

# **LA PÉDAGOGIE**

## **A | LE RÔLE ET LES FONCTIONS PÉDAGOGIQUES DE L'ÉDUCATEUR SPORTIF**

### **Définition**

**La pédagogie est une pratique d'intervention qui recherche une influence auprès d'autrui dans une perspective de formation.**

L'éducateur favorise par la pratique du cyclisme le développement du coureur ou du pilote :

- sur le plan psychomoteur : maîtrise du vélo (équilibre, propulsion, conduite) ;
- sur le plan physique : amélioration des qualités physiques (endurance, résistance, force, coordination, souplesse, vitesse) ;
- sur le plan socio-affectif : maîtrise des réactions émotionnelles, des capacités d'analyse, etc. ;
- sur le plan cognitif : maîtrise des connaissances pratiques et théoriques (règlements, aspects technico-tactiques, etc.).

L'éducateur, l'entraîneur a donc plusieurs fonctions et poursuit simultanément plusieurs objectifs qui sont :

- (transmettre le goût de l'effort, le sens du fair-play, le respect de l'autre, etc.) ;
- enseigner (transmettre des contenus spécifiques, des techniques, des tactiques, des règlements, etc.) ;
- entraîner (faire progresser les coureurs afin d'augmenter leur efficacité en compétition) ;
- animer (mettre les coureurs en activité et maintenir leur attention, gérer les conflits et les tensions, créer une bonne ambiance, etc.).

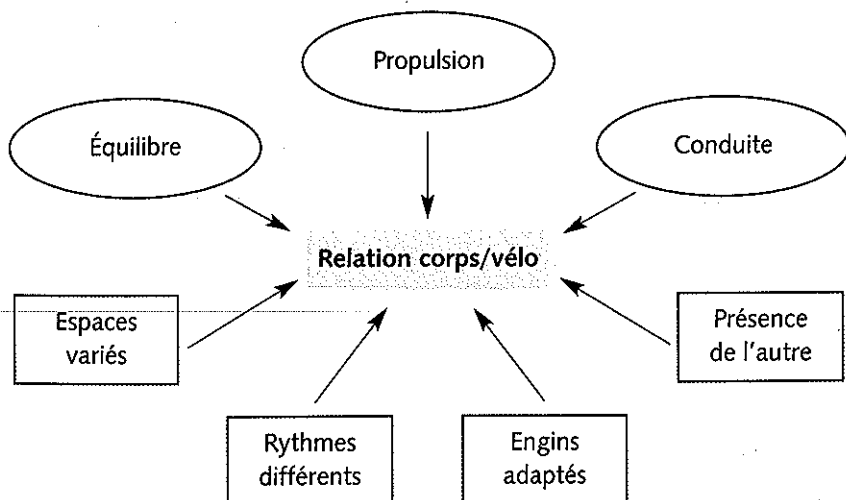
## B | LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

### Préambule

L'éducateur doit être capable de proposer au pratiquant des séances qui vont progressivement augmenter son niveau de performance (psychomoteur, physique, socio-affectif, etc.).

Pour cela, il doit connaître parfaitement :

- la discipline, c'est-à-dire le cyclisme, que l'on peut définir selon le schéma suivant :



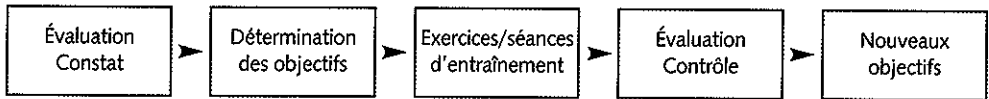
mais également d'autres notions comme le règlement, la mécanique, l'historique...

- le pratiquant : celui-ci se situe à un certain niveau de développement biologique et de performance selon son âge et son niveau d'apprentissage ;
- le milieu d'intervention ;
- les moyens d'intervention de l'éducateur (méthodes pédagogiques).

## La démarche pédagogique

La mise en place d'une séance se construit toujours avec la même logique, c'est-à-dire en respectant les étapes suivantes :

- l'évaluation et le constat ;
- la détermination des objectifs (que veut-on obtenir ?) ;
- le choix des exercices (comment parvenir aux objectifs fixés ?) ;
- l'évaluation, le contrôle (comment savoir si les objectifs ont été atteints ?).



## ■ L'évaluation et le constat

C'est analyser les données de départ : environnement physique et humain (âge des pratiquants, degré d'entraînement, période de l'année, effectifs, matériel disponible, etc.).

Concernant le niveau des pratiquants, l'éducateur propose quelques exercices dans lesquels il se fixe des paramètres précis qui vont lui permettre d'évaluer les capacités acquises ou non acquises.

### ■ Quelques exemples :

- franchir l'obstacle en descendant et en remontant sur le vélo sans perdre de vitesse ;
- passer à vélo dans le couloir délimité par les cônes sans les renverser ;
- faire un « surplace » pendant 30 secondes minimum ;
- réaliser un 60 mètres départ arrêté en moins de 8 secondes ;
- sauter une double bosse (environ 3 mètres entre les 2 sommets) ;
- enchaîner une zone de 4 segments sans appui ;
- effectuer un wheeling (roue arrière) sur 5 mètres ;
- parcourir un circuit de 15 kilomètres sans difficulté entre 45 et 50 minutes ;
- démonter les roues arrière et avant en moins d'une minute, etc.

Le niveau de réalisation des exercices va lui permettre de passer à l'étape suivante.

## **2 La détermination des objectifs**

La détermination des objectifs guide le travail de l'éducateur en lui fournissant un axe directeur.

L'éducateur conçoit et construit un programme, c'est-à-dire qu'il ne détermine des contenus et des formes de travail qu'après avoir fixé les objectifs à atteindre. Sans objectif, il ne peut y avoir de progression. Il scinde les objectifs généraux de l'année ou d'une période en plusieurs sous-objectifs, qui vont organiser des séquences plus courtes de travail. Ces objectifs intermédiaires jalonnent les progrès à accomplir pour parvenir aux objectifs terminaux.

■ **Exemple** : en VTT, le but général peut être d'enchaîner une zone de 4 segments sans appui. Ce but général est atteint par l'intermédiaire de sous-buts tels que franchir un dévers, une racine, monter une forte pente, anticiper et choisir la meilleure trajectoire, négocier une courbe serrée...

La programmation peut être affichée dans le local du club, afin que les enfants puissent s'y référer, ce qui peut constituer une motivation.

L'éducateur présente et formule le but à atteindre de manière claire et sans ambiguïté de façon à faciliter :

- la planification des actions des débutants ;
- l'évaluation.

■ **Exemple** : être capable de rouler droit sans faire d'écart ; être capable de rouler vite le plus longtemps possible à allure constante.

## **3 Le choix des exercices**

L'éducateur conçoit et met en place des exercices afin de permettre, par exemple, l'apprentissage de techniques et de tactiques spécifiques. La mise en place de ces exercices respecte certaines règles.

□ *L'adaptation des exercices aux objectifs à atteindre*

La première condition à atteindre est de construire des exercices qui permettent d'atteindre l'objectif fixé.

Il est encore fréquent d'observer des éducateurs qui proposent des exercices de façon routinière sans s'attacher aux effets attendus de la pratique de ceux-ci.

■ **Exemple** : si, au cours d'un tour de piste en BMX, un éducateur demande aux pilotes de le réaliser sans pédaler, il le fait pour atteindre des objectifs spécifiques (réduire le ralentissement dans les bosses, sentir le gain d'énergie dans les descentes de bosses, etc.).

### ⓑ *L'adaptation des exercices aux pratiquants*

Les exercices doivent être réalisables par les cyclistes et les solliciter de façon optimum. Un exercice trop difficile ne peut être réalisé et entraîne une baisse de la motivation et/ou des « dérives techniques ». Un exercice trop facile ne leur apprend rien et, très vite, ils se désintéressent de la situation. Il est nécessaire de construire des exercices dont la difficulté se situe juste au-dessus des possibilités du pratiquant.

■ **Exemple** : il est inapproprié, pour améliorer les franchissements, de mettre en place un exercice de passage de planche si le coureur ne maîtrise pas au moins le soulever de roue avant et le soulever de roue arrière.

L'entraîneur propose cependant aux sportifs, dans certaines situations et en fonction d'intentions spécifiques, des exercices plus faciles (afin de réviser des acquis, de rassurer les coureurs avant une compétition, d'éviter une trop grande fatigue) ou plus difficiles (afin de leur apprendre à se battre, pour leur montrer les difficultés réelles de la pratique, pour diversifier leurs sensations).

### ⓒ *La complexification et la simplification des exercices*

Un exercice est plus ou moins complexe ou simple selon des facteurs techniques, énergétiques, informationnels et émotionnels.

■ **Exemple** : la difficulté de négocier un virage peut provenir de la nature du terrain, de la vitesse d'approche, de l'état de fatigue, du profil du virage, de la nécessité de prendre en compte ou non d'autres cyclistes.

### ⓓ *La variabilité des exercices*

En cyclisme, où l'environnement est instable, le cycliste, face à une situation précise, ne reproduit jamais tout à fait les mêmes gestes mais les adapte en permanence en fonction de la diversité des conditions.

Un « descendeur » dans une situation critique arrive à négocier un virage catastrophe tout en restant performant, sans jamais l'avoir spécifiquement travaillé auparavant.

Grâce à la réalisation antérieure d'exercices variés en virage, le pilote ne s'est pas retrouvé dans une situation totalement nouvelle. Il a ainsi pu rapidement s'adapter en mettant en place les invariants du geste en virage : inclinaison du

vélo, orientation du buste, regard, etc., tout en prenant en compte les conditions spécifiques de réalisation (adhérence des pneus, état du sol, dénivelé, vitesse d'arrivée, trajectoire, etc.).

Par ailleurs, la variabilité des conditions d'apprentissage permet de comprendre le phénomène de transfert d'apprentissage défini comme l'effet d'un apprentissage antérieur sur un autre apprentissage.

Ce transfert est positif lorsque le changement se traduit par une amélioration de la performance (la pratique antérieure du BMX peut, par exemple, faciliter l'apprentissage de la descente).

Pour que le transfert soit possible, il faut qu'il y ait des analogies entre les tâches.

### **e** Le caractère évolutif des exercices

Les exercices ne sont pas rigides mais au contraire évolutifs. Ils intègrent, progressivement et en fonction des progrès des athlètes, les caractéristiques de la compétition.

Cependant, les exercices seuls ne suffisent pas. Les éducateurs ne se contentent pas de mettre en place des exercices et de les laisser fonctionner mais interviennent par le jeu de consignes, de démonstrations, de guidage et de retours d'informations.

#### **■ Les consignes**

Pour améliorer la compréhension et l'attention des pratiquants, les consignes doivent être claires, concises, simples et porter sur les éléments essentiels.

#### **■ Les démonstrations**

Le recours à la démonstration peut s'avérer utile car elle facilite la formation du but à atteindre et éventuellement des moyens pour y parvenir. Une démonstration, pour être efficace, doit être juste sinon elle entraîne une image fautive du but à atteindre et oriente l'action dans une mauvaise direction.

De même, l'utilisation de la démonstration doit prendre en compte les ressources des sportifs. Il est, par exemple, inutile de démontrer le « bunny up », en insistant sur l'orientation de l'impulsion, si le débutant ne maîtrise pas encore l'équilibre sur le vélo.

#### **■ Le guidage**

Le guidage (physique, par aménagement du milieu, ou verbal) facilite la compréhension et la perception du mouvement à réaliser pour les débutants. Le guidage ne doit pas être employé trop longtemps sous peine de rendre le pratiquant passif et dépendant de ce guidage. Il est judicieux d'alterner des réalisations avec guidage et des réalisations sans guidage.

#### **■ La connaissance des résultats**

Elle constitue un élément important dans l'apprentissage. Sans cette connaissance, le sportif ne peut apprendre un geste dans la mesure où son

acquisition nécessite une comparaison entre un résultat désiré et un résultat obtenu.

L'efficacité des processus d'apprentissage et des procédures d'enseignement dépend donc, dans une large mesure, de la qualité et de la pertinence de cette connaissance des résultats.

#### 4 L'évaluation, le contrôle

L'éducateur évalue le degré de réalisation des exercices par les coureurs.

Cette évaluation s'effectue en fonction de critères précis et spécifiques. L'essentiel est de savoir à quel niveau d'exigence on veut parvenir et à partir de quand l'entraîneur estime l'exercice bien réalisé.

■ **Exemple :** l'éducateur considère appris le surplace lorsque le jeune cycliste maintient l'équilibre sans déplacement pendant au moins 30 secondes.

Cette évaluation est nécessaire non seulement pour renseigner les pratiquants mais aussi pour permettre à l'éducateur d'organiser son enseignement.

Elle est indispensable pour le réajustement et la complexification des exercices proposés.

## C | LA RELATION PÉDAGOGIQUE

La relation pédagogique se définit comme l'ensemble des relations qui s'établissent entre l'éducateur et l'élève.

On distingue traditionnellement trois types d'animateur :

- l'animateur « autoritaire » : il dirige, prend toutes les initiatives et ne dévoile pas ses objectifs ;
- l'animateur « non interventionniste » : il prend du recul par rapport au groupe, n'intervient pas et donne pas ou peu de consignes ;
- l'animateur « démocratique » : il suscite la dynamique dans le groupe et la prise d'initiative.

En général, les élèves progressent davantage avec un animateur démocratique – ce dernier aide et encourage, il conseille et propose plusieurs possibilités.

Son rôle est en bref de faciliter les communications et de susciter les prises d'initiatives.

Cependant, l'attitude de l'éducateur peut varier en fonction de l'exercice, des circonstances du moment, du public (enfants ou adultes) et peut ainsi se montrer à certains moments autoritaire.

Les groupes d'enfants ou d'adolescents ont tendance, contrairement aux adultes, à accorder une confiance totale à l'éducateur.

L'éducateur face à ce public :

- propose des situations simples et claires ;
- utilise les formes jouées en groupe ;
- choisit un ou deux objectifs par séance et propose différents exercices sur cet objectif ;
- mène une pédagogie de la réussite en ne choisissant que des situations adaptées à leur niveau ;
- alimente leur curiosité naturelle en variant les exercices, les lieux d'activité ;
- explique le pourquoi et le comment des choses ;
- définit ouvertement les objectifs précis et s'y tient.

## D | PRÉPARATION ET DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

### Déroulement chronologique et contenu

**a** *Prise en main du groupe :*

*5 minutes maximum*

(très importante, elle détermine souvent la suite de la leçon)

- rappel de ce qui a été fait la séance précédente (questions au groupe) ;
- rappel de l'objectif principal ;
- présentation de l'objectif de la séance ;
- présentation très succincte de la séance (exercices, itinéraire).

**b** *Échauffement :*

*15 à 20 minutes*

- progressif (braquet, pulsations, etc.) ;
- les exercices proposés lors de l'échauffement doivent être en rapport étroit avec la suite de la séance.



**c** *La partie centrale :*

*60 à 90 minutes maximum*

- elle est composée de jeux et d'exercices ;
- les exercices seront, bien entendu, choisis en fonction de l'objectif ;
- le travail pourra s'effectuer avec la totalité du groupe, ou en ateliers, ou sous forme de circuits, etc. ;
- il sera parfois nécessaire de mettre un groupe en situation d'observation pendant qu'un autre groupe réalise des exercices ;
- un des objectifs de l'éducateur sera de tendre vers l'autonomie de son groupe, d'où la nécessité de mise en responsabilité et de mise en situation ;
- conséquence logique de cette dernière observation, il sera souhaitable que l'éducateur soit aussi souvent que possible en situation d'observation ;
- penser enfin à contrôler périodiquement si l'objectif a été atteint en terminant par un « mini-test ».

**d** *Retour au calme et bilan :*

*10 minutes*

- particulièrement lorsque le travail a été intensif, il est nécessaire de prévoir un retour au calme ;
- le bilan de la séance pourra être réalisé à partir d'un jeu de questions/réponses ;
- présenter enfin ce qui sera proposé lors de la prochaine séance.

**e** *Rangement du matériel*

- afin de responsabiliser les jeunes, les faire participer à la préparation matérielle de la séance et au rangement des outils pédagogiques.

La fiche de préparation (voir page suivante) sera utilement accompagnée d'une fiche de bristol sur laquelle seront notées les grandes étapes de la séance afin de servir de fil conducteur.

L'éducateur aura toujours intérêt à prévoir plus d'exercices que ne pourra en réaliser son groupe afin de ne pas se retrouver « à court ».

Les premiers exercices proposés devront reprendre les acquis de la séance précédente pour établir une bonne transition.