

Encouragement des filles dans le sport: Encourager et évaluer les filles en athlétisme

Dans les leçons d'éducation physique mixtes, les filles peinent à se distinguer dans les sauts, les courses et les lancers. Elles souffrent en effet de la comparaison avec les garçons. Pourtant, l'athlétisme est une discipline appropriée pour établir avant tout des comparaisons avec soi-même.



Dessin: Jocelyne Rickli

Les mouvements de base «courir», «sauter» et «lancer» constituent le socle de nombreux sports. Ils forment la clé de voûte de toutes les disciplines athlétiques et revêtent une grande importance en éducation physique scolaire. Les filles préfèrent les activités sportives esthétiques, gymniques, de danse, tandis que les garçons plébiscitent plutôt les sports de force, duels, à caractère compétitif (Mutz & Burrmann, 2014, p. 171).

C'est pourquoi l'athlétisme gagne sans doute à proposer un enseignement séparé de manière à mettre l'accent, avec les filles, sur la dimension qualitative et esthétique des mouvements, au détriment de la triade «plus vite, plus haut, plus loin».

Pratique

- [Athlétisme – Courir](#) (pdf)
- [Athlétisme – Sauter](#) (pdf)
- [Athlétisme – Lancer](#) (pdf)

Courir, sauter, lancer pour soi

Selon la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000), trois besoins psychologiques fondamentaux influencent en premier lieu une action – et par conséquent aussi l'implication lors du cours d'éducation physique. Il s'agit des besoins d'autonomie (autodétermination), de compétence et d'appartenance sociale. L'athlétisme permet aux filles de courir, sauter et lancer, tout en tenant compte des trois aspects liés à ces besoins psychologiques fondamentaux.

Dans un premier temps, l'accent est mis sur la manière de déplacer le curseur de l'orientation performance vers l'expérience de la compétence, grâce à une évaluation qui tient compte du genre. La qualité du mouvement sera ensuite mise en avant en tant que critère central, car cet élément offre la possibilité aux filles plus faibles physiquement de vivre et de conscientiser des réussites. Il s'agit ici d'une méthode qui met l'accent sur le soutien à l'appartenance sociale à travers des partenariats d'apprentissage. Enfin, des options méthodologiques seront présentées pour montrer comment les filles peuvent déterminer elles-mêmes des objectifs et des formes d'évaluation dans le cadre des leçons centrées sur l'athlétisme.

Encourager les expériences positives

Par l'expérience de ses compétences s'exprime la volonté de se sentir capable de réussir. Dans l'enseignement coéducatif au niveau secondaire, quelques filles éprouveront de la peine à vivre des expériences positives dans les domaines de la course, des sauts et des lancers (en comparaison avec d'autres camarades) et elles se sentiront ainsi peu aptes dans ces domaines. Pourtant, l'athlétisme se prête bien à l'établissement de normes individuelles qui permettront d'établir des comparaisons par rapport à soi.

Pour cela, il suffit de comparer les valeurs relevées au début d'une unité avec les résultats en fin de cycle. Rheinberg (1980, 2008) attribue à la prise de repères individuelle une augmentation de l'attente face à ses propres performances, ce qui est très significatif en terme de motivation. Mutz et Burrmann (2014) ont montré que dans un enseignement coéducatif – comparativement à un enseignement homogène – le concept de soi relatif au sport était amoindri chez les filles. Ce constat renforce une orientation vers une norme individualisée pour faciliter les expériences positives chez les filles.

La transcription des performances dans un cahier éducatif ou un carnet de sport met en évidence les progrès individuels et par là même le développement de la compétence (Reimann, 2008). Les enseignants peuvent encourager les élèves à comprendre et analyser leurs progrès grâce à une approche méthodologique bien choisie (par exemple un carnet sportif, des tables de progression individualisées, des tableaux de comparaison qui tiennent compte de la taille et/ou du poids, etc.). Une telle démarche correspond à la mission d'un enseignement orienté vers les compétences.

Mettre l'accent sur la qualité motrice

Les succès en athlétisme dépendent des capacités de la condition physique et de la coordination motrice. Un enseignement propice à l'apprentissage en athlétisme prête une grande attention à la qualité du mouvement. Les mouvements bases forment un fondement pour la différenciation des techniques spécifiques à l'athlétisme. Si l'accent se déplace de la triade «plus vite, plus haut, plus loin» pour se fixer sur la qualité du mouvement, c'est-à-dire sur la conduite motrice, les filles disposant de moins bonnes bases énergétiques auront plus de chance de vivre des expériences positives.

Les tests d'athlétisme conviennent bien à la réalisation de cette tâche (p. ex. Weber & Kunz, 2012). Quatre des cinq tests mettent l'accent sur les capacités de coordination, les mouvements clés de l'athlétisme et la latéralité (à droite et à gauche). Le cinquième test «Cours ton âge en minutes» contribue à améliorer l'endurance de base tout en sollicitant les capacités cognitives (choisir son tempo pour être capable de tenir le nombre de minutes

correspondant à son âge). La partie pratique (voir encadré «Pratique» ci-dessus) montre les chemins didactiques qui mènent aux tests des domaines «courir, sauter, lancer».

Observer systématiquement

L'«évaluation orientée vers l'encouragement» (Reimann, 2013) soutient aussi l'expérience des compétences par une focalisation sur le processus d'apprentissage qualitatif. Dans le «cercle d'encouragement» sont formulés les objectifs d'apprentissage et les critères d'évaluation pour les exigences fondamentales. Les mouvements sont observés en regard des objectifs d'apprentissage, le niveau actuel est évalué et un feedback est donné à l'élève.

Saut en hauteur avec élan circulaire – Test d'athlétisme 5.2

En rythme de trois pas, sauter par-dessus trois obstacles (bancs suédois) disposés en cercle. Terminer par un saut en hauteur sur le gros tapis.
Faire le parcours une fois à droite, une fois à gauche.

Nom: _____

Critères d'observation

Objectif atteint:

- suite de pas correcte (rythme de trois pas: tam-ta-tam)
- 1x jambe d'appel gauche, 1x jambe d'appel droite

Objectif largement atteint:

- critères ci-dessus remplis
- engagement marqué et blocage de la jambe d'élan; haut du corps droit
- engagement marqué des deux bras pour l'élan

Objectif très largement atteint:

- critères ci-dessus remplis
- sauts élevés avec phase de détente marquée de la jambe d'appel (par-dessus les obstacles et la barre)
- saut en fosbury flop d'un côté (à gauche ou droite) avec réception sur le dos, les pieds tournés en direction de l'élan

Le processus (observation, évaluation, feedback) se déroule en spirale jusqu'à ce que l'objectif formulé est atteint (expérience des compétences). Afin de stimuler le processus d'apprentissage et pour répondre aux différences de niveaux de performance entre les filles, on formulera aussi d'autres objectifs d'apprentissage plus ambitieux (objectifs dépassés jusqu'à objectifs largement dépassés). L'illustration ci-contre montre les attentes différenciées avec l'exemple du test «saut en hauteur avec élan circulaire».

La forme méthodologique du «cercle d'encouragement» peut être exploitée en partenariat éducatif afin de cultiver le besoin fondamental d'appartenance sociale. Les élèves exercent ainsi avec leur partenaire d'apprentissage l'observation et l'évaluation des mouvements. Au début, elles se concentrent sur un seul critère et observent un seul point-clé du mouvement (par exemple: comment la jambe libre se comporte-t-elle?), ceci afin de ne pas être dépassées par les points à observer et de pouvoir ainsi donner un feedback pertinent. Les partenaires d'apprentissage se considèrent comme une équipe qui se soutient mutuellement afin d'atteindre les objectifs fixés.

Mesurer les progrès

L'autodétermination dans les disciplines de l'athlétisme se réalise quand l'élève fixe ses propres objectifs, par exemple, ou lorsqu'elle prend une décision par rapport à une forme de tests proposée parmi d'autres. Concernant les formes de tests, cela peut se concrétiser pour les lancers par exemple, lorsque des valeurs de départ sont mesurées et que les filles déterminent elles-mêmes le pourcentage de progression qu'elles pensent pouvoir atteindre et en combien de temps. Sur la base de cette progression (+10% à +40% par exemple) suivra l'évaluation pour laquelle la distance effectivement atteinte ne joue aucun rôle.

Autre possibilité: le «saut en hauteur rapporté à la taille». Ici, ce n'est pas non plus la hauteur franchie qui compte mais la différence entre cette hauteur et la taille de l'élève. Cette valeur (en principe négative) est reportée sur une table de correspondances qui donnera la note. Autre option envisageable: laisser choisir entre une note technique (évaluation qualitative) et une note de performance (évaluation quantitative).

Source: [Esther Reimann, Sara Seiler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO