



CISM INTERNATIONAL SYMPOSIUM  
PRETORIA - SOUTH AFRICA  
1996

## PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DU MOUVEMENT SPORTIF ET DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE (CONDITIONNEMENT)

Capt AYISSI (Cam)

"Un processus d'enseignement non rationnel a de fortes chances d'obtenir les effets non escomptés."

Dans la relation pédagogique entre l'enseignant et l'enseigné, l'optimisation des résultats tant dans les pratiques sportives que dans le domaine de l'entraînement physique militaire est conditionné par la "gestion du savoir".

De la symbiose entre l'entraîneur et l'entraîné dépend les résultats escomptés aussi bien pour la formation du combattant que dans l'obtention de la performance athlétique.

Dans les Centres d'Instruction de formation des soldats, plus de 50% des athlètes perdent leurs performances. Certaines raisons de cet échec sont:

- l'inadéquation de l'enseignement des activités physiques militaires et sportives (APMS);
- l'inadéquation des relations interpersonnelles entre le chef et le soldat.

Au terme de cette session, vous devriez comprendre 3 nouveaux styles de comportement qui caractérisent les intervenants de la pratique du sport et de l'entraînement physique militaire.

Cette étude est une transposition du modèle du maître et du modèle de l'élève en psychologie de l'éducation.

\*\*\*\*\*

Plusieurs auteurs ont écrit sur l'éducation et la pédagogie. Nous n'allons pas énumérer ici toutes leurs définitions. Néanmoins nous allons citer celle d'Emile DURKHEIM qui cadre avec le contexte militaire.

En effet il définit l'éducation comme: "l'action exercée par les générations adultes sur celles qui ne sont pas mûres pour la vie sociale. Elle a pour but de développer chez l'individu un certain nombre d'états physiques, intellectuels et mentaux que réclament de lui et la société politique dans son ensemble et le milieu auquel il est destiné".

La définition la plus actuelle relevée par le Dr EMTCHEU est celle qui consiste à énumérer les opérations dans le champ pédagogique. Elles sont au nombre de quatre:

1. La situation d'éducation (école, université, armée).
2. Les protagonistes de l'éducation: le chef, le soldat, le savoir.
3. Les vecteurs de l'éducation attributs sociaux: statu, rôle, normes de l'éducation.
4. Les conduites de l'éducation: le succès, l'échec.

Au début de l'éducation, le groupe ou la classe est en "conduite automatique". Dans cet état psychique, la suggestion apparaît comme le moyen le plus efficace pour modifier le contenu de l'appareil psychique. Toute la pédagogie s'appuie sur le principe de SUGGESTION individuelle et collective.

Une fois que la modification psychique des protagonistes de l'éducation se met en place, le chef se sert essentiellement de la suggestion en tant que technique, c'est d'ailleurs pour cela qu'elle a des échecs sur certains individus. Elle se caractérise par deux phénomènes précis: l'affirmation et la répétition.





### Innovateur

- Enseignement dans l'institution (Ecole, Université, Armée).
- Pédagogie institutionnelle.
- Un système de répression relève de l'autorité du chef.

### CARACTERISTIQUES DU MODELE DU SOLDAT

- Les méthodes sont non directives (se soumet sans influence contraignante extérieure).
- Il existe une verticalité des rapports ascendants CHEF - SOLDAT.
- Le soldat ne sait rien et ignore tout.
- Le soldat est un colonisé.
- Le secret de l'éducation appartient au soldat.
- L'éducation est qualitative avec comme dominante:
  - \* l'invention et la création
  - \* pensée critique et invention
  - \* éducation individuelle
  - \* système d'efficacité    Innovateur  
   conformiste  
   normalisateur
- Enseignement par l'animation (extra-institutionnelle, Centre d'animation, Centre d'entraînement sportif).
- Aucune pression extérieure n'agit sur le soldat (éducation libertaire)

### CARACTERISTIQUES DU MODELE SYNTHESE

Dans le modèle synthèse, l'on prend en compte la personnalité du soldat. Celui-ci n'est plus considéré comme "une table rase sur laquelle rien n'est inscrit et sur laquelle on peut tout inscrire".

Le contexte et surtout les objectifs doivent être préalablement bien fixés et bien définis.

- \* Le modèle du soldat reconnaît l'ignorance et parfois l'intelligence de ce dernier.
- \* Ce modèle établit une horizontalité des rapports Chef -Soldat dans laquelle le chef devient non pas un dictateur ou colonisateur, mais un animateur.
- \* Pour arriver à ce stade, il faut associer le don pédagogique et le tact pédagogique.

Au-delà de l'analyse scientifique des protagonistes de l'éducation, nous pouvons désormais répondre objectivement à la question de situer la place du chef dans une séance d'E.P.M.S.: Footing, Cross, Parcours naturel...

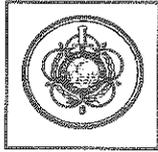
Entre le chef-entraîneur sportif et la soldat athlète où est la source du savoir?

### QUELLES LECONS RETENIR

D'une manière générale, un besoin instinctif s'impose à l'homme (chef ou soldat): c'est le souci de se développer. Le contexte environnemental défavorable peut influencer négativement cette aspiration.

S'il est un besoin qui peut être étouffé, c'est bien celui de progresser. d'un jeune adolescent avide d'apprendre, un climat contraire ou un chef manifestement autoritaire peut faire un homme de trente cinq ans sceptique et définitivement indifférent. Mais en étouffant cette aspiration profonde, le chef aura brisé ou laissé briser en lui un ressort essentiel. Une force de vie sera morte, une part de la personne mutilée.

La soif d'apprendre, le besoin de faire plus et mieux, le souci d'un progrès nouveau caractérisent plus



que tout autre facteur la jeunesse de l'esprit du soldat ou du chef. Ils sont la plus précieuse des richesses de l'homme, qu'il sait parfois conserver jusqu'au dernier jour.

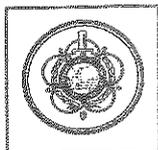
C'est quand le progrès ne le sollicite plus, quand il croit "être arrivé" et s'abandonne à l'illusoire satisfaction de lui-même, que l'homme accepte de vieillir. Cet abandon entraîne ipso facto le renoncement à toute possibilité de maximiser les performances.

Il y a un autre danger destructeur aussi bien pour le chef que pour le soldat. C'est l'HABITUDE. Et ce n'est qu'au prix d'un effort sur soi que l'on peut abandonner les habitudes acquises, offrir la disponibilité nécessaire, consacrer le temps d'entraînement qu'impose toute acquisition nouvelle. Tout être humain est naturellement enclin à se développer, mais ses aspirations les meilleures ne sont pas les plus faciles à réaliser. Il doit être compris, stimulé, soutenu. La confiance réciproque est la première condition d'un climat favorable à l'épanouissement de l'homme en général et ses performances athlétiques et sportives en particulier.

### CONCLUSIONS

L'optimisation de l'entraînement physique ou de la performance athlétique est sous-entendue par une parfaite symbiose entre l'enseignant et l'enseigné, entre l'entraîneur et l'entraîné. Dans cette relation pédagogique le chef apparaît non pas comme un générateur, mais plutôt un gestionnaire des ressources du soldat

\*\*\*\*\*



### REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Manuel de l'entraînement physique et de la pratique des sports. Edition 1975.
2. Directives pour l'enseignement des corps de troupe. Edition 1969.
3. Raymond Thomas. Sports et sciences. Paris. Editions Vigot 1981.
4. Capitaine Robert Gellion. Le parcours d'obstacles. (Guide pratique) E.I.S. Paris. Mai 1977.
5. Richard Alderman. Manuel de psychologie du sport. Editions Vigot. Paris 1983.
6. Etat-major de l'Armée 3° Bureau (TTA 140). Livre de l'officier. Paris 1958.
7. Jacques Ulmann. De la gymnastique aux sports modernes. Histoire de l'éducation physique. VRIN. Paris 1986.
8. Etat-major de l'Armée de terre (Bureau instruction). Règlement de la piste d'audace. Edition 1986.
9. Bryant J. Cratty. Psychologie et activité physique. Editions Vigot et Frères. Paris 1974.
10. Entraînement et musculation. E.I.S. 1986.
11. MINFA/Bureau Sport. Entraînement physique et sportif des Forces Armées et Police. Edition 1981.
12. Notice sur la formation des unités d'infanterie. Edition 1975.
13. Commandement des Ecoles de l'Armée de terre. Le maintien en condition des personnels. Paris Février 1983.
14. Michel Meva'a M'eboutou. Directives annuelles pour l'instruction. Yaoundé 1989.
15. Manuel de pédagogie militaire. Edition 1985.
16. Edgar Thill, Raymond Thomas et Caja. Manuel de l'éducateur sportif. 6° Edition. Vigot Paris 1985.
17. Pierre Chazaud. Le sport et sa gestion. Vigot Paris 1983.
18. Adjudant Ayissi Dieudonné. Problématique de la pratique sportive dans les Forces Armées et police. Mémoire en vue de l'obtention du CAPEPS.INJS Yaoundé 1987.
19. Instruction N°1500/DEF/EMA/EMP/1 relative à l'évaluation de l'aptitude physique individuelle des personnels militaire du 05 septembre 1984. BOC/P8 N°40 du 1er Octobre 1984 page 5361 à 5370.
20. Jean Lacour. Précis de physiologie de l'exercice musculaire. 2° Edition. Masson Paris 1980.
21. Partisans. Sports culture et répression. Collection Maspero. Paris 1976.
22. Emtcheu André. Théorie et éducation. CEPPI Edition 1990.
23. Earl U. Pullias et James D. Young. Un maître à tout faire. Nouveaux horizons. E 192. 1974.
24. Colonel Chi Ngafor James. Comegi/Comenia. Psychologie du commandement. EMIA 1995.
25. Bernard Gillet. Histoire du sport. Que sais-je? PUF 5° Edition
26. Docteur Gabe Mirkin et Marshall Hoffman. La médecine sportive. (Prévention, Entraînement, Alimentation, Soins) Les Editions de l'homme. Canada. Montreal.
27. Amicale des entraîneurs français (AEFA) N°117. Décembre 1990.
28. R. Hugonier. Former des chefs, promouvoir les hommes. Dunod 1972.
29. Spécial Sport (INSEP) Méthodologie de l'entraînement. N°1 Septembre 1982.
30. Fernand Landry and William A.R. Orban. Physical activity and human well-being. Book 2. USA 1978.

\*\*\*\*\*