

Les contraintes imposées aux les élèves de la filière Sports-Arts-Formation (SAF) de Fribourg

Synthèse du travail de Master réalisé par Élodie Morisod

Pour ce travail, je me suis intéressée à la filière sport-études de Fribourg, car c'est un sujet qui m'intéresse et me touche particulièrement, ayant moi-même pratiqué de l'athlétisme à un niveau national et ayant été affiliée à un tel programme mais au niveau du collège.

Certains élèves pratiquent un sport intensivement, à un certain niveau, parallèlement à l'école. Ils doivent alors mener de front sport et école, ce qui n'est pas toujours simple et évident. De plus, cela implique plusieurs contraintes, comme l'absence de vie sociale, le fait de moins voir ses amis et sa famille, les horaires scolaires à concilier avec ceux sportifs, les différentes relations avec l'entraîneur, les amis et la famille qui peuvent influencer les choix scolaires et sportifs de ces jeunes selon qu'elles soient bonnes ou mauvaises, l'alimentation à laquelle les sportifs font souvent attention, les blessures ennemies jurées de tous sportifs qui surviennent à n'importe quel moment ou encore le dopage auquel les sportifs peuvent être confrontés, voire même y succomber.

Tout au long de ce travail, j'ai été guidée par trois hypothèses principales :

1. Une structure scolaire avec des horaires aménagés donne aux élèves pratiquant un sport à haut niveau le sentiment de maîtriser la conciliation du sport et des études.
2. Les relations que les élèves sportifs entretiennent avec leur(s) entraîneur(s), leur(s) ami(s) et leur famille influencent leur motivation et donc le besoin de rester dans la filière.
3. L'attention portée à la nourriture est en lien avec le sport pratiqué et joue un rôle essentiel dans la vie de jeunes sportifs d'élite.

Afin d'accomplir ce travail, j'ai créé un questionnaire en ligne que j'ai envoyé à tous les directeurs des CO fribourgeois francophones. Ils l'ont ensuite transmis à tous les élèves sportifs de la filière SAF (Sports-Arts-Formation) et j'ai reçu 67 réponses provenant de 22 filles et 45 garçons pratiquant 16 sports différents.

Le programme SAF est en vigueur dans tous les CO fribourgeois francophones depuis la rentrée scolaire 2011-2012 (Stephan, 2013). Il ne s'agit pas d'une école sport-études mais d'un

programme qui permet aux sportifs de talent d'obtenir des allègements scolaires afin de concilier au mieux sport et études. Ces jeunes sont intégrés dans des classes normales. Le canton a refusé de créer des classes spécifiques sport-études afin d'éviter une certaine marginalisation de ces élèves (État de Fribourg). Ils suivent alors le même programme que leurs camarades mais bénéficient de dispenses particulières.

85% des élèves sont satisfaits du programme SAF. Ils apprécient principalement les heures d'études durant lesquelles ils peuvent avancer leurs devoirs. Cela leur permet alors d'aller à l'entraînement l'esprit libre. Ils sentent également qu'ils progressent dans leur sport tout en étant bien encadrés à l'école.

Cependant quelques points ont été soulevés par 15% d'élèves insatisfaits. Certains évoquent le manque d'un réel suivi. Ils doivent rattraper les cours seuls à l'aide des notes de leurs camarades et trouvent de ce fait les enseignants peu aidants. Ils les trouvent également peu compréhensifs, certains leur reprocheraient même de manquer leur(s) cours. D'autres pointent le manque de dispenses, la décharge d'éducation physique n'étant pas suffisante. Quelques-uns se plaignent d'être dispensés de cours importants. Il est vrai, seules les branches générales peuvent être manquées, mais certains élèves considèrent la géographie ou l'histoire plus importantes que le dessin ou les ACT. Finalement, pour un faible pourcentage, il est difficile de concilier les horaires des entraînements à ceux de l'école, s'entraînant à midi.

Même si la structure SAF avec des horaires aménagés donne à la majorité des élèves pratiquant un sport à haut niveau le sentiment de maîtriser la conciliation du sport et des études, ces quelques reproches me permettent d'affirmer que nous pourrions l'améliorer. Une filière idéale n'existe pas, il y aurait toujours des personnes pour qui elle ne conviendrait pas. Cependant, un institut tel que l'INSEP en France ou l'AIS en Australie nous paraît être une bonne solution. Il s'agit d'un centre de formation et d'entraînement, avec un double projet scolaire et sportif des athlètes, dans lequel différents sports se côtoient toute l'année (Jousselin, 2005). Mais un tel institut reste encore utopique en Suisse, pays qui a besoin d'une certaine volonté politique pour en arriver là. C'est pourquoi nous proposons une alternative, allant dans le sens du programme existant à Genève. Dans ce canton, trois CO accueillent des classes spécifiques sport-études. Les élèves commencent les cours plus tard et les terminent plus tôt (État de Genève). Ils peuvent alors se reposer, ce qui est bénéfique pour la récupération et peuvent avancer leurs devoirs entre la fin des cours et le début des entraînements s'ils sont donnés le soir. En effet, les entraîneurs n'étant pas des professionnels, les entraînements ont très souvent lieu en début de soirée et non durant l'après-midi. Ce qui

est principalement dérangeant dans le programme SAF, c'est le fait que les élèves manquent des cours. Les rattraper leur demande une grande énergie, d'autant plus que certains enseignants ne seraient pas aidant.

Pour ce qui est des relations, celles-ci sont excellentes, que ce soit avec l'entraîneur, les amis ou la famille.

L'entraîneur symbolise le sport de haut niveau (Carrier, 1992). La relation entre ces deux protagonistes est extrêmement importante. Elle permet le bon fonctionnement de l'entraînement, une bonne préparation aux compétitions, et facilite la compréhension (Jowett & Cockerill, 2003). Confiance, communication, soutien et coopération sont les ingrédients clés pour une bonne relation entre entraîneur-entraîné (Jowett, 2008 ; Jowett & Poczwadowski, 2008). Un seul junior vit une relation conflictuelle avec son entraîneur. Ce dernier n'est pas présent pour lui dans les moments difficiles, mais le jeune ne mentionne pas pour quelle(s) raison(s). Nous pouvons alors affirmer que les rapports entretenus entre les jeunes sportifs et leur entraîneur influencent leur motivation et le besoin de rester dans la filière. Ils sont excellents. De ce fait, il est plus facile d'être motivé à s'entraîner que si cette relation est conflictuelle.

Quant aux amis, ils sont très importants pour des adolescents (Bernier, 1997). En sport, nous distinguons généralement deux catégories d'amis : ceux qui font également du sport de compétition et leurs amis d'enfance ou d'école ne pratiquant pas de sport. La première catégorie conçoit les différentes contraintes pour les vivre aussi. Pour la seconde, il est parfois plus délicat de comprendre les nombreuses absences de leurs amis sportifs ainsi que l'importance qu'ils accordent à leur activité sportive. Or, ces derniers sont chanceux, leurs amis semblant plutôt compréhensifs, acceptant le fait qu'ils ne soient pas toujours présents. Pour seulement un faible nombre de juniors, cette relation semble quelque fois délicate, leurs amis étant parfois moins tolérants envers leurs absences répétées. Nous pouvons également affirmer que les relations entretenues entre les juniors et leurs amis sont très bonnes, ce qui les aide à rester motivés dans leur pratique sportive et scolaire.

Finalement, en ce qui concerne les parents, les relations sont également très importantes. Ces derniers sont présents dans le(s) sport(s) de leur(s) enfant(s) de plusieurs manières. Ils les amènent ou viennent les rechercher à l'entraînement, les encouragent lors des compétitions, participent à l'organisation du club ou simplement financent leur(s) activité(s) sportive(s) (Clark, 2009 ; Wylleman, Verdet, & Huts, 2004). Les juniors vivent également d'excellentes

relations avec leur famille. Dans 99% des cas, l'entourage est disponible pour eux. Pour une nageuse seulement, sa famille n'est pas présente pour elle, mais cela ne la dérange pas. Nous pensons tout de même qu'elle n'est pas là physiquement lors des entraînements ou des compétitions, mais elle l'est sans doute financièrement. Tous les autres apprécient avoir leur famille à leur côté pendant la pratique de leur sport.

Enfin, nous ne pouvons parler de sport sans évoquer l'alimentation, ces deux éléments étant extrêmement liés. Plusieurs sportifs prennent ou perdent consciemment du poids selon les sports qu'ils pratiquent. On parle alors de troubles du comportement alimentaire (TCA).

De nombreux sports encouragent une certaine maigreur, comme les sports gravitationnels (saut à ski, saut en hauteur), d'endurance (course de fond), esthétique (danse, gymnastique, natation synchronisée) et les sports à catégories de poids (judo, karaté, lutte) (Adam, 2012 ; Afflelou, 2008 ; Chapelot, 2005 ; Filaire, Rouveix, & Bouget, 2008 ; Jousset, 2005 ; Magendre, Spitz, & Lanfranchi, 2009 ; Michel, Purper-Ouakil, Leheuzey, & Mouren-Simeoni, 2003). Pour cette dernière catégorie, la recherche de la minceur est plus irrégulière, liée aux périodes de compétitions.

Il est important que les athlètes se nourrissent correctement et de tous les nutriments dont notre corps a besoin. Cela leur permettra d'être performants. Des compléments alimentaires leur seront parfois indispensables en cas de carences afin d'éviter une contre-performance mais aucunement pour améliorer des performances (Flandrois & Monod, 2004 ; Guillard, 1990 ; Hustache, 1991 ; Martinez, Bilard, & Hauw, 2011 ; Rousseau, 2011).

44 élèves, soit 66%, font attention à ce qu'ils mangent. Parmi eux se trouvent 13 filles et 31 garçons. Mais les corrélations calculées entre l'attention portée à la nourriture et le genre sont non significatives.

Quant aux sports pratiqués, il s'agit surtout du hockey sur glace, basketball, football et ski.

Parmi les 23 juniors ne faisant pas attention à ce qu'ils mangent, cinq athlètes pratiquent des sports à haut risque de TCA : sports esthétiques (danse et patinage artistique), sport à catégories de poids (karaté) et sport d'endurance (natation). Or, dans ces sports, les athlètes recherchent justement une certaine maigreur. Ce résultat est donc rassurant, même s'il ne touche que cinq sportifs. Nous pouvons alors affirmer que ces cinq sportifs ne souffrent pas de TCA. Ils ne font pas attention à ce qu'ils mangent, bien qu'ils se nourrissent de manière équilibrée et surtout, ne se privent d'aucun aliment.

L'attention portée à la nourriture n'est donc pas en lien avec le sport pratiqué, comme nous l'avions imaginé, ce qui infirme une partie de la troisième hypothèse. D'ailleurs, la corrélation effectuée le confirme, celle-ci étant non significative. C'est peut-être également dû au fait qu'il y a trop de sports représentés par rapport au nombre d'athlètes. De plus, les sports à risque de TCA ne sont représentés que par très peu de sportifs.

Les juniors font effectivement attention à ce qu'ils mangent, en évitant les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés. Ils se nourrissent sainement, de manière équilibrée, ce qui est très important pour des sportifs. D'autant plus que, beaucoup l'ignorent, mais une alimentation équilibrée apporte suffisamment de vitamines, protéines et autres éléments nutritionnels dans l'organisme (Flandrois & Monod, 2004 ; Guillard, 1990 ; Hustache, 1991 ; Martinez, Bilard, & Hauw, 2011 ; Rousseau, 2011).

D'ailleurs, le fait que seulement 28 élèves prennent des compléments alimentaires va dans ce sens. Très peu ont des carences du fait de leur alimentation saine et variée.

La troisième hypothèse est donc en partie vérifiée. L'attention portée à la nourriture n'est pas en lien avec le sport pratiqué. Elle joue certes un rôle important dans la vie des jeunes sportifs d'élite, mais il n'est pas essentiel. Ils mangent tous sainement, mais nous pouvons supposer qu'il s'agit d'habitudes alimentaires familiales. En effet, ils vivent certainement encore tous à la maison et, pour la plupart, les parents leur préparent les repas. Certains juniors mentionnent d'ailleurs qu'ils ont l'habitude de manger sainement à la maison. Eviter certains aliments ainsi que les différents *fast-foods* démontre que le rôle joué par la nourriture est important. Cependant, seulement deux athlètes sont suivis par un nutritionniste et cela illustre qu'à cet âge-là l'attention portée à la nourriture ne joue pas un rôle primordial.

Cette recherche montre que le programme SAF existant dans les cycles d'orientation fribourgeois est aidant envers les élèves sportifs de talent, même s'il nécessite quelques améliorations, autant de la part des enseignants que de la part de l'État. Nous pouvons également constater que les juniors surmontent brillamment les différentes contraintes rencontrées entre l'école, le sport, les relations sociales, l'argent, la pression, les blessures ou encore le dopage. Toutes ces astreintes font partie de la vie de ces jeunes talents. Mais cette étude démontre que malgré cela, ils persévèrent et pratiquent leur sport à côté de l'école avec brio.

Bibliographie

Adam, T. (2012). *Gynécologie du sport. Risques et bénéfices de l'activité physique chez la femme*. Saint-Etienne: Springer.

Afflelou, S. (2008). Place de l'anorexia athletica chez la sportive intensive. *Archives de pédiatrie*, 16(1), pp. 88-92.

Bernier, L. (1997). Les relations sociales. Dans M. Gauthier, L. Bernier, F. Bédard-Hô, L. Dubois, J.-L. Paré, & A. Roberge, *Les 15-19 ans. Quel présent? Vers quel avenir?* (pp. 39-63). Montréal: Institut québécois de recherche sur la culture.

Carrier, C. (1992). *L'adolescent champion, contrainte ou liberté*. Paris: Presses Universitaires de France.

Chapelot, D. (2005). Troubles du comportement alimentaire du sportif. Situation actuelle et principaux débats. pp. 1-4.

Clark, W. (2009). L'activité sportive chez les enfants. *Statistique Canada: Tendances sociales canadiennes*(85), pp. 57-63.

État de Fribourg. (s.d.). Consulté le juin 20, 2013, sur <http://www.fr.ch/sspo/fr/pub/sports-arts-formation.htm>

État de Genève. (s.d.). Consulté le 15 novembre 2013, sur http://www.ge.ch/cycle_orientation/sport-art-etudes/sports-individuels.asp

Filaire, E., Rouveix, M., & Bouget, M. (2008). Troubles du comportement alimentaire chez le sportif. *Science & Sports*, 23(2), pp. 49-60.

Flandrois, R., & Monod, H. (2004). *Physiologie du sport, bases physiologiques des activités physiques et sportives*. Paris: Masson.

Guilland, J.-C. (1990). Effets des vitamines sur la performance. Dans H. Monod, *Nutrition et Sport* (pp. 51-64). Paris: Masson SAS.

Hustache, M. (1991). *Le sport au naturel. Conseils aux sportifs : diététique, compléments alimentaires, dopage « naturel », traumatologie et prévention, médecines douces, secourisme, cas particuliers*. St-Jean-de-Braye: Dangles.

Jousselin, É. (2005). *La médecine du sport sur le terrain*. Paris: Masson SAS.

Jowett, S. (2008). Analyse de l'interdépendance dans la relation entraîneur-entraîné et des notions de proximité, d'engagement, de complémentarité et de co-orientation. Dans S. Jowett, & D. Lavalée, *Psychologie sociale du sport* (pp. 17-30). Bruxelles: De Boeck.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*(4), pp. 313-331.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2008). Comprendre la relation entraîneur-entraîné. Dans S. Jowett, & D. Lavalée, *Psychologie sociale du sport* (pp. 3-15). Bruxelles: De Boeck.

Magendre, M., Spitz, E., & Lanfranchi, J.-B. (2009). Étude longitudinale des effets de la motivation sportive sur les troubles des conduites alimentaires chez les adolescents. *L'évolution psychiatrique*, 74(3), pp. 430-444.

Martinez, D., Bilard, J., & Hauw, D. (2011). Prévenir, informer et mesurer le dopage . Dans D. Oswald, & C. Jaccoud, *Le dopage dans le sport. Etat des lieux et nouvelles perspectives* (pp. 37-49). Neuchâtel: Editions CIES.

Michel, G., Purper-Ouakil, D., Leheuzey, M.-F., & Mouren-Simeoni, M.-C. (2003). Pratiques sportives et corrélats psychopathologiques chez l'enfant et l'adolescent. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 51(4), pp. 179-185.

Rousseau, E. (2011). La nutrition des jeunes sportifs d'élite. Dans L. Déziel, *L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition* (pp. 81-106). Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine.

Stephan, M. (2013, décembre 2). Re: Travail de Master (mail électronique). Suisse.

Wylleman, P., Verdet, M.-C. L., & Huts, K. (2004). Athlètes de haut niveau, transitions scolaires et rôle des parents. *Staps*, 2(64), pp. 71-87.