

Notre sport Le Handball

Contenu et enjeux

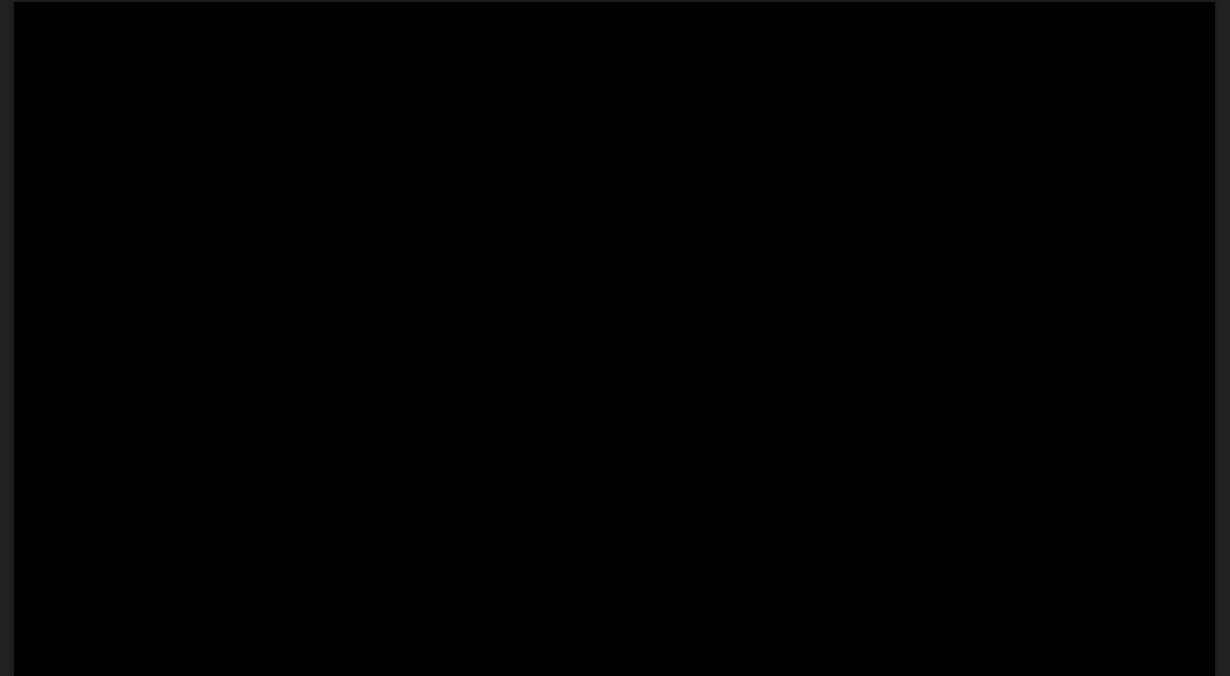


1. Le concept de motricité sportive de J+S
2. Les caractéristiques essentielles au modèle de performance/au mouvement

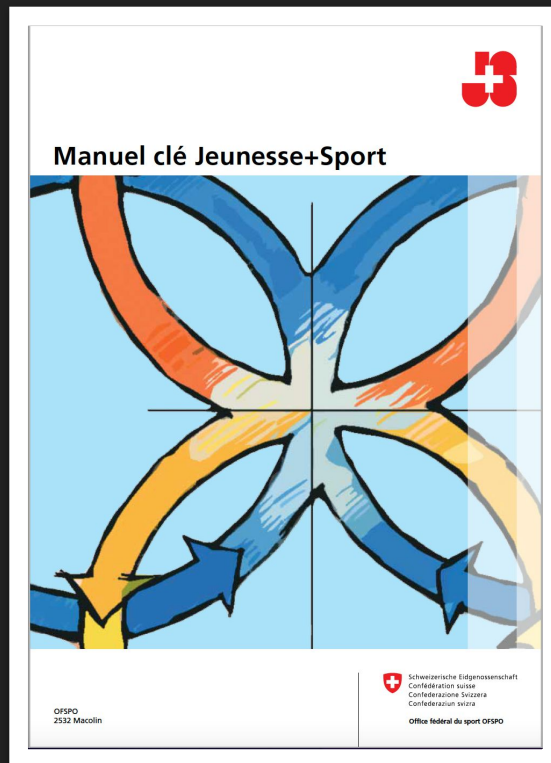
Qu'est-ce que la motricité sportive ? Et au handball ?



<https://www.menti.com/alxih5j7jrc4>



Le modèle clé de Jeunesse + Sport



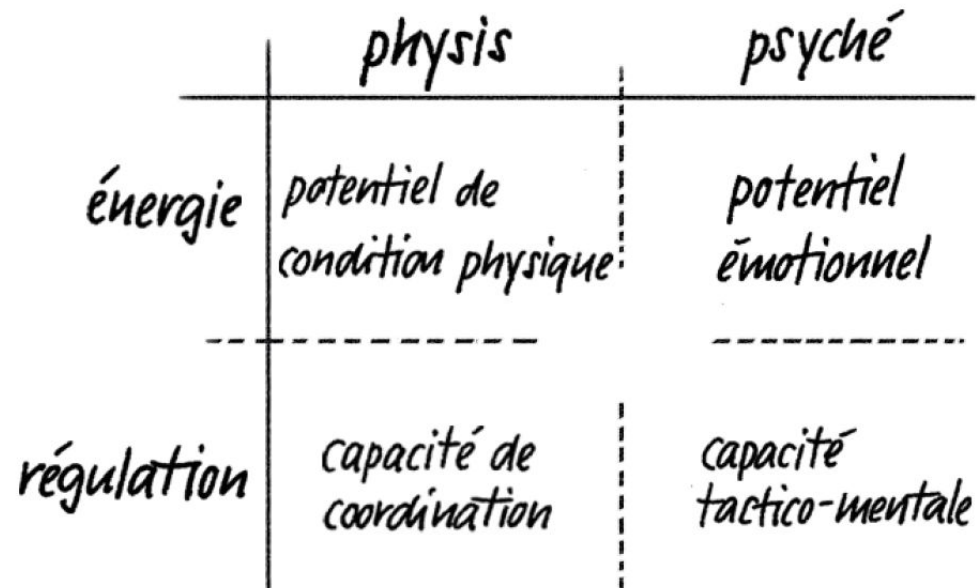
Site internet : Jeunesse + Sport -> Handball -> login moniteurs

<https://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/handball-uebersicht.html>

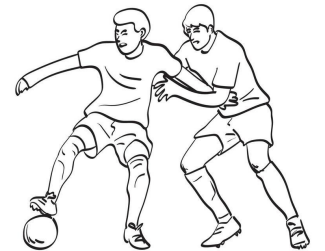
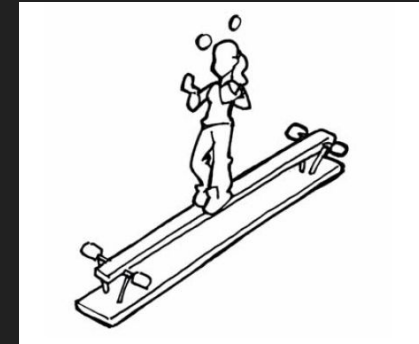
Identifiant : handball
Mot de passe : pOlvX



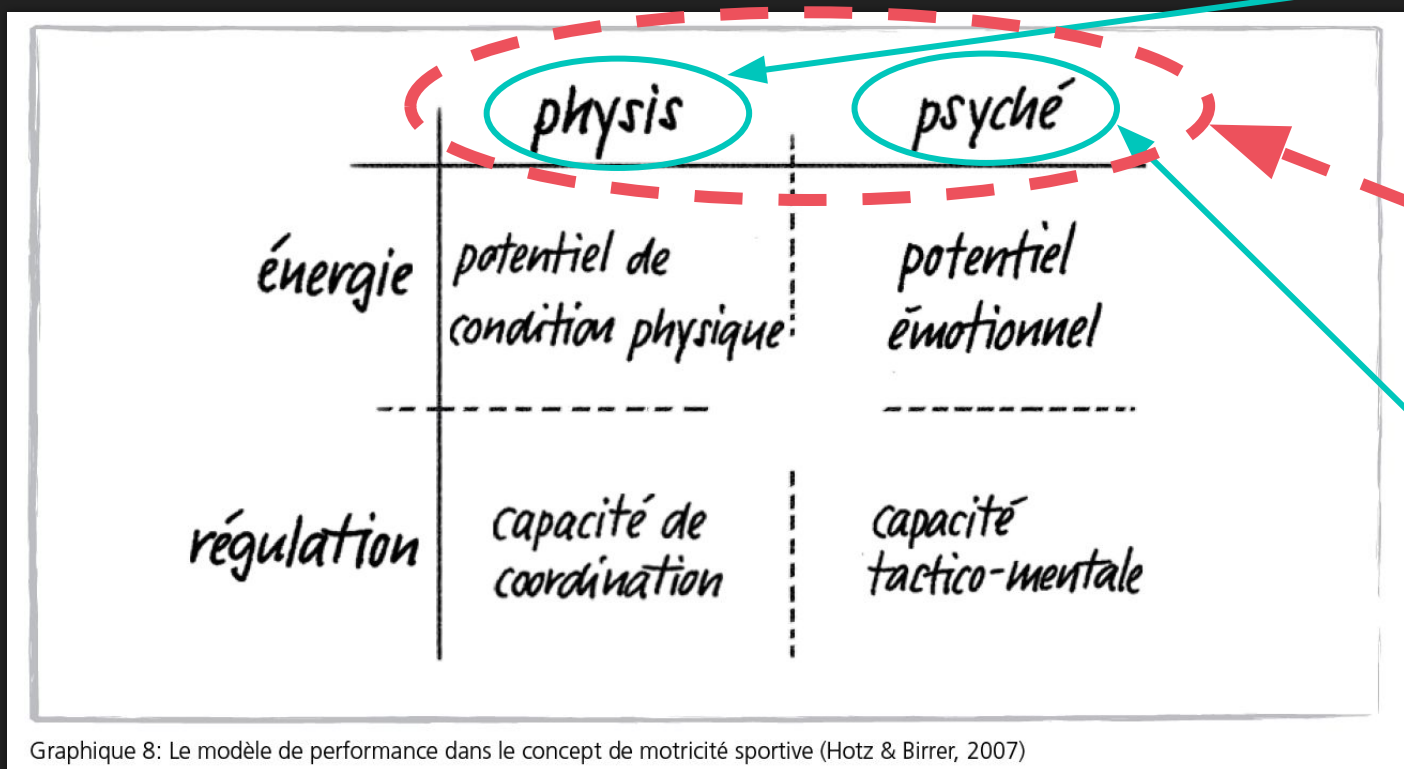
Le concept de motricité sportive - J+S



Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)



Les 2 pôles de la motricité



Tout ce qui correspond au corps

Les 2 faces de l'humain

Tout ce qui correspond aux facteurs émotionnels et cognitifs

Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

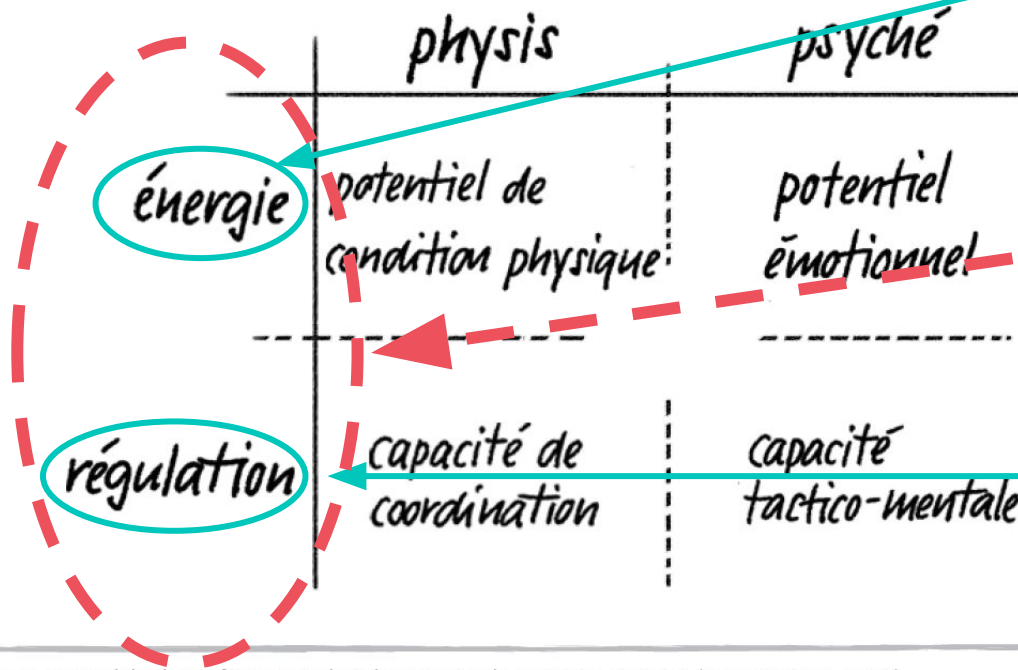
Les 2 facteurs de la performance



Tout ce qui est **exploité** en vue d'une action motrice et sportive

L'énergie et la régulation détermine la **qualité** de la performance

Toutes les informations saisies pour **doser/ajuster** l'action motrice



Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

Les 4 composantes de la motricité sportive



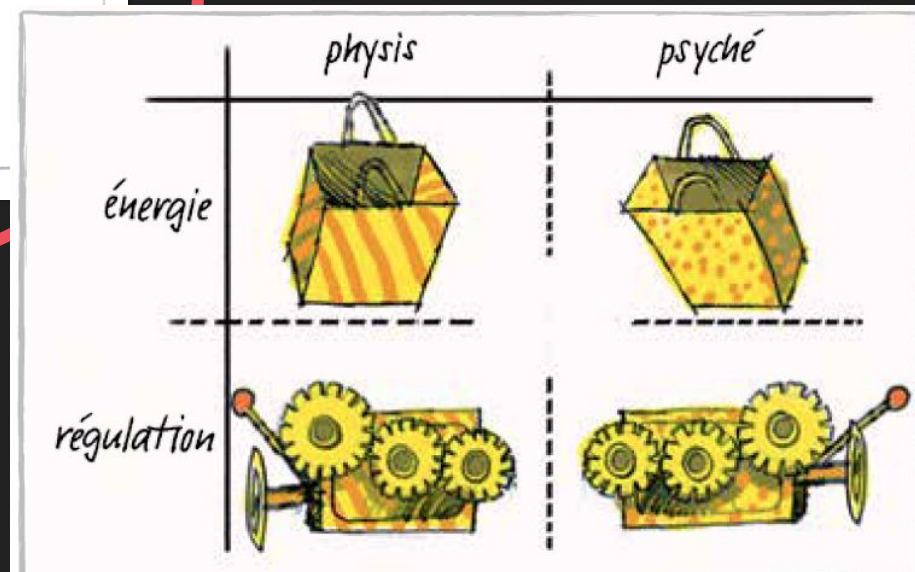
	<i>physis</i>	<i>psyché</i>
<i>énergie</i>	<i>potentiel de condition physique</i>	<i>potentiel émotionnel</i>
<i>régulation</i>	<i>capacité de coordination</i>	<i>capacité tactico-mentale</i>

Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

Les 4 composantes déterminent le mouvement

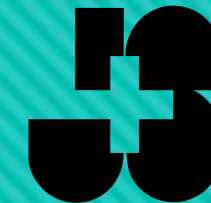
+ autres facteurs

Timing optimal dans le sport



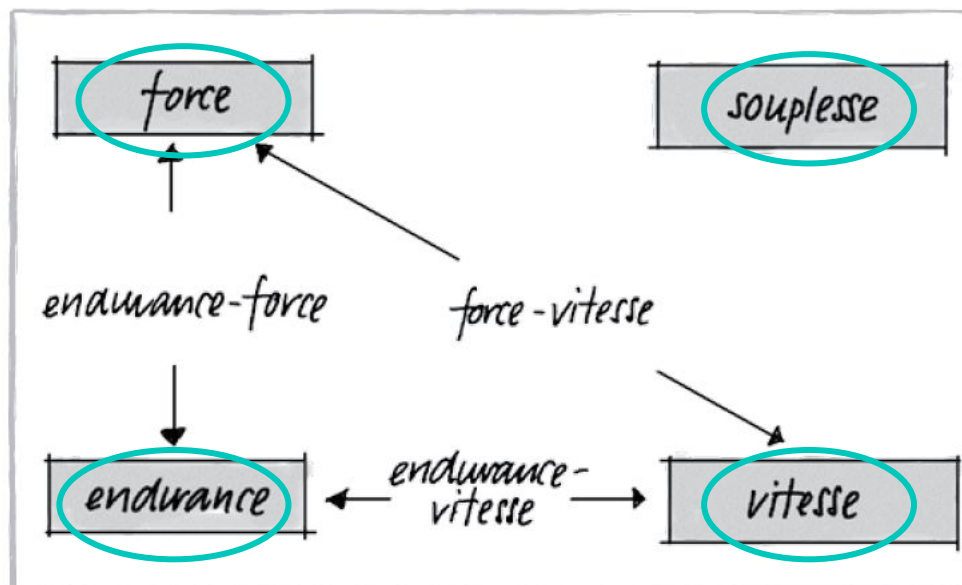
Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores

Énergie physique : le potentiel de condition physique

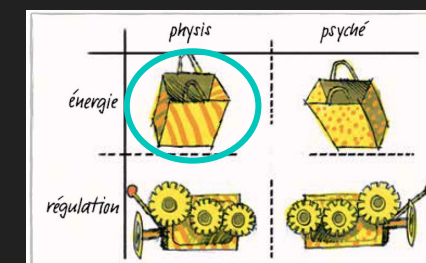


Développement équilibré et spécifique de ces 4 qualités physiques

Tous ces aspects physiques sont susceptibles de créer et fournir de l'énergie

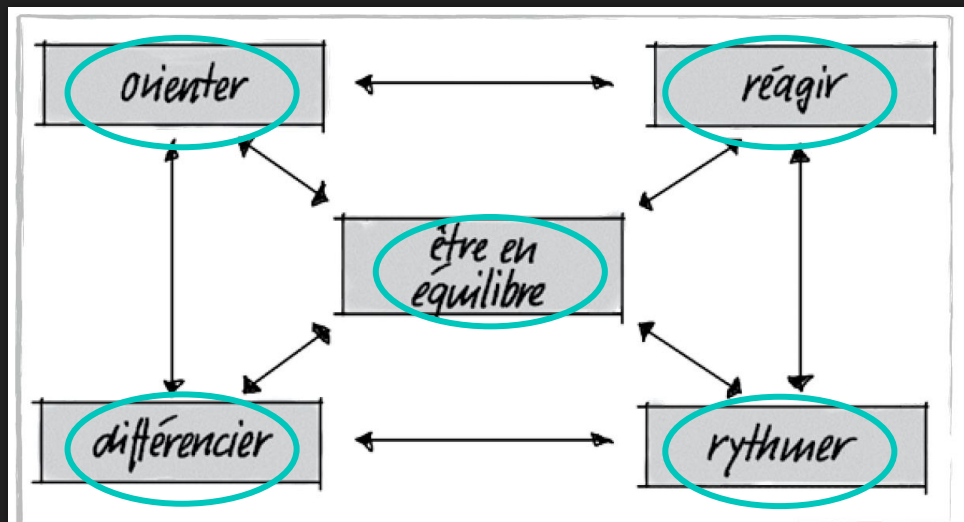


Graphique 12: Composantes du potentiel de condition physique (selon Hegner, 2007, p. 20).



Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores

Régulation physique : la capacité de coordination

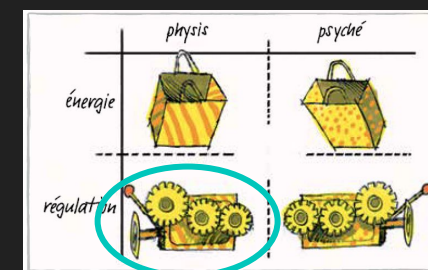


Graphique 13: Interaction dans le cadre de la capacité de coordination (Hotz, 2008)

O.R.D.R.E

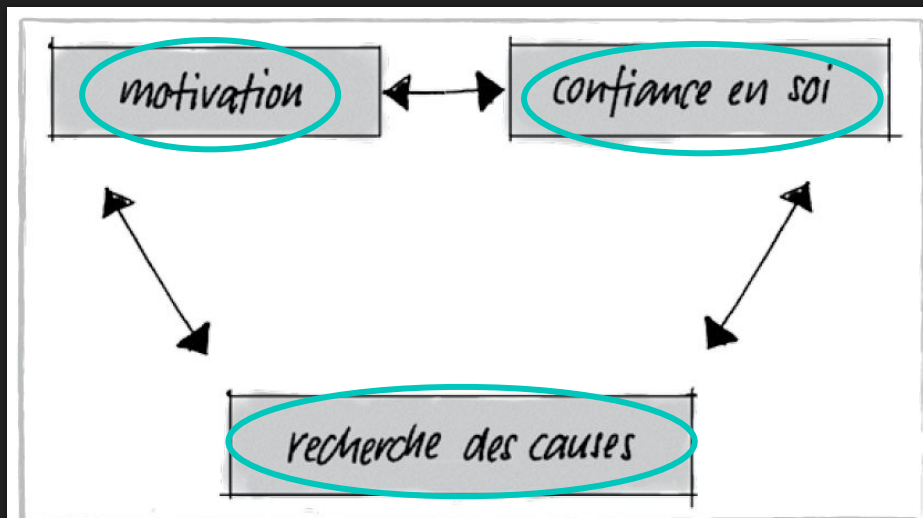
Le développement de la capacité de coordination va favoriser les réponses motrices de l'enfant et l'adulte

Développement équilibré pour enrichir la coordination motrice



Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores

Énergie psychique : le potentiel émotionnel



Graphique 14: Composantes du potentiel émotionnel (Birrer, 2008)

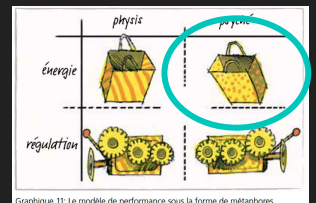
Différence motivation intrinsèque & extrinsèque :

- **MI** : elle provient de ce qu'elle procure de manière interne, plaisir, ressenti, ...
- **ME** : elle provient de l'environnement extérieur et satisfait une reconnaissance, un besoin d'appartenance, la finalité à atteindre ; ou est suggérée par une récompense matérielle.

La confiance en soi repose sur une estimation de soi réaliste

La recherche des causes est l'évaluation/la comparaison des performances

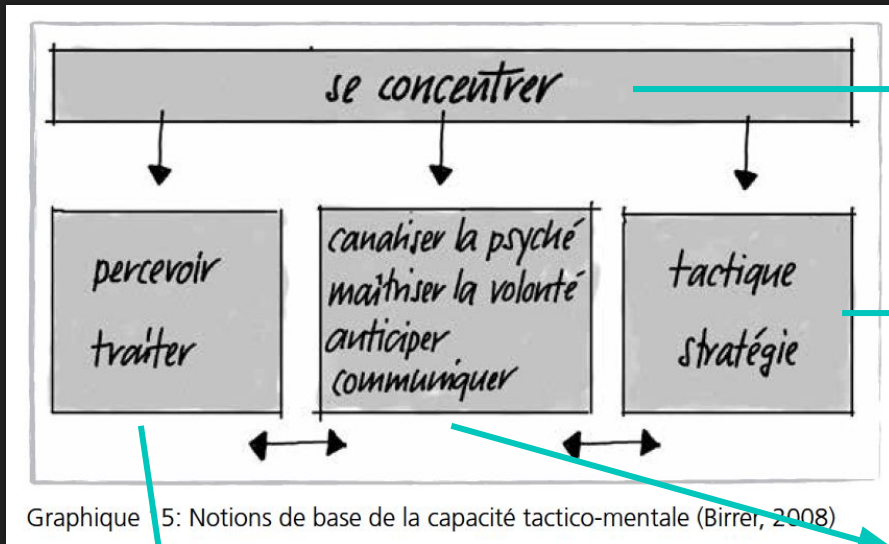
Rôle important du moniteur de favoriser l'émergence d'expériences positives



Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores



Régulation psychique : la capacité tactico-mentale

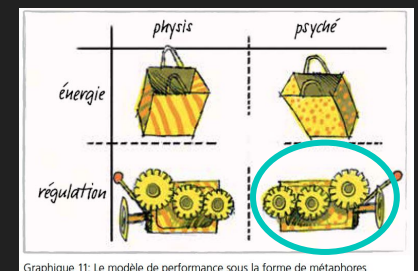


Être focalisé sur les informations externes et internes prioritaires

Réalisation de ce qui est important au moment décisif = intelligence intuitive

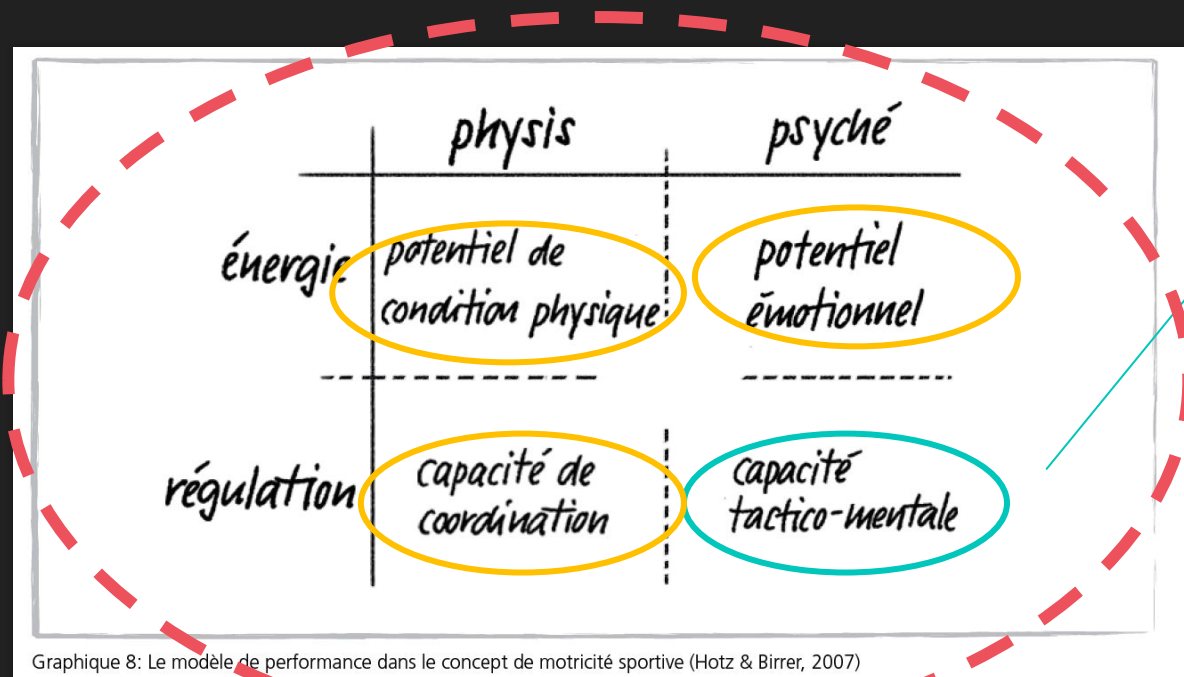
Répondre de manière optimale à une situation émotionnellement engageante

Prendre la meilleure décision dans un contexte plus ou moins déterminé



Graphique 11: Le modèle de performance sous la forme de métaphores

Concept de motricité sportive



Graphique 8: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)

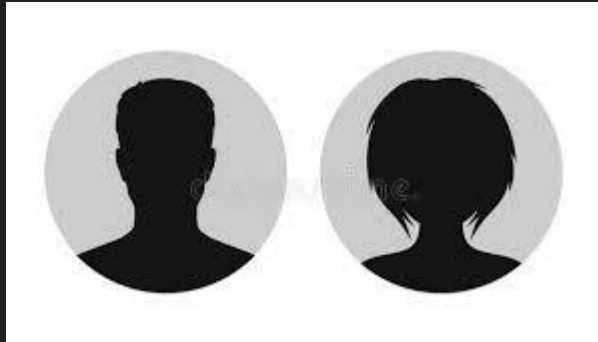
La capacité tactico-mentale contribue fortement à l'excellence technique

Inversement si le potentiel de CP, émotionnel et la capacité de coordination ne sont pas développés = appauvrissement des réponses tactiques

Nécessité de prendre en compte les 4 composantes de la performance sportive = entraînement global

Existe-il d'autres facteurs de la performance sportive?

Naturellement

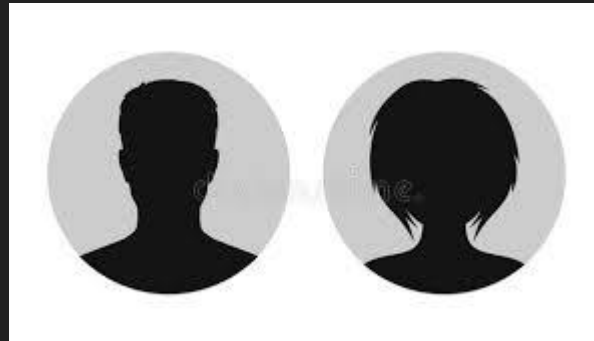




Les conditions personnelles

Prédispositions personnelles

Physis, talent, état de santé, trait de personnalité, habitudes alimentaires, propension à se blesser, ...

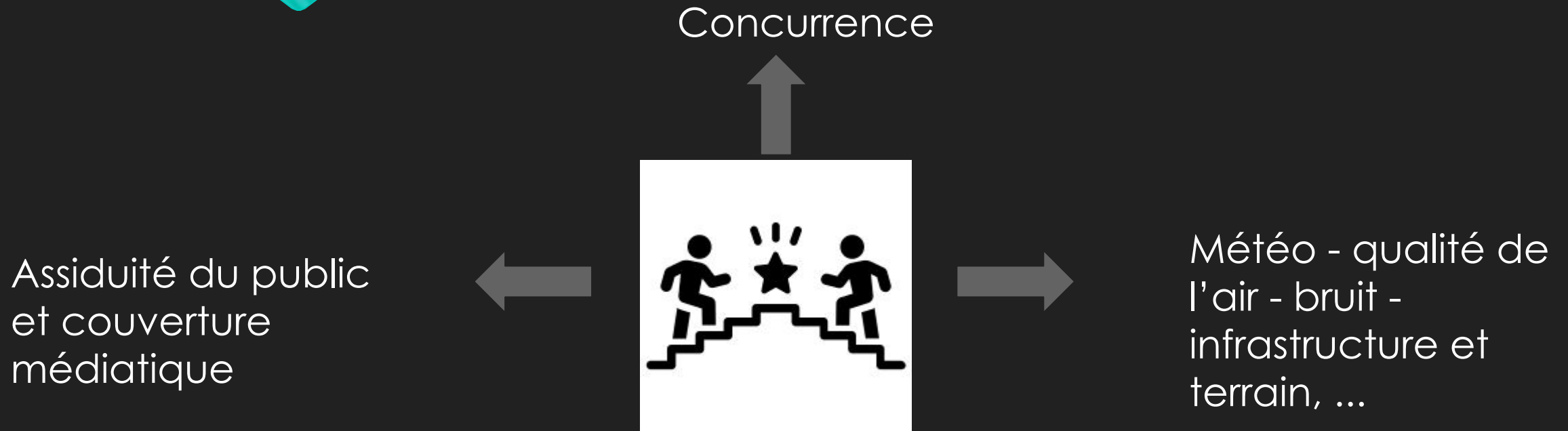


Environnement social

composition du groupe d'entraînement, attentes des parents et des amis



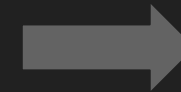
Les conditions situationnelles





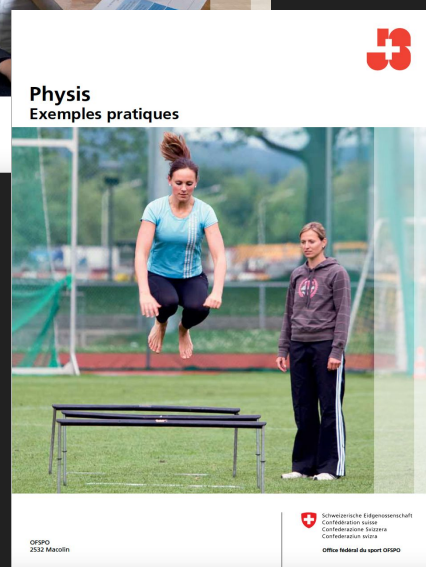
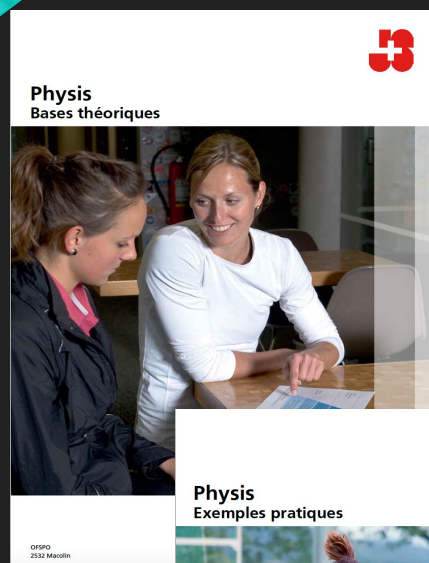
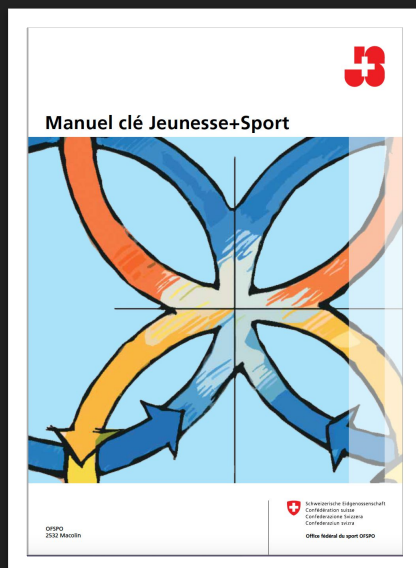
Les conditions normatives

Modalités de
jeu/compétition,
règles, tirage au sort,
heures de début,
exigences des test
ou sélection, ...



Qualité du
matériel, de
engins, ...

Références



Des activités J+S de qualité – Transmettre

De par sa façon d'être et d'agir, le moniteur joue un rôle déterminant dans la mise en place d'activités J+S de qualité. Ce jeu de cartes vise à le soutenir dans sa tâche en formulant des recommandations concrètes dans les quatre champs d'action ci-après.

Instaurer un climat propice à l'apprentissage	Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité	Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Pour ne pas alourdir le texte, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

Des activités J+S de qualité - Encourager

Des activités J+S de qualité – Encourager

«On apprend à se fixer des objectifs, à gérer les défaites, à s'intégrer dans un groupe, à être fair-play – et l'on apprend pour la vie!»

C'est en ces termes que la conseillère fédérale et ministre des sports Viola Amherd vante les bienfaits du sport. Le domaine d'action «Encourager» aborde précisément cette thématique et montre aux moniteurs J+S comment contribuer au bon développement ainsi qu'à l'épanouissement des enfants et des jeunes. Il s'articule autour de la transmission de compétences psychosociales et de compétences en matière de santé qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport. Le présent jeu de cartes fournit à ce propos des recommandations concrètes, réparties en deux champs d'action:

Permettre d'être de mieux en mieux Soutenir la développement personnel 	Encourager un comportement fondé sur des valeurs Structurer les relations et consolider l'équipe
--	--

Extrait du discours «75 ans de l'encouragement du sport à Maccolin, 6.11.2019»

Pour ne pas alourdir le texte, le masculin générique a été utilisé pour désigner les deux sexes.

Conception de la formation J+S

La conception de la formation J+S souligne l'importance des «activités J+S de qualité» et vise à soutenir concrètement les moniteurs J+S dans l'exercice de leur fonction. «Encourager» est l'un des quatre domaines d'action qui la composent:

Transmettre	Encourager
Innovier	Se soucier de l'encouragement

Les couleurs représentant les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» sont proches, montrant ainsi que les contenus se recoupent: de fait, quoiqu'on transmet encourage également – et inversement.

Outils supplémentaires

Les contenus sont volontairement présentés sous une forme compacte. Les moniteurs J+S qui souhaitent approfondir certains thèmes peuvent scanner les codes QR correspondants.

Indications d'âge

Les conseils pratiques s'adressent à plusieurs catégories d'âge. Les âges représentés dans la barre servent de points de repère:

Office fédéral du sport OFSPO
Jeunesse+Sport

Questions ?



Connaissez-vous votre sport et ses caractéristiques ?



- Faites équipe avec votre voisin
- Utilisez un natel pour 2



Du concept de motricité sportive à la pratique

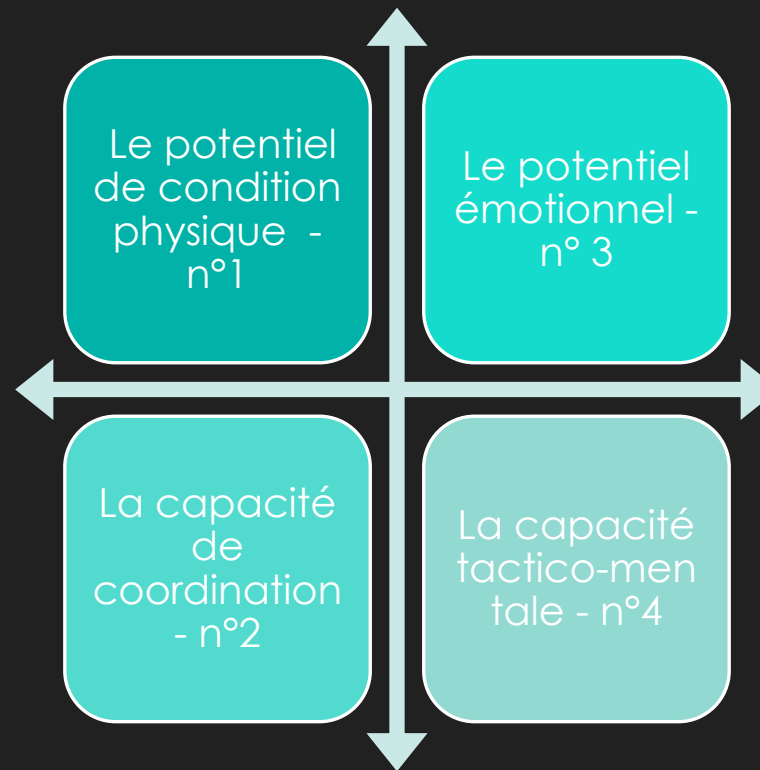
Thème de séance : Enchaînement passe + tir

Groupe 1 : Samuel - Chloé - Cyril
Accent n°3

Groupe 2 : Axel - Javier - Malik
Accent n°2

Groupe 3 : Rim - Aurel - Elena
Accent n°4

Groupe 4 : Nina - Laure - Alessandro
Accent n°1



Groupe 5 : Kevin - Vsevolod - Clément
Accent n°1

Groupe 6 : Abdulsattar - Basile
Accent n°4

Groupe 7 : Cédric - Emma
Accent n°2

Groupe 8 : Killian - Arthur
Accent n°3