

# Pratique délibérée

En rédaction



- 1 Appellation en anglais
- 2 Stratégies apparentées
- 3 Type de stratégie
- 4 Types de connaissances
- 5 Description
- 6 Conditions favorisant l'apprentissage
- 7 Niveau d'expertise des apprenants
- 8 Type de guidage
- 9 Type de regroupement des apprenants
- 10 Milieu d'intervention
- 11 Conseils pratiques
- 12 Ressources informationnelles utilisées dans la fiche
  - 12.1 Bibliographie
  - 12.2 Webographie
- 13 Ressources informationnelles disponibles pour rédiger et améliorer la page
  - 13.1 Bibliographie
  - 13.2 Webographie

## Sommaire

### Appellation en anglais

*Deliberate practice* est l'appellation la plus répandue.

### Stratégies apparentées

Apprentissage par découverte

Apprentissage par l'action

Simulation

Pratique

Répétition

### Type de stratégie

Comme la *pratique délibérée* requiert parfois un grand investissement en temps et vient en quelque sorte réguler l'apprentissage, elle pourrait être considérée comme une macrostratégie.

**Exemples de pratique délibérée en tant que macrostratégie :** devenir un joueur de golf professionnel, maîtriser la harpe...

Elle peut également s'avérer être une microstratégie, notamment lorsqu'elle est utilisée pour l'apprentissage d'une compétence qui se développe (relativement) rapidement.

**Exemples de pratique délibérée en tant que microstratégie :** maîtriser une compétence en géométrie, réussir un niveau avec un score parfait dans un jeu vidéo...

## Types de connaissances

La stratégie de la *pratique délibérée* peut être appliquée aux quatre types de connaissances, soient les connaissances factuelles, les connaissances conceptuelles, les connaissances procédurales ou bien les connaissances métacognitives (Anderson et al., 2001). Elle est donc axée sur le développement de compétences, à la fois formées de « savoirs », de « savoir-faire » et de connaissances métacognitives. La *pratique délibérée* peut aussi bien s'adapter au développement de certains réflexes physiques qu'à la mémorisation de plusieurs éléments.

## Description

Les chercheurs ayant fait de la *pratique délibérée* le sujet de leurs études tentent de prouver que la clé du succès pour la maîtrise d'une compétence ne repose pas seulement sur une douance ou un talent inné, mais bel et bien sur la pratique de certaines habiletés.

La simple *pratique*, considérée comme le fait d'effectuer une action à de multiples reprises afin améliorer ses compétences au gré de la répétition, n'optimise pas le potentiel d'apprentissage selon les experts. Pour obtenir d'excellents résultats, la pratique doit être *délibérée*, c'est à dire effectuée de façon consciente et intentionnelle, dans le but d'atteindre un objectif clair. Dans un milieu d'apprentissage, la *pratique* peut être imposée. Il est pratiquement impossible d'imposer la *pratique délibérée*, car l'apprenant lui-même doit être convaincu du fruit de ses efforts acharnés.

Évidemment, le concept de *pratique délibérée* est fortement lié à celui de la motivation (de façon intrinsèque ou extrinsèque), sans laquelle il est impossible pour l'apprenant d'entreprendre délibérément toute forme de pratique (Ericsson, Krampe et Tesch-Romer, 1993). Trouver et maintenir cette motivation pose problème, car étant liée au résultat, il est possible de la perdre si ces derniers tardent à apparaître.

Anders Ericsson, psychologue suédois et spécialiste de la « science de l'expertise », est considéré comme l'expert sur le sujet. Dans Peak (2017), Ericsson présente la *pratique délibérée* en six étapes-clés (traduction libre) :

- 1. Se motiver** (sans la motivation, l'apprenant abandonnera au gré des obstacles sur sa route.)
- 2. Établir des buts spécifiques, mais réalistes** (il est inutile d'établir des buts génériques, ces derniers doivent être petits, atteignables, bien définis et sous forme d'étapes, menant toujours à un but plus important.)
- 3. Sortir de sa zone de confort** (rester dans la zone proximale de développement, mais toujours viser un peu plus haut. Toutefois, il ne s'agit pas toujours d'essayer plus fort, mais parfois d'essayer différemment.)
- 4. Être consistant et persistant** (les efforts doivent être consistants et très concentrés, afin de maintenir le momentum.)
- 5. Rechercher la rétroaction** (la rétroaction peut provenir de soi ou d'une source externe, mais elle est nécessaire. Ne pas hésiter à aller chercher une seconde opinion lorsque dans le doute.)

**6. S'offrir le temps de bien récupérer** (comme la pratique nécessite un fort niveau d'attention, accompagné d'efforts mentaux et/ou physiques intenses, il faut s'accorder un temps de répit. La formule optimale suivrait ce ratio : environ une heure par jour, de trois à cinq jours par semaine.)

La *pratique délibérée* n'est rattachée à aucun média en particulier, pouvant être adaptée à de multiples réalités et contextes.

## Conditions favorisant l'apprentissage

Les conditions d'apprentissage en lien avec la *pratique délibérée* sont les suivants :

Motiver les apprenants : le fait de miser sur l'aspect *délibéré* de la pratique nécessite une grande motivation, mais en devient par le fait même une importance source. (Vink et Raudsepp, 2015)

Pratiquer : évidemment, la stratégie de la *pratique délibérée* est axée exclusivement sur la pratique dans le but de développer de nouvelles compétences, ou d'en parfaire certaines (Ericsson, Krampe et Tesch-Römer, 1993).

Centrer sur la tâche (les compétences) : la structure imposée par la *pratique délibérée* ne fait pas que faciliter le développement de certaines compétences, elle accélère aussi grandement le processus (Ambrose et al., 2010).

Réguler : comme la *pratique délibérée* est optimale lorsqu'elle est régulée au quart de tour, et que le temps accordé à l'apprentissage est respecté, il s'agit d'une stratégie qui vise à réguler et assurer l'acquisition de compétences (Ericsson, 2017).

## Niveau d'expertise des apprenants

La *pratique délibérée* peut être adaptée à tous les niveaux d'expertise des apprenants. En fait, comme il s'agit souvent d'un processus à long terme, il est possible pour l'apprenant de traverser tous les niveaux (débutant, intermédiaire, expert) en ce qui concerne la compétence visée. Certains poursuivent même la *pratique délibérée* après une maîtrise totale pour s'assurer de rester au niveau maximal de compétence.

La stratégie en soi est très simple et facilement mise en place : l'apprenant, doté de support ou non, doit faire le choix de s'améliorer et pratiquant régulièrement jusqu'à l'atteinte de l'objectif. Elle peut donc être amorcée n'importe quand au cours de la formation, et s'adaptera forcément au niveau de développement de l'apprenant.

Un étudiant pourrait donc, par exemple, être très doué en orthographe d'usage, mais vouloir maîtriser le plus parfaitement que possible la langue française à l'écrit. Il n'est donc certainement pas débutant, mais la *pratique délibérée* peut lui permettre d'atteindre un niveau supérieur. Ce même étudiant pourrait également utiliser cette stratégie dans pour apprendre les rudiments de l'espagnol, langue qu'il ne maîtrise pas du tout. Le niveau d'expertise serait alors différent, mais la technique serait la même.

## Type de guidage

La *pratique délibérée* peut comporter divers types de guidage selon le contexte. Il peut s'agir d'une stratégie autoguidée, car elle peut émaner directement de l'apprenant sans aucun besoin de support. Ce dernier est donc le seul et unique médiateur en charge de sa formation. Cet apprenant doit toutefois être très motivé et débrouillard pour ne pas cesser l'apprentissage devant certains problèmes que lui seul pourra régler.

Dans certains cas, il peut également s'agir d'une stratégie guidée par les outils, lorsque l'apprenant s'appuie sur un médium (tutoriels, vidéos, applications...) lui offrant un support qu'il pourra lui-même consulter et utiliser à sa guise. Il s'agit d'une formule de plus en plus populaire, notamment grâce à la diffusion très répandue des formations en ligne pouvant être suivie de manière asynchrone, détenant ou non un système de rétroaction intégré.

Dans un contexte plus social, la *pratique délibérée* peut être considérée comme une stratégie guidée par les pairs ou bien une stratégie guidée par l'enseignant. Elle sera alors basée davantage sur la rétroaction d'acteurs externes, qui pourront venir pallier au manque de motivation pouvant être éprouvé par l'apprenant.

## Type de regroupement des apprenants

La *pratique délibérée* est surtout utilisée de façon individuelle.

Toutefois, il est tout à fait possible de s'en servir à la fois en petit groupe ou bien en grand groupe. Il faut toutefois considérer que plus le groupe comporte un grand nombre de membres, plus la *pratique délibérée* risque de devenir victime de facteurs externes pouvant influencer sa mise en place et son maintien. Comme il s'agit d'une stratégie très personnelle, il est plus facile de la suivre dans les deux premiers cas.

## Milieu d'intervention

La stratégie de la *pratique délibérée* n'est pas retrouvée dans un milieu en particulier. Comme la volonté d'apprentissage provient de l'apprenant lui-même, et qu'elle est exercée à son rythme, il est complexe de l'imposer dans un cadre éducatif très rigide, à une multitude d'apprenants à la fois. Certaines études démontrent toutefois des résultats impressionnants lorsque cette stratégie est utilisée en salle de classe (Pachman *et al*, 2014; Keith et Ericsson, 2007).

Tout dépendant des compétences à développer, la *pratique délibérée* peut être exercée dans un contexte donné, ou s'adapter à plusieurs milieux. Les études sur le sujet démontrent que cette stratégie est notamment utilisée dans le milieu des sports, ou les athlètes professionnels en font l'usage pour se surpasser dans leurs domaines respectifs (Young, 1998; Bartulovic, 2016.). La *pratique délibérée* est toutefois également retrouvée d'autres milieux, tels que le milieu professionnel, la musique, l'éducation ou les jeux vidéo (Macnamara *et al*, 2014).

## Conseils pratiques

La *pratique délibérée* n'est pas une technique facile. Elle suppose de toujours dépasser ses limites, ce qui peut être extrêmement demandant au niveau de l'effort et de la concentration.

Toutefois, de nombreuses personnes ayant tenté cette stratégie refusent par la suite de s'en départir, car elle maximise le potentiel que chacun possède.

## Ressources informationnelles utilisées dans la fiche

### Bibliographie

Ambrose, S.A. *et al.* (2010). *How Learning Works Seven Research-Based Principles for Smart Teaching*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bartulovic, D *et al.* (2018). Can athletes' reports of self-regulated learning distinguish deliberate practice from physical preparation activity? *Journal of Sports Sciences*, octobre, Vol.36 (20), p. 2340-2348.

Bartulovic, D. (2016). *Relationships Between Self-Regulated Learning, Deliberate Practice and the Consideration of Future Consequences for Developing Sport Experts*. Ottawa: Presses de l'Université d'Ottawa.

Ericsson, A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. et Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), p. 363-406.

Keith, N et Ericsson K. A. (2007). A Deliberate Practice Account of Typing Proficiency in Everyday Typists. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, vol.13 (3), p. 135-145.

Macnamara, B. N., Hambrick, D.Z. et Oswald, F.L. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science*, août, Vol.25 (8), p.1608-1618.

Pachman, M., Sweller, J. et Kalyuga, S. (2014). Effectiveness of Combining Worked Examples and Deliberate Practice for High School Geometry. *Applied Cognitive Psychology*, septembre, Vol.28 (5), p. 685-692.

Vink, K., Raudsepp, L. et Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 16, part 3, mars 2015, p. 1-6.

Young, B.W. (1998). *Deliberate practice and the acquisition of expert performance in Canadian middle distance running*. Ottawa: Presses de l'Université d'Ottawa.

### **Webographie**

Identifier et décrire brièvement des ressources complémentaires disponibles sur le web.

## **Ressources informationnelles disponibles pour rédiger et améliorer la page**

### **Bibliographie**

### **Webographie**

Identifier et décrire brièvement des ressources complémentaires disponibles sur le web.