

Compétences que les enfants et les jeunes acquièrent dans des programmes de sport pour la santé¹

L'**objectif 3** des Objectifs de Développement Durable (ODD) consiste à assurer une vie saine et à promouvoir le bien-être de tous et toutes à tout âge. Le sport peut être utilisé pour promouvoir une variété de sujets liés à la santé, notamment **les maladies (non) transmissibles, la santé psychosociale** et les moyens généraux de mener **un mode de vie sain**. Il peut améliorer **la condition physique, le bien-être mental et les interactions sociales**, mais il est aussi un outil précieux pour **l'éducation à la santé, la sensibilisation et la mobilisation**. Étant donné le large attrait du sport, notamment auprès des jeunes difficiles à atteindre, les activités sportives constituent un moyen idéal de promouvoir **les objectifs de développement liés à la santé**.

Dans le cadre de compétences suivant, **les compétences liées à la santé** sont rationalisées et comprennent des compétences spécifiques dans les domaines des **compétences personnelles, sociales, méthodologiques/stratégiques et de celles spécifiques au sport**. En accord avec d'autres systèmes théoriques et afin **d'expliquer le changement au niveau individuel**, nous avons divisé les compétences en **3 niveaux**: **Reconnaitre**, **Évaluer** et **Agir**.²

Les programmes de SpD conçus pour contribuer à certaines **cibles de l'ODD 3** devraient inclure des activités pour les garçons et les filles (13 - 16 ans) afin de leur permettre de...

... apprendre l'importance de l'activité physique et du sport pour leur propre bien-être.

... apprendre l'importance de la santé mentale ainsi que les effets négatifs de comportements tels que la xénophobie, la discrimination, le harcèlement, etc.

... avoir des connaissances de base sur les maladies transmissibles et non transmissibles les plus graves.

... réaliser comment les dépendances à l'alcool, au tabac ou à d'autres drogues nuisent à la santé et au bien-être.

... mener une réflexion critique sur les présupposés et les pratiques culturelles et normatives qui sous-tendent leur comportement et leurs actions en matière de santé.

... se rendre compte des conceptions existantes de la santé, de l'hygiène et du bien-être : y compris l'importance du genre dans la santé et le bien-être.

... utiliser des stratégies de prévention pertinentes pour favoriser la santé physique (y compris la santé sexuelle et reproductive), la santé mentale et le bien-être.

... intégrer des comportements favorables à la santé dans leurs habitudes quotidiennes.

¹ Jetez un coup d'œil à notre boîte à outils "[S4D Resource Toolkit](#)", si vous voulez en savoir plus sur le sport et l'ODD3.

² Il a été décidé d'utiliser ce modèle (reconnaitre-évaluer-agir) qui a été développé dans le contexte de "l'apprentissage global" ([KMK & BMZ, 2016](#)), car il s'intègre le mieux dans le domaine thématique du SpD. Des modèles similaires incluent les étapes "connaissance-attitude-comportement" ou "connecter-améliorer-transformer". (voir [Commonwealth, 2019](#), p. 42).

Le cadre de compétences est considéré comme une **collection complète** mais toutes les compétences ne sont pas automatiquement acquises par tous les enfants et les jeunes. De plus, tous les niveaux ne sont pas toujours représentés. Pour chaque programme de SpD il faut **sélectionner les compétences** que l'on souhaite développer avec ses bénéficiaires. Néanmoins, les cadres sont une présentation utile des compétences qui peuvent et pourraient être acquises par les enfants et les jeunes participant-es aux activités de SpD.

Compétences que les enfants et les jeunes acquièrent dans des programmes de sport pour la santé (13 -16 ans)³

Compétences personnelles: Les enfants et jeunes sont capables de...	Confiance en soi et en l'autre ... reconnaître leur capacité de développer une perception réaliste d'eux et elles-mêmes concernant leur corps, leur forme physique et leur santé sexuelle et reproductive. ... faire confiance à leur propre pouvoir, à leurs capacités et à leur instinct en ce qui concerne leur santé (en particulier leur santé sexuelle et reproductive). ... faire confiance aux autres, comme les coéquipier-ères, les collègues et les superviseur-es.
	Motivation ... s'informer sur les différents types d'attitudes à l'égard de l'activité physique. ... se rendre compte que les activités d'équipe peuvent les aider à être actif-ves. ... gérer leurs émotions et leurs désirs vécus dans le sport et dans la vie quotidienne.
	Responsabilité ... connaître l'importance d'être discipliné-e et de travailler de façon constante pour être en bonne santé. ... comprendre qu'ils et elles sont responsables de leur propre bien-être. ... contribuer à la santé et au bien-être des personnes de leur entourage (famille et amis, par exemple).
	Capacité critique, gestion de conflits ... apprendre à corriger des comportements négatifs en apportant des changements positifs. ... réfléchir aux informations reçues concernant leur santé. ... gérer de manière appropriée les critiques constructives sur les questions de santé.
	Résilience ... acquérir des connaissances sur la manière d'utiliser le sport comme outil de récupération dans des situations difficiles. ... comprendre les avantages importants pour la santé mentale que procure la pratique d'un sport ou d'une activité physique. ... faire constamment des choix sains malgré les influences négatives dans leur vie.
	Orientation vers les objectifs ... identifier quand leurs comportements sont malsains et faire les ajustements nécessaires à leur propre bien-être. ... s'engager personnellement à promouvoir leur santé et bien-être ainsi que ceux de leur famille et des autres. ... se fixer des objectifs clairs en matière de comportement sain.

³ Les compétences énumérées ci-dessous ont été tirées de notre [matériel d'enseignement et d'apprentissage](#) développé dans différents pays. En outre, certaines parties du tableau sont citées ou ajustées à partir des documents et sites web suivants: [Sport for Development and Peace and the 2030 Agenda for Sustainable Development \(Commonwealth Secretariat, 2015\)](#); [Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals \(Commonwealth Secretariat, 2017\)](#); [Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs \(UNOSDP\)](#); [Education for Sustainable Development Goals, Learning Objectives \(UNESCO, 2017\)](#).

	<p>Adaptabilité</p> <ul style="list-style-type: none"> ... reconnaître des alternatives saines qui peuvent devenir des habitudes futures. ... réfléchir de manière critique à l'évolution des circonstances et à leur capacité à rester flexibles. ... intégrer des comportements favorables à la santé dans leurs habitudes et leur vie quotidienne.
	<p>Créativité</p> <ul style="list-style-type: none"> ... identifier leurs connaissances, compétences et expériences afin de générer de nouvelles idées pour éviter les comportements malsains. ... générer de nouvelles idées concernant le sport et les comportements liés à la santé. ... encourager les autres à prendre des décisions et à agir en faveur de la promotion de la santé et du bien-être pour tous et toutes.
<p>Compétences sociales: Les enfants et jeunes sont capables de...</p>	<p>Changement de point de vue et empathie</p> <ul style="list-style-type: none"> ... apprendre la solidarité, tant individuelle que collective, pour le bien-être des autres. ... réfléchir à la manière dont les autres prennent des décisions concernant leur santé et peuvent prendre des décisions de leur propre point de vue. ... interagir avec des personnes souffrant de maladies, et ressentir de l'empathie pour leur situation et leurs sentiments.
	<p>Respect, fair-play et tolérance</p> <ul style="list-style-type: none"> ... reconnaître les besoins de santé, les perspectives et les actions des autres. ... se rendre compte que la santé et le bien-être dans le sport reposent sur des valeurs (respect, fair-play et tolérance) qui s'appliquent à tous et toutes. ... prendre soin de leur corps.
	<p>Solidarité</p> <ul style="list-style-type: none"> ... comprendre les avantages d'une action publique orientée vers l'activité physique. ... développer des habitudes sportives qui peuvent devenir une occasion d'unir leur communauté. ... faire preuve d'une attitude d'inclusion et se soucier de la santé des autres.
	<p>Communication</p> <ul style="list-style-type: none"> ... reconnaître la littératie physique comme un résultat essentiel de l'éducation et une stratégie importante pour améliorer la santé globale en atteignant des objectifs d'activité physique. ... plaider en faveur de stratégies de prévention pour promouvoir la santé et le bien-être. ... écouter leurs coéquipier·ères, leurs collègues et les autres, et notamment interpréter le langage corporel.
	<p>Coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> ... apprendre à développer des objectifs (communs) et des stratégies pour mettre en œuvre des choix et des activités saines. ... considérer que les activités physiques et sportives sont un excellent moyen d'apprendre les aspects du travail en équipe. ... travailler avec d'autres personnes pour atteindre des objectifs liés à la santé.

Compétences méthodologiques, stratégiques: Les enfants et jeunes sont capables de...	Esprit critique ... identifier une raison de maintenir de bonnes attitudes envers la santé et le sport. ... remettre en question les normes, opinions et pratiques concernant la santé et le bien-être, y compris la santé sexuelle et reproductive. ... faire face aux conséquences de leurs actions dans le domaine de la santé.
	Prise de décision ... comprendre l'importance d'un comportement sain dans leurs habitudes quotidiennes. ... réaliser que la maîtrise de soi est le facteur déterminant d'un comportement sain. ... agir sur la base de décisions éclairées en matière de santé et de bien-être, même lorsqu'ils et elles se trouvent dans des situations difficiles.
	Résolution de conflits ... analyser les problèmes de santé et de bien-être pour eux et elles-mêmes, leur famille ou leurs pairs. ... développer des idées sur la manière d'utiliser le sport et l'activité physique pour s'attaquer aux problèmes de santé. ... mettre en œuvre des stratégies qui favorisent la santé et le bien-être pour eux et elles-mêmes, leur famille et les autres.
Compétences spécifiques au sport ⁴:	<ul style="list-style-type: none"> - Développement des compétences motrices générales spécifiques à l'âge (vitesse, endurance, force, coordination, flexibilité). - Développement adapté à l'âge des compétences techniques de base (spécifiques au sport) : Les enfants et les jeunes sont capables de... <ul style="list-style-type: none"> o ... courir, sauter, sautiller, dribbler, passer, tirer, lancer, attraper, etc. o ... utiliser différentes techniques sensorielles et motrices de diverses manières. - Développement des compétences tactiques de base en fonction de l'âge : Les enfants et les jeunes sont capables de... <ul style="list-style-type: none"> o ... expliquer les structures et les stratégies d'un jeu. o ... agir de manière planifiée et ciblée. Ils et elles font ainsi des choix intelligents en utilisant les moyens disponibles et les possibilités offertes par une autre personne, un groupe ou une équipe. o ... savoir, dans des situations de jeu spécifiques, quelle action mène au succès ("intelligence de jeu"). o ... agir de manière créative et choisir différentes solutions ("créativité dans le jeu"). o ... comprendre les comportements de communication et de coopération de chaque membre de l'équipe.

⁴ Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (2009). *Handbuch motorische Entwicklung*. Schorndorf.