



pédagogie quarantézéro

«Une personne, pourvu qu'on l'interroge bien, trouve d'elle-même les bonnes réponses !» Socrate

Le développement de l'enfant et la construction de l'être humain sont au centre de nos préoccupations à quarantézéro. Ainsi, nous avons mis en place une certaine méthodologie dans notre enseignement. Les entraîneurs et moniteurs de quarantézéro ont comme objectif de travailler dans une direction commune. Quelles sont les spécificités de notre pédagogie ?

LE JEU

Le jeu est au centre de l'enseignement à quarantézéro.

Tous les thèmes travaillés durant les différents cours seront abordés de manière ludique, afin de donner un maximum de plaisir aux élèves.

LES OBJECTIFS

Des objectifs précis sont formulés pour chaque exercice et il sera demandé aux élèves de se fixer également un ou plusieurs objectifs pendant l'année, durant les cours et pour chaque exercice. Le but est d'impliquer chaque élève dans sa progression.

Avoir un objectif met la personne en mouvement, et celle-ci peut ainsi mettre toute son énergie dans cette direction.

«Quand on sait exactement où l'on va, on a davantage de chance d'arriver plus rapidement au bon endroit.»

LE CADRE

Un cadre précis est fixé par le moniteur ou l'entraîneur pour chaque groupe, chaque cours et chaque élève. Plus le cadre fixé est précis, plus l'élève se sentira en sécurité et pourra se comporter librement et de manière autonome à l'intérieur de celui-ci.

A quarantézéro, ce cadre est composé des points communs suivants : tous les cours commencent par un échauffement «humain» : on prend le temps de se dire bonjour, de savoir comment va l'autre, et le moniteur ou l'entraîneur annoncera à ce moment le programme de la leçon. A la suite de cela, tous les élèves s'échauffent physiquement pendant quelques minutes avant de prendre la raquette de tennis. Chaque entraînement se termine par un retour au calme du groupe d'élèves, par un feed back du moniteur ou de l'entraîneur.

Dans la plupart des exercices, les élèves jouent entre eux afin d'être confrontés davantage à des balles dites «réelles» qu'à des balles qui arriveraient avec grande précision depuis le panier de balles du moniteur, type de balles qu'on ne retrouve pratiquement jamais dans un véritable échange de tennis.

LES ÉCHANGES QUESTIONS / RÉPONSES

Les moniteurs et entraîneurs de quarantézéro posent beaucoup de questions aux élèves afin que ceux-ci puissent trouver

si possible par eux-mêmes leurs réponses dans la progression de leur tennis. Bien évidemment, les moniteurs et entraîneurs agiront également comme guide par moment en montrant aux élèves certains coups ou schémas de jeu du tennis et en leur proposant des pistes dans l'atteinte de leurs objectifs.

«Apprendre à pêcher plutôt qu'à donner du poisson à quelqu'un qui a faim !»

Le feed back et la prise de conscience

Mot anglais, feed back veut littéralement dire : nourrir en retour. Il est demandé à chaque élève de progressivement apprendre à se donner du feed back à la fin d'un cours, d'un exercice ou d'un échange. Le but de cela est que l'élève puisse prendre conscience par lui-même de ses réussites, de ses erreurs et des axes d'amélioration. Plus le niveau de l'élève augmente, plus il est demandé à celui-ci de prendre conscience finement de ce qu'il perçoit des différentes frappes de balles qu'il fait. C'est en prenant conscience de ce qu'il fait que l'élève progressera dans la direction qu'il a choisie.

LES IMAGES ET LES SENSATIONS

Apprendre fait appel aux différents sens (vue-ouïe-toucher-odorat-goût). L'être humain apprend majoritairement plus vite en utilisant ses capacités visuelles (externes et internes) et kinesthésiques (toucher). Ainsi, l'apprentissage du tennis à quarantézéro se fait principalement en utilisant des images (vue) et en prenant conscience de sensations internes et externes (toucher).

LES PRÉSUPPOSÉS

Nous avons comme but de voir chaque élève qui vient suivre des cours à quarantézéro avec tout le potentiel qui est en lui.

L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

Un de nos objectifs est de « nourrir » l'estime de soi des enfants et adolescents qui prennent des cours à quarantézéro. Ainsi, pour nourrir l'estime de soi des élèves, nous adaptons les exercices afin que chaque élève puisse avoir de vraies réussites lors de chaque leçon. De plus, afin que l'élève puisse avoir confiance en lui, nous sommes attentifs à ce qu'il puisse avoir conscience de ce qu'il fait. Avoir confiance en soi, c'est d'abord prendre conscience de ce qu'on fait.