mais il y a des buts intermédiaires : Remise en bouche, prise au fond, décollage ...
  - Faire reformuler pour vérifier la compréhension « Vous avez compris ? » ne suffit pas ! Préférez « Ai-je été clair ? »
- Diminuer les contraintes de l'environnement : la plongée est une habileté ouverte => environnement non prévisible => pour le débutant, bonne visibilité, pas de courant, du soleil
- Simplifier l'environnement => en mer baliser, sur des fonds peu profonds ...
- Focaliser l'attention du plongeur : le débutant ne sait pas repérer les stimuli pertinents, la prise d'information est indifférenciée, le moniteur les lui indique
- Adapter aux ressources du plongeur débutant : utiliser la triade
- Faciliter la construction d'une réponse motrice
  - Proposer plusieurs solutions : le moniteur ne doit pas prescrire son geste, sa technique
  - Démontrer la globalité puis travailler des séquences : le moniteur réalise une bouée sur un élève
  - Donner au plongeur les moyens d'évaluer sa réponse motrice : bruit des palmes, sensation des appuis ...

# Stade moteur

- Augmenter les contraintes environnementales
  - Structurer l'environnement
  - Focaliser l'attention
- Perfectionner la réponse motrice
  - Aider à l'organisation motrice
  - Aider au contrôle et à l'évaluation de la réponse

Le but à atteindre est identifié, un schéma d'action est ébauché, il faut stabiliser le geste.

Structurer l'environnement :

- introduire progressivement ce qui a été supprimé au stage cognitif
- varier la situation pour rendre le plongeur adaptable
  - La technique à genoux dans 50 cm d'eau ?
  - Ajouter la propulsion, l'équilibre, des déséquilibres, des handicaps ...

Focaliser l'attention :

- Le plongeur peut supporter d'autres stimuli au fur et à mesure de l'automatisation

Perfectionner la réponse :

Aider à l'organisation motrice

# Stade autonome

- **Habilité ouverte**
  - Adaptabilité du geste
    - Proposer plusieurs solutions
    - Varier les situations
    - Poser des problèmes
  - Composante essentielle : perception & décision => réponse appropriée
- **Habilité fermée**
  - Correction du geste => perfection
  - Composante essentielle : motricité

# La planification

## Global ≠ Fractionné

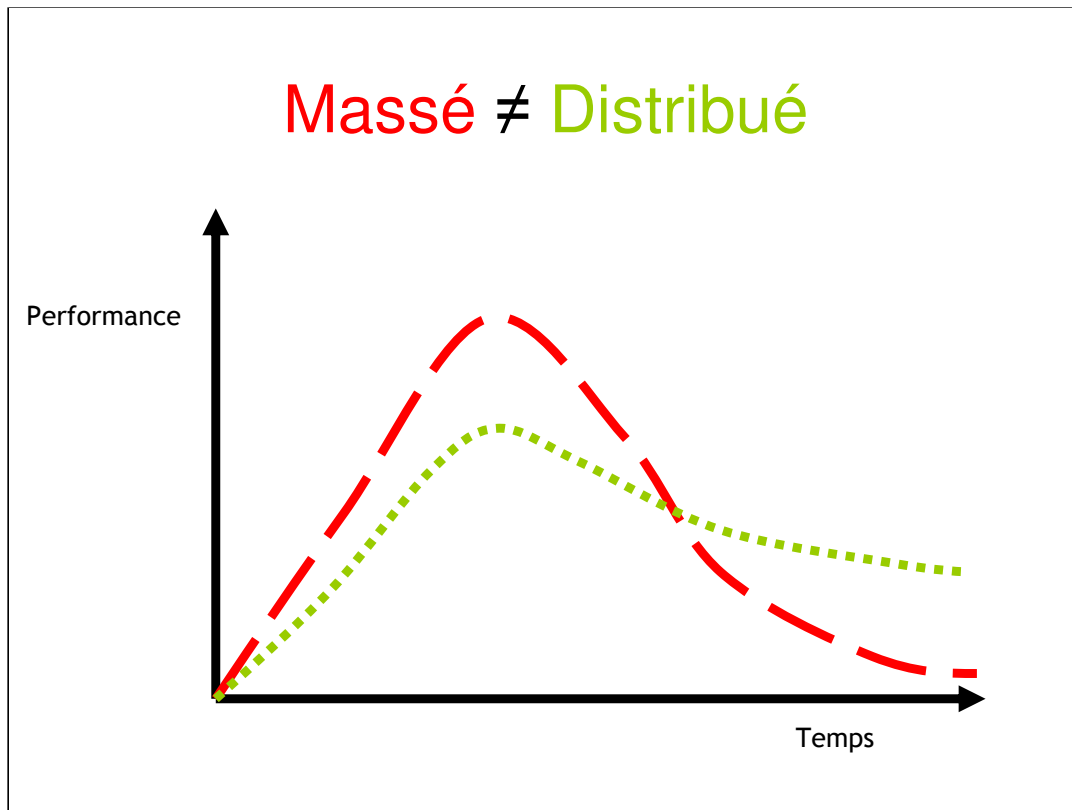
Saut droit  
Bascule arrière  
...

DTH  
Assistance bouée  
...

- Pour les gestes
  - Courts
  - Rapides
  - Structurés

- Pour les gestes
  - Longs
  - Lents
  - Structures peu organisées entre elles

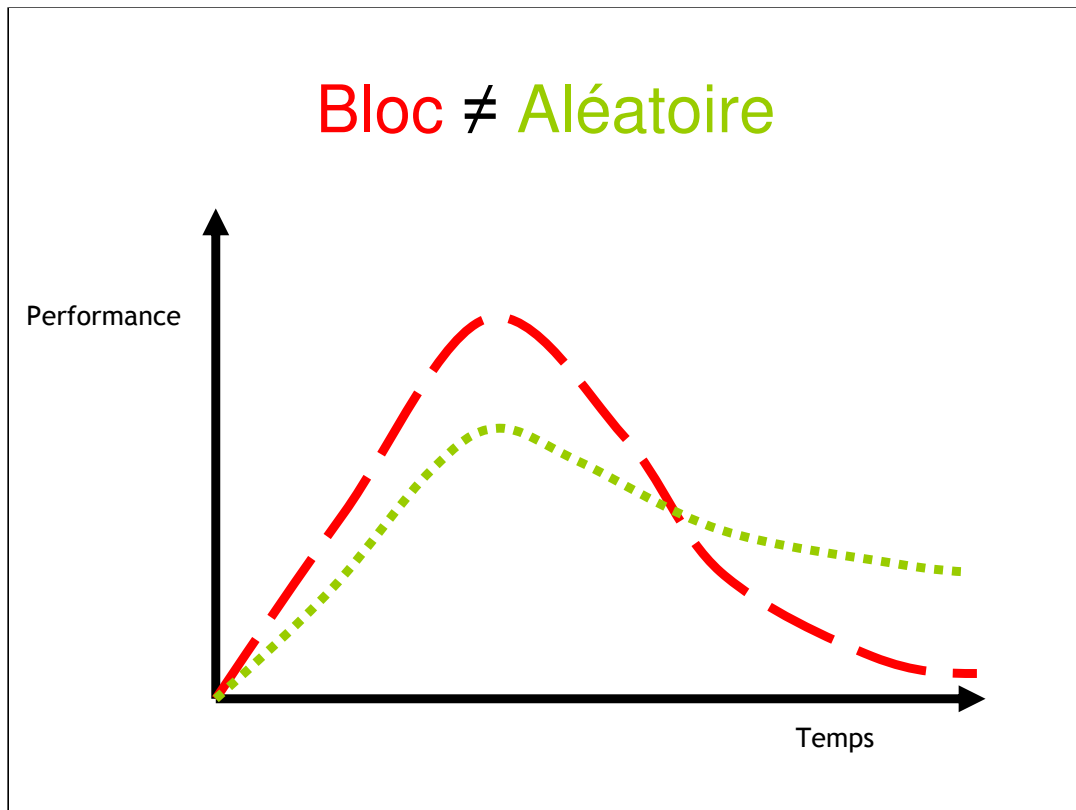
Le moniteur peut mettre en place un apprentissage global ou fractionné. Il opte pour l'une ou l'autre de ces modalités en fonctions des particularités des athlètes et du geste à apprendre. Une combinaison des deux est aussi possible.



Massé : le geste est répété jusqu'à la réussite

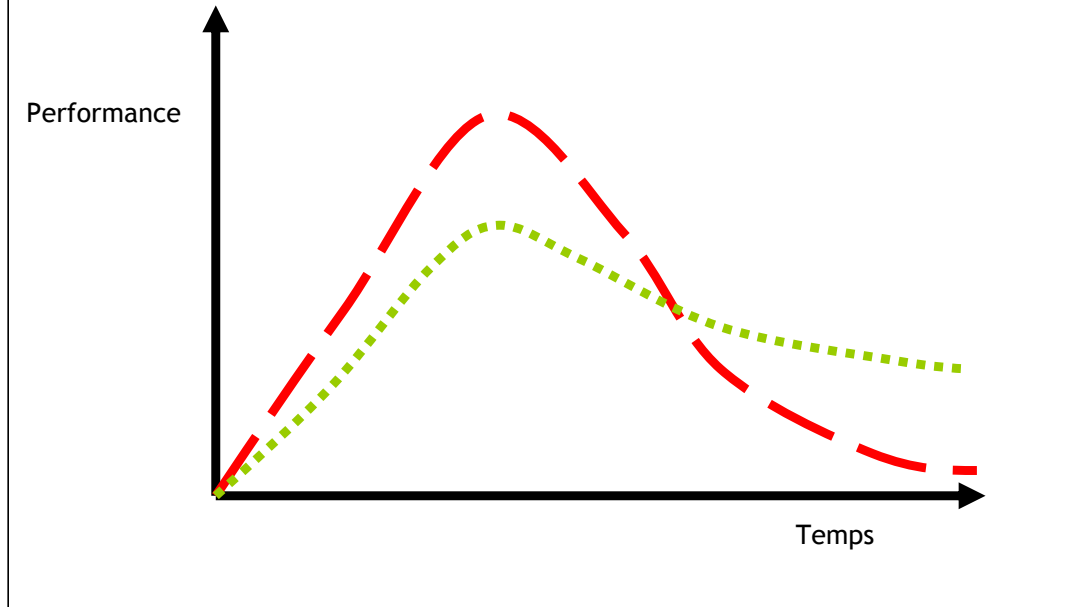
Distribué : les délais permettent « l'encodage » des programmes, trop courts => fatigue, trop longs => oubli

L'apprentissage nécessite un apprentissage distribué. Le geste ne peut être appris en une seule séance, il est nécessaire de la répéter régulièrement.



Bloc : du ventral, du dorsal, du costal gauche puis droite puis sustentation  
Aléatoire : la programmation systématique d'un nouveau programme moteur induit une moins bonne performance mais une meilleure rétention des habiletés.

## Stéréotypé $\neq$ Variabilité



Stéréotypé : même geste, même environnement, même conditions => meilleure performance => habileté fermée

Variabilité => adaptabilité => habileté ouverte

# La gestion de l'erreur

L'apprentissage résulte d'une  
suite d'erreurs corrigées

