

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Neuf outils parmi d'autres  
**Autor:** Favre, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995237>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

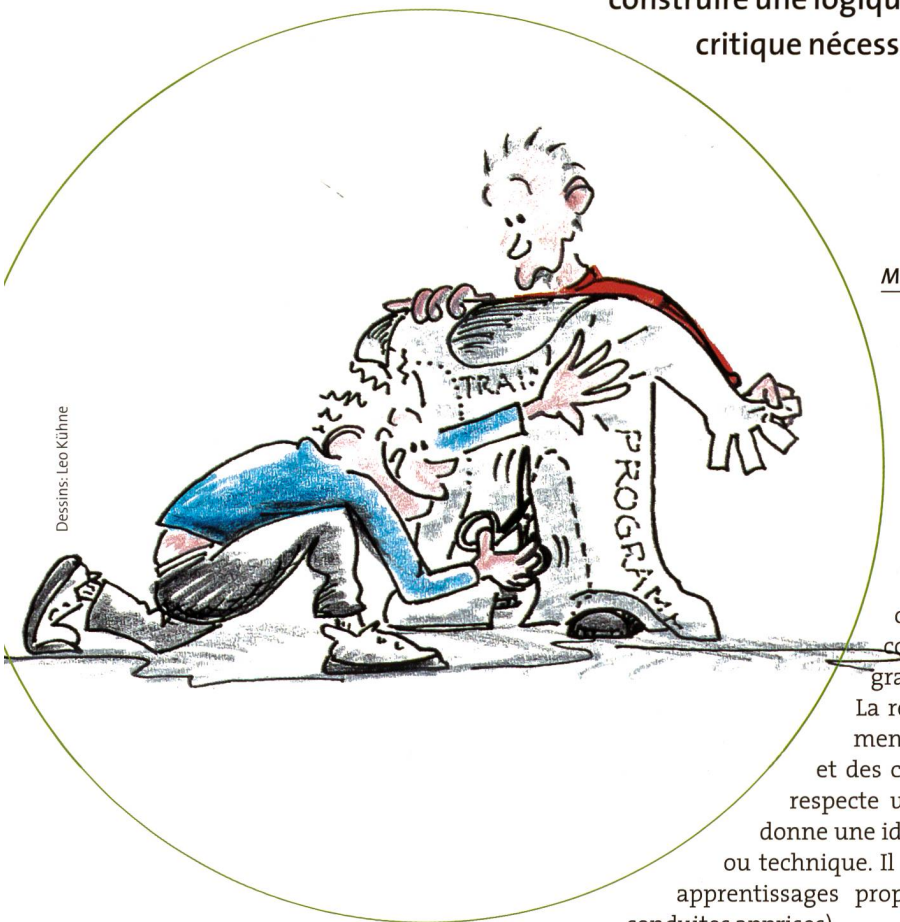
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Neuf outils parmi

Ces lignes devraient permettre de trouver ou de retrouver un éventail d'outils complémentaires facilitant le couplage action-réflexion. C'est bien sûr dans le contexte sportif que le présent choix de procédés a été opéré. L'usage des moyens décrits ci-après n'est pas nouveau en lui-même. C'est toutefois la finalité de leur emploi qui change. Dans la pratique réflexive, par exemple, un programme d'entraînement n'est pas établi seulement pour être suivi. Il est certes respecté, mais devrait servir de base d'analyse et de discussion entre l'entraîneur et le jeune sportif, au fur et à mesure que se déroulent entraînements et apprentissages. Ces outils ne sont donc pas uniquement destinés à enregistrer des données, des repères, mais surtout à les analyser pour les exploiter. Aucun de ces procédés ne suffit, à lui seul, à régler tous les cas possibles. En revanche, la combinaison de ces outils est susceptible de construire, souvent par paliers, les compétences menant aux résultats attendus. Au même titre, la diversité et la complémentarité des intervenants (camarades d'entraînement, entraîneur, parents parfois) aident le jeune à se construire une logique. Ces influences plurielles amènent le recul critique nécessaire à la pratique réflexive.



Dessins: Leo Kühne

Marcel Favre

## Le programme d'apprentissage-entraînement

Le programme comprend l'intitulé des buts à atteindre, les suites d'exercices et d'apprentissages à réaliser, le nombre et la fréquence des répétitions, les échéances, les moyens de contrôler la progression, etc.

L'énoncé de buts successifs, la programmation des étapes d'un apprentissage sont les seuls moyens de concevoir et de contrôler celui-ci. Il existe des programmes collectifs ou individuels. La personnalisation de tels programmes, pourtant souhaitable, n'est pas toujours possible. La réflexion préside à l'établissement d'un plan d'entraînement. Elle commence par l'analyse des tâches à entreprendre et des compétences qui leur sont liées. Le programme ou plan respecte une certaine progressivité des difficultés à résoudre. Il donne une idée du temps approximatif à consacrer à chaque contenu ou technique. Il s'efforce de doser judicieusement l'alternance entre les apprentissages proprement dits et les entraînements (stabilisation des conduites apprises).

Le programme ne devrait pas être établi sans qu'une discussion ait eu lieu entre le jeune sportif, ou le groupe, voire l'équipe et l'entraîneur.

# d'autres

## L'apprentissage focalisé

Les techniques sportives font constamment appel à la maîtrise individuelle ou collective de coordinations: gestes techniques, actes tactiques de défense ou d'attaque, chorégraphies, etc. L'entraîneur doit repérer les «séquences» des coordinations qui posent problème. Lorsque cette identification de phases est sûre, il peut prévoir divers exercices permettant de les étudier plus en détail, d'automatiser progressivement les conduites motrices qui les assurent. Ce procédé, lié à une analyse des tâches, consiste à «focaliser l'attention et l'effort sur un apprentissage restreint qui s'insérera dans un apprentissage en cours».

Le moniteur propose des exercices et des situations centrant l'apprentissage sur un aspect particulier. Il énonce, en compagnie d'un ou des élèves, le progrès qu'il aimerait voir réaliser. Cette mise en mots est en même temps une recherche de motivation et une manière de fixer l'attention sur un ou des détails particuliers, par exemple l'enchaînement de plusieurs gestes, le comportement dans la préparation précédant une compétition, la manière de prendre des marques ou des repères, la façon de se concentrer, etc.

Outre les besoins d'une amélioration technique, cette focalisation vise à mettre l'apprenant en confiance, à lui permettre de mieux maîtriser un moment de l'entraînement ou de la compétition. Elle l'aide aussi, par l'automatisation, à consacrer une part plus grande de son attention aux informations extérieures indispensables au suivi et à la maîtrise d'une ou de plusieurs actions en cours.

Le résultat d'une «focalisation» devrait être mesuré de façon à en faire apparaître l'utilité et l'efficacité.



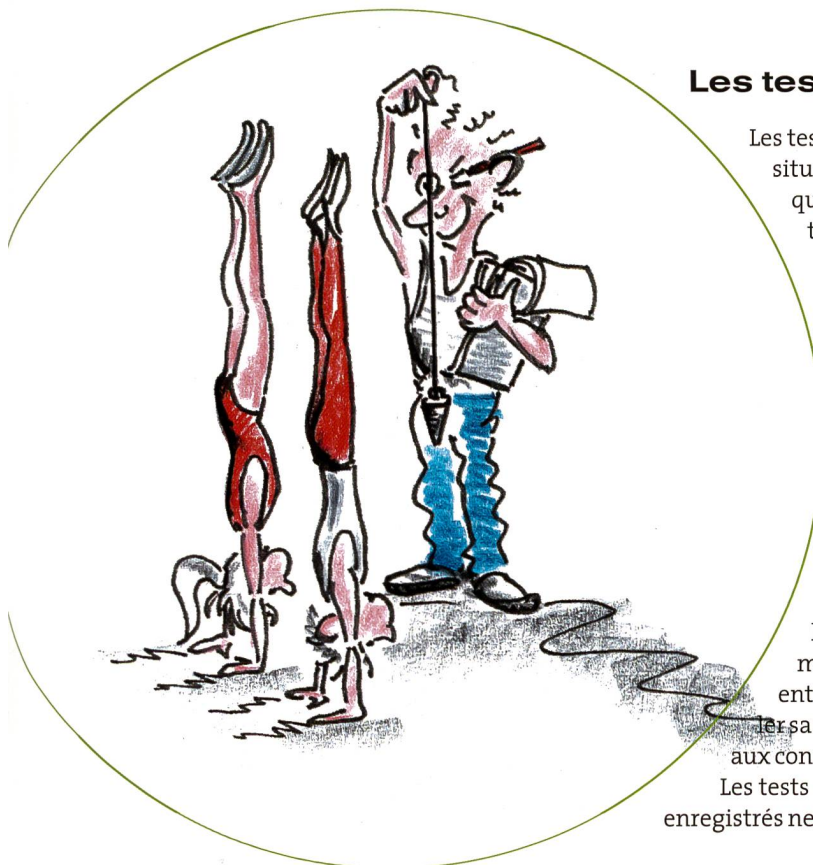
## Les tests intermédiaires

Les tests sont des exercices destinés à évaluer des aspects partiels d'une situation plus complexe qu'on est en train d'apprendre. Le test n'est qu'un indicateur permettant de mesurer périodiquement les résultats de l'apprentissage, mais aussi la justesse de la méthode d'approche choisie et la pertinence des adaptations apportées en cours de route à cette approche. Le test n'est pas destiné qu'à l'élève ...

Les tests mettent en évidence les acquis sur lesquels on peut construire d'autres apprentissages ou conduire d'autres entraînements. Ils révèlent ainsi du même coup les compétences acquises et les faiblesses à compenser.

L'entraîneur doit bien connaître le test et son adéquation aux mesures mises en œuvre. Il s'assure de son déroulement. Il laisse ensuite à l'élève le soin d'étudier et de comparer les résultats. C'est bien à l'élève de s'approprier la signification de ces résultats, de constater les changements intervenus à la suite de l'entraînement, d'analyser l'évolution de ses compétences, de formuler des observations. Cette précaution exige une discussion entre l'entraîneur et ses «protégés». Elle habitue l'apprenant à formuler sa pensée, à identifier les causes probables reliant l'action accomplie aux conséquences mesurables ou chiffrables.

Les tests aident aussi à construire la confiance en soi, même si les progrès enregistrés ne correspondent pas aux attentes immédiates du jeune sportif.



## Le journal de bord ou carnet personnel

Le journal de bord ou «carnet de route» est un document personnel rédigé et tenu à jour par le jeune sportif. Celui-ci y consigne, au fil des entraînements et des compétitions, des observations qui l'aident à se situer par rapport au programme. En mots et/ou en chiffres, le jeune exprime l'évolution des résultats, les progrès. Cela l'amène à expliciter et à répertorier les traces de ses apprentissages sportifs. Le carnet de route devrait aussi servir à exprimer des sentiments, décrire des situations, verbaliser des impressions. Il peut reprendre des propos de l'entraîneur, exprimer des avis très personnels. Il est le témoin de la construction d'une expérience humaine unique et d'une personnalité en devenir. Il permet de voir en soi, au-delà de la seule pratique sportive, les horizons de références sociales, affectives. Il aide aux découvertes, aux prises de conscience, à l'évocation d'un chemin parcouru.



## Les grilles d'observation

Les grilles d'observation sont des documents comportant l'énoncé de plusieurs critères à observer. Elles comportent, sous forme d'items, quelques points qu'il s'agit d'évaluer, à un moment ou à un autre, par exemple pour mieux orienter un apprentissage.

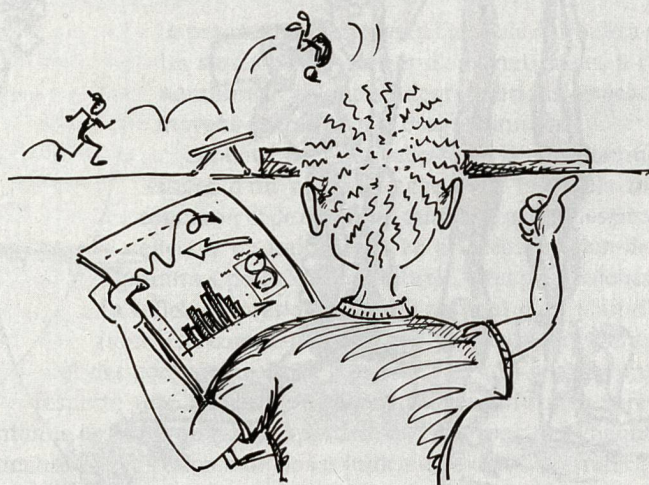
Dans les apprentissages, l'existence de critères apparents de réussite est une nécessité. Ces critères doivent être connus de l'observateur qui les consigne. Les grilles d'observation sont ainsi les instruments qui permettent de relever «à chaud» des faits, des traces qui seront utilisées pour adapter une méthode d'entraînement, pour modifier des consignes de comportement dans un sport d'équipe, etc. Les items sont donc choisis en fonction de points particuliers sur lesquels l'attention des jeunes sportifs doit être attirée à des fins pédagogiques.

La même grille peut être utilisée à deux ou trois reprises, avec l'avantage de faire apparaître une évolution des compétences (techniques, tactiques, relationnelles).

## Le modèle graphique et didactique

Nous appelons modèle didactique une représentation graphique schématique de certains aspects de l'apprentissage. Donnant davantage de sens à divers constituants d'un apprentissage, le modèle graphique laisse mieux percevoir et concevoir des *stratégies d'apprentissage*, c'est-à-dire des manières personnelles d'améliorer ses compétences en utilisant plusieurs «entrées», plusieurs chemins complémentaires pour progresser et en offrant des possibilités de rechange en cas d'insuccès: autres efforts à consentir, autres priorités à choisir, autres aspects de l'entraînement à compléter, etc.

Pour l'entraîneur, la référence à un modèle didactique est l'occasion de sélectionner quelques éléments importants de la pratique sportive abordée, d'agir avec une systématique minimale sur ces divers aspects «focalisés». Venant en appui d'un programme d'entraînement ou de grilles d'observation, le modèle graphique permet de mettre en relation des items avec des critères de réussite plus complexes, de montrer, par exemple, l'importance des facteurs de la condition physique ou celle de la coordination des mouvements.



## L'enregistrement vidéo

Aujourd'hui largement entré dans les mœurs, l'enregistrement d'une séquence de geste sportif ou d'une action collective au moyen de la vidéo reste un excellent instrument d'analyse de l'action. Ce procédé, permettant le ralenti voire l'arrêt sur image, est soumis à diverses contraintes techniques. Ces exigences doivent être maîtrisées par l'utilisateur pour donner à ce moyen sa pleine efficacité.

C'est surtout la régularité de l'exploitation de ce procédé audio-visuel qui peut générer plusieurs avantages: la prise de conscience, par le jeune sportif, de son réel niveau de maîtrise; une information fiable sur l'état d'un apprentissage particulier à un moment déterminé; la mise en évidence de l'écart subsistant entre la technique personnelle et les techniques sportives «idéales»; une meilleure perception de l'espace-temps (moment et rapidité d'exécution, amplitude et force du geste, etc.).

L'enregistrement vidéo vient en appui d'autres outils, tels que la grille d'observation, le modèle didactique.

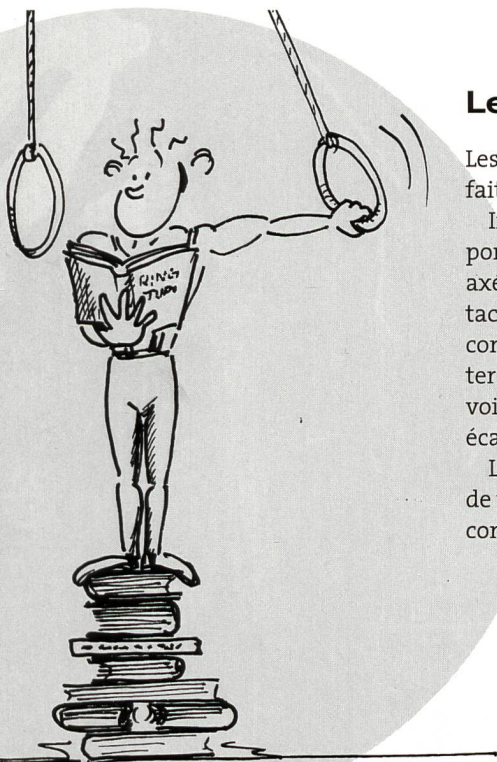


## Les lectures conseillées

Les lectures conseillées sont des lectures d'ouvrages ou d'articles que le jeune sportif n'aurait pas faites si on ne lui en avait pas signalé l'existence et si on ne les lui avait pas recommandées.

Inciter à découvrir une pratique sportive par la lecture est un moyen de donner du sens et une portée symbolique plus grande à l'attrait qu'un jeune éprouve pour une activité prioritairement axée sur l'action physique et l'interaction sociale. En d'autres termes, les lectures conseillées s'attachent à un vécu plutôt qu'à un appris. Ce processus de construction du sens fait appel à un concept éducatif récent appelé «métacognition». Ces lectures amènent le jeune lecteur à compléter ses propres représentations, à mieux identifier les difficultés rencontrées, à améliorer son savoir-être dans le domaine sportif qu'il a choisi. Elles provoquent, par la différence des contextes, cet écart de point de vue indispensable à la prise de recul, à l'auto-analyse.

Le pouvoir évocateur des mots et des images agit en profondeur, sur l'imaginaire, probablement de façon plus durable qu'une simple correction technique. Il peut renforcer le goût de l'action en contribuant à donner une portée symbolique à ce qu'il entreprend.



## Le débriefing

Nous considérons ici comme débriefing d'un événement le moment de réflexion collective et critique, réalisée «à chaud» après une situation ayant fortement sollicité l'affectivité (camp ou épreuve sportive, incident notoire ou accident).

Le débriefing est indispensable lorsque, dans des circonstances inhabituelles, des jeunes peuvent avoir été touchés, voire choqués par un événement survenu dans le cadre du groupe sportif auquel ils appartiennent.

La conduite d'un débriefing est une affaire de spécialiste (médecin formé à ces techniques, psychologue, psychanalyste). Il fait appel à des compétences communicationnelles de haut niveau, surtout lorsque l'objet des échanges touche profondément les jeunes.

A un degré de gravité moindre, cette rencontre consiste d'abord à décrire, à évoquer librement les circonstances vécues et leur contexte. S'il est concerné par l'événement, l'entraîneur prend part au débriefing. Il peut même être le «facilitateur» de cette reconstitution mentale.

La discussion réunit les participants et les témoins de l'événement survenu. L'entraîneur «réflexif» analyse les diverses interventions. Il évoque les pistes de réflexion permettant de situer l'événement dans un contexte qui permet d'en dédramatiser la portée, de redonner confiance.

