



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN *inspire* Podcast

S3 EP 06: carte blanche (FR)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



La tête dans le sport

Cette transcription a été générée automatiquement à l'aide de l'intelligence artificielle et peut contenir des erreurs.

Alors, je m'appelle Jerry Medernach. Je suis docteur en sciences du sport et professeur d'éducation physique de formation, avec une spécialisation en psychologie du sport. Dans mon activité — à la fois comme enseignant à l'Université du Luxembourg et comme chercheur à l'École supérieure de sport de Cologne — je me consacre actuellement à un thème : la tête dans le sport.

Qu'entend-on par là ? Il s'agit par exemple de l'attention — où regarde un athlète pendant un match. Mais il s'agit aussi de trouver des décisions optimales : une solution intelligente, mais aussi créative, qui n'était pas immédiatement prévisible et pourtant efficace. Un facteur est ici décisif : nos connaissances préalables — tout ce que nous avons déjà vécu à travers le sport.

CE QUE MONTRE LA RECHERCHE

Ces dernières années, nous avons publié une série d'études. En escalade, par exemple, elles ont montré que les athlètes de haut niveau ne prennent pas seulement de meilleures décisions, mais parviennent aussi plus vite aux meilleures solutions et commettent moins d'erreurs stratégiques. Ils trouvent plus souvent des solutions créatives, et quand cela se complique, ils trouvent des voies plus simples pour y arriver.

LE RÉPERTOIRE MOTEUR

Un facteur important est le répertoire moteur — l'expérience préalable. Il faut se le représenter comme un grand réseau : plus il y a d'expérience, plus le réseau est grand. Un peu comme un ordinateur — plus il est puissant, plus notre cerveau peut traiter d'informations, et plus vite. Les athlètes expérimentés reconnaissent les schémas plus vite, comme les grands maîtres aux échecs, et savent immédiatement où regarder.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR L'ÉCOLE ?

La tête doit occuper une place plus centrale dans l'éducation physique. En pratique, cela signifie : la polyvalence — une base large de sports et de mouvements. Cela signifie aussi reconnaître les synergies, donner du temps aux enfants et différencier. Et enfin, travailler de manière inductive : nous ne devons pas donner la solution aux élèves, mais les laisser apprendre à y parvenir eux-mêmes — c'est ainsi que nous formons leur créativité et leur sentiment d'efficacité personnelle.