

Préparation aux diplômes d'éducateur sportif

Tome 3

Encadrement et animation
de la pratique sportive :
aspects psychologiques
et pédagogiques

Carole SÈVE


amphora

27, rue Saint-André des Arts - 75006 Paris

Présentation de l'ouvrage.....	19
--------------------------------	----

SECTION 1

la réalisation et l'acquisition des habiletés sportives

 Chapitre 1 précisions terminologiques	23
→ Le développement et l'apprentissage	24
Le développement.....	24
L'apprentissage.....	25
Les relations et les différences entre le développement et l'apprentissage.....	25
→ Les aptitudes	26
Définition.....	26
Les différentes sortes d'aptitudes.....	26
L'amélioration des aptitudes.....	27
→ Les habiletés motrices	28
Définition.....	28
Les composantes de l'habileté motrice.....	29
Les habiletés ouvertes et les habiletés fermées	29
<i>Les habiletés ouvertes</i>	29
<i>Les habiletés fermées</i>	30
<i>Le continuum habiletés ouvertes - habiletés fermées</i>	30
<i>Intervention des composantes perceptives, décisionnelles et motrices dans les habiletés ouvertes et dans les habiletés fermées</i>	31
L'amélioration des habiletés	31
→ La performance sportive	32
Définition.....	32
Les facteurs de la performance sportive	32
→ L'entraînabilité	34
Définition.....	34
Le potentiel de l'athlète.....	34
La détection des talents sportifs.....	35
→ L'entraînement	35
Définition.....	35
Les pôles de l'optimisation de la performance sportive	36
Les exigences de l'entraînement	37

➤ Chapitre 2
la prise de décision dans les situations sportives 41

- **Les différentes sources d'information** 42
 - Les informations d'origine extéroceptive 42
 - Les informations d'origine intéroceptive 43
- **Les étapes de traitement de l'information et de la prise de décision** 44
 - L'étape de l'identification du stimulus 45
 - L'étape de la sélection de la réponse 45
 - L'étape de programmation de la réponse 45
- **Les facteurs influençant le traitement de l'information et la prise de décision** 47
 - La pratique antérieure et l'expérience acquise** 48
 - La recherche des informations* 48
 - Le filtrage des informations par le phénomène d'attention sélective* 49
 - La reconnaissance de situations types et de configurations de jeu* 49
 - L'augmentation de la vitesse de la programmation motrice* 50
 - La complexité de la tâche à résoudre** 50
 - Les situations de double tâche* 50
 - La prévisibilité de l'environnement* 51
 - Agir par anticipation* 52
 - Les « feintes »* 53
 - La complexité de la réponse motrice à effectuer** 53
 - La précision du geste* 54
 - Les contraintes de spécification du mouvement* 54
 - Le niveau d'activation du système nerveux central** 54

➤ Chapitre 3
les phénomènes d'apprentissage moteur 59

- **Définition de l'apprentissage moteur** 60
 - L'apprentissage est une activité psychologique 61
 - L'apprentissage est le résultat de la pratique 61
 - L'apprentissage moteur n'est pas directement observable 61
 - Les changements dus à l'apprentissage sont relativement permanents 61
- **Les structures nerveuses intervenant dans l'acte moteur** 62
- **Les trois types de mouvement : le mouvement réflexe, le mouvement automatique et le mouvement volontaire** 63
 - Le mouvement réflexe 63

Le mouvement automatique	63
<i>Caractéristiques d'un mouvement automatique</i>	63
<i>Le programme moteur en tant que système en boucle ouverte</i>	64
<i>Le programme moteur en tant que système en boucle fermée</i>	65
<i>La diversité et l'adaptabilité des programmes moteurs</i>	66
<i>La notion de programmes moteurs généralisés</i>	67
<i>Apprentissage, programmes moteurs et automatisation</i>	69
<i>Mouvements automatiques et stéréotypes</i>	69
Le mouvement volontaire	70
<i>Caractéristiques d'un mouvement volontaire</i>	70
<i>Apprentissage et mouvement volontaire</i>	70
→ Les processus d'acquisition des programmes moteurs : les étapes de l'apprentissage	71
L'étape cognitive (ou stade cognitif)	72
L'étape motrice (ou stade moteur)	72
<i>L'acquisition du geste au cours de l'étape motrice</i>	72
<i>Le perfectionnement du geste au cours de l'étape motrice</i>	73
L'étape autonome (ou stade autonome)	73
→ L'identification des progrès dus à l'apprentissage	74
L'amélioration de la stabilité et de l'adaptabilité du geste	74
L'amélioration de la fluidité du geste	75
L'augmentation de la précision et de la vitesse d'exécution du geste	75
La modification des modes de contrôle du geste	75
La focalisation sur les aspects stratégiques de la situation	76
La modification des prises d'informations visuelles	76
→ Les courbes d'apprentissage	77
→ Les phénomènes de transfert d'apprentissage	79
Définition	79
Mécanismes psychophysiologiques du transfert	79
Que peut-on transférer ?	80
<i>Le transfert de qualités physiques et psychomotrices</i>	80
<i>Le transfert de compétences tactiques</i>	81
<i>Le transfert des stratégies de prise et de traitement des informations</i>	81
<i>Le transfert des coordinations visuomotrices</i>	81
<i>Le transfert des attitudes psychologiques</i>	82
<i>Le transfert des structures gestuelles</i>	82
Les éducateurs et les phénomènes de transfert	83
<i>Des stratégies d'intervention basées sur le transfert</i>	83
<i>Les limites des phénomènes de transfert</i>	84
<i>Identifier ce qui est transféré</i>	84

→ Les théories du contrôle et de l'apprentissage moteur.....	85
Des théories de la prescription à des théories de l'émergence.....	85
L'apprentissage comme le passage d'une coordination spontanée à une nouvelle coordination.....	86

Chapitre 4 **processus d'apprentissage et procédures d'enseignement**..... 91

→ L'adaptation des procédés d'enseignement aux différentes étapes de l'apprentissage.....	92
L'étape cognitive (stade cognitif).....	92
Faciliter l'identification du but à atteindre.....	92
Diminuer les contraintes de l'environnement.....	93
Structurer l'environnement.....	93
Focaliser l'attention du débutant.....	94
Faciliter la construction d'une réponse motrice.....	94
L'étape motrice (stade moteur).....	95
Augmenter les contraintes environnementales.....	95
Focaliser l'attention.....	95
Perfectionner la réponse motrice.....	96
L'étape autonome (stade autonome).....	96
→ L'adaptation des procédures d'enseignement au type d'habileté à acquérir (habileté fermée ou habileté ouverte).....	97
L'enseignement et l'apprentissage d'une habileté fermée.....	97
L'enseignement et l'apprentissage d'une habileté ouverte.....	98
→ La planification des apprentissages.....	99
Apprentissage global et apprentissage fractionné.....	99
Les caractéristiques des sportifs.....	99
Le degré d'organisation du geste.....	100
Apprentissage massé et apprentissage distribué.....	101
L'apprentissage distribué.....	101
L'apprentissage massé.....	102
→ La gestion de l'erreur dans l'apprentissage et l'enseignement.....	102
Les différentes sources d'erreur.....	102
Causes cognitives.....	102
Causes motrices.....	103
Causes affectives.....	103
L'adaptation des situations à la nature des erreurs.....	103

SECTION 2

les facteurs psychologiques

➤ Chapitre 5	
les aspects motivationnels de la pratique sportive	109
→ Précisions terminologiques	110
Les besoins	110
Les motifs	110
La motivation	111
→ Les théories de la motivation	111
La motivation part du sujet	111
La motivation part de l'environnement	112
La motivation est une construction et provient d'une interaction dynamique entre le sujet et l'environnement	112
→ Les motivations pour pratiquer un sport	113
Les motivations d'ordre social	113
Les motivations d'ordre physiologique	114
Les motivations d'ordre psychologique	114
Les cas extrêmes	114
Les raisons de la non-pratique sportive	115
→ Les différentes formes de motivation	116
La motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque	116
Le continuum motivation intrinsèque-motivation extrinsèque	116
Les trois niveaux de motivation extrinsèque	117
Les relations entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque	117
L'influence de la motivation intrinsèque et de la motivation extrinsèque sur l'engagement du sportif	118
→ Les facteurs influençant la motivation intrinsèque	119
L'influence du succès et de l'échec	119
L'influence de la compétition	119
L'influence de la relation entraîneur-athlète	120
Le comportement contrôlant	120
Le comportement soutenant l'autonomie	121
L'influence du rajout des récompenses	121
→ La régulation cognitive de la motivation :	
le phénomène de l'attribution causale	123
La tendance à expliquer les résultats obtenus	123

Les facteurs explicatifs.....	124
La dimension stable-instable.....	124
La dimension externe-interne.....	124
Influence des phénomènes d'attribution causale sur le niveau d'aspiration et de motivation.....	125
→ La motivation d'accomplissement.....	126
Accomplissement et sentiment de compétence.....	126
Buts compétitifs et buts de maîtrise.....	126
Climat motivationnel.....	127
→ Les effets de la motivation sur la performance sportive.....	128
L'effet directionnel et l'effet énergétique de la motivation.....	128
Le niveau optimal de motivation.....	128
L'influence de la difficulté de la tâche.....	129
L'influence des caractéristiques de la discipline sportive.....	129



Chapitre 6

les émotions dans le sport

→ Précisions terminologiques.....	136
Les états affectifs.....	136
Les émotions.....	136
<i>Définition d'une émotion.....</i>	136
<i>Les différents degrés des émotions.....</i>	137
Les passions.....	137
→ Les théories des émotions.....	138
Les émotions sont-elles universelles ou culturelles ?.....	138
Les émotions sont-elles d'origine périphérique ou centrale ?.....	139
Les émotions sont-elles des phénomènes individuels ou collectifs ?.....	140
→ Les émotions dans le sport.....	141
Les manifestations de l'émotion.....	141
<i>Les manifestations physiologiques de l'émotion.....</i>	141
<i>Les manifestations physiologiques de l'émotion.....</i>	142
Le principe d'action psychophysique des émotions.....	142
Les différences individuelles.....	143
Les relations émotion-performance sportive.....	143
Les situations émouvantes.....	144
Quelles émotions interviennent dans la pratique sportive ?.....	145
→ L'anxiété.....	145
Définition.....	145
Anxiété comme trait ou comme état.....	146

Anxiété cognitive et anxiété somatique.....	146
Anxiété et performance.....	147
L'apprentissage de la gestion de l'anxiété somatique.....	147
Les exercices pour apprendre à gérer son anxiété.....	148
L'importance de l'entourage du sportif.....	148
→ La frustration et l'agressivité.....	149
Définition.....	149
Les formes de l'agressivité : l'agressivité instrumentale et l'agressivité réactive.....	149
Origine de l'agressivité.....	150
<i>L'agressivité est innée et répond à des fonctions essentielles.....</i>	150
<i>L'agressivité est apprise et est un phénomène social.....</i>	150
La relation entre la frustration et l'agressivité.....	151
<i>Les réactions intrapunitives, impunitives et extrapunitives.....</i>	151
<i>Les différences interindividuelles.....</i>	152

↗ Chapitre 7	
la personnalité du sportif.....	157
→ La personnalité : un concept complexe qui renvoie à des débats théoriques de fond.....	158
Liberté/Déterminisme.....	158
Interne/Externe.....	158
Rationalité/Irrationalité.....	158
Changement/Stabilité.....	159
Holisme/Éléментарisme.....	159
→ Définition de la personnalité.....	159
→ Les traits de personnalité.....	160
Réservé/Ouvert.....	161
Moi faible/Moi fort.....	161
Soumis/Dominant.....	161
→ Études sur la personnalité des sportifs de haut niveau.....	161
Les méthodes d'étude.....	161
<i>Les questionnaires de personnalité.....</i>	162
<i>Les tests projectifs.....</i>	162
Les différences entre sportifs et non-sportifs.....	162
Les différences en fonction des sports.....	164
L'influence de la pratique sportive sur la personnalité.....	164
→ Les liens entre la personnalité et la pratique sportive.....	165

➤ Chapitre 8	
➤ la préparation psychologique	169
→ La répétition mentale	171
But de la répétition mentale	171
Définition	171
Effets de l'entraînement mental	171
<i>Les caractéristiques individuelles</i>	171
<i>Le type d'habiletés à acquérir</i>	172
<i>Le stade d'apprentissage</i>	172
<i>L'âge des sujets</i>	173
Les formes de répétition mentale	173
<i>Cognitive spécifique</i>	173
<i>Cognitive générale</i>	173
<i>Motivationale spécifique</i>	173
<i>Motivationale générale</i>	174
Les formes de représentation mentale	174
<i>La représentation visuelle</i>	174
<i>La représentation kinesthésique</i>	174
<i>La représentation auditive</i>	174
Comment expliquer la contribution de l'imagerie et de la répétition mentale au processus d'acquisition des habiletés sportives ?	174
<i>Les théories neuromusculaires</i>	175
<i>Les théories symboliques</i>	175
<i>Les théories intégrant les facteurs de concentration</i>	175
Quelques règles de mise en œuvre de la répétition mentale	175
Quelques exercices spécifiques	176
→ La préparation mentale	177
Les facteurs de perturbation, d'origine psychologique, intervenant au cours de la performance sportive	178
<i>La concentration</i>	178
<i>La motivation</i>	178
<i>Les émotions</i>	178
Les causes de l'apparition des facteurs de perturbation	179
Principes des méthodes de préparation mentale visant à supprimer les facteurs psychiques de perturbation de la performance	180
Les méthodes de préparation mentale	180
<i>La gestion des buts</i>	181
<i>Les techniques de relaxation</i>	181
<i>La visualisation mentale</i>	181
<i>La musicothérapie</i>	181
<i>La sophronisation</i>	181
<i>Le yoga</i>	181

Les routines préperformance.....	183
Définition.....	183
Impacts sur la performance.....	183
Les différences en fonction des sports.....	183
Comment apprendre des routines ?.....	184
Conclusion.....	184
→ Les méthodes de préparation psychologique visant à améliorer la récupération.....	185
Le training autogène.....	185
Définition.....	185
L'apprentissage du training autogène.....	185
Exemples d'exercices utilisés par le training autogène.....	186
Principes de mise en œuvre du training autogène.....	186
Le relâchement musculaire profond (RMP).....	187
Principes de mise en œuvre du RMP.....	187
Avantages du RMP.....	187
Regard critique sur ces méthodes de préparation psychologique.....	188

SECTION 3

pédagogie sportive

➤ Chapitre 9 l'intervention en sport : éléments généraux	195
→ Le métier d'éducateur sportif.....	196
Le rôle d'un éducateur sportif.....	196
Éduquer.....	196
Enseigner.....	196
Entraîner.....	196
Animer.....	197
Les compétences d'enseignant d'un éducateur.....	197
Définir des objectifs.....	197
Concevoir et construire un programme.....	197
Construire des séances et des exercices.....	197
Conduire des séances et des exercices.....	198
Réguler.....	198
Évaluer.....	198

→ Les principaux moyens d'intervention de l'éducateur.....	199
Les exercices	199
<i>L'adaptation des exercices aux objectifs à atteindre</i>	199
<i>L'adaptation des exercices aux athlètes</i>	199
<i>La complexification et la simplification des exercices</i>	200
<i>L'adaptation des exercices aux caractéristiques de la situation</i>	200
<i>Le caractère évolutif des exercices</i>	201
<i>L'évaluation de la réalisation des exercices</i>	201
Les consignes	202
<i>La concision et la brièveté des consignes</i>	202
<i>La clarté et la précision des consignes</i>	202
<i>La simplicité et la compréhension</i>	203
<i>Le nombre de consignes</i>	203
Les démonstrations	203
<i>Intérêts de la démonstration</i>	203
<i>Limites de la démonstration</i>	204
Le guidage	204
<i>Le guidage physique</i>	205
<i>Le guidage par aménagement du milieu</i>	205
<i>Le guidage verbal</i>	205
<i>Intérêts et limites du guidage</i>	205
<i>Conditions d'efficacité du guidage</i>	206
La connaissance des résultats (les feed-back d'informations)	206
<i>La connaissance intrinsèque du résultat</i>	207
<i>La connaissance extrinsèque du résultat</i>	207
<i>L'impact de la connaissance extrinsèque du résultat sur l'apprentissage</i>	207
<i>L'impact de la connaissance extrinsèque du résultat sur la motivation</i>	208
L'utilisation de la vidéo comme connaissance du résultat	208
<i>Les caractéristiques du sportif</i>	209
<i>Les procédures utilisées pour communiquer l'information</i>	209
<i>Les caractéristiques de la tâche</i>	209
<i>Le recours à des outils pour affiner la connaissance des résultats</i>	210
L'observation et l'évaluation	211
<i>Les supports de l'observation</i>	211
<i>Les critères de l'observation</i>	212
<i>La co-observation</i>	213
<i>L'évaluation</i>	213
Les logiciels d'analyse vidéo	214
<i>Des progrès technologiques nombreux en matière de vidéo</i>	214
<i>Un exemple : le golf</i>	215
<i>Une répétition intelligente</i>	216

→ Les stratégies d'apprentissage des sportifs.....	217
<i>Stratégie de répétition et de mémorisation.....</i>	217
<i>Stratégie de contrôle de l'action.....</i>	218
<i>Stratégie d'organisation.....</i>	218
<i>Stratégie de gestion du contrôle externe.....</i>	218
<i>Stratégie de gestion du contrôle interne.....</i>	218

↗ Chapitre 10 les dimensions collectives de la pratique sportive..... 221

→ Les relations entre athlètes.....	222
Les différents types d'équipes sportives.....	222
<i>Les sports individuels.....</i>	222
<i>Les sports coactifs.....</i>	222
<i>Les sports interactifs.....</i>	223
<i>Le groupe de pratique.....</i>	223
La cohésion entre les membres d'un groupe sportif.....	223
<i>Définition.....</i>	223
<i>La cohésion opératoire et la cohésion sociale.....</i>	223
<i>L'évaluation de la cohésion au sein d'un groupe.....</i>	224
<i>Impacts de la cohésion sur le fonctionnement et la performance du groupe.....</i>	225
Leadership.....	226
<i>Le concept de leadership.....</i>	226
<i>Les leaders.....</i>	227
<i>Les théories du leadership.....</i>	227
Une équipe experte et non une équipe d'experts.....	228
<i>La notion de référentiel commun.....</i>	228
<i>La fonction du référentiel commun.....</i>	229
La flânerie sociale.....	230
<i>Définition.....</i>	230
<i>Comment expliquer ce phénomène de flânerie sociale ?.....</i>	230
→ Les relations entraîneur-athlète.....	231
Les attitudes pédagogiques.....	231
<i>L'attitude autocratique.....</i>	231
<i>L'attitude démocratique.....</i>	232
<i>L'attitude laxiste.....</i>	232
Le versant instructif et relationnel de l'entraînement.....	233
De la notion de « relation entraîneur-entraîné »	
à celle de « relation entraîneur-athlète ».....	233
<i>L'entraînement : une activité de l'entraîneur et de l'athlète.....</i>	233
<i>Un entraîné ou un athlète ?.....</i>	233
Les formes d'interactions entraîneur-athlète.....	234
<i>Forme d'interaction fondée sur l'autorité de l'entraîneur vis-à-vis des athlètes.....</i>	234
<i>Forme d'interaction fondée sur la coopération entre l'entraîneur et les athlètes.....</i>	235

<i>Forme d'interaction fondée sur l'autonomie des athlètes</i>	235
<i>Éléments influant sur le choix d'une forme d'interaction</i>	236
Les stratégies d'interaction	236
La gestion des relations de coopération/concurrence au sein d'un groupe d'entraînement	238
<i>Des relations coopératives ou compétitives au sein du groupe d'entraînement</i>	238
<i>Quelles attitudes de l'entraîneur face à ces relations ?</i>	238
Les interactions entraîneurs-athlètes lors des compétitions	239
<i>Différences selon les sports</i>	240
<i>Différences selon les athlètes</i>	240
<i>Différences selon les formats de compétition</i>	241
<i>Différences selon les styles d'entraîneurs</i>	241

➤ Chapitre 11	
➤ les différents publics de la pratique sportive	245
➔ L'évolution de la pratique sportive	246
L'évolution des pratiquants	246
<i>La massification et la démocratisation des pratiques sportives</i>	246
<i>La féminisation des pratiques sportives</i>	246
<i>L'allongement « des cycles de vie sportifs »</i>	246
Les nouvelles modalités de pratique physique	247
<i>Les « pratiques autonomes »</i>	247
<i>L'investissement des espaces urbains</i>	247
<i>Les centres de mise et de remise en forme</i>	247
Les différents publics	248
<i>La perception de soi</i>	248
<i>Le milieu social</i>	248
<i>Forme et niveau de pratique</i>	248
<i>L'âge</i>	249
➔ Les caractéristiques des publics en fonction de leur âge	249
Les jeunes enfants (3 - 6 ans)	249
<i>Caractéristiques</i>	249
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	250
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	250
Les enfants (6 - 12 ans)	251
<i>Caractéristiques</i>	251
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	251
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	252
Les préados et adolescents (12 - 18 ans)	253
<i>Caractéristiques</i>	253
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	253
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	254

Les adultes	255
<i>Caractéristiques</i>	255
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	255
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	255
Les seniors (60 ans et au-delà)	256
<i>Caractéristiques</i>	256
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	256
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	256
Les non-valides (les handicaps physiques)	256
<i>Caractéristiques</i>	256
<i>Conséquences en termes d'objectif</i>	257
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	257
→ Les objectifs de la pratique sportive	258
Objectifs de performance	258
<i>Conséquences en terme d'intervention</i>	258
Objectifs de bien-être	258
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	258
Objectifs de santé	259
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	259
Objectifs de plaisir	259
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	259
Objectifs de développement	260
<i>Conséquences en termes d'intervention</i>	260

↗ Chapitre 12	
conception et mise en œuvre d'un projet	263
→ La notion de projet	264
Définition	264
La méthodologie du projet	264
<i>Définir des objectifs et analyser la situation</i>	264
<i>Décliner les objectifs en actions concrètes</i>	265
<i>Rechercher des moyens</i>	265
<i>Évaluer l'atteinte des objectifs</i>	265
Questions à se poser lors de la construction d'un projet	266
→ Un exemple de projet : l'organisation d'une manifestation sportive	267
La construction du projet	267
<i>La conception du projet</i>	267
<i>La mise en place d'un comité d'organisation</i>	267
<i>Prévoir un échéancier</i>	269
La mise en œuvre de la manifestation	269

Le bilan de la manifestation	269
<i>L'évaluation de l'atteinte des objectifs fixés</i>	269
<i>Le bilan financier</i>	270
<i>Le suivi postérieur du projet</i>	270
<i>La prospective</i>	270

SECTION 4

l'esprit sportif

➤ Chapitre 13	
les Jeux olympiques et l'esprit sportif	275
→ Les Jeux olympiques antiques	276
<i>L'origine des Jeux antiques</i>	276
<i>Les épreuves</i>	276
<i>La philosophie des Jeux antiques</i>	277
→ La rénovation des Jeux	277
<i>Pierre de Coubertin : une personnalité hors du commun</i>	277
<i>La rénovation des Jeux olympiques</i>	278
<i>Les valeurs de l'olympisme</i>	278
→ Les Jeux olympiques aujourd'hui	279
<i>L'organisation du mouvement olympique</i>	279
<i>Les nouveaux enjeux du mouvement olympique</i>	280
<i>Les enjeux économiques</i>	280
<i>Les enjeux politiques</i>	281
<i>Les enjeux de prestige</i>	281
<i>Le CIO aujourd'hui</i>	281
→ L'esprit sportif	282
<i>L'équité</i>	283
<i>Le désir de vaincre</i>	284
<i>La loyauté</i>	285
→ Peut-on encore parler de l'esprit sportif aujourd'hui ?	285
→ Comment inculquer l'esprit sportif ?	287
<i>Les mesures pédagogiques</i>	287
<i>Les mesures structurelles</i>	287
<i>Les mesures répressives</i>	287
<i>Le code du sportif</i>	288

→ Le sport comme vecteur d'insertion sociale.....	288
Caractéristiques des « jeunes en difficulté ».....	288
Caractéristiques des pratiques sportives de ces jeunes.....	288
Le sport peut-il constituer réellement un vecteur d'insertion sociale pour ces jeunes ?.....	289

↗ Chapitre 14 les débordements du sport.....

→ Les phénomènes de violence.....	294
Les formes de la violence sur les terrains de sport.....	294
Les raisons de la violence sur les terrains de sport.....	294
<i>Les passions</i>	294
<i>Les enjeux</i>	295
<i>Les caractéristiques des disciplines sportives</i>	295
L'hooliganisme.....	296
<i>Qui sont les hooligans ?</i>	296
<i>Quelles sont les raisons de l'existence des hooligans ?</i>	296
<i>Pourquoi le phénomène est-il spécifique au football ?</i>	297
<i>Pourquoi le phénomène est-il particulièrement développé en Grande-Bretagne ?</i>	297
<i>Une nouvelle forme de hooliganisme : les fighting crews</i>	297
→ La tricherie.....	298
Le dopage.....	298
<i>Qu'appelle-t-on le dopage ?</i>	298
<i>Le dopage touche inégalement les disciplines sportives</i>	299
<i>Les raisons du dopage</i>	299
<i>La lutte contre le dopage</i>	299
La corruption.....	300
→ Les abus de pouvoir.....	301
Les abus de pouvoir des dirigeants.....	301
Le « baillonnage » des athlètes.....	302
→ Peut-on et comment lutter contre les débordements du sport ?.....	303

↗ Chapitre 15 l'arbitre et le respect des règles.....

→ Le rôle des arbitres.....	308
Les tâches d'un arbitre.....	308

→ La difficulté de l'arbitrage.....	309
L'appréciation de la performance sportive.....	309
La grandeur de l'espace de jeu et le nombre de joueurs.....	309
L'ambiguïté et l'interprétation des règles.....	310
L'urgence temporelle.....	310
Les passions et les pressions.....	310
La malhonnêteté de certains athlètes.....	311
→ Pourquoi cette animosité envers l'arbitre ?.....	311
L'incompétence de l'arbitre.....	311
La méconnaissance des règles et le chauvinisme des spectateurs.....	312
Un coupable facile.....	312
<i>Les qualités d'un arbitre :</i>	313
→ Comment favoriser le dialogue et la compréhension mutuelle ?.....	313
La sensibilisation des jeunes sportifs à l'arbitrage.....	313
La formation et le suivi des arbitres.....	313
Des outils d'aide à la décision de l'arbitre.....	314
 Références.....	 316
Glossaire.....	318



Chapitre 1

précisions terminologiques

Un des problèmes auquel se trouve confronté l'éducateur lorsqu'il veut enrichir ses connaissances dans le domaine de la psychologie du sport, réside dans la diversité des termes employés. Aussi dans un premier temps, il est nécessaire d'éclaircir le sens des vocables les plus couramment rencontrés c'est-à-dire les notions de développement, d'apprentissage, d'aptitude, d'habileté, de performance, d'entraînement et d'entraînabilité. Bien souvent ces mots n'acquièrent toute leur signification que les uns par rapport aux autres.

→ Le développement et l'apprentissage

Le développement

Le bébé devient un adulte grâce à un phénomène de développement. Ce développement est le fait de transformations génétiquement programmées mais aussi le résultat d'une confrontation de l'individu à l'environnement physique et social.

Ce développement affecte tout le registre comportemental de l'individu : il concerne les aspects physique, moteur, affectif, social. Il s'exprime selon différents plans :

➤ **la croissance physique.** La manifestation la plus évidente du développement est la croissance physique. Cette croissance physique recouvre les modifications staturales et pondérales et les transformations morphologiques et pubertaires. Ces transformations sont réglées essentiellement par des horloges biologiques internes. Par exemple, la puberté est le fait de la libération d'hormones spécifiques ;

➤ **les aptitudes physiques,** qui constituent le potentiel de départ de l'individu, se développent également grâce à des phénomènes de maturation et de croissance. Les performances physiques s'améliorent avec l'âge en dehors de tout processus d'entraînement. La masse musculaire augmente, la capacité à produire et à éliminer l'acide lactique apparaît vers 12-13 ans, les patrons moteurs fondamentaux se diversifient et s'enrichissent entre 2 et 6 ans... Avec l'âge l'enfant devient plus fort, plus rapide, plus efficace ;

➤ l'apparition et la **diversification des patterns moteurs.** L'enfant développe de nouveaux patterns moteurs tels que le lancer à bras cassé, le sautiller, l'attraper... ;

➤ **les ressources attentionnelles et mnésiques de l'enfant s'accroissent** du fait de la maturation du système nerveux central. L'enfant devient capable de porter son attention, pendant une durée plus longue, sur un élément pertinent de la tâche à effectuer sans se laisser déconcentrer par des événements extérieurs et il retient un plus grand nombre d'informations. Comme pour les transformations physiques,

ces modifications sont liées à des phénomènes de maturation et de croissance. Les psychologues observent en effet des régularités dans l'ordre et le moment de l'apparition de ces transformations chez tous les enfants. Ainsi avant 8 ans, les psychologues remarquent que les enfants sont incapables de réagir rapidement à un stimulus. La rapidité de réaction à un signal s'améliore sensiblement entre 8 et 12 ans, indépendamment des expériences vécues.

Les régularités dans les transformations des enfants montrent que celles-ci ne résultent pas de la pratique mais bien d'un phénomène de développement prédéterminé.

L'apprentissage

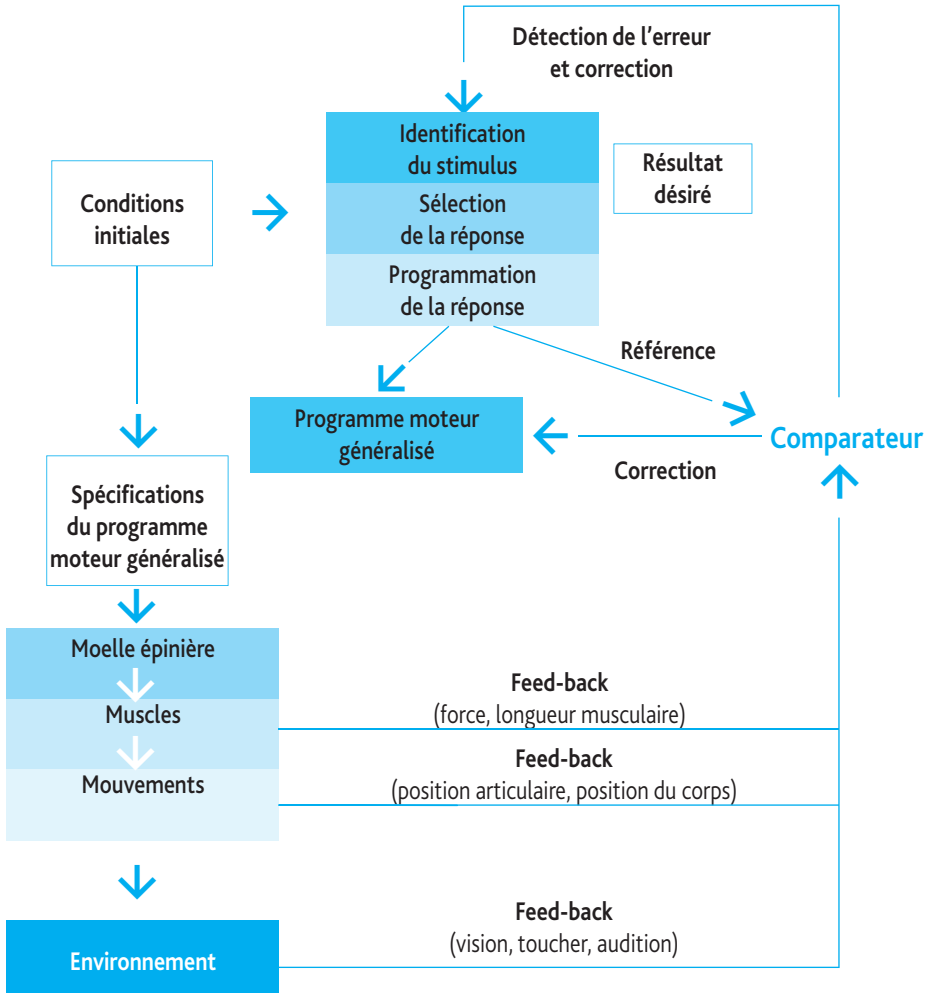
L'apprentissage, au contraire du développement, ne concerne pas les transformations de la conduite qui proviennent des phénomènes de maturation et de croissance du système nerveux et physiologique. **L'apprentissage suppose une acquisition, une mémorisation** d'actes du fait de l'exercice et de la répétition. L'apprentissage résulte d'une confrontation de l'enfant ou de l'adulte à des situations. Celui-ci construit et emmagasine des réponses pour répondre à ces situations. Il y a apprentissage chaque fois que se produit un changement stable dans les conduites qui n'est pas dû à un processus de développement c'est-à-dire de croissance.

L'acquisition des techniques sportives provient donc des phénomènes d'apprentissage. Un tir de handball, une passe de football, un coup droit de tennis, une roulade avant sont appris. Un des rôles de l'éducateur sportif est de mettre en place les conditions de ces apprentissages. Il doit donc en connaître les mécanismes pour optimiser l'efficacité de son enseignement.

Les relations et les différences entre le développement et l'apprentissage

Le développement et l'apprentissage entraînent tous les deux des transformations chez l'individu et sont donc quelquefois difficilement différenciables. Nous pouvons cependant faciliter leur distinction à l'aide des critères suivants :

- le temps nécessaire aux transformations. Le développement peut être conçu comme une transformation se réalisant sur une échelle de temps longue, de l'ordre des mois ou des années, alors que l'apprentissage se réalise sur une durée plus brève ;
- la réversibilité des transformations. Le développement entraîne des modifications généralement irréversibles alors que les modifications résultant d'un apprentissage peuvent être oubliées ou transformées.



Le programme moteur généralisé

Considérons l'exécution d'un virage parallèle en ski. Le résultat désiré est constitué par le fait de changer de direction, sans baisse excessive de la vitesse et sans perte d'équilibre. Le skieur fait appel au programme moteur généralisé « virage parallèle ». Ce programme général apporte les invariants du geste (prise de carre, flexion, allègement, orientation du buste...). Le skieur spécifie ensuite ce programme moteur en

section 3

pédagogie sportive

La fonction essentielle d'un éducateur sportif est d'organiser et d'encadrer la pratique sportive. Pour ceci, il doit posséder des compétences de pédagogue. Cette notion de pédagogie est définie de manière différente selon les auteurs. Pour certains la pédagogie renvoie exclusivement à la composante socio-affective de l'enseignement ou de l'entraînement, c'est-à-dire à la capacité à gérer un groupe, créer une ambiance de travail conviviale, gérer les conflits. Les compétences d'un pédagogue s'expriment sur le terrain, lors de l'intervention avec les pratiquants. Pour d'autres, la pédagogie recouvre un domaine plus large, elle ne concerne pas seulement les compétences d'animateur de l'éducateur mais aussi des compétences de concepteur. Être un bon pédagogue nécessite non seulement des savoir-être mais aussi des connaissances théoriques diverses pour concevoir et proposer des contenus pertinents.

Dans cette section nous nous attachons à quatre éléments clefs de la pédagogie sportive : les procédés d'intervention de l'éducateur sportif, la capacité à prendre en compte la dynamique socio-affective d'un groupe, l'adaptation des contenus et des formes d'intervention aux caractéristiques des publics et la mise en projet des objectifs.

Cette partie est organisée en quatre chapitres :

- le premier présente les principes généraux de l'intervention en sport ;
- le deuxième s'attache à la dimension collective de la pratique sportive ;
- le troisième décrit les caractéristiques de différents publics sportifs et les conséquences en termes d'intervention pour l'éducateur ;
- le quatrième s'attache à la notion de projet.

Résumé

Si le sport n'a pas été inventé pour les arbitres, il reste qu'il ne peut y avoir de sport sans arbitre. Ils sont les garants du respect de l'éthique sportive et des règlements. La difficulté à s'autodiscipliner, la recherche à tout prix de la victoire, l'accroissement des passions, le refus de l'autorité, le chauvinisme, le rejet de la faute sur les autres sont autant de facteurs qui rendent l'arbitrage indispensable. La complexité de cette tâche est accrue par les contextes d'urgence temporelle et fortement émotionnels des rencontres sportives. L'esprit sportif impose d'apprendre à respecter l'arbitre et à accepter ses erreurs.

Thèmes de réflexion

1. Le jeu sportif est-il possible sans arbitre ?
2. L'importance et le rôle des arbitres sont-ils les mêmes en fonction des disciplines sportives et des niveaux de pratique ? Justifiez votre réponse.
3. Peut-on à la fois être juge et partie ?
4. Pourquoi vous semble-t-il important d'éduquer les jeunes sportifs à l'arbitrage ?
5. Quelles qualités et compétences doit posséder un arbitre pour se faire respecter sur le terrain ?