Compétences personnelles – Autogestion: Régulation de la motivation et de la volonté

Les facultés cognitives auxquelles fait appel le dépassement de soi s'accompagnent typiquement d'une sensation de forte tension qui contribue aux efforts. Le point avec ce moyen didactique.

Devant un obstacle ou face à la peur (p. ex. un exercice difficile sur un engin), c'est la volonté qui permet d'exécuter un exercice ou, du moins, de se lancer. C'est elle qui permet de mener à bien une action malgré des résistances internes ou externes. Ce n'est pas uniquement le manque de motivation qui nécessite le recours à la volonté, mais aussi la peur.

La plupart des élèves sont motivés pour les leçons d'éducation physique et sportive. Toutefois, celles-ci les placent régulièrement devant des situations qui mettent leur volonté à l'épreuve et les obligent à surmonter des obstacles. Il s'agit de les rendre conscients de ces situations qui impliquent des défis particuliers et de favoriser la réflexion sur les comportements qu'elles induisent.

Thème transversal: Régulation de la motivation et de la volonté

Source: qeps.ch – Qualité dans l'éducation physique et sportive

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO