

Apprendre ?
Comment apprendre?
Pourquoi apprendre?
Comprendre comment on apprend

**Par 3 ou 4 Sur les feuilles blanches à
disposition : DEFINIR**

1/ E.P.S

2/ A.P.S.A

3/ A.L.S

E.P.S Education Physique et Sportive

- Ensemble d'enseignements d'A.P.S.A qui visent la transmission d'une culture et le développement de conduites motrices que les valeurs admises conduisent à considérer comme souhaitables et susceptibles de procurer le bien être, le bien faire et le bien vivre » (Hébrard, 2005)
- L'éducation physique est le nom donné à une discipline scolaire d'enseignement utilisant les activités physiques, sportives et artistiques comme support dans une finalité éducative. On retrouve cette discipline dans le cadre scolaire notamment dans le système éducatif français ou dans le système éducatif québécois

A.P.S.A Activité Physique, Sportive et Artistique

- « Activité physique, sportive et artistique » est une expression qui désigne l'ensemble des pratiques physiques enseignées dans le milieu de l'enseignement selon les programmes officiels qui régissent la discipline et publiés dans le bulletin officiel de l'éducation nationale.

A.L.S Activité Ludo Sportive

- Qui mêle des jeux et des sports. (jeux traditionnels)

- L'éducateur est là pour permettre aux pratiquants de se développer sur le plan :
 - MOTEUR (se déplacer, utiliser un engin)
 - SOCIAL (respect de la règle, de l'individu, de la vie en communauté, savoir être, savoir vie, règles institutionnelles, sécurité)
 - ...

Apprendre?

- « Processus propre à chaque individu lui permettant de modifier, de manière durable, son comportement face à une situation nouvelle »
- Modification au niveau du Système Nerveux Central (SNC)

Pourquoi Apprendre?

- Créer du changement =
 - Connaissances
 - Comportement
 - Compétences

POUR SOLUTIONNER – SITUATIONS / PROBLEMES

GROUPE 1 : Situation sous
forme de parcours de motricité

GROUPE 2 : Situation sportive
évolutive ouverte

GROUPE 3 : Situation sportive
évolutive fermée

Comment apprendre?

- Imitation
- Répétition
- Induction
- Association
- Essais-Erreurs
- Explication
- Combiné

Chaque sujet possède un potentiel moteur

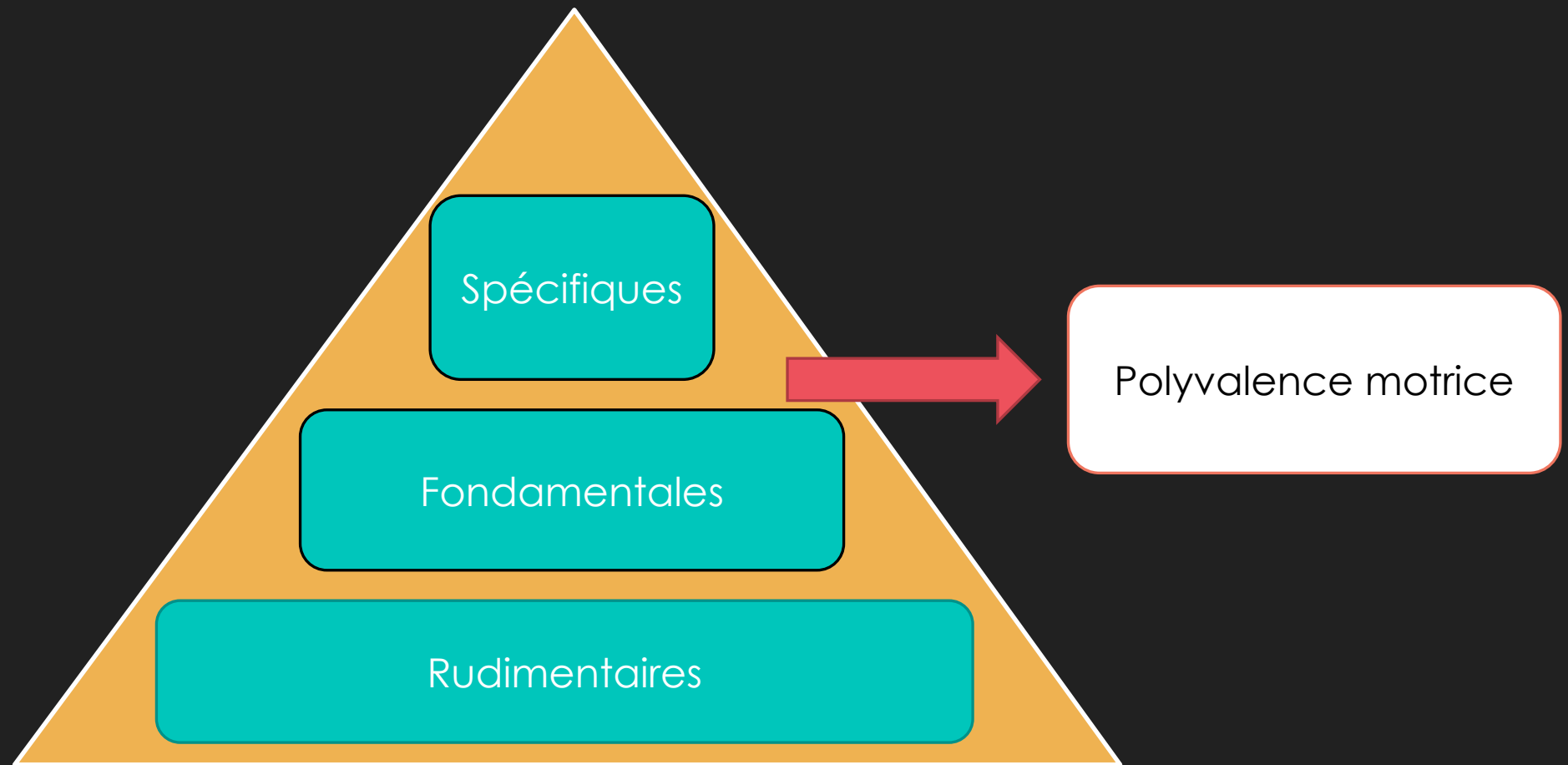
- Un parcours de développement moteur unique pour chaque individu ;
- Chaque sujet devrait pouvoir se développer et être apprécié à travers diverses expériences dans différents environnements.

Quels sont les champs de développement de l'individu?

- Actions naturelles, universelles, propres aux êtres humains.
- Apparaissent à la naissance et découlent en partie des mouvements réflexes et rudimentaires.
- Dépendent de la maturation et de l'environnement (opportunités, encouragements, entraînements)
- La majorité de nos jeunes ont-ils l'environnement optimal au développement de leurs habiletés motrices fondamentales?

L'éducateur doit être en capacité à proposer ou nourrir les individus pour permettre un développement ou un entretien des capacités physiques.

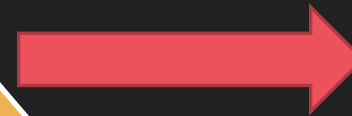
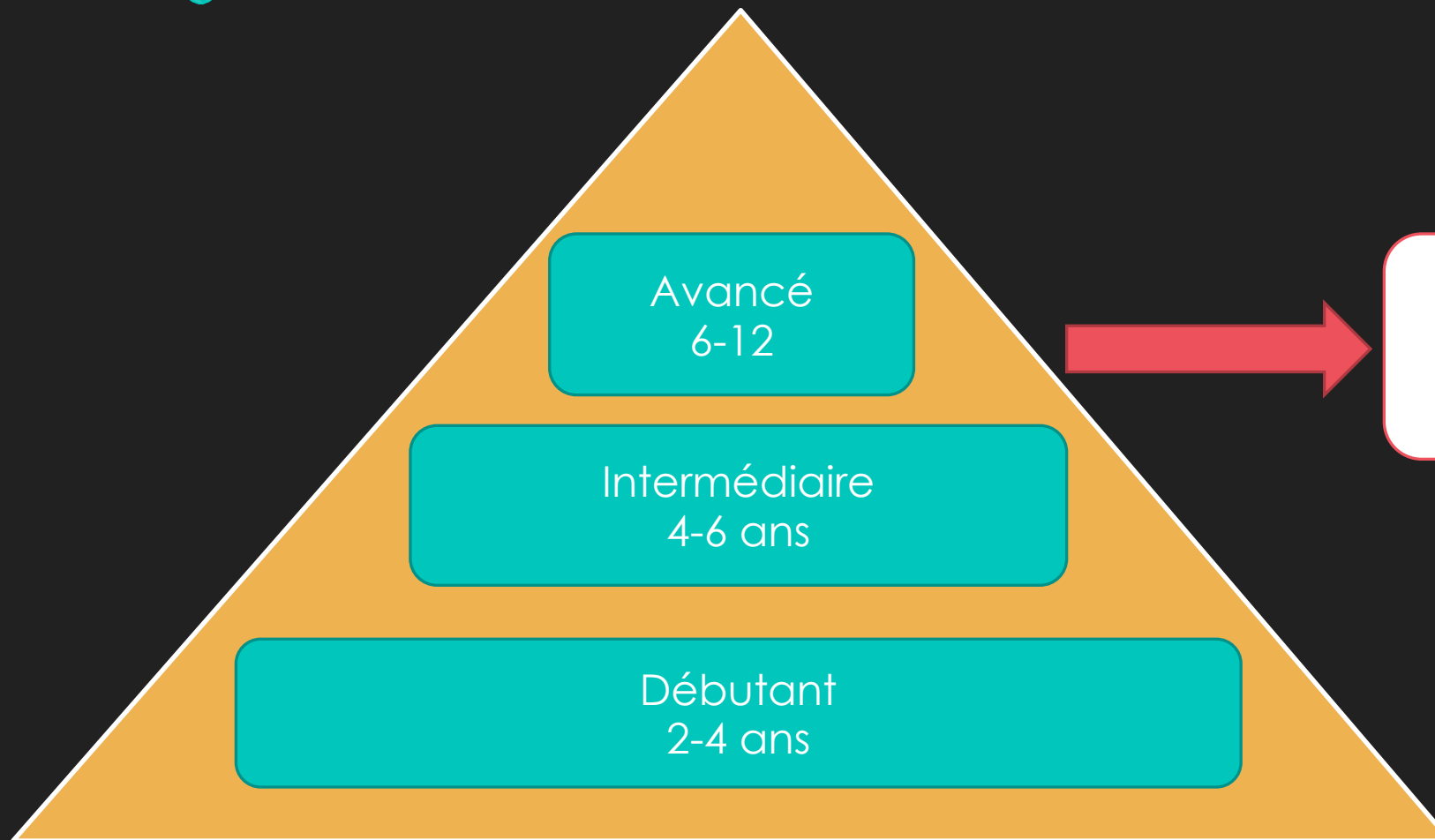
HABILETES MOTRICES



= HABILETES MOTRICES FONDAMENTALES

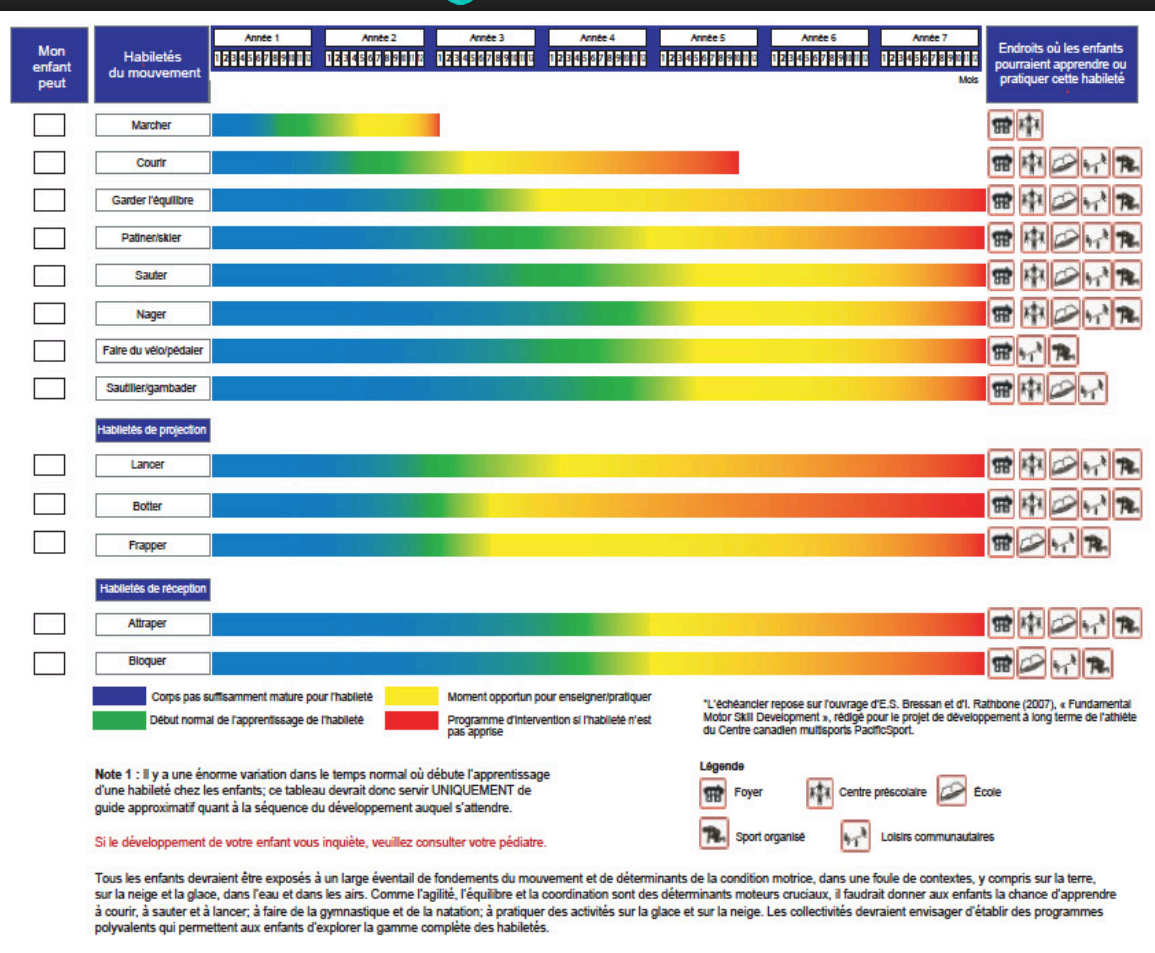
- TROIS CATEGORIES:
 - La stabilisation
 - La locomotion
 - La manipulation (projection ou réception)

Stades d'évolution des habiletés motrices fondamentales



Importance de l'activité physique = diversité des expériences motrices

Développement jusqu'à 7 ans



La petite enfance (3 à 6 ans)



Morphologique: ralentissement de la croissance. Diminution de l'enveloppe graisseuse. Amincissement.

Nouveaux points osseux dus à la locomotion.

Musculature peu développée

Physiologique:

Appareil cardio-pulmonaire encore faible

Laxité des articulations

Tonus de soutien assez faible

Développement psycho-moteur:

Acquisitions motrices rapides. Bonne coordination du mouvement global spontané. Age de la bougeotte, grand besoin d'activité.

Conséquences pédagogiques

- * Apprentissage technique exclu.
- * Faciliter le libre apprentissage par mise en situation active de découverte
- * Proposer de nombreux jeux
- Pas de mouvement de force ou d'immobilisation prolongée
- * Varier les activités et éviter les répétitions car l'attention est fragile.
- * Proposer des activités et jeux en les plongeant dans l'imaginaire

Développement jusqu'à 12 ans



La moyenne enfance: (de 6 à 8/9ans)

Morphologique:

Les membres croissent. On va vers l'équilibre tête / corps. Les articulations sont fragiles et souples.
Abdomen prédomine sur thorax

Physiologique: Les grandes fonctions cardio-respiratoires sont au stade du développement. S'essouffle vite mais récupère vite.
Amorce de la courbure lombaire

Développement psychomoteur:
Début de la coordination jambes-bras mais encore imprécise. Se situe dans l'espace
Affinement de la gestuelle globale.
Toujours un grand besoin d'activités

Conséquences pédagogiques

*Développer le jeu, c'est favoriser le développement de la motricité.

*Activité d'endurance à privilégier progressivement

*Privilégier le développement d'habiletés motrices variées et précises : coordination motrice, dissociation segmentaires, souplesse articulaire, adresse...

*C'est l'âge du sauter, grimper, rouler, tirer, ramper etc...

*Créer l'imaginaire, le favoriser

*Education sensori-motrice diversifiée

La grande enfance (9 à 12 ans) : C'est l'âge d'or des acquisitions motrices



Morphologique:

Dans cette tranche d'âge, les garçons grandissent plus qu'ils ne prennent de poids. Le corps se transforme.
Thorax prédomine sur abdomen → facilités respiratoires
l'ossification s'achève.

Physiologique:

- Augmentation du volume cardiaque et du volume thoracique.
- Forte croissance osseuse. Fragilité des os du à la présence du cartilage de croissance (cartilage de conjugaison).
- Développement des masses musculaires mais tonus d'attitude encore faible.

Développement psychomoteur:

Modification du schéma corporel. Ils doivent s'habituer à ce grand corps...
Essais de formulations critiques et d'analyse.
Besoin de règles, d'initiative, de responsabilisation et de justice.

Conséquences pédagogiques

•Apprentissage technique global possible

*Privilégier le développement d'habiletés motrices variées et précises à travers les jeux collectifs afin de favoriser la socialisation.

*Apprentissage de gestes sportifs – adresse – vitesse – souplesse –









*Goût de la compétition – gagner, perdre... arbitrage.....

*C'est l'âge où ils aiment la prise de risque.

*Le jeu est à l'image des compétitions des grands

* Pas d'effort de force mais sollicitation à l'endurance.

Les grandes étapes du développement de l'adolescent de 12 à 16 ans

Âge	Transformations physiques	Développement cognitif	Développement affectif	Développement social
<p>12-14 ans</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pousée de croissance dont le pic de vitesse se situe en moyenne vers 13 ans chez les filles et 14 ans chez les garçons. • Début du développement des organes génitaux externes. • Chez les filles, les premières règles apparaissent entre 6 et 12 mois après le pic de croissance. • Chez les garçons, les premières éjaculations se produisent vers 13-14 ans. • Apparition de troubles anorexiques chez 0,5 % des filles. • Augmentation des besoins de sommeil, ce qui explique les durées de sommeil beaucoup plus longues le week-end et pendant les vacances. 	<ul style="list-style-type: none"> • La pensée se détache du concret : le réel devient un cas particulier de tous les possibles. • Possibilité de faire des déductions à partir d'hypothèses. • Capacité de dissocier des facteurs dans une épreuve de combinatoire. • Augmentation des capacités d'attention et de mémorisation. • Capacité de différencier sa pensée (réalité subjective) de la réalité extérieure et du point de vue des autres (début de la relativité). 	<ul style="list-style-type: none"> • Les remaniements physiologiques peuvent entraîner des inquiétudes sur les plans physique et sexuel. • Les manifestations agressives, quand il y en a, reflètent une anxiété et/ ou une souffrance, et non un rejet des autres. • Construction de l'identité inséparable de la reconnaissance de soi par autrui. • Mise en scène de son identité en construction sur les réseaux sociaux électroniques, facilitée par la non implication physique et qui peut aller jusqu'à la construction d'avatars. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intériorisation des règles et début de la capacité à s'interroger sur leur signification et leur bien-fondé. • Préoccupation autour de la normalité et de la justice, en référence aux groupes de pairs (<i>qu'est-ce qui est normal, ne l'est pas, qu'est-ce qui est juste ou injuste ?</i>). • Formations de cliques (petits groupes de même âge et de même sexe partageant des activités communes, passant beaucoup de temps ensemble). • Soumission forte à des codes (vêtements, tatouages, musique, etc.). • Les relations amicales se différencient en fonction des caractéristiques des partenaires. 
<p>15-16 ans</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Les seins ont acquis leur morphologie adulte chez les filles, de même que les organes génitaux chez les garçons. • À la fin de la croissance, la masse musculaire est deux fois plus importante chez les garçons et la masse grasseuse deux fois plus importante chez les filles. • Déstructuration du rythme alimentaire (pas de petit-déjeuner, grignotages, consommations ambulantes à la place des repas). • La maturation du cerveau se poursuit. Les zones qui traitent les émotions (système limbique) sont matures avant celles qui interviennent dans le contrôle, ce qui explique les débordements émotionnels et le goût du risque des adolescents. • La consommation de toxiques (alcool, drogues) entraîne la destruction de neurones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement du raisonnement hypothético-déductif. • Dans un problème de combinatoire, l'adolescent sait faire varier un seul facteur en maintenant les autres constants. • La pensée est devenue formelle : elle porte sur les combinaisons possibles et non sur les objets eux-mêmes ; elle constitue une opération sur une opération (opération au second degré). • Développement de la métacognition : capacité de réfléchir sur le fonctionnement de la pensée et les possibilités de le contrôler et de le réguler. • Capacité à se représenter le futur à plus long terme. • Recherche de personnalisation de la pensée (liée à la différenciation par rapport aux autres). 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations plus distantes avec les parents au profit du groupe de pairs. • Expérimentation de différents rôles dont l'issue doit être le dépassement de ces prises de rôle conflictuelles sous forme d'une identité acceptable (<i>qui suis-je vraiment ?</i>). • Les filles ont une moins bonne estime de soi que les garçons. • Augmentation de la durée de l'horizon temporel (projection dans le futur). • Premières relations amoureuses, avec éventuellement les premières relations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Idéalisation de membres du groupe de pairs ou d'adultes (hors famille) à la base d'identifications permettant le développement du sentiment d'identité. • Capacité à saisir la complexité des relations interpersonnelles. • Dans les jugements moraux, prise en compte plus importante des circonstances atténuantes. • Les nouvelles capacités intellectuelles favorisent le jugement critique et l'adoption d'une morale autonome. • Expérimentation dans le groupe des divers rôles (leader, exclus, soumis, soutien, etc.) • Attrait pour la transgression pouvant aboutir à des conduites à risque. 

Pour développer les compétences physiques

Voici quelques trucs :

- Permits à tous les jeunes de participer, d'apprendre et de construire
- Expose tes jeunes à différents mouvements durant les jeux et activités
- Varie l'environnement: *sur un terrain de terre, dans un gymnase, sur le béton, dans les airs, sur l'eau, sur la glace, etc.*
- Intègre différents types de jeux: individuels, coopératifs, compétitifs, artistiques, etc.
- Ouvre la porte au mouvement créatif
- Imprègne tes activités de **jeu** et de **plaisir** !



Ce qui permettra la réussite motrice

- Plus **l'incertitude** est grande autour de la tâche plus elle est difficile.
Donc bien présenter la tâche, les attentes, faire des liens avec leur vécu.
- Plus il y a de **contraintes** autour de la tâche plus elle est difficile à réaliser, l'environnement, l'espace les règles, le nombre de joueur, d'adversaires...
- □ Plus la tâche est **chargée émotionnellement** et plus elle est difficile à réaliser. (Stressante, gênante, imposante, compromettante...)
- Notre rôle est donc : d'expliquer, d'évaluer, d'encourager ...et de rassurer.



Si vous **pouvez**

- attraper
- sauter
- courir**
- nager
- lancer

vous pourrez pratiquer

- le soccer
- le basket-ball
- le volley-ball
- l'athlétisme
- le squash
- le rugby
- le tennis



Si vous **pouvez**

- attraper
- sauter
- lancer**
- nager
- courir

vous pourrez pratiquer

- le soccer
- le softball
- les quilles
- le base-ball
- le goalball
- le football
- le rugby



Si vous **pouvez**

- lancer
- sauter
- nager**
- attraper
- courir

vous pourrez pratiquer

- la natation
- le plongeon
- le water-polo
- la voile
- le surf
- le canoë-kayak
- la plongée autonome

FIGURE 1

Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence



* Des observations scientifiques indiquent que les jeunes qui pratiquent des activités physiques et sportives ont globalement tendance à profiter de cet élément. Cependant, elles ne permettent pas pour l'instant d'affirmer qu'il s'agit nécessairement de l'effet proprement dit de la pratique. Il est possible que pratique et élément de mieux-être découlent d'un même facteur (ex. l'encadrement parental), sans être liés par une relation de cause à effet.

KAWOOT.it

Renseigner le code
Let's play...

Bon MIAM MIAM!

Comprendre comment on apprend

Pour rappel :

Il y a apprentissage quand un organisme placé plusieurs fois de suite dans la même situation modifie sa conduite de façon stable et durable.

A la suite de cet apprentissage, le sujet acquiert une habileté motrice nouvelle, plus efficace que l'ancienne, qui conduit à la réussite de l'action.

Il y a apprentissage moteur :

Quand il y a une modification adaptative du comportement acquise au cours d'épreuves ou actions répétées.

Comprendre comment on apprend

Situation Pédagogique
Evaluation

Habiletés motrices
inadaptées

Apprentissage moteur

Habiletés motrices nouvelles

Adaptation, Modification du comportement

Les étapes de l'apprentissage moteur

○ 1/ Etape Cognitive

La cognition est l'ensemble des grandes fonctions de l'esprit liées à la connaissance (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement...) à l'intérieur de l'individu.

Comprendre ce qu'il va falloir faire, comment, en respectant quoi, par quel moyen...

Les étapes de l'apprentissage moteur

- 2/ Etape motrice :

Production des mouvements, comportements, déplacements du corps pour réaliser la tâche.

RÉPÉTER LES MOUVEMENTS POUR LES MEMORISER, LES RENDRE AUTOMATIQUES
= ETAPE DE FIXATION

RENDRE LES MOUVEMENTS EFFICACE DANS DIFFERENTES SITUATIONS
= ETAPE DE DIVERSIFICATION

ETAPE MOTRICE

ETAPE DE FIXATION

Habiletés fermées

Débutant

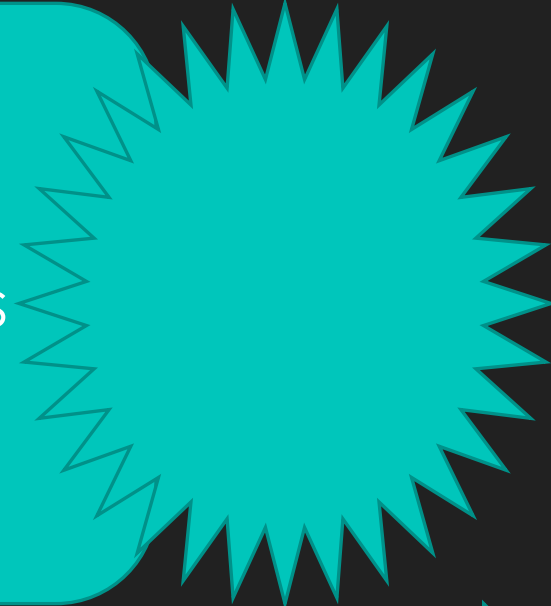
Expert

ETAPE DE DIVERSIFICATION

Habiletés ouvertes

Débutant

Expert



Les étapes de l'apprentissage moteur

- 3/ Etape Autonome

Peaufinage, mécanique de précision...

Augmenter la vitesse de réalisation, les contraintes, être précis.

Les étapes de l'apprentissage moteur

Stade Cognitif	Stade Moteur	Stade Autonome
<ul style="list-style-type: none">• Nouvel Apprentissage• Compréhension cognitive du geste• Verbalisation aide à la construction du schéma moteur• Répondre aux questions	<ul style="list-style-type: none">• Déplacement du pratiquant efficace• Détection des erreurs = corrections• Fixation et diversification	<ul style="list-style-type: none">• Gestes devenus automatiques• Complexification des gestes• Créativité, Stratégie, Créativité
<ul style="list-style-type: none">• Recherche d'efficacité• Taux d'échec +++• Performance variable	<ul style="list-style-type: none">• En phase d'adaptation	<ul style="list-style-type: none">• Efficacité maximale• Recherche de la performance• Taux de réussite élevé

Les étapes de l'apprentissage moteur

QUOI FAIRE SUIVANT LES STADES

Stade Cognitif	Stade Moteur	Stade Autonome
<ul style="list-style-type: none">• Fixer des buts à atteindre• Favoriser la recherche d'une solution motrice• Avoir une mono tâche• Donner des consignes simples et claires• Aménager, matérialiser, l'environnement pour faciliter les réponses motrices• Créer des points de repère• Faire référence aux situations ou séances précédentes	<ul style="list-style-type: none">• Multiplier les répétitions• Diversifier les situations• Complexifier la ou les tâches• Etablir des niveaux de pratique pour organiser la progression• Se référer aux caractéristiques des publics• Aménager l'environnement• Faire des retours sur les aspects qualitatifs et quantitatifs	<ul style="list-style-type: none">• Contribuer à la bonne réalisation du geste• Intégrer des éléments perturbateur• Aménager l'espace• Utilisation de l'outil vidéo• « Approche analytique »

Faire des progrès, c'est passer d'un comportement à un autre plus élaboré, plus adapté. C'est perfectionner son apprentissage.

Les composantes de l'acte moteur

Quel que soit son âge, enfant ou sportif de haut niveau, un individu confronté à un apprentissage moteur nouveau passe par les mêmes stades. Ce qui différencie le jeune enfant du sportif confirmé est le temps nécessaire pour passer d'un stade à l'autre.

Toute réponse motrice met en jeu plusieurs processus

- » **Le processus d'automatisation.**
- » **Le processus d'équilibration.**
- » **Le processus de dissociation.**
- » **Le processus de coordination.**

La réalisation d'un acte moteur combine ces différents processus et c'est le résultat de cette combinaison, à un moment donné, qui fait la qualité de la réponse motrice.

Processus impliqués dans le développement moteur :

- Automatisation = Acquisition d'une ou plusieurs habiletés motrices
- Dissociation = Apprentissage de la dissociation segmentaire
- Equilibration = Mise à l'épreuve de l'équilibre vertical du terrien
- Coordination = Enchaînement des actions lors d'une commande complexe

L'habileté motrice : « la capacité d'un sujet à atteindre un objectif de manière efficace et efficiente ».

- Par habileté motrice (l'habileté sportive étant une sous-catégorie de celle-ci), on désigne habituellement le niveau de compétence ou de savoir-faire acquis par un pratiquant dans l'atteinte d'un but particulier.
- On parlera de la capacité d'un sujet à atteindre un objectif de manière efficace mais aussi de manière efficiente. Plus généralement, un pratiquant est habile s'il est capable d'atteindre de manière appropriée l'objectif ou le but préalablement fixé.
- L'individu doit être capable de réaliser une tâche, à atteindre un objectif avec :
 - Le maximum de réussite
 - Minimum de temps
 - Une dépense énergétique optimisée

Classification des habiletés motrices

FORMES ET ORGANISATION

DISCRETES

Début et fin identifiables.
Lancer une fléchette
Attraper un ballon

SERIELLES

Actions discrètes enchaînées, organisées.
Enfoncer un clou avec un marteau
Enchaînement gymnastique

CONTINUES

Début et fin non identifiables.
Conduire une voiture
Nager
Tâche de poursuite

DIMENSION MOTRICE ET COGNITIVE DES HABILITÉS

MOTRICE

-Comment faire-

Prise de décision minimum
Contrôle moteur maximum
Saut en hauteur
Lancer le ballon
Musculature

CONTINUES

Quelques prises de décisions contribuant au
contrôle moteur.
Conduire voiture de course
Piloter char à voile

COGNITIVE

-Ce qu'il faut faire-

Prise de décision maximum
Contrôle moteur minimum
Jouer aux échecs
Entraîner une équipe

CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES

HABILITÉS FERMÉES

Stable, Prévisible
Gymnastique

CONTINUES

Environnement semi-prévisible
Acrobatie

HABILITÉS OUVERTES

Variable imprévisible
Football

Exemples d'A.P.S

**MILIEU STABLE
HABILETÉS MOTRICES
FERMÉES**

ENVIRONNEMENT SEMI PREVISIBLE

**MILIEU INSTABLE
HABILETÉS MOTRICES
OUVERTES**



MOUVEMENT

- Changement de position ou de place effectué par le corps ou une de ses parties (geste).
- Des mouvements vifs, lents, aisés, maladroits.
- Flexion, extension, adduction, abduction, rotation.

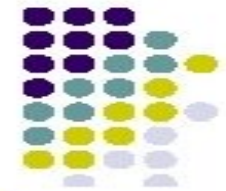
ACTE MOTEUR

- En sport, on parle d'**action motrice** qui se manifeste par des comportements moteurs observables.

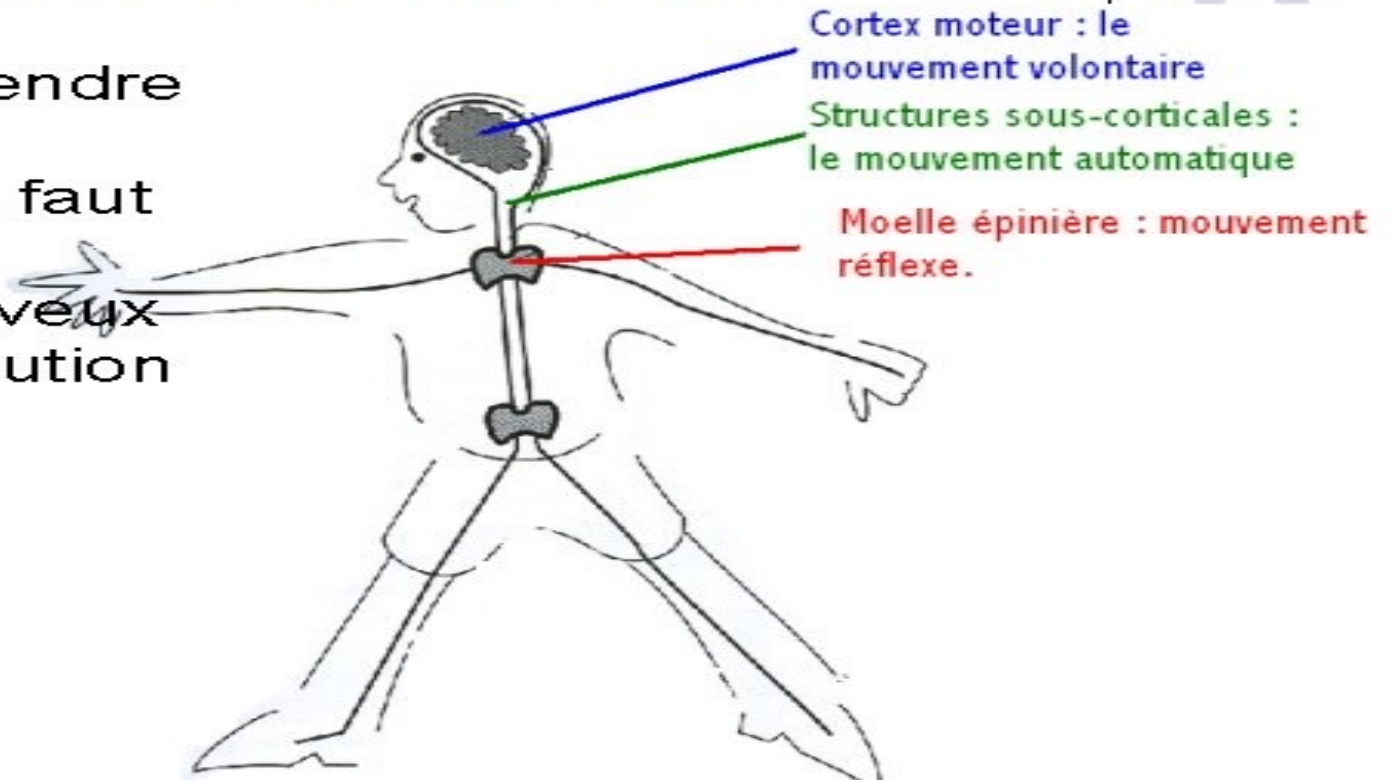
L'acte moteur sportif = la motricité. Elle prend en compte les différents données objectives et subjectives : les comportements moteurs observables et les caractéristiques non visibles (anticipation, décision, émotion et aspect relationnel).

Comment s'organise un mouvement

Les structures nerveuses intervenant dans l'acte moteur.



- Pour bien comprendre l'acquisition d'un nouveau geste, il faut connaître les phénomènes nerveux permettant l'exécution d'un geste.



Stimulus

Cognitif

Neurone sensitif Neurone moteur
Récepteur Sensoriel Effecteur du réflexe



PROGRAMMATION DE LA REPONSE

Programme moteur

Moelle Epinière

Muscles

Mouvement



ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Traitement
de
l'information

Organisation
motrice

MISE EN MEMOIRE

FEED BACK
Force, vision,
toucher, position du
corps, vitesse...



Le modèle DLTA

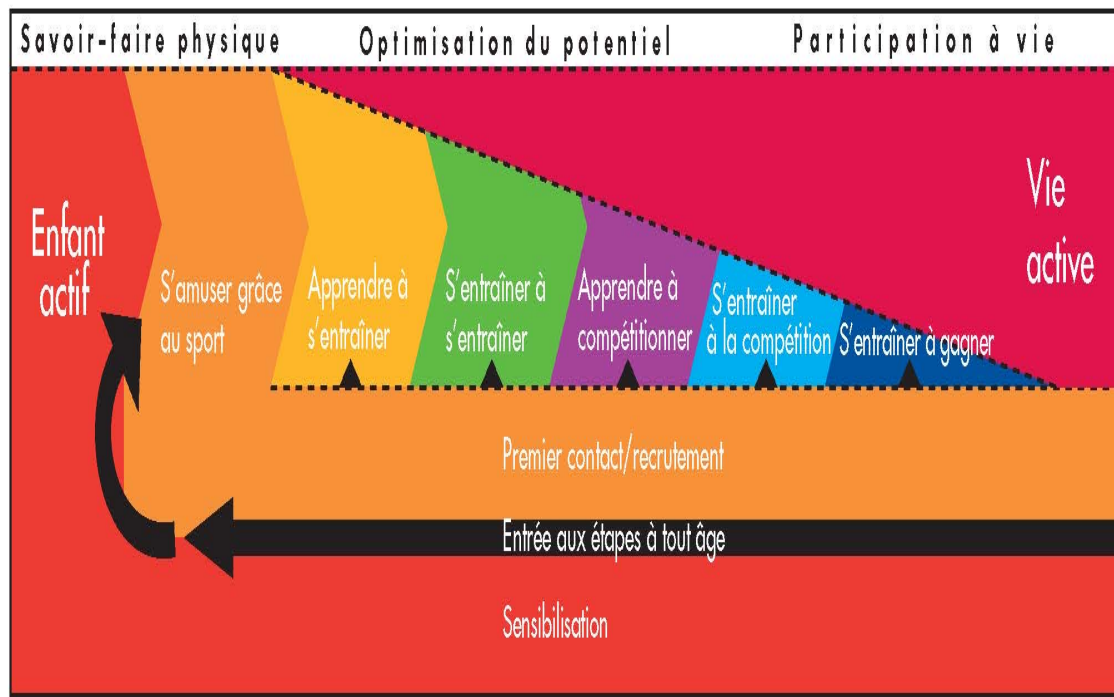


9. Comment favoriser une pratique à long terme ?



- Nourrisson – petite enfance (0-3)
- Age préscolaire (3-6)
- Premier âge scolaire (6-9)
- Second âge scolaire (9-12)
- Première phase puberté (12-15)
- Deuxième phase puberté (15-20)
- Age adulte (20-30)





Étape	Étape DLTA	Accent / Âge	Niveau d'habileté	Niveau du programme	Formation de l'entraîneur
1 ^{ère} manche	ENFANT ACTIF Se lancer la balle	Filles et garçons 6U	Habiletés fondamentales et jeu	Programme non-structuré	Aucune formation requise
2 ^e manche	INITIATION AUX HABILETÉS MOTRICES Ma première casquette	Filles et garçons 9U	Habiletés fondamentales	Programme d'initiation Rallye Cap	Module en ligne (En formation)
3 ^e manche	FORMATION DE BASE Apprendre le jeu	11U Filles 12U Garçons	Habiletés fondamentales au sport	Programme d'équipes locales	Entraîneur initiation - Formé Entraîneur régional - Formé
4 ^e manche	MÉTAMORPHOSE Être identifié	16U Filles 15U Garçons	Développer des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales Événements provinciaux/Coupe Canada Académies de baseball	Entraîneur régional et provincial - Formé ou certifié
5 ^e manche	APPRENDRE LA COMPÉTITION Du rêve à l'action	Filles et Garçons 18U	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes régionales Événements provinciaux Coupe Canada Académies de baseball	Entraîneur compétition développement - Formé ou certifié
6 ^e manche	SPÉCIALISATION SPORTIVE Frapper à la porte des pros	23U Hommes	Consolider des habiletés spécifiques et le jeu de position et entraînement spécifique	Équipes nationales junior et sénior Collèges américains Équipes pros	Haute performance Formé ou certifié
7 ^e manche	POURSUITE DE L'EXCELLENCE Finalement repêché	Filles et Garçons 18U	Raffiner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes nationales junior et sénior Collèges américains Académies de baseball	Haute performance Formé ou certifié
8 ^e manche	VIVRE L'EXCELLENCE Dans les majeures	21 + Hommes	Perfectionner des habiletés spécifiques et le jeu de position	Équipes pros Coupe du Monde et Classique mondiale Jeux Olympiques	Haute performance Formé ou certifié et/ou expérience pro
9 ^e manche	VIE ACTIVE Votre temple de la renommée	Filles / Femmes et Garçons / Hommes Tous âges	Plaisir et jeu	De développement à communautaire / Compétitif - Récréatif	Entraîneur communautaire - Continu

**MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION
ET VOTRE ATTENTION**

SOURCES :

- <https://slideplayer.fr/slide/511531/>
- A.D.P.S
- Le sport c'est la vie – Canada
- DLTA Canadien
- <https://slideplayer.fr/slide/12908845/>
- <https://slideplayer.fr/slide/1755020/>
- A.D.E.P.S