

# La pédagogie du mouvement

Posté le [17 janvier 2017](#) par [Dominique COLLARDEY](#)

Venant d'organiser un stage de formation sur la pédagogie du mouvement, j'ai envie de partager avec vous les temps forts de ce week-end. L'idée de ce stage était d'apprendre à apprendre avec plus de sérénité lorsque l'on enseigne depuis un certain temps et moins d'appréhension lorsque l'on débute.

Enseignante moi-même depuis plus de 10 ans, j'avais envie de rafraîchir mes connaissances de changer de rôle et de refaire une mise à jour dans ma façon de transmettre. Pour cela, j'ai fait appel à une collègue qui a une belle et grande expérience en ce domaine : Mme Catrin Pasquet.

Mme Catrin Pasquet est formatrice enseignante en Tai Ji Quan et Qi Gong (B.P. d'arts martiaux Chinois Internes), juge et arbitre internationale, toujours en train de se former que ce soit ici en France ou en Chine. Nous nous côtoyons depuis 6 ans à travers nos formations en Qi Gong professionnelle puis en Qi Gong thérapeutique aux Temps du Corps à Paris.

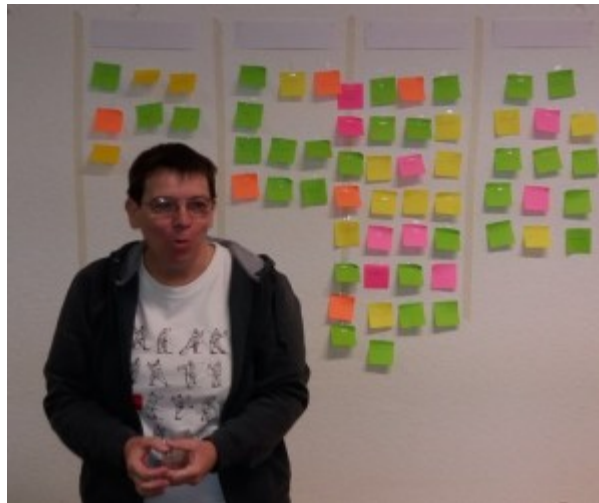
Le groupe s'est constitué autour de 17 personnes dont la majorité pratiquait le Tai Ji Quan et/ou le Qi Gong mais certaines personnes venaient d'autres disciplines comme le massage ou les techniques de bien-être. Il y avait des enseignants, des assistants et des futurs enseignants.

## Les motivations des participants étaient diverses et variées :

- Un problème lié au vocabulaire : comment passer du ressenti à la justesse du mot, avoir les mots justes.
- La vie avec ses opportunités qui ont amené à enseigner sans formation particulière.
- Un participant s'était vu poussé par son professeur.
- Le départ du professeur.
- L'envie d'enseigner, mais la personne ne sait pas comment faire, par où commencer.
- Une participante est déjà pédagogue, mais dans une matière très différente.
- Une personne praticienne en technique de bien-être dont l'objectif était d'acquérir une méthodologie et quelques techniques de pédagogie pour adultes, dans le but de monter des formations (massages ou autres techniques de relaxation).
- Une autre personne avait suivi un cursus de massage bien-être et de somatothérapie en relation d'aide par le toucher. Elle exerce ces deux activités. Dans cette activité d'accompagnement, elle utilise beaucoup la relation au corps, au mouvement, à la respiration et différentes techniques de lâcher prise. A cette occasion, elle utilise souvent des mouvements de Qi Gong, de yoga, des étirements. Lorsqu'elle est avec une personne seule, elle s'adapte facilement à sa singularité pour transmettre. Mais elle se rend compte que lors d'ateliers en petits groupes, elle est moins à l'aise pour transmettre, et aurait besoin de s'améliorer dans la pédagogie de groupe.

Le stage a alterné entre théorie et mise en situation. Le déroulement du week-end fut dynamique, dense et riche en échanges.

D'un mot, nous avons été invités à définir ce qu'est pour nous la pédagogie, ce fut un temps de partager que j'appelle « le jeu du post-it ».



De cette base Mme Pasquet nous a défini ce que sont la pédagogie et ses différentes variantes. Inspirée par le sujet, je suis allée chercher dans mes diverses formations des éléments complémentaires que je vous partage. Je vais commencer par essayer de définir de la notion de pédagogie.

## La pédagogie

D'après le lexique des sciences de l'éducation Coudray :

« La pédagogie est un ensemble de théories combinant des réflexions et des expériences. Elle est inspirée par les apports des sciences de l'homme et de l'expérience professionnelle et porte sur les conceptions de l'éducation en vue de diriger la pratique et d'en orienter le développement »

Voilà une définition qui peut nous servir de base de réflexion. La pédagogie ne peut donc pas se réduire à la seule expérience vécue en tant que discipline d'action, elle fait également référence aux apports théoriques des diverses sciences.

La pédagogie fait appel à notre capacité à transmettre des connaissances, à disposer d'un savoir-faire propre à notre expérience. On peut aussi avoir un don et cela nous est naturel.

L'expérience, tout en étant indispensable, ne suffit pas. Il est nécessaire d'étudier les progressions d'exercices et l'évolution apportée par les sciences de l'éducation, psychologiques (comment fonctionne notre psychique), les neurosciences (l'utilisation des neurones miroirs), sociales (comment fonctionne un groupe), l'histoire et la culture d'un pays ( ici celle de la Chine et les

différents courants philosophiques sur lesquels elle s'est construite), les réglementations (en lien avec le monde du sport)

La pédagogie fait référence :

1. À la pratique, ce que l'on peut nommer comme le **savoir-faire**
2. Aux connaissances ou **au savoir**
3. Au vécu qui correspondra au **savoir-être**

### **Les différentes pédagogies :**

- Du modèle dite « passive »

L'enseignant est le modèle à suivre, elle ne marche que si le groupe suit le modèle. En ce qui concerne nos disciplines, elle correspond surtout à la façon dont elle se pratique traditionnellement dans la culture chinoise.

Elle n'est pas conseillée avec les enfants ils s'ennuieraient très vite c'est pour cela qu'on la dit passive.

- Directive dite « fermée »

Elle est centrée sur un geste, un geste qui donne des indications très précises, il n'y a pas de spontanéité.

- De la découverte

L'enseignant cherche à faire découvrir aux élèves des principes, des concepts nouveaux. Ils sont actifs, obligés de s'impliquer dans le processus d'apprentissage. Cela leur permet de s'approprier des savoirs, de développer un savoir-faire et un savoir-être. Cette pédagogie nécessite de ce fait plus de temps pour sa mise en place, mais elle développe l'autonomie des apprenants.

- Interrogative dite « active »

L'assimilation de connaissances se fait par questions/réponses. Les participants sont acteurs de leurs apprentissages. Les questions doivent amener à des réflexions personnelles et pas seulement à une restitution de connaissances. Les réponses ne sont pas systématiques.

- Différenciée

Elle part du constat que, dans un groupe, nous avons tous des capacités et des modes d'apprentissages très différents. L'enseignant fait varier les difficultés en fonction des niveaux dans un même groupe. Cela développe beaucoup de questions et de réflexions tant pour l'enseignant que pour les participants.

- Par objectifs

Chaque objectif sera construit en fonction de sa finalité, de son but, de son objectif général et spécifique. Il nécessitera des moyens d'évaluation. Les objectifs pourront être individuels ou collectifs, mais dans tous les cas réalisables.

Dans un cours on combine et joue avec toutes les pédagogies, certaines nous sont plus naturelles que d'autres. L'importance étant de chercher de nouvelles solutions quand nous sommes face à une difficulté.

## La mémoire du mouvement

Nous avons vu comment organiser un cours ce qui nous a amené à parler de la mémoire, en particulier comment fonctionne la mémoire du mouvement avec :

- La mémoire à court terme

Il s'agit de la mémoire qui nous permet de retenir et de réutiliser une information un court instant (elle dure environ 30 secondes, mais peut aller jusqu'à quelques minutes)

Par exemple : il s'agira de se souvenir d'un mouvement appris pendant le cours

- La mémoire à long terme

1. La mémoire déclarative ou explicite: j'utilise ce que je sais

C'est ce que nous appelons, dans le langage courant, la mémoire. Elle est constituée à la fois de faits anciens consolidés et des faits récents fragiles. Son renforcement ne peut s'effectuer que par la répétition.

Cette mémoire à long terme se subdivise entre la mémoire épisodique et la mémoire sémantique.

⇒ La mémoire épisodique

Elle est basée sur notre expérience personnelle. Nos émotions font revivre nos souvenirs et de ce fait, ils peuvent modifier notre souvenir du passé.

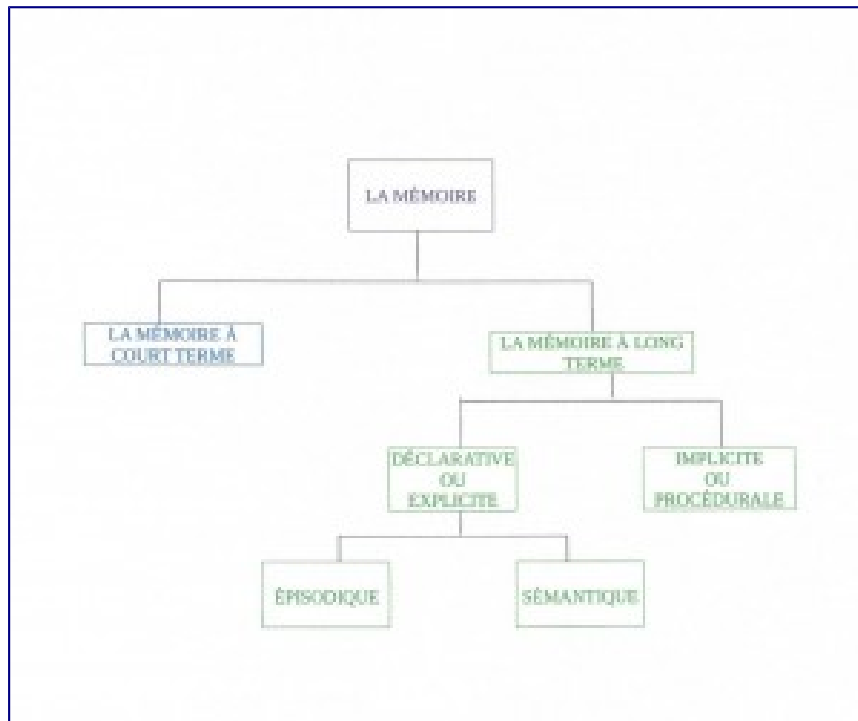
La mémoire épisodique est volontaire (par exemple, chercher le nom d'un mouvement de Qi Gong) ou involontaire (par exemple, en voyant un mouvement de Tai Ji Quan on le remet dans la suite de l'enchaînement).

⇒ La mémoire sémantique

Elle concerne notre culture générale et désigne l'ensemble des connaissances pratiques ou théoriques que l'on a acquises et conservées.

2. La mémoire implicite ou procédurale : comment je procède

Ce type de mémoire porte sur l'acquisition des compétences ou habiletés motrices, le savoir-faire, les gestes habituels. C'est celle qui nous concerne le plus dans nos pratiques, car elle est impliquée dans les apprentissages des mouvements. C'est grâce à elle que l'on peut se souvenir comment exécuter une séquence de gestes. Elle est très fiable et conserve les souvenirs, même s'ils ne sont pas utilisés pendant plusieurs années.



La mémoire kinesthésique composante de la mémoire sensorielle, se base sur le toucher, mais aussi sur notre mémoire émotionnelle. On peut la résumer par « la mémoire du mouvement » celle qui nous concerne dans nos pratiques corporelles et énergétiques, mais elle ne se suffit pas à elle seule. La mémoire kinesthésique se nourrit de toutes les autres formes de mémoires.

Par exemple : quand je fais « la grue blanche déploie ses ailes » je sais qu'il faut lever le bras droit. Mais pour aller plus loin dans l'apprentissage, je dois aussi me souvenir où se situe ce mouvement dans l'enchaînement de la forme du Tai Ji Quan. De plus, pour inscrire le mouvement dans mon corps, je devrai le répéter un certain nombre de fois.

### Les mises en situation

Les mises en situation consistaient en des reproductions de cours, de jeux de rôle, afin d'analyser ce qui se passe dans les cours: le ressenti des élèves, des personnes ayant un rôle, de celui qui enseigne, puis une analyse de la part de la formatrice.

Avec par exemple : des élèves qui bavardent pendant le cours, posent des questions n'ayant aucun rapport avec la discipline, ne voulant pas pratiquer mais regarder ce qui se passe, ayant mal au dos...

Les mises en situation ont pu sembler extrêmes dans les jeux de rôle, mais cela nous a permis d'identifier les différents comportements collectifs ou individuels, que nous pourrions ou avons rencontrés en lien avec l'apprentissage de nos disciplines. L'intérêt a été ensuite de réfléchir à des solutions, comment moi, en tant qu'enseignante, je gère au mieux la situation.

Au delà du stress qu'ont pu amener les jeux de mises en situation, puisqu'ils combinaient souvent plusieurs difficultés, nous avons eu beaucoup de plaisir à investir tous les rôles. Nous sommes sortis de ces deux jours de formation parés et armés pour partager nos disciplines.

### **En conclusion**

L'intérêt de ce stage que l'on soit déjà enseignant ou que l'on se dirige vers l'enseignement, c'est la richesse des apports partagés et reçus. En s'autorisant un temps de questionnement vis-à-vis de nos pratiques, en accueillant à travers les échanges entre participants de nouveaux points de vues, toujours sous le regard bienveillant et professionnel de Mme Catrin Pasquet, en acceptant la remise en question de certains de nos modes de fonctionnement, chacun a pu trouver des réponses, des outils pour se lancer dans la transmission.

Et vous, qu'elles sont vos expériences en matière de pédagogies? Vous pouvez partager votre point de vue. Voir, écrire un article que je me ferai un plaisir de publier.

