



DYNAMISER LA SEANCE :

PROBLEME PRIORITAIRE N°3 des stagiaires "ANIMATEUR":

" Difficulté à dynamiser/motiver durant la séance "

Concernant les sources de motivation et les moyens pour motiver/dynamiser...
voici ce qui émerge des échanges des groupes avec Julien VIALLA au 3^{ème} MODULE
ANIMATEUR

Les sources de plaisir/ de motivation offerts par le handball :

- JOUER AVEC (partager/collaborer)
- Sport : dépense énergétique, dépassement de soi
- Sortir du quotidien
- Passer du temps avec des amis, avoir des échanges, ambiance
- Retrouver un cadre de vie collective avec des règles, avoir une place
- Jouer une multitude de duels,
- JOUER CONTRE (s'opposer/empêcher un projet)
- se mesurer par le défi
- Gagner ou perdre
- Retrouver et partager les valeurs d'un groupe : Tolérance, respect, esprit d'équipe
- Progresser
- Marquer (action de marque très accessible au hand)
- Etre valorisé dans l'activité
- Activité « indoor »
- Maîtrise individuelle et collective du ballon

Il en découle du coup...

- ✚ des principes à respecter qui vont se traduire par
- des moyens d'animation à utiliser pour motiver/dynamiser la séance :

Les principes/moyens pour dynamiser/motiver à l'entraînement :

⚡ PRINCIPE 1:

« Mettre dans des situations permettant la réussite ou l'échec »
(difficulté optimale)

→ MOYENS :

Equilibrer chaque duel dans les équipes
(astuce : fixer les équipes en partant de chaque duel particulier, pendant un temps faible pour ne pas perdre de dynamisme)

⚡ PRINCIPE 2:

« Recréer artificiellement à l'entraînement l'enjeu du match »

→ MOYENS :

Mettre en place des défis/gages impliquant tous les acteurs
(pour rajouter du « piquant »)

⚡ PRINCIPE 3:

« Jouer sur la variation du rythme de la séance pour maintenir l'intérêt »

→ MOYENS :

Utiliser la variation du son : volume, voix, sifflet,
Utiliser la variation de dépense énergétique : moments très fatiguant, moments moins sollicitant
Utiliser la variation de situations...

*La variation durant la séance (quelle qu'elle soit) est source de motivation
Le rythme est source de dynamisme
(exploiter la durée de la séance à 100%, augmenter le temps réel de pratique de chaque joueur)*

⚡ PRINCIPE 4:

« Chercher à Prendre 2 secondes en direction de chacun des membres de son équipe à chaque entraînement »

→ MOYENS :

Apporter des encouragements, des repères (bien/pas bien), corrections...

CECI N'EST PAS "LA VERITE UNIQUE" MAIS UNE PROPOSITION DE PRINCIPES EMERGANT DES ECHANGES DES GROUPES