

LES CINQ GROUPES D'APPRENTISSAGE

NÉOPHYTES ET DÉBUTANTES

Les personnes découvrant une nouvelle discipline sportive sont appelées « néophytes » ou « débutantes ». La plupart du temps, ces personnes ne partent pas de zéro. Elles disposent déjà de certaines expériences de mouvement issues de leur vie quotidienne ou d'autres disciplines sportives. Au niveau F1, l'attention se concentre surtout sur la découverte des formes de jeu et sur l'acquisition et la consolidation des formes de bases du mouvement : glisser, sauter, tourner, garder l'équilibre, rythmer, jeter, attraper, lutter, etc. Au niveau du développement technique spécifique, l'accent est mis sur l'apprentissage des capacités motrices et des mouvements techniques précis.

Conséquences méthodologiques

Les néophytes et les débutantes doivent être classifiées de manière individuelle et familiarisées avec la nouvelle discipline sportive en fonction de leur répertoire de mouvements. Les formes de jeu sont des éléments didactiques centraux de la formation. En outre, les premiers pas doivent s'effectuer dans un environnement sûr et être liés à des expériences positives.

AVANCÉES

Les membres de ce groupe d'apprentissage affichent un bon niveau de performance dans leur discipline sportive et font preuve d'assurance dans l'exécution des mouvements. Les sportives avancées savent appliquer les formes de mouvement et de jeu et, en général, participent déjà à des compétitions. L'engagement spécifique à la discipline sportive au sein d'un club de sport de loisirs ou de sport de performance débute à partir de la phase F3.

Conséquences méthodologiques

Les sportives avancées doivent être en mesure d'adapter les capacités acquises à différentes situations. Les exigences au niveau des formes d'exercice et de jeu doivent se diversifier et ainsi poser de nouveaux défis aux joueuses (temps, espace, règles du jeu, exercices supplémentaires, etc.).

TALENTS

Les talents peuvent spécialiser les formes de mouvement et de jeu. Elles sont en outre dotées de capacités au-dessus de la moyenne. Elles sont en mesure de fournir les mêmes performances à moindre effort et disposent d'une très bonne capacité d'apprentissage et d'assimilation.

Gpe d'apprentissage	Degré	Méthodologie
DÉCOUVREUR	DÉCOUVRIR	ANIMER
DÉBUTANT	ACQUÉRIER	CONSOLIDER
AVANCÉ	APPLIQUER	VARIER
TALENT	SPÉCIALISER	PERFECTIONNER
CONNAISSEUR	CRÉER	DÉVELOPPER

Concept méthodologique, source : SIHF, par analogie à Birrer et al., 2016

Elles possèdent en outre une immense motivation intrinsèque. Les athlètes talentueuses sont mentalement et physiquement résistantes et ont de « bons gènes ». Elles nécessitent un environnement favorisant la performance, autant pour leurs activités d'entraînement structurées que les unités libres.

Conséquences méthodologiques

L'objectif du travail avec les talents est de confirmer le potentiel de développement et leur capacité d'apprentissage démontrés jusqu'ici. Un volume d'entraînement plus important et un engagement personnel plus élevé doivent permettre aux talents d'augmenter leur potentiel et d'atteindre des objectifs de performance. Grâce à une conception exigeante et adaptée des entraînements, les talents peuvent démontrer leur engagement, leur motivation et leurs caractéristiques mentales et personnelles. Un encadrement de très bonne qualité de la part du club/ de la Fédération est un facteur clé supplémentaire dans cette phase.

EXPERTE

Les expertes sont les meilleures de leur spécialité sportive. Les expertes sont capables de créer individuellement des formes de mouvement de haute qualité. Elles possèdent une riche expérience, qu'elles exploitent de manière ciblée et variée, et ce, pas uniquement en compétition.

Conséquences méthodologiques

Le travail avec les expertes pose des défis importants au staff d'entraîneurs. En règle générale, ces athlètes réfléchissent déjà très efficacement à leurs propres schémas de mouvements. Il est donc nécessaire de leur donner du feedback varié, ce qui exige des entraîneurs une compétence très élevée dans la discipline sportive. Etant donné que les athlètes affichent un niveau de performance plus élevé que leurs coaches, ces derniers ne peuvent plus leur montrer eux-mêmes certains éléments de mouvement. Il convient donc de trouver de nouveaux moyens méthodologiques pour assurer un niveau d'entraînement élevé ou une formation de bonne qualité.

