



BASES THEORIQUES POUR L'APPRENTISSAGE DU SKI

Nicolas Coulmy
Département Sportif et Scientifique

Compétence = **CAPACITE D'ADAPTATION
GESTION DE L'IMPREVUE**

Développer la compétence =

se construit dans l'action (répétition & diversifier)

Il faut agir dans des situations spécifiques

...

AMELIORATION QUALITATIVE par



- La répétition
- La variabilité
- Le feed-back (int./ext.)
- La diversification des modes d'acquisitions

...

Augmentation de la compétence



Réfléchir sur son activité



Comprendre ce qui doit être travaillé

...

Différentes approches

■ Approche écologique:

- Couplage entre perception / action
- Tout comportement émerge à partir des contraintes qui s'exercent sur lui
- Exclu le rôle des processus de pensée - Pas besoin de programmes moteurs

...

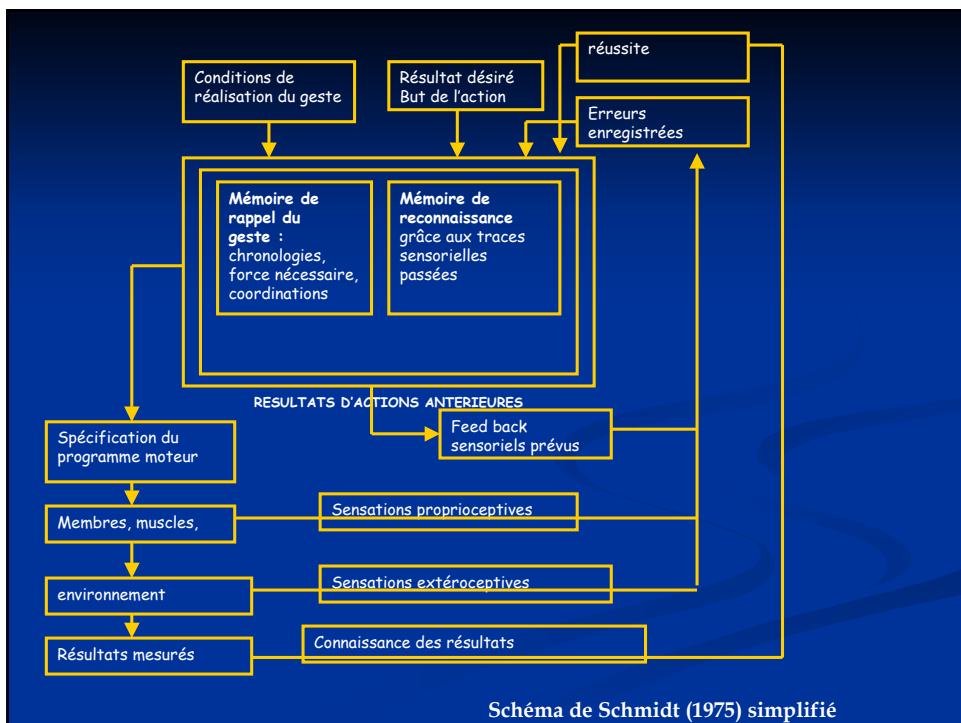
■ Approche cognitive

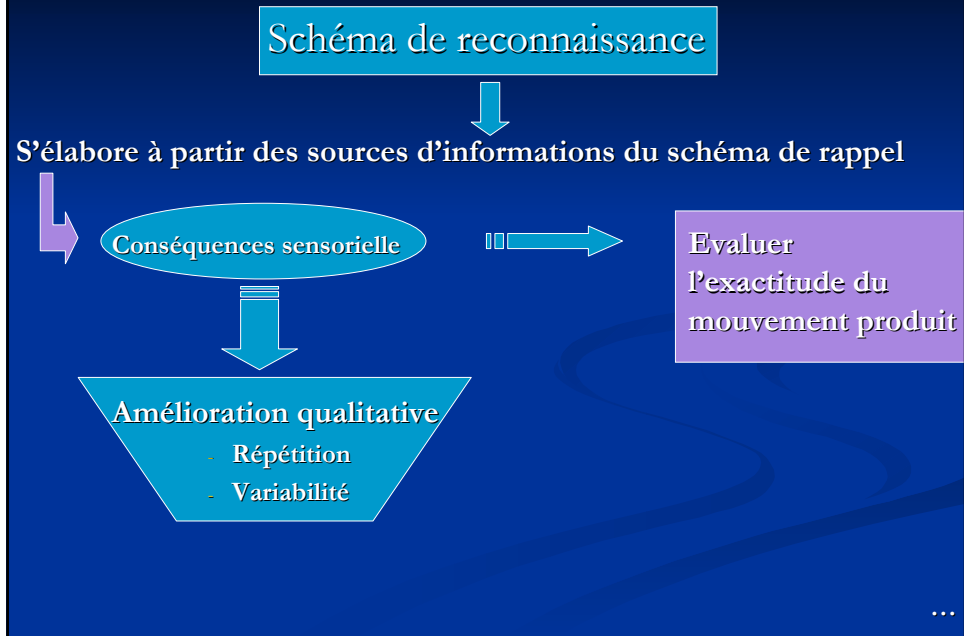
- Primauté au SNC et rôle de planification de l'action
- Elabore et traite des informations
- Basé sur la connaissance
- S'intéresse aux processus mentaux précédant la production du mouvement
- Contrôle moteur

...

■ Approche dynamique

- Contrôle moteur – Coordination
- Pas de planification, ni de programmation
- L'organisation du geste se fait plus ou moins de manière automatiser (sans snc)
- Mise en situation, mise en place spontané du PMG (cf. : Schmidt)





Qu'est ce qu'apprendre ?

- ❑ Construire des stratégies perceptives et décisionnelles, des bases de connaissances.
- ❑ Optimiser leur utilisation en situation

Qu'est ce qui est appris ?

- ❑ L'élaboration de schèmes perceptifs et décisionnels
 - ❑ La structuration
 - ❑ La procédure
 - ❑ L'automatisation des connaissances
- ...

Comment apprend-on?

- ❑ Par transmission de connaissance.
 - ❑ Par modélisation et schématisation des situations.
 - ❑ Par verbalisation.
 - ❑ Par confrontation à des situations complexes.
- ...

Modèle de SCHMIDT Le Programme Moteur Généralisable (PMG)

Malgré les INVARIANTS, on ne reproduit jamais un geste identique

Les constituants du PMG :

- Spatial – Amplitude/trajectoire
- Temporel
- Cinématique – Vitesse, angles
- Physiologique – mode de contraction,
- Dynamique – intensité des force mise en jeu

Nécessité
d'enrichir le
PMG avec un
nombre
croissant de
solutions
d'ajustement

...

PMG



C'est rendre compte de la flexibilité des mouvements sur la base

Le PMG est une somme de règles stockées en mémoire

(PMG de la glisse = pas le même mouvement mais les mêmes invariants)

Schéma de rappel – 4 règles –

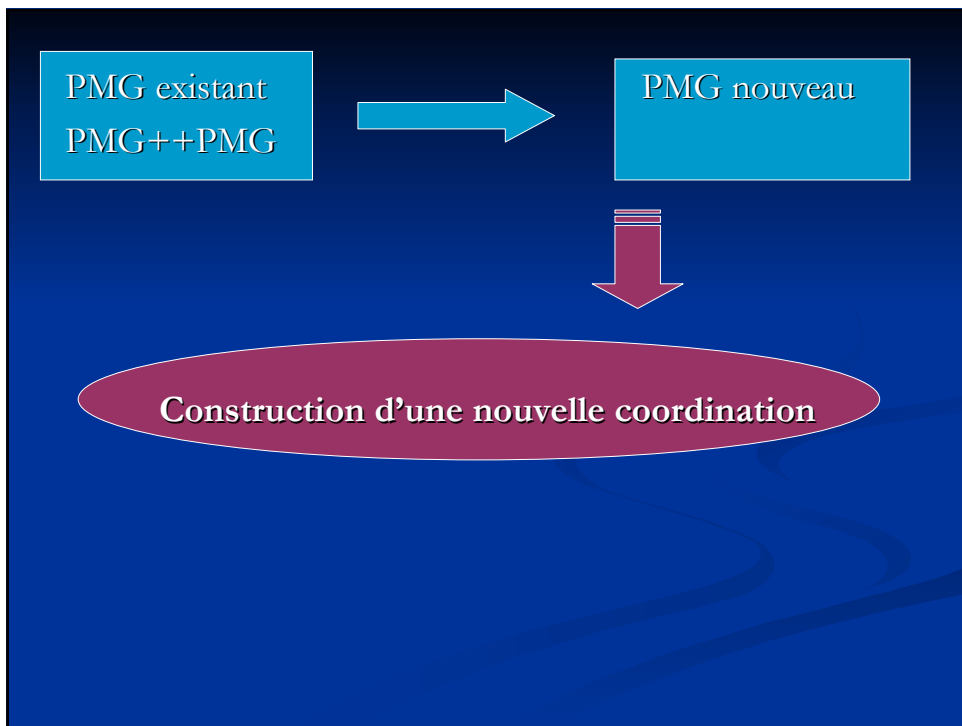
- Condition initiale
- Spécification des réponses
- Conséquences sensorielles de la réponse
- Résultat actuel de l'action

La relation entre les quatre sources d'information

=

L'APPRENTISSAGE

...



Comment favoriser les apprentissages en ski chez l'enfant.

- Jusqu'à 11 ans : « étape de développement polyvalent ». « Découvrir, explorer en jouant. »
- Au delà de 11 ans : « 3 étapes successives de puberté ». « Faire prendre conscience d'un manque → augmente le désir d'apprendre »