

Identification des clés de la réussite : analyse de la littérature scientifique et intégration d'expériences ethnographiques d'étudiants

Le STAPSIEN, l'étudiant, le sportif : l'acteur de sa réussite et de son avenir

Thomas Derouck, Florian Nabucet

PLAN DU CHAPITRE

La transition du lycée à l'université	12
Créer la réussite en STAPS	14
Conclusion	18

Mots-clés : prédispositions, passion, affiliation, sentiment d'efficacité personnelle, intégration, intelligence, motivation, projets, engagement, persévérance

La transition du lycée à l'université

STAPS : comment, quoi, pourquoi ?

J'entre dans une salle bondée. Sans trop savoir où aller, sans reconnaître les nombreux visages autour de moi, je m'assieds hasardement sur une place libre de cet amphithéâtre parmi quelque cinq cents étudiants. Un groupe de professeurs entre; j'aperçois à peine le premier à prendre la parole, le président de l'université – un homme plein de savoir que je mettrai à admirer à peine deux mois plus tard. Me voici enfin étudiant en licence STAPS, la troisième filière la plus demandée de France. Personnellement, c'est lorsque j'eus atteint un certain niveau compétitif que mon entraîneur, s'avérant être mon mentor au regard des conseils avisés et expérimentés qu'il me fournit sur l'ensemble des notions relatives au sport, m'initia aux principes de l'entraînement. Je débutais, dans mon adolescence, à comprendre les manières de concevoir les séances, et plusieurs années de bénévolat m'ont permis de comprendre l'importance des sciences dans le sport. Dès lors, je m'inscrivis dans toutes les formations fédérales, puis en licence STAPS. Ce que je ne savais pas au moment d'y entrer, c'était le surnombre de candidatures à cette filière. Ainsi, et avant même de débiter la licence, l'objectif premier était d'y accéder. Cela *via* les démarches classiques et l'étude de dossiers éminçant les candidats (anciennement Admission Post Bac, ou Parcoursup) : c'est sous cette forme que se présente la première étape, le début du passage du lycéen à l'étudiant. Celle-ci est évidemment facilitée par la filière générale et notamment scientifique (anciennement « BAC S », parallèlement aux spécialités scientifiques), puisque les diplômés de cette formation sortent majoritairement de ce type de baccalauréat. À cela s'ajoutent les critères connotant l'implication sportive, définie par le niveau sportif, l'*engagement* dans une association comme bénévole, ainsi que les divers diplômes en lien avec l'activité physique (diplômes d'entraînement fédéral ou professionnel, diplôme d'arbitre, etc.). Néanmoins, que cet écrit n'entrave pas vos ambitions si votre parcours est différent du mien (par exemple, plus de 10 % des diplômés sur l'année 2019–2020 s'avèrent être des bacheliers technologiques). Une chose est certaine, dans cet amphithéâtre de prérentrée, rigueur, *passion* et *enga-*

gement sportif nous liaient : notre objectif commun était d'accéder à une qualité d'intervention dans les champs disciplinaires en relation avec les facteurs de la performance sportive (tant biomécaniques que techniques, physiques, tactiques, psychologiques, sociaux, ou environnementaux). Englobons ces principes de l'expertise en deux termes que sont « connaissances » et « compétences ». Que signifient-ils pour la formation STAPS, en quoi permet-elle leur approbation, quels sont leurs moyens d'unions ? En clair, laissez-moi vous convaincre en quelques mots de cette formation, vous rassurer que votre choix soit le bon en vous engageant dans ce processus universitaire, indispensable à mon sens pour accéder aux métiers de l'activité physique et sportive.

En termes de connaissances, la pluralité des champs scientifiques approfondis en STAPS est une démonstration de la polyvalence à laquelle doit s'attendre un entraîneur. C'est par la formation aux diverses sciences (formelles, physiques, biologiques, humaines) que l'entraîneur se prépare à toutes les contraintes futures de ses nombreuses tâches (éducateur, animateur, manager, préparateur physique, mental, technique, etc.). Passer du métier d'animateur à celui d'entraîneur se fait *via* des connaissances et expériences techniques, mais aussi *via* un travail particulièrement rigoureux en terme méthodologique. À sport aux contraintes et demandes plurielles, une méthodologie d'intervention plurielle. Ainsi, une des difficultés de ce métier réside dans la polyvalence et la pluridisciplinarité des champs auxquels l'entraîneur doit savoir faire face, notamment les compétences conceptuelles (planification et répartition de quantité, d'intensité de travail), pédagogiques (pour la création de climat propice à la réussite), techniques (puisque la transmission de gestes techniques en est le foyer), sociales (notamment avec le relationnel entraîneur-entraîné), administratives (un entraîneur est acteur de *projets*)... avec une adaptation totale pour une individualisation – primordiale dans ce domaine d'activité – tout en sachant que l'environnement de travail est incertain (à tout moment, l'athlète peut mettre à l'arrêt son activité). Parce qu'il est un ingénieur du sport, l'entraîneur doit être pluridisciplinaire et les unités d'enseignements en STAPS en sont un bon exemple : les savoirs théoriques scientifiques (physiologie, biomécanique, anatomie, etc.), une certaine expertise de sa discipline (logique interne, modèle d'entraînement, de performance, etc.), les savoirs de sciences humaines (psychologie, sociologie, etc.), de management (sportifs, économiques, structurels, etc.), et les différentes expériences (pratique de terrain, hétérogénéité des sujets, contextes de sports différents, etc.).

En termes de compétence, certains cours mettent en avant les notions d'intervention et de création d'expé-

riences, et à cela s'ajoute évidemment le cas des différents stages : notons qu'au cours de la licence STAPS, 98 % des diplômés effectuent au moins un stage (contre 61 % dans les autres licences, en moyenne), et 70 % une mission bénévole – puisque par-delà les apports théoriques, la pratique est indispensable – et les stages ouverts dès la L1 (24 heures, dont vingt de pratique), puis en L2 et L3 (respectivement 40 heures et 2 mois), illustrent les liens entre le cursus de formation et sa volonté d'accès au monde professionnel (Note d'information de la SiES 20.14).

Outre cette qualité de formation, dont la spécialisation débute dès le second semestre de la première année, sa validation offre un large panel de diplômes : DEUG (diplôme d'études universitaires générales) dès la validation de la L2 et ainsi l'équivalence BPJEPS APT (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport mention activité physique pour tous), BAFA (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur en accueils collectifs de mineurs); puis selon les fédérations délégataires, l'équivalence DEJEPS (diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport) *via* la validation de la L3. Une opportunité en or pour obtenir la fameuse carte professionnelle, attribut indispensable du professionnel en milieu sportif, véritable preuve de savoir-faire du coach. Au regard de ce bilan plus que convainquant, la licence STAPS est une formation qualitative sur les apprentissages théoriques et pratiques, et permet une insertion professionnelle *via* les différents stages et diplômes qu'elle offre (Note d'information du SIES 20.20, 21.02, 21.24).

Le métier d'étudiant STAPSIEN

En accédant aux études supérieures, beaucoup d'entre nous apparaissent remplis d'idées reçues sur l'université; et il est évident que le passage lycée – études post-baccalauréat – sera un déclencheur de changements dans les habitudes et comportements en relation avec le travail à effectuer. Une fois la candidature acceptée, l'objectif du STAPSIEN est de rentrer dans son métier d'étudiant, et évidemment, de réussir son parcours. Coulon disait (Coulon, 2017, p. 1239) que « les règles ne sont plus les mêmes, elles sont plus sophistiquées, plus complexes, plus symboliques, et doivent être rapidement assimilées par les nouveaux étudiants. [...] L'élève qui sort du lycée doit apprendre à devenir étudiant ». Autonomie et réactivité : si les qualités des étudiants en situation de réussite devaient être introduites par deux primordiales notables, et cela pour toutes filières et universités, ce serait celles-ci que je choisirais. Le premier cours auquel j'ai assisté fut un cours de physiologie du système métabolique lors

de l'exercice physique, dans un amphithéâtre bondé d'étudiants dont la concentration dépassait l'effectif (pourtant supérieures aux capacités de la salle), avec un professeur enchaînant des diapositives ne semblant jamais se terminer, à une vitesse dépassant les 9,58 secondes de Bolt. Les trois heures, miraculeusement séparées d'une pause de cinq minutes, continuèrent à ce rythme intensif : un professeur, serein et avide de transmission, face à des étudiants néophytes découvrant une routine qui leur semblera plus tard assez simplement exécutable. Pour moi – j'avais déjà réalisé une année de licence en Mathématiques, Physique et Sciences de l'Ingénieur – cela m'apparut quelconque : j'avais incorporé cette allure de travail, la captation des informations essentielles à une compréhension et une prise de notes efficiente. Lors de cette pause, revitalisante pour beaucoup, une étudiante m'interpelle : « Mais comment tu fais ? J'ai commencé à écrire, mais à partir de la diapo sur la perméabilité sélective de la cellule, c'était mort ! Tu verras ma feuille, c'est un déchet, tu pourras me passer la tienne ? » Se forme ainsi un palier lycéen-étudiant, un processus de transition d'un environnement certain et des comportements associés, à l'incertitude d'un nouveau monde, l'université, de ses nouvelles normes et conduites : « Le nouvel étudiant doit [...] découvrir les routines, les évidences, les règles, les nouveaux codes de l'université », écrivait Coulon (Coulon, 2017, p. 1243).

Les prédispositions du sportif

Soyons rationnels et préparons notre réussite comme un athlète préparerait les Jeux : la première chose à faire dans l'analyse des outils clés de la réussite est d'en définir ses concepts : qu'est-ce qu'échouer ? Qu'est-ce que réussir ? L'échec, qui peut être dans ce contexte synonyme d'*abandon*, se définit comme « le départ de l'université sans diplôme » – ce qui serait quand même dommage, non ? – et la réussite, synonyme de *persévérance*, comme « la poursuite continue d'un étudiant dans un programme, l'amenant à sa complétude et à l'obtention du diplôme » (Sauvé *et al.*, 2007, p. 787). Dans le dessein de celle-ci, la « Theory of Student Departure » (Schwartz & Tinto, 1987) en décrit les déterminants, divisés en deux domaines. Les premiers dépendent de l'étudiant lui-même (individuels), les seconds de l'environnement auquel il s'affaire (contextuels). À cela peut-on ajouter les interactions entre ces deux variables. Individuellement, et procédant à la manière d'un gymnaste souhaitant exceller lors d'une acrobatie, l'étudiant qui veut triompher se doit de mêler avec précision les outils de la réussite. Il est donc évident que ses *prédispositions*, *motivations*, *projets*, seront des facteurs entraînant sa bonne

réalisation. Rappelons ici les piliers de l'apprentissage, qui ne varient que guère d'un geste sportif à une compétence intellectuelle : l'attention (et son orientation sélective), l'*engagement* actif, le retour d'information («feedback» interne ou externe) et la consolidation par automatisation. Quel que soit le but visé, l'ascension et ses résultats ne viennent que par l'effort : nous le savons, nous sportifs. Tâchez ainsi d'utiliser vos habitudes et votre rigueur à bon escient. De manière contextuelle et à l'image de la comparaison de Baudelaire dans *Les Fleurs du mal*, «comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde», le STAPSIEN doit se rendre capable d'utiliser les *habitus* institutionnels et sociaux à sa guise (Bourdieu, 1977). Fontaine et al. (2012) ont d'ailleurs mis en avant les principaux éléments contextuels influençant de manière méliorative l'accès au diplôme de licence. On retrouve les comportements et discours des professeurs, tenant compte de la pluralité des demandes et profils d'étudiants et impactant l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, leurs ambitions personnelles; ainsi que la création de climats collaboratifs, d'espaces sociaux. Dès lors se manifeste une caractéristique moins évidente à réguler : celle des interactions sociales. N'ayez crainte, nous verrons dans la partie suivante que ces critères sont incontestablement remplis par l'environnement de travail ainsi que par les équipes d'encadrements et leur pédagogie dans les différentes universités STAPS.

Enfin, et à la lumière de tout cela, j'ajouterai une dernière notion relative à la réussite universitaire : elle s'apparente à la victoire d'un combat. Non pas dans la confrontation à l'adversaire (puisque l'université ne met pas en place de concours *via* classement vertical des notes), mais dans la mise en jeu de notions à portées individuelles, collectives, et contextuelles. Nous STAPSIENS, sportifs, sommes conscients de ces critères, et partons ainsi avec une longueur d'avance dans nos atteintes d'objectifs. Nous sommes prédisposés à réussir nos études! Il s'agit maintenant de connaître et intérioriser les conditions spécifiques à l'excellente universitaire.



Focus

Bien que STAPS soit une bonne formation en elle-même, elle ne se suffit pas à elle seule. Afin de chevaucher hardiment vers ton but, élargis tes formations : fédérales, professionnelles, diplômes universitaires, etc. Mais surtout, le point le plus important : forge ton esprit critique *via* la lecture d'articles scientifiques. Grâce à la bibliothèque en ligne de ton université, tu as accès à toutes les publications scientifiques du monde, sur absolu-

ment tous les sujets. Ne pas s'en servir serait une très grosse erreur : n'attends pas tout de l'université, comme disait Épictète : « n'attends pas que les choses arrivent comme tu le souhaites, décide de vouloir ce qui arrive ».

Créer la réussite en STAPS

Une affiliation : phase d'intégration dans l'université

« Réussit celui qui s'affilie [au] même univers social et mental, avec des références et des perspectives communes, et, puisque la permanence de la catégorisation est la condition de tout lien social, avec la même façon de catégoriser le monde », écrivait Coulon (Coulon, 2017, p. 1247). S'intégrer dans l'université. Ces trois termes ne payent pas de mine pour celui n'étant pas au fait des modifications de la vie en études supérieures : augmentation de la charge de travail personnelle et autonomie; pression mise dans les résultats et la réussite; éloignement de l'ancien cercle social (amis et/ou famille); nouveau rythme des cours et nouvelles exigences des enseignants en expression écrite, en *intelligence* pratique, en références théoriques et bibliographiques; *intégration* aux normes, conduites, relations universitaires; etc. Cela s'apparente à des *habitus* (Bourdieu, 1977), nouveaux, et propres à l'étudiant : « nous sommes obligés de nous soumettre à des règles de conduite et de pensée que nous n'avons ni faites ni voulues, et qui même sont parfois contraires à nos penchants et à nos instincts les plus fondamentaux. [...] L'emprise [exercée] sur les consciences tient beaucoup moins à la suprématie physique dont elle a le privilège qu'à l'autorité morale dont elle est investie » (Durkheim, 2007, p. 313). Pas d'inquiétudes, le STAPSIEN n'est pas un gladiateur lâché terrifié dans l'arène. Que cette introduction ne fasse pas basculer péjorativement votre balance contraintes/capacités et exploser votre stress : certaines unités d'enseignements (UE) amoindrissent ces difficultés d'*affiliations*. C'est notamment le cas de l'UE « méthodologie de travail universitaire ». Celle-ci met en place l'apprentissage des moyens de recherches (ressources documentaires en bibliothèque universitaire, moteur de recherche des sites spécialisés : PubMed, ResearchGate, Connected Papers, etc.), de la gestion des ressources (maîtrise méthodologique ciblée de lecture d'articles par exemple), de la captation des informations ou encore de l'organisation du travail. À savoir que l'assiduité à ces unités pédagogiques permet une multiplication des chances de validation de la première année par huit (Coulon, 2017). Au regard de cela, nous ne pouvons que vous conseiller de vous

armer de rigueur lors de ces cours : choisissez bien votre place dans la salle à ce moment ! J'ajouterais que savoir lire un article scientifique est une compétence d'une importance capitale, qui vous servira dans votre vie d'étudiant (lors de rendu de dossiers par exemple) mais aussi et surtout dans votre vie d'entraîneur : en effet, le coach est avant tout un lecteur-écrivain actif, et se doit d'être à jour sur les nouveautés scientifiques, s'informer sur les pratiques des autres, s'en inspirer, en discuter, modifier, tenter, écrire, essayer, prouver en démontrant, se questionner et questionner les autres. Quel que soit son niveau, la constante évolution des notions en santé l'obligera à se former en permanence : les savoirs de l'entraînement sportif sont en constante progression, et la formation de l'entraîneur infinie.

Connaissance de soi et autonomie, indicateurs du progrès

Revenons sur notre notion de *persévérance* à l'université, qui « résulte d'un processus d'interactions entre les facteurs personnels et institutionnels, et [...] est déterminée par une congruence entre l'étudiant et l'institution » (Cabreria *et al.*, 1992, p. 158). Quelle qualité apparaît comme la plus utile dans un milieu où la *motivation* ne doit être qu'intrinsèque, poussée seulement par la volonté propre de l'étudiant ? L'auto-*motivation* et l'autonomie. Il faut avoir faim de savoir comme le lion a faim de nourriture, et aussi faim de victoire que le sprinteur dans son couloir aux Jeux. Rappelez-vous, parmi les bacheliers inscrits en 2015 en première année de licence, moins de 30 % ont atteint la L3. Vous devez en faire partie. « Il faut s'auto-motiver, s'auto-contraindre, s'auto-discipliner. Il faut, autrement dit, se définir soi-même un temps scolaire, un temps de travail personnel, un temps de loisirs et le cas échéant un temps de travail rémunéré » (Boyer *et al.*, 2001, p. 99). Ainsi se forme le premier commandement de l'étudiant : apprendre l'autonomie, apprendre à gérer le « flou pédagogique » (Oberti, 1995). Ce flou fait notamment que l'on ne sait pas toujours comment et quels articles scientifiques des longues bibliographies des travaux de professeurs il faut lire (pour celles et ceux sachant déjà où les trouver et de quelle manière les lire). Par chance, aux cours magistraux s'ajoutent les TD, les travaux dynamiques (avec des mises en situations de cours théoriques ou des études de cas), qui sont des opportunités pour les étudiants d'échanger avec les professeurs, poser des questions et spécifier leurs apprentissages. Mais, en dehors des salles de classe, vous n'aurez aucune évaluation régulière, pas de devoirs-maisons, ni de guide du travail à accomplir, personne ne vous dira quoi faire et comment

le faire : il n'existe aucune notice de construction du futur diplômé ! Puisque l'hédonisme n'existe pas, la méthode miraculeuse non plus ; l'*intégration* académique ne dépend que de votre labeur, et passe par une connaissance de vos capacités et besoin. Un objectif intéressant peut-être de lier ses propres compétences académiques et professionnelles, les rendre fonctionnelles. Il est de nouveau possible d'émettre une comparaison sportive, puisque tout athlète fusionne avec sa discipline, selon l'individu qu'il est. Il n'y a pas de profil parfait, seulement des assimilations de profils en fonction des demandes propres à l'université. Dressons le tableau d'un étudiant, dont les connaissances en football se limitent aux deux dernières coupes du monde, qui doit réaliser une séance autour de thématiques de gestes techniques et décisions tactiques : c'était en deuxième année, et je me souviens de n'avoir aucunement douté de lui quant à sa capacité à gérer sa séance, car celui-ci avait l'habitude et l'*intelligence* de raisonner *via* l'approche par compétence. Il n'y avait absolument aucune probabilité pour lui d'obtenir en deux jours les expériences d'un entraîneur de foot, mais il se savait capable de prise en main du groupe et capable de préparer son intervention *via* la lecture théorique. Je me souviens de l'avoir vu, lors des pauses entre les cours, lancé dans cette accession à la bonne note, passant de Cazorla aux revues de biomécanique, sans oublier les schémas tactiques et le découpage séquentiel de sa future et première séance dans cette discipline. Et le voilà le jour J, à mettre en œuvre le maximum de compétences que possible. Évidemment, il est inutile de vous cacher que le professeur en question a bien compris que cet étudiant n'avait pas certaines connaissances techniques, mais il les avait tant compensées par son travail sur ses points forts que la séance s'était mieux passé pour lui que pour certains footballeurs de club venu en séance les mains dans les poches. Nietzsche disait que connaître, c'est comprendre toute chose au mieux de nos intérêts. Et se connaître soi-même permet de savoir interagir avec les autres. Il faut donc que vous soyez à même de considérer vos points forts et faibles, afin d'individualiser votre travail dans cet objectif d'atteinte des connaissances – en vue des compétences de l'entraîneur – et évidemment, de travailler vos points faibles pour qu'ils n'en soient plus, travailler vos points forts pour vous démarquer !

La place de l'intégration sociale

S'il est évident que l'*intégration* académique est une des principales clés d'entrée dans le métier d'étudiant, d'autres chercheurs (Wilcox *et al.*, 2005) ont étudié l'impact du réseau et de l'*intégration* sociale dans la poursuite des études ; et ils

s'avèrent être essentiels. En STAPS, la coopération débute dès le premier jour, avec la création de groupes de travaux dynamiques, puis avec leurs réunions sur les différents réseaux sociaux, afin de privilégier l'entraide : on s'y envoie les cours, les emplois du temps, on se pose et répond aux questions, etc. Si vous êtes plutôt sociable, vous ferez un parfait camarade prêt à être le tremplin aux échanges sociaux ! Une chose est certaine, la réalisation des différents sports forme une cohésion de groupe incroyable, tant on retrouve une diversité dans les demandes des activités physiques, sportives et artistiques (APSA) et dans les profils d'individus dans les différents groupes de classe. Cela amène une fois encore une certaine liberté dans les positions hiérarchiques de chaque individu, et [Frickey et al. \(2000\)](#) ont démontré empiriquement que l'apprentissage *via* coopération solidifie le pont entre vie sociale et pédagogique, valorisant ainsi l'instruction. Il est une chose particulièrement intéressante en STAPS : la symbiose entre étudiants. Si l'athlète spécialisé en haies prend la place de leader du groupe le lundi lors du cours pratique d'athlétisme, il la cède au gymnaste le mardi en gymnastique. Chacun est conscient des capacités des autres, ainsi chacun sait qu'il peut apporter des connaissances, et en apprendre grâce aux autres. Cette humilité visible dans le « peux-tu m'aider pour [...] » ou « tu sauras comment réussir dans [...] » le confirme. Dans ce contexte de compréhension des autres et de leurs connaissances, la réussite globale apparaît comme logique. Cette ambition de travail rend l'apprentissage collectif, cette confiance entre étudiant le valide. Et, puisqu'« il existe une relation entre la participation active de l'étudiant en salle de classe, son *intégration* académique et sociale, l'apprentissage et la *persévérance* » ([Menard, 2012](#), p. 177), il est nécessaire de s'engager dans tous ces domaines (travaux de groupes, révisions en groupe, entraide, etc.). Wacquant apporte une analyse intéressante à propos de l'initiation à la pratique de la boxe, la décrivant comme une qui « [...] s'effectue collectivement par imitation, par émulation et par encouragements [...], et où le rôle de l'entraîneur est de coordonner et de stimuler l'activité routinière, qui s'avère [...] plus puissante que la pédagogie de l'instruction » ([Wacquant, 1989](#), p. 56). C'est un concept très pertinent, que l'on peut mettre en relation avec certains cours de pratiques des APSA : il est arrivé, lors de cours de natation, qu'un professeur nous propose de questionner en priorité notre camarade, athlète de haut niveau, afin de nous donner des conseils et exercices spécifiques selon son ressenti d'expert, avec un point de vue différent de celui de l'encadrement et des commandements du professeur. Le cours se transformait, avec énergie et enthousiasme, avec des amateurs analysant et en tentant de reproduire les actions motrices de ce nageur, avec une richesse

d'apprentissage et de méthode de travail. Nous étions en train de nous approprier la technique par imprégnation successive de mécanisme corporel et schèmes mentaux. Un autre point intéressant réside dans les échanges entre étudiants. Je me souviens d'une conversation en rentrant des cours. Un étudiant (major de promotion, très pragmatique) se lance dans un débat : « La socio ça sert à rien. La physio-, la bioméca, c'est concret, pratique et utile dans notre réalité d'entraîneur. Mais les sciences humaines, on s'en tape ! » Croyez-moi, il ne fallut pas plus de cinq minutes à sa camarade pour lui expliquer qu'il avait tort, pourquoi, et en quoi cette discipline pouvait lui être utile : ces cinq minutes d'échange avaient totalement modifié son paradigme idéologique, et plus jamais on ne l'a entendu avec ce discours. À la lumière de tout cela, nous pouvons rapporter deux points remarquables : tout d'abord, une haute proportion de satisfaction des relations interétudiants induit une meilleure perception des expériences académiques. De plus, les échanges dans ces relations sont d'une importance cruciale pour le développement individuel. À ces interactions entre étudiants s'ajoutent celles avec les intervenants du système, les professeurs et pairs. De simples mots ne sauraient remercier les professeurs pour toute la confiance qu'ils ont pu mettre en chacun de nous, pour les opportunités incroyables qu'ils ont pu nous offrir, tant dans le chemin vers notre professionnalisation que dans l'élargissement de notre réseau, pour leurs capacités à créer en nous une volonté de puissance, une volonté d'amélioration, pour avoir permis de regrouper des étudiants hors contexte universitaire en proposant des thématiques de réflexions multiples, pour leurs capacités à nuancer et restructurer nos croyances, idées reçues, pseudo-vérités-dogmatiques. Et puis, dans quelle autre filière pouvons-nous partager une pause du midi avec un professeur pour réaliser une séance de cross-training improvisée ? Si le principe de l'*intégration* sociale définit le degré de congruence entre un étudiant et son environnement social, ses interactions entre camarades et professeurs, il est certain que les STAPSIENS sont les étudiants les mieux placés pour en être la description : nous sommes aux antipodes de l'université « de masse ».

L'intelligence académique, la méthodologie universitaire

C'est à ce principe d'*intégration* sociale que s'ajoute l'*intégration* académique, l'assimilation aux performances scolaires et au développement intellectuel en relation avec les normes de l'institution universitaire. Les titulaires de baccalauréat « ne manquent pas d'être surpris par le décalage

existant entre leur savoir-faire acquis dans le secondaire et celui requis par la culture universitaire» selon Boyer (Boyer *et al.*, 2001, p. 104), avec notamment une modification des modalités de pédagogies et de contrôle des connaissances. Je ne peux que vous conseiller de vous intéresser à ces modalités dès le premier cours : comment allez-vous être évalué, quel format d'examen, quand, comment ? Une erreur que font la majorité des étudiants est d'apprendre bêtement, par absence de «connivence culturelle et intellectuelle» (Bourdieu & Passeron, 1964), puis ils découvrent le jour des partiels le sujet et sa forme. C'est en réalité le principal souci des étudiants en échec dont j'ai pu être témoin. Frickey *et al.* (2000) ont d'ailleurs mis en évidence que l'addition de retranscription du cours et de recherches personnelles permettait d'obtenir plus de chance de validation du semestre. De plus, votre préparation à l'examen doit être spécifique à celui-ci. On ne se prépare pas à un questionnaire à choix multiples (QCM) de la même manière qu'à une dissertation : il vous faudra donc analyser votre matière, décrypter le cours, essayer de prédire le sujet, fouiller dans les textes administratifs sa forme, et vous préparer en fonction de tout cela. Une gymnaste rentrant dans la salle de compétition sans connaître l'entièreté du code de pointage sur le bout des doigts, ça n'est pas possible ! Ces savoirs vous permettront de conditionner votre manière d'étudier, de vous investir de la manière la plus précise possible. Évidemment, cela dépendra aussi de votre propre manière d'étudier et de réviser – techniques à réguler en fonction des exigences de la matière, de l'examen et du correcteur. Identifiez aussi avec attention les barèmes, les unités d'enseignements, les coefficients et possibilités de compensation. Il est par exemple récurrent que les étudiants obtiennent une mauvaise note en natation : rien n'est perdu ! Celle-ci étant jointe avec l'évaluation théorique, un défaut dans la pratique pouvait se rattraper *via* une bonne note sur cet examen, il suffisait donc d'aiguiser ses connaissances en savoirs hydrodynamiques et en réglementations techniques de nage ! Les connaissances s'apprennent : adapter vos méthodes de révisions selon vos goûts et vos aptitudes cognitives (écriture, synthèse, lecture, enregistrement puis écoute, etc.) ; les compétences se forment *via* la répétition, l'entraînement de savoirs, de savoir-faire et savoir-être ; le tout propre à l'individu, puisque «le bagage intellectuel préalable de l'étudiant occupe une place centrale [comme] facteur de réussite à l'université» (Vieillevoye *et al.*, 2012, p. 221). Dans cet objectif d'améliorations des stratégies de travail, l'unité d'enseignement «méthodologie du travail universitaire» vous permettra de conduire et évaluer vos apprentissages, seul et/ou dans les collectifs ; mais aussi d'instrumentaliser

des compétences propres : lire pour écrire, pour agir, pour concevoir. Apprendre et comprendre sont les points clés de l'*intelligence* scolaire, donc de la réussite !

Motivation et sentiment d'efficacité personnelle : facteurs d'influence

Bien entendu, tout cela sera bien plus accessible si vous êtes pris de *passion* par cette filière, il faut donc que vous «suiviez votre *passion*, qui dirige vos envies et donc les ressources que vous allez chercher à développer pour arriver à atteindre vos objectifs», comme le conseille Bouché ; puisque «les étudiants qui se sont inscrits par défaut à l'université obtiennent non seulement de moins bons résultats, mais ils sont également plus enclins à abandonner en cas d'échec et ce, dès les premiers partiels» (Romainville *et al.*, 2012, p. 35). Comment réguler la *motivation*, et impacter le résultat final ? Dans le modèle «expectancy-value», Wigfield *et al.* (2000, 2002) émettent l'idée que la régulation des déterminants de l'apprentissage (décision ou non de *persévérance*, *motivation* et performance) dépend de la perception de probabilité de réussite des étudiants («expectancy perceptions») et de la perception de quantité d'apport de cette réussite («value perceptions»). Ainsi, des réponses positives aux questions «vais-je réussir, et ma réussite me sera-t-elle utile ?» auront des répercussions mélioratives à propos de cette réussite. On se rapproche ici de l'idée d'effet Pygmalion : deux chercheurs (Rosenthal & Jacobson, 1968) ont classé des élèves selon leur taux de probabilité aux progrès. L'importance et l'espérance que les enseignants ont placées dans les élèves dits «prometteurs» ont joué sur les deux perceptions du modèle de Wigfield, et ont eu un fort impact sur leurs progressions. Pourtant, le classement de base des chercheurs avait été fait au hasard ! Les enseignants avaient été trompés et leurs comportements avaient eu un rôle médiateur dans la *motivation* des élèves dits «prometteurs», qui avaient amélioré leurs compétences perçues, leur niveau d'autodétermination, et ainsi leur performance finale. Le vieil adage «croyez en vous !» est donc véritablement utile ! Par ailleurs, pensez-y lorsque vous prendrez en main des groupes de jeunes en tant qu'entraîneur : votre comportement et la confiance que vous placerez en chaque athlète auront une influence et une portée considérable sur sa performance à venir ! Il apparaît en effet au sein de la littérature psychologique que les modèles motivationnels permettent de prédire la réussite (sportive, académique) et la *persévérance* (Robbins *et al.*, 2004). Selon la théorie de Bandura (1997), le *sentiment d'efficacité personnelle* provient de quatre facteurs : les

expériences antérieures, la comparaison aux autres, la persuasion verbale (avis de personnes signifiantes), et les états de santé (physiologique et émotionnel); et ce sentiment semble impacter la capacité d'intégration sociale, la gestion du stress académique, les intentions de performance (Sandler, 2000).

La constitution d'un projet universitaire et professionnel

En plus de cela, et de manière à influencer positivement *engagement* et *motivation*, la création d'un *projet* professionnel semble essentielle, afin que votre *projet* universitaire s'inscrive dans un but général poursuivi. Boudrenghien *et al.* (2011) mettent en avant le fait que plus le but poursuivi fait référence à des aspects essentiels du soi, plus il est relié à un haut niveau d'intégration des « sous-but » poursuivi. Cela est encore une fois aussi visible dans le sport : un rugbyman n'ayant pas d'attrait pour la mobilité (ici, renforcement des tissus et du contrôle moteur dans des hauts degrés d'amplitude articulaire à but prophylactique) mais avec une ambition de carrière dans le haut niveau se verra accomplir ses gammes sans broncher. Sa volonté l'habitera au point de tendre vers un caractère purement rationnel de sa pratique, et sera plus enclin à réaliser des étapes fastidieuses, afin d'affiner la certitude de son résultat. Ne soyez pas pessimistes si vous n'avez pas encore de *projet* professionnel fixe : c'était le cas de beaucoup d'entre nous en entrant en STAPS, mais chacun a pu débiter la phase d'identification dès la première année. Certains ont pu compter sur leur stage pour aiguïser leurs envies. D'autres ont pu discuter avec des professeurs. Beaucoup d'entre eux accompagnent les étudiants à formaliser un *projet*, à prendre conscience des buts poursuivis et à les articuler pour amener une certaine détermination universitaire. Je me souviens même que l'un d'entre eux, qui donnait des cours magistraux, faisait intervenir chaque semaine un acteur du monde du sport : un conseiller technique national, un entraîneur national, un kinésithérapeute, un préparateur physique de sport collectif, un manager de joueurs de football, etc. En clair : le *projet* professionnel se forme avec les études et les études se forment avec le *projet*. Et celui-ci n'est que semblable à un objectif compétitif comme un autre. Ainsi, réagissez de la même manière : définissez-le, modélisez-en les étapes d'accès, mettez en place une logique influençant sa réussite avec une gestion de vos

capacités mentales (gestion de soi, motivationnelle, etc.). Nous sportifs, tout au long de nos carrières, avons intégré certaines valeurs et aptitudes. Nous nous devons de les utiliser à l'université et dans notre vie professionnelle. Denis Massegia, ancien président du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), en parle dans un dossier traitant de la reconversion des sportifs de haut niveau, en citant les qualités primordiales acquises et prégnantes chez les sportifs; nécessaires au développement d'une entreprise, au dynamisme d'un groupe de collaborateur, à l'*engagement* vers et pour l'atteinte d'objectifs : « dans le cas des sportifs de haut niveau, l'*engagement*, la capacité à se remettre en question, à rebondir, à s'engager, à planifier des actions, à se donner un but et à l'atteindre ensuite sont autant d'atouts qui seront utiles [...] » (Dalmasse, 2017, p. 6). En restant dans cette comparaison sportive, vous n'êtes pas sans savoir que le chemin vers la bonne réalisation d'un geste est le découpage séquentiel des actions techniques, leurs réalisations étape par étape. Il en est de même pour votre licence : approfondissez chaque unité d'enseignement une par une, focalisez-vous semestre par semestre. Pageau *et al.* (2005) ont présenté un ensemble de recherches institutionnelles aboutissant à souligner que les étudiants qui abandonnent le font généralement la première année et qu'un recalage au premier semestre a un rôle déterminant sur le reste des études. Soyez donc prêt dès le premier semestre et créez votre réussite en utilisant votre mental d'ancien lycéen, de sportif, de coach : de nouveau STAPSIEN.

Conclusion

On dit qu'une image vaudrait mieux que mille mots : après toutes ces pages, laissez-moi conclure par une modélisation de ce que pourrait être la création de réussite en STAPS. Celle-ci est basée sur plusieurs modèles théoriques, affinés par nombre de chercheurs au fil des années et que nous avons, à l'aide de la [figure 1.1](#), simplifié à des fins de vulgarisation scientifique.

Cher futur étudiant de licence et partenaire, tu rejoins la communauté des STAPS, armé de ton intérêt pour la lecture, de ton goût pour l'effort physique et intellectuel, de ton inextinguible soif de savoir et de ta curiosité. Sois donc le bienvenu parmi nous ! La licence STAPS, c'est un nouveau « chez toi ». Tu ne t'es pas trompé de filière, persévère et tes efforts seront récompensés.