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

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

Band: 1 (1999)

Heft: 5

Artikel: Echec à la démotivation

Autor: Hari, Hans Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995900

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

Gestion des déficits moteurs

Echec à la démotivation

Photo: Hugo Lörtscher

Hans Peter Hari

Dans cet article, l'auteur examine le syndrome complexe des mauvaises expériences tel qu'il peut être vécu dans le contexte du processus d'apprentissage ainsi que le phénomène des déficits moteurs. Il en analyse les causes et propose des explications permettant de mieux appréhender les difficultés que peuvent rencontrer les apprenants ainsi que des moyens permettant de stimuler la motivation. Parmi ces derniers, le langage imagé s'avère être un vecteur d'explication et de correction particulièrement efficace.

Dans les lignes qui suivent, nous allons nous attacher à définir la notion de déficit moteur et à en cerner les causes de manière à pouvoir comprendre plus précisément le phénomène et exploiter plus efficacement les possibilités de correction existantes.

Un cercle vicieux

Les troubles secondaires de l'apprentissage sont à l'origine d'un cercle vicieux: les mauvaises expériences engendrent une démotivation, laquelle est entretenue par un défaitisme qui ne fait qu'alimenter la spirale des mauvaises expériences, rendant finalement impossible toute nouvelle occasion d'apprendre en s'amusant.

Les enfants et les adolescents pris dans cette spirale appréhendent les leçons de gymnastique, se voient sanctionner par des mauvaises notes, font office de boucs émissaires auprès de leurs camarades, suent sang et eau quand ils doivent faire des efforts, souffrent du complexe d'infériorité qu'ils ressentent face aux autres et ont du mal à accepter leurs propres limites. Ils pourraient en dire long sur leurs douleurs physiques et leurs tourments psychiques, sur leur solitude au sein du groupe. Mais, les voix de ces jeunes, nous ne les entendons pas parce qu'ils font tout pour échapper au sport et à l'activité physique et, partant, pour éviter le cercle vicieux que nous venons de décrire. Cette tendance démissionnaire peut malheureusement devenir avec le temps une véritable stratégie de survie.

Hans Peter Hari enseigne au Sonderpädagogisches Seminar du canton de Berne. Il est spécialisé dans les questions touchant à l'apprentissage et à l'enseignement ainsi qu'au travail corporel. Adresse: Heitern 95, 3125 Toffen

Troubles primaires aggravants

Il existe naturellement un certain nombre de troubles primaires de l'apprentissage qui peuvent être liés, entre autres causes envisageables, à des dysfonctionnements cérébraux, à des problèmes de développement, à des dérèglements hormonaux. Mais le facteur le plus handicapant réside dans le développement déficient des qualités de coordination.

A ce propos, on a trop tendance à oublier que les qualités de coordination (qualités d'orientation, de différenciation, d'équilibre, de réaction et de rythme) peuvent être entraînées de bien des manières. Quant à l'endurance et à la force, il n'est peut-être pas inutile de rappeler que leur entraînement ne pose pas de problèmes particuliers. On oublie trop souvent aussi d'exploiter la possibilité qui consiste à former, sur une base temporaire, des groupes homogènes, groupes qui pourraient par exemple permettre aux élèves ayant un excédent de poids de se mesurer entre eux et de développer leurs abdominaux et leur tonus corporel avant de se mêler de nouveau aux autres. Cette solution permet de stimuler la motivation des intéressés et leur donne la possibilité de découvrir leur potentiel de performance, potentiel qui leur donne accès au monde extérieur.

Eviter les expériences frustrantes

Mais pourquoi le monde intérieur reste-t-il impénétrable et l'accès aux sensations internes fermé? Le monde intérieur représente le système des sensations internes, en particulier le système kinesthésique, il représente aussi l'état d'éveil, la tension et la détente, la sensation du mouvement. Et s'il reste impénétrable, c'est pour des raisons de sécurité car, par souci d'auto-protection, il importe d'éviter de nouvelles expériences frustrantes. A l'instar du scintillement des étoiles pour un aveugle ou du chant du rossignol pour un sourd, le mouvement n'a aucune valeur pour une personne qui a des déficits moteurs étant donné qu'il ne peut rien en retirer.

Ce blocage au niveau des sensations kinesthésiques permet d'ignorer les troubles secondaires de l'apprentissage. Notre corps musculaire réagit en effet plus rapidement aux sensations et aux émotions qui nous amènent à nous replier sur nous-mêmes, comme la tristesse, la douleur, voire la colère, qu'à celles qui nous poussent à nous ouvrir au monde extérieur, telles que la joie ou le

bonheur. Mais ces dernières sont également mémorisées dans nos muscles, tout au moins en tant que réminiscences de notre enfance: plaisir de sauter dans une meule de foin ou de se rouler dans l'herbe, sensation du sac à commissions qu'on balance au rythme de son pas, plaisir de glisser sur une flaque d'eau gelée. Pourquoi cette envie de bouger, dynamisante, se perd-elle avec le temps? Cette envie, l'école et le sport devraient nous permettre de la retrouver.

Dans chaque muscle se cache un sentiment, dans chaque effort une volonté.

Photos: Daniel Käsermann

Exploiter les thèmes génériques

Le cirque et la jungle, entre autres thèmes génériques, offrent mille et une possibilités de stimulation basale: se laisser tomber dans le vide en étant sûr d'atterrir en douceur, faire des roulades et des culbutes et jouer avec le déséquilibre tout en expérimentant sa faculté d'orientation rythmique et dynamique, s'envoler et se laisser porter par la force d'accélération, glisser en conservant son équilibre... et en anticipant le sentiment de nostalgie qui s'ancrera au plus profond de soi.

Ces thèmes permettent aussi aux apprenants de découvrir les lois physiologiques de leurs ressources énergétiques. Quel plaisir de voir nos élèves s'émerveiller devant le potentiel que leur procure leur capacité de canaliser leur énergie. Ils s'entraînent en principe dans le domaine aérobie et expirent par la bouche pour prévenir ou lutter contre la douleur d'un point sur le côté. Ils disposent de leur corps. Ils planifient et courent un 1000 mètres en faisant preuve d'une intelligence tactique qui tient compte des connaissances qu'ils ont de leurs propres ressources physiques. Les expériences positives stimulent l'envie de bouger, alors que la nécessité de lutter pour sa survie, de par la démotivation qu'elle entraîne, la tue.

Quel plaisir de voir nos élèves organiser une séquence d'enseignement où phases d'effort et phases de relaxation alternent harmonieusement. Exploité dans cette perspective, le stretching joue, dans le contexte du jogging par exemple, non seulement un rôle physiologique, mais permet aussi de sentir avec plus d'acuité la façon dont l'énergie circule en situation de tension et en situation de détente.

Partir ensemble à la découverte de son potentiel.

Les méfaits du «tout ou rien»

Le problème, c'est que le vécu émotionnel semble fonctionner selon le principe du tout ou rien. Les émotions empêchent tout jugement nuancé. Pour ne pas ressentir d'émotions négatives, nous bloquons toute la gamme des émotions. Un coup d'œil dans les cabinets des thérapeutes corporels se révèle à cet égard fort instructif. Pour mobiliser les émotions, ils agissent sur des blocages: au niveau du bassin, des épaules, de la nuque, de la respiration ou de la voix. Une fois ce travail effectué, ils discutent avec leurs patients de ce qu'ils ont ressenti. Comme eux, nous devons, si nous voulons stimuler nos élèves dans le domaine de l'éducation physique et du sport, éviter de nous attaquer de front aux sentiments profonds, fondamentaux vu qu'au départ ils sont pénibles. Tout le monde sait qu'il n'y a rien de plus démotivant qu'une phase anaérobie pour un débutant car, se sentant menacé, il ne cher-

chera qu'à assurer sa survie physiologique. Dans l'idéal, notre rôle consiste à jauger et à observer les émotions fondamentales, à s'y référer comme à des repères nous permettant de cerner ce que ressentent les intéressés. Mais dans un deuxième temps seulement.

Dans un premier temps, nous pouvons déjà faire beaucoup: commencer par accepter, par exemple, qu'un débutant coure dans une position bizarre, peu économique et peu orthodoxe en termes de santé, sachant qu'il est difficile de modifier durablement une posture par le seul fait de la volonté, étant donné que la régulation du tonus corporel est assurée par le cervelet. Dans des conditions aérobie, nous veillons à ce qu'il atteigne l'état d'équilibre et profite des premières endorphines. Nous le laissons ensuite prendre soin de son corps en passant sous une douche chaude, dont il ressort en principe détendu comme après un bon massage. Plus tard, lorsqu'il manifeste le désir d'aller de l'avant, on peut essayer d'améliorer sa posture en la corrigeant en douceur au moyen d'instructions imagées. L'amélioration de la performance qui s'ensuivra donnera à l'intéressé l'envie de persévérer.

Mobiliser les sens par l'image

Dès les premiers mots que nous échangeons avec l'apprenant, nous recourons au langage imagé. Celui-ci a pour avantage de mobiliser de nombreux sens et de donner à chaque élève la possibilité d'exploiter le canal sensoriel qui lui convient le mieux, même s'il est vrai que les images ont souvent une dimension plutôt visuelle. Mais, elles peuvent aussi être de nature auditive, en particulier lorsque le discours porte sur des enchaînements de mouvements, des modifications dynamiques, des alternances de tension et de détente. Les sensations intérieures sont en général liées aux canaux visuel et auditif.

L'autre grand avantage du langage imagé est qu'il se réfère à des expériences vécues. Tout l'art de l'enseignant consiste à trouver des images qui parlent immédiatement aux apprenants et qui sont, par conséquent, directement exploitables. C'est un art qui s'apprend. Voici quelques exemples issus des sports de neige qui montrent comment il est possible d'exploiter cet art:

- ***Activation:*** L'image active des souvenirs (moteurs) investis de contenus similaires du point de vue de la structure, du déroulement et de la dynamique. *Analyser:* double porte – banane.
- ***Catalysation de la sensation motrice:*** L'image est censée interpeller la vision intérieure, la sensation motrice. *Ordonner:* prendre de la carre – basculer – fléchir les hanches.
- ***Aspect psychique:*** L'image est censée toucher le registre affectif où la sensation motrice est porteuse de sens. *Exemple du slalom:* s'orienter – «avaler» des piquets (portes).

Faire le premier pas

Pour que l'enseignement porte ses fruits, il appartient à l'enseignant de faire le premier pas. Sa première intervention doit donner envie à l'apprenant de retrouver par lui-même la sensation de bien-être qu'il a vécue grâce à l'aide de l'enseignant. Cet aspect est essentiel pour les personnes qui ont des déficits moteurs car, vu le bagage d'expériences négatives qu'elles traînent derrière elles, elles attirent les mauvaises expériences comme des aimants pour confirmer la non-valeur du mouvement. Ces expériences, qui équivalent véritablement à ce qu'on appelle des «condensed experiences», ont des effets désastreux. La perception de la sensation du mouvement peut faire l'objet de distorsions comme les sentiments des époux avant un divorce. Dès lors, tout va de travers. Sans une impression positive au départ, il n'y a pas de deuxième fois, pas de deuxième leçon.

Le bon enseignant travaille toujours sur deux plans: le physique et le psychique. Il agit selon le raisonnement suivant: dans chaque muscle se cache un sentiment. Si tu presses sur ce muscle, il en sort un sentiment. Si tu presses sur ce sentiment, il en sort un muscle. Quelle approche ce principe implique-t-il pour la relation enseignant – apprenant?

Tel un épervier

Un bon enseignant se définit d'abord par sa volonté pédagogique d'assumer pleinement son rôle de transmetteur de connaissances. Tel un épervier, il observe, à chaque fois qu'il intervient de façon pointue, les réactions de l'apprenant en cherchant plus particulièrement à cerner ses impressions, de manière à savoir si la façon de faire proposée à son élève lui convient. Dans le domaine des sports de neige, on a constaté que l'observation pouvait se faire sur la base des critères suivants: tonus musculaire, respiration, crispation du bassin et position des épaules. Ces critères ont été observés par les instructeurs et par les apprenants. La quantité d'instructions, leur intelligibilité, le contact visuel entre autres compétences de l'enseignant ainsi que la façon de donner des feedback peuvent constituer d'autres critères d'observation. m

Le langage imagé parle directement aux apprenants.

Photo: Adrian Streun

Du défaitisme à la curiosité

Sentiment profond

- Montre l'aspect motivationnel décisif de la capacité d'apprentissage.
- Se réfère au monde intérieur des apprenants.
- Se reflète à travers la tension du corps.

Enseignement de qualité

- Plus les exigences sont adaptées, plus l'élève est stimulé.
- Tous les éléments qui font visiblement office de barrages énergétiques (bassin, respiration, voix/gorge, cou/épaules) mettent en évidence le décalage entre l'effort exigé et l'effort susceptible d'être réalisé.
- Il convient de veiller à adapter les exigences à l'envie de s'investir.