

PAMIA: Five principles to teach volleyball

Prof. Marc CLOES

Department of Sport and Rehabilitation Sciences – University of Liege

Workshop at the Brazilian VB Federation – April 14, 2022



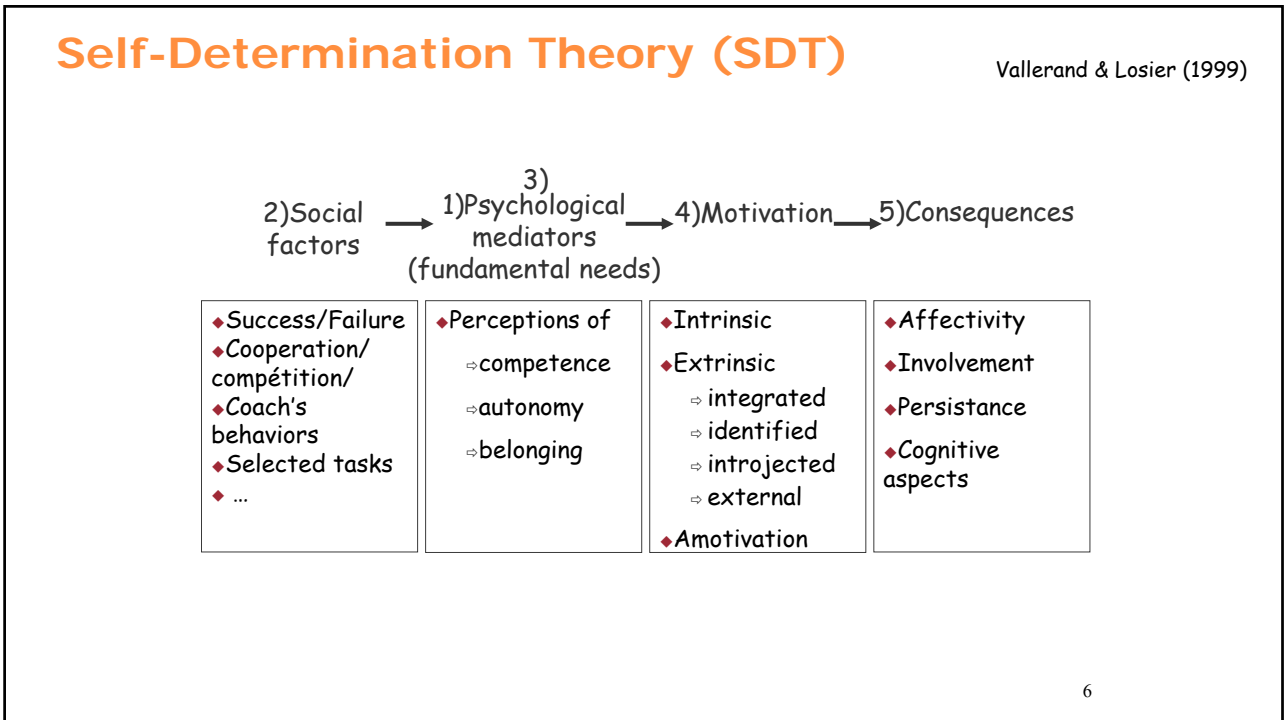
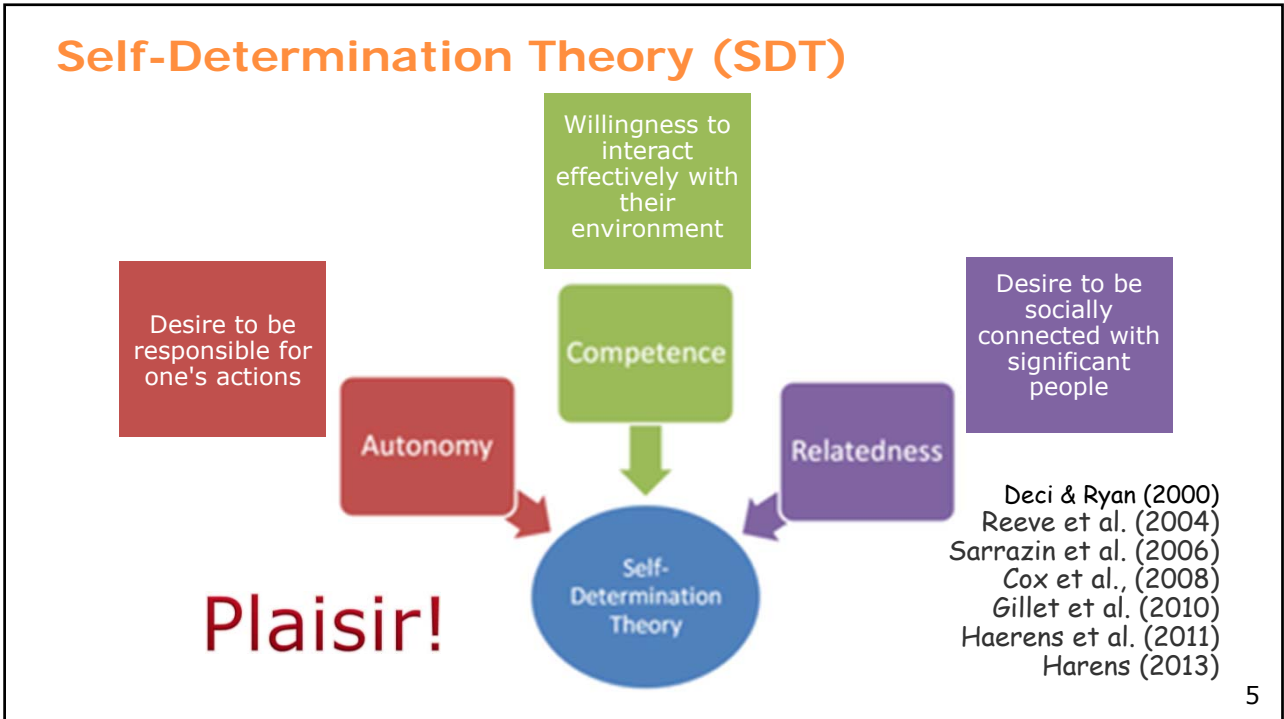
What you need to know



- To present the PAMIA principles
- To explain their origin
- To illustrate concrete examples of their implementation



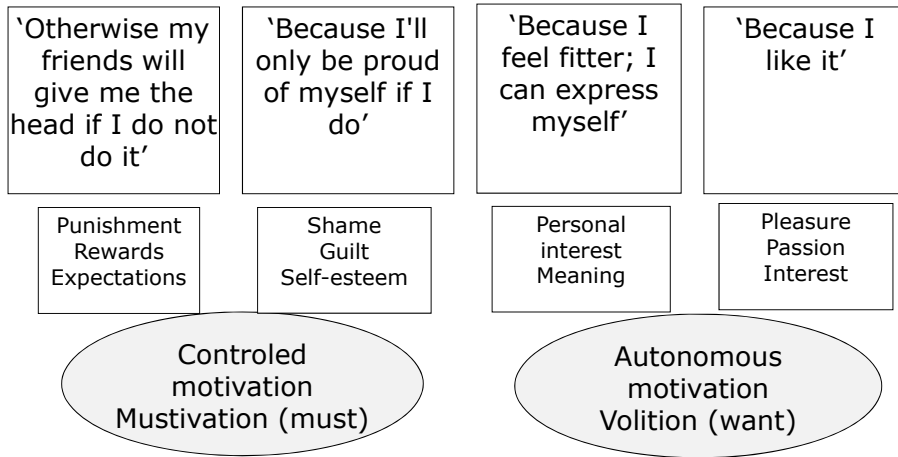
Philippe Geluck



Self-Determination Theory (SDT)

Harens (2013)

⇒ I play volleyball and practice ...



7

Self-determination Theory

UK Coaching (2019)



8

**But there
is still
something
missing...**



Movement



Pleasure

PAMIA

2017, *Retos*, 31, 245-251

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices
Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas

Marc Cloes
University of Liege (Belgium)

The PAMIA principles

Cloes (2017)

- P** Pleasure - Foster enjoyment by giving meaningfulness and positive climate
- A** Achievement – Foster self-esteem and learning by guaranteeing ‘delicious uncertainty’
- M** Movement – Foster activity by proposing situations that lead students to expand energy
- I** Interaction – Foster contact with others and with the environment
- A** Autonomy – Foster learners’ opportunities to take decisions

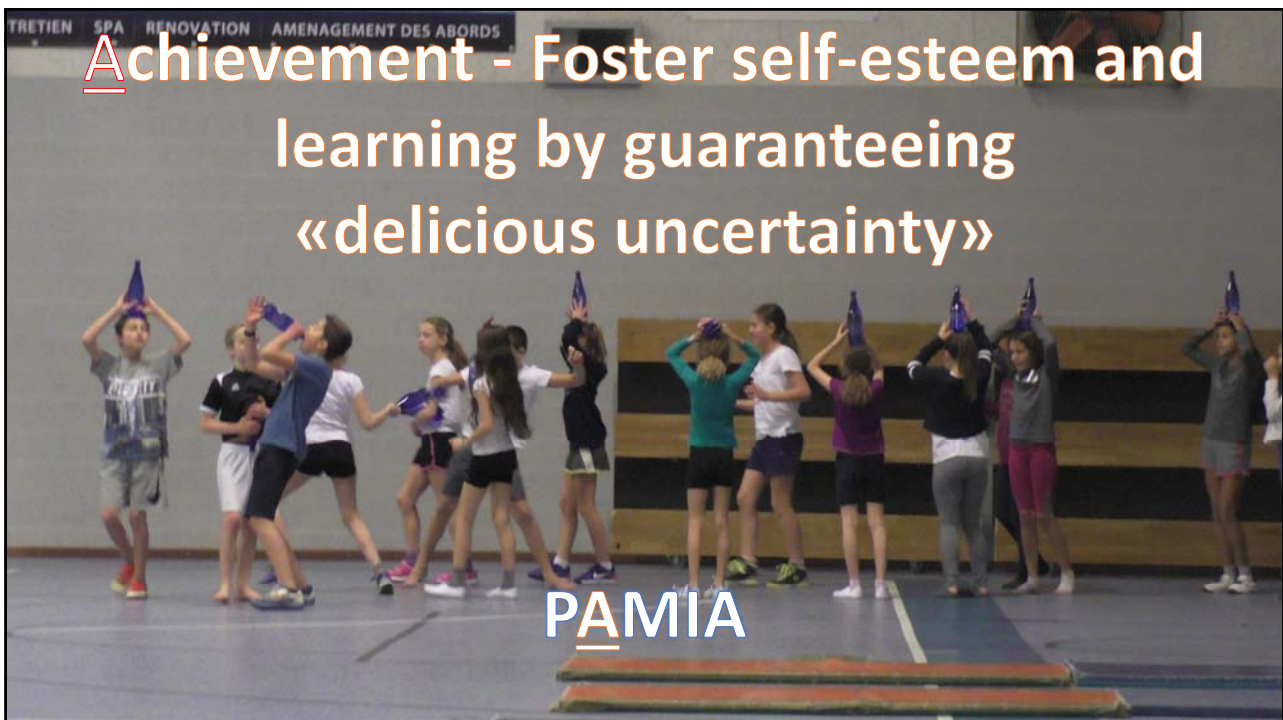
13



'PAMIA' - Pleasure

- **When planning** any activity, the coach should think about how the players will be able to experience this positive emotion:
 - Will children have fun?
 - How will I ensure that the atmosphere of the session will be pleasant?
 - Are the planned learning tasks fun enough?
- **During the activity**, he/she will make sure to observe their behavior :
 - Are there smiles on the face of each learner?
 - Are shouts of joy, encouragement, laughter regularly heard?
 - Do the children look at me with joy in their eyes?
- **At the end of the activity**, the physical educator will take stock of what happened:
 - Did the children spontaneously say that they had fun?
 - Did they express their surprise that the session was already over?
 - Did I myself have fun supervising this activity?

15



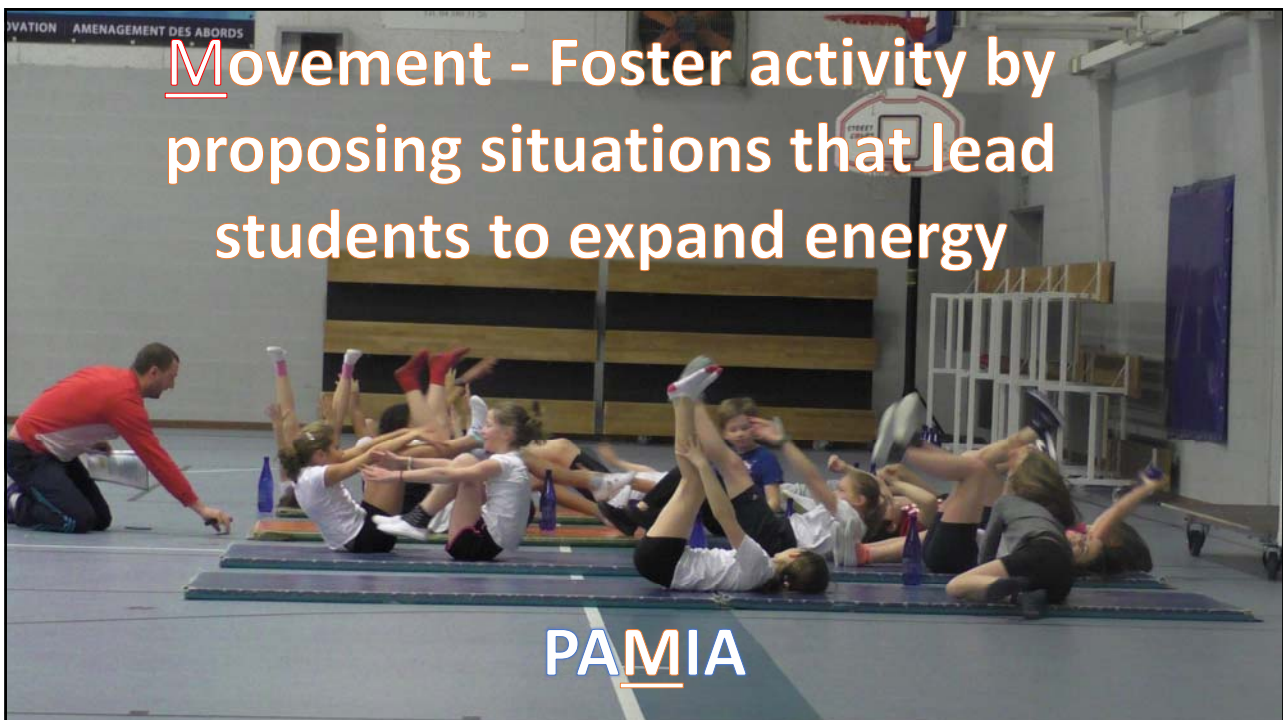
'PAMIA' - Achievement

- **When planning** any activity, the coach should think about how the players will be able to experience this positive emotion:
 - Will the children be able to succeed in what I am going to ask them to do?
 - How will I ensure that participants will leave the session feeling like they have made progress?
 - Are the intended learning tasks accessible to all learners?

- **During the activity**, he/she will make sure to observe their behavior:
 - Does each learner succeed in the actions requested?
 - Do they tend to look for more difficult solutions, to give themselves more complicated challenges?
 - Do the participants look proud of what they are doing?

- **At the end of the activity**, the physical educator will take stock of what happened:
 - Are the children able to explain what they have learned during the activity?
 - Did some spontaneously declare that they had made good progress?
 - Can I concretely describe what my exercises brought them?

17



'PAMIA' - Movement

- **When planning** any activity, the coach should think about how the players will consider that they exerted a lot:
 - Are children going to be able to be active for most of the activity?
 - How will I ensure that all participants leave the session feeling that they moved a lot?
 - Will the planned learning tasks and planned organization limit unsuccessful waiting periods?

- **During the activity**, he/she will make sure to observe their behavior:
 - Does each learner have the opportunity to participate in the learning situations?
 - Do they all get the same practice time?
 - Do the children seem to exert a lot?

- **At the end of the activity**, the physical educator will take stock of what happened:
 - Do children look tired?
 - Did some spontaneously declare that they exerted a lot?
 - Did I use every opportunity to make them all move ?

19



'PAMIA' - Interaction

- **When planning** any activity, the coach should consider how players will feel that they have been able to make positive contact with the different actors:
 - Will the children be encouraged to establish supportive relationships with their peers and with me?
 - How will I ensure that all participants leave the session feeling like they belong in the group?
 - Will the planned learning tasks and the planned organization help foster positive exchanges between learners?
- **During the activity**, he/she will make sure to observe their behavior:
 - Does each child have the opportunity to feel part of the group?
 - Do all learners receive the same attention?
 - Do they all communicate together?
- **At the end of the activity**, the physical educator will take stock of what happened:
 - Do the children give the impression of forming a group?
 - Did they all have the opportunity to express themselves?
 - Did I pay the same attention to each of them?

21



'PAMIA' - Autonomy

- **When planning** any activity, the coach should consider how players will feel that they have had the opportunity to participate in decision-making:
 - Will the children be made to take on responsibilities and leadership?
 - How will I go about allowing each of them to participate in decision-making?
 - Will the envisaged learning tasks and the planned organization contribute to favoring decision-making?
- **During the activity**, he/she will make sure to observe their behavior:
 - Does each participant have the opportunity to make decisions about their learning?
 - Do they all express their opinions?
 - Do learners share leadership?
- **At the end of the activity**, the physical educator will take stock of what happened:
 - Did children seem taking care of themselves?
 - Did they all have the opportunity to make decisions?
 - Did I leave them a margin of decision?

23



A questionnaire has been developed to analyze students/teachers' (coach/players) perceptions

Au cours de la séance ...

• J'ai eu des opportunités de pratique.	0	1	2	3	4	5
• Je me suis amusé(e).	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion de choisir mes objectifs d'apprentissage.	0	1	2	3	4	5
• J'ai appris des nouvelles connaissances sur la discipline.	0	1	2	3	4	5
• J'ai trouvé qu'il y a eu une bonne ambiance.	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion d'interagir avec l'assistant.	0	1	2	3	4	5
• Je me suis engagé(e) dans la séance.	0	1	2	3	4	5
• J'ai pu faire des autocorrections.	0	1	2	3	4	5
• J'ai eu l'occasion d'interagir avec les autres élèves.	0	1	2	3	4	5
• J'ai progressé au niveau des habiletés.	0	1	2	3	4	5

Before the lesson: the PE teacher/coach can determine if what is planned respects the principles

After the lesson: the PE teacher/coach can determine if what was taught respects the principles
the students/players can explain how they perceive their experience

25



First results

- Gymnastic unit to PE students
 - ☞ Principles used to plan the sessions
 - ☞ PAMIA questionnaires + interviews
 - ☞ Confirmation of the interest

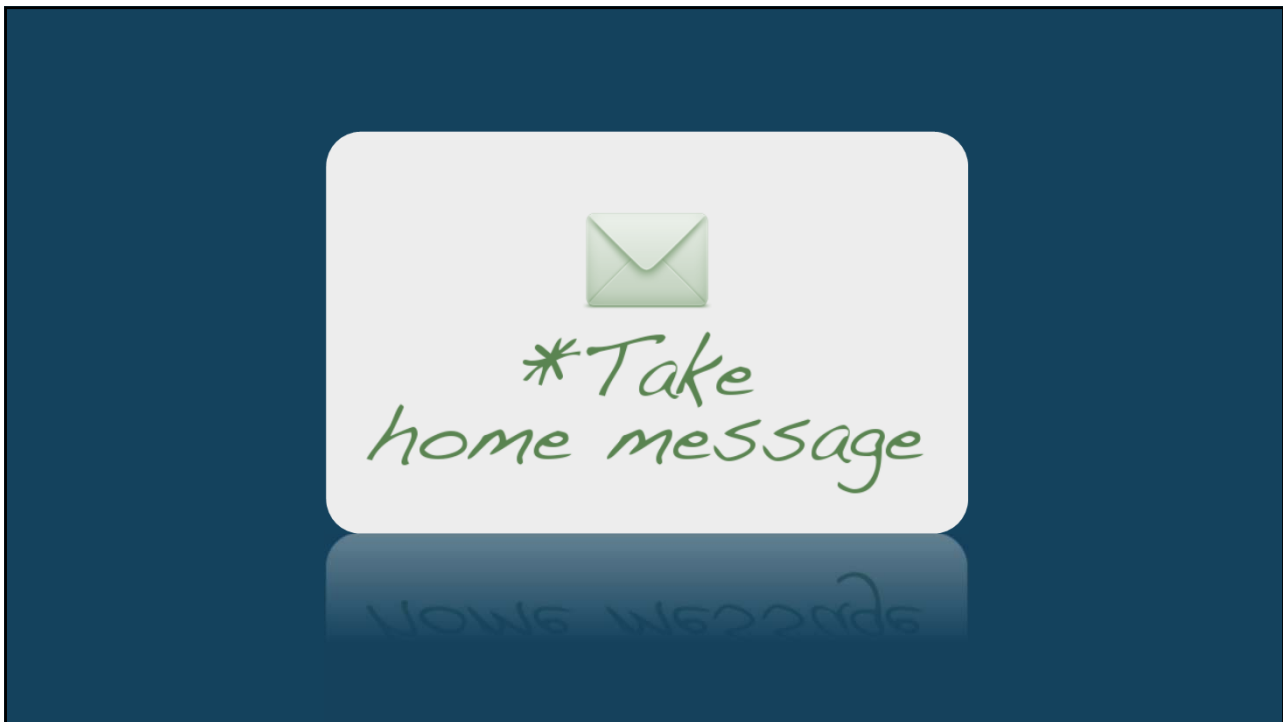
Theunissen et al. (2020)

- Participation of overweight adolescents to PA a program
 - ☞ Principles used to plan the sessions
 - ☞ PAMIA questionnaires + interviews
 - ☞ Confirmation of the interest

Rompen et al. (2020)

Production of good practices (see appendices)





PAMIA principles are ...

- consistent
- easy to understand
- adapted to any teaching context (training/coaching)



References

References

- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Available <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>
- Cox, A. E., Smith, A.L., & Williams, L. (2008). Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School, *Journal of Adolescent Health* 43, 506–513. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.04.020
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
- Haerens, L. (2013, July). *Physical education teachers inspiring young people towards a physically active lifestyle?!*: Motivational dynamics in physical education, Paper presented at the 2013 AIESEP International Conference 'Physical education and sport: Challenging the future', Warsaw, Poland.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education, *Quest*, 63:3, 321-338. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- Reeve, J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). Self-determination theory: a dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In D.M. McInerney & S. Van Etten (Eds.), *Big Theories Revisited*, Greenwich, CT, Information Age Press, 31-60.

- Rompen, J., Lepage, S., & Cloes, M. (2020 Février). *Analyse de l'impact d'un projet visant à promouvoir l'activité physique chez des adolescents en surpoids*. Communication affichée présentée lors de la 11^{ème} Biennale de l'Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport : 'Former des citoyens physiquement éduqués : Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs'. Université de Liège, Liège, Belgique. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/249770>
- Sarrazin, P., Tessier, D., & Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches. *Revue française de pédagogie*, 157, 47-177. Consulté sur Internet : <http://rfp.revues.org/463>
- Theunissen, C., Westenbohm, S., & Cloes, M. (2020 Février). *Avis des étudiants et du formateur quant au respect des principes PAMIA lors d'un cycle de gymnastique associé à un carnet de suivi de cours*. Communication affichée présentée lors de la 11^{ème} Biennale de l'Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport : 'Former des citoyens physiquement éduqués : Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs'. Université de Liège, Liège, Belgique. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/249769>
- UK Coaching (2019). Understanding Self-Determination Theory. Available on <https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/understanding-the-self-determinatio>

35

Illustrations

- <https://theconversation.com/infants-need-lots-of-active-movement-and-play-and-there-are-simple-ways-to-help-them-get-it-173975>
- <https://childcentremethod.com/the-importance-of-movement-programmes-in-learning/>
- <https://exerciseright.com.au/teen-mental-health-why-movement-matters/>
- <https://www.solismovement.ca/>
- <https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/>
- <https://www.leliqueur.be/articles/bouger-il-faut-suer-la-vie>
- <https://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/lars-lance-bouge-avec-moi-un-programme-experimental-pour-favoriser-lactivite-physique>
- <https://boldomatic.com/p/ZHCyRQ/but-there-is-still-something-missing>
- <https://www.dreamstime.com/obrigado-thank-you-portuguese-word-cloud-background-all-languages-multilingual-education-thanksgiving-day-obrigado-thank-image203280124>
- <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/corps-humain-science-decalee-smartphone-transforme-main-humaine-63118/>
- <https://www.shutterstock.com/fr/search/its+up+to+you>

36

Les principes PAMIA

Favoriser le plaisir (1)



- Durant les 10 premières minutes de la séance d'entraînement (partie préparatoire), jeux divers afin de faire une transition entre le repos et la pratique, de donner l'envie de démarrer l'apprentissage tout en se défilant un maximum. Cela peut être l'adaptation d'une activité traditionnelle comme le jeu OXO dont le principe consiste à aligner 3 cônes en continu sur une grille de 9 cerceaux.
- Durant la séance d'entraînement (partie fondamentale), après l'apprentissage d'une tâche ou la réalisation correcte d'un exercice, placement d'un jeu de 2' basé sur la technique apprise.
- Adapter le format de l'exercice sous forme de jeu, avec une compétition entre plusieurs groupes (premier groupe à x points) ou sous format de challenge collectif (quand on a tous réussi à faire y, le défi est accompli). Les équipes sont éventuellement modifiées pour permettre à tout le monde de gagner une ou l'autre fois.
- Varier les échauffements et les rendre ludique (exemple : jeu de l'oie, jeu de carte (ou dés) d'action, inventer un jeu style "basket-volley" (on mélange les règles des 2 sports).

37

Les principes PAMIA

Favoriser le plaisir (2)



- Organiser un challenge tout au long de l'entraînement en proposant un classement général affiché sur un panneau, au fur et à mesure du déroulement des 'épreuves'.
- A certains moments de la saison, organiser des activités particulières telles que la mise en place d'un thème (venir déguiser pour Halloween et réaliser un entraînement avec des gages, des récompenses, etc.), inviter des membres de la famille planifier un entraînement adapté à tous, réaliser un tournoi interne au club en associant des joueurs/joueuses de différentes équipes, organiser une journée spéciale au cours de laquelle les joueurs sont impliqués dans une activité inhabituelle, ...
- Certains groupes aiment travailler avec un fond sonore (musique).
- La manière de présenter les exercices est enjouée (sourire, tournures humoristiques, ...). Avec des enfants, raconter une histoire de manière à les plonger dans un monde imaginaire qui les amènent à vivre une aventure.

38

Les principes PAMIA

Favoriser le plaisir (3)



- Proposer des exercices originaux (au moins des variantes), en exploitant les initiatives – parfois involontaires – des participants.
- Donner des défis à réaliser individuellement ou collectivement, en veillant à encourager le plus possible les joueurs.
- A la fin de l'entraînement, demander aux participants d'expliquer ce qu'ils ont bien aimé, d'identifier l'exercice qu'ils ont préféré.
- ...

39

Les principes PAMIA

Favoriser l'apprentissage (1)



- Observer le taux de réussite des joueurs (balayage du regard) et vérifier qu'il se trouve au moins entre 6 à 8/10. Réagir immédiatement lorsqu'un ou des joueurs accumulent plusieurs actions ratées d'affilée, en adaptant le niveau de difficulté.
- Demander aux participants de compter le nombre d'actions réussies (crier le nombre en ajoutant chaque fois un chiffre après chaque succès, demander à un partenaire de compter, noter les résultats sur une feuille personnelle, ...).
- Interroger les joueurs, individuellement, sur leur niveau de réussite et leur fournir un feedback objectif.
- Lorsqu'une joueuse vient de rater une action, j'essaie de ne pas mettre l'accent sur l'échec mais de souligner ce qui a été bien fait ou l'effort qui a été produit. Je lui demande de recommencer en l'encourageant verbalement ou par un signe. Souvent j'essaie qu'elle me dise pourquoi son action n'a pas eu le résultat escompté. Et l'encourage à trouver une solution.

40

Les principes PAMIA

Favoriser l'apprentissage (2)



- Fournir des feedbacks en se focalisant davantage sur la correction des éléments techniques à améliorer que sur le résultat de l'action ; souligner prioritairement ce qui a été bien fait.
- Montrer une vidéo en identifiant les points-clés qui ont été respectés (en nombre limité pour permettre à l'apprenant de pouvoir aisément se concentrer).
- Proposer des progressions d'exercices en veillant à complexifier petit à petit la difficulté (veiller à repartir de ce que les apprenants connaissent déjà pour les mettre en confiance). L'exemple typique est de proposer plusieurs niveaux par lesquels les joueurs vont passer après avoir réussi un nombre fixé d'essais : services réalisés à trois distances du filet.
- Donner aux apprenants des objectifs précis, clairs et atteignables et veiller à ce qu'ils aient bien compris ce qui leur est demandé et comment ils peuvent y parvenir.

41

Les principes PAMIA

Favoriser l'apprentissage (3)



- A la fin de l'activité, je demande aux joueurs ce qu'ils ont appris, s'ils ont le sentiment d'avoir progressé. Cela me permet de partir de cela lors de l'entraînement suivant.
- On peut demander à chaque joueur de dire ce que son voisin a bien fait pendant l'entraînement. Cela renforce le sentiment de compétence.
- ...

42

Les principes PAMIA

Favoriser le mouvement (1)



- La première chose, c'est de commencer les entraînements à l'heure. Je m'arrange pour que le filet et le matériel soient prêts.
- En observant régulièrement les joueurs, je me rends compte de leur engagement moteur. Je veille à ce qu'il y en ait toujours le plus possible en activité au même moment.
- En regardant la vidéo d'un de mes entraînements, je me suis amusée à chronométrer le temps pendant lequel je parlais et celui pendant lequel les joueurs étaient en activité. J'ai pris conscience que j'avais tendance à prendre trop de temps pour les explications et me suis efforcée à inverser la tendance.
- Pour que chaque joueuse puisse toucher au maximum le ballon, on multiplie les ateliers, les ballons, les groupes et on utilise tout l'espace disponible (jouer contre le mur, faire un exercice complémentaire sur le côté). Lorsqu'on n'a pas assez de ballons de volley, on utilise d'autres balles plus petites ou plus grosses pour réaliser des tâches apparentées.

43

Les principes PAMIA

Favoriser le mouvement (2)



- Le volley-ball est un sport de mouvement, les joueurs sont donc invités à se déplacer/se replacer après chaque action (contourner un plot, aller frapper dans la main d'un partenaire, frapper un autre ballon ou enchaîner une autre action).
- Pousser les joueurs à se rendre dans certaines zones de jeu définies par cônes pour forcer le jeu sans ballon lors de petit exercices d'échauffements ou techniques.
- Les joueurs sont lancés dans un circuit d'activités avec différents postes. Ils passent d'un à l'autre en marquant le moins d'arrêt possible. Pour que cela fonctionne bien, il faut que les exercices puissent s'enchaîner de manière continue. On peut parfois prévoir de doubler certains ateliers s'ils risquent de prendre trop de temps.
- Il existe de nombreux exercices de type 'passe et suivre'. Leur utilisation est très intéressante pour augmenter les déplacements des joueurs. Je les utilise souvent dans le cadre de l'échauffement car cela permet de multiplier les contacts avec les ballons.
- ...

44

Les principes PAMIA

Favoriser l'interaction (1)



- Le sport d'équipe amène inévitablement de l'interaction au sein d'une équipe. L'entraîneur va privilégier les communications entre les joueurs. Par exemple, chaque attaquant doit pouvoir interagir avec le passeur pour recevoir la passe sur laquelle il a envie d'attaquer ou inversement. Il faut apprendre aux joueurs à parler entre eux. Par exemple, l'entraîneur peut demander à ses joueurs/joueuses de dire « Oui » avant chaque contact de balle.
- Changer souvent les paires ou triplets lors des exercices et ne pas laisser les joueurs choisir systématiquement avec qui ils veulent travailler sinon ils se dirigent naturellement vers les équipiers avec qui ils ont le plus d'affinité. Si cela renforce la relation avec certains, on perd les relations avec le reste de l'équipe alors que c'est super important pour que l'équipe soit la plus homogène possible.
- Au lieu de toujours donner les feedback, l'entraîneur demande aux enfants d'expliquer comment ils voient la manière avec laquelle ils ont fait un exercice. Cela crée un échange et leur donne confiance.

45

Les principes PAMIA

Favoriser l'interaction (2)



- Inciter les joueuses à se corriger lors d'un exercice. L'entraîneur donne un élément technique à corriger (cela peut être spécifique à chaque joueuse – on utilise une fiche individuelle) et une partenaire est chargée de vérifier si l'exécutante suit bien les consignes. Elle peut compter les actions réussies et, bien sûr, être chargée d'encourager son équipière.
- A un moment de l'entraînement, l'entraîneur divise son équipe en sous-groupes de 4-5 filles et demande à chacun d'eux de se concerter pendant 1 ou 2 minutes pour trouver une solution à un problème ('Comment pourriez-vous améliorer ce geste-là ?'). Après, la période de discussion, chaque groupe explique à tout le monde ce qui a été proposé.
- Dans un exercice, deux joueurs doivent se tenir la main pour effectuer une tâche (je l'utilise beaucoup avec des enfants, pour des exercices visant à améliorer des aspects moteurs). Une fois, j'avais préparé un parcours à réaliser les yeux bandés, en suivant les instructions d'un coéquipier. Cela a été fun !

46

Les principes PAMIA

Favoriser l'interaction (3)



- A la fin de l'entraînement, permettre aux joueurs de donner leur avis sur l'entraînement, leur demander ce qu'ils ont aimé les habituer à prendre la parole en public et à s'affirmer.
- Pendant chaque entraînement, je propose à mes joueuses d'arbitrer certaines situations de jeu. Elles restent le temps de quelques échanges et doivent faire les gestes officiels en commandant le début et la fin des actions de jeu et en donnant le score.
- ...

47

Les principes PAMIA

Favoriser l'autonomie (1)



- Il s'agit de donner la possibilité aux joueurs de prendre une responsabilité dans leur apprentissage. Une piste d'action consiste à leur demander de changer de rôle lorsqu'ils ont effectué un certain nombre d'actions ('Après avoir reçu 5 services réussis dans la zone de réception, vous demandez à un autre de vous remplacer et vous allez noter votre résultat sur votre fiche'). Pour vous aider, vous pouvez évidemment compter tout haut.
- Dans un circuit d'exercices de renforcement musculaire naturel, chaque atelier propose trois niveaux de difficulté et les joueurs peuvent décider le niveau qu'ils vont prendre, en fonction de leur performance précédente.
- A un moment de l'entraînement, l'entraîneur divise son équipe en sous-groupes de 4-5 filles et demande à chacun d'eux de se concerter pendant 1 ou 2 minutes pour trouver une solution à un problème ('Comment pourriez-vous améliorer ce geste-là ?'). Après, la période de discussion, chaque groupe explique à tout le monde ce qui a été proposé.

48

Les principes PAMIA Favoriser l'autonomie (2)



- Proposer aux joueuses de s'organiser pour apporter une playlist qui sera utilisée pendant l'échauffement.
- A tour de rôle, pendant l'entraînement, je demande aux joueurs de prendre le leadership d'un groupe. Cela signifie que, pendant une dizaine de minutes, ce sont ces 'lieutenants' qui sont chargés de faire tourner l'exercice. Petit à petit, cela leur permet de prendre confiance en eux.
- J'ai fixé un tour de rôle pour le montage et le rangement du matériel. Après accord de tout le monde, le groupe qui est désigné pour un entraînement est autonome pour gérer cela. En tant qu'entraîneur, cela me libère du temps pour faire autre chose.
- J'ai conçu un échauffement global et spécifique 'stéréotypé' que les joueurs ont appris. Quand je donne le signal, ils le font par eux-mêmes en autonomie complète (j'ai un gros chrono qui leur permet de savoir quand changer d'exercice). Ceux qui arrivent en retard ont également un programme à faire en solo.

49

Les principes PAMIA Favoriser l'autonomie (3)



- Pendant les étirements de fin d'entraînement, chaque fille choisit un des exercices prévus pour les cinq groupes musculaires à relâcher.
- Une série d'exercices de perfectionnement sont proposés par email aux joueuses. Celles qui le souhaitent (peuvent) sont invitées à participer à une séance d'entraînement supplémentaire.
- Après avoir présenté l'objectif à atteindre et précisé les différents critères d'exécution à respecter pour y parvenir, l'entraîneur invite chaque joueur à choisir celui sur lequel il va focaliser son attention pendant l'exercice suivant, en fonction de ce qu'il pense être le plus important pour lui.
- ...

50