Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Pas de vainqueur mais des gagnants

Autor: Valkanover, Stefan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996073

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photos: Daniel Käsermann

Psychologie dans l'enseignement du sport

Pas de vainqueur mais

L'enseignement du sport a pour but non pas de maximiser les performances, mais de contribuer à l'épanouissement global de la personnalité. La tâche du maître d'éducation physique est de motiver les élèves à la pratique du sport et de maintenir cet intérêt éveillé. La psychologie peut faciliter cette tâche de multiples façons.

Stefan Valkanover

La psychologie fournit des modèles d'explication et de prévision dans tous les domaines où le comportement, l'expérience et l'évaluation de l'individu entrent en jeu. L'école en est un. Avec la psychologie, les enseignants disposent d'un certain nombre de techniques propres à mieux servir les objectifs éducatifs. Mais que peut-elle apporter à l'enseignement du sport?

Développer la confiance en soi

Pourquoi certains enfants ont-ils un comportement beaucoup plus impulsif et émotif dans les leçons d'éducation physique qu'en classe? Comment convaincre un enfant craintif qu'un plongeon depuis un tremplin d'un mètre n'est pas dangereux? La psychologie trouve parfois des réponses là où les enseignants «sèchent».

Dans une perspective psychologique, l'enseignement du sport vise à améliorer les aptitudes des élèves à travers le mouvement et à leur faire découvrir leurs propres compétences. Ces expériences en relation avec le corps augmentent la confiance en soi, ce qui est essentiel pour se montrer réceptif à de nouvelles expériences formatrices. L'enseignant doit être actif et attentif dans tous les domaines où une perspective psychologique (du sport) peut contribuer à cet objectif important: encourager et développer la confiance en soi.

Accepter son corps

Le développement des enfants et des adolescents passe par l'acceptation de leur corps. A cet égard, les activités sportives et ludiques leur offrent l'occasion de découvrir les possibilités et les limites du corps, seuls ou en contact avec les autres. Le corps n'est donc pas seulement un instrument qui permet d'agir. Il est aussi un trait d'union avec le monde extérieur. A ce titre, il renvoie chaque élève à son image qu'il juge: mon apparence extérieure me plaît-elle? Suis-je trop gros? Suis-je satisfait de mes performances sportives? Selon le psychologue Robert J. Havighurst, l'enfant et l'adolescent doivent répondre par l'affirmative à ces questions pour que leur développement se déroule bien (cf. Havighurst,1972).

Les cours d'éducation physique représentent un support idéal non seulement pour se divertir ou apprendre des mouvements, mais aussi pour accepter son propre corps.

L'enseignant peut par exemple:

- discuter avec les élèves pour améliorer ou relativiser le jugement qu'ils ont d'eux-mêmes;
- s'interroger avec eux sur les critères de beauté véhiculés par la société;
- proposer des stratégies d'action (par exemple la fréquentation d'un club de fitness).

des gagnants

Varier les stratégies

Personne ne conteste l'importance de la psychologie du sport dans l'apprentissage de nouveaux mouvements. Le processus ne se résume pas à montrer et à imiter. Dans les cours d'éducation physique, certains élèves apprennent vite par la seule observation des mouvements; d'autres ont besoin de subdiviser le geste en séquences pour en comprendre le déroulement et être capables de l'exécuter (par exemple à l'aide de séries d'images). Les élèves qui privilégient l'ouïe ont besoin d'un accompagnement musical ou rythmique pour intérioriser ou perfectionner un mouvement. D'autres, dont le sens tactile et kinesthésique est plus développé recherchent plutôt la «bonne» sensation en répétant plusieurs fois le geste.

«Le développement des enfants et des adolescents passe par l'acceptation de leur corps.»

En consultant des ouvrages pédagogiques ou en observant des cours, on remarque que les stratégies d'apprentissage de type visuel dominent: «Montrer – Imiter». Tel semble être le principe phare dans l'enseignement du sport. Trop souvent, les stratégies d'apprentissage individuelles sont négligées. C'est dommage, car la démonstration presque parfaite d'un mouvement par l'enseignant motive souvent les élèves les plus doués. Pour les autres, le fossé entre enseignant et élève paraît si grand qu'il en devient «mission impossible»!

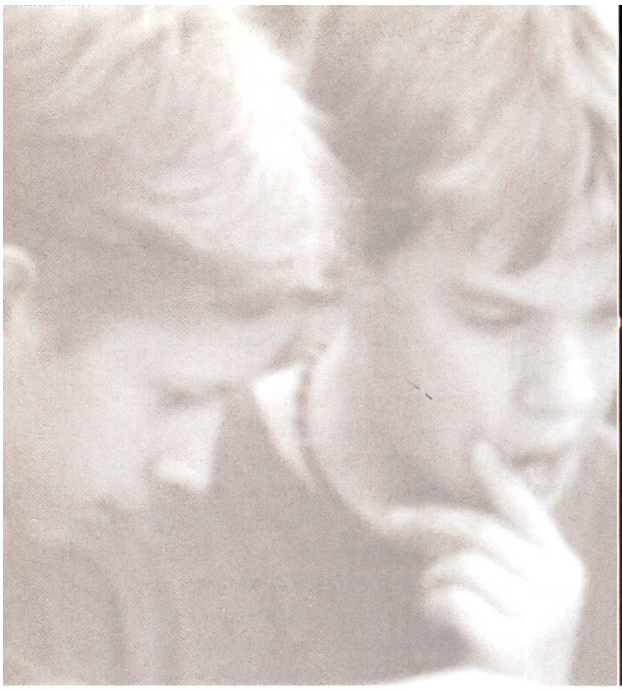
Eclairages

Le sport est un langage

Dans l'enseignement du sport, faire preuve de psychologie signifie aussi susciter des séances de réflexion entre les élèves: échanger des idées sur le sport en général, sur les cours de sport, sur l'apprentissage des mouvements, sur son corps ou sur le fair-play pendant un match. Ces réflexions sont véhiculées à travers la parole.

Dans le domaine sportif, le corps en mouvement est roi. Les longues discussions sont mal vues. «Dans les cours de sport, chaque minute sans mouvement est une minute volée», déclarent les maîtres de sport assidus. Paul Watzlawick a relevé dans ses thèses sur la communication la nécessité d'établir des passerelles entre la communication analogique et la communication numérique (cf. Watzlawick, 1990, p. 61). Par communication analogique, il entend notamment le langage du corps, les gestes et les mouvements. Les méthodes de communication numériques, à l'inverse, sont des conventions entre des objets et des mots, comme celles que nous connaissons dans les langages parlé ou écrit. D'après Watzlawick, ces mots sont importants pour transmettre des contenus informatifs. Les relations entre les individus sont dominées par la communication analogique. Dans une branche comme le sport, lieu d'interactions entre des individus, laisser parler le corps ou communiquer par monosyllabes ne suffit pas pour se comprendre. Allier le langage du corps et la langue parlée est la seule façon de développer les connaissances et les compétences sportives.

En conclusion, améliorer les compétences de chacun dans le sport ne débute pas nécessairement par une augmentation de l'effort, mais par une réflexion sur ce qu'il faut modifier pour atteindre les objectifs fixés. L'effort dans les cours de sport ne se mesure pas toujours au nombre de gouttes de sueur. Une réflexion bien dosée peut tout aussi bien ouvrir des perspectives nouvelles.



L'enseignant peut par exemple:
- demander aux élèves d'exécuter un mouvement en leur donnant un minimum de consignes pour qu'ils explorent des stratégies d'apprentissage différentes et personnelles;
- laisser les enfants reconnaître ou deviner les stratégies d'apprentissage effectives.

Tenir compte de la diversité

L'apprentissage d'un mouvement est une affaire individuelle. L'exercice ou l'apprentissage d'un mouvement fait donc surgir des difficultés de natures très diverses. Il arrive que des enfants aient peur de se blesser. D'autres n'osent pas exécuter un mouvement devant toute la classe. Certains enfin ne savent pas doser leur effort. Différentes méthodes d'apprentissage dans la psychologie du sport offrent, là aussi, des solutions pour surmonter ces difficultés et faciliter la compréhension du mouvement.

L'enseignant peut par exemple:
- apprendre aux élèves des techniques de relaxation pour désamorcer des situations de stress;
- faire dessiner les phases clés d'un mouvement de manière schématique.
- prendre le temps de s'initier aux techniques issues de la psychologie du sport pour donner des instructions précises aux enfants et aux adolescents.

Enseigner le fair-play

Gérer la violence fait partie du sport, même s'il n'est pas possible d'éliminer complètement les tricheries et les actes de violence des terrains. Pour un maître de sport, intervenir de manière appropriée et réfléchie dans des situations difficiles n'est pas toujours facile. Pour régler des conflits dans une perspective psychologique, il faut comprendre les causes de l'agressivité des élèves et prendre des mesures pédagogiques éventuelles. Quand la violence se manifeste-t-elle le plus souvent? Faut-il punir les infractions aux règles de manière systématique et parler de ces incidents avec les protagonistes et toute la classe?

L'enseignant peut par exemple:
- expliquer sa propre conception du sport et discuter du comportement sportif avec les élèves;
- demander aux élèves ce qu'ils comprennent par fair-play, et où se situe pour eux le seuil de tolérance (voir aussi Luther & Hotz, 1999);
- informer, lors des réunions de classe, de la violence dans les cours de sport.

Montrer l'exemple

Pour de nombreux jeunes, les enseignants d'éducation physique sont les premiers et les seuls professionnels qui les mettent en contact avec le sport. C'est à eux qu'ils s'identifient dans leur rapport au sport. D'où l'importance de montrer la bonne voie. Au niveau des objectifs, les enseignants doivent accepter que les activités sportives puissent obéir à d'autres motifs que celui de la performance. C'est ainsi peut-être qu'à la fin de l'école et de la formation, le sport occupera encore une place dans la vie de ces futurs adultes. Si le sport n'est évalué qu'à l'aune de la compétition, les enfants et les adolescents moins doués n'auront que peu d'occasions de découvrir les sensations physiques que le sport procure. Des performances moins bonnes ne signifient pas un engagement moins grand!

L'enseignant peut par exemple:
- réfléchir à son rôle de maître de sport: quel est le «vrai sport» pour moi à l'école?
- étudier les effets possibles des méthodes d'enseignement par le biais de visites de cours entre collègues.

m