

# L'effort

*coordonné par Didier Delignières*



Sport de haut niveau



Éducation physique

## Table des matières

Introduction .....	7
<i>Didier Delignières</i>	
<i>Des savoirs</i>	
<b>Chapitre 1. Effort, exercice et processus physiologiques . . . .</b>	<b>11</b>
<i>Corinne Caillaud</i>	
De l'effort perçu à l'adaptation physiologique à l'exercice .....	12
L'exercice continu de faible intensité .....	13
L'exercice continu d'intensité modérée .....	17
L'exercice continu d'intensité élevée .....	19
L'exercice intermittent .....	21
<b>Chapitre 2. L'effort mental . . . . .</b>	<b>25</b>
<i>Didier Delignières et Thibault Deschamps</i>	
Le traitement de l'information .....	25
Effort et activation .....	28
Effort et difficulté perçue .....	29
Effort et assignation de buts .....	31
Effort et énergie .....	33
Effort et coordination motrice .....	37
<b>Chapitre 3. Effort et buts d'accomplissement . . . . .</b>	<b>41</b>
<i>François Cury et Philippe Sarrazin</i>	
Mesurer l'effort consenti et l'effort attribué .....	42
La situation éducative ou sportive : une situation d'accomplissement .....	43
But d'implication de l'ego et but d'implication dans la tâche .....	44
Les théories de l'attribution .....	45
Effort et espérance de réussite .....	47
La conception de l'habileté chez l'enfant .....	49
Conception de l'habileté et buts d'accomplissement .....	50
La protection de l'estime de soi .....	52
Attraction de la tâche et effort consenti .....	53
Buts d'accomplissement et attraction de la tâche .....	54
L'effort, une « arme à double tranchant » ? .....	57

## *Des pratiques*

<b>Chapitre 4. L'effort des athlètes et ce qu'en font les entraîneurs</b> .....	61
<i>Gilbert Avanzini</i>	
Se dépasser.....	62
Adapter la qualité de l'effort.....	63
S'entraîner à l'effort.....	65
Masquer son effort .....	66
L'évaluation de l'effort des athlètes par les entraîneurs.....	69
Stimuler l'effort des athlètes .....	70
Préserver l'effort des athlètes .....	72
Entraîner : une aide à l'effort.....	75
 <b>Chapitre 5. Donner aux élèves le goût de l'effort</b> .....	77
<i>Jacques-André Méard</i>	
Réduire l'effort et l'associer aux émotions .....	78
Introduire l'effort progressivement .....	80
Stimuler l'effort de chacun par un travail de groupe .....	82
Valoriser l'effort par rapport à la performance .....	84
Donner le goût de l'effort en suscitant un projet.....	86
Un équilibre fragile .....	88
 <b>Chapitre 6. Évaluation et représentation de l'effort en EPS</b> .....	91
<i>Geneviève Cogérino</i>	
Prendre en compte l'effort des élèves en situation d'enseignement.....	92
La place de l'évaluation de l'effort dans les textes officiels de 1983 .....	94
Des difficultés pour évaluer les progrès des élèves.....	95
L'évaluation de l'effort des élèves : un révélateur de l'idéologie des enseignants.....	98
Le « détournement » des textes officiels de 1993 .....	101
Une morale de l'effort.....	106
 <i>Annexes</i>	
La RPE scale : une évaluation subjective de l'effort .....	109
Présentation du questionnaire d'approche et d'évitement de l'accomplissement sportif (QAEAS) .....	112
Le bulletin trimestriel et l'évaluation des élèves .....	116
 <b>Lexique</b> .....	119
 <b>Pour en savoir plus</b> .....	125
 <b>Index</b> .....	127

# L'effort

**Pas de victoire, de record ou d'apprentissage sans efforts physiques et mentaux. Encore faut-il savoir, vouloir, pouvoir fournir des efforts, les doser et les entretenir... Pour la première fois, la notion d'effort est explorée sous les angles croisés de la physiologie, des sciences cognitives et de la psychologie.**

Pour l'action

*Pour faire le lien entre les savoirs et les pratiques :*

- *une synthèse des connaissances scientifiques les plus actuelles ;*
- *une analyse de situations concrètes décrivant des procédures et des outils utilisés sur le terrain.*

Sport de haut-niveau – Education physique – Réhabilitation par les APS – Management du sport

Gilbert Avanzini, Corinne Caillaud,  
Geneviève Cogérino, François Cury,  
Didier Delignières, Thibault Deschamps,  
Jacques-André Méard, Philippe Sarrazin

