

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Percevoir, décider et agir

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Conseils concernant la conception méthodologique du processus d'apprentissage

# Percevoir, décider et agir

**P**our trouver des solutions optimales à la réalisation de l'enseignement, il est judicieux de faire le point de la planification de l'enseignement. Parmi les éléments d'information qu'il convient de retenir, citons l'âge des apprenants et leur niveau d'apprentissage. Mais finalement, comme on dit, tous les chemins mènent à Rome! Toute forme d'enseignement qui permet de mettre en œuvre la solution optimale a des avantages et des inconvénients. Le contenu de la leçon est déterminé, d'une part, par les formes d'exercice et, d'autre part, par le choix des exercices. Mais comment savoir si ce choix est «bon»? Pour répondre à cette question, il faut commencer par réfléchir à la conception de l'entraînement, à son intensité et à son positionnement dans le temps. Ces processus de décision sont aussi importants pour entraîner de façon intégrative la représentation de mouvement que pour entraîner tout autre facteur ou qualité.

Le tableau ci-contre fournit des clés à qui souhaite faire le point de la planification de son enseignement ainsi que des propositions d'action et de réaction. Il est important que toute solution choisie sur cette base soit examinée d'un œil critique dans le cadre de l'évaluation de l'enseignement. C'est la seule manière de mettre au point des solutions modèles théoriques adaptées aux besoins individuels en matière d'entraînement de la représentation mentale du mouvement. Du point de vue méthodologique, le principe directeur s'inspire de la trilogie de l'apprentissage «acquérir et stabiliser, appliquer et varier, créer et compléter». Il doit permettre d'améliorer la compréhension du processus de développement dans le cadre du dialogue entre apprenant et enseignant. **m**

Ce tableau retrace, en suivant les différents niveaux d'apprentissage, le développement de la représentation mentale du mouvement.

## 1 Acquérir et stabiliser

### D'abord:

Percevoir les formes par les canaux auditif, visuel et tactile, les intégrer et en prendre conscience!

### Ensuite:

Celui qui se penche de très près, en sollicitant notamment tous ses canaux sensoriels, sur l'objet de son apprentissage, est à même de se faire une idée différenciée du mouvement!

### Enfin:

Ce processus d'intériorisation est un passage obligé pour pouvoir exprimer qualitativement le sens du corps et le sens du mouvement ainsi développés!

## 2 Appliquer et varier

### D'abord:

Tester les acquis et les éléments stabilisés dans de nouvelles situations, varier de façon ciblée la différenciation ainsi acquise et développer la stabilité du schéma de base et la diversification des formes!

### Ensuite:

Sur la base de ces expériences, s'identifier psychiquement – consciemment et inconsciemment – à la future action (motrice)!

### Enfin:

Expérimenter et intérioriser les possibilités de variation avec une curiosité ciblée!

## 3 Créer et compléter

### D'abord:

S'immerger dans la situation et s'en faire une idée générale. Concevoir à partir de la représentation générale du mouvement un schéma moteur propre à cette situation!

### Ensuite:

Créer le schéma moteur développé intuitivement en tenant compte des valeurs de référence de tous les canaux sensoriels intégrés dans le sens du mouvement!

### Enfin:

Donner une forme adaptée à ses données individuelles à la représentation du mouvement, également inconsciente, ainsi qu'au schéma moteur, également inconscient!