



MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

FAÇONNER

Façonner est une méthode qui consiste à enseigner l'ensemble du mouvement, souvent par imitation. L'entraîneur(e) fait une démonstration de l'habileté et demande aux joueurs d'imiter le mouvement. Les modèles visuels sont très importants pour l'acquisition de nouvelles habiletés. De tous les sens, la vue est de loin le plus important et le plus efficace pour apprendre. La démonstration ou la représentation visuelle doit être aussi précise que possible, peu importe si elle est effectuée par l'entraîneur(e), un(e) joueur(euse) habile ou en montrant une vidéo. En voyant la technique appropriée, les joueurs pourront imiter le mouvement. L'entraîneur(e) offre ensuite des commentaires aux joueurs afin d'ajuster un aspect de l'habileté tout en exécutant le mouvement complet.

Il est généralement plus facile pour de jeunes joueurs d'imiter ou de copier quelqu'un que d'absorber beaucoup d'informations. Cela leur permet de développer une bonne compréhension de l'ensemble du mouvement. Cette façon de faire est également utilisée avec des joueurs avancés pour perfectionner une technique comme l'élan au bâton.

ORIENTATION MANUELLE/PHYSIQUE

L'entraîneur(e) déplace physiquement le corps des joueurs (par exemple un bras, une jambe) dans la position souhaitée pour l'aider à comprendre (« ressentir ») le bon mouvement par le biais d'une rétroaction kinesthésique. L'entraîneur(e) enseigne aux joueurs la sensation d'un mouvement exécuté correctement afin de développer leur capacité à se concentrer sur la bonne exécution. Après avoir suffisamment pratiqué, les joueurs vont se corriger eux-mêmes si leur technique ne leur semble pas appropriée.

Demandez **toujours** la permission aux joueurs avant de donner un conseil physique et décrivez-leur ce que vous allez faire avant de le faire.

ENCHAÎNEMENT

L'enchaînement est une technique d'entraînement dans laquelle les habiletés sont décomposées en différents éléments. Chaque élément est ensuite enseigné séparément avant d'être remis tout ensemble par la suite. L'entraîneur peut commencer au début ou à la fin de l'habileté. Présentez aux joueurs l'ensemble du mouvement avant de le décomposer en plusieurs éléments (enseignement *Whole-Part-Whole*).

L'entraîneur(e) décidera d'utiliser cette technique en fonction de la complexité de l'habileté, de l'âge des joueurs et de ses habiletés. Cette technique peut ne pas bien fonctionner avec les enfants plus jeunes en raison de leur manque de coordination globale. Elle s'est avérée efficace avec les habiletés qui exigent un haut niveau de précision (par exemple, le lancer).

L'**enchaînement renversé** est utilisé pour enseigner les différents éléments d'une habileté, mais à l'envers, en débutant avec la fin. En prenant l'exemple du lancer, le premier mouvement à enseigner serait de fouetter la balle avec son poignet. Le relâchement de la balle étant l'aspect du lancer le plus difficile à maîtriser, une approche d'enchaînement renversé peut aussi profiter du niveau élevé de motivation et de concentration que les joueurs ont généralement au début de la pratique par rapport à la fin.



MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

REGROUPEMENT

Le regroupement implique la décomposition d'une habileté dans ses composantes de base et apprendre chaque composante séparément sans distraction ni pression. Le regroupement peut conduire à une acquisition plus rapide et plus précise des habiletés comparativement à l'apprentissage de l'habileté dans son ensemble. Au fil du temps et avec un niveau d'habileté accru, les joueurs deviennent plus efficaces avec leur regroupement, permettant aux éléments décomposés d'être regroupés. Les éléments devraient être choisis par les entraîneurs basés sur le niveau de base des habiletés des joueurs, de leur âge ou de leur étape de développement et de la complexité globale de l'habileté pratiquée.

Par exemple au softball, la motion du lancer moulinet peut se diviser en deux composantes de base (groupes) :

1. Préparation (toutes les phases jusqu'à ce que l'orteil touche au sol à l'atterrissage)
2. Lancer (toutes les phases après que l'orteil touche au sol jusqu'au lancer de la balle et la finition)

Ces deux composantes peuvent ensuite être décomposées davantage selon les objectifs d'entraînement.