

## Compétences personnelles et sociales dans l'enseignement du sport à l'école. Définitions et instruments à prendre en compte

La notion de **compétence** est définie ici comme connaissance, capacité et aptitude à obtenir certains résultats en termes de cognition et de comportement, ainsi que la disposition à employer ces connaissances et ce potentiel.

### Compétence personnelle

La compétence personnelle est l'ensemble d'aptitudes, capacités et connaissances nécessaire à une personne pour s'autogérer. L'autoréflexion et l'autorégulation sont les aspects centraux de la compétence personnelle pour l'enseignement du sport à l'école. L'**autoréflexion** consiste dans la capacité à réfléchir et à tirer des conclusions sur soi-même, à avoir conscience de ses propres forces et faiblesses (1), à fixer des objectifs réalistes (2), enfin, à repérer et à exprimer ses besoins (3). L'**autorégulation** est l'ajustement - conscient ou automatique – de certains paramètres, en vue d'atteindre l'état recherché, elle comprend: l'attention et la concentration (4), la motivation et la volonté (5), enfin, la compétence émotionnelle, dont fait partie la capacité à réguler ses émotions (6).

Pour illustrer ces compétences, prenons l'exemple d'une équipe de basket. A part les compétences disciplinaires, quelles sont les capacités mises en oeuvre sur le terrain? Pour être efficaces, les membres d'une équipe doivent être capables de se concentrer sur le jeu. Ils doivent être attentifs aux mouvements de la balle, mais également à ceux des autres joueuses ou joueurs. Si l'équipe adverse marque à plusieurs reprises, cela peut engendrer de la colère et un sentiment de frustration. Or la colère mobilise de l'énergie et si elle prend de trop grandes proportions, elle peut également entraver la capacité à réfléchir. Il importe donc de contenir ses émotions et de les réguler de manière à ce qu'elles n'atteignent pas une trop grande intensité. Lorsque sa propre équipe marque, il ne s'agit pas non plus de se laisser emporter par l'euphorie, mais de continuer à se concentrer sur le jeu. En situation de défaite, pour espérer retourner le jeu en sa faveur, il faut utiliser la stratégie et savoir trouver la motivation nécessaire pour surmonter la fatigue.

<b>Compétence personnelle</b> Aspects pertinents pour l'enseignement du sport à l'école	
Autoréflexion	Avoir conscience de ses propres forces et faiblesses
	Fixer des objectifs réalistes
	Repérer et exprimer ses besoins
Autorégulation	Réguler l'attention et la concentration
	Réguler la motivation et la volonté
	Compétences émotionnelles (dont la capacité à réguler ses émotions)

## Compétence sociale

La compétence sociale est définie comme l'ensemble des aptitudes, capacités, connaissances et dispositions permettant à une personne d'atteindre ses propres objectifs en société, en maintenant des relations sociales positives.

Personne ne peut s'abstenir de communiquer, c'est pourquoi on peut considérer la **communication** comme fondamentale. Même lorsque l'on ne communique pas verbalement, ou lorsqu'on n'émet intentionnellement aucun signe du registre de la communication non verbale, on communique cependant par l'habillement, l'attitude, les mimiques. L'aptitude à communiquer de manière consciente est la base de toute interaction réussie. Cette aptitude comprend la capacité à s'exprimer de manière claire et adéquate, à s'exprimer sur le mode non verbal de manière appropriée, à écouter et à comprendre. Elle comprend aussi - dans un sens plus large - la capacité à donner des feedback et à être critique, la capacité de dialoguer (à savoir: accepter d'autres points de vue, être ouvert à la différence, apporter sa contribution). En deuxième lieu, il faut noter que lors de l'enseignement du sport, les élèves n'agissent pas indépendamment les uns des autres, mais qu'ils construisent ensemble un espace de jeu et forment des équipes temporaires. Les élèves doivent donc **coopérer** pour pouvoir accomplir les tâches demandées. Ils doivent être capables de travailler dans différents groupes, de connaître et de transposer leur propre position dans le processus de coopération (diriger, collaborer), de participer activement et de manière productive au processus, tout en maintenant la distance nécessaire par rapport au groupe (identité du groupe vs. identité personnelle). Troisièmement, lorsqu'il y a communication et coopération, il peut également y avoir malentendu, divergence d'intérêt et d'opinion, pouvant dégénérer en conflit. L'**aptitude à gérer** les conflits facilite la vie en commun et permet une bonne coopération entre les personnes. Cette capacité consiste à reconnaître et aborder les conflits à temps, en considérant les intérêts des deux parties. Quatrièmement, dans le contexte sportif, des conflits peuvent naître du fait que certaines règles ne sont pas respectées. Mais le fait d'avoir un comportement respectueux d'autrui est cependant plus important que la simple observance des règles. Pour décrire cette notion, on emploie souvent le terme «Fairplay». En raison de son caractère imprécis, nous lui préférons toutefois la notion de **compétence morale**. Cette compétence consiste dans le fait de connaître et de respecter les règles appropriées, d'observer les normes et - si nécessaire, de les imposer face à d'autres besoins et motifs, préjugés, inquiétudes ou pressions sociales.

Si nous prenons maintenant l'exemple de l'équipe de basket, nous n'avons pas de peine à nous figurer l'importance des aptitudes à communiquer et à coopérer durant le jeu. Lorsque la partie tourne en faveur de l'équipe adverse, l'aptitude à gérer les conflits est également précieuse, enfin, la compétence morale est essentielle pour le comportement à l'intérieur de l'équipe, mais aussi à l'égard de l'adversaire.

<b>Compétence sociale</b> Aspects pertinents pour l'enseignement du sport à l'école
Aptitude à communiquer
Aptitude à coopérer
Aptitude à gérer les conflits
Compétences morales