

Préparations et stratégies pour l'organisation de la pratique. Apprentissage moteur et performance. Schmidt

Avant l'entraînement, l'enseignant peut augmenter la **motivation** de l'élève de plusieurs façons, comme par exemple en insistant sur l'importance de l'habileté à apprendre et en demandant à l'élève de définir ses propres objectifs de performance. L'élève peut trouver une assistance supplémentaire avant la pratique, dans des instructions, des démonstrations, des modèles, des films, des vidéos, et d'autres procédures qui définissent les habiletés à apprendre.

Au cours de l'entraînement, les élèves passent généralement par trois phases d'apprentissage: un **stade verbal-cognitif**, dans lequel les opérations cognitives et de prise de décision dominant; un **stade moteur**, au cours duquel les patterns de mouvement se développent d'avantage et les actions deviennent plus performantes; et un **stade autonome**, durant lequel les mouvements sont affinés et la performance commence de devenir automatique.

- *Stade verbal-cognitif*: La tâche est nouvelle pour l'élève. Il détermine ce qu'il faut faire et ce que sont les objectifs; les progrès sont rapides; les mouvements sont saccadés et fragmentés, prenant appui sur des apprentissages antérieurs; les processus de prise de décision dominant, ainsi que la nécessité de se parler à soi-même; et la demande attentionnelle est très élevée.
- *Stade moteur*: La plupart des problèmes cognitifs ont été résolus, de sorte que l'on en vient maintenant à organiser des patterns de mouvement pour produire l'action. L'élève commence à développer des programmes moteurs spécifiques pour les actions; sa régularité augmente rapidement; l'anticipation et le timing s'améliorent; le besoin de se parler diminue; et les progrès de la performance sont un peu plus lents qu'au cours du premier stade. Les élèves commencent à contrôler leur propre feed-back et détectent leurs erreurs.
- *Stade autonome*: l'élève est devenu très efficace; la demande attentionnelle est très réduite; les mouvements et l'analyse sensorielle commencent à s'automatiser; l'accent est mis sur les aspects de la stratégie ou du style de la performance; et la continuation des progrès dans l'habileté se fait relativement lentement.

Bien évidemment, la pratique physique réelle est essentielle pour l'**apprentissage**, mais elle doit être réalisée de façon efficace, sous peine d'un grand gaspillage de temps.

Les **techniques de guidage**, dans lesquelles l'élève est dirigé, soit physiquement, soit verbalement, tout au long de la tâche, sont utiles au tout début de l'apprentissage, mais il est facile d'en abuser, auquel cas l'élève peut en devenir dépendant.

La **pratique mentale**, qui consiste à imaginer la tâche sans exécution physique réelle, est efficace pour l'apprentissage, particulièrement dans le cas où la demande cognitive de la tâche est importante. Les actions complexes peuvent être décomposées en leurs composantes pour une pratique partielle, qui est particulièrement efficace pour les habiletés sérielles lentes, dans lesquelles les composantes n'ont pas de fortes interactions.

Diviser un cours en phases de pratique et d'évaluation présente plusieurs avantages:

- Cette division sépare les objectifs conflictuels de l'exercice et de la performance, les rendant tous deux plus efficaces.
- Les périodes d'entraînement deviennent plus efficaces car l'élève essaie de nombreux styles de mouvement différents, sans se soucier de sa prestation.
- Les périodes d'auto-évaluation sont motivantes; elles procurent aux élèves des informations relatives à la vitesse de leur progrès par rapport à eux-mêmes et aux autres élèves.
- Diviser la séance entre différentes activités permet une interruption qui aide à maintenir l'intérêt des élèves.

Les principes de l'apprentissage massé et distribué peuvent être résumés en disant que diminuer le repos entre les essais au cours de la pratique a les effets suivants (Lee & Genovese, 1988):

- Pour les tâches discrètes rapides, il n'y a pratiquement aucun effet sur la performance ou l'apprentissage, et peut-être même un léger bénéfice pour l'apprentissage.
- Pour les tâches continues de longue durée, d'importants effets négatifs sur la performance pendant la pratique, à cause de l'accumulation de la fatigue.
- Pour les tâches continues, un effet négatif de faible amplitude sur l'apprentissage mesuré par des tests de rétention ou de transfert.

Il vaut mieux éviter les longues périodes d'entraînement, centrées sur une habileté unique, qui peuvent devenir ennuyeuses, mais il n'y a pas de raison d'espacer de plus d'un jour les périodes d'entraînement, à moins que l'élève ne développe des problèmes physiques (par exemple, douleurs musculaires). A l'intérieur d'une séance d'entraînement, l'augmentation des périodes de repos entre les essais améliore légèrement l'apprentissage des habiletés continues, mais a un effet minime sur les habiletés discrètes. Cependant, l'allongement des périodes de récupération se fait au détriment du temps de pratique physique au cours de la séance. Il n'existe pas de proportion idéale de temps de pratique par rapport au temps de repos; c'est une valeur qui varie entre les tâches discrètes et continues, et en fonction des demandes énergétiques du mouvement.