

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Des gens meilleurs?  
**Autor:** Valkanover, Stefan / Schmidt, Mirko / Conzelman, Achim  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995729>

#### **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:** 07.02.2026

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



# Des gens meilleurs?

Des chercheurs et des enseignants de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne et de la Haute école pédagogique de Berne étudient les effets de l'éducation physique sur le développement de la personnalité auprès d'élèves de cinquième année primaire.

Texte: Stefan Valkanover, Mirko Schmidt, Achim Conzelmann; photo: Ueli Känzig

**C**omment organiser le cours d'éducation physique de façon à influencer positivement les compétences sociales et personnelles des enfants et des adolescents? C'est une question sur laquelle se penche depuis deux ans l'équipe formée autour du professeur Achim Conzelmann. A l'origine, une affirmation toujours plus répandue et guère remise en cause selon laquelle le sport contribuerait au développement de la personnalité. Voici ce qu'en dit notamment Joachim Ringelnatz dans son poème «Ruf zum Sport»:

«Le sport donne aux faibles plus d'assurance,  
Il fait mincir les gros et rend  
Les maigres plus robustes et ce,  
Pour ainsi dire, du jour au lendemain.  
Le sport renforce les bras, le tronc, les jambes,  
Fait passer le temps et,  
En nous rassemblant dans des associations,  
Il nous protège de la solitude<sup>1</sup>.» (Ringelnatz, 1984, pp. 148-149)

<sup>1</sup>Traduction

On attribue à l'activité sportive, quelle que soit la discipline, le don de rendre les gens meilleurs. De fait, les sondages révèlent que le sport est perçu de manière généralement positive (p. ex. Lamprecht & Stamm, 2000). Les aspects négatifs existent pourtant: dopage chez les professionnels, violence lors de manifestations sportives ou consommation précoce d'alcool dans les clubs. Et il ne fait aucun doute que ces expériences négatives ont aussi un impact sur la personnalité. Alors, que penser?

### Données empiriques manquantes

Pour légitimer le sport scolaire, il existe toutes sortes de postulats prônant les bienfaits de l'activité physique sur le développement de la personnalité:

- «Les exercices physiques ont une influence non négligeable sur l'esprit. Ils endurcissent les enfants, les rendent vigoureux, patients, fermes, audacieux et, lorsqu'ils sont réalisés proprement, confèrent à l'âme une certaine noblesse.» (Sulzer, 1741)
- «L'enseignement de l'éducation physique agit sur le développement personnel global. Il favorise l'épanouissement harmonieux des aptitudes psychomotrices, cognitives et sociales, et contribue par là même à la construction de la personnalité dans son ensemble.» (Plan d'études pour la formation gymnasiale du canton de Berne, 2004)
- «L'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique pour tous les élèves relèvent du mandat de l'école. Elles contribuent à la fois à la promotion de la santé et au développement de la personnalité.» (Déclaration de la CDIP du 28 octobre 2005)

Si l'on recherche des justifications pédagogiques à ces postulats, on constate que celles-ci se concentrent essentiellement sur l'aspect corporel/moteur de la personnalité, où leur efficacité est, du point de vue des sciences de l'entraînement, largement incontestée. Pour ce qui est du développement psychique de la personnalité, en revanche, on s'appuie avant tout sur une argumentation théorique qui souligne le bien-fondé des objectifs éducatifs. En référence à Prohl (2006), il convient toutefois de s'interroger sur la validité de ce postulat. Autrement dit, l'enseignement de l'éducation physique est-il le moyen adéquat pour réaliser ces objectifs éducatifs?

La psychologie du sport s'applique depuis plus d'un demi-siècle à démontrer les effets positifs du sport sur la personnalité. Or, malgré d'intenses recherches, on ne constate toujours pas d'homogénéité dans les résultats empiriques (Conzelmann, 2001, 2008). Face au débat politique actuel en matière d'éducation, notamment en ce qui concerne l'efficacité du sport à l'école, il s'avère indispensable de vérifier systématiquement le lien entre activité physique et développement de la personnalité dans le contexte scolaire. Et cela en vue, d'une part, de légitimer le sport scolaire sur une base empirique et de formuler, d'autre part, des recommandations concrètes quant aux mesures à prendre pour réaliser lesdits objectifs d'épanouissement de la personnalité. Ces réflexions fondamentales laissent un certain nombre de questions en suspens, qu'il convient d'examiner.

### De quel sport parle-t-on?

Aujourd'hui, le sport est un phénomène si complexe et si hétérogène qu'il est pratiquement impossible de définir des conditions cadres globales ou les structures requises (Singer, 2000). On ne peut donc pas se permettre de parler du sport. «Donnez aux enfants un ballon et ils apprendront le contact social par le jeu!»

Aussi séduisante cette maxime soit-elle, le matériel, le type de disciplines ou la forme d'organisation ne peuvent, à eux seuls, constituer des conditions suffisantes pour le développement des compétences sociales ou personnelles. L'épanouissement de la personnalité dans le domaine du sport ne va pas sans le soutien d'experts spécialement formés à cet effet et qui enseignent l'éducation physique de manière ciblée. Si l'on admet que telles activités ont tel effet, il convient de définir précisément quand et comment une discipline doit être pratiquée.

### Quelles facettes de la personnalité sont modifiables?

En psychologie, le concept de personnalité attribue à chaque individu des propriétés comportementales uniques et relativement stables sur une certaine période (Herrmann, 1991). Les facettes de la personnalité sont multiples et englobent l'apparence physique, le tempérament (p. ex. l'extraversion), les capacités spécifiques (p. ex. l'intelligence, les aptitudes motrices) ou l'autoévaluation et l'appréciation de l'environnement (variables cognitives de la personnalité telles que le concept de soi).

Les faits suivants peuvent être retenus en jetant un œil sur les résultats de recherches portant sur la personnalité dans le domaine du sport:

- Nul ne peut justifier avec certitude la thèse d'une personnalité propre au sportif basée sur des caractéristiques (traits) stables à long terme.

### Dis-moi qui je suis

Le concept de soi peut être compris comme «l'ensemble des connaissances qu'un individu possède sur sa propre personne» (Mummendey, 2006). La formation d'un concept de soi différencié, réaliste tout en étant positif, est considérée comme la base d'un développement sain de la personnalité.

Au cours de sa vie, l'homme recueille une multitude d'informations sur sa propre personne auxquelles il peut faire appel dans des situations concrètes. Cette quantité de données est enregistrée dans notre mémoire selon une structure hiérarchisée (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Au sommet se trouve le concept de soi général, ou l'estime de soi, qui contient principalement des éléments d'autoévaluation («La plupart des choses que je fais, je les fais bien»). Ce concept de soi général se divise entre les concepts de soi académique et non académique. L'aspect non académique qui nous intéresse en l'occurrence se subdivise à son tour en trois dimensions: sociale («Je suis très apprécié de mes amis»), émotionnelle («Je n'ai pratiquement pas peur») et physique («Je suis fort physiquement»). Le concept de soi étant évolutif, il ne peut être considéré indépendamment de l'âge. Selon Harter (1999), le passage de l'enfance à l'adolescence est d'une importance capitale en matière de différenciation des dimensions du concept de soi.

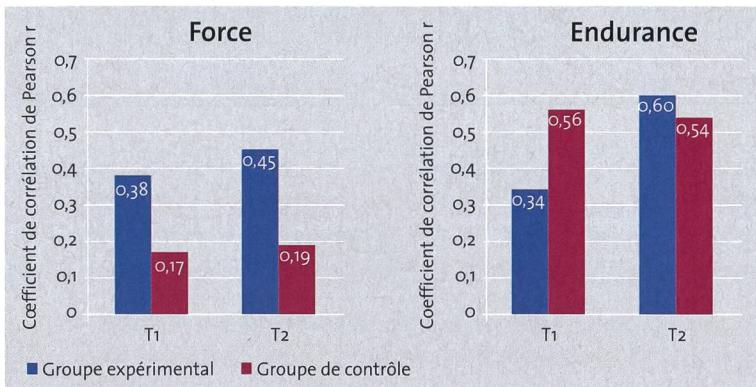


Figure 1: Correlations entre l'autoévaluation et les tests de performance motrice auprès d'élèves de cinquième année primaire (groupe expérimental: 6 classes; n=114 / groupe de contrôle: 6 classes; n=115).

- On ne sait pas véritablement si les activités sportives jouent un rôle déterminant dans l'épanouissement de la personnalité. En effet, la confirmation empirique du postulat selon lequel le sport contribuerait à la construction de la personnalité ou du caractère n'a pas pu être apportée.
- C'est probablement sur le plan de l'autoévaluation et de l'appréciation de l'environnement que la personnalité peut être le plus modifiée. Si les variables cognitives de la personnalité présentent une stabilité à moyen terme, elles sont tout à fait modifiables à long terme. Ainsi, elles sont nettement plus influençables que les traits de caractère tels que la «disponibilité à faire des expériences».

### Comment développer le concept de soi?

Enseigner l'éducation physique et sportive selon diverses perspectives consiste à proposer aux élèves une variété de sens (Bucher, 1997). Les enseignants sont au défi, non pas d'inculquer uniquement des disciplines au sens strict du terme, mais de présenter l'éducation physique en premier lieu comme une formation globale, conformément au plan d'étude et au matériel didactique cantonaux. Le contenu des trois modules présentés dans notre projet (voir pp. 11-14) traite des significations les plus diverses.

Le module «Performance» est bâti autour de l'entraînement de la course et de la force. L'accent est mis sur les dimensions «Entraînement et performance» et «Bien-être et santé». Les progrès doivent se refléter dans une perception plus réaliste des aptitudes physiques (concept physique de soi). Les premiers résultats montrent qu'au bout de dix semaines, l'autoévaluation des apprenants s'est améliorée, en particulier dans le domaine de l'endurance (voir fig. 1).

Le module «Jeux» donne la priorité à l'apprentissage social par des unités de cours consacrées au développement de divers jeux tels que le streetball. «Présence et appartenance» ainsi que «Défi et rivalité» sont des idées qui peuvent être convenablement traitées par ce module et qui devraient entraîner des changements positifs de certains aspects du concept social de soi.

Le module «Audace» se concentre sur la gymnastique aux agrès et au sol. Les élèves sont encouragés à élargir leurs expériences grâce à des mises en situation spéciales (p. ex. escalade ou chute) ou doivent apprendre à gérer leur peur et à faire preuve de courage. Les thèmes «Expérience et découverte» et «Défi et rivalité» sont ici au cœur du cours d'éducation physique. En termes d'autoperception, ce module permet une sensibilisation à la dimension émotionnelle du concept de soi.

Les premiers résultats, qu'il s'agira de vérifier lors d'études complémentaires, donnent à penser que les objectifs poursuivis dans les cours d'éducation physique ont été réalisés, du moins pour ce qui est du domaine cognitif de la personnalité. Ils montrent l'importance de la conception spécifique des cours et de la mise en situation ciblée de l'apprentissage en vue de réaliser les objectifs éducatifs fixés. ■

Les références bibliographiques sont disponibles auprès des auteurs.

Contact: stefan.valkanover@ispw.unibe.ch

### Bon à savoir

#### Systématiser les retours d'informations

Pour modifier positivement et durablement les compétences sociales et personnelles, il ne suffit pas de mettre l'accent sur le contenu. La manière d'enseigner joue un rôle tout aussi important:

- Bien que le développement de la personnalité soit mis au premier plan, le développement des compétences disciplinaires joue toujours un rôle central. L'exercice et l'entraînement pendant le cours d'éducation physique sont importants, car le développement des capacités individuelles dépend avant tout des progrès sportifs.
- Si les progrès individuels d'enfants moins doués sont sans cesse comparés à ceux des autres (norme de référence sociale), ces enfants risquent de ne pas pouvoir intégrer leurs progrès dans leur autoperception. Il est donc fortement déconseillé de comparer les performances au sein d'une classe. Au contraire, les apprenants doivent se concentrer sur le développement individuel de l'apprentissage, c'est-à-dire la «norme de référence individuelle».
- Lorsque le professeur d'éducation physique systématise de façon réfléchie le retour d'informations, il incite les enfants de sa classe à apprécier leurs compétences avec réalisme. Grâce à ses remarques bienveillantes et positives, mais aussi à celles de leurs camarades, les enfants peuvent considérablement affiner leur concept de soi.
- Quand les enfants prennent des notes dans leur livret d'éducation physique et réfléchissent à l'enchaînement des mouvements, aux formes de jeu ou à leur bien-être, ce sont autant de moments de réflexion qui ne prennent généralement que quelques minutes et sont un excellent exercice d'autoperception.