

ACCEPTATION DE SOI ET DES CAPACITÉS DE CHACUN ET CHACUNE

PAGE 10

FICHE #4

Comment utiliser l'activité physique ou sportive pour améliorer la confiance en soi et les compétences de chaque élève ?



A l'école il est essentiel de **sortir de la vision du sport comme une réussite individuelle** qui peut être source de performance et d'esprit de compétition. **Pour développer la confiance en soi, l'estime de soi mais aussi la motivation scolaire** de chaque élève, vous pouvez vous appuyer sur **des activités mobilisant les compétences et forces de caractère de chaque enfant**. Notamment le leadership, la gestion des émotions, l'intelligence sociale, le courage, la persévérance, l'humilité, l'empathie, la communication ...

Définition

Une **force de caractère est une composante de la personnalité de l'individu et un mode de fonctionnement « naturel »** (déployé sans effort) au cours duquel une personne est énergique et performante (atteinte des objectifs fixés). **Ces forces sont universelles** et chaque individu en dispose. La connaissance de soi des élèves va être renforcée à travers la découverte de leurs propres "forces de caractères". Les études scientifiques ont démontré que **développer ses forces de caractère améliore la santé mentale et le bien-être**. **Toutes les personnes ont des forces, des qualités et des valeurs**. L'objectif est d'en prendre conscience afin de se respecter soi et les autres.

Retrouvez plus d'information sur le développement des compétences psychosociales des enfants [via ce lien](#).

- **Encouragez l'exploration** en proposant **une variété d'activités physiques et sportives** afin de permettre aux élèves de découvrir différents types d'activités et de repérer celles qui leur conviennent le mieux. Cela permettra à chaque enfant de trouver une activité dans laquelle il se sent à l'aise et où il peut s'épanouir.
- **Valorisez les progrès individuels plutôt que la comparaison avec les autres**. Encouragez les élèves à se concentrer sur leurs propres réalisations et à fixer des objectifs personnels. Soulignez l'importance de l'effort, de la persévérance et de la progression personnelle plutôt que de la performance absolue.
- **Créez un environnement où la compétition n'est pas la seule priorité**. Encouragez la coopération, l'esprit d'équipe et la participation active. **Mettez l'accent sur l'apprentissage, le plaisir de l'activité physique et le développement de compétences** plutôt que sur les résultats compétitifs. (cf. fiche 6 pour des exemples de jeux coopératifs).

ACCEPTATION DE SOI ET DES CAPACITÉS DE CHACUN ET CHACUNE

PAGE 11

FICHE #4

Comment utiliser l'activité physique ou sportive pour améliorer la confiance en soi et les compétences de chaque élève ?

- **Adaptez les activités aux forces de caractère de vos élèves** : plutôt que de constituer les équipes par niveau de performance ou d'affinité personnelle, proposez de créer les équipes en fonction des forces de caractère des enfants. Par exemple, l'élève ayant la force de l'humour pourra se charger de trouver le nom d'équipe le plus drôle (cf. fiche n°2). [Retrouvez en annexe une fiche sur les différentes forces de caractère.](#)
- **Encouragez l'auto-expression** afin de donner aux élèves l'occasion de **s'exprimer et de développer leur créativité à travers l'activité physique**. Par exemple, encouragez-les à créer des chorégraphies, des séquences d'exercices ou des mouvements originaux. Cela permettra à chaque élève de mettre en valeur ses talents, ses forces et sa personnalité unique.
- **Célébrez les réussites individuelles des élèves** en les mettant en avant lors d'événements spéciaux comme des cérémonies de remise de prix ou des moments de reconnaissance. Cela peut renforcer leur confiance en soi et leur sentiment d'accomplissement.

En intégrant ces approches dans les activités physiques à l'école, vous contribuez à créer un environnement où chaque élève se sent accepté, valorisé et encouragé à développer ses capacités individuelles.

EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur piecesjaunes.fr, par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet www.lecrips-idf.net et sur les réseaux sociaux.