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: Stratégies à la portée de tous

Autor: Nanchen, Jérôme / Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996074

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

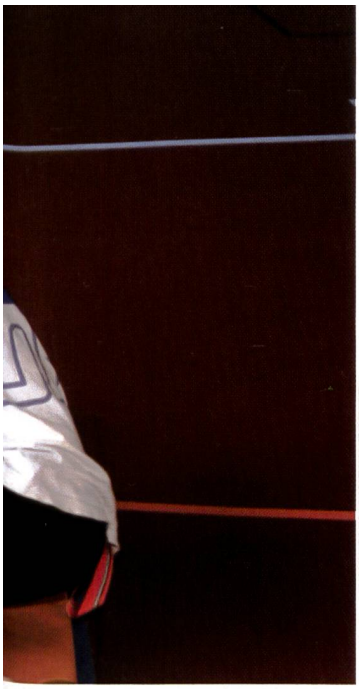
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



Interview

Stratégies à la portée de tous

Maître d'éducation physique et psychologue, Jérôme Nanchen côtoie aussi bien des élèves que des sportifs d'élite. L'approche diffère-t-elle selon le public?

Interview: Véronique Keim

Dans le cadre de votre profession, vous côtoyez aussi bien des athlètes de haut niveau que des jeunes. Face aux difficultés, réagissent-ils de la même manière? Jérôme Nanchen: Pas forcément, car leur intérêt et leur investissement diffèrent. Les athlètes de haut niveau vont affronter leur difficulté, procéder à une recherche active de solutions, car leur compétitivité en dépend. Les étudiants «sportifs» se comporteront un peu à la manière des athlètes, alors que les «non sportifs» se réfugieront plutôt derrière un investissement plus faible, dû à leur manque d'intérêt, de plaisir ou à leurs compétences limitées.

L'entraînement mental occupe-t-il vraiment une place à l'école? Si oui, sous quelle forme l'appliquez-vous avec vos classes? L'école n'apprend pas forcément à s'entraîner. Elle propose plutôt un programme d'entraînement. Les nouveaux manuels d'éducation physique mentionnent la répétition mentale, la motivation et les mécanismes d'apprentissage. En tant que psychologue enseignant aussi l'éducation physique, j'insiste particulièrement sur la régulation de l'activation (relaxation ou dynamisation), sur la visualisation et sur le contrôle du discours interne. Je cherche aussi à favoriser le transfert de ces compétences vers d'autres situations de la vie sportive et scolaire.

Le corps jouit d'une place privilégiée lors des cours d'éducation physique. Beaucoup de jeunes le dévalorisent. Comment les aider à accepter leur corps et à en tirer profit? On assiste aujourd'hui à un diktat oppressant concernant l'apparence et la mise en scène du corps. Il me paraît important de différencier le look et la fonctionnalité du corps. L'éducation physique est une école de maîtrise, de développement, de plaisir de vivre son corps et de santé. Tout progrès, toute expérience corporelle positive permettent de redonner une autre valeur et une autre présence au corps. Les jeunes filles doivent aussi être informées des implications physiques et psychologiques de la puberté, pas seulement en terme de contraception!

Devant un élève ou une classe démotivés, existe-t-il une mesure psychologique à appliquer pour relancer l'intérêt sportif? Votre question réfère aux théories de la motivation pour ce qui concerne les individus et à la dynamique de groupe pour la classe. Il faut être à l'écoute des freins à la motivation: environnement physique, camarades, activités proposées, esprit de compétition, craintes, traits personnels, etc. Quelques avancées en direction des souhaits des participants peuvent lever les premiers freins. Le renforcement positif, la fixation d'objectifs clairs et défiants, une didactique de la réussite, l'implication des participants dans certaines décisions favorisent la motivation individuelle. Quant aux phénomènes collectifs, ils doivent être traités à l'échelle du groupe, soit dans le cadre d'un conseil de classe, soit en expliquant les conséquences de certains comportements sur la vie du groupe. En bref, toute motivation qui concourt à la recherche de la réussite est meilleure que celle qui consiste à éviter l'échec.

> *«Toute motivation qui concourt à la recherche de la réussite est meilleure que celle qui consiste à éviter l'échec.»*

Et en ce qui concerne l'apprentissage d'un nouveau mouvement, quelles ressources la psychologie nous propose-t-elle? Les diverses théories de l'apprentissage qu'on trouve dans le manuel fédéral 1 d'EP renseignent bien le maître d'éducation physique: répétition des essais, présence d'une information subjective sur l'action, variabilité de la pratique, répétition mentale, distribution de l'apprentissage. Le respect des stades de l'apprentissage assure des acquis solides et transférables. C'est primordial!

Contact: jerome.nanchen@cdpsport.ch

A plein gaz!

EDELWEISS

Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

www.gaz-naturel.ch **gaz naturel**®