



Performance

«Les situations de performance dans le sport sont ambivalentes, et ce d'une façon unique. Comme l'une des caractéristiques du sport est qu'il évalue les performances par rapport aux autres, le sport est fait de victoires comme de défaites.»

(Université de Bielefeld (s.d.) Die Perspektive Leistung)



(PluSport)

Expérimenter et réfléchir sur la performance –

«Je sais faire quelque chose – je suis meilleur»

Dans cette perspective, il s'agit de réussir dans des situations de performance sportive et de développer une attitude vis-à-vis de la performance. Se mesurer dans des tâches et aller chercher le meilleur de soi est tout aussi important que d'apprendre à comprendre et à évaluer la performance. La disposition d'une personne à évaluer des situations comme des situations de performance et à agir en conséquence est qualifiée de motivation de performance et comprend quatre composantes (cf. Gabler 1986, 79-84; Meyer 2000, 72 s.):

- + **Niveau d'exigence:** les attentes vis-à-vis de la performance personnelle déterminent quel résultat est considéré comme un succès ou un échec. Le niveau d'exigence individuel n'est pas nécessairement identique à la capacité de performance effective.
- + **Explication de la cause (attribution de causalité):** les causes du résultat peuvent d'une part être attribuées à soi-même ou à des causes extérieures («internes vs externes») et les causes décisives peuvent être considérées comme modifiables ou non modifiables («variables vs persistantes»). D'autre part, il est possible de se demander si la cause est soumise à mon contrôle volontaire («contrôlable vs incontrôlable»), ou encore si la cause agit dans de nombreuses situations différentes ou seulement dans celle-ci et des situations similaires («globale vs spécifique»). En cas d'échec, une nouvelle tentative sera entreprise si l'issue est plutôt attribuée à des facteurs contrôlables (internes et variables) et si la cause de l'échec est considérée comme spécifique.

- + Confiance en matière de réussite – peur de l'échec: dans les situations de performance, les individus peuvent orienter leurs actions vers le succès et orienter leurs pensées et leurs sentiments en conséquence. Mais s'ils peuvent se réjouir de la réussite, ils tendent à agir pour éviter l'échec en raison de leur peur de subir une défaillance et de ses conséquences. Les personnes confiantes se fixent des objectifs réalistes, les poursuivent avec persévérance et ne se laissent pas facilement décourager par les échecs. Les personnes qui ont peur de l'échec préfèrent les tâches faciles et abandonnent plus rapidement lorsqu'elles ne savent pas faire quelque chose tout de suite.
- + Motivation intrinsèque – extrinsèque: dans le cas d'une action intrinsèquement motivée, la performance est réalisée pour elle-même (résoudre des tâches et tester ses propres capacités). En revanche, dans le cas d'une action à motivation extrinsèque, la performance est considérée comme un moyen d'obtenir autre chose (ne pas être à nouveau ridiculisé). Ces réflexions qui détournent de l'action rendent plus difficile la concentration totale sur la tâche à accomplir et augmentent la probabilité de faire moins que ce que l'on pourrait faire.

Mesurer et comparer

Le sport offre aux enfants, aux adolescents et aux adultes un large champ d'action pour se mesurer aux autres et améliorer leurs performances. L'évaluation de la performance peut s'appuyer sur la norme individuelle (lorsque la performance est considérée par rapport à des résultats antérieurs), la norme sociale (lorsque la performance est comparée aux performances d'autres personnes) ou la norme factuelle (considération de la performance par rapport à des critères objectifs). Les possibilités suivantes se prêtent bien dans le sport inclusif:

- + Comparaison avec sa propre performance: on consigne ses expériences personnelles et l'évolution de la performance dans un carnet. Cela permet de mesurer les progrès en effectuant des comparaisons. Les observations sont effectuées sur la base de normes de référence individuelles afin de mettre en évidence les expériences de réussite.
- + Compensation des désavantages: en compensant les désavantages liés à un handicap au niveau de l'organisation, du contenu ou du tableau d'évaluation, on facilite la comparaison des performances. Au saut en longueur par exemple, les personnes avec une déficience visuelle ont droit à une zone d'appel à la place de la planche officielle (compensation au niveau du contenu), ou sont guidées acoustiquement par un accompagnateur (compensation au niveau de l'organisation). Le résultat peut également être multiplié par un facteur correspondant à la déficience individuelle dans la discipline concernée (compensation à l'aide de facteurs de handicap).
- + Système de points pour les jeux d'équipe: les différentes joueuses et joueurs d'une équipe se voient attribuer des points en fonction de leur handicap, allant de 1 (handicap très important) à 4 (sans handicap). On fixe le nombre maximal de points sur le terrain par équipe. Ce système est par exemple utilisé dans le basket-ball en fauteuil roulant.
- + Système des différences: deux manches ou deux passages sont organisés, avec une courte pause entre les deux, et il faut se rapprocher le plus possible de son premier résultat lors du deuxième essai. Cela favorise la capacité d'autoévaluation. Celui ou celle qui est capable d'avoir exactement la même performance lors du deuxième passage (p. ex. temps chronométré pour nager 50 mètres) a gagné. Lors d'un match de handball par exemple, on peut compter les points à rebours en deuxième mi-temps; l'équipe qui est à zéro en premier a gagné (comparaison avec sa propre performance).
- + Dispense des objectifs d'apprentissage / programme de formation individuel: si l'objectif d'apprentissage ne peut pas être atteint en raison du handicap, une dispense de l'objectif d'appren-

tissage est judicieuse pour le sport correspondant. Cependant, il faut toujours discuter ensemble d'alternatives à l'objectif d'apprentissage, allant dans le sens d'un programme de formation individuel.

Pour l'école, la brochure en allemand «Anwendung des Lehrplans 21 für Schülerinnen und Schüler mit komplexen Behinderungen in Sonder- und Regelschulen» (Deutscheschweizer Volksschulämterkonferenz, 2019) a été élaborée pour compléter le Lehrplan 21. Elle montre comment composer un programme de formation individuel sur la base du Lehrplan 21. L'accent est mis sur l'élargissement des domaines disciplinaires du Lehrplan 21 aux trois niveaux suivants: «Élémentarisation des compétences», «Personnalisation et capacité» et «Contextualisation des expériences».

Personnes avec handicap

Les perturbations des structures et des fonctions du corps influencent plus ou moins fortement les performances sportives. Avec un accompagnement humain optimal (guide en cas de déficience visuelle), des appareils spéciaux (skibob) et des adaptations structurelles (modification des règles), les personnes en situation de handicap peuvent elles aussi fournir des performances de haut niveau, à la manière des personnes sans handicap.

Littérature utilisée et complémentaire

Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 – Fachbereich Bewegung und Sport. Accès le 24 novembre 2020 sur <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b%209%200&la=yes>
Deutscheschweizer Volksschulämterkonferenz. (2019). Anwendung des Lehrplans 21 für Schülerinnen und Schüler mit komplexen Behinderungen in Sonder- und Regelschulen. Accès le 23.11.2020 sur <https://www.regionalkonferenzen.ch/sonderschulung>.

Gabler, H., Nitsch, J.R., Singer, R. (1986). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1. Schorndorf: Hofmann.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (éd.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (p. 162 – 172), Hambourg, Czwalina.

Meyer, W.-U. (2000). Gelernte Hilflosigkeit. Grundlagen und Anwendungen in Schule und Unterricht. Berne: Huber.

Universität de Bielefeld (s.d.) Die Perspektive Leistung. Accès le 23.11.2020 sur https://www.uni-bielefeld.de/sport/arbeitsbereiche/ab_iv/lehre/grundlagen%20der%20sportp%E4dagogik/Lektion7n.pdf.