

SECTION 1

PRINCIPES GENERAUX

1.1 - Education Sportive

LES REGLES DU SPORT

L'essence même du sport est d'être une école de la vie.

La "sportivité" consiste à respecter son adversaire, qui n'a d'importance qu'en vertu des progrès qu'il nous pousse à réaliser, l'essentiel au bout du compte étant de se connaître soi-même et de vaincre ses propres peurs afin de devenir plus fort.

Tout apprentissage se réalise par essais et erreurs ; il est donc normal de faire des erreurs et logique de perdre. Plus l'on perd, plus l'on progresse !

A condition, bien sûr, d'en tirer des leçons.

Tout le monde perd, y compris le champion du Monde.

Ce n'est ni honteux, ni catastrophique : c'est tout simplement la loi du sport !

Il est dans les règles du sport de saluer l'adversaire et de le remercier de nous avoir permis, grâce à sa combativité, le dépassement de nous même.

Les bases de cette éducation sportive sont simples à inculquer mais importantes à respecter, de façon à ce que ces règles deviennent une référence prioritaire pour le jeune sportif.

Se conformer à la règle !

Une fois le choix d'un sport effectué, il importe alors d'en accepter les règles. Chaque sport possède ses propres règles. Le sportif, quel qu'il soit, doit connaître, accepter et respecter l'éthique sportive. Avant d'être un pongiste, tout joueur de tennis de table est un SPORTIF.

La pratique du sport de compétition est le choix d'une voie qui, au prix d'un dur apprentissage et d'une sévère discipline de vie, doit conduire à un épanouissement global de la personnalité à travers l'approfondissement d'une activité spécifique.

A travers les civilisations et les philosophies, le concept de sport a pu être apprécié diversement ; considéré comme activité ludique, culturelle, rituelle, magique, initiatique, voire thérapeutique, il a cependant toujours conservé sa dimension éducative.

Avec l'avènement de la société industrielle, le sport a fait l'objet d'une sorte de "récupération". Il tend de plus en plus à se présenter comme une institution hiérarchisée, un fait de société, une valeur économique, enfin un élément important de l'action politique. Devenu à ce point signifiant, le sport peut en effet être enfin pris au sérieux, susciter un intérêt nouveau et justifier des investissements particuliers. On constate malheureusement que dans bien des cas l'intérêt principal se porte moins sur les aspects éducatifs - qui sont fondamentaux - que sur les aspects secondaires, d'ordre spectaculaire, du phénomène sportif. C'est essentiellement le sport de haut niveau qui retient l'attention, et bien plus que l'épanouissement individuel, c'est désormais la performance, appréciée au plan inter-individuel, qui est recherchée officiellement.

A la limite, le champion est présenté au public, perçu par celui-ci, comme l'émanation d'un collectif que l'on souhaite faire apparaître comme aussi avantageux que possible.

La performance est revendiquée par le groupe tout entier, qui se satisfait de ne pas participer dans la mesure où son représentant... gagne !

Quelles sont les Règles du Sport ?

Les Jeux Olympiques rassemblent sous la même bannière un cortège de disciplines différentes sous un credo identique, comme l'indique le discours des athlètes rituellement prononcé lors de la cérémonie d'ouverture.

Les athlètes promettent de se confronter dans un esprit de loyauté et de fair-play sans tricher : *"Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces Jeux Olympiques en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogues, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes".*

Nous avons tous des règles qui gouvernent nos sentiments face aux événements qui ponctuent notre vie, et gouvernent aussi notre comportement et nos réactions dans une situation donnée.

Les règles sont des raccourcis du cerveau.

Elles nous aident à acquérir un sentiment de certitude au sujet des conséquences de nos actes; de ce fait, elles nous permettent de prendre des décisions rapides sur le sens que revêtent les choses pour nous et de la manière dont nous devons agir. Si nous devons faire une longue série de calculs pour déterminer ce que signifie un sourire, notre vie serait plutôt frustrante.

Les Dix Commandements du Sport de Haut Niveau

Dans tout milieu social existent des lois et des règles tacites que chacun respecte. Le haut niveau n'échappe pas à cela ; c'est un milieu particulier qui a ses propres règles du jeu. Et ces règles, ou nous les intégrons ou elles nous désintègrent. Ces règles ne sont inscrites nulle part, mais ceux qui réussissent les ont intégrées et fonctionnent avec.

- Règle N°1 - Gagner ce n'est pas tout, c'est la seule chose !
- Règle N°2 - Le sport n'est pas la guerre.
- Règle N°3 - Si ce n'est pas expressément interdit, c'est permis.
- Règle N°4 - Le match parfait n'existe pas.
- Règle N°5 - Faire une faute de moins que l'adversaire suffit.
- Règle N°6 - On ne refait pas deux fois la même faute.
- Règle N°7 - Il faut accepter par avance de perdre : le Gagnant est celui qui sait ce qu'il fera s'il perd, mais ne le dit pas.
Le Perdant est celui qui sait ce qu'il fera s'il gagne et qui le dit.
- Règle N°8 - Bats-toi contre une stratégie, pas contre quelqu'un, et surtout pas contre ton imagination : l'imagination est plus forte que la volonté !
- Règle N°9 - En compétition, l'à peu près n'existe pas : ceux qui réussissent sont ceux qui ne laissent rien au hasard.
- Règle N°10 - Si tu peux le rêver, tu peux le faire !



Photo Mariann Domonkos

L'ETHIQUE SPORTIVE

" **Un esprit sain dans un corps sain** " semble être un dicton devenu désuet.

Il s'agit pourtant de la notion-clef des valeurs fondamentales de tout sport pratiqué.

A l'heure où drogue, tabac et alcool sont au centre des turbulences sociétales, le sport constitue un refuge envers ces fléaux modernes. En prenant soin de son corps pour exploiter au mieux sa machine physiologique, le sportif doit faire attention à ce qu'il ingurgite, et la manière dont il entretient sa "mécanique" influe nécessairement sur sa performance sportive. Un des principes de base de l'entraînement sportif est de fatiguer les sportifs pour les faire progresser. L'effort physique provoque une diminution des réserves énergétiques, qui seront régénérées à un niveau supérieur au niveau initial au cours de la récupération. Tout progrès nécessite cette phase de fatigue. Il faut déstabiliser l'organisme pour l'obliger à s'adapter et à progresser.

Ce principe impose de mettre en place une quantité de travail qui diffère en fonction du niveau des sportifs. Plus un sportif est entraîné et plus il est difficile de le faire progresser. La charge d'entraînement pour le déstabiliser doit être plus importante. La fatigue est normale et fait partie de l'entraînement. Cependant, cette fatigue demande à être gérée.

Si les temps de récupération ne sont pas assez importants, on va à l'encontre de l'effet recherché. Durant ces temps de récupération, l'hygiène et l'alimentation vont permettre à l'organisme de retrouver ses facultés, décuplées par l'entraînement. Ainsi, l'énergie que pourra produire un sportif durant les actes quotidiens de la vie sera-t-elle d'un niveau supérieur à son potentiel d'énergie initiale.

Alors, peut-on prendre du plaisir dans la fatigue physique, en sachant qu'elle amène un bien-être ultérieur, un état de forme physique et de santé supérieur, une satisfaction personnelle intime de s'être dépassé en repoussant ses limites ?

Les Dix "Ethiquettes" du Sportif de Haut Niveau

Un éducateur sportif qui se respecte a le devoir de transmettre aux sportifs qu'il éduque, les principes de base sans lesquels le sport ne serait pas ce qu'il est devenu aujourd'hui. Si le Champion représente l'exception sportive, il se doit d'être un exemple pour TOUS les sportifs !

Règle N°1 - Le premier pas de la réussite : un bon jugement.

Règle N°2 - Tout progrès passe par des essais et des erreurs.

Règle N°3 - Perdre et Gagner font partie de tout apprentissage.

Règle N°4 - Tirer des leçons du passé, c'est s'imposer des règles.

Règle N°5 - Ces règles ne peuvent être bâties sans une vision globale philosophique.

Règle N°6 - Le sport de compétition, c'est repousser ses limites, et savourer cette conquête.

Règle N°7 - Rien n'est gratuit : la fatigue et l'effort sont le prix à payer pour y parvenir.

Règle N°8 - Le plaisir, l'estime de soi et la satisfaction personnelle relevant de cette conquête sont inestimables.

Règle N°9 - Pour y parvenir, il y a des pièges à éviter : enjeu du gain, agressivité non maîtrisée, opposition exacerbée.

Règle N°10 - Le Sport est une véritable école de la Vie.

Les Valeurs à rechercher

La vie est une rivière où la plupart des gens se jettent sans jamais décider où ils veulent vraiment aller. De sorte qu'ils sont bientôt emportés par le courant des événements, des peurs des difficultés courantes. Quand la rivière les conduit à un embranchement, ils ne décident pas consciemment où ils veulent aller ni quelle est la bonne direction pour eux. Ils "suivent" le courant tout simplement. Comment renverser la situation, quand on est emporté par une rivière en furie ?

On décide ou bien de mettre les rames à l'eau et de ramer comme un enragé dans une nouvelle direction, ou encore, on planifie sa course à l'avance.

Traçons un itinéraire qui nous mènera là où nous voulons réellement aller et munissons-nous d'un plan ou d'une carte, afin de prendre les décisions judicieuses en cours de route.

Même si nous n'y avons jamais pensé, notre cerveau a déjà élaboré son propre système de décisions. Ce système agit comme une force invisible qui dirige toutes nos pensées, nos actions et nos sentiments -tant positifs que négatifs- et chaque moment de notre vie.

Le plus angoissant, c'est que la plupart des gens n'élaborent jamais consciemment ce système, qui se compose de cinq éléments :

- 1 - Nos croyances fondamentales et nos règles inconscientes
- 2 - Nos valeurs
- 3 - Nos références
- 4 - Les questions que nous nous posons habituellement
- 5 - Nos états affectifs de chaque instant.

La synergie de ces éléments produit une force qui nous pousse à l'action ou nous empêche d'agir. En modifiant n'importe lequel de ces 5 éléments, nous pouvons opérer un changement puissant dans notre vie. L'essentiel est de s'attaquer à la cause plutôt qu'aux effets.

Rappelez-vous : la réussite est véritablement le résultat d'un bon jugement. Le bon jugement est le résultat de l'expérience et l'expérience est souvent le résultat d'un mauvais jugement !

Pour réussir, il faut avoir une vision à long terme. Pendant que nous nous débattons sur la rivière en nous concentrant sur le prochain rocher que nous risquons de heurter, nous ne regardons pas assez loin devant nous pour éviter d'être entraîné par les chutes.

Au sein de la société, nous recherchons tellement les récompenses immédiates que nos solutions à court terme se changent souvent en problèmes à long terme.

PREPARER SON ITINERAIRE DE FORMATION

