Dossier de Responsable de Cours

Formateur/trice expert/e MFE: Forum des sports des neiges de Zermatt

La concentration

Points clés
• La sécurité est toujours la priorité absolue, tant sur le terrain que dans les retours d'expérience. • Les points de focalisation internes favorisent la perception du corps et la compréhension de la technique. • Les points de focalisation externes favorisent l'apprentissage de la motricité. • La concentration peut être orientée : ce sont les animateurs du cours qui en déterminent l'orientation. • Un seul objectif bien choisi est plus efficace que plusieurs consignes données simultanément.

JOUR 1 — COMPRENDRE ET DÉCOUVRIR

MATIN — FACTEURS INFLUENÇANT LA CONCENTRATION		
Nr.	**Exercice / Déroulement**	**Réflexion / Focalisation**
1	**Introduction au point de rendez-vous** Discutez en groupes : qu'entend-on par « concentration » ? Comment peut-on la décrire ?	**Concentrer son attention** de manière ciblée sur les informations pertinentes.
2	**Jeu de robots**	Sur quoi l'accent a-t-il été mis ?

	Tout le monde se déplace librement en trottinant légèrement dans la zone délimitée. Une tape sur l'épaule permet de changer de direction ; un contact avec la tête signifie qu'il faut aller tout droit. Il est interdit de toucher les autres participants. **En interne:** donner des consignes précises concernant la posture, par exemple « plier les genoux », « redresser le haut du corps », « rapprocher les omoplates ». **En externe:** fixer des objectifs, par exemple atteindre la ligne de touche rapidement ou en faisant du bruit.	Dans quelle variante la question du mouvement a-t-elle été moins prise en compte ? La dimension « interne » favorise la conscience corporelle et la compréhension technique ; la dimension « externe » favorise l'apprentissage du mouvement.
3	**Avis de recherche** Les participants se déplacent sur une place et mémorisent la position des autres. Au signal « Stop », ils ferment les yeux et pointent du doigt une personne désignée. **Pour faciliter le jeu** : limiter le jeu à sa propre classe ; après le « Stop », laisser un bref moment pour se repérer. **Pour compliquer le jeu** : choisir un lieu animé ; augmenter le rythme des déplacements.	Une attention toujours portée vers l'extérieur.
4	**Comptage spontané du Cervin** En marchant, arrêtez-vous spontanément et comptez toutes les images du Cervin que vous voyez.	Mise au point externe rapprochée.
5	**La marche en pleine conscience** **Perception interne élargie:** marcher en se tenant raide, les genoux fléchis ou « tendus jusqu'aux oreilles ». **Perception interne ciblée :** percevoir précisément la plante du pied, le contact au sol et la répartition de la pression.	Faire l'expérience d'une attention interne à la fois large et ciblée.

APRÈS-MIDI — GÉRER LA CONCENTRATION		
Nr.	**Exercice / Déroulement**	**Réflexion / Focalisation**
1	**L'attention est limitée** Prévoir des moments de détente, par exemple une pause-café ou une petite pause. Expliquer clairement la raison de ces moments.	Il est impossible de rester concentré en permanence.
2	**Travail en petits groupes** Choisissez un exercice de mouvement ou de musculation et variez-le en adoptant une concentration interne ou externe, étroite ou large. Développer des mots-clés personnalisés et des aides techniques adaptées à chaque situation.	Quelle approche favorise la qualité des mouvements et la sécurité ? Quelles difficultés ont été rencontrées ?
3	**Réflexion axée sur la pratique** • Focalisation interne: perception du corps et compréhension du mouvement. • Focalisation externe: Apprentissage du mouvement et présence dans l'ici et maintenant. • Une orientation bien choisie est plus efficace que plusieurs consignes. **Réflexion personnelle:** Où se porte mon attention ? Où se porte celle des participants ?	**Transfert** : consigner la mise en œuvre concrète dans la pratique quotidienne de l'enseignement et dans le MFL.

JOUR 2 — POSTULER EN TANT QUE FORMATEUR/TRICE

MATIN — OBSERVER ET FAIRE PART DE SES REMARQUES		
Nr.	**Exercice / Déroulement**	**Réflexion / Focalisation**

1	**Une routine quotidienne de 10 secondes** Regarder une courte vidéo et échanger des expériences sur les rituels. 1. Un langage corporel positif 2. La détente grâce à une respiration 3. Préparation avec mot-clé 4. Effectuer un rituel	Ramener consciemment son attention dans l'ici et maintenant.
2	**Développer sa propre routine** Chaque participant élabore une routine personnelle de 10 secondes et la teste lors d'une épreuve d'équilibre ou d'un jeu en face à face.	Prendre conscience de l'effet de l'orientation de son attention.
3	**Passé – Présent – Avenir** Réfléchir à un retour d'expérience technique personnel dans ces trois perspectives temporelles et échanger sur son impact.	On ne peut pas influencer directement le passé ni l'avenir ; en revanche, on peut influencer le présent.
4	**Définir un axe d'observation** Hiérarchiser les critères d'observation et identifier un point de progression clair pour chaque retour d'information. Pratiquer de petits exercices de pleine conscience : prendre conscience de ses pieds, compter les personnes portant un casque blanc, sentir sa cage thoracique respirer, se concentrer sur l'expiration.	Observer en se basant sur des critères et résumer le retour d'information en un seul point.

APRÈS-MIDI — SNOWHOW ET L'APPRENTISSAGE MIXTE

Nr.	Exercice / Déroulement	Réflexion / Focalisation
1	**Le parkour ou enchaînement de mouvements** Définir un parcours en équipe et réaliser les tests de compétences mentales pour chaque niveau.	Découvrir différentes formes d'orientation ciblée de l'attention. Qu'est-ce qui a été facile ? Où a-t-on rencontré des difficultés ?
2	**Utiliser SnowHow** Déterminer la forme du mouvement et la position de base idéale. Identifier les points clés de chaque phase du mouvement et proposer une méthode d'entraînement adaptée.	Découvrir le contenu de la formation UT1 et l'attestation de compétences niveau 2 / ET-2.
3	**Vidéo et commentaires** Observez d'abord à deux sans vidéo, puis avec vidéo. Donnez votre avis en vous basant sur les critères et choisissez une forme d'entraînement adaptée à chacun.	Utiliser SnowHow pour faciliter l'apprentissage et favoriser la réflexion.
4	**Réflexion et transfert** • Évaluer les micro-présentations. • Réfléchir à l'objet de l'observation dans l'ici et maintenant. • Évaluer les retours d'expérience réciproques à l'aide des critères définis. • Comparer la situation actuelle et l'objectif visé, puis définir son objectif d'entraînement personnel. • Discuter des avantages de l'apprentissage mixte.	**Transfert** : formuler des mesures adaptées à sa propre pratique et les programmer peu avant le début de la saison.