

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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 6

**Artikel:** De loisirs passifs (TV, etc.), un groupe d'adolescents déficients mentaux accède à des loisirs actifs (course "Morat-Fribourg")

**Autor:** Perrin, Manon / Vautravers, Jean-Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998611>

### **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**

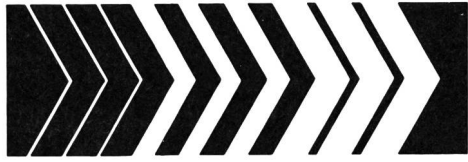
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

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



## De loisirs passifs (TV, etc.), un groupe d'adolescents déficients mentaux accède à des loisirs actifs (course «Morat-Fribourg»)

Manon Perrin et Jean-Daniel Vautravers, éducateurs-enseignants

*Dans le cadre de l'Université de Neuchâtel et, plus précisément, pour le cours de «Programmation pédagogique – Techniques de formation», du professeur André Gonthier, Manon Perrin et Jean-Daniel Vautravers ont élaboré un travail de séminaire sur le sujet: «De loisirs passifs (télévision, sieste, etc.), un groupe d'adolescents déficients mentaux accède à des loisirs actifs (course «Morat-Fribourg»). De par lui-même déjà, le sujet est intéressant. Mais, ce qui l'est plus encore, ce sont les conclusions auxquelles les auteurs de cette étude sont arrivés, conclusions dont ils prennent d'ailleurs entièrement la responsabilité à leur compte. Je les remercie vivement, au nom des lecteurs de MACOLIN, d'avoir accepté de faire, pour la revue, une présentation succincte de leur passionnante expérience. (YJ.)*

### Situation

Cette étude a, pour cadre, le centre éducatif des Perce-Neige de Neuchâtel. Il accueille des élèves handicapés mentaux en régime d'externat (40 semaines scolaires annuelles, du lundi au vendredi, de 8 à 16 heures). C'est dans cette institution que nous sommes responsables de la prise en charge d'un groupe d'adolescents handicapés mentaux légers, composé de 5 garçons de 15 et 16 ans. Ils mènent un train de vie très régulier, jouissent d'une bonne santé physique et éprouvent un véritable engouement pour le sport; leur pourtour relationnel se résume aux milieux scolaire et familial, parce que leur répertoire social est faible (langage, maîtrise de soi, collaboration), de même que leur répertoire personnel. Spontanément, ils ne manifestent que peu de comportements mus par une curiosité «naturelle» pour l'environnement ou qui satisfait un besoin d'action sur cet environnement<sup>1</sup>.

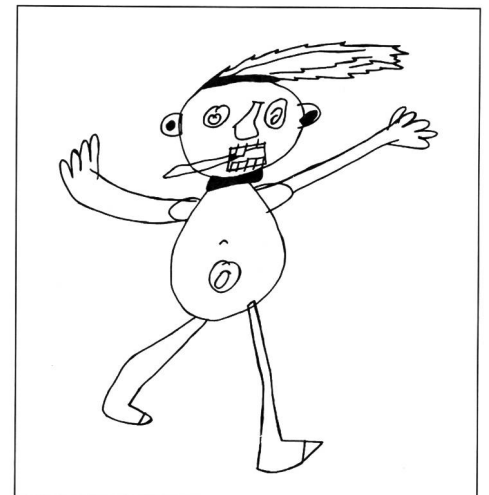
La télévision constitue, ainsi, la majeure partie de leurs loisirs (moyenne quotidienne de 10 h 30 de sommeil et de 6 heures de télévision pour l'un d'eux, durant les dernières vacances). Cette situation nous a incités à mettre en place des moyens per-

mettant aux jeunes de pallier aux difficultés qu'ils éprouvent durant leurs moments libres. La course à pied nous a semblé pouvoir être un de ces moyens. Pour mettre un maximum d'atouts dans notre tentative d'installer des comportements sportifs chez nos adolescents, de façon à ce que, dans le meilleur des cas, elle devienne une habitude, si possible quotidienne, une habitude à inscrire parmi les mesures d'hygiène les plus efficaces, ainsi que le décrivent N. Tamini, Y. Jeannotat, Dr J. Turblin dans «La course à pied pour tous»<sup>2</sup>, nous avons choisi de leur donner la possibilité de participer à la course populaire la plus prestigieuse de Suisse, la 52e édition de l'épreuve commémorative «Morat-Fribourg», avec un mode de préparation à forte imprégnation, l'«enseignement programmé». Il faut relever que ce type de formation est chose courante dans le contexte sportif, la littérature spécialisée diffusant maints programmes d'entraînement plus ou moins adaptés aux capacités de chacun. Nous étions à 8 mois de la course, ce qui nous parut être un délai convenable: ni trop long, de telle manière à ce que les adolescents puissent en percevoir la finalité, ni trop court, pour permettre une programmation à la mesure de la tâche à ac-

complir. Les jeunes accueillirent la proposition avec enthousiasme. Nous-mêmes avons décidé de nous soumettre à la même préparation, n'aurait-ce été que pour assurer la présence d'un groupe témoin, condition indispensable à l'évaluation de ce type de démarche.

### Détermination du type d'entraînement

Nous avons commencé par rassembler les informations figurant dans l'ouvrage d'Yves Jeannotat, «Morat-Fribourg»<sup>3</sup> et dans le «Règlement de la course»<sup>4</sup> pour cerner ce qui, selon toute vraisemblance, caractériserait l'édition 1985. Au plan théorique, cette démarche consiste à définir l'ensemble des comportements terminaux que les destinataires doivent atteindre à l'issue de leur entraînement, à savoir la participation à la 52e course commémorative Morat-Fribourg (6 octobre 1985), les départs de 9 catégories réparties selon l'âge (dès 16 ans révolus) et le



sexe et s'échelonnant entre 10 h et 11 h 10, le système de chronométrage obligeant les coureurs à emporter une plaquette en aluminium sur un parcours de route asphaltée de 17 km 150 pour une dénivellation totale de 506 mètres (336 m de montée et 170 m de descente) à une cadence horaire d'au moins 8 km 58, représentant le temps maximum de 1 h 59'59" requis pour être classé.

Afin de circonscrire la tâche formationnelle (=entraînement), nous nous sommes référés à la littérature traitant de course à pied, de physiologie du sport et de condition physique. Nous avons très vite constaté que l'édition française était abondante (bibliographies de champions grands et petits, recettes de docteurs-miracles, vulgarisations édulcorées, etc.) et qu'elle méritait donc un sérieux tri. Finalement, nous avons retenu une demi-douzaine d'ouvrages scientifiques de qualité.

Forts de ces références, nous avons établi l'ossature théorique de nos intentions. Sachant à peu près tout sur la «coupe et sur son contenu», il nous restait à nous déterminer sur la trajectoire à adopter pour la porter aux lèvres. Les amoureux de la plus belle course de Suisse disposent, depuis 1983, d'un rituel commun pour l'approcher; mis au point par Y. Jeannotat<sup>3</sup>, ce plan de préparation nous a semblé correspondre à ce que nous cherchions: il repose, en effet, sur des principes qui rejoignent les concepts fondamentaux que nous avons retenus. Y. Jeannotat les résume ainsi: «Mon plan d'entraînement respecte quelques principes fondamentaux liés à la préparation. Ils concernent:

- la quantité (ni trop, ni trop peu)
- l'intensité (en rapport avec la quantité)
- la progression (régulière)
- la récupération (suffisante).»

Ces données couvrent les 12 semaines qui précèdent Morat-Fribourg (15 juillet au 6 octobre); elles s'appuient sur un niveau sportif minimum.

Quant à nous, nous étions au début du mois de mars 1985. Nous disposions donc de 17 semaines avant d'introduire la planification d'Y. Jeannotat et pour transformer nos destinataires, de «joggeurs» occasionnels qu'ils étaient, en coureurs débutants aptes à suivre le plan. Ce dernier se présentait en un composé de trois types de course:

- *courses d'endurance*: 15 séances de une heure 20 minutes en moyenne
- *jeux de course* ou courses à cadence variée: 22 séances de 45 minutes en moyenne
- *tests*: 6 séances de 50 minutes en moyenne.

L'ensemble de la «formation» prévue portait sur une distance totale de 555 à 675 kilomètres d'entraînement. C'était ce qui devait nous rendre «prêts» à partir à la

conquête du mytique tilleul sans risques inconsidérés. Les athlètes participent en effet à l'épreuve sous leur entière responsabilité et à leurs risques et périls... On comprend donc qu'il leur soit recommandé de prévoir une préparation sérieuse (extrait de l'article 8 du règlement de la course). Nous avons été particulièrement sensibles à ces conseils de rigueur dans la préparation, puisque l'«entière responsabilité» d'élèves réputés incapables de discernement nous incombait totalement. Nous élançant nous-mêmes bien avant la catégorie des juniors, les minutes passées à les attendre sur la ligne d'arrivée risquaient d'être longues!...

l'ation de l'appel publié par M. Cavadini, conseiller d'Etat neuchâtelois, à ce sujet. «Aujourd'hui, nous souhaitons que Neuchâteloises et Neuchâtelois prennent à la fois le plaisir de la course, du plein air, de l'entraînement en groupe et qu'ils relèvent, en même temps, le défi que leur lancent les organisateurs des championnats du monde. Il convenait de se donner un but: parvenir à boucler trois fois le tour de la terre, en mettant bout à bout les distances, petites et grandes, que les uns et les autres étaient prêts à parcourir, individuellement ou collectivement.»

Nous avons donc décidé de prendre part à cette nouvelle aventure et nous nous



## Application

«Morat-Fribourg», c'est fini... Exténués et heureux! Après une telle réussite, nous n'allions pas nous arrêter en chemin. La région de Neuchâtel lançant le «Globe-cross» (campagne de course à pied devant servir de préparation «populaire» à cet événement d'«élite» unique en son genre qu'allait être, le 23 mars 1986, les championnats du monde de cross-country, à Colombier), nous avons choisi ce prétexte pour... continuer. Voici la formu-

sommes inscrits dans la catégorie «Ecoles secondaires inférieures». Le 19 septembre 1985, la presse régionale mentionnait: «Un bravo tout spécial aux Perce-Neige de Neuchâtel, qui nous ont envoyé la première carte et les premiers kilomètres de ce long et sympathique voyage.» Ainsi donc, nous avons pris la tête du classement et, à notre grand étonnement, nous n'allions plus la quitter. Le 19 mars 1986, la Feuille d'Avis de Neuchâtel publiait le classement final: 1. Perce-Neige, Neuchâtel: 894,5 km par

#### Adresse des auteurs:

Manon Perrin et Jean-Daniel Vautravers, Uttins 8, 2013 Colombier.  
Ils tiennent volontiers le dossier complet de l'étude à la disposition des lecteurs intéressés à en savoir plus sur l'expérience.

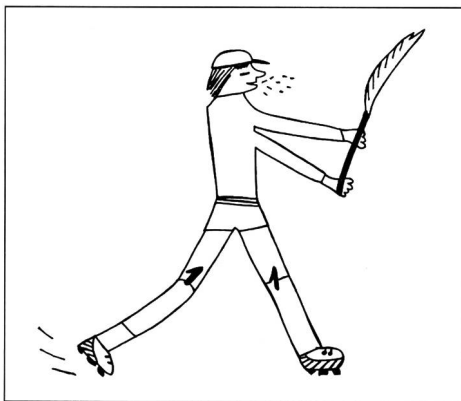
participant; 2. Cescole MP 1B, 338,5 km; etc., (165 classes participantes). Commentant l'événement, le journal renouvelle ses éloges et ses félicitations. Tout en partageant l'avis du journaliste sur les mérites des adolescents, force nous a aussi été de constater que la compétition en question correspondant en tous points avec ce qu'ils savent faire de mieux, à savoir des tâches répétitives. De plus, la course leur donnait une certaine notoriété (publication de leurs résultats dans la presse) et l'occasion de se battre aux avant-postes avec des congénères «ordinaires». Aux yeux des élèves, l'accumulation de kilomètres était une fin en soi, même si, après que nous eûmes beaucoup insisté, le groupe accepta de participer, sans grande conviction toutefois, à quelques compétitions figurant au programme de «Globe-cross»: Tour de Fleurier, Dix kilomètres de Neuchâtel, Cross de Boudevilliers, Coupe du Vignoble. Il est vrai que, dans ce genre de compétitions, la lutte pour une place d'honneur était hors de portée des adolescents. Avec la fin de l'entreprise «Globe-cross» disparut également, pour les élèves, la vraie raison de courir. Par manque d'énergie, d'imagination, de moyens, d'autonomie, ils ne parvinrent pas à se forger de nouvelles motivations. C'est sans doute ici que se situe le nœud gordien pour les enseignants chargés de jeunes déficients mentaux.

## Conclusion

Même si la faiblesse de l'échantillonnage empêche toute généralisation, nous allons tenter, pour conclure, de tirer quelques enseignements de cette passionnante expérience. La distinction que nous avons préalablement établie entre groupe d'adolescents et groupe témoin nous a permis de constater les faits suivants:

– Il n'y a pas de différences significatives des réponses physiologiques aux contingences de la formation; le niveau des prestations tout comme le nombre des blessures, par exemple, sont sensiblement les mêmes dans chaque groupe. Tout au plus, pouvons-nous retenir que, lors de Morat-Fribourg, en situant les performances des destinataires dans leurs classes d'âge respectives, les adolescents se retrouvent quelque peu en-deçà des adultes;

- La différence, par contre, est plus manifeste dans la façon de suivre le plan d'entraînement: exécution à la lettre de la part des jeunes, par à-coups de la part des adultes. Ceci est principalement dû au fait, il faut bien le dire, qu'il était plus facile de combler des vides dans le quotidien des premiers, que de créer des espaces disponibles dans celui des seconds. Cette différence d'approche n'a cependant pas eu une influence décisive sur le comportement des uns et des autres à Morat-Fribourg;
- Pour trouver les décalages les plus intéressants, il faut comparer ce qu'étaient les choses avant et après l'expérience. «Avant», en ceci que des adultes ont décidé de devenir «coureurs» pour apprendre à courir à des adolescents; «après», en ceci que les adultes se donnent de plus en plus de moyens pour assumer leur condition de coureurs, alors que les adolescents ont de moins en moins de raisons pour continuer à courir.



En fait, la distinction se doit d'être quelque peu affinée, ne serait-ce que parce que certains jeunes ont continué à courir, moins sans doute, mais tout de même... Les causes de ces comportements singuliers sont multiples et difficilement discernables. Nous risquons malgré tout une hypothèse: les adultes ont fait le choix d'apprendre la course à pied, ils en paient le prix et spéculent sur les acquis (santé, performance, statut social, formation permanente, etc.); ils ont des moyens et, s'ils trouvent qu'ils sont insuffisants, ils s'en donnent de complémentaires.

En revanche, les moyens dont disposent les adolescents sont plus ou moins restreints puisqu'ils se résument à ce qu'on veut bien leur donner. Cette hypothèse «colle» à ce qui a pu être observé au cours de l'expérience, à savoir que:

- Les deux adolescents les plus performants sur le plan intellectuel (capacité de faire des choix, de récolter des informations, de s'organiser, de se re-

connaître en tant qu'individus capables d'exercer une certaine influence sur leur environnement, etc.), indépendamment de leurs capacités physiques (l'un étant nettement le moins bien armé du groupe sur le plan physiologique), ont continué à courir, libres de toutes contraintes; en ceci, leur comportement se rapproche de celui des adultes;

- A l'inverse, les meilleurs du groupe des adolescents à Morat-Fribourg, mais les plus limités sur le plan intellectuel, ont cessé de courir dès que nous les avons rendus à leur propres initiatives; ils se sont donc révélés comme étant de bons exécutants.

*En conséquence, il semble bien que le niveau intellectuel des destinataires soit à mettre en relation directe avec leurs capacités à appliquer, puis à faire fructifier ce qu'ils ont appris, la nature de la formation n'étant, dans ce cas, pas en cause. Ladite formation n'ayant d'ailleurs eu pour seul but que d'apprendre à courir à un groupe de jeunes, elle peut être considérée comme un instrument tout à fait efficace. ■*

## Références bibliographiques

- <sup>1</sup> Goldschmid M.-L., Gonthier A., Brun J., De Marchi L.: La personnalité selon Skinner et quelques autres béhavioristes, Module 3, La psychologie de la personnalité, Chaire de pédagogie et didactique, Ecole polytechnique fédérale de Lausanne, 1975
- <sup>2</sup> Tamini N., Jeannotat Y., Turblin Dr J.: La course à pied pour tous, Amphora, Paris, 1984
- <sup>3</sup> Jeannotat Y.: Morat-Fribourg, Jeannotat, Macolin, 1983
- <sup>4</sup> Règlement de la 52e course nationale pédestre commémorative Morat-Fribourg, Club athlétique Fribourg, 1985

## Autres

- Astrand P.-O.: La condition physique, Presse de la Cité, Paris, 1964
- Calmat Dr A.: Vivre mieux par le sport, Orban, Paris, 1981
- Chan-Liat Dr M.: Guide de la préparation et des soins du sportif, Amphora, Paris, 1982
- Costill Dr K.: Oxygène à la carte, Horvath, Le Coteau, 1982
- Fahrer Dr H.: Pratiquez du sport, Commission médicale de l'Association suisse du sport, Berne
- Gonthier A.: Planification pédagogique, Document 1.50., Institut de psychologie, Université de Neuchâtel
- Haas Dr R.: Manger pour gagner, Laffont, Paris, 1985
- Hales D.: Le livre du sommeil, Laffont, Paris, 1985
- Laville A.: L'ergonomie, PUF, Paris, 1981
- Loi sur l'Assurance invalidité (AI), Office fédéral des Assurances sociales, Berne, 1960
- Loi sur l'organisation scolaire, Département de l'instruction publique, Neuchâtel, 1984
- Nelson C.: Courir, Laffont, Paris, 1984
- Servan-Schreiber J.-L.: L'art du temps, Fayard, Paris, 1983
- Soveborn Dr S.-A.: Le stretching sportif, Chiron, Paris, 1983
- Tamini N.: Coureurs, si vous saviez..., Spiridon, Salvan, 1985
- Test de condition physique générale, Form. 30.90.030, EFGS, Macolin, 1981
- Péronnet F., Thibault G., Ledoux M., Brisson G.: Le marathon, Vigot, Paris, 1983