



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



# Correction des fautes à l'entraîne- ment technique

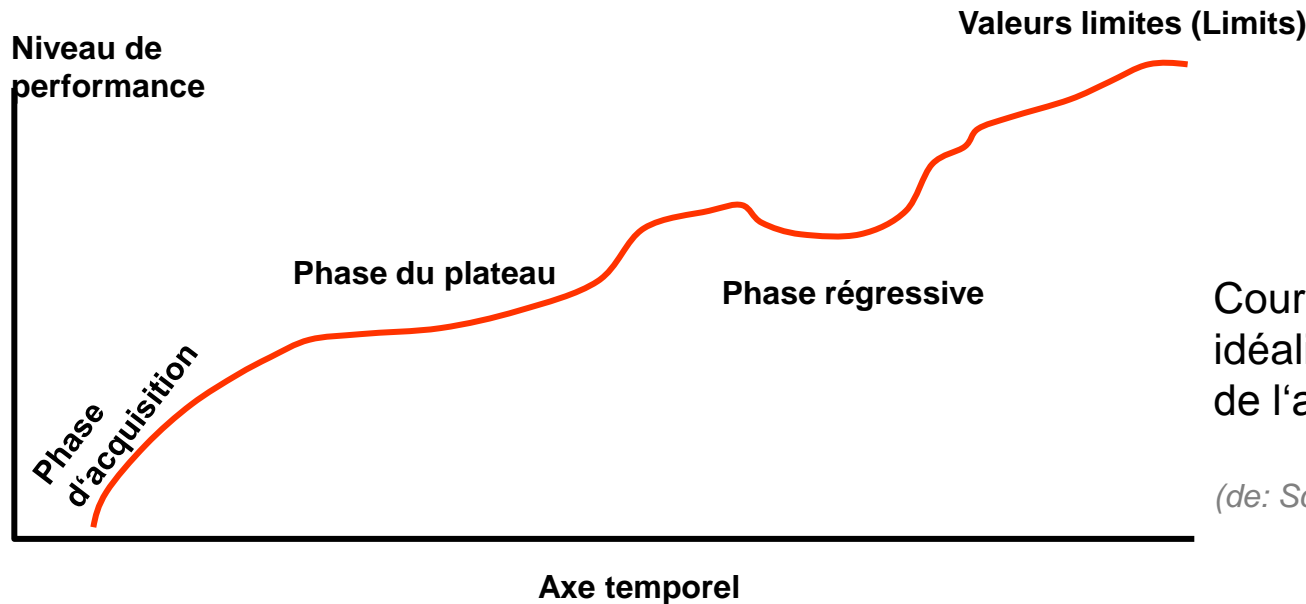




# Correction des fautes à l'entraînement technique

- L'apprentissage moteur est le **processus** d'acquisition et de capacité à 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)

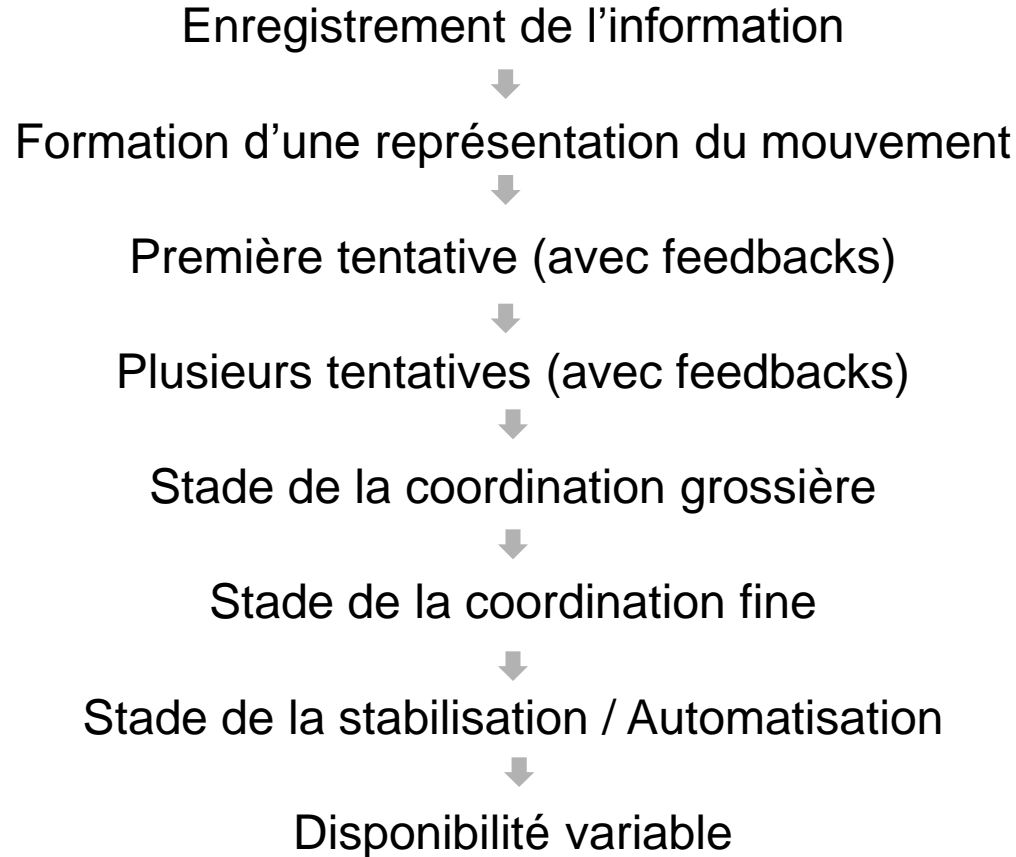


Courbe de déroulement  
idéalisée de la performance  
de l'apprentissage moteur

(de: Scheid/Prohl 2001)



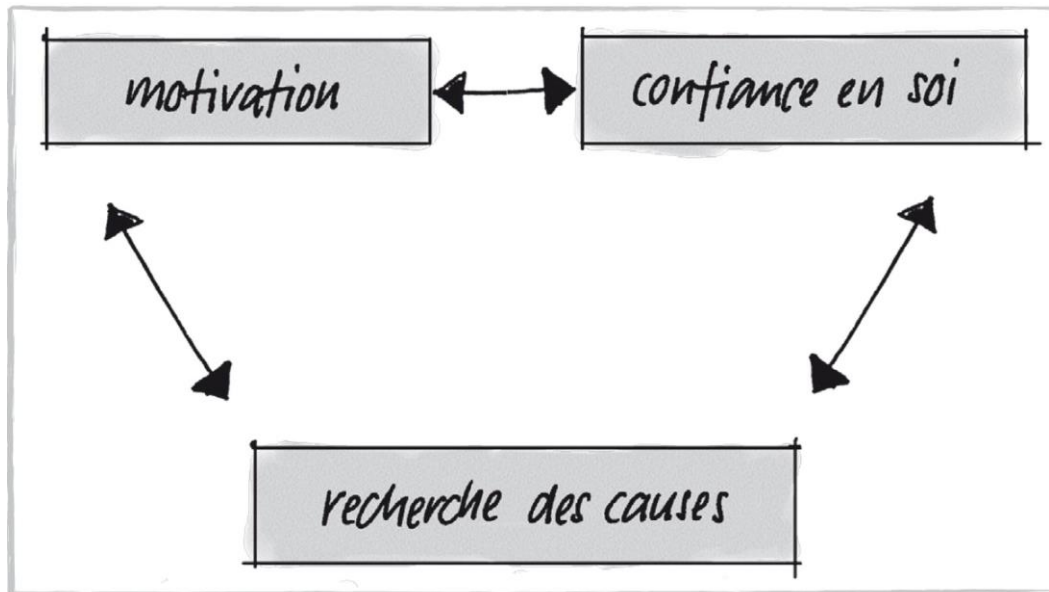
# Comment fonctionne l'apprentissage moteur?





# Les 4 niveaux de l'apprentissage moteur 1

## 1. Émotions



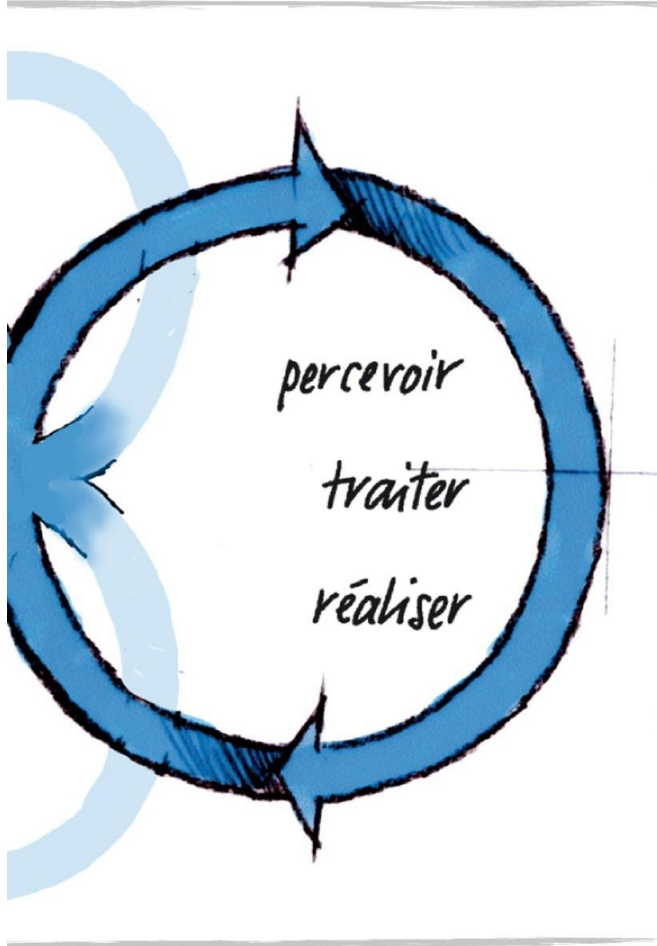
Énergie psychique dans le modèle de performance

(de: Sportmotorisches Konzept, Kernlehrmittel J+S, 2008)



# Les 4 niveaux de l'apprentissage moteur 2

(voir éléments-clés Concept méthodique)



## 2<sup>e</sup> niveau

- Ouvrir différentes portes
- Voir – Entendre - Sentir

## 3<sup>e</sup> niveau

- Permettre des liens avec les expériences
- Donner du temps pour classer, intégrer, comparer, rappeler et actualiser

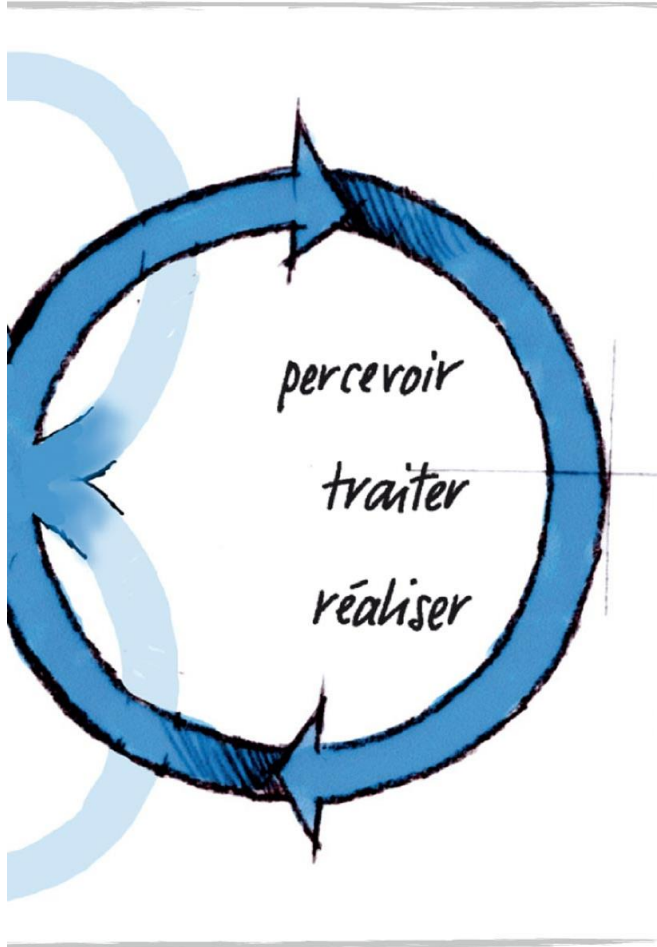
## 4<sup>e</sup> niveau

- Exécuter les mouvements de façon répétée
- Percevoir les mouvements de façon répétée
- Sentir les mouvements et communiquer



# Comment apprendre des mouvements?

(voir éléments-clés Concept méthodique)



- Langage → entendre
- Bruits → entendre
- Images → voir
- Démonstration → voir et entendre
- Contact → sentir, percevoir

- Comprendre / ne pas comprendre
- Demander: „c'est comment?“, „qu'y a-t-il quand?“
- Classer / affecter en „nouveau“, „connu“, „dangereux“, etc
- Estimer: „je peux“, „je ne peux pas“
- Prendre la résolution: „je veux“, „j'essaie..“
- Formuler des sensations: „je sens...“

- Exécuter un mouvement
- Percevoir des sensations



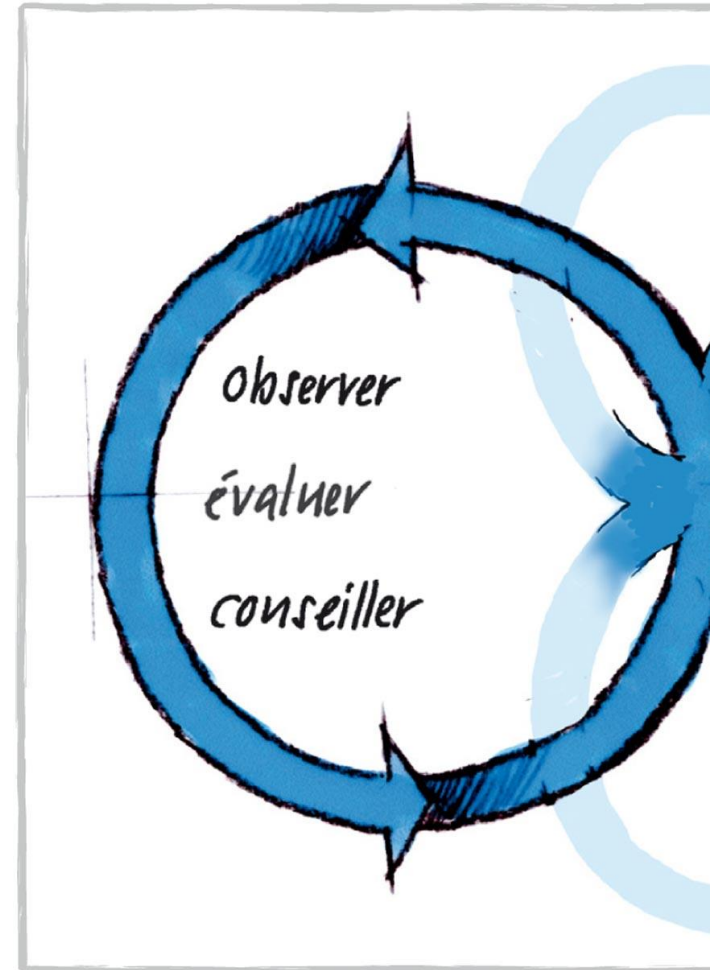
# Comment apprendre des mouvements?

(voir éléments-clés Concept méthodique)

- À quoi faut-il faire attention?
- Qu'est-ce que je veux/peux/dois voir?
- Depuis où faut-il observer?
- Comment sont transposées mes instructions?

- Qu'est-ce que j'ai vu, perçu?
- Quelle est la faute principale?
- Quelle est son importance?
- Quelle pourrait en être la cause?
- Quelles sont les possibilités pour corriger?
- Que donner comme instructions, corrections?

- Quand, où, comment corriger?
- À quels canaux d'enregistrement interpeler?
- Quelle aide utiliser?







# Soutien de l'apprentissage moteur:

## Percevoir

- soutien visuel, acoustique, tactile (taper des mains, crier...) !
- utiliser différentes méthodes (voir „éviter des fautes par...“) !
- corriger les capacités en conséquence (adapté à l'âge/au niveau) !
- utiliser des médias (images en séries, photos, vidéo...) !

## Traiter

- faire articuler
- se „le,, faire présenter
- faire dessiner
- faire communiquer la sensation du mouvement

## Réaliser

- utiliser des exercices „contraignants“
- faire vivre des expériences contraires
- faire observer
- faire „exagérer“
- faire travailler les deux côtés





# Indications méthodiques 1

## Observer – Evaluer – Conseiller

- offrir des aides cognitives (images en série, vidéos, entraînement de perception et feedback, minimiser le fossé entre la vue intérieure et extérieure)
- faire les corrections et feedbacks le plus vite possible (25-30" après l'exécution du mouvement)
- corriger la faute principale avant les secondaires
- classer correctement les fautes et prendre des mesures dans le bon domaine (coordination, condition)
- capacité d'enthousiasme malgré correction des fautes!

# Compétence spécialisée



## Indications méthodiques 2

- ne jamais corriger le premier essai (donner une deuxième chance...)!  
■ corriger tout d'abord la faute la plus importante (...laquelle?)!

# Éléments-clés!

- corriger avec un soutien positif (reconnaître les progrès...)!  
■ proposer des solutions au lieu d'expliquer les fautes (instruction pour le mouvement)!  
■ connaissances de base de la communication!



# Correction des fautes à l'entraînement des lancers





# Méthodologie de correction des fautes - Lancers

Bien que les lancers regroupent 4 disciplines différentes, on remarque dans les erreurs techniques principales :

1. Un raccourcissement du chemin d'accélération.
2. Une insuffisance du travail d'accélération des jambes.
3. Une insuffisance du travail de freinage des jambes.
4. Une tension insuffisante qui n'exploite pas entièrement le potentiel d'élasticité et de contractilité de la musculature.

Et...Et...Et...

(Hinz, 1993)



# Philosophie d'entraînement et principes méthodiques à l'entraînement des lancers avec les jeunes

## Introduction – Construction – Développement de la performance

- **L'apprentissage technique est la 1<sup>ère</sup> priorité.**
- Dans la formation des lanceurs, le développement simultané de la technique et de la coordination ainsi que des facteurs de condition physique est un objectif. Ces 2 composantes de la performance sont dépendantes l'une de l'autre.
- L'entraînement de la relève doit prendre comme objectifs des éléments essentiels du modèle technique.
- Les exercices d'imitations méritent une attention particulière.

(Hinz, 1993) (Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.39)

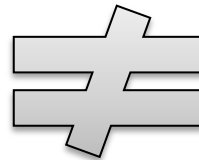




# Philosophie d'entraînement et principes méthodiques à l'entraînement des lancers avec les jeunes

## Introduction – Construction – Développement de la performance

- En cas de déficiences techniques importantes, la formation physique doit être réduite au profit d'un travail efficace.



(Hinz, 1993)



# Éléments clés - Lancers

## Phases de mouvement en lancers

- Tenue et guidage de l'engin
- Prise de la position de lancer
- Séquence de mouvement : Jambes → Tronc → Bras
- Coordination
- Direction principale du mouvement
- Extension du corps lors du lancement
- Haute vitesse d'envol de l'engin

(Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.39)





# Éléments clés - Lancers

## Phases de mouvement en lancers (Exemple)

### Lancer en rotation

- Recueillir une multitude d'expériences en rotation.
- Privilégier un grand nombre de lancers.
- Choisir des formes globales. Limiter les exercices qui ne se terminent pas par un lancer.
- Travailler la bilatéralité.
- Sécurité: ménager un espace suffisant entre les lanceurs.

### Disque: Lancer en rotation

#### Débutants

- Rythme de rotation et de lancer
- Position correcte de lancer (équilibre sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer
- Lancer correct en position d'équilibre

#### Avancés

- Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui.
- Lancer avec un tour complet

(Découvrir l'athlétisme, mobilesport.ch, 05/2011, 17.07.15)



# Éléments clés - Lancers





# Éléments clés - Lancers







# Éléments clés - Lancers





# Take home message

**La correction des fautes est importante, surtout chez les jeunes...**

MAIS...

« On peut lancer loin avec des fautes »