

# Méthodes explicites et implicites dans l'entraînement technique et tactique **SWISSKI**

Dans les méthodes d'entraînement technique et tactique, une distinction fondamentale peut être faite entre les méthodes explicites (conscientes) et implicites (inconscientes). Dans ces deux catégories, les méthodes peuvent être différenciées plus en détail.

## Méthodes explicites

Théorie	Principes d'entraînement	Exemples sports de neige
<p><b>Apprentissage explicite</b> (aussi: Entraînement technique traditionnel) consciente, intentionnelle, acquisition des compétences verbalisée) Bonne progression des performances à court terme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spécification d'une technique idéale (séquence de mouvements décrite avec précision)</li> <li>• Instruction et feedback avec focus interne (focus sur les mouvements partiels du corps, par exemple l'angle du genou, la posture des bras, ....)</li> <li>• Reproduction de la technique idéale</li> <li>• Correction en cas d'écart par rapport à la technique idéale</li> </ul>	<p><b>Ski Alpin:</b> Haut du corps stable "Assurez-vous que l'axe de votre épaule est orienté vers le aval pendant le virage et reste aussi horizontal que possible." <b>Ski de fond:</b> Poussée des deux bâtons "Assurez-vous que la distance entre vos mains reste la même pendant toute la phase de poussée" <b>Freestyle:</b> Setup Spins Kicker "Assurez-vous que le haut du corps reste droit et que vous fléchissez les pieds et les genoux."</p>
<p><b>Feedback vidéo</b> changements de perspectives entre la perception interne et externe progrès sont observables à court et à long terme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir le feedback vidéo si possible directement après l'exécution du mouvement (tant que la perception personnelle est encore très présente).</li> <li>• L'athlète est invité à concevoir lui-même le feedback, l'entraîneur le modère et pose des questions ciblées (encourager l'apprentissage autodirigé)</li> </ul>	<p><b>Feedback vidéo instantané</b> Regarder (faire regarder) la vidéo sur la caméra, la tablette ou le téléphone portable entre deux manches ou deux sauts. En cas de grandes distances, envoyer éventuellement la vidéo par réseau mobile de la position de la caméra à la tablette ou au téléphone portable.</p>
<p><b>Apprentissage autodirigé</b> L'athlète assume la responsabilité du processus d'apprentissage Activation de l'autocontrôle Favorise l'autonomie et la motivation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les athlètes devraient analyser eux-mêmes leur performance/mouvements et élaborer des propositions de solutions/objectifs de processus pour l'amélioration de la performance.</li> <li>• L'entraîneur donne des tâches pour l'analyse du mouvement conscient et pose des questions sur les solutions.</li> </ul>	<p><b>Ski Alpin:</b> Choix de la ligne en slalom "A quels portes la distance jusqu'aux piquet était-elle idéale ?" "Avec quoi tu touches le piquet quand la distance est idéale ?" <b>Ski de fond:</b> Montée en technique classique Combien de pas cela t'a-t-il pris de la première à la deuxième marquage cette fois ?" "Que as-tu changé depuis la première fois ?" <b>Freestyle:</b> "À quelle phase du trick vois-tu l'atterrissage ?" "Que pourrais-tu faire pour améliorer l'orientation pendant le trick ?"</p>

# Méthodes explicites et implicites dans l'entraînement technique et tactique **SWISSKI**

## Méthodes implicites

Théorie	Principes d'entraînement	Exemples sports de neige
<p><b>Apprentissage implicite</b> (aussi: Constraints-led approach)</p> <p>Inconsciente, occasionnelle, acquisition de compétences non verbalisée</p> <p>Stable sous le stress et bonne progression de la performance sur le long terme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre l'accent sur l'organisation de la situation d'apprentissage (p. ex. tâche spéciale, choix du terrain, traçage).</li> <li>• Situations d'apprentissage contraignantes (constraints)</li> <li>• Métaphores au lieu d'instructions</li> </ul>	<p><b>Ski Alpin:</b> Principe de déclenchement "cross-under" Slalom avec mini-piquets dans la neige molle -&gt; malgré les creux, gardez toujours le contact avec la neige</p> <p><b>Ski de fond:</b> Haut du corps stable en skating Pas du patineur avec les bâtons comme des lances, ceux-ci pointent toujours calmement vers l'avant</p> <p><b>Freestyle:</b> Ollie avec extension active du corps entier Ollies au-dessus des obstacles</p>
<p><b>Apprentissage variable</b> (similaire à l'apprentissage différentiel)</p> <p>Replanification et adaptation permanentes du mouvement</p> <p>bonne progression de la performance sur le long terme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'orientation vers un idéal général (indépendant de la personne) du mouvement</li> <li>• Les athlètes doivent trouver le mouvement optimal en fonction de leurs prérequis et de la situation actuelle.</li> <li>• provoquer des solutions de mouvement adaptées grâce à des variations ciblées</li> <li>• Quel degré de variabilité ? Orientation aux exigences de la compétition</li> </ul>	<p><b>Ski Alpin:</b> Slalom géant Tracer trois stations l'une derrière l'autre. Chaque station est différente en termes de distance entre les portes et de décalage latéral</p> <p><b>Ski de fond:</b> Courte boucle avec de nombreux changements de terrain Skier avec des bâtons plus courts et plus longs, changer de bâtons après chaque boucle</p> <p><b>Freestyle:</b> Tricks en slopestyle Réaliser le même trick sur trois kickers différents l'un après l'autre. Adapter l'impulsion du déclenchement et/ou la position du corps en l'air</p>
<p><b>Concentration de l'attention externe</b></p> <p>(se concentrer sur l'effet, l'intention d'un mouvement et non sur des parties individuelles du corps)</p> <p>Progrès d'apprentissage plus importants qu'avec une orientation interne</p> <p>Nombreuses instructions internes = surcharge cognitive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruction et feedback avec un focus externe (par exemple, que doivent faire les skis, à quoi doit ressembler la trace).</li> <li>• Peu d'instructions et de feedback avec focus interne (angle du genou, posture du bras, ....)</li> </ul>	<p><b>Ski Alpin:</b> Pression sur le ski extérieur "Coupe une trace de 1 cm de profondeur dans la neige avec ton ski extérieur juste après le changement de l'appui"</p> <p><b>Ski de fond:</b> Phase de glisse skating 1:1 "Pose le ski sur la carre extérieure"</p> <p><b>Freestyle:</b> Setup bei Spins auf dem Kicker "Trace une ligne dans la neige qui quitte le bord de décollage exactement perpendiculaire"</p>

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

EQUIPMENT PARTNER



# Méthodes explicites et implicites dans l'entraînement technique et tactique **swisski**

## Résumé de la théorie

### Apprentissage implicite et explicite

Buchner (1992) définit l'apprentissage implicite comme " l'acquisition involontaire de connaissances et de compétences " (p. 23). L'apprentissage se fait sans la participation de la conscience (Rieder & Bös, 1983). L'apprentissage implicite aboutit à des connaissances implicites. Spitzer (2007) formule cela comme la connaissance, " (...) comment quelque chose fonctionne " (p. 62). La connaissance implicite ne peut pas ou seulement difficilement être verbalisée, mais elle est comprise comme un sentiment ou une intuition (Neuweg, 1999). L'apprentissage de la langue maternelle en est un exemple classique. Ici, l'une des plus grandes réussites d'apprentissage dans la vie de chaque personne s'apprend sans conscience des règles. Dans le contexte de la motricité sportive, l'apprentissage de la bicyclette en est un exemple courant.

En revanche, l'apprentissage explicite, défini comme " l'apprentissage qui génère une connaissance verbale de la performance motrice (p. ex., facts and rules), implique des étapes cognitives dans le processus d'apprentissage et dépend de la mémoire de travail " (Kleynen, Braun & Bleijlevens, 2014, p. 9). Les connaissances explicites ainsi acquises peuvent être verbalisées et l'apprenant en est conscient (Boyd, 2006). Selon Spitzer (2007, p. 62), c'est la connaissance "[...] que quelque chose est ainsi ". A titre d'exemple dans le contexte de la motricité sportive, chaque instruction technique d'un entraîneur doit être mentionnée ici, comme l'appel : "Lors de l'appui renversé, les jambes doivent être tendues ! Si le gymnaste tend ensuite ses jambes, c'est qu'il a appris explicitement.

L'apprentissage implicite et explicite ne peuvent pas être considérés séparément, et l'apprentissage ne peut pas être attribué de manière distincte à l'un de ces processus d'apprentissage. Malgré des caractéristiques différentes, les types d'apprentissage sont inévitablement interreliés (Hodges et Franks, 2002). Le fait est que le savoir, comme l'apprentissage, est un processus dynamique et donc sujet à des changements constants. Dans chaque seconde de notre vie, les structures neuronales sont nouvellement liées et la connaissance est donc représentée dans notre mémoire. Les termes " implicite " et " explicite " décrivent donc plutôt les paramètres d'un continuum de représentations des connaissances.

Références : Verena Sauer, 2015, Implizites und explizites motorisches Lernen im Sportunterricht, München, GRIN Verlag,



# Méthodes explicites et implicites dans l'entraînement technique et tactique **swisski**

## Apprentissage variable (apprentissage différentiel)

La méthode de l'apprentissage différentiel met également l'accent sur les processus d'auto-organisation dans l'apprentissage de la technique et s'abstient des processus stéréotypés de reproduction d'un modèle d'une technique idéale. La caractéristique de cette approche est l'exécution de mouvements d'une très grande variation avec de grandes différences entre les mouvements exécutés. Pour ce faire, il faut modifier les conditions initiales, l'éventail des caractéristiques (p. ex. les amplitudes des angles articulaires) et les séquences de mouvements en termes de durée et de rythme. On suppose qu'il en résulte de nouvelles perspectives pour l'économie et l'efficacité de l'exécution de la technique des débutants et des avancés (Schöllhorn 1999). Si des progrès d'apprentissage peuvent être réalisés en moins de temps et s'il est plus facile d'adapter la technique à des conditions modifiées n'a pas encore été confirmée par d'autres études. L'état de connaissances actuelle, à ce jour ne permet pas encore de déterminer dans quelle mesure les progrès observés sont dus à l'apprentissage différentiel, sur son couplage avec une forme d'apprentissage traditionnel et/ou sur la réduction de l'apprentissage traditionnel et la récupération correspondante et/ou simplement dus à un changement de la forme traditionnelle d'apprentissage.

Références: Hottenrott, K., & Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen – Trainingswissenschaft In: Güllich, A., & Krüger, M. (Hrsg.). Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium, S. 488 - 489. Berlin: Springer.

## Focus de l'attention externe et interne

Focus de l'attention interne: L'apprenant focalise son attention directement sur le mouvement (par exemple, le pliage du poignet lors du lancer du ballon de basket).

Focus de l'attention externe : L'apprenant focalise son attention sur l'effet du mouvement ou sur le but du mouvement (par exemple, le bord arrière de l'anneau de basket-ball pendant le lancer franc).

Selon les aptitudes motrices, les niveaux de compétences et les groupes cibles, un focus externe semble supérieure à un focus interne (Wulf, 2007). Un focus externe semble conduire à de meilleurs résultats d'acquisition et d'apprentissage non seulement pour les experts mais aussi pour les novices.

Ce sont surtout les experts qui sont gênés dans l'exécution de leurs mouvements hautement automatisés par une focalisation interne de l'attention.

Les formateurs et les enseignants peuvent optimiser l'apprentissage de la technologie grâce à des instructions qui focalise l'attention de l'apprenant sur l'objectif du mouvement.

Références : Memmert, D., & Furley, P. (2013). Integrative Sportspielvermittlung. In: Güllich, A., & Krüger, M. (Hrsg.). Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium, S. 568. Berlin: Springer.

