

L'apprentissage des conduites motrices et pédagogiques sportive

par *GAMOURA Salim*

1- Les facteurs contribuent au développement à l'habileté motrice :

L'habileté motrice c'est le résultat de plusieurs facteurs : l'harmonie, la précision du déplacement de l'athlète, sa bonne synchronisation, les feintes éventuelles face à l'adversaire, des adaptations rapides et appropriées à la mouvance de la situation ; identifier les facteurs contribuant à l'habileté motrice est essentielle pour réaliser un apprentissage moteur.

Les questions qui apparaissent le plus souvent dans tout travail pédagogique centrés sur l'apprentissage :

- Comment organiser l'apprentissage ?
- Comment structurer au mieux les exercices pour développer l'habileté motrice et maintenir la motivation des athlètes ?

2- Les facteurs en jeu lors de l'apprentissage de l'habileté motrice :

Lorsqu'un apprentissage moteur est réussi, on voit apparaître une diminution des erreurs, un abaissement du niveau de tension, et une certaine aisance dans l'exécution de la tâche.

L'apprentissage est aussi fortement lié à la motivation, plusieurs facteurs vont influencer l'apprentissage :

- Les facultés d'adaptation de l'athlète aux cycles : essai-erreur = essaie-modifié.
- L'emplacement et la longueur du temps de repos entre plusieurs essais au cours d'un apprentissage.
- La décomposition de la tâche à apprendre qui peut être exécutée dans son entier ou par élément.

L'apprentissage peut être mis en évidence par une diminution des erreurs et une amélioration dans l'exécution du comportement moteur.

Cette amélioration se traduit par un accroissement de la vitesse et de précision dans les tâches à réaliser. L'apprentissage est rendu plus efficace par l'existence d'une récompense quelque soit, qui motive celui qui apprend.

La durée de l'apprentissage et sa distribution dans le temps : il s'agit de savoir si pour optimiser le rendement d'un apprentissage. Il faut réaliser de longues pauses (extensif) ou l'inverse, les réduire le plus possible, même les supprimer (intensif)

A- L'inhibition réactive : en cas d'apprentissage trop intensif, on voit apparaître chez l'athlète une inhibition réactive qui est le signe d'une saturation

B- Le découpage de l'exercice : le découpage devra être réalisé en fonction de la nature de la tâche, de la quantité d'informations exigée par l'exercice, du nombre d'éléments impliqués dans l'exercice.

Important : si le contenu de l'apprentissage est simple, on peut utiliser une méthode globale, s'il est complexe la méthode fractionnée sera plus rentable.

C- Repartir les temps d'apprentissage : on admet que l'apprentissage est meilleur lorsque sa durée totale est répartie en plusieurs séances d'entraînements plutôt que sur une seule séance, seulement il faut éviter toute fois de trop disperser les séances car il faut permettre à l'athlète de s'accoutumé à la tâche.

D- Rôle de l'exercice et de la répétition : la répétition et les exercices augmentent la performance de l'athlète dans une tâche motrice mais la durée de cette répétition ne peut être illimitée car l'athlète risque de s'ennuyer et de se fatiguer, ce qui entrainera une baisse de rendement.

Toute période d'apprentissage est définie par un critère (exemple : niveau de performance à atteindre) et devra être suivis d'une phase de consolidation (sur-apprentissage), pendant cette période l'athlète perfectionne sa maîtrise. Donc tout apprentissage se décompose en 3 périodes :

- a- 1^{ère} phase : période de mise en train ou l'organisme s'adapte à la tâche demandée.
- b- 2^{ème} phase : amélioration des résultats dans l'exécution de la tâche demandée (l'athlète apprend).
- c- 3^{ème} phase : les progrès stagnent et diminuent en fonction de la fatigue ou de l'ennui de l'athlète.

E- La maturation :

La qualité et la rapidité d'un apprentissage vont dépendre aussi de chaque individu

Certains apprennent plus vite que d'autres en fonction de leurs personnalités, intelligence et de leurs croissances biologiques.

C'est par exemple en fonction de la maturation nerveuse que certains apprentissages seront réalisables à un certain âge et irréalisables auparavant

« Les psychologues ont ainsi distingué divers paliers de développement moteurs chez l'enfant » *Gesell*

On distingue 4 stades :

- 1- Développement postural
- 2- Développement adaptatif entre les objets : notamment la coordination oculo-manuelle
- 3- Développement du comportement verbal
- 4- Développement des conduites sociales

F- Niveau de mobilisation pour exécuter une tâche motrice :

Tout individu doit mobiliser diverses ressources (biologiques, psychologiques, énergétiques, biomécaniques) en fonction des contraintes de la tâche à effectuer et des possibilités du moment, le niveau de ces possibilités dépend en même temps de ses capacités physiques et intellectuelles et de son expérience antérieure.

La motivation va jouer un rôle essentiel. C'est elle qui va permettre de mobiliser toutes les ressources nécessaires. Lorsqu'une tâche est proposée, soit l'individu accepte de l'effectuer ou il refuse. Il est aussi indispensable que l'athlète soit informé de ses performances.

G- L'enchaînement des apprentissages et les expériences antérieures de l'athlète :

Ce qu'un athlète peut apprendre à un moment donné de sa carrière ne dépend pas seulement des conditions réunies à ce moment là, mais de ce qu'il aura eu l'occasion d'apprendre ou de ne pas apprendre précédemment.

Plusieurs facteurs concernant les expériences antérieures de l'athlète interviennent :

- a- La manière dont les acquisitions antérieures ont été menées.
- b- Les bonnes ou mauvaises habitudes acquises au cours de ces apprentissages passés.
- c- Acquisitions pré-requises : beaucoup d'apprentissages ne sont réalisables que si d'autres apprentissages les ont précédés.
- d- Le transfert : pour assurer l'enchaînement des apprentissages, on suppose que le développement de certaines activités physiques va faciliter ultérieurement l'acquisition d'autres techniques sportives

Toutefois les apprentissages passés peuvent engendrer un transfert négatif ou positif. L'enchaînement des comportements à acquérir est subordonnée à ce qui a déjà été appris. La plupart des méthodes d'entraînement sportif tiennent compte de cette règle

Rédiger par **GAMOURA Salim**