

Principes d'apprentissage en athlétisme



Exercices de construction

Deux principes de base facilitent l'apprentissage des mouvements complexes de l'athlétisme des enfants et adolescents : du simple au compliqué et du connu vers l'inconnu.



Simplifier/ compliquer

Pour que chacun soit sollicité selon son niveau personnel, les exercices doivent toujours être adaptés aux compétences individuelles des élèves. Pour les uns cela signifie qu'il faut simplifier un mouvement, pour d'autres il est possible de le rendre plus difficile.



Varier et combiner

De petites adaptations d'une forme d'entraînement peuvent créer de nouvelles tâches passionnantes. Variation ou combinaison d'une forme d'entraînement permettent de nouveaux stimuli et diversifient l'entraînement.



La **bilatéralité** incluse dans l'apprentissage et l'exercice implique une formation de base équilibrée au niveau athlétique et technique. Sauter et lancer avec le côté inhabituel a toujours un effet de transfert sur le côté habituel et favorise la flexibilité quand il faut changer de jambe d'appel.

Niveau approprié
Créer des défis



Créer des formes d'exercice contraignantes

Choisir les tâches de manière à obtenir d'obliger l'exécution d'une forme caractéristique ou d'une technique. Une correction verbale est ainsi superflue.



Travailler avec des métaphores

L'utilisation d'un langage simple pour expliquer ou corriger permet de mieux comprendre une technique ou une forme caractéristique. Cette forme de transmission « imagée » convient particulièrement bien au niveau des enfants. Dans l'idéal il est possible de « d'imaginer » des histoires entières.



Les **aides à l'apprentissage** sous forme de matériel utilisé correctement (par ex. poids des engins de lancer) facilitent souvent l'exécution des mouvements ou aident à exercer un élément du mouvement séparément et plus à fond. Le matériel auxiliaire choisi habilement peut aussi soutenir les mouvements (par ex. cerceaux pour le rythme d'impulsion lors d'un saut). Les aides à l'apprentissage peuvent toutefois aussi être utilisés sous forme d'images ou de vidéos.

Forcer, soutenir et
expliquer avec images



Athlétisme ludique signifie faire connaissance de manière ludique avec les formes caractéristiques de l'athlétisme à l'aide de formes d'entraînement judicieuses, passionnantes et motivantes. Emballées de manière ludique, les tâches monotones deviennent passionnantes et motivantes. Le temps de mouvement, le plaisir et la disposition vers une performance maximale sont influencés positivement.



Les **formes de compétition** correspondent aux besoins des enfants et des jeunes, parce qu'ils veulent se mesurer et se comparer. Elles ne devraient toutefois pas toujours s'orienter vers les concours standardisés, mais poursuivre des buts d'apprentissage adaptés à leur niveau et montrer à chacun-e son progrès d'apprentissage et de performance. La performance absolue ne doit pas toujours se situer au premier plan. Il est aussi possible d'évaluer des lancers ciblés, des sauts différents et des temps de course estimés.



Les **formes sociales** sont importantes dans un sport individuel comme l'athlétisme. Les concours de groupe, qui ne mettent pas l'accent sur la performance absolue individuelle, offrent à tous les participants la chance de connaître le succès. Les concours comparatifs avec handicap (lancer avec différents poids, sprints avec des positions de départ différentes) aident (aussi) les enfants moins performants à réussir et représentent en même temps un défi pour les enfants plus performants.

Formes ludiques, de
compétition et
sociales