Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Artikel: L'énergie d'en faire plus

Autor: Birrer, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995664

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: 13.07.2025

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

L'énergie d'en faire plus

Etude // Les élèves aiment les cours d'éducation physique. Pourquoi? A cause de l'effort physique, de l'émulation qu'ils créent ou simplement du plaisir de jouer? 600 élèves du secondaire 1 et 2 lèvent le voile.

Daniel Birrer

▶ Il ressort clairement des enquêtes menées dans le domaine du sport de loisir que le sport et l'exercice en général permettent d'améliorer l'ambiance au sein d'un groupe. Les sportifs occasionnels se sentent mieux après l'effort, ce que l'on peut expliquer par trois mécanismes. Premièrement, le sport contribue à dissiper la mauvaise humeur, comme les sentiments de colère ou d'abattement; ensuite, il permet de faire le plein d'énergie; et enfin, il réduit les tensions inhérentes à la vie de groupe. En résumé, il rend plus énergique, plus réceptif, moins irritable et de meilleure humeur.

Ces conclusions avérées pour le sport de loisir jouent-elles pour l'éducation physique à l'école? Les études ne sont pas légion dans ce domaine (cf. Birrer, 1999). Les élèves se sentent-ils eux aussi plus énergiques après un cours d'éducation physique? Leurs flambées de colère diminuent-elles? C'est à ces questions, et bien d'autres, qu'une étude de la HEFSM a tenté de répondre.

Comment te sens-tu?

En général, on est soit de bonne humeur, soit de mauvais poil, ce qui correspond à des sensations positives ou négatives. Le jargon technique appelle cette dimension bipolaire «valence».

On peut aussi évaluer son état par d'autres critères liés au niveau d'activation: on peut se sentir plein d'énergie ou au contraire apathique et sans ressort. Pour savoir comment une personne se sent, on peut l'interroger sur les deux dimensions de la valence et de l'activation, ce qui a notamment été fait dans l'étude précitée.

Dans le cadre de l'étude de la HEFSM, on a aussi considéré les deux critères. Plus de 600 élèves des niveaux secondaires 1 et 2 ont ainsi évalué leur état d'esprit au début d'un cours d'éducation physique, puis ils ont fait de même à la fin de la leçon. La différence entre les résultats a permis de mesurer les effets de l'activité physique sur l'humeur des élèves.

Les filles plus réceptives

Les résultats montrent clairement que les écoliers se sentent mieux et plus énergiques après le cours d'éducation physique. Les filles ressentent davantage les effets positifs du sport que les garçons et les élèves du secondaire 2 plus que ceux du niveau secondaire 1, même si la différence d'activation entre les deux niveaux est assez faible.

En ce qui concerne l'état d'esprit des élèves, on est frappé de constater que les filles se sentent vraiment moins abattues et moins irritées après avoir fait du sport. On est en revanche surpris de voir que les élèves sont légèrement de moins bonne humeur après le cours. Même si ces effets ne sont pas très marqués, ils sont tout de même manifestes si l'on considère les moyennes. Mais une classe ne se compose pas d'élèves «moyens» mais aussi d'un certain nombre d'individualités. Pour eux, seul compte leur état d'esprit. Et on constate qu'un nombre appréciable d'élèves se sentent moins bien et moins énergiques après une séance de sport. Reste à expliquer pourquoi certains se sentent mieux que d'autres et quels sont les facteurs déterminants de ce point de vue.

Aux sources du plaisir

Au début des années 1990, l'Américaine Tara Scanlan (Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993) s'est intéressée aux facteurs déclenchant la satisfaction, l'objectif étant de pouvoir ensuite retrouver plus facilement ces dispositions favorables. Elle cherchait en quelque sorte les sources de la jouissance. Elle trouva cinq causes principales. Ainsi le simple plaisir de s'adonner à une activité, d'éprouver des sensations agréables, de même que la découverte de mouvements et de sensations physiques particulières comme la perception de la force centrifuge ou l'impression de vaincre l'apesanteur.

Mais ce qui procure une satisfaction, c'est aussi l'impression de bien maîtriser une tâche. Ce sentiment de compétence est un moteur très important; chacun d'entre nous tend à l'éprouver en permanence. Autre facteur de satisfaction, le désir de nouer des contacts agréables avec d'autres personnes. L'homme est par nature un être sociable qui recherche en général le contact de ses congénères. Nous aimons faire des choses qui nous relient à des leaders, les enseignants par exemple. C'est ce que l'on appelle une interaction positive. Expérimenter les situations décrites ci-dessus nous conduit à faire avec plaisir certaines choses et à les percevoir comme jouissives. Si tel est le cas, la probabilité de vouloir refaire ces activités à l'avenir augmente.

S'appuyant sur les conclusions de Tara Scanlan, un groupe de travail du département de psychologie du sport et de sciences sociales de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) a conçu un questionnaire visant à appréhender les raisons du «sport enjoyment» (voir encadré). Comme il n'existe pas d'équivalent satisfaisant en français pour ce terme, nous avons décidé de garder le mot anglais. Dans l'étude décrite ci-dessus, cet instrument a été utilisé pour mesurer la satisfaction éprouvée lors de la pratique du sport.

Intensité, un critère déterminant

Lorsque l'on cherche à appréhender les effets de l'exercice et du sport en termes de satisfaction et de bien-être, on s'aperçoit que l'intensité de l'activité semble jouer un grand rôle. Dans le domaine

Entetenir des bonnes relations avec les enseignants valorise les élèves.

Photo: Daniel Käsermann

du sport de loisirs, on a par exemple mesuré que des efforts d'intensité moyenne favorisaient l'apparition de sentiments de bien-être chez les pratiquants. Afin de savoir si cette constatation valait aussi pour le sport scolaire, les élèves ont été appelés à évaluer le degré d'intensité de l'effort qu'ils venaient d'accomplir à l'aide de l'échelle de Borg, un système souvent utilisé dans le sport d'élite pour mesurer l'intensité subjective de l'effort. Dans ce cadre, l'échelle allait de «pas intensif du tout» à «extrêmement intensif» (le maximum d'intensité possible).

Près d'un cinquième des élèves interrogés trouvèrent la leçon d'éducation physique évaluée «pas du tout intensive» ou «très décontractée». Pour près de la moitié, elle allait de «décontractée» à «moyennement dure». Un quart la jugèrent «assez dure» à «dure». 16 élèves seulement sur 600 la trouvèrent «très dure» et six «extrêmement dure».

Des résultats contrastés

Parallèlement, on s'est penché sur l'influence directe du «sport enjoyment» et de l'intensité de la leçon sur la modification de l'état d'esprit des élèves. Les résultats montrent que l'amélioration observée au niveau de la dimension «valence» (positif – négatif) était influencée de façon décisive par le «sport enjoyment». Le groupe affichant les valeurs maximales en termes de perception de la joie, d'impression de compétence, d'interaction et de soutien social, d'expérimentation de nouveaux mouvements et d'interaction positive avec les enseignants, est celui qui en moyenne enregistre les améliorations les plus fortes de son humeur. Les élèves affichant des valeurs moyennes en termes de «sport enjoyment» enregistrent des améliorations d'humeur en moyenne inférieures de 50% à ceux affichant des valeurs élevées en termes de «sport enjoyment». Enfin, les élèves se sentant peu compétents et éprouvant peu de plaisir à suivre le cours – qui représentent tout de même près d'un quart du panel – enregistrent même une détérioration de leur état d'esprit.

L'influence de l'intensité de la leçon sur la dimension «valence» n'est en revanche pas significative du point de vue statistique, la probabilité d'erreur étant trop importante pour qu'il soit possible d'en tirer des conclusions fiables, transposables à l'ensemble de la population. Il semble toutefois que globalement, les intensités moyennes améliorent l'état d'esprit des élèves plus que les intensités extrêmes. Toutefois, les quelques élèves ayant trouvé la leçon «très intensive» voire «extrêmement intensive» sont aussi ceux, qui, à l'exception d'un seul, affichent les plus fortes améliorations de leurs humeur si l'on considère la dimension valence.

Fatigue toute subjective

Si l'on s'intéresse d'un peu plus près à la satisfaction occasionnée par la dimension «activation», on constate que l'état d'esprit est étroitement lié à l'intensité de la leçon. On peut dire pour simplifier les choses que plus la leçon est dure, plus les élèves se sentent toniques à la fin (toujours en comparaison avec leur état avant la leçon). Cela peut sembler étonnant, car on associe généralement effort physique et fatigue. Or la présente étude démontre le contraire!

Les valeurs relevées à l'aide de l'échelle mesurant le «sport enjoyment» semblent jouer un rôle assez négligeable sur le degré d'activation. On observe toutefois que les élèves ayant trouvé la leçon «peu jouissive» (environ un quart du panel) affichent aussi les valeurs les plus faibles en termes d'activation. Près de la moitié d'entre eux ont également déclaré être moins énergiques après la leçon qu'avant.

Les vertus du match nul

Les jeux occupent une belle place durant les leçons d'éducation physique. L'issue de la partie influence l'état d'esprit des joueurs. Ainsi, de nombreux enseignants se sont aperçus que des élèves s'en allaient frustrés à la fin de la leçon parce qu'ils avaient perdu. Encore fallait-il pouvoir étayer cette impression subjective.

Près de deux tiers des élèves interrogés ont déclaré avoir participé à un jeu au dernier cours d'éducation physique. Mais un quart d'entre eux n'ont pas été capables de dire s'ils avaient gagné ou perdu. Si on compare ce groupe à celui des élèves qui n'ont pas joué, on s'aperçoit que l'amélioration de l'état d'esprit est à peu près la même dans les

Pourquoi une activité plaît-elle?

Impression de compétence
■ De quoi s'agit-il? Les personnes qui se sentent capables et efficaces sont motivées à relever des défis. Elles ont l'impression de maîtriser une activité.
■ Exemple: «Cette activité m'a montré que je dominais ce sujet.»

Expérimentation de mouvements spéciaux
■ De quoi s'agit-il? L'homme a tendance à trouver certaines expériences physiques, par exemple le phénomène d'accélération, passionnantes. Les balançoires sur les places de jeu en sont un bon exemple.
■ Exemple: «Je me suis senti physiquement bien en faisant cette activité.»

Interaction sociale et action sociale
■ De quoi s'agit-il? L'homme est un être sociable qui cherche à nouer des contacts avec ses semblables et qui les trouve en principe agréables. L'expérimentation de ces rencontres le motive à les répéter.
■ Exemple: «Cette activité nous a permis de partager de beaux moments.»

Plaisir
■ De quoi s'agit-il? Les sentiments servent à orienter les comportements humains. L'homme a donc tendance à répéter les activités qui lui donnent des sentiments positifs. Le plaisir est l'«impression positive» par excellence.
■ Exemple: «J'ai eu du plaisir à pratiquer cette activité.»

Interaction agréable avec l'enseignant
■ De quoi s'agit-il? Nouer des relations avec des personnes de confiance et recevoir leur soutien est un régulateur de comportement important. A l'école, les enseignants sont des personnes de confiance essentielles. Entretenir de bonnes relations avec ses enseignants valorise les élèves.
■ Exemple: «Cette activité m'a permis de nouer des rapports de confiance avec mon professeur/mon entraîneur.» //

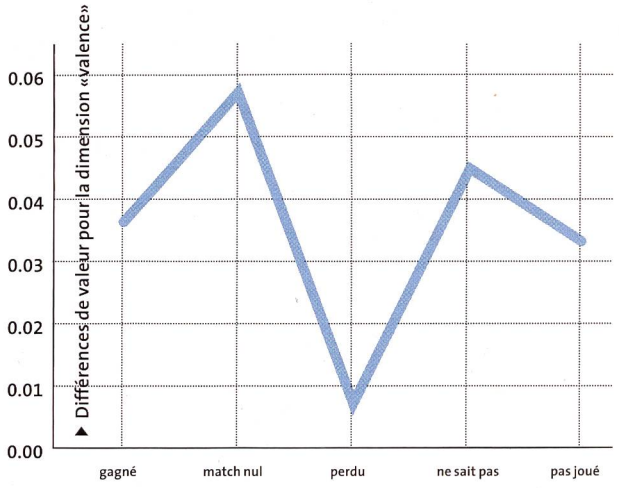
deux cas. Elle est également à peu près la même dans le groupe des élèves qui ont déclaré avoir gagné. Curieusement, ce sont les élèves ayant coché «match nul» dans la liste des réponses possibles à la question qui affichent la plus forte amélioration de la satisfaction!

Conclusion

On peut observer que l'activité physique pratiquée dans le cadre des cours d'éducation physique a des effets bénéfiques sur l'état d'esprit des élèves. Mais ces effets dépendent largement de la perception personnelle que ces derniers ont du plaisir, de l'impression de compétence, de l'interaction et du soutien social, de l'expérimentation de mouvements particuliers et de l'interaction entre élèves et enseignants. L'intensité de l'activité physique joue également un grand rôle si l'on s'intéresse à la dimension «activation». Mais pour que l'enseignement du sport devienne un vecteur efficace de socialisation à long terme, il semble que l'enseignement devrait s'orienter vers des aspects pédagogiques tels que l'expérimentation de la compétence, le plaisir, les interactions positives avec les enseignants. //

Daniel Birrer est responsable du service Psychologie du sport et sciences sociales rattaché du département Sport d'élite de la Haute école fédérale de sport Macolin.
Contact: daniel.birrer@baspo.admin.ch

› Modification de l'humeur selon le contenu de l'enseignement et le résultat. La plus forte amélioration de l'état d'esprit s'observe chez les élèves ayant répondu «match nul». Le chiffre 0 indique qu'il n'y a aucune modification de l'humeur.



▶ Cet article présente les premiers résultats d'une étude consacrée à la façon dont les élèves perçoivent les cours d'éducation physique. Il est prévu de publier ultérieurement les résultats de cette étude. Les résultats présentés peuvent varier quelque peu en raison de modifications de l'échantillon. L'auteur remercie tous les élèves et enseignants ayant participé à cette enquête.

Bibliographie

Birrer, D. (1999). «Befindlichkeitsveränderung im Schulsport . Eine Feldstudie mit Berufsschülerinnen». Psychologie und Sport, 6, 46-59.
Scanlan, T.K., Carpenter, P. J., Lobel, M. & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment in youth sport athletes. Pediatric Exercise Science, 5, 275–285.