

06–07 | 2018

## Diversifier l'enseignement

### Thème du mois – Sommaire

Les trois catégories	2
<b>Méthodes centrées sur l'enseignant</b>	4
• Démonstration – Exécution: Yoga	6
• Démonstration – Exécution: Nordic walking	8
• Série d'exercices méthodologique: Bouldering	11
<b>Méthodes fondées sur la collaboration</b>	13
• Méthode du puzzle: Aérobie	14
<b>Méthodes basées sur l'apprentissage individuel</b>	16
• Apprentissage par résolution de problèmes: Nage en immersion	18
• Apprentissage par résolution de problèmes: Frisbee	20
• Entraînement par stations: Introduction	22
Indications	24

### Catégories

- Tranche d'âge: 20 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



**Le processus d'apprentissage dépend du groupe de personnes que l'on accompagne et des objectifs recherchés par l'entraînement. Ce thème du mois met en lumière cinq méthodes d'enseignement qui peuvent se rattacher au schéma «Types d'apprentissage et méthodes» issu du concept méthodologique du sport des adultes Suisse.**

Au sein d'un groupe d'entraînement, on observe différents modes d'apprentissage. La façon d'appréhender un nouveau contenu dépend également des prédispositions physiques et de la biographie sportive qui peuvent varier d'un participant à l'autre. Un processus d'apprentissage dirigé se caractérise par la poursuite d'un objectif précis. Pour que celui-ci puisse être atteint, le moniteur doit structurer le processus d'apprentissage en conséquence.

### Pas de méthode «juste» ou «fausse»

Les caractéristiques personnelles (âge, connaissances, capacités), les conditions cadres dans lesquelles s'inscrit l'offre (lieu, horaire, matériel, nombre de participants) et les aspects liés à la planification (thème, contenu, objectifs, forme d'organisation, forme sociale, méthode d'enseignement) sont autant d'éléments fondamentaux qui doivent être pris en compte (voir [brochures esa 2 et 5](#), p. 24).

Toutes les méthodes d'enseignement partagent la même ambition: permettre aux participants de réussir leur apprentissage. L'emploi de méthodes d'enseignement diversifiées permet de maintenir intacte la motivation au fil de l'apprentissage. Aucune méthode n'est «juste» ou «fausse» en soi, mais elle peut être appropriée ou, au contraire, inappropriée au regard de l'objectif visé, du contenu d'apprentissage et du groupe concerné.

### Des exemples de leçon pour chaque méthode

Il est important que le moniteur puisse s'identifier à la méthode choisie. [Kunter & Trautwein](#) (2013) définissent les méthodes d'enseignement comme des «schémas généraux qui s'appliquent à la conception de séquences d'enseignement d'une certaine durée formant un tout (donc au moins une leçon)». Les différentes méthodes se caractérisent par le schéma d'action (attitude et instructions) spécifique du moniteur ([Meyer](#), 2004).

Sur la base de cette définition, nous vous présentons dans cette brochure des exemples de leçon pour cinq méthodes particulièrement adaptées au sport des adultes. La structure de ce thème du mois se calque sur le schéma «Types d'apprentissage et méthodes» de la brochure esa 5. Vous découvrirez ainsi les méthodes centrées sur l'enseignant, celles fondées sur la collaboration et deux autres basées sur l'apprentissage individuel.



# Les trois catégories

**Des leçons de sport variées et de qualité se caractérisent par le choix de méthodes pertinentes. Le moniteur qui dispose d'un large répertoire de méthodes peut les utiliser de manière flexible et appropriée.**

On peut classer les méthodes d'enseignement en trois grands groupes décrits ci-dessous.

## Les méthodes centrées sur l'enseignant

Les méthodes centrées sur l'enseignant prévalent aujourd'hui encore dans nombre de leçons de sport et d'entraînements. Le moniteur pilote le processus d'apprentissage, explique de nouveaux éléments et incite les apprenants à agir; il les observe et contrôle l'exécution. En ne perdant pas de vue l'objectif défini, l'enseignant coordonne et adapte les étapes d'apprentissage avec doigté. Les apprenants, quant à eux, sont réactifs; ils se penchent sur les contenus proposés et suivent les indications du moniteur. Ces méthodes sont efficaces en ce sens qu'elles permettent d'enseigner à un grand groupe avec un temps de préparation raisonnable. La conception de l'enseignement et l'interaction entre enseignants et apprenants contribuent grandement au succès de la méthode.

Les exemples présentés dès la [page 4](#) montrent comment les méthodes centrées sur l'enseignant peuvent être appliquées de manière pertinente dans le sport des adultes.

## Les méthodes fondées sur la collaboration

Ces méthodes – on parle aussi d'apprentissage coopératif – privilégient le travail à deux ou en groupes. En étudiant un contenu ensemble, les apprenants partagent leurs connaissances et interviennent activement dans le processus d'apprentissage. Par ailleurs, l'apprentissage en commun déclenche des processus cognitifs qui peuvent engendrer un traitement plus approfondi de nouveaux contenus. Cela favorise le climat d'apprentissage, renforce les relations interpersonnelles et sollicite fortement les capacités sociales des apprenants. C'est pourquoi il est essentiel de définir clairement au préalable les tâches et les responsabilités. Le tableau ci-dessous, adapté d'après [Kunter et Trautwein \(2013\)](#), décrit les difficultés les plus courantes rencontrées dans le travail par deux et en groupe.

L'exemple dès la [page 13](#) montre comment appliquer judicieusement les méthodes fondées sur la collaboration dans le sport des adultes.

	Conséquence	Exemple	Solutions possibles
<b>Pertes au niveau de la coordination</b>	Problèmes de coordination	«Nous n'avons pas pu travailler: Lisa n'a pas apporté la musique pour notre chorégraphie.»	Donner des tâches clairement structurées, garantir le cadre organisationnel (la musique est déposée sur une plateforme virtuelle ou remise au moniteur, p. ex.).
<b>Pertes de motivation</b>	<i>Freerider effect</i> , ou problème du passager clandestin: décrit l'attitude d'un participant qui se dit que les autres en font déjà assez et n'est pas motivé à apporter sa contribution.	«Que je participe ou non, cela n'a plus aucune importance.»	Définir des tâches qui soient réellement des tâches de groupe, dans lesquelles l'apport de chacun compte, garantir des responsabilités individuelles.
	<i>Social loafing</i> , ou flânerie sociale: qualifie la propension à s'investir moins dans une tâche collective que dans un travail individuel.	«Personne ne verra que je ne fais pas d'effort.»	Etablir une interdépendance positive, garantir des responsabilités individuelles.
	<i>Sucker effect</i> , décrit l'attitude d'un individu qui s'en remet aux autres pour que le travail soit exécuté, parce qu'il ne veut pas être celui qui en fait le plus (le «sucker», c'est-à-dire celui qui se fait avoir, la bonne poire).	«Je ne vais pas laisser les autres m'exploiter!»	Etablir une interdépendance positive, garantir des responsabilités individuelles.
	<i>Felt dispensability</i> , désigne le sentiment de ne pas compter.	«Stéphane saura de toute façon mieux y faire, il est bon dans tous les sports.»	Définir des tâches qui soient réellement des tâches de groupe, dans lesquelles l'apport de chacun compte, garantir des responsabilités individuelles.

Problèmes typiques dans le travail en groupe et solutions pour y remédier (d'après Kunter & Trautwein, 2013, p. 123).

## Les méthodes basées sur l'apprentissage individuel

Le moniteur formule une tâche concrète et structure le cadre d'enseignement de manière à devoir intervenir le moins possible dans le processus d'apprentissage. Ces méthodes visent à encourager l'initiative personnelle et l'autonomie des apprenants; elles se caractérisent par des principes pédagogiques, tels que «aider à apprendre par soi-même» et «apprendre par la pratique». Les formes d'apprentissage ouvert constituent un défi pour les apprenants. L'indifférence, la démotivation ou la passivité peuvent indiquer un surmenage. C'est pourquoi il est essentiel de mettre en œuvre les méthodes en tenant compte du bagage des apprenants et des conditions cadres. En principe, les personnes avec peu de connaissances préalables ont besoin d'être plus encadrées et de recevoir davantage de feed-back pour prendre confiance et gagner en assurance.

Les exemples dès la [page 16](#) montre comment appliquer judicieusement les méthodes basées sur l'apprentissage individuel dans le sport des adultes.

# Méthodes centrées sur l'enseignant

Les méthodes centrées sur l'enseignant prévalent aujourd'hui encore dans nombre de leçons de sport et d'entraînements. Les exemples suivants montrent comment appliquer judicieusement ces méthodes dans le sport des adultes.

## Démonstration – Exécution

Très souvent utilisée en sport, cette méthode donne notamment de bons résultats dans l'apprentissage d'habiletés motrices. Elle repose sur la capacité innée de l'homme à imiter le comportement de ses pairs. Dans la formation des adultes, elle est appliquée de manière ciblée comme moyen didactique pour inculquer aux apprenants de nouveaux mouvements ou comportements de façon économique. Pour cela, elle fait essentiellement appel à des démonstrations, comme son nom l'indique, à des extraits vidéo ou à des images. Par l'observation ciblée, les apprenants élaborent leur propre représentation du mouvement et ils la stabilisent. Lorsque la démonstration comporte des erreurs, toutefois, les participants risquent de les copier. Cette méthode présuppose donc que l'enseignant maîtrise lui-même le déroulement moteur ou qu'il puisse s'appuyer sur un expert pour la démonstration.

### Principes didactiques

Les points suivants sont à respecter:

- **Choisir la position optimale pour la démonstration:** Les apprenants peuvent observer l'enseignant sous un angle favorable.
- **Mentionner uniquement les points clés du mouvement:** Limiter les explications à l'essentiel pour éviter d'embrouiller les apprenants.
- **Présenter des séquences de mouvement:** Scinder le mouvement en étapes intermédiaires et démontrer chacune d'entre elles.
- **Stimuler les canaux de perception:** Faire appel à différents canaux de perception lors de la démonstration (ouïe, kinesthésie, etc.).
- **Transmettre les connaissances de base:** Montrer par exemple les relations biomécaniques ou psychophysiologiques afin d'améliorer la compréhension du mouvement.

## Série d'exercices méthodologique

Dans l'optique d'acquérir et de stabiliser de nouveaux schémas moteurs, la méthode permet de construire progressivement une habileté motrice tout en respectant le rythme d'apprentissage de chacun. La vitesse et la complexité sont adaptées au niveau du groupe d'apprenants. La méthode comprend trois phases (on parle aussi de méthode en trois étapes).

### Phases d'enseignement

Les exercices pour le développement des prérequis permettent de travailler les bases physiques et psychiques nécessaires à l'exécution du mouvement. Dans la partie principale, on travaille les exercices préparatoires qui se rapprochent de la forme finale. Ces exercices suivent une progression calquée sur des «principes didactiques» spécifiques. La troisième phase se concentre sur la forme finale.



### **Exemple saut en hauteur: Apprentissage du fosbury-flop**

**Exercices pour le développement des prérequis:** Développer la détente en enchaînant différents sauts vers le haut et en longueur, sur une ou deux jambes.

**Exercices préparatoires:** Poursuivre le développement de la détente avec des sauts plus spécifiques en hauteur et en longueur avec impulsion sur une seule jambe pour se rapprocher de la forme finale (fosbury-flop).

**Forme finale:** Effectuer un saut en fosbury-flop par-dessus une barre de saut en hauteur.

### **Principes didactiques**

Dans la partie principale, les principes didactiques suivants facilitent la conception optimale des exercices préparatoires:

- **Principe de la réduction des aides:** La forme finale est respectée mais soutenue par différents moyens (personnes, engins, terrain, acoustique, etc.).
- **Principe de l'approche progressive:** A partir d'un mouvement connu, il s'agit de se rapprocher de la forme finale en variant l'habileté de départ.
- **Principe de la fragmentation en unités fonctionnelles:** La forme finale est décomposée en différents segments.

### **Aide-mémoire méthodologique**

- Du connu à l'inconnu
- Du simple au complexe
- De l'essentiel à l'accessoire
- De la zone de confort à la prise de risque

### **Exemples de leçon**

- [Démonstration – Exécution: Yoga](#)
- [Démonstration – Exécution: Nordic walking](#)
- [Série d'exercices méthodologique: Escalade en bloc](#)

# Leçons

## Démonstration – Exécution: Yoga

Cette préparation de leçon se calque sur les principes de la méthode «Démonstration – Exécution».

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport

### Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'effectuer les différentes positions (asanas) de la salutation au soleil en fonction de ses prédispositions physiques.

**Auteur:** Sara Seiler, spécialiste J+S et Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>25' <b>Objectif:</b> Stimuler le système cardiovasculaire, augmenter le débit sanguin et mobiliser les articulations.</p> <p><b>Matériel:</b> tapis de yoga, installation pour la musique, musique adaptée, évent. blocs de yoga, <a href="#">exercices de yoga</a></p> <p>L'enseignant montre différents exercices à effectuer debout en intégrant des éléments (asanas) de la salutation au soleil.</p> <p><b>Perception corporelle</b> Fermer les yeux si nécessaire, porter son attention sur la position des pieds, la tenue du corps et la respiration.</p> <p><b>Mobilisation</b> Effectuer des cercles avec les bras et les épaules, incliner latéralement la tête, mobiliser la colonne vertébrale (arrondir et étirer), tourner et balancer les hanches.</p> <p><b>Montagne avec inclinaison latérale</b> Tendre les bras vers le haut puis latéralement au-dessus de la tête (inclinaison latérale).</p> <p><b>S'incliner et dérouler</b> Se pencher vers l'avant jusqu'à ce que la tête pende vers le bas; les jambes restent si possible tendues; dérouler progressivement la colonne au retour.</p> <p><b>A quatre pattes avec mobilisation de la colonne vertébrale</b> Arrondir et creuser le dos, la tête suit le mouvement; tendre le bras et la jambe opposée dans le prolongement de la colonne et ramener sous le ventre. Changer de côté après 5-15 répétitions.</p> <p><b>Posture de la planche</b> En appui sur les mains (ou les coudes) et sur les orteils (ou les genoux): soulever les pieds en alternance.</p> <p><b>Chien avec tête en haut</b> En appui sur les mains et sur les pieds. Courir sur place, c'est-à-dire dérouler un talon et fléchir le genou opposé; fléchir les deux jambes simultanément puis les tendre à nouveau; soulever une jambe et tirer le talon vers le haut; amener les épaules en direction des pieds; tendre la colonne vertébrale.</p> <p><b>Posture de l'enfant avec mobilisation de la colonne vertébrale</b> De la position à genoux, abaisser les fesses vers l'arrière et s'asseoir sur les pieds, la tête glisse vers l'avant en direction du sol, les bras poussent le haut du corps vers le haut puis le poids est à nouveau transféré sur les talons en arrondissant le dos (mouvement fluide).</p>	<p><b>Principes didactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant pilote le processus d'apprentissage.</li> <li>• L'imitation est dans la nature humaine (dès le début de la vie).</li> <li>• La représentation concrète du mouvement est entraînée.</li> <li>• Le déroulement moteur correct est intégré dès le début grâce à un feed-back continu et direct (l'approche du mouvement est renforcée positivement).</li> </ul> <p><b>Formes d'organisation possibles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cercle:</b> Les apprenants forment un cercle autour de l'enseignant en respectant une certaine distance entre eux. L'enseignant se tourne régulièrement afin que chacun dispose d'angles de vue différents.</li> <li>• <b>Demi-cercle:</b> L'enseignant fait face aux apprenants disposés en demi-cercle.</li> <li>• <b>Rangée:</b> Les apprenants se placent face à l'enseignant (et au miroir s'il y en a un) en se décalant pour bien voir les démonstrations.</li> </ul>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	25'	<p><b>Objectif:</b> Apprendre les différentes postures (asanas) de la salutation au soleil et les enchaîner dans le bon ordre.</p> <p><b>Matériel:</b> Fiches de travail «<a href="#">Salutation au soleil traditionnel</a>» (pdf)</p> <p><b>Asanas de la «Salutation au soleil»</b> L'enseignant montre chaque posture (asanas) dans le bon ordre (selon la fiche de travail «Salutation au soleil traditionnel»). Il commence par la forme la plus simple et augmente la difficulté en fonction des prérequis des apprenants. Ces derniers reproduisent les mouvements.</p> <p>Après une première phase d'entraînement des éléments isolés (asanas) de la salutation au soleil, l'enseignant relève les points clés de chaque posture. Pendant qu'une personne effectue les postures, l'enseignant sensibilise les apprenants sur les éléments à considérer durant l'exécution du mouvement. Autre possibilité: utiliser des photos ou des affiches. Les images fixes permettent d'identifier les points clés et de les commenter en toute tranquillité.</p>	<p><b>Principes didactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir la position optimale pour la démonstration.</li> <li>• Mentionner uniquement les points clés du mouvement.</li> <li>• Présenter des séquences de mouvement (selon le principe G-A-G).</li> <li>• Stimuler les canaux de perception (attention mise sur la respiration par exemple).</li> <li>• Transmettre les connaissances de base (origine de la salutation au soleil par exemple).</li> </ul>
	Partie finale	10'	<p><b>Objectif:</b> Etre capable d'exécuter les différentes postures de la salutation au soleil de manière autonome, fluide et dans le bon ordre.</p> <p><b>Optimiser l'exécution</b> Les apprenants répètent l'enchaînement et adaptent les mouvements à leurs prédispositions physiques. L'enseignant donne un feed-back individualisé.</p>

## Démonstration – Exécution: Nordic walking

Cette préparation de leçon aide à comprendre et à appliquer les principes de la méthode «Démonstration – Exécution».

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90-120 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: plein air

### Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'exécuter correctement et de manière fluide le mouvement de base démontré par le moniteur.

**Auteur:** Christiane Beuchat, spécialiste Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>20' <b>Objectif:</b> Préparer physiquement le corps pour la leçon (activation du système cardiovasculaire, mobilisation des articulations, sensibilisation aux mouvements de base) et se familiariser avec le matériel et son réglage.</p> <p>L'enseignant communique les objectifs et le déroulement de la leçon.</p> <p><b>Prise des bâtons</b> Les dragonnes – spécifiques pour chaque main – ne doivent être ni trop serrées ni trop lâches pour une prise confortable qui enveloppe la main et garantit une transmission optimale de la force lors de la marche.</p> <p><b>Journée d'un marcheur nordique</b> L'enseignant conte et illustre la journée d'un marcheur: se lever, s'étirer, ouvrir la fenêtre, se doucher, préparer le déjeuner, s'habiller et sortir. Lorsque deux marcheurs se croisent, ils s'arrêtent brièvement et se serrent la main en énonçant leur prénom ou toute autre information. <b>Variante:</b> Simuler une descente comprenant des compressions et des sauts. <b>Matériel:</b> Sans bâton</p> <p><b>Ola</b> En ligne ou en cercle: le premier participant transmet par-dessus la tête un bâton au deuxième, qui le remet au troisième en le faisant passer entre les jambes, et ainsi de suite, de sorte que le trajet du bâton simule une vague. <b>Variante:</b> Le bâton est transmis une fois à gauche, une fois à droite (pivoter le buste). Possible sous forme de petit concours. Utiliser plusieurs bâtons selon le nombre de participants. <b>Matériel:</b> Bâtons non attachés</p> <p><b>Locomotive</b> Par deux: les partenaires tiennent chacun l'extrémité des bâtons et les font coulisser, le premier jouant le rôle de la locomotive. Les paires se réunissent au fur et à mesure jusqu'à ne former plus qu'un seul grand train. <b>Variante:</b> Sur la pointe des pieds, sur les talons, comme un échassier (dérouler le pied), fléchir la jambe gauche et venir toucher avec la main opposée, etc. <b>Matériel:</b> Bâtons attachés</p> <p><b>Tic-tac</b> En cercle. L'écart entre les participants est réduit au début, puis progressivement augmenté. Chacun tient un bâton en équilibre devant lui. Au signal «Tic», les participants lâchent leur bâton, se déplacent vers la gauche et rattrapent le bâton de leur voisin direct. Au signal «Tac», le déplacement se fait vers la droite. <b>Variante:</b> «Tic-tic» = se décaler de deux places vers la gauche, etc. <b>Matériel:</b> Bâtons attachés</p>	<p>La mise en en train ne respecte pas impérativement les principes didactiques de la méthode «Démonstration – Exécution».</p> <p>Réglage des bâtons munis de pointes avec embouts: la dragonne doit être à hauteur du nombril (bras à 90°).</p> <p>Amplifier les mouvements. Initiation du mouvement du bras, le bras tendu balance vers l'avant, la main est souple.</p> <p>Amplifier les mouvements, pointes des bâtons avec embouts dirigés vers l'arrière.</p> <p>Sentir le mouvement des bras: mains dans les dragonnes, pointes des bâtons vers l'arrière, épaules souples (omoplates «dans la poche du pantalon»).</p> <p>Capacité de réaction, tenir le bâton seulement avec un doigt. Interdiction de planter le bâton.</p>



	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
40'	<p><b>Objectif:</b> Connaître les éléments du mouvement de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue (redressement du tronc)</li> <li>• Engagement des bras/mains</li> <li>• Poussée</li> <li>• Travail des pieds</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> Bâtons attachés</p> <p>Au début, l'enseignant démontre la forme finale du mouvement de base. Pour cela, les participants se placent sur une ligne et l'enseignant défile devant eux à plusieurs reprises.</p> <p>L'enseignant démontre lentement les éléments du mouvement de base et les complète avec des explications et des métaphores. La pose du bâton se fait à la hauteur du talon du pied opposé.</p> <p><b>Tenue</b>  <b>Porteur d'eau</b>  Marcher librement en s'imaginant porter une jarre sur la tête sans la faire tomber.</p> <p><b>Engagement des bras</b>  <b>Soleil</b>  Marcher en laissant traîner les bâtons et en ouvrant les doigts (rayons de soleil). Accentuer le mouvement des bras et allonger le pas jusqu'à ce que le bâton se plante de lui-même. A ce moment, appuyer vigoureusement le bâton dans le sol.</p> <p><b>Soleil et lune</b>  Sur place, bâtons parallèles, saisir les bâtons devant et les relâcher derrière. Idem bâtons asymétriques. Le soleil illustre la main relâchée, la lune la main fermée.  <b>Variante:</b> Idem en marchant ou en variant l'allure.</p> <p><b>Poussée</b>  <b>Engagement des bâtons</b>  Sur place: répéter l'exercice précédent en mettant l'accent sur la poussée (poussée simultanée ou asymétrique).  <b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem en marchant, en sautillant.</li> <li>• Varier le terrain: Montée: corps légèrement penché vers l'avant, bras plus fortement sollicités. Descente: centre de gravité abaissé, genoux fléchis.</li> </ul> <p><b>Walking à l'américaine</b>  Pendant que A effectue un tour, B réalise différents exercices de renforcement musculaire. Changer les rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne.</p>	<p><b>Remarque générale</b>  Le nordic walking s'apparente au mouvement naturel de la marche qui implique le corps entier.</p> <p>Exercer tout d'abord les mouvements clés «à sec» puis les intégrer au mouvement global.</p> <p><b>Formes d'organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant face aux participants placés en demi-cercle (écarts suffisants entre eux).</li> <li>• Selon la configuration du terrain, la taille du groupe ou le genre d'exercice, les participants peuvent se disposer en lignes, en essaim ou en quinconce. L'enseignant adopte une position optimale afin d'être vu par tout le monde.</li> </ul> <p><b>Redressement de la colonne, équilibre</b>  Regarder droit devant soi, omoplates relâchées.  Redressement: métaphore: «une lampe fixée sur le nombril éclaire droit devant». Epaules relâchées: métaphore: «costume suspendu sur un cintre».  <b>Remarque:</b> Le déplacement s'effectue avec la main et le pied opposés lors de chaque foulée.</p> <p><b>Travail des bras avec mains ouvertes</b>  Pointe du bâton toujours vers l'arrière.  La main reste ouverte (ne pas serrer le bâton).</p> <p><b>Accent sur la prise et le lâcher</b>  Ne pas serrer les bâtons (éviter de se crispier), les épaules sont loin des oreilles. Métaphore: «traire une vache».</p> <p><b>Accent sur la poussée</b>  Consigne: «jeter» les bâtons vers l'arrière.  <b>Remarque:</b> En descente, veiller aussi à ce que la pointe des bâtons regarde vers l'arrière.</p>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale		<p><b>Travail des pieds</b></p> <p><b>Citron pressé</b> Sur place: déroulement du pied, du talon jusqu'à la pointe, avec et sans les bâtons. <b>Variante:</b> Idem en marchant et en allongeant progressivement la foulée.</p> <p><b>Marche aveugle</b> A ferme les yeux et se laisse guider par B sur un parcours défini.</p>	<p><b>Accent sur le déroulement du pied</b> Métaphore: «presser le citron». Veiller à ce que les participants restent droits.</p> <p>Intérioriser le mouvement. Le guide donne des indications claires et veille à éviter les collisions.</p>
	30'	<p><b>Objectif:</b> Intégrer et exécuter le mouvement de base en respectant les quatre points clés. Se détendre.</p> <p><b>Contrôle d'apprentissage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soit en colonne: la personne en tête donne le rythme, les autres la suivent de manière synchrone. Chacun donne le rythme à tour de rôle.</li> <li>• Soit par deux: A parcourt une certaine distance en exécutant le mouvement de base, B filme au moyen d'une tablette ou d'un smartphone. Changer les rôles.</li> </ul> <p>Les partenaires s'analysent et s'autoévaluent en tenant compte des quatre points-clés définis. <b>Matériel:</b> Bâtons attachés, tablette/smartphone</p> <p><b>Relâchement total</b> Adopter une position confortable, les mains en appui sur les bâtons, jambes légèrement écartées (largeur des hanches). Fermer les yeux et respirer de manière régulière. Empoigner fermement les bâtons et pousser vers le bas. Maintenir la pression sans bloquer la respiration. Relâcher tous les muscles, laisser pendre les bras. Tirer les épaules en arrière, contracter les abdominaux et les muscles fessiers, tout en respirant calmement. Relâcher à nouveau la tension. Contracter ensuite les jambes et les pieds, respirer calmement. Relâcher la tension et apprécier la sensation de détente. A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux. <b>Variante:</b> Contracter simultanément tous les groupes musculaires, puis les relâcher. <b>Matériel:</b> Bâtons attachés</p> <p><b>Gouttes de pluie</b> Par deux. Tapoter avec la paume de la main la partie supérieure du dos, les épaules et la nuque du partenaire. Répéter deux ou trois fois. <b>Variante:</b> En groupe et en cercle: effectuer l'exercice sur le partenaire devant soi.</p>	<p>Evaluation de groupe: le mouvement de base est acquis si les personnes réussissent à marcher en rythme.</p> <p>Améliorer la représentation mentale du mouvement.</p> <p>Améliorer la perception corporelle, se détendre.</p> <p>Se détendre, développer la compétence sociale.</p>
Partie finale			

## Série d'exercices méthodologique: Escalade en bloc

Cette préparation de leçon aide à comprendre et à appliquer les principes de la méthode «Série d'exercices méthodologique» à la lumière d'un exemple concret.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport

### Objectif d'apprentissage

- Acquérir les mouvements de base de l'escalade en bloc et être capable de les enchaîner de manière fluide.

**Auteur:** Harry Sonderegger, chef section esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
20' Mise en train	<p><b>Exercices pour le développement des prérequis</b></p> <p><b>Objectif:</b> Préparation psychophysique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eveiller le plaisir et les émotions</li> <li>• Activer le système cardiovasculaire</li> <li>• Solliciter la coordination</li> <li>• Stimuler les réflexions tactiques</li> <li>• Former des équipes</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> <a href="#">Exercices supplémentaires</a></p> <p>Durant cette phase initiale, l'enseignant se fait une première idée des capacités psychophysiques des apprenants.</p> <p><b>Boxe</b> (préparation des bras, mains, doigts, jambes)</p> <p><b>Tout le groupe en cercle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shadow boxing: boxer dans le vide et bousculer légèrement ses voisins.</li> <li>• Kick-boxing: feinter des coups de pied avec prudence.</li> </ul> <p><b>Par deux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper dans les mains ouvertes du partenaire: augmenter la fréquence.</li> <li>• Anticiper: modifier la place des mains.</li> <li>• Combiner: en dessus des hanches, frapper les paumes du partenaire et en dessous des hanches, lui toucher les pieds (capacité de différenciation).</li> </ul> <p><b>Jeux de lutte</b> (équilibre et placement)</p> <p><b>Par deux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutte: se tenir par les mains avec la prise du pompier et se repousser mutuellement en utilisant l'adresse ou/et la force.</li> <li>• Escrime: l'index pointe vers l'avant.</li> <li>• Judo des pouces: fixer les pouces.</li> </ul> <p><b>Exercice de tenue</b> (améliorer la tension du corps)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituels d'arrivée: en appui facial, face à face, se toucher les mains en guise de bonjour.</li> </ul>	<p><b>Caractéristiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La série d'exercices consiste en une succession d'exercices progressifs.</li> <li>• L'enseignant choisit les exercices de manière à augmenter progressivement la difficulté.</li> <li>• La série d'exercices correspond à la «méthode en trois étapes».</li> </ul> <p><b>Méthode en trois étapes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exercices pour le développement des prérequis:</b> Développer les bases physiques et psychiques (non spécifiques).</li> <li>• <b>Exercices préparatoires:</b> Exercices de base spécifiques au mouvement final.</li> <li>• <b>Forme finale:</b> Exercices qui entraînent le mouvement final dans son intégralité.</li> </ul> <p><b>Attention:</b> Le mouvement final est toujours explicite et démontré au début de la leçon.</p>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	30'	<p><b>Exercices préparatoires (à deux)</b>  <b>Objectifs:</b> Exécuter séparément les éléments techniques du mouvement standard et connaître les règles de sécurité.</p> <p>L'enseignant observe et évalue la qualité des éléments techniques de chacun sur la base des quatre exercices ci-dessous et il donne des feed-back.</p> <p><b>Position stable</b>            En position d'escalade stable, les apprenants peignent un tableau, chacun n'effectuant qu'un trait complété au fur et à mesure par les autres.</p> <p><b>Visualiser</b>            En position stable, choisir la prise suivante (améliorer la représentation du mouvement) et l'indiquer avec le doigt.</p> <p><b>Ancrage</b>            Le grimpeur ancre un pied sur le sol et saisit deux prises avec les mains. Son partenaire lui montre une prise qu'il doit toucher avec le pied libre.</p> <p><b>Pousser, tendre, saisir</b>            Se déplacer comme une vague: pousser avec les jambes, tendre les bras et saisir les prises avec les mains. L'impulsion est donnée par les jambes et se propage jusqu'aux mains.</p> <p><b>Forme finale</b>  <b>Objectif:</b> Enchaîner les mouvements dans le bon ordre et de manière fluide.</p> <p><b>Pantomime</b> (sans paroi)            Deux partenaires, face à face, s'accroupissent en tendant les bras devant eux de manière à se toucher les paumes des mains. A verbalise et effectue chaque phase (1-4), B contrôle et imite le mouvement de A.</p> <p><b>Chat</b> (avec paroi)            Les apprenants grimpent lentement en se glissant le long de la paroi comme le chat et saisissent tout à coup une prise (la souris). Ou les chats grimpent jusqu'à ce que les souris les entendent (raclement des ongles, etc.), puis ils changent de rôle.</p>	<p><b>Principes didactiques</b>            Ces principes facilitent la conception optimale des exercices préparatoires:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Principe de la réduction des aides:</b> La forme finale est respectée mais soutenue par différents moyens (personnes, engins, terrain, acoustique, etc.).</li> <li>• <b>Principe de l'approche progressive:</b> A partir d'un mouvement connu, il s'agit de se rapprocher de la forme finale en variant l'habileté de départ.</li> <li>• <b>Principe de la fragmentation en unités fonctionnelles:</b> La forme finale est décomposée en différents segments.</li> </ul> <p>L'accent est mis sur la propreté de l'exécution technique.</p>
	Partie finale	10'	<p><b>Réflexion en plénum</b>            L'enseignant demande aux apprenants ce qui a bien marché pour eux et quelles ont été les principales difficultés. Il résume ce qu'il a observé et tout le monde discute et cherche des stratégies pour résoudre ou surmonter les problèmes rencontrés.</p>

# Méthodes fondées sur la collaboration

Avec ces méthodes qui privilégient le travail à deux et en groupe, les apprenants sont confrontés ensemble à un contenu d'apprentissage. L'exemple suivant présente une méthode coopérative et son application pertinente.

## Méthode du puzzle

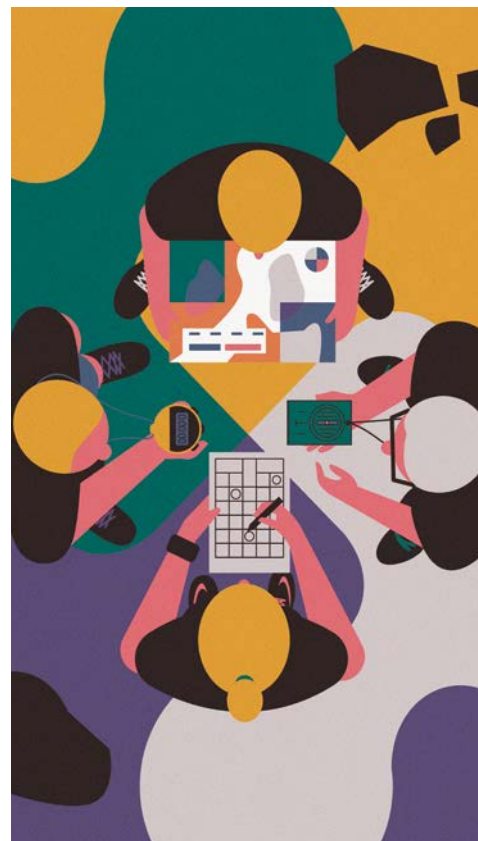
Former des groupes et attribuer une tâche à chaque membre. Les personnes qui travaillent sur le même thème (experts) se rencontrent pour échanger leurs connaissances. Ils reviennent ensuite dans leur groupe d'origine pour transmettre les savoirs nouvellement acquis. La réussite de l'apprentissage dépend ainsi du savoir et du savoir-faire de chaque membre. La méthode convient pour tous les degrés d'apprentissage. La phase de travail dans les groupes d'experts peut s'avérer difficile pour les débutants ou les personnes ayant des difficultés d'apprentissage. Le travail préparatoire de l'enseignant est ici essentiel. Il faut notamment adapter les tâches aux connaissances et capacités des participants afin que chacun puisse apporter sa contribution et devenir un «expert» dans son domaine.

## Phases d'enseignement

- **Préparer les pièces du puzzle:** L'enseignant divise le thème en sous-thèmes. Il prépare le matériel nécessaire et les moyens auxiliaires de manière que les apprenants deviennent des «experts» autonomes. Cette préparation demande un certain investissement en temps.
- **Introduire le thème:** L'enseignant définit les objectifs et explique la démarche méthodologique. Il peut éventuellement introduire certains éléments dans l'échauffement.
- **Former les groupes de base:** L'enseignant répartit les apprenants dans de petits groupes de trois à six personnes et distribue les tâches. Les participants peuvent aussi décider de la distribution des tâches.
- **Partager savoir et savoir-faire dans le groupe d'experts:** Les apprenants travaillent ensemble sur les contenus d'apprentissage, discutent des questions ouvertes et se soutiennent mutuellement pour que chacun maîtrise la matière. Ils réfléchissent aussi à la meilleure façon de transmettre cette matière.
- **Transmettre la matière dans les groupes de base:** Les experts retournent dans leur groupe de base et partagent leur savoir et savoir-faire nouvellement acquis. Les mêmes contenus sont ainsi diffusés simultanément dans chaque groupe.
- **Contrôler l'objectif:** Dans cette dernière phase, l'enseignant vérifie si tous les participants ont bien assimilé l'ensemble de la matière. Il s'appuie pour cela sur une tâche spécifique qui sert de contrôle d'apprentissage.

## Principes didactiques

- **Interdépendance positive:** La contribution de chaque personne compte et est reconnue. Elle est garante de la réussite de l'entreprise.
- **Responsabilité individuelle:** Chaque personne reçoit une tâche spécifique. Grâce à la répartition des participants dans les groupes de base et groupes d'experts, il n'est pas possible de rester en retrait et de simplement profiter du travail des autres.
- **Tâche de groupe réelle:** La tâche est choisie de manière que la contribution de chacun soit indispensable pour la résoudre. Il ne doit jamais être possible de trouver la solution tout seul.



# Leçon

## Méthode du puzzle: Aérobie

Cette préparation de leçon aide à comprendre les principes de la «méthode du puzzle» à la lumière d'un exemple concret, une leçon d'aérobie.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport

### Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'élaborer en groupe une chorégraphie dans laquelle chaque participant apporte sa contribution.

**Auteur:** Lucy Lieberherr, responsable Intégration (jusqu'à fin 2017), OFSPO

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>25' <b>Introduire le thème</b></p> <p><b>Objectif</b> Se déplacer au rythme de la musique. Connaître les symboles des pieds sur les fiches de travail. Réaliser les trois pas de base jogging, jumping jack et straddle. <b>Matériel:</b> Musique, <a href="#">fiches de travail avec les pas</a> (pdf)</p> <p><b>Echauffement</b> Les participants courent, sautillent et sautent au rythme de la musique. Un volontaire ou une personne désignée par l'enseignant montre les mouvements, les autres les reproduisent. L'enseignant peut varier la vitesse et les musiques.</p> <p><b>Enchaîner les pas de base en rythme avec la musique</b> L'enseignant montre les pas de base jogging, jumping jack et straddle en respectant le rythme de la musique, les participants les reproduisent. Pour compliquer la tâche, l'enseignant combine les pas de base avec des mouvements de bras.</p> <p><b>Former les groupes de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le nombre de membres par groupe correspond à celui des pas (on peut aussi laisser de côté certains pas si les participants ne sont pas assez nombreux).</li><li>• L'enseignant attribue à chaque membre du groupe de base un pas différent ou il laisse le libre choix.</li></ul>	<p><b>Activer les connaissances préalables</b> Durant cette première phase, il s'agit de faire appel aux expériences des apprenants et de créer ainsi les conditions de base. Ici, l'enseignement est centré sur le moniteur, la méthode fondée sur la collaboration commence avec le travail dans les groupes de base.</p> <p><b>Principe didactique: tâche de groupe réelle</b> La matière est divisée en plusieurs parties (ici: les différents pas de danse). Chaque membre est responsable d'une partie. La réalisation de la tâche commune (ici: élaborer une petite chorégraphie avec pas imposés) n'est possible qu'avec la contribution de tous les membres.</p>

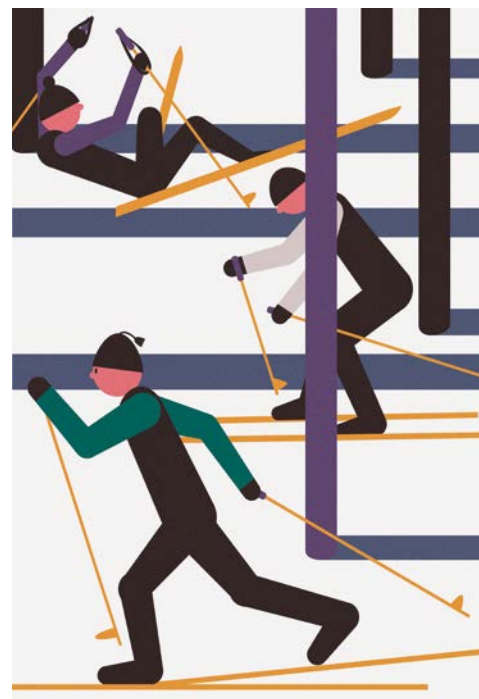
		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	50'	<p><b>Partager savoir et savoir-faire dans le groupe d'experts</b></p> <p><b>Objectifs:</b> Maîtriser les pas d'experts. Etre capable de les transmettre au sein du groupe de base.</p> <p><b>Matériel:</b> Musique, <a href="#">fiches de travail avec les pas</a> (pdf)</p> <p><b>Apprendre et exercer les pas à transmettre</b> Les pas sont appris et exercés au sein du groupe d'experts jusqu'à ce qu'ils soient maîtrisés et en accord avec la musique. Toutes les questions sont résolues au sein du groupe.</p> <p><b>Transmettre les pas dans le groupe de base</b> On discute au sein du groupe d'experts de la meilleure manière de transmettre les pas appris.</p> <p><b>Transmettre la matière dans les groupes de base</b></p> <p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participants: endosser le rôle d'expert avec confiance et apporter ainsi sa contribution à la réussite de la tâche collective finale.</li> <li>• Groupe de base: élaborer une petite chorégraphie avec les pas appris et l'exécuter.</li> </ul> <p><b>Matériel:</b> Musique</p> <p><b>Transmettre les pas dans les groupes de base</b> Les pas appris au sein du groupe d'experts sont transférés dans le groupe de base. La manière de le faire a été définie au préalable dans le groupe d'experts.</p> <p><b>Elaborer la chorégraphie et l'exercer</b> En combinant les pas appris, les participants développent finalement une chorégraphie. Ils s'exercent jusqu'à ce que chacun maîtrise l'ensemble.</p> <p><b>Contrôle de l'objectif</b> La chorégraphie est filmée par l'enseignant ou une autre personne. Le groupe de base visionne la séquence. On discute ensuite pour savoir ce qui a procuré du plaisir et ce qui a été ressenti comme difficile, voire exigeant.</p> <p><b>Matériel:</b> Tablette/smartphone/caméra</p>	<p><b>Matériel et moyens auxiliaires</b> L'enseignant prépare le matériel et les moyens auxiliaires nécessaires pour permettre aux apprenants de devenir des «experts» autonomes.</p> <p><b>Principe didactique: interdépendance positive</b> Les membres du groupe de base sont dépendants au sens positif du terme, à savoir que la réussite de la tâche (ici: élaborer une chorégraphie) ou d'une partie de la tâche (ici: apprendre et maîtriser un pas de danse) repose sur la contribution de chacun.</p> <p><b>Principe didactique: favoriser la responsabilité</b> Les travaux de groupe optimaux définissent les responsabilités individuelles. La transmission des pas appris vers le groupe de base dépend de la contribution de chacun. La fonction d'expert interdit donc de rester en retrait et de simplement profiter du travail des autres.</p> <p><b>Remarque:</b> Mieux vaut choisir une chorégraphie simple et l'exécuter proprement que de compliquer la tâche et de buter contre sa difficulté.</p>
	Partie finale	15'	<p><b>Réflexion sur le thème «Coopérer dans le groupe»</b></p> <p>L'enseignant lance une discussion en plénum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu vécu la leçon?</li> <li>• Qu'est-ce qui t'a particulièrement plu?</li> <li>• Comment as-tu pu t'impliquer personnellement dans ton groupe?</li> <li>• Qu'est-ce qui t'a donné du fil à retordre?</li> <li>• Quel serait ton souhait si l'on renouvelait cette expérience de travail en groupe?</li> </ul>

# Méthodes basées sur l'apprentissage individuel

**L'enseignement ouvert avec des tâches stimulantes permet aux participants d'acquérir de nouveaux éléments en respectant leurs envies et leur rythme d'apprentissage. Les exemples suivants montrent comment les méthodes individuelles peuvent être appliquées judicieusement.**

## Apprentissage par résolution de problèmes

L'apprentissage par résolution de problèmes, ou apprentissage par problèmes, repose sur le principe que l'on apprend par la pratique, en faisant les choses par soi-même. Il est centré sur l'étude individuelle d'un problème. Les apprenants trouvent des solutions personnelles en s'appuyant sur leurs expériences. A travers l'expérimentation et la variation, ils acquièrent des habiletés motrices adéquates. L'enseignant intervient le moins possible dans le processus d'apprentissage, mais il accompagne et soutient les apprenants. L'apprentissage par résolution de problèmes est intéressant à tous les niveaux d'apprentissage. La méthode est particulièrement pertinente pour les niveaux «acquérir» et «créer». L'approche créative et ludique des contenus d'apprentissage permet de tenir compte des différents besoins en matière d'apprentissage et ouvre la voie à des cheminements individuels. Attention: la sécurité des apprenants doit être garantie en tout temps. Il est indispensable de définir des règles claires lorsqu'une situation d'apprentissage comporte des risques et des dangers. Les tâches peuvent aussi être fragmentées et intégrées dans une méthode plus structurée.



## Démarche méthodologique

Bien que l'apprentissage par résolution de problèmes repose sur un enseignement ouvert, les trois phases suivantes structurent le processus:

1. identifier le problème (comprendre),
2. chercher des solutions (expérimenter),
3. choisir une solution (résoudre).

A l'aide d'un catalogue de questions, les apprenants se familiarisent d'abord avec la problématique. Ils consignent par écrit leurs réflexions à ce sujet. Ils peuvent travailler seuls ou en groupe. L'avantage du groupe est qu'il favorise les échanges d'idées permettant de questionner certains aspects et de faire évoluer la tâche.

## Identifier le problème

Les apprenants analysent le problème pour le comprendre.

- De quoi s'agit-il?
- Quelles difficultés faut-il surmonter?
- Comment se présentent les conditions cadres?
- Quelles aptitudes/habiletés sont nécessaires pour résoudre le problème?  
Quelles sont celles dont je dispose?
- Ai-je déjà rencontré des problèmes similaires?

## Chercher des solutions

Les apprenants expérimentent des solutions possibles.

- Quelle technique est la plus judicieuse dans le cas présent?
- Quel rythme est-ce que j'adopte?
- Combien de force dois-je dépenser?
- Sur quels repères est-ce que je me base?
- Puis-je résoudre la tâche seul ou ai-je besoin d'aide (personne ou matériel)?
- Quelles parentés de mouvements est-ce que je reconnais, etc.?



### Choisir la solution

Les apprenants décident quelle solution correspond le mieux à leurs aptitudes/habiletés et à la tâche à résoudre.

Cette troisième phase est suivie d'une réflexion:

- Quels éléments étaient nécessaires pour résoudre le problème avec succès?
- Que puis-je améliorer et comment puis-je le faire par la suite?
- Si le problème n'a pas été résolu, quelles en sont les raisons?

### Entraînement par stations

Les mêmes accents sont proposés à tout le monde en même temps. En principe, le participant décide lui-même du temps qu'il passera aux différentes stations, de leur enchaînement et des éléments sur lesquels il entend se concentrer plus spécifiquement, mais le moniteur peut aussi définir les stations obligatoires ou la durée minimale à passer aux postes. L'entraînement par stations convient à tous les niveaux d'apprentissage, à savoir acquérir, appliquer ou créer. Les tâches doivent toujours être adaptées au degré de compétences des participants.

### Phases d'enseignement

L'enseignant explique les différents postes, l'objectif recherché et le déroulement. Il distribue si nécessaire des fiches explicatives. Durant la phase de travail aux postes, l'enseignant observe les participants pour leur donner ensuite des feedback individuels. A la fin, on discute ensemble des exercices, des progrès réalisés, des difficultés rencontrées et de ce qu'on peut retenir par rapport au processus d'apprentissage.

### Principes didactiques

- Les apprenants choisissent les postes en fonction de leurs besoins et intérêts.
- Les différents postes sont accessibles à plusieurs personnes en même temps.
- Sur le principe, les apprenants décident de la durée passée aux postes et de leur enchaînement.



#### Exemples de leçon

- [Apprentissage par résolution de problèmes: Nage en immersion](#)
- [Apprentissage par résolution de problèmes: Frisbee](#)
- [Entraînement par stations: Introduction](#)

# Leçons

## Apprentissage par résolution de problèmes: Nage en immersion

Cette préparation de leçon aide à comprendre les principes de la méthode «Apprentissage par résolution de problèmes» à la lumière d'un exemple concret.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: piscine (couverte/plein air)

### Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'estimer ses capacités de nage en immersion et travailler la tactique/technique optimale pour parcourir une distance donnée sous l'eau.

**Auteure:** Annette Notz, spécialiste Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>30' <b>Introduction</b>  <b>Objectif:</b> Connaître l'objectif et recevoir les informations nécessaires pour un bon déroulement de la leçon.  <b>Matériel:</b> <a href="#">Feuille de travail «Trois phases»</a> (pdf), flip-chart «Objectifs», «Tâches» et «Règles de sécurité» (<a href="#">aide à la préparation</a>, pdf), matériel pour écrire</p> <p>L'enseignant définit l'objectif et le déroulement de la leçon. Il discute de la méthode de travail et explique la tâche à résoudre. Il énonce des règles de sécurité claires.</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Former les groupes</li> <li>• Comprendre la tâche</li> <li>• Challenge</li> </ul> <p><b>Méthode de travail</b>            Les apprenants travaillent en groupe de manière autonome en respectant la démarche méthodologique: comprendre, expérimenter, résoudre (voir feuille de travail «Trois phases»). L'enseignant observe et conseille/coache les apprenants selon le principe: «le moins possible, autant que nécessaire». Pour des raisons de sécurité, il y a toujours un membre du groupe sur le rebord du bassin pour observer ses partenaires.</p> <p><b>Tâche</b>            Par trois, nager 50 mètres sous l'eau (avoir au moins le visage sous l'eau). Les relais s'effectuent sous l'eau. Tous les moyens auxiliaires sont permis.</p> <p><b>Règles de sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si quelqu'un ne sait pas nager, il doit informer l'enseignant.</li> <li>• Les exercices dans l'eau se font toujours sous la surveillance d'une personne hors de l'eau (partenaire par exemple).</li> <li>• Celui qui ne se sent pas bien avertit son groupe ou l'enseignant.</li> <li>• Attention: contrôler la profondeur du bassin. Ne pas sauter dans la piscine si l'eau est peu profonde.</li> <li>• Respecter les règles sans exception.</li> <li>• Marcher en arrière avec les palmes ou les mettre dans l'eau.</li> <li>• Ne pas porter de lunette de natation pour nager sous l'eau.</li> </ul> <p>Les apprenants forment des groupes de trois et vont se doucher. Former éventuellement des groupes de deux avec les participants les plus expérimentés.</p>	<p><b>Apprentissage par résolution de problèmes</b>            La méthode est centrée sur l'étude individuelle d'un problème (contrairement à une tâche («normale»), un problème exige toujours une réflexion consciente et une stratégie). Les apprenants cherchent des solutions en s'appuyant sur leurs expériences personnelles et leurs connaissances.</p> <p><b>Principes didactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignement ouvert</li> <li>• Apprentissage individualisé</li> <li>• Tâches stimulantes et matériel attractif</li> <li>• Initiative personnelle et autonomie des apprenants</li> <li>• Enseignant vu comme coach ou accompagnant</li> <li>• Principe pédagogique: «Aide-moi à le faire tout seul», «Learning by doing»</li> </ul> <p><b>Sécurité</b>            L'enseignant se contente de piloter la leçon ouverte, mais il veille en permanence à la sécurité des apprenants. Des règles claires sont les garantes de la sécurité.</p>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	40'	<p><b>Les trois phases</b></p> <p><b>Objectif:</b> Travailler de manière autonome, la démarche méthodologique (voir feuille de travail «Trois phases») représente un guide, une boussole.</p> <p><b>Matériel:</b> Engins pour la nage en immersion, tablettes/smartphones pour la recherche d'informations, etc.</p> <p>En groupe, les participants essaient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'identifier et de comprendre le problème,</li> <li>• de chercher et d'expérimenter différentes voies pour le résoudre,</li> <li>• de résoudre le problème.</li> </ul>	<p><b>Démarche méthodologique</b></p> <p>Elle incite les participants à réfléchir (activation cognitive). Si possible, les réflexions sont consignées par écrit.</p>
	20'	<p><b>Challenge</b></p> <p><b>Objectif (des groupes):</b> Echanger les stratégies pour résoudre le problème. Vérifier si l'objectif est atteint.</p> <p>Par trois, effectuer un parcours de 50 mètres sous l'eau. Les autres trios observent. Suivant le nombre de participants, former deux groupes avec le même nombre de trios. L'enseignant désigne alors un responsable pour chaque groupe et il supervise l'ensemble.</p> <p><b>Réflexion sur l'apprentissage (en groupe)</b></p> <p>L'enseignant anime une discussion finale avec les questions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qui vous a plu?</li> <li>• Qu'est-ce qui était difficile?</li> <li>• Avez-vous aimé le travail en autonomie?</li> <li>• Quelles expériences avez-vous faites par rapport à cela?</li> <li>• Êtes-vous satisfaits de votre stratégie pour mener à bout la tâche?</li> <li>• Que souhaiteriez-vous retravailler la prochaine leçon?</li> </ul>	<p><b>Contrôle de l'objectif</b></p> <p>L'apprentissage ouvert fait aussi l'objet d'un contrôle de l'objectif. Dans cet exemple, le contrôle s'effectue de manière structurée et en plénum.</p>
Partie finale			

## Apprentissage par résolution de problèmes: Frisbee

Cette préparation de leçon illustre les principes de la méthode «Apprentissage par résolution de problèmes» à la lumière d'un exemple concret, un entraînement de frisbee, durant lequel les participants travaillent beaucoup en groupe.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: plein air

### Objectif d'apprentissage

- Faire preuve de créativité et développer différentes formes de jeu qui favorisent soit la variation du maniement du frisbee, soit l'endurance ou le lancer de précision.

**Auteur:** Annette Notz, spécialiste Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
30'	<p><b>Introduction</b></p> <p><b>Objectif:</b> Faire preuve de créativité et développer différentes formes de jeu qui favorisent soit la variation du maniement du frisbee, soit l'endurance ou le lancer de précision. Connaître la démarche méthodologique spécifique de «l'apprentissage par résolution de problèmes». Connaître les données du problème (la tâche).</p> <p><b>Matériel:</b> <a href="#">Vidéos «Bases du frisbee»</a>, <a href="#">exercices de frisbee</a></p> <p>L'enseignant définit l'objectif et le déroulement de la leçon. Il discute de la méthode de travail et explique la tâche à résoudre.</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Former les groupes</li> <li>• Comprendre la tâche</li> <li>• Challenge</li> </ul> <p><b>Méthode de travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le moniteur explique la démarche méthodologique spécifique de «l'apprentissage par résolution de problèmes» et éclaircit les questions qui s'y rattachent.</li> <li>• Les groupes travaillent individuellement. Ils respectent la méthodologie spécifique de «l'apprentissage par résolution de problèmes» et notent leurs réflexions par écrit. Les groupes préparent une démonstration de leurs formes de jeu et font participer les autres.</li> <li>• Le principe de l'autoévaluation s'applique: le moniteur n'apporte aux apprenants que le soutien strictement nécessaire.</li> </ul> <p><b>Tâche</b></p> <p>Par groupe de cinq, développer trois formes de jeu avec le frisbee qui mettent l'accent sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la variation du maniement du frisbee,</li> <li>• l'endurance,</li> <li>• le lancer de précision.</li> </ul> <p>Chaque forme doit pouvoir être adaptée au niveau des participants.</p>	<p><b>Apprentissage par résolution de problèmes</b></p> <p>La méthode est centrée sur l'étude individuelle d'un problème (contrairement à une tâche «normale», un problème exige toujours une réflexion consciente et une stratégie). Les apprenants cherchent des solutions en s'appuyant sur leurs expériences personnelles et leurs connaissances.</p> <p><b>Principes didactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignement ouvert</li> <li>• Apprentissage individualisé</li> <li>• Tâches stimulantes et matériel attractif</li> <li>• Initiative personnelle et autonomie des apprenants</li> <li>• Enseignant vu comme coach ou accompagnant</li> <li>• Principe pédagogique: «aide-moi à le faire tout seul», «learning by doing»</li> </ul> <p><b>Sécurité</b></p> <p>L'enseignant se contente de piloter la leçon ouverte, mais il veille en permanence à la sécurité des apprenants. Des règles claires sont garantes de la sécurité.</p>

Phase d'enseignement et contenus		Aspects méthodologiques
Partie principale	<p>40'</p> <p><b>Les trois phases</b></p> <p><b>Objectif:</b> Par groupe de cinq, développer trois formes de jeu pour frisbee correspondant à la formulation du problème.</p> <p><b>Matériel:</b> Frisbees et tout autre matériel auxiliaire</p> <p>En groupe, les participants essaient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'identifier et de comprendre le problème,</li> <li>• de chercher et d'expérimenter différentes voies pour le résoudre,</li> <li>• de résoudre le problème.</li> </ul>	<p><b>Démarche méthodologique</b></p> <p>La démarche oriente et incite les participants à réfléchir (activation cognitive). Si possible, les réflexions sont consignées par écrit.</p>
Partie finale	<p>20'</p> <p><b>Challenge</b></p> <p><b>Objectif:</b> Vérifier si les objectifs sont atteints.</p> <p><b>Matériel:</b> Frisbees et tout autre matériel auxiliaire</p> <p>Chaque groupe démontre ses formes de jeu avec le frisbee et fait participer les autres.</p> <p><b>Réflexion sur l'apprentissage (en groupe)</b></p> <p>L'enseignant anime une discussion finale avec les questions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qui vous a plu?</li> <li>• Qu'est-ce qui était difficile?</li> <li>• Avez-vous aimé le travail en autonomie?</li> <li>• Quelles expériences avez-vous faites par rapport à cela?</li> <li>• Êtes-vous satisfaits de votre stratégie pour mener à bout la tâche?</li> <li>• Que souhaiteriez-vous retravailler la prochaine leçon?</li> </ul>	<p><b>Contrôle de l'objectif</b></p> <p>Le contrôle de l'objectif s'effectue aussi dans l'apprentissage ouvert. Dans cet exemple, le contrôle se fait de manière structurée et en plénum.</p>

## Entraînement par stations

Cette préparation de leçon illustre les principes de la méthode «entraînement par stations» à la lumière d'un exemple concret. Elle sert simultanément d'introduction à la brochure «Diversifier l'enseignement» du sport des adultes Suisse esa.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: salle de sport

### Objectifs

- Connaître les catégories des méthodes d'enseignement présentées dans la brochure «Diversifier l'enseignement».
- Etre capable d'assigner les méthodes décrites dans la brochure à ces catégories.

**Auteur:** Lucy Lieberherr, responsable Intégration (jusqu'à fin 2017), OFSPO

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
30'	<p><b>Objectif:</b> Connaître les tâches à effectuer aux six stations et disposer du matériel nécessaire.</p> <p><b>Matériel:</b> Contenu des stations:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Brochure «<a href="#">Diversifier l'enseignement</a>»</li> <li>b) Table ronde, billets avec mots-clés</li> <li>c) Préparations de leçons à accrocher</li> <li>d) Table ronde</li> <li>e) <a href="#">Images A3</a> (pdf)</li> <li>f) <a href="#">Puzzle</a> (pdf)</li> </ul> <p>Prévoir du matériel en suffisance pour permettre à plusieurs personnes de travailler au même poste.</p> <p>L'enseignant explique les différentes stations (voir <a href="#">Feuille de travail</a>, pdf):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Lecture</li> <li>b) Déclaration d'expert</li> <li>c) Reconnaissance des préparations de leçons</li> <li>d) Discussion entre pairs</li> <li>e) Analyse des images</li> <li>f) Assemblage du puzzle</li> </ul> <p>Etant donné qu'il s'agit d'une introduction au thème, un échauffement supplémentaire n'est pas nécessaire.</p>	<p><b>Entraînement par stations</b></p> <p>Avec l'entraînement par stations, les apprenants s'approprient le même contenu d'apprentissage sous des formes différentes. Cela permet de respecter les divers profils d'apprentissage et approches personnelles.</p> <p><b>Principes didactiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les apprenants choisissent les postes en fonction de leurs besoins et intérêts.</li> <li>• Les différents postes sont accessibles à plusieurs personnes.</li> <li>• Les apprenants décident de la durée passée aux postes et de leur enchaînement.</li> </ul> <p><b>Phases d'enseignement</b></p> <p><b>Préparation des postes:</b> Adaptés au niveau d'apprentissage individuel.</p> <p><b>Approche:</b> L'enseignant présente le thème (éveiller l'intérêt) et énonce les objectifs. Il fait des liens avec les connaissances préalables des participants.</p> <p><b>Circuit:</b> L'enseignant explique les différents postes.</p> <p><b>Travail aux postes:</b> Les apprenants s'entraînent de manière autonome, l'enseignant donne des feedback individuels sur la qualité de l'exécution.</p>

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale	<p>30' <b>Objectif:</b> S'entraîner à son rythme aux différentes stations en fonction de ses besoins et préférences.</p> <p>L'enseignant fixe les conditions cadres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temps à disposition,</li> <li>• tâches complémentaires,</li> <li>• volume (bruit),</li> <li>• etc.</li> </ul> <p>Il observe les participants et se fait notamment une idée sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la motivation et l'auto-discipline des apprenants,</li> <li>• les interactions sociales au sein du groupe,</li> <li>• les éventuelles difficultés d'apprentissage,</li> <li>• etc.</li> </ul> <p>Sur la base de ses observations, il conseille et soutient si nécessaire.</p> <p>Les apprenants travaillent de manière autonome. Ils demandent de l'aide en cas de besoin.</p>	
Partie finale	<p>30' <b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplir le contrôle d'apprentissage (voir <a href="#">feuille de travail</a>, pdf).</li> <li>• Réfléchir seul ou ensemble à ce qui a été vécu et appris.</li> </ul> <p>L'enseignant stimule la réflexion personnelle qui peut se déployer en une discussion commune ou être consignée individuellement par écrit.</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels postes t'ont particulièrement plu et pourquoi?</li> <li>• As-tu effectué tous les postes? Qu'est-ce qui t'a marqué?</li> <li>• Y a-t-il un poste que tu n'as pas du tout aimé? Pourquoi?</li> <li>• As-tu rencontré des difficultés? Si oui, les-quelles? As-tu pu les résoudre? Si oui, comment?</li> <li>• Quels contenus aimerais-tu approfondir?</li> </ul>	

# Indications

## Ouvrages

- Weber, A. (2007). Problembased learning – ein Handbuch für die Ausbildung auf der Sekundarstufe II und Tertiärstufe, (Prpic & Handgraft, S. 30/31). Berne: h.e.p.-Verlag
- Grössing, S. (2007). Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht (9<sup>e</sup> éd.). Wiebelsheim: Limpert.
- Kunter, M. & Trautwein, U. (2013). Psychologie des Unterrichts. Paderborn: Schöningh.
- Meyer, H. (2015). Leitfaden Unterrichtsvorbereitung (8<sup>e</sup> éd.). Berlin: Cornelsen.
- Meyer, H. (2004). Was ist guter Unterricht? Berlin: Cornelsen.

## Webshop de l'OFSP

- Conzelmann, A. (2011). Manuel Sport des adultes, Brochure 2 – Le groupe cible des adultes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Spichtig, C. (2011). Manuel Sport des adultes, Brochure 5 – Le concept méthodologique. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Lieberherr, L., et. Al. (2017). Diversifier l'enseignement – Module de perfectionnement. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Autres manuels et brochures «Sport des adultes Suisse esa».

## Partenaires



Pour ce thème du mois:



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Harry Sonderegger, chef section esa, OFSPO  
Christiane Beuchat, spécialiste Formation des experts esa, OFSPO  
Sara Seiler, spécialiste J+S et Formation des experts esa, OFSPO  
Lucy Lieberherr, responsable Intégration (jusqu'à fin 2017), OFSPO  
Annette Notz, spécialiste Formation des experts esa, OFSPO

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Illustrations:** Pascal Staub, grafilu

**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSPO