

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 5

Artikel: Réflexions sur le sport : l'enseignement et le principe des contrôles
Autor: Bettoli, Bruno / Motyl, André / Odermatt, Bebbo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997830>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

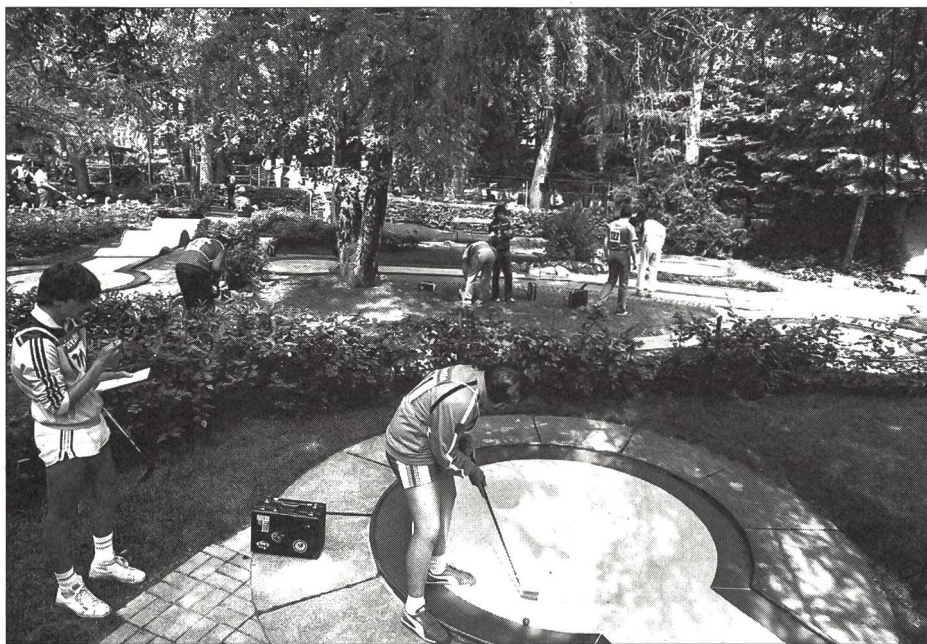
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Réflexions sur le sport

L'enseignement et le principe des contrôles

Bruno Bettoli, André Motyl, Bebbio Odermatt, professeurs d'éducation physique à l'école professionnelle

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel



- Reconnaître l'esprit de son temps, ce n'est pas en être esclave!
- Le sport ne peut pas compenser tous les manques d'une société. Ce n'est qu'à partir du moment où l'on cessera de placer les espérances démesurées dans le sport en voulant lui *assigner des objectifs* qui ne sont peut-être pas toujours les siens – en d'autres termes, lorsque *toutes* les sphères intéressées assumeront réellement le rôle qui leur revient dans l'éducation sur le plan social et émotionnel – que l'on pourra à nouveau se concentrer sur l'*action et l'apprentissage*, au lieu de se perdre en discussions et en théories. Comme chacun le sait, «le mieux est l'ennemi du bien».

Nous devons, quitte à nous exposer, *faire preuve de persévérance*, de courage civique et adopter une attitude professionnelle pour infléchir la tendance actuelle qui veut que l'on fasse *du sport pour s'amuser*. Si cette mode du «sport-plaisir» se justifie jusqu'à un certain point par le changement qu'elle apporte, elle nous pousse à rester à la surface des

choses et à placer la barre de plus en plus bas.

Certaines sollicitations, c'est-à-dire aussi un stress positif incluant des phases de détente, sont nécessaires pour que l'organisme puisse s'adapter de manière optimale à l'effort qu'on lui demande et que nous puissions ainsi trouver dans l'exercice physique une saine compensation à nos activités de tous les jours. Mais pour cela, il est impératif qu'on ne fasse pas du sport une *thérapie basée sur la détente*.

- La quête fébrile de moyens toujours nouveaux destinés à encourager la motivation, avec l'*inflation de matériel sportif* que cela entraîne, débouche bien souvent sur rien de sérieux; elle agit comme une drogue dont les effets s'estompent rapidement, un divertissement facile. Pour stimuler sa motivation personnelle et améliorer sa qualité de vie, il faut, à la base, que chacun agisse avec la technique qui lui est propre pour atteindre les objectifs qu'il s'est fixés dans sa ou ses discipline(s). A long terme, c'est la progres-

sion personnelle (aptitudes et capacités) qui procure le plus de plaisir et qui constitue la motivation la plus efficace pour continuer à *faire activement du sport*.

- Ce n'est qu'en fixant des exigences à satisfaire (et donc en procédant à des contrôles et à des corrections) que l'on pourra prodiguer un encouragement efficace. Sans entraînement, c'est-à-dire en supprimant exercices et corrections, nul ne saurait faire de grands progrès et obtenir un *plaisir durable*; en d'autres termes, le bonheur est quelque chose qui doit se conquérir. L'école doit donner la priorité à la transmission des bases nécessaires sur le plan de la condition physique et de la coordination. Mais l'*effort principal* incombe en premier lieu à l'individu dans le cadre de ses loisirs.

En se contentant d'une bonne moyenne, comme le veut la tendance actuelle, on ne saurait accéder au succès; sans travailler sérieusement, on n'arrive à rien, que ce soit en sport ou dans la vie professionnelle. «Faire montre d'un plus grand professionnalisme au lieu de ne penser qu'au profit», telle devrait être notre devise.

- Nous devrions tout simplement pratiquer à nouveau un sport où régularité, effort et persévérance vont de soi; en nous posant en consommateurs face au sport, nous devenons *de moins en moins capables de faire face à de quelques sollicitations*; quant à la détente apparente que nous procure le sport tel qu'il se pratique aujourd'hui, elle n'entretient en rien notre santé. Le comportement et l'attitude que l'on adopte face au sport reflètent dans une large mesure la manière dont on aborde son travail et dont on prend ses responsabilités.
- Pour *occuper judicieusement ses loisirs* et faire du sport une activité que l'on pratiquera la vie durant, il est essentiel de vivre la ou les discipline(s) que l'on a choisie(s) d'une part, que ce soit en ayant du plaisir à retrouver d'autres personnes qui pratiquent la même activité ou en se procurant des sensations fortes par le biais de l'activité physique, et, d'autre part, de chercher à progresser et à obtenir des résultats, la capacité de produire un effort durable et de se relaxer constituant des éléments décisifs pour accéder à un bien-être optimal. D'une manière générale, la santé dépend toutefois aussi d'une alimentation saine, de l'attitude que

l'on a face à la vie (le succès commence dans la tête), ainsi que des relations que l'on entretient au plan social. Il importe par conséquent d'amener école, clubs et organisations de loisirs à collaborer de manière plus étroite à l'avenir.

- Si le «sport» prend une place toujours plus grande dans notre société, on en a fait un phénomène qui n'a plus grand-chose à voir avec le sport proprement dit. On nous suggère qu'avoir un style de vie «sportif», c'est passer par des états paradisiaques où le principe du plaisir individuel et l'envie (égo-centrique) de se réaliser l'emportent sur le reste. Cette attitude, jointe à une tendance qui veut que l'on relègue la performance à l'arrière-plan, remet en cause l'existence du sport en tant que branche scolaire. Compte tenu de cette évolution, nous pourrions nous épargner les vastes efforts déployés dans le domaine de la planification, de l'apprentissage, des contrôles et de la formation de spécialistes; nous pourrions nous épargner une organisation coûteuse pour laisser la «culture actuelle du sport-plaisir et du sport-détente» au soin de chacun.
- Pour être efficaces, l'éducation à la santé et l'enseignement du sport doivent obligatoirement reposer sur une évaluation aussi objective que possible.

Des sollicitations optimales sont indispensables pour que l'on puisse trouver un réel équilibre dans la vie de tous les jours; faute d'être soumis à une certaine pression, l'homme n'épuise qu'une part infime de ses possibilités et ne peut progresser et s'épanouir.

- Pour assurer à tous l'égalité des chances et l'égalité des droits en passant par «la tête, le cœur et les mains», toutes les branches scolaires doivent être évaluées de la même manière. Chacun a le droit d'être jugé non seulement sur ses capacités intellectuelles, mais encore sur ses performances physiques et ses qualités sociales.
- «A l'école comme dans la vie de tous les jours, des contrôles sont nécessaires pour permettre à l'individu de se situer (et non pour imposer une discipline)» (Prof. R. Dubs, Haute école commerciale de St-Gall). Mais seule une appréciation officielle sera reçue comme il se doit par tous les intéressés. Le «contrôle» est un élément essentiel dans toute formation ou éducation; il est cependant tout aussi essentiel de consacrer suffisamment de temps à conseiller chacun et de se fonder sur l'analyse de la situation du moment pour planifier une activité sportive.
- Pour mieux intégrer le sport dans le programme scolaire et le mettre sur

pied d'égalité avec les autres branches, il est indispensable de l'évaluer selon les mêmes critères (quels qu'ils soient). En conférant un statut particulier à une discipline, on la déprécie aux yeux du monde politique et de la société dans son ensemble; en d'autres termes, les branches qui ne font pas l'objet d'une évaluation dans le système actuel restent de second plan et ne sont pas prises au sérieux. «La confiance, c'est bien; le contrôle, c'est mieux.»

- Bien qu'aucun système d'évaluation ne permette de juger l'individu dans sa globalité, la vie de tous les jours repose notamment sur le contrôle de nos propres performances, de nos propres résultats et de ceux des autres. Ainsi, l'école, qui a pour mission de préparer à la vie active, doit aller dans ce sens; sinon, on devrait, pour être logique, supprimer toute évaluation dans l'ensemble des branches scolaires et des domaines de l'existence, ce qui entraînerait des injustices et un arbitraire plus grands encore.

«C'est une dangereuse erreur, une véritable illusion que de croire que l'on peut maintenir les branches dites artistiques sans contrôle, en en faisant une sorte d'îlot paradisiaque dans un système basé sur la sélection.» (H. Keller, directeur de l'EFSM). ■

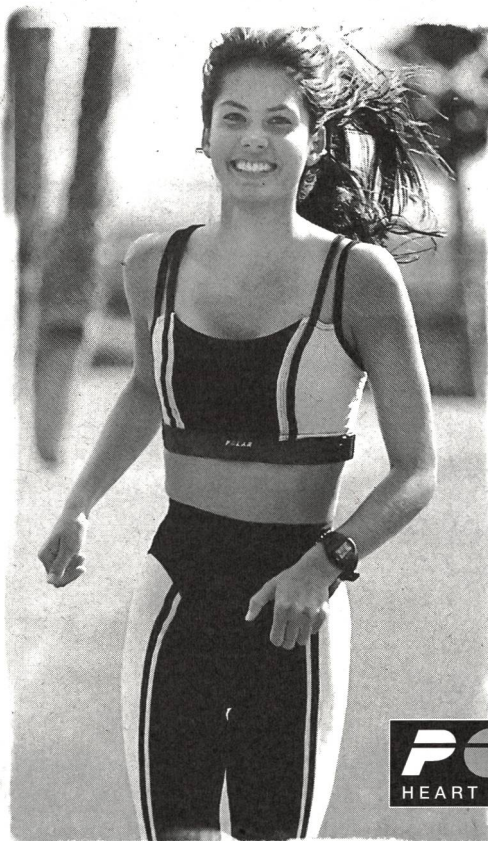
FEEL THE POWER

Pour tous les adeptes de la course à pied, il existe à présent plusieurs arguments percutants pour optimiser leur entraînement de fitness avec un cardio-fréquencemètre Polar:

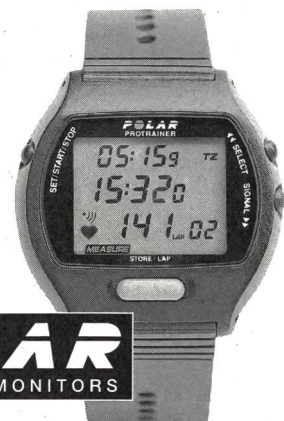
Répertoire des revendeurs et service:

LEUENBERGER
MEDIZIN
TECHNIK AG

LMT



Grâce au dosage adéquat judicieusement contrôlé de la fréquence cardiaque, vous fortifiez votre système cardio-vasculaire. Et rehaussez simultanément votre capacité de rendement sportif. A son tour, ce résultat profite à votre condition physique et – surtout – à votre bien-être général. On ne saurait imaginer mieux pour rester dans la course!



POLAR
HEART RATE MONITORS

Schmid & Partner, Luzern BSW

CH-8152 Glattbrugg, Kanalstrasse 15, tél. 01 874 84 84, fax 01 810 71 15