Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Artikel: Relaxation psychosomatique et rendement scolaire

Autor: Raganato, Alessandro

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998199

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: 15.07.2025

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

Relaxation psychosomatique et rendement scolaire

Etude faite sous la direction d'Alessandro Raganato
Traduction et rédaction: M.C. Meloni et Y. Jeannotat

L'étude qui suit a été faite en Italie, à l'Institut supérieur d'Etat pour l'éducation physique, dans le cadre du plan de recherches établi conjointement par le Comité olympique national italien (CONI) et le Ministère de l'éducation nationale. Réalisée sous la direction d'Alessandro Raganato, professeur titulaire de la chaire dite de «gymnastique éducative» à l'institut précité, elle tente de définir les «effets induits de la relaxation psychosomatique sur le comportement et le rendement scolaires», à l'exemple d'une classe d'école primaire, après une leçon d'éducation physique. (Y. J.)

Les techniques de relaxation, largement utilisées dans le domaine clinique pour tenter de résoudre les troubles d'origine psychique dans lesquelles l'anxiété et la peur sont si intenses qu'elles produisent, chez les malades, des comportements difficilement contrôlables, visent à obtenir, à travers l'emploi d'exercices appropriés, des modifications substantielles du tonus musculaire, de la fonction cardio-respiratoire et vasculaire, de l'équilibre neuro-végétatif enfin.

A l'extérieur du domaine clinique, ces techniques sont employées dans toutes les situations de stress où il est nécessaire d'annuler – ou tout au moins de diminuer – l'éréthisme psychique de façon à rendre les réponses du sujet plus efficaces aux stimulations du milieu. On en connaît les applications dans le sport, à l'école, dans le travail, et dans la préparation à l'accouchement. En sport, la relaxation psychosomatique trouve un excellent secteur d'application par l'action régulatrice qu'elle exerce en vue d'une meilleure utilisation de l'énergie physique et psychique et, également, parce qu'elle facilite la coordination motrice, ce qui rend l'activité plus efficace, plus économique et aide à prévenir les accidents. Elle est prépondérante dans le domaine de l'éducation en général, parce qu'elle structure les schémas corporels et réduit l'état de fatigue et de tension de l'enfant contraint, en classe, à une position peu naturelle, et soumis à des stimulations qui peuvent compromettre son équilibre. [1]

L'idée de la recherche dont il est question ici est née d'expériences précédentes qui tendaient à démontrer que la relaxation pratiquée en cours de journée scolaire – après la récréation – réduisait de 50 pour cent les comportements indésirables chez les élèves.

Dans le cas présent, nous sommes partis de l'hypothèse que la leçon d'éducation physique, telle qu'elle se déroule présentement avec, notamment, un jeu pour terminer, peut être à l'origine d'une fatigue et de tensions plus ou moins vives, et provoquer des états d'agitation incompatibles avec une exigence optimale d'attention lors de la poursuite du travail scolaire.

Cette supposition a été confirmée par les déclarations de professeurs d'autres disciplines qui nous ont dit combien il était difficile, pour les élèves, de reprendre les cours après la leçon d'éducation physique: peu d'attention et de concentration, fatigue, comportement inadéquat. **Nous avons donc voulu démontrer que l'introduction d'exercices de relaxation, à la fin de la leçon d'éducation physique, pouvait améliorer la situation.** Les premières observations faites en classe ont montré que les formes les plus importantes du comportement étaient partiellement perturbées par la leçon d'éducation physique et nous avons donc quelque peu modifié, pour faciliter la recherche, son contenu. Dès lors, elle pouvait se présenter comme suit:

- Trois conclusions possibles:
  - par un jeu
  - sans jeu
  - par la relaxation.
- Toute l'heure réservée au jeu.

Ces variations devaient nous servir à vérifier laquelle de ces méthodes permettrait la meilleure reprise du travail scolaire.

Quant au choix du type de relaxation, il a été déterminé par une analyse des méthodes les plus communément utilisées, de leurs principes fondamentaux et des effets qu'elles produisent. L'âge des enfants et les expériences précédentes ont été décisifs.

La méthode de Bernstein-Berkovec s'est révélée correspondre le mieux aux objectifs fixés. Elle s'inspire de la technique de Jacobson et se base sur la prise de conscience des différentes zones corporelles à travers la contraction et la relaxation des muscles concernés, pour atteindre à la normalisation du tonus grâce à la prise de conscience des deux états de tension.

On sait que l'«expérience des contraires» fait naître l'instant de vérité intérieure; ce n'est qu'à travers ces deux moments que l'on perçoit la partie du corps tour à tour contractée et décontractée, comme propre à soi-même, vivante et bien réelle.[2]

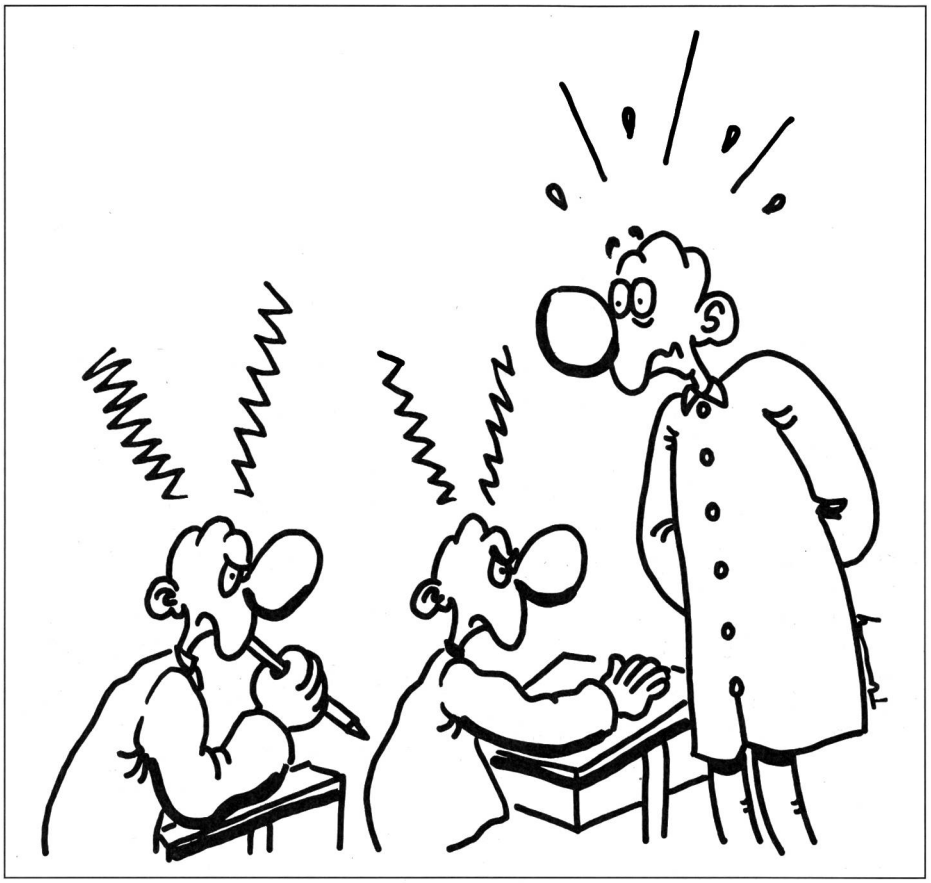
Des seize exercices prévus par la méthode, sept ont été retenus (flexion du pied dominant, puis de l'autre, flexion du bras dominant, puis de l'autre, poing fermé, contraction des muscles du dos, contraction des muscles du visage, respiration), sa forme globale nous ayant paru inadaptée à des enfants de 9 ans, de même qu'aux dimensions réduites de la classe.

Une importance toute particulière a été donnée à la respiration diaphragmatique à la fin des exercices, l'ampleur et le rythme des mouvements respiratoires entraînant un abaissement de la tension émotive et une élimination plus rapide des métabolites produits par l'état de fatigue.

Matériaux didactiques et méthodes

L'étude présentée ici concerne une classe de quatrième primaire (9 ans) d'une école privée du quartier Nomentano, à Rome. Une bonne partie des enfants restent en classe jusqu'à 17 heures et suivent des cours annexes divers.

Toutes les classes ont un horaire hebdomadaire prévoyant une heure d'éducation physique. Nous avons tenu compte de l'année scolaire dans sa totalité. Elle est divisée en plusieurs périodes et nous avons enregistré les divers comportements des élèves à chacune d'elles, les classant selon la méthode de Bijon et autres (1969) telle qu'elle est décrite par Meazzini dans «Diriger une classe» [3]. Ils sont au nombre de sept:



X = **Comportement moteur:** se lever de sa place, rester debout, sautiller, flâner, etc.

N = **Bruits gênants:** tapoter sur son banc avec sa plume, frapper des mains ou des pieds, jeter ses livres sur le banc, etc.

△ = **Comportements gênants vis-à-vis d'autrui:** prendre les objets de ses camarades, jeter livres et cahiers de ses camarades à terre, pousser un camarade contre le banc, etc.

—▶ = **Agression:** donner des coups de poing ou de pied à un camarade, le griffer, le mordre, lui tirer les cheveux, le pincer, etc.

= **Réponses «orientées»:** se tourner vers un camarade, lui montrer un objet, etc.

V = **Verbalisation:** parler avec des camarades, crier, chanter, siffler, rire bruyamment, etc.

// = **Autres activités:** ignorer les questions du maître, faire autre chose que ce qui a été demandé, se comporter de façon inopportune, etc.

L'observation a eu lieu de façon directe, sans l'aide d'instruments. Ce procédé demande une certaine habileté dans le relevé des données, de sorte que plusieurs jours d'entraînement ont été nécessaires aux observateurs pour maîtriser leur travail, et aux enfants pour s'habituer à la présence de personnes étrangères à la classe.

La récolte des données s'est faite selon un plan de classe où les places des élèves étaient marquées par les symboles attribués aux divers comportements.

Les élèves avaient l'obligation de conserver leur place tout au long d'une même séance d'observation, mais la maîtresse avait la possibilité de procéder à des déplacements dans le courant de la semaine. Signalons, à ce propos, que les enfants ne disposaient pas de bancs traditionnels, mais qu'ils étaient placés côte à côte, à des tables de six. Cette disposition influence grandement l'adoption de certains comportements.

Une séance d'observation continue portait sur quarante minutes (de 10 h à 10 h 40), au moment du retour en classe, après la leçon d'éducation physique. Elle engageait deux observateurs indépendants l'un de l'autre, ceci afin de permettre une comparaison des données de chacun et garantir, ainsi, la crédibilité du travail fourni.

Il faut noter que la maîtresse a non seulement accepté la présence des deux observateurs tout au long de l'année scolaire, mais aussi qu'elle a activement soutenu la recherche en répondant favorablement aux exigences et aux problèmes chaque fois qu'il s'en présentait. Elle a, en particulier, donné le même cours pendant l'horaire réservé à la recherche. Par ailleurs, toutes les décisions prises l'ont été dans le but de ne pas fausser les résultats par des circonstances différentes de l'ordinaire

et susceptibles d'entraîner des comportements inhabituels dans la classe.

Ce genre de travail requiert de toute manière la participation active de l'enseignant, dont la collaboration a été, dans ce cas, déterminante. L'analyse qui, nous le rappelons, s'est déroulée pendant la totalité de l'année scolaire, a exigé une division en tranches. La première comprenait deux formes d'observation: l'une de six jours sans leçon d'éducation physique, l'autre – toujours de six jours – avec une leçon d'éducation physique se terminant par un jeu.

Pendant la deuxième période, la classe a été divisée en deux groupes, sur la base de la disposition des élèves en classe: le premier terminait la leçon d'éducation physique dix minutes plus tôt, sans la participation au jeu final, et effectuait une séance de relaxation sous la conduite des deux observateurs; le second (groupe de contrôle) rentrait en classe à la fin du jeu, l'ensemble de la classe reprenant les leçons normalement pendant 40 minutes d'observation.

Pendant la troisième période, la même technique a été employée, mais en inversant les groupes.

Pendant la quatrième période, toute la classe, privée du jeu, a effectué la séance de relaxation. En effet, la relaxation appliquée à une moitié seulement n'a pas porté les fruits escomptés, en raison de la forte influence que les deux groupes exerçaient l'un sur l'autre et à cause, notamment, de l'exiguïté de la classe. Dès lors, contrairement à ce qui était prévu initialement, le travail d'observation a continué avec l'ensemble de la classe, ce qui nous a obligé à renoncer au groupe de contrôle.

Pendant la cinquième période, les enfants ont été soumis à une observation de six jours sans leçon d'éducation physique, dans le but de vérifier l'existence d'éventuelles variations par rapport à l'expérience faite en début d'année.

Pendant la sixième période, la relaxation a été pratiquée les jours sans leçon d'éducation physique, mais à la même heure.

Pendant la dernière période, enfin, nous avons étudié le comportement des enfants pendant la leçon qui suivait une heure entièrement consacrée au jeu.

Conclusion

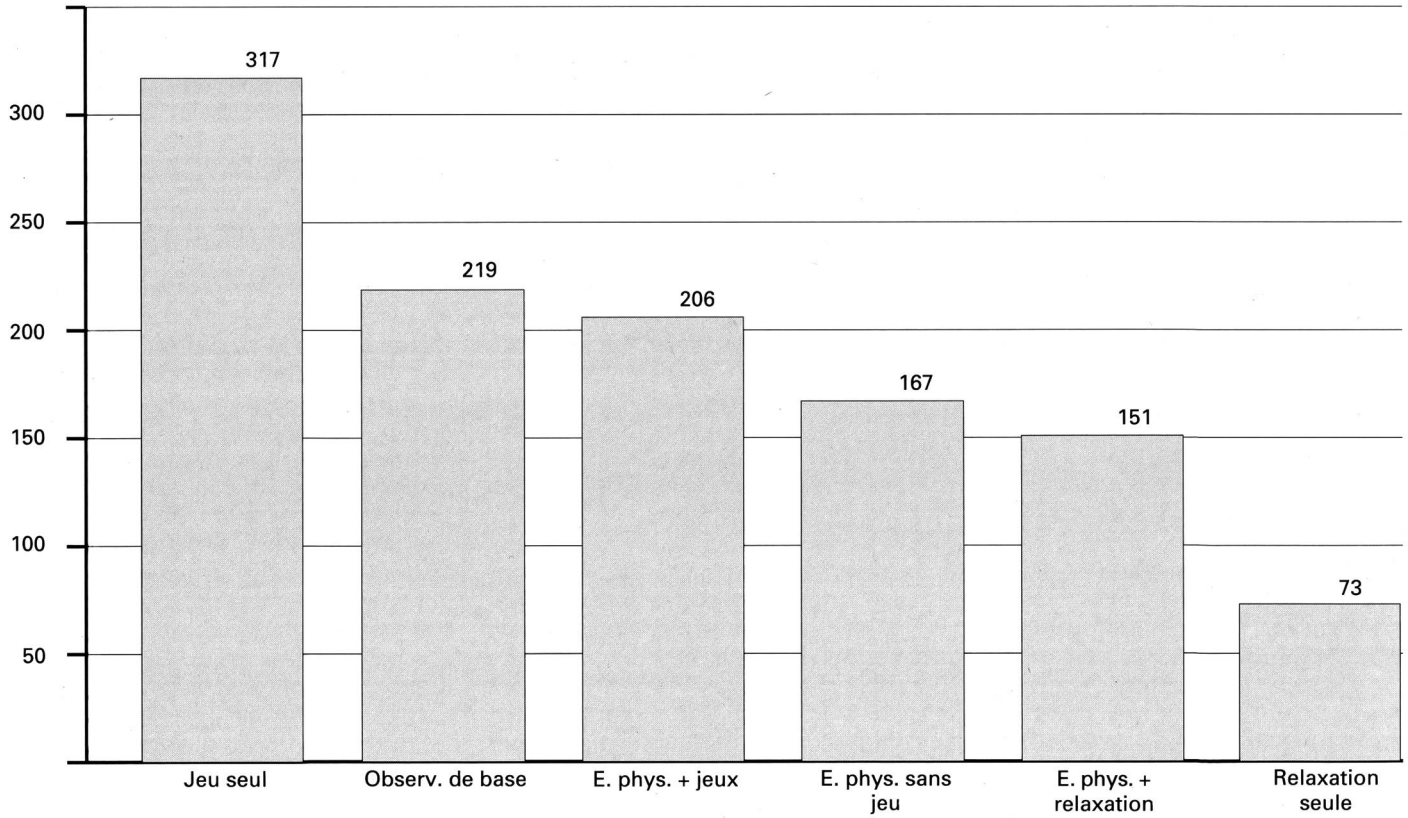
Le travail accompli nous a permis de souligner un certain nombre de faits significatifs. Mais avant de passer à l'examen des résultats, il nous faut rappeler, encore, deux éléments qui, selon le responsable de la recherche, ont pu influencer les hypothèses sur lesquelles nous nous sommes basés.

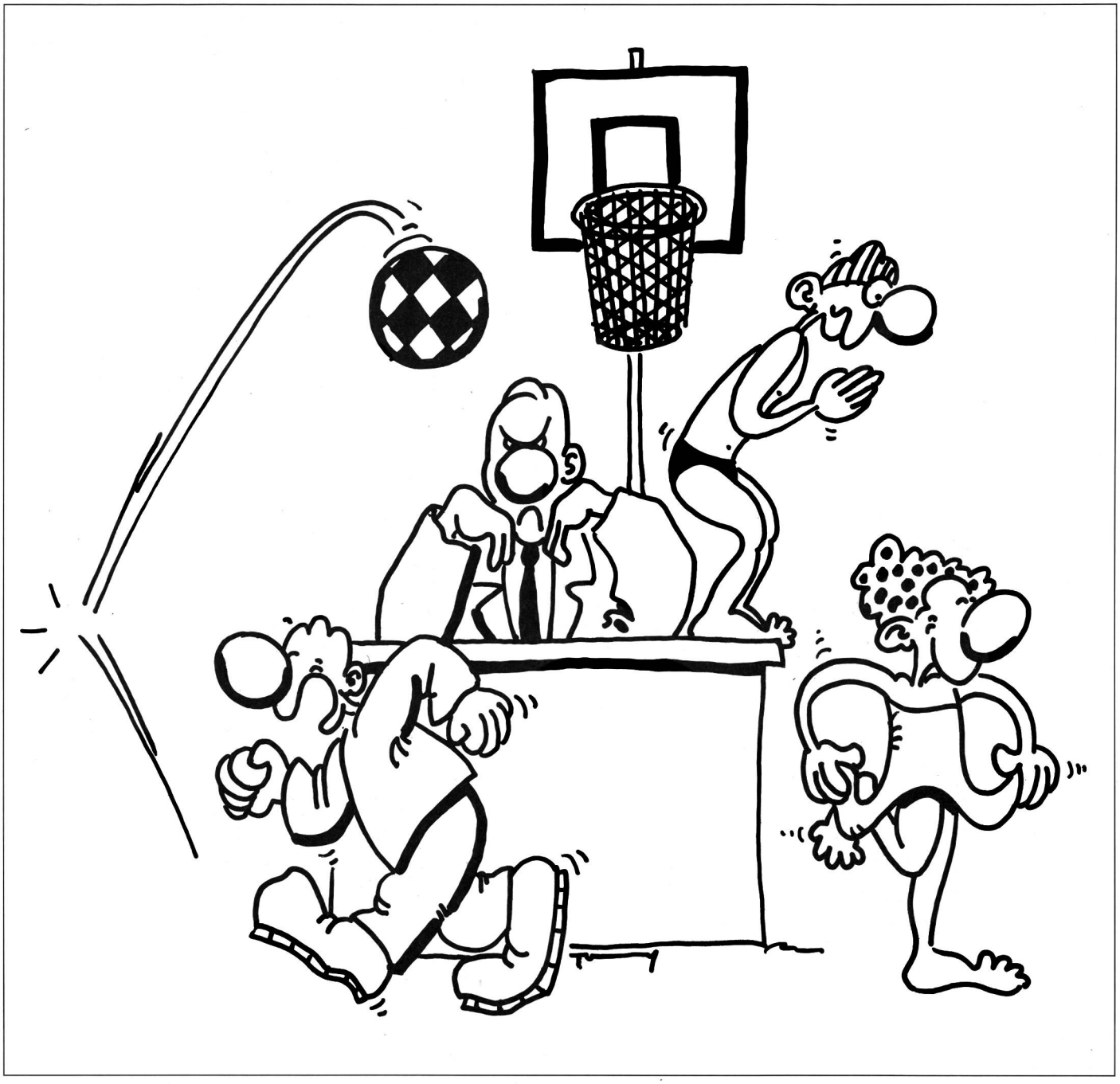
Le premier concerne l'influence exercée par les deux groupes l'un sur l'autre, en raison de l'étroitesse des locaux dans lesquels nous avons dû opérer. Le second a trait au fait que les observations ont été faites *de visu*, sans l'aide d'appareils d'enregistrement et qu'elles peuvent, de ce fait, avoir manqué de toute la précision souhaitée. Le graphique représente la totalité des comportements relevés pendant les différentes périodes. Il met en évidence qu'en limitant l'activité de la classe au seul jeu, la capacité d'attention des enfants diminue au point de troubler sérieusement le cours de la leçon suivante.

La relaxation seule entraîne, par contre, une forte diminution des comportements d'indiscipline pendant les leçons qui suivent. Il s'agit donc d'une pratique qui peut considérablement aider l'action pédagogique des enseignants. Il serait bon de l'appliquer chaque fois que le comportement de la classe risque de compromettre le travail du maître. Il s'agit, là, d'une observation complémentaire de toute évidence très utile.

La lecture du graphique permet une conclusion préliminaire en ce qui concerne nos recherches sur le rôle de l'enseignant en éducation physique: l'heure d'éducation physique avec jeu, sans jeu ou suivie d'une séance de relaxation suscite un comportement dont les indices vont de 206 à 151, avec un écart moyen de 55. La moyenne des trois indices est de 174,66, alors que l'indice moyen entre jeu seul (317) et relaxation seule (73) est de 195. Cela devrait engager à éliminer tous les indices supérieurs à cet indice moyen et,

Comportements aux différentes périodes





selon notre table, d'exclure également la combinaison éducation physique-jeu.

Le petit jeu placé en conclusion de l'heure d'éducation physique peut toutefois être toléré, dans la mesure où l'indice correspondant est de toute manière inférieur à ceux qui ressortent de notre observation de base.

Il faut par contre proscrire l'heure d'éducation physique consacrée dans sa totalité au seul jeu puisque, comme nous l'avons vu, cette façon de faire compromet les capacités d'attention des élèves par la suite. Précisons que, lorsque nous parlons de jeu, nous ne pensons pas aux activités physiques organisées sous une forme ludique, formule très positive, mais aux jeux comme fin en soi. A ce propos, en Italie, les nouveaux programmes des écoles primaires (1984) et moyennes (1979) redéfinissent les critères spécifiques de l'enseignement de l'éducation physique, appelée éducation motrice (programme des classes primaires) et éducation physique (programme des classes moyennes).

Nos recherches confirment la validité des choix théoriques faits par les commissions ministérielles et fournissent des instruments valables à l'application d'une nouvelle méthodologie capable de donner à l'éducation physique un rôle spécifique dans le cadre du processus éducatif à l'école. L'enseignant d'éducation physique se voit attribuer une responsabilité pédagogique nouvelle face à une redéfinition de sa discipline au sein de la mission éducative que l'école est appelée à remplir. Il doit adopter de nouvelles stratégies et de nouvelles orientations. La présente étude est destinée à l'aider dans ce sens. La nécessité de redéfinir, dans le cadre des programmes scolaires, un itinéraire basé sur des méthodes interdisciplinaires lui impose d'élargir ses connaissances. ■

[1] Raganato A. – Crovi E. «Effetti del rilassamento sul comportamento e rendimento scolastico» – Marrapese Editore – Roma, 1983.

[2] Albano I. – Raganato A. – Traetta T. «Esperienze nella scuola sulla crescita dell'I0 attraverso l'identificazione dello schema corporeo e l'allenamento alla consapevolezza.» Atti del XIX Congresso SIGM: 7 - 9 dicembre 1984 – S. Margherita Ligure.

[3] Meazzini P.: «La conduzione della classe» – Giunti Barbera – Firenze, 1980.