

4 | 2025



Sommaire

Montrer la voie	2
La boussole éthique de Swiss Olympic	3
Les quatre notions clés de la boussole éthique	4
Pouvoir et participation dans la pratique sportive	6
Bonnes pratiques	
Responsabilisation ou infantilisation?	8
Transparence ou imprévisibilité?	9
Empathie ou manque d'égards?	10
Égalité des chances ou injustice?	11
Autodétermination ou détermination par autrui?	12
Appartenance au groupe ou autonomie?	13
Équité ou manipulation?	14
Soutien ou égoïsme?	15
Objectivité ou choix arbitraire?	16
Indications	17

Catégories

Tranche d'âge: dès 8 ans

Degrés scolaires: dès 5P

Un sport respectueux des valeurs éthiques

Le sport est bien plus qu'une activité physique. Il fait vibrer, a un pouvoir rassembleur, pousse à se surpasser et procure de nombreux bienfaits. Ces différents atouts, qui témoignent de toute la puissance du sport, ne sont pas juste des mots: ils sonnent comme une invitation au mouvement. Quand il est animé par le fair-play, le respect, la participation et le sens des responsabilités, le sport dépasse la simple compétition. Il devient un véritable espace d'apprentissage et d'incarnation des valeurs éthiques.

L'éthique dans le sport n'est pas juste une question de directives et de règlements: elle doit aussi être vue comme une tâche pédagogique transversale. Elle transparaît dans les attitudes en lien avec la proximité, le pouvoir, la pression et les idéaux ainsi que dans la manière dont les décisions sont prises, les rôles distribués et les comportements inculqués dans un groupe d'entraînement.

Ce dossier se concentre sur des aspects essentiels du sport: les relations de pouvoir, l'autodétermination et la détermination par autrui, le fair-play, la participation et la responsabilité. La question centrale est de savoir d'une part comment aborder le thème des comportements éthiques et d'autre part comment adopter concrètement ainsi qu'analyser ces comportements, ce aussi bien dans le cadre du sport scolaire et associatif que dans la formation et la formation continue. Destiné au personnel enseignant, aux entraîneurs et entraîneuses, aux responsables de la formation ainsi qu'aux spécialistes dans le domaine de la pédagogie du sport, ce support vise à encourager la réflexion sur les questions éthiques là où elles se posent: dans le cadre de l'activité physique, du jeu ou des rapports avec soi-même et avec les autres.

L'activité physique: porte d'entrée vers la réflexion

Neuf exercices à caractère ludique constituent l'essence même de ce dossier. Ils portent chacun sur un ou plusieurs thèmes, par exemple la responsabilité, la transparence, l'appartenance ou le fair-play. Favorisant le mouvement comme les expériences en groupe, ils offrent dans le même temps des occasions propices à l'observation, à la discussion et à la réflexion. Des précisions sur la manière d'engager les discussions, des consignes de sécurité et des réflexions didactiques viennent compléter les exercices, l'objectif étant que le corps enseignant puisse faire vivre et traiter de manière structurée le thème de l'éthique dans les activités sportives – peu importe l'âge, le niveau ou le sport pratiqué.

Un sport est respectueux des valeurs éthiques quand les considérations humaines comptent autant que la performance. Dans cet esprit, il est essentiel d'aborder de manière systématique mais accessible les aspects éthiques du sport à travers l'activité physique, le dialogue et la mise en place réfléchie de processus de groupe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Montrer la voie

La première illustration ci-contre montre en quoi consiste un sport respectueux des valeurs éthiques. En l'observant de plus près, on y découvre de précieuses sources d'inspiration pour la pratique sportive.

Respecter les valeurs éthiques dans le sport, c'est par exemple traiter les participants sur un pied d'égalité (**participation**), révéler le potentiel de chaque personne quelles que soient ses aptitudes (**diversité**), proposer son aide (**soutien**) et permettre de s'amuser (**plaisir**) tout en privilégiant une communication ouverte. Les termes «participation», «diversité», «soutien» et «plaisir» figurant sur le drapeau bleu constituent les principes directeurs d'un sport respectueux des valeurs éthiques.

Le sport recèle un potentiel énorme et offre un vaste terrain d'apprentissage s'il est bien structuré et que ses valeurs, en plus d'être partagées, sont encouragées. Dans les faits, cela se traduit par la défense de la dignité humaine, la promotion du fair-play à l'entraînement comme en compétition ainsi que le respect de l'environnement et des principes de bonne gouvernance.



Ill.: Swiss Olympic

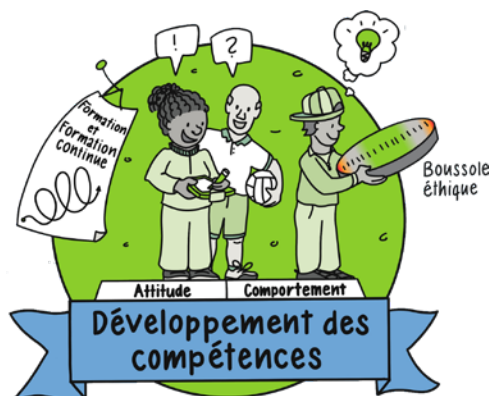
«Les chemins naissent par le fait qu'on les emprunte.»

(Franz Kafka)

Si l'on s'appuie sur cette citation, il vaut la peine de s'engager ensemble sur la voie d'un sport respectueux des valeurs éthiques!

Un sport respectueux des valeurs éthiques requiert l'engagement de toutes les parties prenantes. La formation et la formation continue constituent d'importants leviers pour renforcer cet engagement. C'est dans ce cadre en effet qu'est favorisée l'acquisition des connaissances comme des compétences ou encore que sont analysés et façonnés les comportements ainsi que les attitudes. L'Office fédéral du sport OFSPO et Swiss Olympic ont élaboré divers outils pédagogiques sur le thème de l'éthique.

Un large éventail de supports conçus à l'intention des responsables de la formation dans les institutions de formation, les fédérations et les clubs sportifs est disponible au grand public sur mobilesport.ch. Un [guide méthodique](#) explique comment utiliser le matériel à disposition et initier le processus de réflexion sur les attitudes et les comportements à adopter face à des situations relevant de l'éthique. La boussole éthique de Swiss Olympic constitue une aide précieuse à cet égard.



Ill.: Swiss Olympic

Le système «Sport suisse respectueux»

Comment garantir le respect des valeurs éthiques dans le sport suisse? Pour y répondre, Swiss Olympic a développé, conjointement avec l'Office fédéral du sport OFSPO, le système pour un «sport suisse respectueux». Celui-ci suppose la participation active de tous les acteurs du sport suisse ainsi que la mise en place de mesures aussi bien à l'échelle des individus qu'à celle des organisations.

[Vers la vidéo](#)

Pierina Schreyer, co-auteur de ce dossier, nous explique dans cette vidéo ce qui est nécessaire pour un sport respectueux des valeurs éthiques.

[Vers la vidéo](#)

La boussole éthique de Swiss Olympic

La boussole éthique de Swiss Olympic est un outil important permettant d'analyser les situations rencontrées dans le quotidien sportif, de les évaluer et de prendre les bonnes décisions. Elle est divisée en différentes zones de couleur verte, grise, orange et rouge.

La boussole éthique s'articule autour d'une question fondamentale: «Quels facteurs permettent de préserver la dignité des personnes dans le sport et quels facteurs y portent atteinte?» Elle repose sur quatre notions clés: le pouvoir, les idéaux, la proximité et la pression. Avec ses dégradés de couleurs qui vont du vert au rouge, en passant par le gris et l'orange, elle aide à comprendre si une situation est acceptable, nécessite une réflexion plus approfondie ou doit être signalée.

Afin de garantir le respect des valeurs éthiques dans le sport, il est essentiel de promouvoir les pratiques correctes relevant de la zone verte, d'analyser les risques et de discuter sans délai des situations irritantes. Il est crucial de faire preuve de vigilance et de réagir rapidement aux situations douteuses.

Dégradé de couleurs

- **Encourager les individus à persévérer dans cette voie:** Le vert signifie que tout va bien: la dignité est préservée, le sport est éthique et respectueux. Il convient alors de souligner le caractère positif de la situation.
- **Discuter de certaines situations:** Le gris signifie que la situation devient irritante, étrange ou risquée. Les risques font partie de la pratique sportive quotidienne, mais ils doivent être abordés dans les plus brefs délais et gérés avec prudence et de manière réfléchie.
- **Signaler des menaces:** L'orange indique que l'on se trouve dans une situation de manquement à l'éthique conformément aux [Statuts en matière d'éthique](#). Toute personne impliquée dans le sport a droit à ce que cette ligne orange ne soit jamais franchie.
- **Dénoncer des actes pénalement répréhensibles:** Le rouge englobe les infractions pénales et les abus (ou les soupçons en ce sens). Ils sont sanctionnés par le code pénal.



Ill.: Swiss Olympic

La boussole éthique de Swiss Olympic

Instrument permettant à la fois de mettre un mot sur une situation, de savoir comment réagir et de sensibiliser le monde du sport à l'importance de cette thématique, la boussole éthique de Swiss Olympic aide également à préserver la dignité humaine dans le sport suisse. Elle encourage les comportements éthiques, améliorant ainsi la qualité du sport.

[▶ Vers la vidéo](#)

Les quatre notions clés de la boussole éthique

Dans notre quotidien sportif, nous faisons régulièrement face à des situations en rapport avec le pouvoir, les idéaux, la proximité et la pression. Souvent, plusieurs facteurs interagissent. Il n'est dès lors pas toujours facile d'évaluer clairement la situation, d'autant que la distinction entre ces quatre notions est en général assez floue.

Le pouvoir va fréquemment de pair avec la pression, au même titre que la proximité avec la dépendance et le pouvoir. Le cas échéant, il est essentiel de faire preuve d'esprit critique et de trouver la bonne mesure. Car si un juste équilibre entre pouvoir, idéaux, proximité et pression stimule la motivation, il peut également être source d'inspiration, faire bouger les choses dans le bon sens, contribuer au développement personnel, renforcer les relations et favoriser une bonne collaboration.

Participation, diversité, soutien et plaisir se profilent comme de précieux «alliés» du pouvoir, des idéaux, de la proximité et de la pression, aidant à trouver la bonne mesure entre ces différents aspects. Ils sont au cœur d'un sport respectueux des valeurs éthiques.

Pouvoir et participation

Utilisé à bon escient, le pouvoir permet de renforcer et de responsabiliser les individus. Mais il peut aussi comporter certains risques: transgression des limites, abus, attitude condescendante, voire humiliante. Le pouvoir implique toujours une responsabilité, exigeant en outre de la personne qui l'exerce qu'elle agisse en connaissance de cause. Il permet d'avoir un impact sur une situation donnée, de prendre des décisions, voire, dans un match par exemple, de limiter sciemment la durée de jeu de certains joueurs ou joueuses ou encore de peser sur le résultat en procédant à des changements pertinents.

Grâce au pouvoir, il est possible d'influer sur la façon de penser, le ressenti et les actions d'autrui. D'où l'importance de contrebalancer le pouvoir par la participation. Dans le sport, cette dernière suppose d'impliquer et d'écouter les différents acteurs, de leur permettre d'exprimer leurs besoins, leurs attentes, leurs idées et leurs émotions, de s'impliquer ainsi que de s'associer aux prises de décision (p. ex. lors de la définition des règles d'équipe). L'autodétermination et les choix individuels doivent être systématiquement au centre des préoccupations.

Idéaux et diversité

Les idéaux sont omniprésents et jouent un rôle important dans le sport: ils nous incitent à nous améliorer et à donner le meilleur de nous-mêmes. Certains idéaux favorisent l'esprit d'équipe et un développement sain. D'autres peuvent conduire à des positions extrêmes, à l'image de la devise «no pain, no gain».

Il arrive que des idéaux soient tellement répandus qu'ils ne sont plus perçus comme tels, à l'instar de l'obsession des régimes dans les sports à catégorie de poids. La quête obsessionnelle d'un seul idéal peut être lourde de conséquences et mener à des appréciations ainsi qu'à des opinions subjectives. Voilà pourquoi les idéaux doivent laisser de la place à la diversité et à l'individualité. Unique en son genre, chaque être humain aspire à être accepté et apprécié tel qu'il est.



Proximité et soutien

Dans le sport, les relations humaines sont primordiales. L'empathie au sein d'un groupe d'entraînement favorise la confiance alors que les discussions plus personnelles et l'écoute active renforcent les liens. Néanmoins, une proximité – ou distance – appropriée s'impose, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Sorte de bulle protectrice, cette distance, qui respecte les limites individuelles, est primordiale elle aussi. Dans les relations de pouvoir et de dépendance en particulier, elle est même capitale. De fait, chaque personne a droit au respect de sa vie privée et de son intimité.

Pour que la proximité ne devienne pas dérangeante et soit source de protection, favorisant ainsi le développement personnel, elle doit s'accompagner d'une bonne dose de soutien. Mélange d'entraide, de compassion, de bienveillance, d'indulgence et de distance respectueuse, le soutien prend tout son sens dans le contexte d'une blessure, d'une défaite ou, plus généralement, d'une période difficile.

Pression et plaisir

Par son aspect compétitif, le sport est habituellement associé à une certaine pression. Gagner et perdre font partie du quotidien sportif. Si une légère pression peut avoir un effet positif et nous inciter à progresser, une pression excessive peut engendrer du stress. Les sportifs et sportives ne sont pas les seuls à subir la pression de la performance: les entraîneurs et entraîneuses, les parents, les clubs ou les fédérations y sont également confrontés – et font parfois eux-mêmes peser la pression sur les athlètes. Les activités sportives mettent également la nature et l'environnement sous pression, preuve que cette dernière peut revêtir de nombreuses formes.

Associée au plaisir, facteur de motivation par excellence et d'implication sur le long terme, la pression devient néanmoins supportable. La plupart du temps, le plaisir procuré par le sport favorise l'épanouissement personnel et la réussite, tant au niveau individuel que collectif. Si, dans certains cas, sport et pression sont indissociables, le fait de s'adonner librement à l'activité en question et d'y prendre du plaisir contribue à établir un certain équilibre.

Pouvoir et participation dans la pratique sportive

Le corps enseignant peut traiter spécifiquement les questions de pouvoir et de participation dans ses leçons – aussi bien théoriques que pratiques. Le modèle RISC permet de réfléchir aux situations à risque selon une structure claire et contribue à un exercice responsable du pouvoir dans le sport.

Les personnes actives dans le monde du sport peuvent, par leur comportement et leur attitude, contribuer grandement à un sport respectueux des valeurs éthiques. Les leçons (théoriques) se prêtent aussi très bien aux discussions sur les thèmes du pouvoir, des idéaux, de la proximité ou de la pression. Le [guide méthodique «Ethique dans le sport»](#) explique la marche à suivre. Ces thèmes s'intègrent à merveille dans la pratique sportive, où ils peuvent être abordés concrètement, favorisant par ailleurs le développement de l'esprit critique. Le présent article propose des suggestions à cet égard, principalement en lien avec le pouvoir et la participation.

«Apprendre, c'est comme ramer à contre-courant. Dès qu'on arrête, on repart en arrière.»

(Laozi)

Un modèle de réflexion pour les situations à risque

Le modèle **RISC** est un outil très pratique pour réfléchir aux risques qui entourent le pouvoir et à ce qui constitue une bonne mesure en la matière. Il sert à mieux orienter les discussions dans des situations concrètes et à donner un cadre de référence. Il indique les éléments à prendre en compte dans une situation à risque. Dans ce contexte, la responsabilité incombe toujours à la personne qui se trouve en position de force. Aussi est-il important de se concentrer sur cette personne dans toutes les réflexions sur les risques.

Une situation tirée du quotidien sportif pose les questions suivantes:

Quoi	Question
Rôle clairement défini (R)	La personne en position de force agit-elle conformément au rôle et à la tâche qui lui sont confiés?
Information (I)	La personne en position de force dispose-t-elle des informations nécessaires pour agir en connaissance de cause et avec compétence?
Sens de l'autodétermination (S)	La personne en position de force a-t-elle le sens de l'autodétermination et donne-t-elle à la personne accompagnée la possibilité de s'exprimer, de choisir ou de renoncer?
Communication (C)	La personne en position de force communique-t-elle avec prudence, clairvoyance et transparence?

Les risques associés au pouvoir peuvent être limités et atténués lorsque les personnes en position de force possèdent le sens de l'autodétermination, se comportent dans le respect de leur rôle, disposent des informations nécessaires pour agir en connaissance de cause et sont ouvertes à la communication.

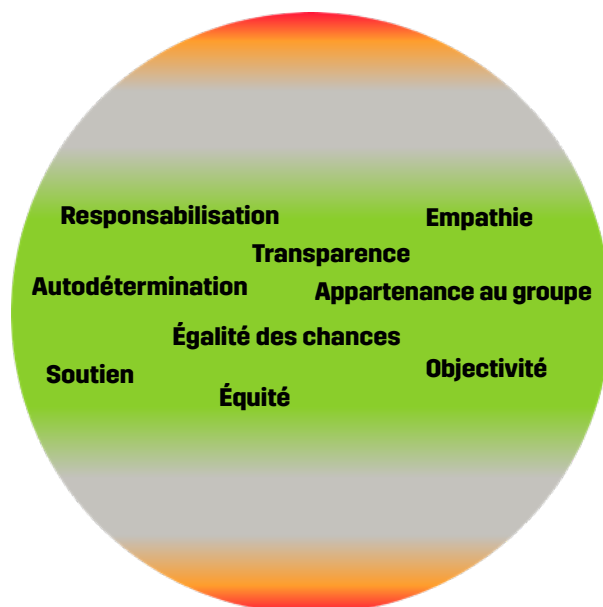
Il est important de disposer d'un vocabulaire qui permette de décrire le pouvoir. Les termes listés dans l'illustration ci-contre donnent une image plus concrète du pouvoir. Plusieurs d'entre eux se retrouvent également dans la boussole éthique de Swiss Olympic. Quand le pouvoir est exercé dans la bonne mesure, la dignité humaine est préservée et le sport respectueux des valeurs éthiques renforcé.

Bonnes pratiques

Grâce aux exercices ci-après, il est possible de faire découvrir aux élèves, dans les leçons de sport, la dynamique du pouvoir ainsi que l'importance de la participation et de la prise de parole. Les exercices portent sur différentes manifestations possibles du pouvoir.

Après un exercice, il est primordial que l'enseignant-e et les élèves réfléchissent tous ensemble aux expériences vécues. En guise de conclusion, les enseignants peuvent suggérer des pistes de réflexion sur le thème abordé et la manière de le transposer dans le quotidien (sportif). Si nécessaire, ils pourront adopter une attitude claire pour défendre les personnes en position de faiblesse. Ils pourront, pour cela, s'appuyer sur le modèle de réflexion RISC ci-dessus. Ils trouveront en outre quelques précisions utiles directement dans les exercices.

Important: les exercices peuvent raviver des souvenirs (désagréables) en lien avec des expériences personnelles. Le bien-être de chaque personne étant essentiel, l'enseignant-e doit en tout temps permettre aux participants et aux participantes d'interrompre un exercice ou une discussion, de faire une pause ou de ne pas s'exprimer si tel est leur désir. Il faut les informer clairement de ces possibilités quand lors de l'explication de l'exercice.



Ill.: Swiss Olympic

Bonnes pratiques – Responsabilisation ou infantilisation?

Cet exercice aborde les thèmes de la dépendance, de l'autodétermination ainsi que de la détermination par autrui et encourage la prise de responsabilités.

À l'aveugle

Des duos sont constitués. Une personne (P1) ferme ou se bande les yeux. L'autre (le ou la «guide») la dirige vers une destination inconnue. Le ou la «guide» répond de la sécurité de son binôme. Toutes les personnes avec les yeux fermés ou bandés doivent arriver à destination en évitant les collisions. Les rôles sont inversés après deux minutes environ.

Important: Ne donner aucune information sur la manière dont les «guides» doivent diriger leur binôme. Les duos font leurs propres expériences (p. ex. guidage par le toucher, par la voix uniquement, à convenir ensemble avant le début de l'exercice).

Variantes

- Un ou une «guide» dirige deux personnes qui se déplacent dans des directions différentes ou qui ne partent pas toujours dans le même ordre.
- Le ou la «guide» dirige P1 à travers un parcours d'obstacles.
- P1 se déplace avec un ballon en dribblant.
- Les P1 se tiennent d'un côté de la salle. Les «guides» se positionnent de l'autre côté et font venir à eux leurs binômes respectifs.



Questions de réflexion

- P1: Qu'avez-vous pensé de l'exercice? Qu'avez-vous ressenti? Qu'est-ce qui vous a été utile? Qu'est-ce qui a été difficile? Avez-vous pu faire confiance à votre «guide»? Si oui, comment?
- «Guides»: Qu'avez-vous pensé de l'exercice? Qu'avez-vous ressenti? Qu'est-ce qui vous a été utile? Qu'est-ce qui a été difficile?
- Tout le monde: Comment avez-vous communiqué? Quelles formes de communication ont bien fonctionné? Pourquoi? Comment avez-vous surmonté les difficultés? Quand la confiance est-elle de mise dans le cadre d'un entraînement en groupe? Quelles conclusions tirez-vous pour les situations impliquant des relations de dépendance et de pouvoir?

Précisions

- La personne en position de force (le ou la «guide») ne doit pas abuser du pouvoir qui lui est dévolu. Elle conduit P1 à destination en toute sécurité et sans détour. Ses instructions sont claires.
- Le ou la «guide» doit aider son binôme (p. ex. en lui touchant l'épaule ou le bras). P1 doit pouvoir donner son avis autant que possible (p. ex. en choisissant l'endroit où son/sa «guide» pose la main). C'est aussi P1 qui décide de manière autonome quand il ou elle veut être lâché-e.
- Un signal d'arrêt convenu d'un commun accord et le droit de pouvoir arrêter créent un sentiment de sécurité, même s'ils ne sont pas utilisés.
- Un accompagnement verbal, des annonces et de brèves explications rassurent et renforcent la confiance.
- Tout le monde a le droit de se voir confier des responsabilités plutôt que d'être déprécié ou infantilisé – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – **Transparence ou imprévisibilité?**

Ce jeu de réaction aborde les thèmes du contrôle et de la transparence. Il stimule la capacité de perception ainsi que l'attention.

Jeu de réaction

Des duos sont constitués. Une personne (P1) est à genoux sur le sol, les hanches en extension et les mains derrière le dos. L'autre (P2) est debout face à elle, tenant une balle en mousse avec les bras tendus. P2 lâche la balle (sans prévenir) depuis différentes hauteurs. P1 essaie d'attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. Après cinq tentatives manquées, P2 fait en sorte d'augmenter les chances de réussite de P1 par des paroles ou des gestes (p. ex. en donnant le rythme et en comptant). Les rôles sont inversés après dix essais.



Remarques

- Utiliser uniquement des balles légères et adaptées (p. ex. des balles molles), pas des objets durs ou lourds.
- Ne pas lâcher les balles de trop haut.



Questions de réflexion

- P1: Comment avez-vous vécu le fait de vous mettre à genoux devant P2? Qu'avez-vous ressenti? Comment avez-vous vécu le fait de vous mettre à genoux et de manquer la balle? Et celui de vous mettre à genoux mais de réussir à attraper la balle?
- P2: Qu'avez-vous ressenti en contrôlant le jeu? Comment avez-vous vécu les tentatives manquées de P1? Et les tentatives réussies?
- Tout le monde: Quel comportement de P2 a permis d'augmenter le nombre de balles attrapées? Comment la coopération s'est-elle mise en place au fil des essais? Quelles conclusions en tirez-vous pour les activités sportives quotidiennes?

Précisions

- Il est essentiel que la personne «en position de force» (ici P2) mette tout en œuvre pour que son binôme puisse attraper la balle. La réussite de l'exercice ne doit pas reposer uniquement sur les épaules de la personne «en position de faiblesse».
- La réussite de P1 dépend fortement de la façon dont P2 réalise l'exercice. En synchronisant leur rythme (p. ex. en comptant), les deux binômes peuvent conférer un caractère prévisible à l'exercice. Des signaux clairs (p. ex. «maintenant!») augmentent également les chances de réussite.
- Les feintes et les processus arbitraires réduisent les chances de réussite.
- La transparence et la prévisibilité conditionnent aussi bien la coopération que la sécurité.
- Tout le monde a droit à des processus et à une communication reposant sur la transparence – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Empathie ou manque d'égards?

Ce jeu aborde le thème de la confiance. Il stimule la capacité à changer de perspective.

Raide comme un piquet

Des équipes de trois sont constituées. Deux personnes (P1 et P2) se font face à environ un mètre l'une de l'autre. Une troisième (P3) se tient au milieu. Elle ferme les yeux, contracte son corps de manière à être «raide comme un piquet», puis se laisse tomber en arrière dans les bras de P1, qui la rattrape, la redresse et la pousse vers P2, qui se tient en face d'elle. Ainsi, le «piquet» oscille de l'une à l'autre. Au début, il ne devrait parcourir qu'une toute petite distance, qui pourra être augmentée au fil de l'exercice.

- P1 et P2 se comportent différemment, se conformant à des instructions transmises en secret.
- P1 est aussi empathique, prévenant-e, doux/douce, lent-e et communicatif/ive que possible.
- P2 est plutôt brusque, sans égards, grossier/ère, pressé-e et mutique.

Remarque: La sécurité de P3 doit être garantie tout au long de l'exercice – même lorsqu'un comportement brusque est demandé.



Questions de réflexion

- P3: Qu'avez-vous ressenti dans ce rôle «passif»? Vous a-t-il été facile ou, au contraire, difficile de vous laisser diriger et guider entièrement par les autres? Qu'est-ce qui vous a aidés à garder votre corps tendu? Quelle différence de comportement avez-vous constatée entre P1 et P2? *Remarque: n'expliquer qu'à ce moment-là de l'exercice que P1 et P2 ont reçu des instructions différentes.* Quel comportement était digne de confiance, lequel était désagréable?
- P1: Comment avez-vous rempli votre rôle de guide «empathique»? À quoi avez-vous prêté attention? Étiez-vous à l'aise dans ce rôle? Comment la collaboration avec P2 a-t-elle fonctionné?
- P2: Comment avez-vous rempli votre rôle de guide «sans égards»? À quoi avez-vous prêté attention? Étiez-vous à l'aise dans ce rôle? Comment la collaboration avec P1 a-t-elle fonctionné?
- Tout le monde: Quel «style de direction» est plus propice au bien-être? Quels «styles de direction» observez-vous dans votre quotidien sportif? Quelles conclusions en tirez-vous pour votre pratique sportive?

Précisions

- Il incombe aux personnes «en position de force» (ici P1 et P2) de se mettre dans la peau des personnes «en position de faiblesse» (ici P3). L'empathie, la considération et la capacité à changer de perspective sont des compétences essentielles pour les personnes en position de force. Elles déterminent le comportement et la manière dont le «rôle de guide» est rempli (p. ex. avec douceur, lenteur, rudesse, en communiquant, sans dire un mot).
- Quand plusieurs personnes sont en position de force (ici P1 et P2), il est utile de définir un style de direction commun. Si les choses sont claires, nul besoin de réparer ou de compenser (ici P1) ce que fait l'autre (ici P2).
- Être à l'écoute d'une personne (ici P3) ne signifie pas seulement lui permettre de s'exprimer, c'est aussi percevoir les signaux non verbaux qu'elle envoie (p. ex. si elle se relâche ou reste raide comme un piquet).
- Les attitudes influencent le comportement – souvent de manière subtile et sans que nous nous en rendions compte. Analyser ses attitudes et en discuter permet également d'adopter un comportement plus réfléchi.
- Tout le monde a droit à l'empathie de la personne en position de force – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Égalité des chances ou injustice?

Ce jeu aborde les thèmes du fair-play et des différences d'aptitudes dans le sport en faisant ressortir les inégalités.

Pousse-moi que je tombe

Des duos sont constitués. La personne qui dirige le jeu choisit des binômes de taille, de force et d'âge différents de manière à créer des conditions inévitables.

Les binômes (P1 = personne plus grande ou plus forte; P2 = personne plus petite ou plus faible) se font face, paumes contre paumes. Leur but est de déséquilibrer l'autre tout en résistant soi-même à la pression. Seules les paumes se touchent. Les pieds restent ancrés au même endroit. Qui réussit à déséquilibrer l'autre en l'obligeant à bouger les pieds marque un point.



Questions de réflexion

- P1: Comment avez-vous tiré avantage de votre grande taille ou de votre force? Avez-vous marqué des points? Qu'avez-vous ressenti?
- P2: Comment avez-vous compensé votre petite taille ou votre manque de force? Avez-vous marqué des points? Qu'avez-vous ressenti?
- Tout le monde: Qu'avez-vous pensé quand la personne qui dirige le jeu a annoncé les duos? Les avez-vous trouvés équitables? Dans le sport, comment gérez-vous des conditions différentes non influençables? Tout le monde peut-il réellement bénéficier des mêmes chances? Quels critères s'agit-il de respecter pour rendre une compétition sportive la plus juste possible?



Précisions

- Il est crucial que la personne qui dirige le jeu (personne en position de force) s'efforce d'intégrer les participants et participantes en tenant compte de leurs points forts individuels. Il peut s'avérer utile d'aménager l'exercice au cas par cas de manière que tout le monde puisse exprimer pleinement son potentiel.
- Dans cet exercice, P1 et P2 possèdent des aptitudes différentes. Bien que les disparités soient monnaie courante dans le sport, elles conduisent parfois à des injustices. Le cas échéant, il est essentiel d'en parler et de ne pas laisser ce genre de situation se reproduire.
- S'il est important de mettre en avant les points forts, il vaut également la peine de développer des stratégies visant à compenser les désavantages (ici: pour P2).
- Lors de la constitution de duos, il convient aussi de donner la parole aux participants et aux participantes (autodétermination) et de leur demander par exemple de choisir des binômes de même taille (égalité des chances).
- Tout le monde a droit aux mêmes chances – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Autodétermination ou détermination par autrui?

Cet exercice aborde les thèmes de la prise de responsabilités, de l'autodétermination et de la détermination par autrui. Il met en route des processus de groupe, favorise la confiance et la collaboration.

Le saut de la confiance

Un caisson d'une hauteur d'environ 1 m est installé et des tapis sont disposés devant lui pour sécuriser la «zone de chute». Une fois le matériel mis en place, le groupe s'organise. Deux rangées d'au moins quatre personnes chacune se font face à environ 60-80 cm l'une de l'autre. Elles se tiennent par les bras – ceux-ci sont tendus – selon le principe de la fermeture Éclair afin de réceptionner la personne (P1) qui, après un rituel bien précis, se laisse tomber en arrière depuis le caisson.

Rituel: Tout le monde se concentre. Lorsque P1 est prêt-e à se laisser tomber, il ou elle crie «Prêt!» ou «Prête!». Ceux et celles qui sont chargés de le ou de la réceptionner lui répondent «Prêts!». P1 peut alors annoncer «Je tombe!» ou, s'il ou si elle préfère renoncer, «Je descends!». P1 peut également changer de position et, par exemple, se laisser tomber en arrière depuis la position assise, auquel cas il ou elle demandera au groupe de se rapprocher du caisson.



Questions de réflexion

- P1: Qu'est-ce qui vous a aidé à choisir de vous laisser tomber ou de descendre du caisson? Votre décision a-t-elle demandé du courage? Pourquoi? Qu'est-ce qui vous a donné la confiance nécessaire pour prendre votre décision? Avez-vous ressenti de la pression à l'idée de vous laisser tomber et de satisfaire aux attentes éventuelles du groupe qui patientait? Comment vous êtes-vous senti-e après coup?
- Personnes qui réceptionnent P1: Comment avez-vous géré la responsabilité de rattraper P1? Qu'est-ce qui vous a donné l'assurance de pouvoir rattraper P1 ensemble? Auriez-vous aussi réussi à rattraper P1 à deux?
- Tout le monde: Comment garantir un maximum d'autodétermination dans les situations à risque? Comment la confiance s'instaure-t-elle?



Précisions

- Dans les situations à risque, il est particulièrement important de clarifier les tâches et les obligations. Cela permet de créer la confiance nécessaire pour prendre des risques. Des normes et règles de conduite communes sont utiles à cet égard (ici: au moins huit personnes doivent rattraper P1).
- Dans ce genre de situations, il est utile que chacun et chacune puisse clairement s'exprimer, choisir ou renoncer. Cela augmente la probabilité que la personne amenée à prendre des risques se montre bienveillante envers elle-même et fasse preuve d'autodétermination.
- Le lâcher-prise n'est pas toujours approprié.
- La confiance dans un groupe se reflète également dans la liberté de prendre des décisions contraires aux attentes.
- Quand bien même la personne choisit de renoncer (ici: de descendre du caisson), les autres doivent la traiter avec considération, lui manifester leur compréhension et accepter les raisons de son choix sans les remettre en question.
- De même, il est crucial que les personnes qui assument une responsabilité ou occupent une position de force connaissent leurs limites personnelles (ici: ne pas être que deux pour rattraper P1).
- Tout le monde a le droit de prendre ses propres décisions et d'agir autant que possible par soi-même – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Appartenance au groupe ou autonomie?

Cet exercice aide à prendre conscience de l'importance de l'esprit d'équipe et de la coopération. Il met en route des processus de groupe.

En suspension

Deux rangées de 5-6 personnes chacune (les «porteurs») sont formées. Elles se tiennent face à face. Une personne (P1) s'allonge sur le sol entre les deux rangées et ferme les yeux. L'exercice s'effectue en silence.

Remarques

- Cet exercice ne doit être proposé qu'à des groupes dans lesquels la confiance mutuelle règne déjà.
- La personne qui dirige l'exercice donne des instructions claires, crée une atmosphère calme et contrôle le déroulement de l'exercice.
- Des tapis sont disposés en nombre suffisant dans la salle et tout objet susceptible de gêner le bon déroulement de l'exercice est enlevé.

1^{re} partie: «S'élever»: Les porteurs s'agenouillent et placent leurs mains sous P1. Un signal non verbal leur indique qu'ils peuvent commencer à soulever lentement P1, d'abord à hauteur de hanches, puis progressivement au-dessus de leur tête. P1 maintient la tension dans son corps. Les porteurs agissent avec précaution.

2^e partie: «S'enraciner»: P1 est reposé-e doucement sur le sol. Les porteurs posent une main sur ses bras et jambes et ils exercent une pression relativement forte pendant 5 secondes. P1 ressent une force intense qui lui donne l'impression de s'enraciner. Un signal non verbal avertit alors les porteurs qu'ils doivent relâcher la pression tous en même temps. P1 peut ouvrir les yeux et reprendre sa place dans le groupe.



Questions de réflexion

- P1: Comment vous êtes-vous senti-e dans ce rôle «passif»? Vous a-t-il été facile ou, au contraire, difficile de vous laisser manier par les autres? Avez-vous réussi à vous détendre? Comment avez-vous vécu le fait de vous «enraciner»?
- Porteurs: Comment la collaboration a-t-elle fonctionné dans le groupe? Comment avez-vous géré la responsabilité envers P1? Comment vous êtes-vous sentis en tant que membres du groupe?
- Tout le monde: Qu'est-ce qui aide à faire d'un groupe un «espace sûr», c'est-à-dire un lieu où l'on se sent soutenu-e et en sécurité? En tant que membres du groupe, comment pouvez-vous personnellement contribuer à cet espace sûr?



Précisions

- Se sentir soutenu-e, c'est avoir confiance et ressentir une appartenance au groupe.
- La notion d'appartenance et l'esprit d'équipe sont liés à un sentiment d'acceptation.
- Être accepté-e dans un groupe, c'est aussi se sentir soutenu-e malgré ses erreurs et sa vulnérabilité.
- Être guidé-e et soutenu-e par un groupe crée des liens entre les membres impliqués de même qu'avec la personne «plus faible». Chacun et chacune peut ainsi percevoir positivement le pouvoir du groupe et le sentiment de dépendance à son égard.
- Dans le même temps, il est important de reprendre pied (ici: de sentir le sol sous son corps) et de reconquérir son autonomie.
- Le bien-être personnel se nourrit de l'alternance entre sentiment d'appartenance (ici: «s'élever») et autonomie (ici: «s'enraciner»).

Tout le monde a le droit d'appartenir à un groupe et de jouir de sa propre autonomie – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Équité ou manipulation?

Ce jeu aborde les thèmes des discriminations, du fair-play et des règles. Il favorise la réactivité.

«Je lis le journal»

Une personne (P1) se tient face au mur et lit son journal. Toutes les autres se placent à l'autre bout de la pièce et essaient de s'approcher de P1 sans se faire surprendre. Lorsque P1 se retourne en criant «stop!», elles doivent s'immobiliser immédiatement. P1 décide quand il ou elle se retourne, qui doit quitter le jeu et qui peut continuer. Si P1 repère quelqu'un qui bouge encore, il ou elle le renvoie au départ. La première personne qui parvient à toucher le dos de P1 prend sa place. Dans cet exercice, certaines personnes (P2) doivent faire face à une discrimination qui peut être:

- visible: par exemple porter des chaussures trop grandes, avoir les mains attachées ou se déplacer à cloche-pied
- subtile: par exemple demander à P1 de juger plus sévèrement certaines personnes que d'autres et donc de les traiter de manière inéquitable (p. ex. au troisième rappel à l'ordre, ces personnes ne sont plus renvoyées au départ mais exclues du jeu sans raison apparente)



Questions de réflexion

- P1: Comment avez-vous réagi en disposant du pouvoir de décision? Qu'avez-vous ressenti en discriminant les autres ou en les jugeant de manière inéquitable et partielle?
- Toutes les autres personnes: Comment avez-vous réagi lorsque vous avez dû retourner au départ ou que vous avez été éliminés? Qu'avez-vous ressenti alors? Comment avez-vous réagi quand certaines personnes ont été discriminées?
- P2 (personnes discriminées): Comment avez-vous réagi face à la discrimination subie? Aviez-vous conscience de celle-ci (p. ex. chaussures) ou étiez-vous dans l'ignorance (p. ex. traitement inéquitable)? Entre la discrimination visible et la discrimination subtile, laquelle vous a le moins gênés? Pourquoi?
- Tout le monde: Quelles conclusions tirez-vous concernant les inégalités de traitement ou les manipulations dans le sport?



Précisions

- Il est important que la personne en position de force s'en tienne aux règles du jeu qui ont été convenues et communiquées à tout le monde, et qu'elle traite chacun et chacune de la même manière.
- Dans ce jeu, la personne lisant le journal détient le pouvoir de décision. Cette règle doit être acceptée, car il n'est pas évident de se voir imposer des consignes (ici: des arrêts et des démarrages successifs) sans pouvoir rien dire. Si des injustices viennent s'ajouter à cela, le plaisir de jouer peut s'en trouver gâché.
- Les discriminations subtiles (p. ex. essayer des commentaires déplacés en raison de son appartenance à un certain groupe ou être systématiquement la dernière personne choisie dans une équipe) sont les moins évidentes à gérer. Difficiles à catégoriser, elles entraînent des désavantages et font naître un sentiment d'impuissance.
- La manipulation des règles ou une exclusion du jeu sans aucune transparence peut créer un climat de peur. Il faut alors d'autant plus de courage pour se risquer à faire un pas. Quiconque n'ose plus aller de l'avant cesse de progresser et ne peut donc pas atteindre son objectif. Une telle situation suscite également un sentiment d'impuissance.
- Tout le monde a droit à un traitement équitable – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Soutien ou égoïsme?

Ce jeu aborde les thèmes de l'influence et de la capacité à coopérer. Il déclenche des processus de groupe à travers l'attribution de rôles.

Performeurs, contestataires passifs, supporters

Le jeu s'inspire des règles d'un jeu de balle classique comme le handball, le football ou le basketball. Trois équipes (A, B et C), dont la taille dépend du nombre de participants et de participantes, sont constituées. De 1 à 3 joueurs ou joueuses de chaque équipe – selon la taille de celle-ci – reçoivent, de la part de la personne qui dirige le jeu, des consignes spécifiques sur la manière de jouer. Les autres membres de l'équipe n'en ont pas connaissance. Les équipes s'affrontent (A-B; B-C; C-A) et tentent de marquer des points.

Instructions communiquées à quelques joueurs et/ou joueuses de chaque équipe:

- **Équipe A: «Les performeurs»:** En tant que performeurs ou performeuses, vous êtes au centre de l'attention. Mettez-vous en avant, jouez la carte de l'offensive. Relevez les erreurs, mais pas les réussites, de vos coéquipiers et coéquipières. Gênez délibérément les autres et empêchez-les de réaliser une bonne prestation (p. ex. en les dérangeant activement).
- **Équipe B: «Les contestataires passifs»:** Ne prenez aucune initiative et n'assumez aucune responsabilité dans le jeu. Laissez vos coéquipiers et coéquipières faire le travail à votre place. Montrez votre absence de motivation, restez en retrait et ne faites aucun effort. Refusez de coopérer, par exemple en faisant des passes imprécises ou en tirant volontairement à côté du but ou du panier.
- **Équipe C: «Les supporters»:** Conduisez-vous en leaders. Agissez dans l'intérêt de l'équipe et non dans votre intérêt personnel. Soutenez les autres membres de l'équipe (en les encourageant, en les félicitant, en leur remontrant le moral, etc.). Montrez des émotions positives et de l'enthousiasme.



Questions de réflexion

- Tout le monde: Comment avez-vous perçu le jeu et vos coéquipiers ou coéquipières? En quoi le comportement de vos coéquipiers ou coéquipières a-t-il influencé le jeu? Qu'est-ce qui a et n'a pas fonctionné? Pourquoi? Quel effet le comportement de vos adversaires a-t-il eu sur vous? Avez-vous ressenti une impression de force/supériorité?
- Performeurs et performeuses: Quelle était votre tâche? Comment l'avez-vous menée à bien? Comment avez-vous vécu le jeu? Comment vous êtes-vous sentis? Quel pouvoir vous confère un haut niveau de performance?
- Contestataires passifs: Quelle était votre tâche? Comment l'avez-vous menée à bien? Comment avez-vous vécu le jeu? Comment vous êtes-vous sentis? Quel pouvoir vous confère la contestation?
- Supporters et supportrices: Quelle était votre tâche? Comment l'avez-vous menée à bien? Comment avez-vous vécu le jeu? Comment vous êtes-vous sentis? Quel pouvoir vous confère le rôle de supporter ou de supportrice?



Précisions

- Souvent, dans la vie courante, le pouvoir n'est pas toujours exercé de manière active (p. ex. imposer sa loi, prendre les décisions, influencer les autres ou les écarter). Il peut également revêtir un caractère passif.
- Au quotidien, le pouvoir passif se manifeste par l'inaction: s'abstenir, n'accorder aucune attention, faire grève, hésiter, détourner le regard, ne pas réagir, se contenter du strict nécessaire, faire preuve d'indifférence, se taire, ne pas se prononcer, trouver des excuses ou encore dissimuler des informations en sont quelques exemples. Souvent invisible, le pouvoir passif peut également être exercé de manière irresponsable et faire naître un sentiment d'impuissance.
- Un comportement actif (p. ex. aider, soutenir, encourager, motiver, déléguer) est une forme de pouvoir perçue positivement.
- Tout le monde a droit à un soutien actif – même en cas de déséquilibre des forces.

Bonnes pratiques – Objectivité ou choix arbitraire?

Cet exercice aborde le thème des processus de sélection et la notion de fair-play. Il aide à faire prendre conscience de l'importance de la transparence dans la prise de décision.

Changements

Deux équipes (A et B) sont formées, chacune avec un capitaine. Le terrain est divisé en deux, un pour chaque équipe, avec un cercle de 5-6 m de diamètre dessiné à l'aide de cônes au centre de chaque demi-terrain. Quinze ballons environ y sont placés.

Au signal, les joueurs tentent de voler les ballons adverses et de les ramener sans se faire toucher avant la ligne médiane. Toute personne qui est touchée doit remettre le ballon à sa place avant de repartir depuis son propre camp. Un joueur ou une joueuse qui réussit à franchir la ligne médiane dépose le ballon dans son camp. La manche dure 3-5 minutes; l'équipe ayant le plus de ballons gagne.

À la fin, chaque capitaine désigne trois personnes de son équipe, en donnant chaque fois une raison en une phrase. Tout le monde écoute. Le capitaine vainqueur intègre ensuite trois de ces six personnes. À chaque fois, il ou elle doit respecter les critères ci-dessous et justifier brièvement son choix:

- un choix arbitraire («Je choisis XY car je décide.»)
- un choix hors jeu («Je choisis XY car elle a un t-shirt rouge.»)
- un choix lié au jeu.

Les trois non intégrées rejoignent l'équipe perdante. Les équipes recomposées rejouent ensuite.

Variante

- Le capitaine choisit trois personnes à exclure, en justifiant à chaque fois («Tu vas dans l'équipe perdante parce que je le veux / parce que tu as un t-shirt jaune / etc.»).



Questions de réflexion

- Capitaines: Comment avez-vous opéré votre «sélection»? Comment avez-vous vécu ce processus? Quels arguments ont été difficiles ou faciles à exprimer? Pourquoi?
- Joueurs et joueuses: Comment avez-vous vécu la sélection? Quels critères de sélection ont été bien acceptés? Lesquels l'ont moins bien été? Quel sentiment un choix arbitraire fait-il naître chez les gagnant-e-s? Et chez les perdant-e-s?
- Tout le monde: Selon quels critères les joueurs et joueuses devraient-ils être remplacés?



Précisions

- Les responsables doivent viser une sélection équitable, avec objectivité et transparence.
- Pour soulager tout le monde, il est utile de définir à l'avance des critères (de sélection) clairs. Les distinctions doivent être transparentes.
- Un manque de transparence et un choix arbitraire font naître un sentiment d'impuissance, en particulier s'ils débouchent sur un désavantage.
- Même chez les personnes favorisées, un choix arbitraire provoque souvent un malaise.
- Tout le monde a droit à des décisions transparentes - même en cas de déséquilibre des forces.

Indications

Link

- Swiss Olympic | [Système pour un «sport suisse respectueux»](#)
- Swiss Olympic | [Projet «Ethique dans le sport suisse»](#)
- Office fédéral du sport OFSP0 | [Éthique dans le sport](#)
- Office fédéral du sport OFSP0 | [Intégration et prévention](#)

Matériel pédagogique

Le sport suisse ne peut être respectueux que s'il permet de préserver la dignité de toutes les personnes concernées, s'il accorde une importance prépondérante au fair-play à l'entraînement comme en compétition et s'il respecte à la fois l'environnement et les principes de la bonne gouvernance au sein de ses organisations. Cette page offre un aperçu des supports pédagogiques pour promouvoir les compétences en matière d'éthique par les responsables de la formation initiale et continue dans les établissements d'enseignement, les fédérations et les clubs sportifs.

- [Vers la page](#)

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

Auteur-es:

Pierina Schreyer, responsable du service Intégration et prévention, OFSP0

Miriam Fournier, collaboratrice du service Intégration et prévention, OFSP0

Benoît Guyot, collaborateur du service Intégration et prévention, OFSP0

Karin Iten, experte, service spécialisé MachtRaum

Rédaction: Raphael Donzel, Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduction: Service linguistique, OFSP0

Dessins de couverture et «Bonnes pratiques»:

Debora Wüthrich, Médias didactiques OFSP0 (d'après des illustrations de [Storyset](#))

Autres illustrations: Swiss Olympic

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSP0