

Caractéristiques des publics – pédagogie de l'intervention

1/ La pédagogie, définition et démarche

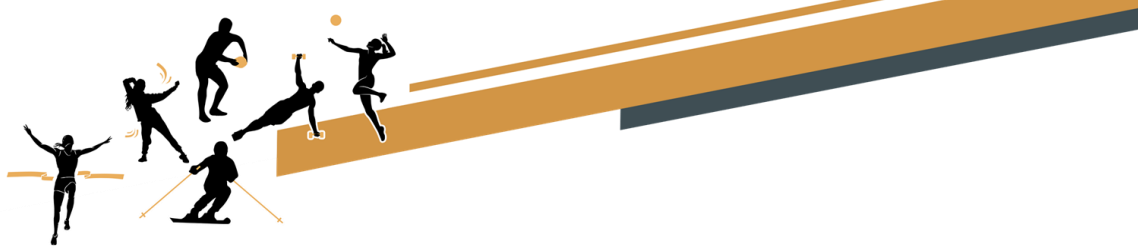
2/ Les publics

- caractéristiques liées à l'âge
- pédagogie adaptée

3/ la séance d'animation > pratique : construction d'un objectif
pour une mise en situation adaptée à un type de public

4/La méthodologie de l'apprentissage

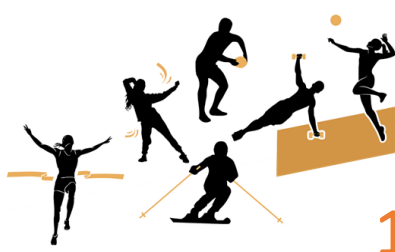
- Traitement didactique des APS
- L'apprentissage : définition et mécanismes
- Construire une progression
- L'évaluation



PARTIE 1

La pédagogie de l'intervention

1/ La pédagogie, définition et démarche



1/ La pédagogie : définition et démarche

**Qu'est ce que la
pédagogie ?**

Ensemble des méthodes et pratiques utilisées pour un enseignement

**Qu'est ce que la
démarche
pédagogique ?**

Les moyens choisis pour optimiser l'apprentissage et
Atteindre un objectif pédagogique

Elle est la résultante de 3 points essentiels



**La réflexion
amont** > choix
des méthodes



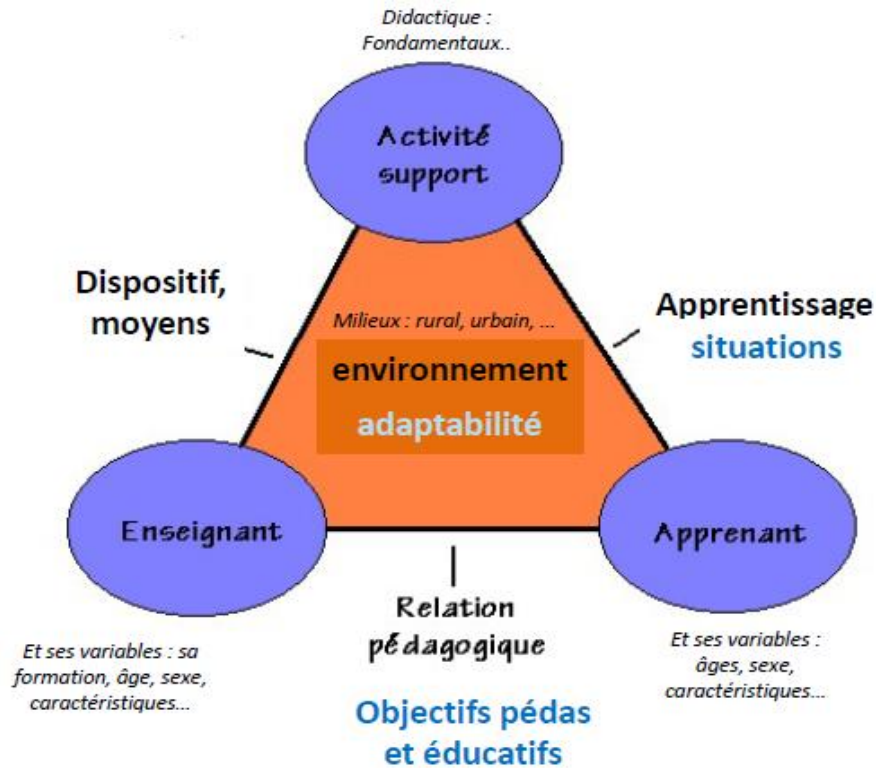
**Action
pédagogique**
(adaptation au
public hétérogène)



**Remise en
question** pour
affiner son
action



Les facteurs essentiels le triangle pédagogique



adaptabilité

**L'ES à un potentiel
et des compétences**

MISE EN ŒUVRE

v

Observer

=

**savoir, innover,
créer, oser**

*« Etre créatif c'est se
remettre en question
et progresser »*



Les différentes pédagogies

Méthode Affirmative > DIRE

L'ES maîtrise un contenu structuré et transmet ses connaissances sous forme. Une méthode que l'on considère comme « descendante »

Méthode Interrogative > DIRE ET FAIRE DIRE

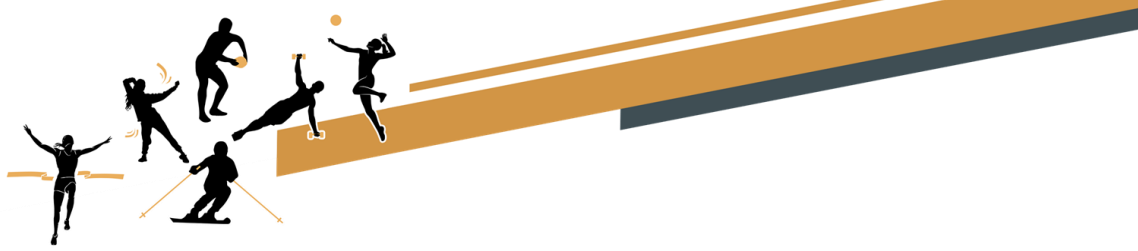
C'est un 1^{er} niveau d'échange. A l'aide d'un questionnement approprié, l'ES permet à l'apprenant de construire ses connaissances par lui-même ou de faire des liens et de donner du sens à ces éléments. **L'apprenant est incité à formuler ce qu'il sait, ce qu'il pense, ce qu'il se représente, il est placé dans une pédagogie participative, construit son savoir par succession de questions / réponses.**

Méthode Active (ou Expérientielle) -> FAIRE FAIRE

L'ES est simplement facilitateur, le savoir est partout. C'est le cas du brainstorming, de l'étude de cas. C'est le propre des pédagogies « actives ». **L'apprenant est au cœur du système, acteur de son apprentissage.**

Méthode Démonstrative -> FAIRE ET FAIRE-FAIRE

L'ES présente un processus et mise en application avec accompagnement des apprentissages. Transfert de savoir-faire et de connaissances par la **démonstration : montrer et refaire selon le procédé détaillé.** L'avantage pédagogique de la méthode démonstrative, c'est que l'apprenant qui « fait » mémorise beaucoup plus que celui que voit et entend. **Faire devient une stratégie d'apprentissage.**



La progression pédagogique ?

Il n'y a pas d'apprentissage sans motivation, il n'y a pas de motivation sans plaisir

Il ne suffit pas de donner quelque chose à autrui, pour qu'il se l'approprie C'est tout l'intérêt de rentrer **progressivement** dans l'activité et d'ouvrir

en 1er lieu la porte de **l'enthousiasme et du plaisir**, moteurs de découverte



Qu'est-ce que je souhaite que le public apprenne ? **FIXER L'OBJECTIF**

Le fil conducteur (lié à 1 objectif dans le fond et dans la forme)

Il sert à relier les séances entre elles

3 sous-objectifs

pédagogiques

SAVOIR : acquisition de connaissances

SAVOIR FAIRE capacité à comprendre, observer, agir

éducatif

SAVOIR ETRE acquisition d'attitudes : le bien être, la recherche, l'écoute, l'autonomie et le sens des responsabilités

Pour formaliser votre action d'animation, posez-vous cette question :
COMMENT ?

Par quels moyens, vais-je faire passer le message au public ?

Comment vais-je m'y prendre pour atteindre les objectifs spécifiques ?



Qu'est-ce que je souhaite que le public apprenne ? **FIXER L'OBJECTIF**

Rythmes

Prêter attention aux différents rythmes dans la chronologie de l'animation. Par exemple, proposer un temps dynamique lorsque l'on souhaite focaliser l'attention sur des techniques n'est pas favorable.

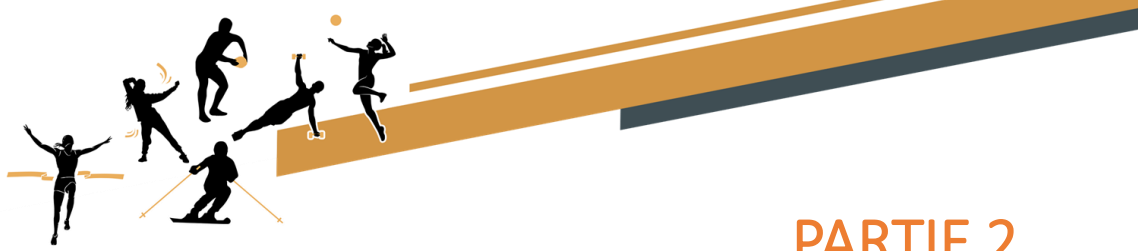
QUALITE versus QUANTITE versus INTENSITE

Formes L'organisation matérielle aura une influence sur la dynamique de groupe, les durées, les temps moteurs...etc.

Gammes - Routines - Ateliers - Parcours - Relais - Jeux à thème...

Les moyens de régulation

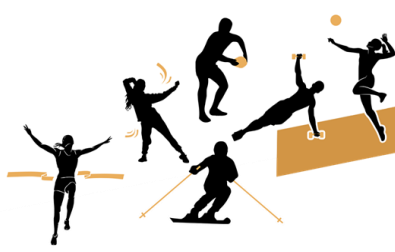
- Varier coopération et opposition
- Attaque / défense
- Simplifications
- Complexifications
- Varier le matériel
- Varier l'espace
- Varier les effectifs
- créer équilibre échecs / réussites



PARTIE 2 Les publics

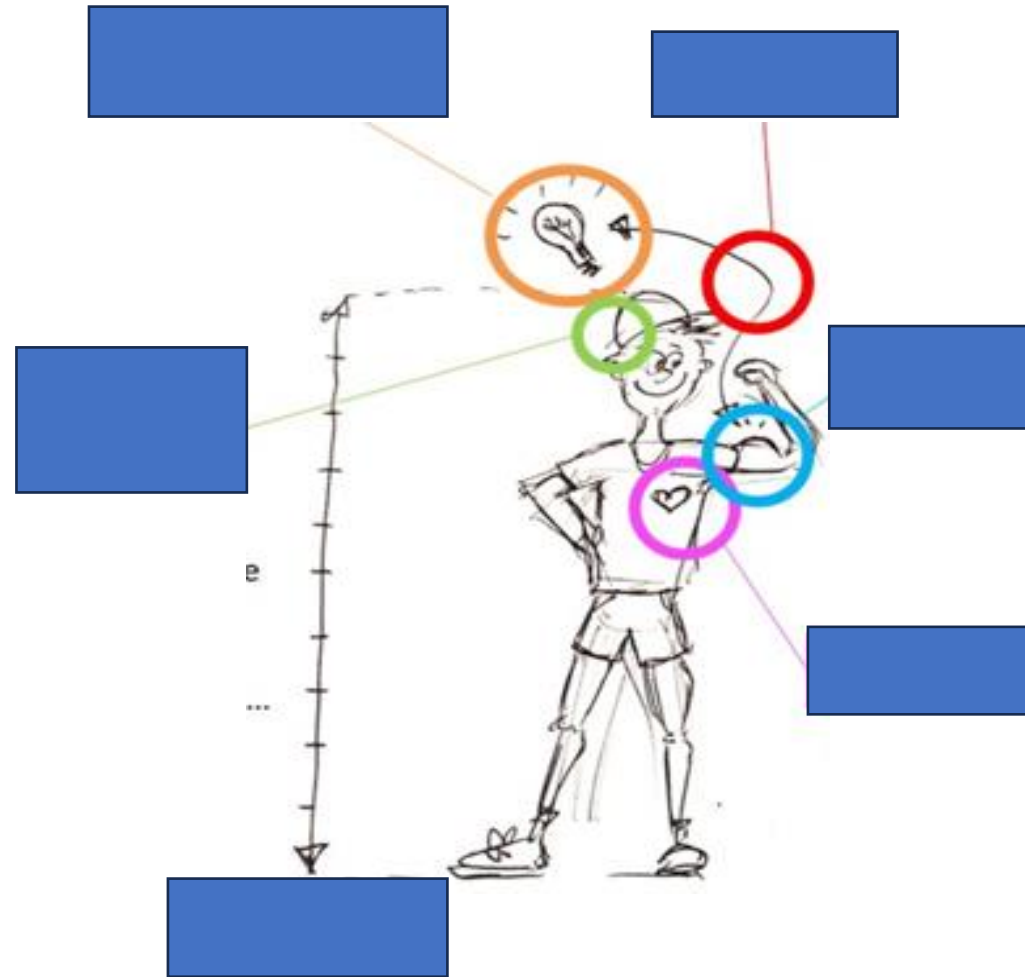
2/ Les publics

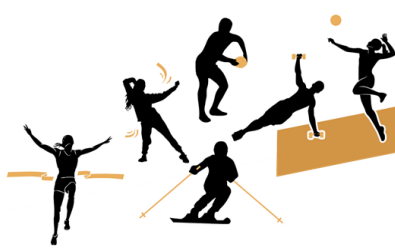
- caractéristiques liées à l'âge
- pédagogie adaptée



2/ Les publics

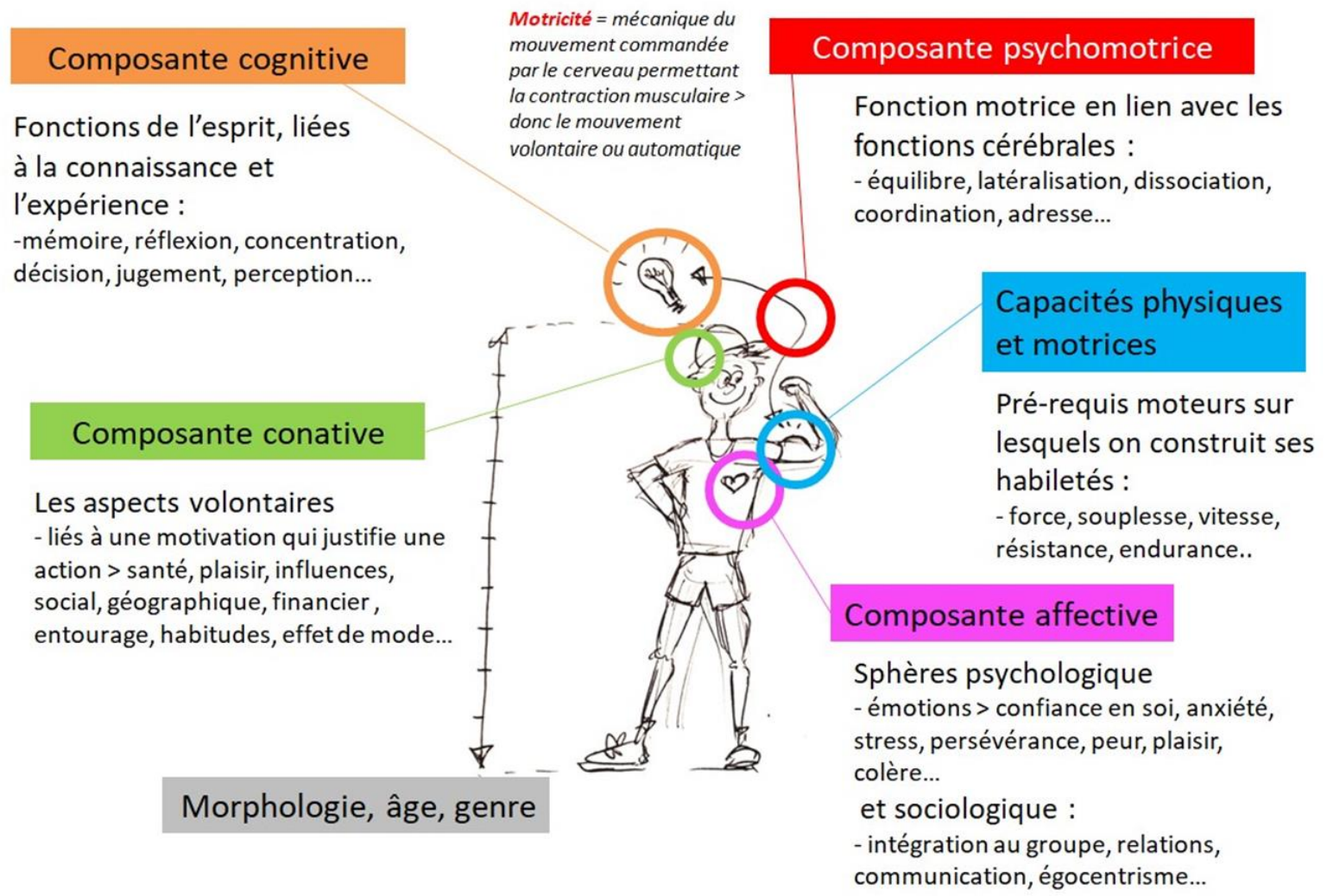
Les caractéristiques et leur définition ?





2/ Les publics

Les caractéristiques et leur définition





*Les qualités physiques : définition

La force :

capacité que l'on a à déplacer une masse. Elle peut être couplée avec la vitesse.

La souplesse :

amplitude du mouvement que peut réaliser une articulation.

La vitesse :

faculté de réaliser un mouvement dans un minimum de temps.

La résistance :

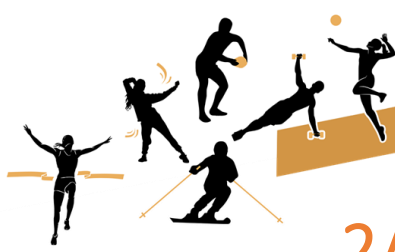
capacité à tenir un travail musculaire dans la durée

L'endurance :

possibilité de réaliser un effort continu sur une longue période de temps.

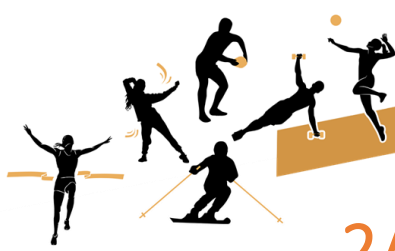
La coordination :

capacité à enchaîner les mouvements pour réaliser un geste précis.



2/ Les publics les caractéristiques liées à l'âge





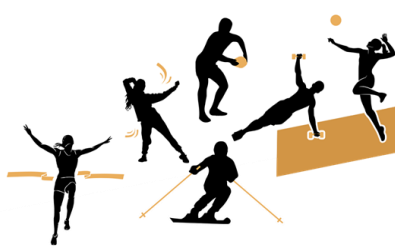
2/ Les publics les caractéristiques liées à l'âge

| caractéristiques | 3>7 | L'enfant 7>12 | L'ado 12 à 17/19 | L'adulte de 17/19 à 30 et de 30 à 60-65 | Le sénior + de 60 |
|-------------------|--|---|--|--|---|
| Physique | <ul style="list-style-type: none"> -Modifs morpho rapides = fatigue mais récup rapide -Croissance osseuse fragile -force musculaire, tonus de soutien et réactivité faibles -souplesse mais articulations laxes - âge de la bougeotte -mauvaise thermorégulation -système cardio peu développé= rythme cardiaque élevé -Faible élimination des toxines | <ul style="list-style-type: none"> -allongement membres inférieurs -souplesse -Faible force musculaire -augmentation du tonus et vitesse de réaction -hyperactivité motrice > âge d'or | <ul style="list-style-type: none"> -Perte du schéma corporel --modifications hormonales importantes : -grande fatigabilité et baisse du tonus -modification des cartilages déséquilibre de la croissance (tendons, muscles, os, ligaments) > douleur et raideur musculaire = risque ++ de blessures -augmentation masse musculaire -période optimale > croissance des cavités = hausse des capacités (VO2 max, VMA) | <ul style="list-style-type: none"> -Le corps prend une forme plus stable -Connaissance de son corps, de ses capacités -Capable de s'y sentir à l'aise <div style="text-align: center;"> <p>30 ans : Perf physiques maxi Sauf court et intense</p> <p>de 30 à 45 ans : Affaiblissement des capacités motrices</p> <p>après 45 ans : Accélération du processus, Diminution des capacités physiques</p> </div> | <ul style="list-style-type: none"> -Baisse de la masse musculaire, force, vitesse et puissance (+sédentarité) - Raideur des tendons et ligaments : raideur, douleurs - réduction de la densité osseuse : moins de résistance (vertèbres en 1^{er}) -Fragilité des cartilages : douleurs articulaires - diminution des capacités cardio respi, récupération + lente, hypertension |
| Psychomot. | <ul style="list-style-type: none"> - coordination grossière | <ul style="list-style-type: none"> - coordination grossière mais grande capacités d'apprentissage | <ul style="list-style-type: none"> -PUBERTE: - désharmonisation - incoordination passagère | <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance et bonne maîtrise de son corps | <ul style="list-style-type: none"> - diminution des capacités du système nerveux > instabilité posturale, difficulté de coordination et de gestion espace (proprioception), perte d'équilibre |



2/ Les publics pédagogie adaptée

| CARACTERISTIQUES PHYSIQUES | PEDAGOGIE ADAPTEE | 3-7 ans |
|---|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> - modifs morphologiques rapides = fatigue 😞 mais récup rapide 😊 - Faible élimination des toxines 😞 | <ul style="list-style-type: none"> - prendre en compte les rythmes - effort ludique de faible intensité | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Croissance osseuse fragile 😞 - force musculaire, tonus de soutien et réactivité faibles 😞 | <ul style="list-style-type: none"> - renforcement poids du corps - travail dynamique, tp de réaction - faire attention à l'inertie des mouvements | |
| <ul style="list-style-type: none"> système cardio peu développé = rythme cardiaque élevé 😞 | <ul style="list-style-type: none"> - privilégier l'effort anaérobie (alactique)* | |
| <ul style="list-style-type: none"> - coordination grossière - souplesse mais articulations laxes - âge de la bougeotte | <ul style="list-style-type: none"> - Varié disciplines, signaux, espaces, engins > situations inhabituelles pour la motricité générale | |
| <ul style="list-style-type: none"> mauvaise thermorégulation 😞 | <ul style="list-style-type: none"> - être attentif à leur tenue vestimentaire | |



2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES COGNITIVES

PEDAGOGIE ADAPTEE

3-7 ans

Faibles capacités de
compréhension et d'attention 😞



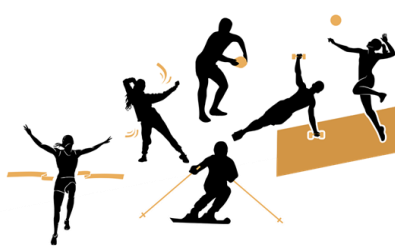
- **Situations courtes et simples**
- Peu de consignes, clarté et redondance
- Jeux pré-sportifs

Imagination 😊
Capacités d'imitation 😊



- **Démontrer**
- donner un **but**
- **jeux** symboliques, de rôle





2/ Les publics pédagogie adaptée

3-7 ans

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

PEDAGOGIE ADAPTEE

Égocentrisme

- jeux de **groupe**

conscience du bien et du mal

- **règles** de la vie de groupe
- apprendre à perdre et à gagner

Début de la socialisation

- Initier à l'activité associée
- Initier aux règles d'hygiène





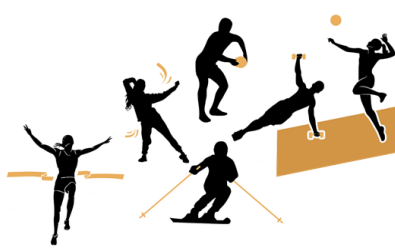
2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

PEDAGOGIE ADAPTEE

7-12 ans

| | | |
|--|---|--|
| allongement membres inférieurs Souplesse 😊 Faible force musculaire 😞 Imprécision dans les mouvements 😞 | ➔ | - faibles charges additionnelles - répétitions nombreuses - Mouvements variés |
| système cardio peu développé = rythme cardiaque élevé 😞 Mauvaise élimination des toxines 😞 | ➔ | -longue durée mais avec grande récup / faible intensité - jeux de course -vitesse courte |
| augmentation du tonus et de la vitesse de réaction 😊 hyperactivité motrice capacités d'apprentissages moteurs 😊 > <u>âge d'or</u> | ➔ | -Privilégier le dynamique - Variété et répétitions - Elargir le répertoire des habiletés motrices +++ |



2/ Les publics pédagogie adaptée

7-12 ans

CARACTERISTIQUES COGNITIVES

curiosité intellectuelle ☺
curiosité sportive ☺



- jeux **créatifs et variés**

“Âge de raison”
pensée logique



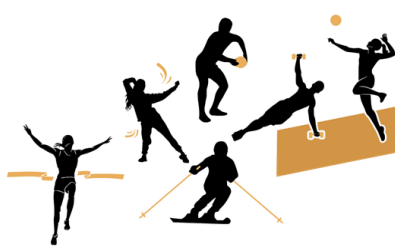
- Initier à la **technique** sportive
- explication des objectifs
- jeux avec **règles**

Sens des actions



- développer le prise d'infos
dans les actions et la décision





2/ Les publics pédagogie adaptée

7-12 ans

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

PEDAGOGIE ADAPTEE

neutralité affective,
envie d'apprendre



- initiation **pluri-sportive**

investissement social 😊
motivation – coopération 😊



- pédagogie participative
- travail de **l'autonomie**
- **règles de groupe**

tendance à s'auto-évaluer



- vers la **compétition**





2/ Les publics pédagogie adaptée

| CARACTERISTIQUES PHYSIQUES | PEDAGOGIE ADAPTEE | Ado -puberté |
|--|-------------------|--|
| modifications hormonales | ➔ | - Tenir compte de : genre-poids-taille |
| modification des cartilages déséquilibre de la croissance (tendons, muscles, os, ligaments) > douleur et raideur musculaire ☹️ risque ++ de blessures | ➔ | - tonifier tous les groupes musculaires - veiller aux douleurs |
| désharmonisation ☹️ incoordination passagère ☹️ grande fatigabilité et baisse du tonus ☹️ | ➔ | - répétitions mouvements de base - travail sur le proprioceptif - être moins exigeant |
| période optimale > croissance des cavités = hausse des capacités (VO ₂ max, VMA et PMA) 😊 | ➔ | - développer la capacité aérobie : longue durée ou intervalles courts sous forme ludique |
| augmentation masse musculaire 😊 | ➔ | - Travail plus intense mais adapté - travail de la vitesse |



2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES COGNITIVES

PEDAGOGIE ADAPTEE

Ado -puberté

maturation des systèmes sensoriels 😊
meilleurs repères espace / temps



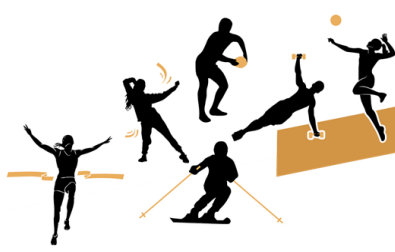
- acrobaties
- **varier** trajectoires et distances
- approfondir les **fondamentaux techniques**

capacité d'abstraction, d'émettre des
déductions et hypothèses
Raisonnement stratégique
Anticipation



- proposer des schémas de jeu
- tactiques **complètes**



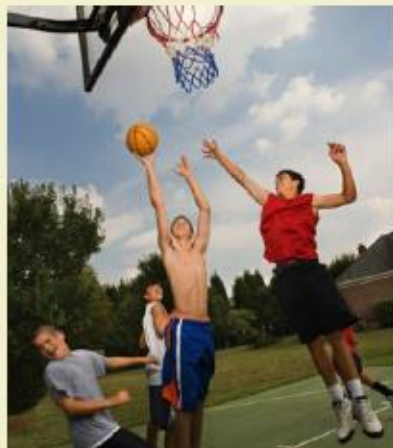


2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

opposition aux structures
familiales, scolaires.. 😞

modification de l'apparence physique
Problème image de soi 😞
Quête d'identité
Fragilité psychologique 😞
influençable



PEDAGOGIE ADAPTEE

Ado -puberté

- **responsabilisé** dans le groupe
- Possibilité de négociations d'objectifs,
de **choix**

- **Favoriser l'expression** personnelle
- Veiller à ne pas dévaloriser : attention à
la compétition
- favoriser **l'écoute**





2/ Les publics pédagogie adaptée

Adulte

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

Croissance se termine
Développement de la **musculature**

période optimale

> croissance des cavités = hausse des capacités 😊
> capacités de l'adulte 😊
acquisition de la vision périphérique

meilleur contrôle moteur 😊



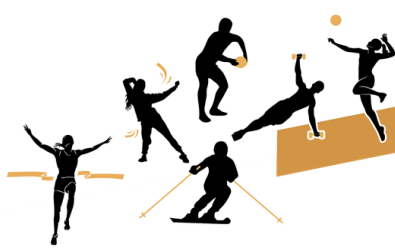
PEDAGOGIE ADAPTEE

- volume et intensité progressivité vers maturité
- **récupération importante**

- **Spécialisation**

- Mise en place **d'automatismes**
- Maintien, évolution et enrichissement des **acquis**
2^{ème} âge d'or de l'apprentissage <30





2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES COGNITIVES

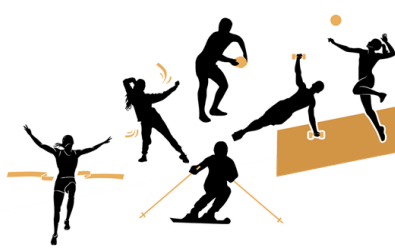
capacité d'abstraction
capacité d'émettre des déductions
et hypothèses
Raisonnement stratégique
Anticipation

PEDAGOGIE ADAPTEE

- apprentissages techniques
- conception des schémas de jeu
- **tactique collective**
- notion de **projet individuel et collectif**

Adulte





2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

insertion sociale et
professionnelle 😊

affirmation de soi => égalité avec
l'adulte

Désir d'intégration sociale

PEDAGOGIE ADAPTEE

Adulte

- Apport **technique**

- plus de symbolique,
besoin de **réel**, donner du sens à la
pratique

- **Responsabilisation et autonomie**





2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- Baisse de la masse musculaire, force, vitesse et puissance (+sédentarité)
 - Raideur des tendons et ligaments : raideur, douleurs
 - réduction de la densité osseuse : moins de résistance (vertèbres en 1^{er})
 - Fragilité des cartilages : douleurs articulaires
-
- diminution des capacités cardio respi, récupération + lente, hypertension

PEDAGOGIE ADAPTEE

- petites charges pour un renfo modéré
 - petites amplitudes et résistance limitée en cherchant la progression
 - mobilisation progressive des articulations, tenir compte des douleurs
 - Stretching dynamique
 - Pas d'efforts statiques
 - Intégrer des passages au sol
 - Veiller aux alignements des segments
 - Eviter les sauts et chocs
-
- favoriser la respiration, exos d'assouplissement de la cage thoracique
 - Equilibrer temps de travail et de repos

Sénior



2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES COGNITIVES

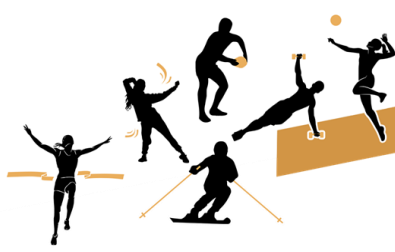
- diminution des capacités du cerveau
> traitement de l'info + lent
 - baisse de l'attention,
 - difficultés d'apprentissage
-
- Difficulté de gestion de l'espace et de la prise de repère



PEDAGOGIE ADAPTEE

- stimuler le système cérébral :
coordination, dissociation, association..
- Favoriser l'usage de la mémoire,
l'occupation de l'espace, la réactivité
aux signaux
- Verbaliser
- Activités sociales motrices
- favoriser la proprioception
- Veiller au lieu de pratique : luminosité
et environnements bruyants
(personne mal entendante, se positionner de face
et articuler)

Sénior



2/ Les publics pédagogie adaptée

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

- Isolement social = anxiété, dépression. Perte de confiance en soi et en ses capacités
- Sédentarité et perte de qualité de vie

PEDAGOGIE ADAPTEE

- favoriser les exercices par 2 ou en groupe
- Encourager, valoriser, mise en sécurité et en confiance

Séniors

