

# LES HABILITÉS MOTRICES

# Les habiletés motrices

De piètres habiletés motrices affectent le sentiment de compétence de nombreuses filles. De plus, il n'est pas rare de les entendre raconter que la peur du ballon les empêche d'avoir du plaisir en sport, alors qu'elles rayonnent en danse ou s'amuse en randonnées la fin de semaine. Le sentiment d'incompétence dans certains contextes proposés en éducation physique amène, d'ailleurs, plusieurs d'entre elles à s'exclure des activités physiques. Le remède? La pratique et une offre variée de moyens d'action qui met leurs habiletés en valeur!

## Important

- 1 Gardons en tête qu'il est possible que certaines habiletés fondamentales, ou de base, ne soient pas maîtrisées à l'adolescence. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette réalité, dont le manque d'occasions de les pratiquer durant l'enfance.
- 2 Accordons le droit à l'erreur aux élèves et apprenons-leur à être indulgent-e-s. Ne pas réussir, même après plusieurs essais, et continuer malgré tout, ça s'apprend!
- 3 Proposons plusieurs options et variantes pour que les jeunes puissent choisir des défis à la hauteur de leurs capacités et progresser à leur rythme.

## Le goût de persévérer

Les expériences positives, riches sur le plan social et qui permettent l'atteinte d'objectifs adaptés, donnent le goût aux filles de s'engager et de persévérer. À l'inverse, les expériences négatives vécues lors d'activités pendant lesquelles elles se sont senties inadéquates ou jugées peuvent nuire à leur relation future avec l'activité physique.



## Une programmation variée

Plusieurs filles manquent d'occasions d'essayer des activités qui pourraient leur plaire et allumer ce désir de s'engager dans le sport avec enthousiasme. Les exigences du programme d'enseignement ainsi que la disponibilité de l'équipement et des plateaux font parfois en sorte d'orienter les cours d'EPS vers la pratique de sports traditionnels qui n'ont pas la cote auprès d'un grand nombre de filles. Cependant, les enquêtes nous indiquent que plusieurs filles apprécient les activités « tendance » et qui comportent une composante artistique.



## Pistes de réflexion

- Donnez-vous l'occasion aux filles de continuer d'exercer leurs habiletés de base dans votre cours, même si l'on s'attendrait à ce que ces habiletés soient déjà maîtrisées?
- Prévoyez-vous du temps et des lieux un peu à l'écart qui permettent de s'exercer à l'abri du regard des autres?
- Planifiez-vous, chaque année, une proportion équilibrée de moyens d'action qui font appel aux habiletés individuelles (agir) et collectives (interagir)?
- Les élèves ont-elles l'occasion d'expérimenter librement dans la pratique des mouvements? Exigez-vous la perfection dans l'exécution des gestes?
- Offrez-vous une variété de contextes de pratique, incluant ceux dans lesquels les filles pourraient participer avec plus de plaisir et exceller davantage, par exemple sur musique, avec esthétisme, synchronisme ou coordination?