

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Entre conformisme et rébellion
Autor: Valkanover, Stefan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995811>

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: 14.04.2026

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



Adolescence

Entre conformisme et rébellion

La question de l'identité se pose dans toute sa complexité à l'adolescence, âge où la découverte de soi constitue une vraie conquête. Pour les enseignants et les entraîneurs, le défi consiste à comprendre le comportement des jeunes sans l'interpréter ni le juger trop vite. *Stefan Valkanover*

Pendant cette période déstabilisante de la vie, l'activité physique et le sport, pratiqués au sein d'un club ou dans un cadre plus informel entre jeunes du même âge, ou de manière individuelle, peuvent aider le jeune à découvrir et développer sa personnalité. Mais le sport entre forcément en concurrence avec une foule de loisirs, avec la formation professionnelle et la famille. Comment aider les adolescents à se construire? La psychologie et la pédagogie nous donnent des pistes.

La recherche d'autres références

La puberté et l'adolescence apportent une nouvelle dimension aux relations entre jeunes du même âge. Il ne s'agit plus, comme dans l'enfance, de jouer ensemble, mais plutôt de partager des sentiments, d'écouter les soucis des autres, de formuler les siens, et aussi d'imaginer la tournure que vont prendre la vie et le monde. Les parents restent des interlocuteurs importants, mais ils ne sont plus les seules références.

Les jeunes se forment leur propre vision de la vie. Ils refont le monde ensemble, pleurent leurs déceptions d'amitié, nouent de nouvelles relations. Les leçons de sport et les entraînements ne sont pas épargnés par le besoin qu'ils ont de partager leurs expériences et leurs émotions. Si ces échanges ont lieu pendant les cours, ils ne témoignent pas forcément d'une volonté de les perturber mais plutôt d'une ambiance propice à la mise en commun. Les entraîneurs et les enseignants peuvent faire preuve d'empathie avec les jeunes, aller à leur rencontre, tout en attirant leur attention sur le potentiel libérateur de l'activité sportive.

«Qui suis-je?»

Selon les théories modernes du développement, l'homme est préoccupé, de la naissance à la mort, par la question de son être véritable, de son essence. La question «Qui suis-je?» ne se pose dans toute sa radicalité que lorsque les êtres humains ont la capacité de réfléchir en se détachant du quotidien, en passant du concret à l'abstrait. A l'adolescence, les jeunes sont confrontés pour la première fois à cette difficile question. Ils cherchent qui ils sont, qui sont leurs amis et leurs parents. Mais qui les aide dans ce cheminement? Nos valeurs occidentales sont complexes et culturellement aussi variées que controversées. Les formations acquises deviennent vite obsolètes, et le besoin d'individualité fait concurrence

au besoin de rapports humains. C'est dans ce contexte peu propice à la recherche intérieure que le sport peut prendre tout son sens, car il favorise le développement de la personnalité. Heiner Keupp (1999) exprime cette diversité par la notion d'«identité patchwork», qui résume toute l'incertitude de la démarche vers la connaissance de l'être humain. Erik Erikson déjà, l'un des plus importants psychologues du développement au XX^e siècle, a expliqué que la question de l'identité continuait à se poser à l'âge adulte, à toutes les étapes de vie, en l'absence même de repères fixes pour s'orienter.

Ouvrir le contenu du cours

En se construisant un système de valeurs axé sur des idées et des convictions propres, les adolescents sont aussi amenés à remettre en question l'ordre social établi qui, bien que construit démocratiquement, fixe aussi des limites. Le monde du sport n'est pas épargné par ce questionnement... Extrait de dialogue au milieu de la salle de sport: «Pourquoi est-ce qu'on doit faire des agrès aujourd'hui?» Le maître: «Parce que les agrès font partie de l'enseignement du sport, qu'ils sont au programme et que je les trouve importants!» L'élève: «Mais moi je m'en fous des agrès, j'en aurai jamais besoin plus tard!»

La contestation systématique du contenu des leçons de sport, doublée d'une justification des enseignants ou des entraîneurs, peut déboucher sur une paralysie complète: il devient très difficile de suivre le programme et de motiver les jeunes. Dès lors, les enseignants doivent faire preuve d'esprit critique par rapport aux contenus du programme: sont-ils indispensables pour atteindre les objectifs prévus ou offrent-ils une certaine marge de manœuvre? S'il fait un pas dans la direction du jeune – en lui permettant de participer à la conception du cours par exemple –, l'enseignant montre qu'il prend les attentes de ses élèves au sérieux.

Echanges de compétences

Contrairement aux autres branches, l'éducation physique se prête à l'apport, par les jeunes eux-mêmes, d'un savoir-faire qui dépasse parfois celui des enseignants dans certains types de sports ou de cultures du mouvement. Que l'on songe par exemple au champion de natation qui arrive le matin à 7h30 les cheveux mouillés et les yeux rouges: en un mois, il fait plus de kilomètres à la nage que son maître de sport dans toute sa vie. Ou à la spécialiste de gymnastique rythmique qui, à 18 ans, compte déjà six ans de compétition internationale, et qui manie la balle avec une dextérité que sa prof ne peut qu'admirer. Ces compétences exceptionnelles ne doivent pas créer une situation de concurrence entre enseignants et jeunes sportifs. Elles offrent au contraire une magnifique occasion d'enrichir les cours. L'importance prise par certains types de sport issus des sous-cultures jeunes ne doit pas s'arrêter à la porte des salles de gym. Car l'échange de compétences entre générations est justement un gage de renouvellement pour le monde du sport.

La difficile acceptation de soi

L'adolescent accorde une importance centrale à sa propre corporalité. Les modifications morphologiques, à commencer par l'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires à la puberté, l'obligent à se situer et à s'adapter à de nouvelles conditions: après la poussée de croissance pubertaire, il doit trouver un nouvel équilibre et regagner son ancienne capacité de coordination dans ses activités sportives et dans son répertoire moteur. Le corps se modifie pendant cette phase de développement pour devenir celui d'un homme ou d'une femme. Mais les adolescents sont-ils encore capables en tant que jeunes adultes d'effectuer les mouvements qu'ils maîtrisaient parfaitement enfants? Acceptent-ils leur corps de femme ou d'homme? D'après les conclusions empiriques tirées de l'étude SMASH 2002 en Suisse, il apparaît que ce processus d'adaptation ne se fait pas sans mal, en particulier chez les filles (cf. Narring et al., 2002): en effet, 40 % des jeunes femmes entre 16 et 20 ans interrogées dans ce cadre, et 18 % des jeunes hommes du même âge, sont critiques vis-à-vis de leur propre corps et de leur apparence. Quelque 70 % des filles disent ainsi vouloir perdre du poids. Si la satisfaction vis-à-vis de son propre corps est un gage d'acceptation de soi-même, et donc un fondement de la découverte de son identité (cf. Schindler, 2002), ces résultats sont préoccupants.

Décoder les messages cachés

Les adolescents ont des horaires surchargés, et pas seulement les sportifs ou les artistes, mais tous ceux qui font chaque jour un contre-la-montre pour venir à bout de leur programme. De l'extérieur, on peut penser qu'un jeune «traîne» ou s'ennuie, alors qu'il est occupé à réfléchir à lui-même et que chaque occasion de découvrir sa propre personnalité est essentielle à sa construction. Lorsque parents, maîtres de sport ou entraîneurs sont confrontés à une réponse du style «J'ai pas le temps!» ou «J'ai pas envie!», il faut s'armer de patience et ne pas baisser les bras. Car s'il est essentiel que les adolescents puissent exprimer leurs sentiments et prendre leurs propres décisions, il importe aussi qu'ils participent à l'organisation du groupe, que ce soit à la maison, à l'école ou pendant l'entraînement. Encore ne faut-il pas s'y tromper: si le jeune refuse de participer, il n'a pas forcément changé d'intérêt pour autant, ni pris ses distances avec ses occupations habituelles; au contraire, il s'agit plus souvent d'un appel: «Vous avez vraiment besoin de moi? S'il vous plaît, aidez-moi à revenir dans le circuit!»

m

Stefan Valkanover est maître d'éducation physique et docteur en psychologie. Il travaille au Gymnase allemand de Bienne et à l'Institut du sport et des sciences sportives de l'université de Berne.

➤ **Contact:** stefan.valkanover@issw.unibe.ch



Construction pas à pas

Le respect de son apparence physique et la maîtrise corporelle sont des tâches centrales pour réussir son développement en tant que jeune. La notion de «tâches de développement» (TDD) a été inventée par le pédagogue américain Robert Havighurst au milieu du XX^e siècle, pour décrire les facteurs-clés permettant de maîtriser les différentes étapes de développement. Les sources essentielles des TDD sont: a) le développement corporel, b) les attentes de la société vis-à-vis de l'individu et c) les valeurs et les souhaits individuels (cf. Oerter & Dreher, 1985). En adaptant ce concept à la société actuelle, les TDD prennent la forme suivante à l'adolescence:

- Développer un cercle d'amis du même âge et des deux sexes
- Accepter les modifications de son corps et de son apparence
- S'approprier les comportements typiques de son sexe
- Avoir des relations très proches avec un(e) ami(e)
- Accroître son indépendance vis-à-vis des parents
- Être de plus en plus au clair avec soi-même
- Réfléchir au métier qu'on voudrait faire et entamer la formation correspondante
- Affiner sa vision du monde et les principes qui doivent guider sa propre action

(Oerter & Dreher, 2002, S. 271)

L'accomplissement de ces tâches ne suffit pas, bien sûr, à garantir un développement harmonieux à l'adolescence, mais cette liste indique schématiquement la voie à suivre, aux enseignants, aux parents, aux moniteurs et au jeune lui-même.

Bibliographie

- Dreher, E.; Oerter, R.: *Children's and Adolescents' Conceptions of Adulthood*. In Schleyer-Lindenmann, 1997.
- Erikson, E.H.: *Enfance et société*. Lausanne, Delaschaux&Niestlé, 1982.
- Erikson, E.H.: *Adolescence et crise*. La quête de l'identité. Lausanne, Delaschaux&Niestlé, 1982.
- Havighurst, R.J.: *Developmental Tasks and Education*. Chicago, The University Chicago Press, 1948.
- Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Kraus, W., Mitzscherlich B. & Straus, F.: *Identitätskonstruktionen*. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek: Rowohlt, 1999.
- Laing, R.D.: *Soi et les autres*. Paris, Gallimard, 1971.
- Lapointe, A.K.; Michaud, P.A.: *Ces jeunes qui ne consultent pas... Comment améliorer l'accès aux soins des adolescents?* Rev. med. Suisse Romande. 2002, 122:585-588.
- Liengme, N.; Michaud, P.A.: *Dépistage psychosocial à l'adolescence: un défi et une responsabilité pour le médecin de premier recours*. Med & Hyg 2002, 2413: 2102-2109.
- Michaud, P.A.: *Orientation sexuelle et développement chez les adolescents*. Implications pour le clinicien. Med & Hyg 2003, 2425: 384-390.
- Michaud, P.A.: *Troubles fonctionnels de l'adolescent*. Med & Hyg 2004, 62: 48.
- Michaud, P.: *Médecine de l'adolescence: ce que nous savons et ne savons pas encore*. Med & Hyg 2004, 62: 2219-2220.
- Michaud P.A.: *A quoi sert une enquête sur la santé des adolescents? Les enseignements à tirer de l'enquête SMASH-2002 menée auprès des jeunes de 16 à 20 ans en Suisse*. Pediatrica 2004, 15: 38-39.
- Schindler, R.: *Unterschiede im Körperkonzept und im Selbstwert in Abhängigkeit von körperlicher Aktivität, Geschlecht und Alter*. Lizentiatsarbeit Institut für Psychologie der Universität Bern, 2002.