

C113

Observer, évaluer et conseiller





Exemple vidéo: Débutant



Exemple vidéo: Jeune athlète (Swiss Athletics Talent)



Exemple vidéo: Athlète de performance



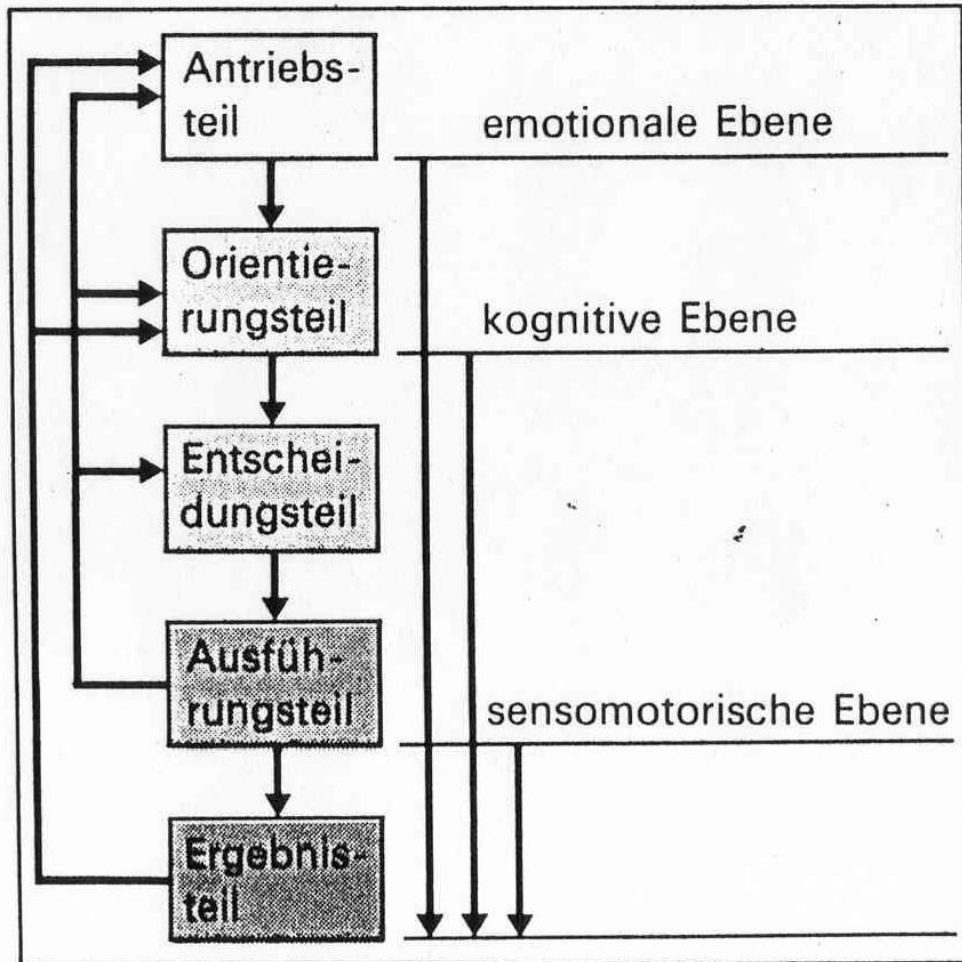


Comment fonctionne l'apprentissage moteur?

- L'apprentissage moteur est le **processus** d'acquisition et de capacité pour exécuter de belles actions
- L'apprentissage moteur est le résultat direct de **l'exercice** et de **l'expérience**.
- L'apprentissage moteur a pour conséquence un **changement** (relativement) **durable du comportement moteur**.

(selon Schmidt 1982)

Comment fonctionne l'apprentissage moteur?

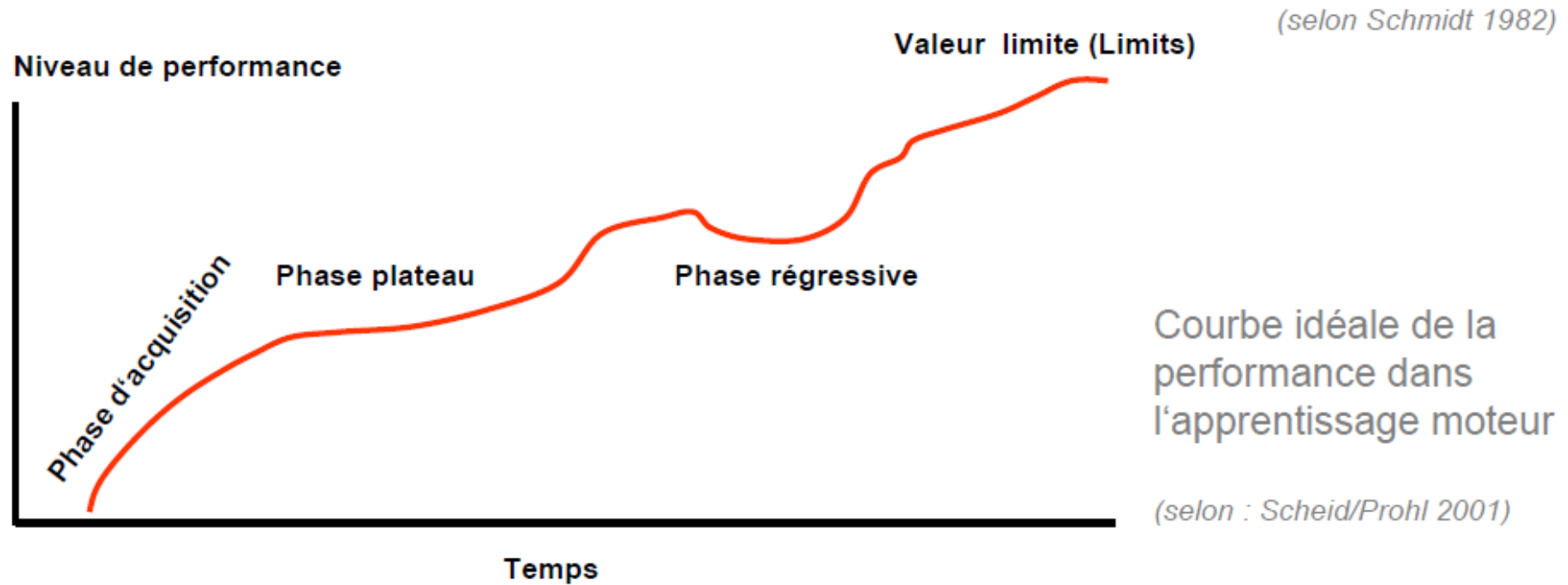


Étapes de l'exécution d'un mouvement

Comment fonctionne l'apprentissage moteur?



Comment fonctionne l'apprentissage moteur?



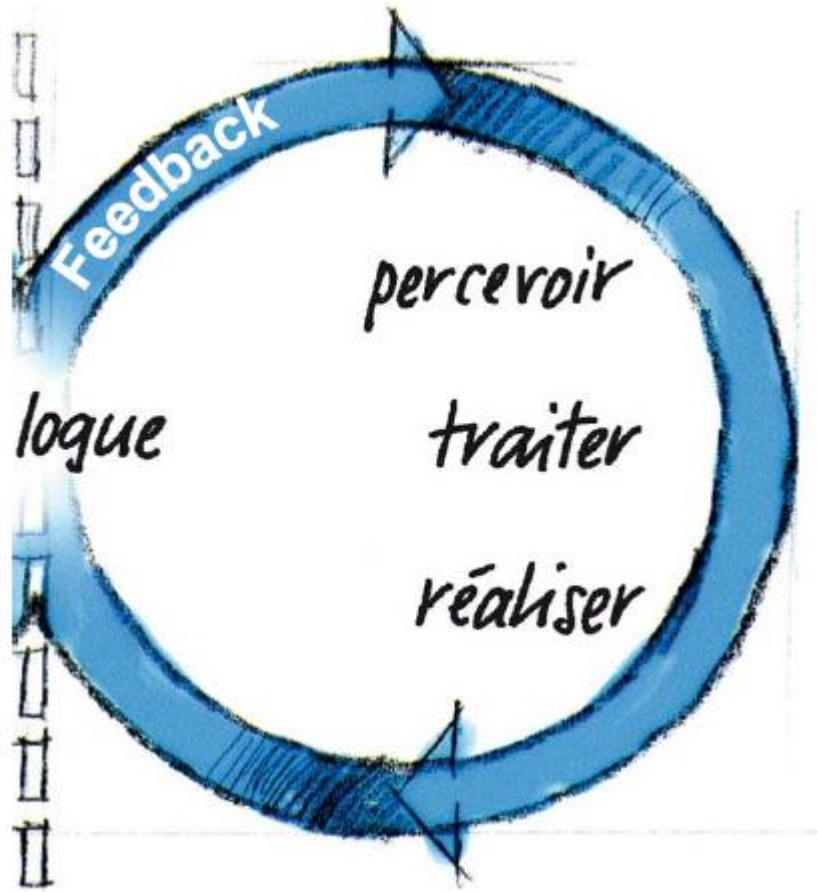
Les 4 niveaux de l'apprentissage moteur

1^{er} niveau:

Emotions



Les 4 niveaux de l'apprentissage moteur



2^e niveau:

- Créer différents accès
- Voir – entendre - sentir

3^e niveau:

- Permettre des connexions avec des expériences
- Donner du temps pour classer, intégrer, comparer, appeler, actualiser

4^e niveau:

- Exécuter le mouvement et laisser percevoir
- Donner du temps pour sentir – percevoir - communiquer

Conséquences pour la correction des fautes

Niveau 1: Emotions

- Ne jamais corriger le 1^{er} essai
- Corriger tout d'abord la faute la plus importante
- Corriger en soutenant positivement
- Proposer des solutions au lieu d'expliquer les fautes

Conséquences pour la correction des fautes

Niveau 2: Enregistrer

- Soutenir visuellement, acoustiquement, tactilement
- Utiliser différentes méthodes
- Corriger en fonction des capacités
- Utiliser des médias (images en série, photos, vidéo...)

Conséquences pour la correction des fautes

Volume de l'information:

- Diminuer la quantité d'informations du débutant à l'athlète capable *(une quantité d'informations réduite montre également de meilleures prestations d'apprentissage chez le débutant Schmidt 1991)*
- Feedback résumé après plusieurs essais
- Feedback trop fréquent est gênant, car il ralentit le mécanisme interne de la découverte des fautes de l'apprenti.



Conséquences pour la correction des fautes

Temps jusqu'au feedback:

- Moments possibles pour corriger les fautes :
 - information synchronisée (pendant l'exécution du mouvement)
 - information immédiate (0-30 sec. après la fin)
 - information tardive (> 30 sec. après la fin)
- Après le feedback, laisse du temps à l'écopier pour réfléchir et digérer (> 5 sec. au max. 2 min.)
- N'exécuter aucun autre mouvement entre essai et feedback

Conséquences pour la correction des fautes

Fréquence des retours :

- Il ne faut pas corriger / commenter chaque mouvement
- Fixer des glissières de correction (particulièrement bien – normal – particulièrement mauvais)
- Retours trop fréquents empêchent l'autoréflexion des athlètes

Conséquences pour la correction des fautes

Niveau 3: Assimiler

- Utilisation d'exercices „contraignants"
- Faire vivre des expériences contraires
- Laisser observer
- Laisser „exagérer"
- Laisser exercer les deux côtés
- Permettre une grande diversité de mouvements

Conséquences pour la correction des fautes

Niveau 4: Réaliser

- Laisser articuler
- Laisser se „le" représenter
- Laisser dessiner
- Laisser communiquer la sensation du mouvement

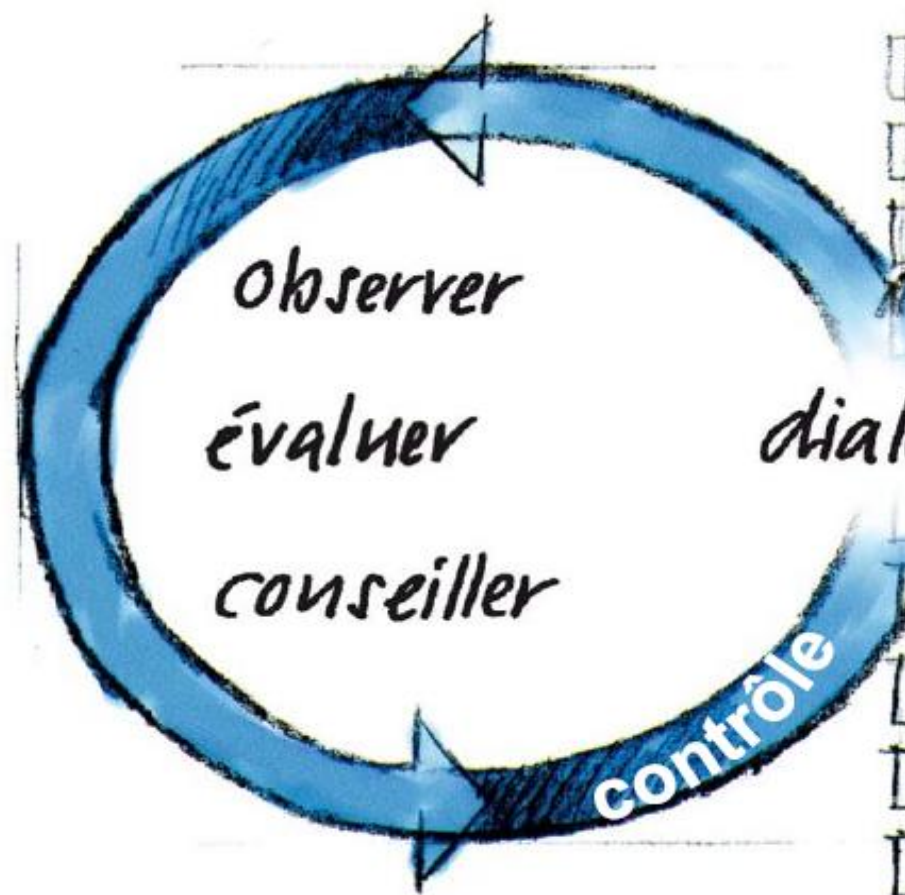


Exercice

Noter la faute:

Fixer des priorités:

Définir la correction:





***... et qu'est-ce qui vient
après la correction
des fautes ...***

Définir les exercices de correction

--	--	--	--



Exemple vidéo: écolière



