

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Plaisir et bien-être par le sport!  
**Autor:** Cuvit, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996106>

### **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:** 09.02.2026

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

Le sport améliore la santé psychosociale

# Plaisir et bien-être par le sport!

La pratique sportive améliore immédiatement l'humeur et procure tout à la fois détente et sensation de bien-être. Grâce à des études scientifiques, on sait depuis une dizaine d'années qu'une activité sportive régulière augmente sensiblement la santé psychosociale et la qualité de vie. Ces découvertes n'ont pas encore reçu toute l'attention qu'elles méritent.

François Cuvit

**L'**influence décisive du sport sur le bien-être de l'individu est un fait avéré depuis longtemps. Maintes études scientifiques ont eu l'occasion de la démontrer. Jusqu'à il y a cinq ans, les

effets d'une activité sportive sur l'humeur et la santé psychosociale des *jeunes* étaient encore largement inconnus. Depuis, la science a fait un bond en avant dans ce domaine. Pour en savoir plus, nous avons eu un entretien avec *Daniel Birrer*, auteur d'une étude parue l'année dernière à ce sujet. Ce psychologue et maître d'éducation

physique travaille à l'Institut des sciences du sport de l'Office fédéral du sport (OFSP), à Macolin.

## Santé psychosociale au sens large

A la fin de 1999, conjointement avec d'autres institutions et organismes spécialisés, l'OFSP a publié une prise de position soulignant l'importance du sport et du mouvement sur la santé des jeunes<sup>1</sup>. Le texte affirme expressément que le mouvement et le sport contribuent de manière déterminante à leur santé psychosociale. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plusieurs critères entrent dans la définition

Garder ou retrouver le sourire grâce au sport.

de la santé psychosociale: le bien-être psychique et physique, la réalisation de ses désirs et de ses objectifs, le développement et l'épanouissement de ses facultés, la préservation et, le cas échéant, le recouvrement de la santé. «A mon avis, pouvoir aménager certains espaces libres et trouver du temps pour se régénérer contribuent également à la santé psychosociale», ajoute Daniel Birrer.

Les études consacrées à l'influence du sport sur le bien-être ont été menées pour l'essentiel dans le domaine des *sports de loisirs*. Les enquêtes sur les effets des cours obligatoires d'éducation physique sont plus récentes, ce qui est au fond étonnant. Elles ont démontré que le sport, en plus d'exercer une fonction pédagogique, avait également un effet bénéfique sur la santé physique et sur le bien-être en servant de catharsis. Pour



Daniel Birrer

Photos: Daniel Käsemann



<sup>1</sup> Marti, B. et al.: Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter, in: Sportmedizin und Sporttraumatologie, 4/99, pp. 175. Voir aussi p. 26.)



approfondir la question, Daniel Birrer s'est rendu dans une école professionnelle afin d'y mesurer, avant et après le cours obligatoire d'éducation physique, l'état de bien-être des élèves. Il y a enregistré des changements d'humeur parfois importants mais toujours positifs. Il s'est rendu compte que le progrès découlait de l'humeur avant le cours: plus celle-ci était maussade, plus elle s'améliorait. Il s'est aperçu également que le changement d'humeur variait selon l'activité sportive sélectionnée. Les élèves pouvaient en effet choisir de développer leur condition physique (entraînement en circuit avec musique ou course à pied individuelle) ou de participer à des sports collectifs (basketball ou ultimate: heure d'entraînement suivie d'un match). Dans les deux variantes, le cours s'est déroulé selon le schéma classique échauffement – partie principale – retour au calme. L'effort demandé en cours d'entraînement était moyen ce qui, selon les médecins du sport, est déjà efficace. L'effet complémentaire du sport sur le bien-être s'est révélé important à plusieurs titres: le sport a permis non seulement d'améliorer l'humeur et l'activité, mais aussi de diminuer les états de déprime ou d'irritation.

### Différence d'effet entre l'entraînement et le jeu

Les chercheurs *Abele* et *Brehm* sont parvenus à des résultats intéressants. Dans les activités de type entraînement de la condition physique, ils ont observé un effet dit d'équilibration. Dans les activi-

tés sportives de type jeu (activités sportives axées sur la comparaison des performances dans un cadre ludique), ils ont remarqué un effet dit de déséquilibration. Partant de l'hypothèse que l'individu cherche à maintenir un niveau de bien-être moyen dans un «équilibre dynamique», les chercheurs ont défini l'équilibration comme étant le rétablissement du niveau d'équilibre moyen. Ce phénomène est nécessaire après un trouble de l'équilibre (nervosité, colère, fatigue, etc.). En conséquence, on entend par équilibration une diminution des composantes négatives et une accentuation des composantes positives du bien-être. Par déséquilibration, les auteurs désignent un trouble de l'équilibre suivi d'une stabilisation ou d'un rétablissement. Ce phénomène se produit quand l'individu est sous pression. L'activité et la pression augmentent dans un premier temps, puis retrouvent un niveau normal dans un second temps. Comme une stagnation prolongée du niveau de bien-être entraîne généralement une dégradation de l'humeur, le phénomène de la déséquilibration contribue à apporter une amélioration à ce niveau-là.

### Sensible amélioration du bien-être

On trouve également en Allemagne des preuves des bienfaits des cours d'éducation physique sur l'humeur des jeunes. Dans une étude menée avec des classes de neuvième, des chercheurs ont examiné les conséquences d'une heure de sport, sous forme d'entraînement en circuit séparé entre filles et garçons, sur le

stress scolaire engendré par le cours de mathématique de l'heure précédente. Par rapport à un groupe de contrôle ayant suivi une heure d'allemand au lieu d'une heure de gymnastique, les chercheurs ont enregistré une nette amélioration de l'état général dans les domaines «activité», «tension» et «efficacité», tant chez les filles que chez les garçons. Dans les domaines «efficacité» et «tension», ils ont mesuré des changements plus radicaux chez les garçons que chez les filles. Le cours a été davantage bénéfique aux enfants déjà en très bonne condition physique.

A ce propos, l'apport d'une activité sportive régulière pour la santé psychique des jeunes a fait l'objet en Suisse, pendant deux ans, d'une étude dont les résultats sont disponibles depuis peu. Ils mettent en évidence l'influence indéniable du sport sur la santé psychique de plus de 300 gymnasiens et apprentis. A l'issue des deux années d'étude, il est apparu que les jeunes pratiquant régulièrement un sport sont en meilleure santé psychique que les jeunes ne faisant pas de sport. Sous l'angle de la santé psychologique, le sport semble même jouer un rôle plus important que le soutien émotionnel dont peut bénéficier le jeune ou que le stress (en tant que facteur négatif). Le sport ne semble permettre d'évacuer le stress que dans les cas de pratique sportive relativement intensive.

### L'encadrement, un élément central

Les résultats de ces études ne sont naturellement intéressants que s'ils sont transposés correctement dans la réalité. Daniel Birrer disposant de l'expérience requise en sa qualité de maître d'éducation physique, nous lui avons demandé d'élaborer des stratégies d'enseignement. «Il ne fait pas de doute que les conditions dans lesquelles se pratique le sport sont déterminantes, tout comme le contenu du cours. Il faut par exemple choisir une heure idéale dans la journée. Si l'on veut exploiter tous les effets positifs du sport sur le bien-être des élèves; il n'est certainement pas opportun de faire du sport à une heure critique, tôt le matin ou en fin d'après-midi. Le sport choisi joue également un rôle (voir la différence d'effet entre l'entraînement de la condition physique et le jeu), de même que le nombre de participants, la contribution des élèves («enseignement à choix»), les groupes de niveau et l'individualisation de l'enseignement. Le maître doit également se demander selon quels critères il doit mesurer les per-



Un équilibre dynamique pour un bien-être général.





Thématiser l'agressivité pour apprendre à la gérer.

performances de ses élèves. La norme de référence individuelle mérite assurément la préférence sous l'angle de la promotion de la santé. Il faut également prendre en compte les effets spécifiques de l'enseignement coéducatif (on assiste souvent à un encouragement unilatéral des garçons dominants). Comme les expériences et les études le montrent, un effort moyen est optimal pour provoquer des effets positifs sur les performances scolaires.»

De l'avis de Birrer, le nouveau manuel d'éducation physique (cf. manuel 1, brochure 1 «Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique») va dans la bonne direction en tenant compte des connaissances acquises dans différentes études. Il est difficile d'en apprécier sa mise en œuvre dans toute la Suisse – comme souvent dans le système scolaire – en raison des différences observées d'un canton à l'autre. Quel contenu le psychologue du sport juge-t-il utile? «Les élèves doivent apprendre des mouvements de base. Nous devrions leur donner un fonds aussi large que possible, dans lequel ils pourront puiser plus tard. Les contenus spécifiques devraient être adaptés aux besoins des élèves, du moins dans le degré supérieur.» Il faut créer les conditions qui leur faciliteront par exemple plus tard l'entrée dans un club de sport. «Je suis de plus convaincu que nous devrions accorder plus d'attention, selon la situation, à l'attrance personnelle pour l'entraînement de la condition physique ou la pratique de sports collectifs, comme le montrent les résultats des études sur les différents effets de ces deux formes de sport.»

### Thématiser les agressions

Qui observe des jeunes pratiquants d'un sport d'équipe après l'entraînement ou un match pourra constater que ceux-ci ont une attitude plutôt agressive envers leurs proches. Ces expériences sportives sont-elles donc adaptées pour améliorer le bien-être des élèves? «L'agressivité fait partie de l'être humain, elle doit donc être thématiquée et canalisée», estime Birrer. «Dans ce but, on peut montrer aux élèves comment l'appréhender, ce qui encouragera également leur épanouissement personnel.» Il semble que la participation des élèves au cours d'éducation physique ait son importance. En se confrontant à la collectivité et en s'organisant entre eux, les élèves apprennent à assumer des responsabilités, ce qui favorise l'apprentissage de la vie en société.



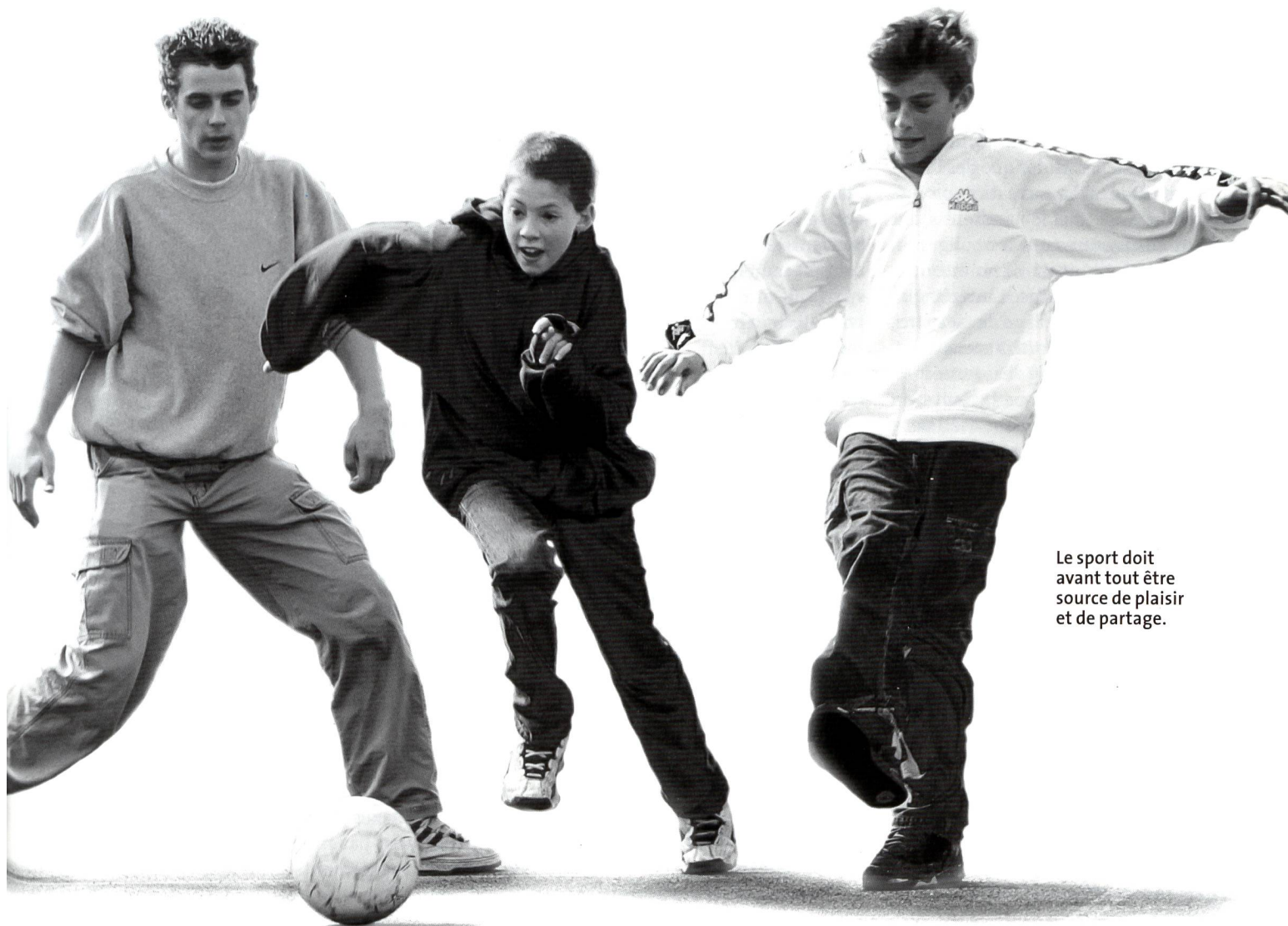
Si l'on considère le grand nombre de facteurs et d'exigences qui entrent en ligne de compte, on est amené à se demander si le maître de sport dispose des compétences nécessaires et d'une formation adéquate. D. Birrer répond par l'affirmative. «Je crois toutefois qu'on pourrait accompagner davantage les enseignants. Les maîtres de sport devraient par exemple prendre l'habitude d'échanger entre eux leurs expériences, en discutant de questions notamment d'ordre didactique. Cet échange est également dans leur propre intérêt, car ils risquent sinon rapidement d'être «au bout du rouleau.» Le cours doit également s'insérer dans un schéma d'ensemble: «Pour mettre les élèves dans l'ambiance, il faut mettre l'accent sur les aspects psychiques au cours de l'échauffement», estime D. Birrer. «L'élève doit sentir qu'il passe d'un domaine (heure d'école normale) à l'autre (cours d'éducation physique). Le maître module la partie médiane avec la performance qu'il demande à ses élèves. Suivant l'effort et

l'accent choisis – jeu ou entraînement de la condition physique –, il devra, dans la phase finale de retour au calme, rétablir l'équilibre entre le physique et l'émotionnel.»

### Le sport doit rester un plaisir

Le facteur «plaisir» est décisif. Le sport doit être un événement ressenti de manière si positive et euphorisante que les élèves doivent avoir envie de revivre cette expérience. Des pressions positives en font également partie, car elles peuvent contribuer à apaiser des craintes. «Il faut confirmer les performances des élèves et élargir leurs compétences», explique D. Birrer. «L'école devrait également être un lieu favorisant la découverte de sa propre forme de mouvement. Il faut provoquer des déclics s'il existe des défaillances entre le corps et l'esprit.» Les maîtres doivent recevoir un feedback de leurs élèves, puis expliquer à ceux-ci dans quelle mesure ils ont amélioré leur bien-être. «La remarque vaut également pour le sport pratiqué au sein

d'un club», souligne D. Birrer. Même s'il s'agit dans ce cas d'une activité librement choisie, tous les aspects évoqués précédemment restent valables. Au plus, faudra-t-il éventuellement pondérer quelque peu différemment les facteurs performance, plaisir et santé. Comme l'histoire nous l'a toujours enseigné, l'instrumentalisation du sport est une arme à double tranchant, de sorte que tous les efforts devraient se concentrer sur le plaisir et le bien-être dont il a été question. On sait que les cours d'éducation physique n'ont pas la cote par rapport à d'autres branches, en particulier en ces temps de restrictions budgétaires. Il n'est malheureusement pas possible de mesurer en espèces sonnantes et trébuchantes l'utilité directe de l'activité physique et du bien-être qui en découle. Ne penser qu'en termes pécuniaires, c'est là une vision à court terme des choses que Daniel Birrer regrette également: «Il suffit de penser par exemple au grand problème de l'absentéisme dans la vie active!» **m**



Le sport doit avant tout être source de plaisir et de partage.