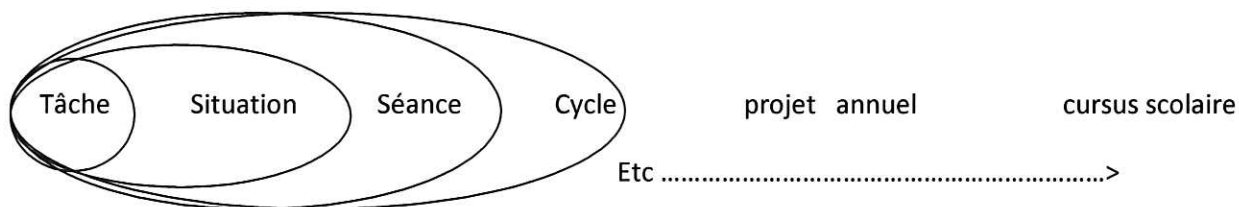


## Précisions sur tâche / situation

La tâche motrice constitue « l'unité » de l'action pédagogique qui passe, elle, par un emboîtement de séquences ...



**Fonction de la tâche :** précision sur ce que l'on veut mettre en jeu chez les élèves (= POURQUOI ?)

- ⇒ Ressources informationnelles
- ⇒ Ressources énergétiques
- ⇒ Ressources bio mécaniques .....

**Structure de la tâche :** précision sur ce qui va être demandé aux élèves (= OU ? Quand ? avec Qui, avec quoi ?)

- ⇒ But
- ⇒ Opérations
- ⇒ Conditions (espace, temps, matériel, nombre d'essais, en opposition ou avec aide ...)
- ⇒ Critères ...

**Fonction de la situation :** c'est permettre à un groupe d'élèves de fonctionner, en jouant sur le pôle de la motivation et de l'implication => modes d'entrée différents (épreuve, performance, compétition)

**Structure de la situation :**

- ⇒ Ensemble des tâches motrices et non motrices et rotation des rôles
- ⇒ Médias utilisés pour l'information
- ⇒ Type de groupement : combien, avec qui ...
- ⇒ Conditions spatio- temporelles et matérielles

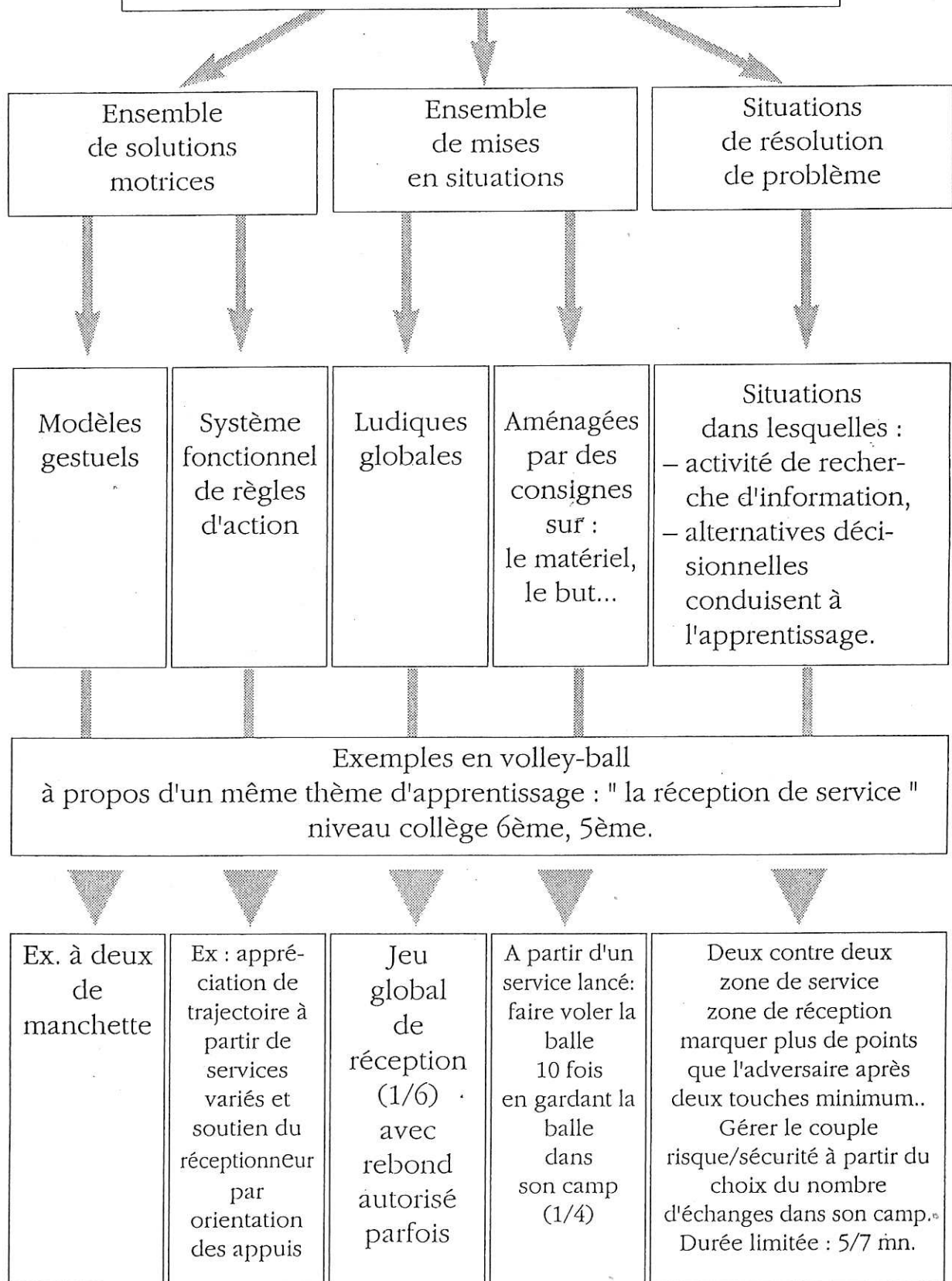
**Fonctions de la séance :**

- ⇒ Evaluation
- ⇒ Découvertes et Apprentissages nouveaux
- ⇒ Stabilisation

**Structure de la séance :**

- ⇒ Gestion du temps ( durée des séquences, intensité, alternance...)
- ⇒ Gestion de l'espace( lieux d'actions, distribution d'ateliers..)
- ⇒ Gestion du groupe
- ⇒ Gestion des situations( emboîtement, différenciation, évolutions...)

## Schéma 1. – Tâches motrices proposées



L'étape cognitive (ou stade cognitif)

Dans cette étape, les débutants cherchent à se construire une idée du but à atteindre. Ils identifient les actions à produire pour réaliser la tâche. L'activité cognitive est importante dans la mesure où les débutants traitent les informations relatives aux exigences de la situation afin d'élaborer un premier plan d'action.

Considérons l'exemple d'un élève se confrontant pour la première fois au saut en hauteur. Celui-ci cherche à se construire une idée du but à atteindre (franchir la barre en retombant sur le tapis et en prenant son appel sur un pied). Il planifie ensuite les actions conduisant à la réussite de la tâche. Quel est mon pied d'appel ? À quel endroit commencer ma course d'élan ? Comment organiser ma course d'élan pour arriver sur mon pied d'appel devant la barre ? Comment lier ma course et mon impulsion ?

La durée de ce stade cognitif, généralement courte, est en fait dépendante de la complexité de la tâche à résoudre. Plus cette tâche est complexe et plus la durée de ce stade s'allonge. La compréhension des actions nécessaires pour faire avancer une planche à voile requiert plus de temps et d'activité cognitive que la représentation du dribble en basket-ball.

L'étape motrice (ou stade moteur)L'acquisition du geste au cours de l'étape motrice

Dans cette deuxième étape, les sportifs se centrent sur la réalisation des mouvements. Les débutants ont construit une réponse motrice qu'ils essaient maintenant de stabiliser pour la transformer en un programme moteur efficace se déroulant sans intervention des processus conscients. Ils ne se centrent plus seulement sur les résultats de leur action mais aussi sur les actions proprement dites afin « d'intérioriser » les propriétés de l'habileté motrice. Ils sélectionnent le schéma moteur le plus performant et essaient d'obtenir une certaine régularité dans leurs productions motrices.

Considérons l'exemple d'un jeune pongiste qui apprend le lift du coup droit. Après l'étape cognitive au cours de laquelle celui-ci a compris la nécessité de « froter » la balle et d'accélérer au moment du contact balle-raquette, le joueur rentre dans l'étape motrice. Il a la sensation d'effectuer, de temps à autre, un lift réellement efficace. La balle part vite, le bruit de la balle sur la raquette n'est pas un bruit de frappe mais bien un bruit d'accrochage de la balle... Le joueur essaie alors de reproduire le mouvement qui a permis ce résultat. Il identifie les propriétés du « bon geste » pour le recommencer. Au fur et à mesure de la pratique, ce geste se stabilise et se perfectionne.

Le perfectionnement du geste au cours de l'étape motrice

Nous pouvons relever quatre aspects du perfectionnement du geste.

- La demande attentionnelle nécessaire à l'exécution du geste diminue. Les sportifs « réfléchissent » de moins en moins pour reproduire le mouvement.

charge cognitive, très importante lors des premiers instants de l'apprentissage pour comprendre le but et identifier les actions permettant d'y parvenir, baisse. Le joueur reconnaît de plus en plus rapidement une situation de lift et n'a plus besoin de contrôler pas à pas le déroulement de celui-ci pour bien le réaliser. C'est la construction d'un programme moteur qui permet au mouvement de se dérouler de manière globale et continue.

➤ Le coût énergétique du geste diminue. Les contractions musculaires inutiles sont supprimées et seules les articulations nécessaires sont sollicitées. Ainsi, lors de l'apprentissage du lift, il arrive que le joueur commande, au moment de l'exécution du geste, un geste parasite avec l'autre bras. L'affinement du programme moteur fait disparaître ces gestes inutiles.

➤ Le geste se stabilise. Les athlètes deviennent capables de reproduire, d'un essai à l'autre, le même mouvement. Cette stabilisation est le fait de la mémorisation et la fixation d'un programme moteur.

➤ Le geste se diversifie. Le geste s'adapte aux modifications de l'environnement. Les athlètes prennent en compte de nouveaux indices dont l'identification est plus fine. Le pongiste qui apprend à réaliser le lift est capable, dans un premier temps, de l'effectuer seulement dans certaines conditions. Il effectue un lift sur une balle moyennement coupée, peu rapide, arrivant dans la diagonale, après avoir réalisé un court déplacement. Au cours de cette étape de l'apprentissage, le joueur apprend à diversifier son geste. Il devient capable de lifter une balle rapide, plus basse, avec plus d'effet, arrivant à différents endroits sur la table, après avoir effectué un long déplacement...

Cette phase de l'apprentissage est généralement plus longue que la précédente. Sa durée est essentiellement fonction de la complexité motrice des actions à effectuer. Stabiliser un mouvement de saut à la perche nécessite plus de temps que de stabiliser un mouvement de passe au handball.

L'étape autonome (ou stade autonome)

Cette étape se caractérise par une **automatisme accrue des mouvements**.

Ceux-ci se réalisent dans des conditions variées et avec une faible demande attentionnelle. L'automatisation du mouvement libère l'attention de l'athlète qui peut ainsi se porter vers d'autres aspects de la tâche à réaliser. Un footballeur qui arrive près du but adverse va, tout en conduisant le ballon, prendre des informations sur la position du gardien, de ses partenaires et des défenseurs pour décider d'un projet d'action. Une fois ce projet décidé (passe au partenaire démarqué par exemple), il peut le transformer si la situation change. Le joueur peut, par exemple, percevoir une anticipation du défenseur sur la passe qui lui libère un espace offensif devant le but. Il modifie son projet initial et sélectionne alors une réponse de tir au but. Le temps nécessaire à ce changement de décision et à la « reprogrammation » diminue avec la pratique et l'automatisation des réponses. L'automatisation des mouvements accroît l'adaptabilité des athlètes.