

# LA LECON INDIVIDUELLE

**Objet : Il s'agit pour le Maître d'Armes de proposer et de contrôler une ou des tâche(s) motrices(s) exécutée(s) par l'Elève.**

Le choix des actions motrices est adapté aux besoins et aux capacités de l'Elève. Il y a individualisation de la tâche.

## **Intérêt général :**

La leçon individuelle permet :

- ✓ un contrôle de la qualité gestuelle
- ✓ une graduation de la coopération du Maître d'Armes pouvant aller jusqu'à l'opposition
- ✓ la répétition d'enchaînements et leur contrôle gestuel
- ✓ la présentation tactique et stratégique des actions
- ✓ l'évolution des actions vers les conditions d'assaut

## **Les différents types de leçons individuelles**

### **1/ La leçon individuelle d'apprentissage**

C'est l'étude (compréhension et réalisation) d'une action ou d'une famille d'action technique.

#### **a) Elle permet :**

- ✓ D'expliquer à l'élève l'intérêt de l'action proposée (POURQUOI exécuter cette action ?)
- ✓ D'expliquer l'organisation mécanique de l'action
- ✓ De travailler la mécanique du mouvement
- ✓ De travailler l'efficacité du mouvement en lui-même (le mouvement est isolé des autres actions)

#### **b) L'action du Maître d'Armes**

Le Maître d'Armes utilise des signaux identifiables par l'élève : ces signaux sont clairs, faciles à reconnaître. A chaque action correspond un signal.

### c) L'attitude de l'élève

Souvent dans ce type de leçons, l'élève suit la situation proposée par le Maître d'Armes. C'est une situation bien construite où il n'y a pas de place pour les incertitudes : cette situation permet de contrôler et d'évaluer l'efficacité de l'action demandée.

Le travail s'effectuera à base de répétitions ou d'enchaînements d'actions (préparation – action – réaction). L'élève suit un programme qu'il doit comprendre et exécuter en étant précis, coordonné, équilibré, etc...

Dans ce type de leçon rarement l'élève sanctionnera une « faute adverse » (mimée par le Maître d'Armes).

Il est dans une phase de reproduction de programme ou de construction d'une action programmée.

## 2/ La leçon de perfectionnement

Il s'agit de valider l'efficacité d'une action ou d'une famille d'action dans le contexte de l'opposition entre deux tireurs.

Cette leçon développe la performance intrinsèque de l'action technique, l'adaptation de celle-ci à un environnement instable et la création stratégique.

### a) Elle permet :

- ✓ D'expliquer à l'élève l'intérêt tactique et stratégique de l'action travaillée.
- ✓ De renforcer les points essentiels qui permettent à la mécanique du mouvement d'être efficace (vitesse segmentaire, puissance, rythme, coordination, etc...)
- ✓ D'introduire des contraintes extérieures à l'action technique pour que celle-ci se réalise efficacement (la distance, la cible, le temps, l'action ou la réaction adverse, etc...)
- ✓ De répéter l'action avec efficacité sous la contrainte de stress psychologique
- ✓ D'utiliser l'action technique dans une situation qui évolue.

### b) l'action du Maître d'Armes

Le Maître d'Armes utilise des signaux qui représentent réellement des fautes de combat. Ils seront à la limite du visible et dans certains cas les vrais signaux seront « masqués » par des fausses informations.

### c) L'attitude de l'élève

- ✓ L'élève répète des actions pour développer sa résistance au stress et aux contraintes énergétiques.
- ✓ L'élève adapte des actions pour répondre efficacement à une situation devenue instable
- ✓ L'élève sanctionne la « faute adverse » ou crée la situation qui amène la faute adverse.

### **3/ La leçon d'assaut**

Elle permet de reproduire des phases d'assaut. Elle prépare l'élève à agir et réagir efficacement aux phases d'assaut proposées par le Maître d'Armes.

Elle peut s'effectuer avant la compétition, avant un match décisif ou en salle d'Arme quelques jours avant une épreuve pour mettre l'élève en confiance.

#### **a) Elle permet :**

- ✓ De mettre l'élève dans le rythme des dépenses énergétiques requises pour l'assaut
- ✓ De le mettre en confiance psychologique sur la réalisation de ses actions.

#### **b) l'action du Maître d'Armes**

Il privilégie une opposition raisonnée portant sur les actions à effectuer, le terrain à couvrir et la durée des actions. L'élève doit sortir vainqueur de l'opposition, mais il ne doit pas sentir qu'il y a une coopération totale du Maître d'Armes.

Le Maître d'Armes doit sanctionner les fautes évidentes commises par l'élève.

Le Maître d'Armes s'appuie sur des actions connues et exécutées efficacement par l'élève. La « production » de ces actions ne doit pas engendrer des commentaires négatifs.

#### **c) l'attitude de l'élève**

L'élève « sanctionne » les fautes commises par le Maître d'Armes ou bien il réagira à des signaux mimant des attitudes d'adversaires « potentiels ».

## La progression allant de l'étude à l'acquisition d'une action technique

### s'établit ainsi :

1/ Présentation orale

2/ Mise en place de l'apprentissage moteur

3/ Répétitions

4/ Validation de l'action dans un contexte instable :

- instabilité du facteur distance
- instabilité du facteur temps
- instabilité du facteur de la réaction du Maître d'Armes

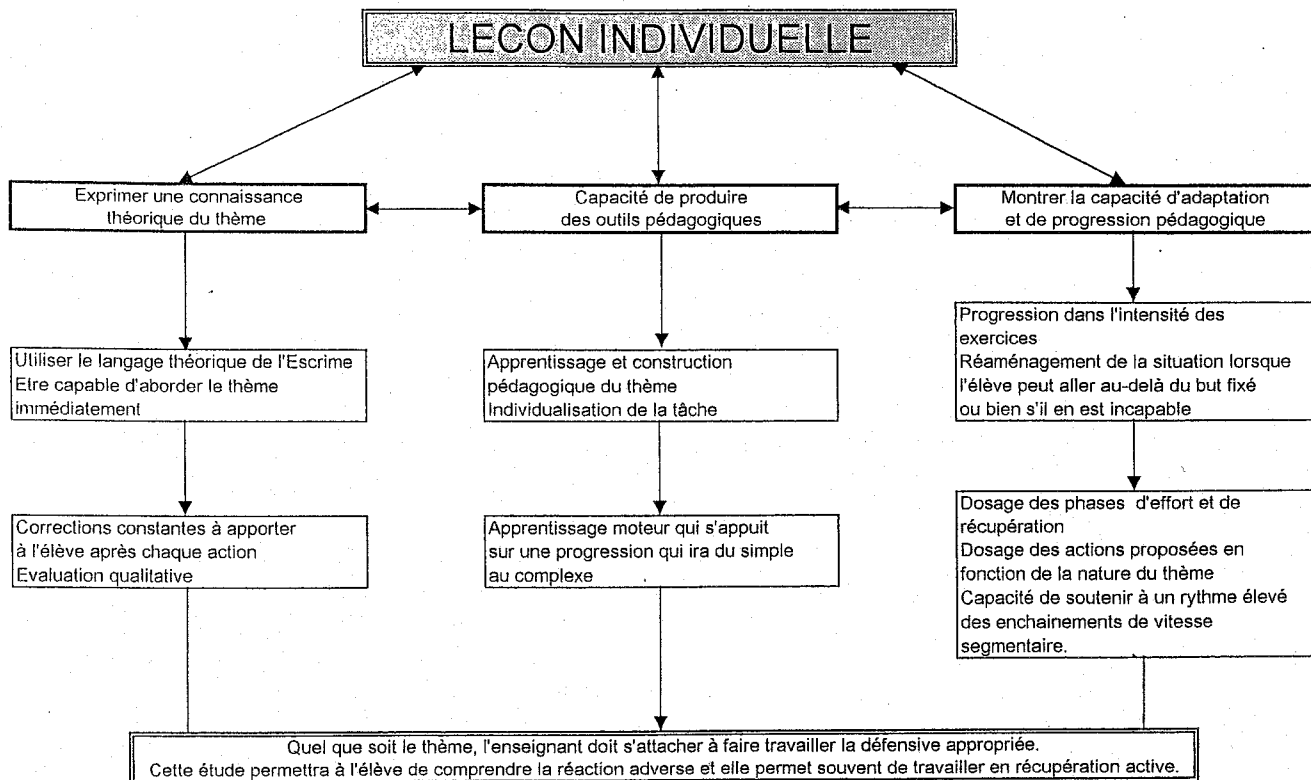
5/ Validation de l'action technique par rapport à la demande énergétique

6/ Validation de l'action technique par rapport à la résistance au stress

7/ Mise en confiance de l'élève (c'est à dire prise de conscience par l'élève de l'acquisition de l'action)

Pour une action donnée :

- les phases 1, 2 et 3 seront travaillées en leçon d'apprentissage.
- les phases 4, 5 et 6 seront travaillées en leçon de perfectionnement
- la phase 7 est travaillée grâce à la leçon d'assaut



## Les éléments fondamentaux à prendre en considération pour :

### **1/ La présentation orale :**

- ✓ utiliser le langage théorique de l'Escrime
- ✓ démontrer l'intérêt tactique de l'action
- ✓ décrire l'organisation mécanique de l'action

### **2/ La mise en place de l'apprentissage moteur s'appuiera**

sur une progression qui ira du simple au complexe.

### **3/ Le travail de répétition des actions tiendra compte des efforts fournis par l'élève**

(dosage des phases d'effort et de récupération).

### **4/ dans le travail de validation de l'action technique dans un contexte instable**

il faut que le taux de réussite de l'élève soit nettement supérieur à celui des échecs. (dans le cas contraire, cela veut dire que l'action est à retravailler).

**5/ la validation de l'action technique** par rapport à la demande énergétique s'appuiera sur une évaluation préalable (pulsations cardiaques etc...) et une évaluation tout au long de la leçon.

### **6/ Le travail de résistance au stress**

il faut veiller à ce que les échecs existent et soient surmontables par l'élève.

**7/ Le travail de mise en confiance de l'élève doit être rythmé** et se trouve à l'opposé d'un travail de coopération.

Dans tous les cas de figures, il y a de la part du Maître d'Arme des corrections constantes à apporter à l'élève.

Ces corrections permettent une évaluation qualitative de l'action effectuée et elles contribuent à améliorer le processus de « Feed-Bach » de l'élève.

D'autre part, l'enseignant doit s'attacher à faire travailler la défensive appropriée à l'action offensive étudiée. Cette étude permettra à l'élève de comprendre la réaction adverse et elle permet souvent de travailler en contre-effort (récupération active).

## L'évaluation d'une leçon individuelle doit prendre en compte les facteurs suivants :

### **A/ la conception du Maître d'Armes**

- Choix de l'exercice par rapport au thème ou à l'objectif fixé. Il s'agit de voir l'intérêt, la pertinence et l'originalité des exercices choisis
- Validité des exercices choisis par rapport à l'intérêt tactique, stratégique et à la convention
- Construction écrite logique
- Présentation orale de l'action

### **B/ Les qualités pédagogiques du Maître d'Armes se traduisent par :**

- Le langage théorique de l'Escrime est correctement utilisé
- Il y a progression dans la complexité des exercices
- Il y a progression dans l'intensité des exercices
- Des corrections sont apportées après chaque action
- L'évaluation est partagée avec l'élève
- Il y a réaménagement de la situation lorsque l'élève peut aller au-delà du but fixé ou bien s'il en est incapable
- Il y a reformulation des consignes, utilisation des métaphores afin de mieux présenter l'objectif du travail engagé.

### **C/ Les qualités gestuelles du Maîtres d'Armes**

- Il est capable de moduler l'amplitude, le rythme et la précision de ses signaux en fonction de la situation (progressivité de l'exercice) et de l'élève (niveau de celui-ci).
- Il est capable de coordonner et de décoordonner ses actions
- Il est capable de simuler différentes fautes de combat
- Il est capable de soutenir à un rythme élevé des enchaînements de vitesse segmentaire (ex : Parade Riposte, Parade – contre riposte)
- Il est capable de changer de rythme
- Il est capable de sanctionner par la touche une action de l'élève mal réalisée.
- Il est capable de faire varier la distance et le temps.

NOM :

C.N.F.E 1<sup>er</sup> trimestre

## FICHE D'EVALUATION FORMATIVE PEDAGOGIE INDIVIDUELLE

| Date :  | Points | %     | Remarques | NOTE |
|---|--------|-------|-----------|------|
| <b>A. Présentation des situations</b>                             |        |       |           |      |
| • ton de voix clair et audible.....                               | 5      | 15 %  |           |      |
| • utilisation de termes d'escrime (théorie).....                  | 10     |       |           |      |
| <b>B. Corrections apportées</b>                                   |        |       |           |      |
| • Evaluation constante (Bien / Pas bien).....                     | 6      |       |           |      |
| • Corrections données sur le défaut principal.....                | 7      | 20 %  |           |      |
| • Justesse des corrections apportées.....                         | 7      |       |           |      |
| <b>C. Choix des exercices</b>                                     |        |       |           |      |
| • Logiques avec l'activité.....                                   | 8      |       |           |      |
| • En rapport avec le thème.....                                   | 6      | 20 %  |           |      |
| • Adapté à l'élève.....   | 6      |       |           |      |
| <b>D. Exercices</b>   |        |       |           |      |
| • répétés suffisamment (<8=Pas bon).....                          | 6      | 10 %  |           |      |
| • évaluation des exercices.....                                   | 4      |       |           |      |
| <b>E. Gestuelle du Maître</b>                                     |        |       |           |      |
| • signaux clairs et identiques.....                               | 2      |       |           |      |
| • signaux « cohérents » simulation d'une ou plusieurs fautes..... | 3      |       |           |      |
| • maîtrise de la distance.....                                    | 3      | 20%   |           |      |
| • justesse des actions portées (rythme et précision)              | 3      |       |           |      |
| • vitesse d'actions (contre riposte, .....).....                  | 3      |       |           |      |
| • capacité à sanctionner l'autre par la touche.....               | 3      |       |           |      |
| • capacité à enchaîner les actions.....                           | 3      |       |           |      |
| <b>F. Organisation de la leçon</b>                                |        |       |           |      |
| • évolution logique.....  | 5      |       |           |      |
| • alternance des situation (ATT / Déf...) .....                   | 5      | 15 %  |           |      |
| • maîtrise de la dépense énergétique de l'élève.....              | 5      |       |           |      |
|   | 100    | 100 % |           |      |