



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

ATTITUDE DU COACH VIS-A-VIS DES ENFANTS :

Les dix règles d'or développées ci-dessous sont le fruit de la réflexion d'une équipe de spécialistes européens de l'ICOACHKIDS (www.icoachkids.eu)

1. Être centré sur l'enfant :

- Ayez toujours à cœur le meilleur intérêt pour les enfants et écoutez-les. Il s'agit de ce que les enfants veulent et de ce dont ils ont besoin. Pas les adultes...

2. Soyez holistique :

- Voyez et développez les enfants dans vos séances en tant que personnes d'abord et avant tout, pas seulement en tant qu'athlètes.

3. Soyez inclusif :

- Accompagnez tous les niveaux d'aptitudes et de motivations. Le coaching est loin d'être un modèle unique. Apprenez à connaître les enfants que vous entraînez et osez les entraîner différemment.

4. Créez des environnements amusants et sécurisés :

- Les enfants veulent s'amuser et apprendre. Pour faire les deux, ils ont besoin de se sentir en sécurité. En tant qu'entraîneur, il vous revient d'établir des relations positives et un climat agréable et bienveillant qui leur permettent de s'épanouir et qui les incitent à revenir
- Le facteur le plus important pour déterminer ce que les enfants font du sport est la qualité de la relation avec l'entraîneur et les autres enfants. Sortez de votre confort pour construire de bonnes relations. Consacrez-y du temps. Rien d'autre n'a d'importance jusqu'à ce que cet objectif soit atteint.

5. Donnez priorité à l'amour des enfants pour le sport et l'activité physique :

- Seule une petite proportion d'enfants veut être des athlètes d'élite, et parmi ceux-ci, seul un nombre minimal deviendra réellement des athlètes d'élite. Pourtant, ils ont tous le potentiel pour devenir des adultes actifs et en bonne santé. Créer cet héritage fantastique fait partie de votre travail.

6. Développez des capacités motrices et ludiques de base :

- Ne soyez pas trop préoccupé par les compétences spécifiques de votre sport. À un plus jeune âge, les enfants doivent acquérir les capacités motrices essentielles et apprendre les rudiments des jeux en utilisant les principes tactiques génériques qui s'appliquent à la plupart des sports. Cela conduit en fait à une participation accrue tout au long de la vie ainsi qu'à des niveaux de performance plus élevés.



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

7. Faites participer les parents d'une manière positive et constructive :

- Les parents ne sont pas l'ennemi, mais la plus grande ressource à la disposition des entraîneurs, des écoles et des clubs. Ils veulent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants et vous aussi. Le partenariat est le mot clé.

8. Planifiez des programmes et sessions progressifs et adaptés au développement :

- Nous emmenons les enfants dans un voyage d'apprentissage. L'entraînement des enfants ne devrait pas porter sur le « pic par WE » pour performer en compétition, mais plutôt sur la réalisation d'objectifs holistiques à moyen et long terme. Ne pas planifier, c'est planifier l'échec.

9. Utilisez différentes méthodes de coaching pour améliorer l'apprentissage :

- L'apprentissage est un processus complexe et ne se fait pas du jour au lendemain. Différentes stratégies de coaching et d'enseignement peuvent servir différents objectifs à différentes étapes de l'apprentissage et du développement, se compléter les unes les autres et nous aider à atteindre les résultats souhaités.

10. Utilisez la compétition dans une optique de développement :

- La compétition n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Tout dépend de la façon dont elle est organisée, présentée et gérée. Lorsqu'elle est bien faite, la compétition est une motivation étonnante et est source de beaucoup de plaisir. La compétition peut aussi enseigner aux enfants beaucoup de bonnes aptitudes et attitudes comme l'équité, l'esprit sportif, le respect, le travail d'équipe et la résilience.

Charte du formateur iCK :

La charte du formateur

@iCoachKidsEU
#iCKPledge

Comme formateur, je m'engage à :

1. Être centré sur l'enfant
2. Être holistique
3. Être inclusif
4. Créer des environnements amusants et sécurisés
5. Donner la priorité à l'amour des enfants pour le sport et l'activité physique
6. Développer des capacités motrices et ludiques de base
7. Faire participer les parents d'une façon positive et constructive
8. Planifier des programmes et des sessions progressifs et adaptés au développement
9. Utiliser différentes méthodes de coaching pour améliorer l'apprentissage
10. Utiliser la compétition dans une optique de développement



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

En détails :

1. Etre centré sur l'enfant :

- Enlevez les lunettes de l'adulte et essayez de voir le sport à travers les yeux de l'enfant. Cela a l'air très différent de là où ils sont assis.
- Découvrez la motivation des enfants à assister à vos séances : Pourquoi sont-ils là ? Que veulent-ils en tirer ? Qu'est-ce qu'ils aiment ou n'aiment pas ? Quel genre d'expériences sportives ont-ils eu auparavant ?
- Déterminez l'âge et le stade de développement des enfants que vous entraînez. Cela vous permettra de mieux décider quels sont leurs besoins et d'adapter les sessions de façon appropriée pour maximiser l'apprentissage et le plaisir.

2. Soyez holistique :

- Visez à développer leurs aptitudes et capacités psychosociales et non seulement physiques.
- Donnez-leur l'occasion de développer un sens positif de soi en valorisant chaque enfant, quelles que soient ses compétences et en les aidant à se concentrer sur leur propre amélioration personnelle et leurs efforts.
- Créer un environnement qui favorise le développement du répertoire social, émotionnel, cognitif et moral des enfants.
- Pour ce faire, utilisez des activités qui engagent les enfants à plus qu'un simple niveau physique, profitez au maximum des moments d'apprentissage et mettez-les au défi de penser et de bouger.
- Une bonne séance n'est pas une séance où tout le monde a l'air actif et en mouvement, mais une séance où les enfants sont engagés de façon holistique, même si parfois ils ne bougent pas.

3. Soyez inclusif :

- Assurez-vous d'avoir éliminé tous les obstacles à la participation afin que chaque enfant se sente le bienvenu, quels que soient ses antécédents, sa motivation, ses capacités et son expérience antérieure.
- Accueillez tous les enfants individuellement et par leur prénom. Demandez-leur comment s'est passée leur journée.
- Accordez la même attention à tous les enfants, quel que soit leur niveau d'habileté.
- Différencier (créer des sessions où tous les enfants sont engagés, étirés et en apprentissage) est l'une des choses les plus difficiles à faire. Cela demande une bonne connaissance des enfants et beaucoup de planification, mais cela en vaut la peine !
- Utilisez le spectre d'inclusion développé par Ken Black et Pam Stevenson pour créer des sessions inclusives :
 - Activité ouverte : tous font la même tâche sans aucune restriction.
 - Activité modifiée : tous accomplissent la même tâche, mais avec certaines modifications individualisées de sorte que tout se passe bien.
 - Activité parallèle : tous accomplissent la même tâche, mais dans des groupes de niveau d'habileté similaire.
 - Activité différente : des enfants différents effectuant des tâches différentes et adaptées à leurs besoins.



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

4. Créez des environnements amusants et sécurisés :

La sécurité d'abord - physiquement et émotionnellement :

- S'assurer que l'environnement physique est sans risque : équipement, surface, environnement, conditions météorologiques, etc. Mettre en place toutes les mesures pour minimiser les risques d'accidents.
- Assurez-vous que l'environnement émotionnel est sans risque : les enfants ne devraient jamais se sentir sous pression ou craintifs à cause des actions de l'entraîneur. Gronder, crier, menacer et ridiculiser n'ont rien à faire dans le sport pour enfants.
- Ce qui précède ne signifie pas que les enfants ne devraient pas être mis au défi de s'améliorer ou tenus responsables de leur comportement, mais cela devrait toujours être fait d'une manière appropriée.
- S'assurer que les enfants sont protégés contre toute menace potentielle à leur bien-être (c'est-à-dire qu'une politique et un protocole de sauvegarde et de protection sont en place).
- Cela semble contre-intuitif, mais ne laissez pas l'apprentissage entraver le plaisir. Lorsque les enfants s'amusent et sont profondément engagés dans une activité, ils éprouvent des sentiments plus positifs et l'apprentissage se fait plus rapidement et dure plus longtemps.
- S'amuser signifie des choses différentes. Ce peut être l'excitation d'apprendre quelque chose de nouveau, l'exaltation de bien faire les choses pour la première fois. Il peut aussi s'agir d'un sentiment de compétition et de défi. Et parfois, il s'agit d'être tout simplement stupide et de faire une activité qui n'est que du bon vieux plaisir.
- Quand vous vous amusez, ils s'amusent. Détendez-vous, Coach !

5. Donnez priorité à l'amour des enfants pour le sport et pour l'activité physique :

- Assurez-vous que les enfants veulent revenir la semaine prochaine pour en avoir plus. Faites-en sorte que ce soit amusant, agréable, varié et novateur, assurez-vous qu'ils apprennent, faites-en une expérience sociale. Accrochez-les !
- Encouragez toute la famille à être active : par exemple, organisez de temps à autre des séances pour les parents et les enfants (ou même toujours si vous avez affaire à des enfants plus jeunes) ou parlez aux parents de l'importance pour leurs enfants de voir qu'ils sont eux aussi actifs.
- Aidez les enfants à comprendre les bienfaits du sport, de l'activité physique et d'un mode de vie sain.





METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

6. Développez des capacités motrices et ludiques de base :

- Oui, si vous entraînez un sport en particulier, vos séances auront une saveur propre au sport, mais les ingrédients principaux devraient être assez génériques :
 - Capacités motrices de base : aussi appelées capacités de mouvements fondamentaux (stabilité, contrôle de l'objet et de la locomotion ou de l'équilibre, agilité et coordination).
 - Compétences de base du jeu : également connues sous le nom de compétences fondamentales du jeu (c.-à-d. utilisation de l'espace, création d'avantages, anticipation, suivi des autres).
- Tout cela peut être travaillé par le biais d'exercices et de jeux amusants. Vous n'avez pas besoin d'abandonner votre sport pour être capable d'entraîner des compétences de base, vous avez juste besoin d'être créatif : nous cherchons à donner aux sessions une saveur spécifique au sport.
- Au fur et à mesure que les enfants grandissent et se développent, et que leurs capacités de base sont consolidées, vous pouvez introduire des compétences de mouvement plus complexes et des techniques, des compétences et des tactiques plus spécifiques au sport.

7. Faites participer les parents d'une manière positive et constructive :

- Vous ne pourrez jamais offrir ce que les parents peuvent offrir à leurs enfants si vous ne leur parlez pas. Ouvrir et maintenir des lignes de communication régulières avec les parents. Cela peut se passer lors de discussions informelles en fin de séance, lors de réunions de groupe et individuelles plus formelles. Vous pouvez aussi faire des sondages anonymes en ligne pour connaître leur point de vue sur les choses.
- Les parents connaissent leurs enfants mieux que quiconque. Si vous voulez connaître les enfants que vous entraînez afin de pouvoir adapter votre enseignement, vous devez parler à leurs parents.
- Les parents ont des compétences organisationnelles étonnantes (ils dirigent une famille !) ainsi que des compétences techniques plus spécifiques liées à leur profession et à leur emploi. Tirer parti de cette richesse d'expérience et d'expertise est à portée de main, mais vous devez faire un effort pour tendre la main. Avez-vous besoin de quelqu'un pour faire votre inscription, percevoir les frais, concevoir l'affiche de votre prochain événement, recueillir des fonds, conduire le minibus, un entraîneur adjoint, un technicien vidéo ? Les parents peuvent être votre premier allié. Ils veulent contribuer au développement de leur enfant et l'occasion de « s'amuser et d'aider » pourrait être ce qu'ils attendaient.
- Et oui, les parents peuvent parfois être trop zélés et faire ou dire des choses qu'ils ne devraient pas. Cependant, en tant qu'entraîneur, c'est aussi votre responsabilité de soutenir les parents et de les aider à comprendre la meilleure façon d'aider leurs enfants à tirer le meilleur parti du sport. Le rôle du coach en tant qu'éducateur ne peut être surestimé.



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

8. Planifiez des programmes et des sessions progressifs et adaptés au développement :

- Tout d'abord, vous devez avoir une bonne idée du point de destination pour les enfants que vous entraînez. A quoi ressemble le point final ? Quelles sont les compétences que nous voulons qu'ils développent (physiques, techniques, tactiques, mentales et psychosociales) ?
- Ensuite, vous devez travailler à rebours et élaborer des objectifs et des plans à court, moyen et long terme qui aideront les enfants à y arriver. Votre rôle dépendra de la durée pendant laquelle vous travaillerez avec ces enfants. Cependant, que vous les encadriez pendant 5 heures, 5 jours, 5 semaines, 5 mois ou 5 ans, vous devez élaborer un plan.
- Il devrait y avoir un lien clair entre les plans annuels ou saisonniers (macrocycles), les blocs de sessions (mésocycles), les sessions individuelles (microcycles) et chaque exercice ou jeu de vos sessions afin que vous puissiez dire et voir comment tout cela contribue aux objectifs à moyen et long terme.
- Les programmes, plans et séances doivent être adaptés au développement, c'est-à-dire qu'ils doivent tenir compte de l'âge et du stade de développement de l'enfant. Les enfants ne sont pas des mini-adultes ! Vous devez faire en sorte que le jeu s'adapte aux enfants, et non l'inverse.

9. Utilisez différentes méthodes de coaching pour améliorer l'apprentissage :

- Il n'y a pas une seule et meilleure façon de coacher. Différentes stratégies de coaching sont mieux adaptées aux différentes étapes de l'apprentissage et ont des effets différents.
- Les méthodes de coaching basées sur la répétition et des périodes soutenues de concentration sur une seule compétence sont les meilleures aux premiers stades de l'apprentissage de quelque chose de nouveau, elles conduisent à des améliorations rapides et donnent à l'entraîneur plus de contrôle sur ce qui doit être appris et comment. Pourtant, ce type de pratique, en plus de ne pas toujours être très agréable, ne semble pas mener au maintien des compétences, ni au transfert et à l'application d'une compétence dans un contexte "en direct" comme un match ou une compétition.
- Les méthodes d'entraînement fondées sur la reproduction totale ou partielle des conditions environnementales du sport (c.-à-d. l'entraînement fondé sur les jeux ; approche axée sur les contraintes) sont recommandées lorsqu'il existe déjà un niveau minimal de compétence dans les habiletés en cause. Ce type de pratique tend à être plus agréable, mène à un apprentissage plus soutenu et favorise "l'apprentissage en contexte", ce qui facilite le transfert des compétences de l'entraînement à la compétition. Pourtant, l'amélioration se fait à un rythme plus lent et l'entraîneur a moins de contrôle sur la situation.
- De plus, et que nous utilisions une approche basée sur des exercices ou des jeux, les séances de pratique devraient donner aux enfants l'occasion de résoudre des problèmes, d'élaborer leurs propres solutions à des problèmes techniques et tactiques et de développer ainsi une compréhension plus profonde de l'activité. Cela peut aussi favoriser l'initiative et l'appropriation de leur développement.
- En tout état de cause, il ne s'agit pas d'une situation "ni l'un ni l'autre". L'art du coaching est de savoir quand un enfant ou un groupe a besoin d'être exposé à un type de pratique ou un autre pour maximiser ses chances d'apprendre et de conserver une compétence ou un concept.



METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE

10. Utilisez la compétition dans une optique de développement :

- Assurez-vous que le format et l'atmosphère autour de la compétition s'articulent autour du stade de développement des enfants et tiennent compte de leurs besoins.
- Les formats de compétition qui reproduisent sans réfléchir la version adulte du jeu sont voués à l'échec. Pensez à la meilleure façon d'adapter le jeu aux capacités des enfants (dimensions de la surface de jeu, caractéristiques des armes, durées de jeu, ...)
- La compétition et la victoire sont deux choses différentes. Les matchs, les jeux et les rencontres devraient être axés sur l'apprentissage aux enfants de la compétition de façon appropriée, et non sur la victoire. Faire de la compétition, c'est faire de son mieux et donner le meilleur de soi-même tout le temps. Une mentalité de victoire à tout prix peut vraiment gâcher la fête.
- À un certain âge et dans certains contextes, le fait de compter les points, de gagner et de perdre ne devrait même pas entrer dans l'équation.
- La compétition pour les enfants n'est qu'un autre outil d'apprentissage ou une autre forme de formation. Particulièrement après un certain âge, il peut servir d'exercice de "benchmarking des compétences" qui peut guider la formation future et favoriser la motivation.
- Les compétitions peuvent aussi être un moyen fantastique d'élargir le cercle social des enfants en leur permettant d'interagir avec les autres joueurs de l'équipe plus comme des partenaires que comme des adversaires. Dans certains pays et dans certains sports, ils mélangent même les équipes lorsqu'ils font des matchs !

