



Thème transversal

«Autogestion»

Régulation de la motivation et de la volonté

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. Les facultés cognitives auxquelles fait appel le dépassement de soi (injonctions personnelles, réévaluation, refoulement des représentations aversives, accentuation des effets positifs, etc.) s'accompagnent typiquement d'une sensation de forte tension qui contribue aux efforts.

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.

Critères d'observation

L'élève...

- est motivé pour travailler avec persévérance sur un exercice;
- continue à s'exercer malgré les échecs;
- réfléchit aux autres solutions possibles lorsque la méthode choisie est infructueuse;
- baisse les bras en cas d'échec (-);
- accepte de ne pas pouvoir tout réussir malgré tous ses efforts;
- impose sa volonté (selon la situation, +/-);
- est prêt à tirer raisonnablement parti des marges de manœuvre dont il dispose;
- montre qu'il veut réussir.

Suivi du processus

Evaluation par un tiers

Trois +/-
Analyse «SWOT»
Observation à partir de critères d'observation prédéfinis
Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

Autoévaluation

Trois +/-
Analyse «SWOT»
Livret d'éducation physique
Auto-interview / Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

**Retours d'information
aux élèves**

Flash-info
Cible

**Domaines d'application
(exemples)**

- Se motiver pour la leçon d'éducation physique et sportive en dépit d'autres préoccupations.
- Vouloir démontrer quelque chose.
- Développer la motricité, la condition physique et la coordination (p. ex. travailler régulièrement la force, l'endurance ou la souplesse).
- Vivre son corps, s'exprimer, danser (p. ex. exercer un enchaînement de pas jusqu'à ce qu'on le maîtrise; accepter de ne pas y arriver parfaitement même après un long entraînement).
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner (p. ex. surmonter sa peur face à un exercice difficile, continuer à s'exercer avec motivation malgré des tentatives infructueuses).
- Courir, sauter, lancer (p. ex. faire preuve de persévérance dans les épreuves d'endurance).
- Jouer (p. ex. se motiver en cas de défaite et se battre pour la revanche; encourager les autres).

**Aspects pratiques et
indications pédagogiques**

- La régulation des émotions devrait être abordée régulièrement dans le cadre des contenus d'enseignement, quels qu'ils soient. Il est important de traiter ce thème de manière constructive, dans un esprit de soutien aux élèves et un climat positif.
- Prendre en compte le vécu scolaire des élèves et les conditions contextuelles; la leçon doit pouvoir être aménagée en fonction de ces paramètres.
- Miser sur un enseignement non structuré, propice à l'apprentissage autonome.
- Poser aux élèves des défis qui leur permettent de faire preuve de motivation et de volonté.
- Prévoir du temps pour l'utilisation des instruments d'évaluation et pour la réflexion.