

Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040

Domaine d'impact «Développement personnel»

Le contenu du présent document présente les résultats du groupe de travail «Développement personnel». Il approfondit le chapitre correspondant du rapport de base «Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040».





Développement personnel

Contexte

La période actuelle est marquée par la volatilité, l'incertitude, la complexité et l'ambiguïté (VICA). Cela requiert des compétences personnelles telles que la confiance en soi, la résilience, la capacité d'introspection et l'esprit d'équipe, afin de faire face aux défis de manière active et flexible et de prendre des décisions responsables.

Le sport et l'activité physique constituent un espace d'apprentissage authentique dans lequel les personnes découvrent leurs forces, développent la confiance en leurs capacités et apprennent à gérer de manière constructive l'incertitude. Parallèlement, ils favorisent des rencontres entre des personnes issues de réalités de vie ou de contextes culturels différents.

But

L'encouragement du sport et de l'activité physique permet des offres qui soutiennent de manière ciblée le développement personnel, afin que davantage de personnes puissent agir de manière autonome et responsable dans un monde complexe, avec discernement, tout en assumant leurs responsabilités envers elles-mêmes et les autres.

Elle contribue également à considérer la diversité comme un potentiel, à garantir l'égalité des chances et à ancrer largement des compétences orientées vers l'avenir. Le sport et l'activité physique deviennent ainsi un levier essentiel pour une société résiliente, responsable et inclusive.

Le sport et l'activité physique offrent, à tous les niveaux de performance, des espaces d'expérience dans lesquels l'excellence s'exprime comme un savoir-être personnel — une manière d'aborder les défis avec discernement, de valoriser chaque progrès et de donner du sens tant aux victoires qu'aux échecs.

Mise en œuvre

Le domaine d'impact Développement personnel comprend **3 champs d'action avec un total de 9 ensembles de mesures possibles**.

Champ d'action P1: Rendre le développement et l'efficacité personnels tangibles

F

T

E

M

À tous les individus, quelles que soient leurs conditions personnelles, la possibilité est donnée de découvrir leurs propres forces et ressources de développer leur autonomie.

En particulier dans les contextes scolaires et associatifs, les offres de sport et d'activité physique créent des espaces dans

lesquels les participants identifient leurs ressources, renforcent la confiance en leurs capacités et constatent que leurs actions produisent des effets concrets. L'auto-efficacité devient ainsi directement tangible, et le développement personnel se renforce à travers l'expérience du mouvement et de l'activité sportive.

Ensembles de mesures

P1.1
apprentissage par
l'expérience corporelle
et émotionnelle

- Le but est de renforcer, à travers des offres de sport et d'activité physique conçues en fonction des besoins, l'accès au corps, aux émotions et aux limites d'effort, et ainsi de favoriser la confiance dans sa propre capacité d'action.
- À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée:
 - favoriser les expériences corporelles et émotionnelles, par exemple à travers des activités sportives en plein air ou des formes de sport et de mouvement proches de la nature;
 - renforcer l'endurance, la tolérance à l'effort et la résilience, par exemple à travers des formes de sport et d'activité physique axées sur l'endurance;
 - développer le contrôle corporel, l'équilibre et la sensibilité aux limites de charge, par exemple à travers la danse ou l'entraînement fonctionnel;
 - rendre perceptible l'équilibre entre sollicitation et récupération, par exemple à travers des formes variées de sport et d'entraînement ainsi que des pauses conscientes.

<p>P1.2 Autorégulation et introspection</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est de renforcer, à travers des offres de sport et d'activité physique conçues en fonction des besoins, la conscience de ses propres réactions, schémas et processus d'apprentissage, et ainsi de développer la capacité d'autorégulation. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · rendre perceptibles la charge et la récupération et réguler les réactions individuelles au stress, par exemple à travers des exercices de pleine conscience et de relaxation; · favoriser l'analyse des expériences et l'identification de points d'apprentissage personnels, par exemple lors de séances de réflexion guidée; · renforcer la perception de soi, la clarté et l'orientation vers des buts, par exemple à travers des carnets d'apprentissage; · encourager la réflexion sur le comportement, les décisions et leur impact sur autrui, par exemple lors d'entretiens de feedback; · développer la responsabilité personnelle et la résolution autonome des conflits, par exemple dans des formes de jeu sans arbitre.
<p>P1.3 Gestion de l'incertitude et capacité d'adaptation</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est de renforcer, à travers des offres de sport et d'activité physique conçues en fonction des besoins, la capacité à agir de manière flexible, orientée solutions et coopérative dans des situations exigeantes et imprévisibles. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · entraîner la capacité d'action, la concentration et la prise de décision en situation de stress, par exemple à travers des tâches sous contrainte de temps; · favoriser la flexibilité et la résilience, par exemple à travers des formes de sport et d'entraînement réalisées dans des conditions changeantes ou imprévisibles; · développer la capacité d'adaptation et le sang-froid, par exemple à travers des changements soudains de règles ou de tâches; · renforcer la coopération et les compétences relationnelles, par exemple à travers des changements de rôle, des tâches d'équipe et des formes de soutien social.

Champ d'action P2: renforcer la confiance en soi, l'image positive de soi et la résilience personnelle



Les personnes actives dans le domaine pédagogique — y compris les entraîneurs et entraîneuses — renforcent, dans les contextes d'apprentissage et de formation, la confiance en soi, une image de soi positive et la résilience des apprenants. Elles permettent aux apprenants, à travers les offres de sport et d'activité physique, de relever des défis, de prendre conscience de leurs propres forces, de réfléchir à leurs expériences et d'agir de manière autonome.

Un accent particulier est mis sur l'encouragement de la résilience — la capacité à gérer de manière constructive les échecs, à surmonter les charges et à organiser activement les phases de récupération.

Les personnes encadrantes agissent à la fois comme modèles et comme multiplicateurs, afin d'ancrer durablement le développement personnel dans le système éducatif

Ensembles de mesures

<p>P2.1 Renforcer l'autonomie et l'auto-efficacité</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est de permettre, dans des offres de sport et d'activité physique conçues en fonction des besoins dans le contexte éducatif, la participation et la co-construction des apprenants afin de promouvoir de manière ciblée la confiance en soi, l'auto-efficacité et la responsabilité personnelle. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · favoriser la participation et la co-construction dans les cours ou l'entraînement, par exemple à travers des choix d'exercices ou la définition d'objectifs d'apprentissage personnels; · positionner les personnes encadrantes comme multiplicateurs et multiplicatrices, qui rendent l'auto-efficacité concrètement expérimentable et permettent aux apprenants de développer la confiance en leurs capacités; · renforcer la capacité des personnes encadrantes à organiser la participation de manière méthodique, par exemple dans le cadre de la formation initiale et continue.
--	--

<p>P2.2 Permettre un accompagnement individualisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est de prendre en compte, dans des offres de sport et d'activité physique conçues en fonction des besoins, les processus d'apprentissage individuels et les rythmes de progression, afin de rendre les progrès personnels visibles et perceptibles. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · concevoir des formes d'enseignement et d'entraînement permettant des parcours et des rythmes d'apprentissage individualisés; · former et développer de manière ciblée les personnes encadrantes à l'accompagnement individualisé et à une approche orientée ressources; · soutenir les apprenants dans le développement de leurs propres stratégies et dans la perception de leurs réussites individuelles comme expression de leurs capacités.
<p>P2.3 Promouvoir le rapport à soi et l'acceptation du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est de renforcer, dans les contextes éducatifs, une image corporelle positive et un rapport attentif à son propre corps, afin de favoriser durablement l'acceptation de soi et le bien-être. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · sensibiliser les personnes encadrantes, dès leur formation initiale, aux thèmes de la diversité corporelle, de l'auto-soin et de la communication positive; · proposer des formations continues visant à promouvoir une compréhension du corps respectueuse, réaliste et orientée vers la santé; · renforcer les personnes encadrantes dans leur rôle de modèles en matière d'acceptation du corps et d'attention portée à soi, et clarifier leur rôle.

Champ d'action P3: **promouvoir de manière systémique le potentiel de la diversité et de l'égalité des chances**



Les offres de sport et d'activité physique doivent être conçues, aux niveaux structurel et sociétal, de manière à favoriser l'égalité des chances, à valoriser la diversité comme ressource et à renforcer de manière systémique des compétences clés pour l'avenir telles que la coopération, la prise de responsabilité et la résilience.

Grâce à des conditions-cadres permettant l'accès, la participation et la reconnaissance pour toutes et tous, le développement personnel par le sport et l'activité physique est ancré comme une responsabilité de l'ensemble de la société.

Ensembles de mesures

<p>P3.1 Garantir l'accès et l'égalité des chances</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Le but est d'assurer, au niveau structurel, un large accès aux offres de sport et d'activité physique et de réduire systématiquement les obstacles. – À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · concevoir des offres de sport et d'activité physique adaptées aux besoins, afin qu'elles soient accessibles à tous les groupes d'âge et à toutes les situations de vie; · prendre en compte la diversité de manière ciblée — notamment en ce qui concerne l'âge, le genre, l'origine sociale et culturelle, les capacités physiques et cognitives, la religion, l'orientation sexuelle et les ressources financières; · encourager les coopérations entre institutions éducatives, clubs et communes afin de faciliter les transitions et l'accès (par exemple: offres sportives scolaires, sport de quartier, espaces de pratique ouverts); · favoriser la participation en créant des possibilités d'implication pour des groupes jusqu'ici sous-représentés (par exemple: formats de projets participatifs, mentorat en activité physique); · soutenir le transfert d'expériences et de connaissances entre personnes expérimentées et personnes plus jeunes ou moins expérimentées.
---	---

<p>P3.2 Rendre la diversité visible et la valoriser</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le but est de rendre visible, au niveau national, la pluralité dans le sport et l'activité physique de manière positive, et de positionner la diversité comme une force et une opportunité d'apprentissage. - À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · les acteurs nationaux et régionaux (fédérations, institutions, établissements de formation) s'engagent conjointement pour rendre visible la diversité dans le sport et l'activité physique; · des campagnes de communication, des plateformes d'échange et des événements sportifs sont utilisés pour mettre en avant la diversité comme une valeur ajoutée et une opportunité d'apprentissage sociétal; · le storytelling et des exemples de bonnes pratiques montrent comment des personnes aux profils variés développent, grâce au sport et à l'activité physique, la confiance en soi, l'esprit d'équipe et les capacités de performance; · promouvoir une culture de la reconnaissance en représentant positivement la diversité dans les distinctions, les activités médiatiques et les débats publics.
<p>P3.3 Promouvoir de manière systémique les compétences orientées vers l'avenir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le but est de renforcer, à travers des structures et des programmes, des compétences pertinentes pour une société résiliente, coopérative et responsable. - À cette fin, les mesures suivantes sont mises en œuvre de manière ciblée: <ul style="list-style-type: none"> · créer des conditions-cadres qui favorisent la prise de responsabilité, le travail en équipe et l'action orientée solutions dans les offres de sport et d'activité physique (par exemple: modèles de gouvernance participative); · positionner les cadres et les responsables d'organisations comme modèles en matière de motivation, de coopération et de gestion saine des exigences de performance; · développer des programmes intégrant la santé mentale, la gestion du stress et les phases de récupération également au niveau organisationnel; · promouvoir la recherche et l'évaluation sur l'efficacité des offres de sport et d'activité physique en matière de développement personnel et de cohésion sociale.

Informations complémentaires sur le domaine d'impact **Développement personnel**

Composition du groupe de travail

Nom	Prénom	Organisation	Fonction
Kuttenberger	Annalena	Swiss Olympic	Responsable du groupe de travail/Responsable du domaine Sport et société
Scheurer	Jsabelle	Office fédéral du sport OFSPO	Responsable suppl. du groupe de travail/Cheffe de l'Etat-major SJA
Broillet	Guillaume	Mouvement Scout de Suisse	Responsable du domaine Formation et encadrement
Dünser	Delia	Fédération suisse de Handball	Responsable du domaine Sport populaire & participation/membre de la direction
Homberger	Jens	Athletes Network	Finance & Analytics
Jones	Jessica	One Young World Switzerland	Managing Director
Meier	Nicole	Union patronale suisse	Responsable du domaine Formation/Membre de la direction
Schreyer	Pierina	OFSPO/Haute école fédérale de sport de Maccolin HEFSM	Responsable du service Intégration et prévention
Sokol	Klara	Lorsqu'elle faisait partie du groupe de travail: Éducation21 (Centre national de compétences et de prestations pour l'Éducation)	Directrice
Spycher	Benjamin	Haute école spécialisée bernoise	Professeur, enseignant Direction/Leadership

Bibliographie

- Bringolf-Isler, B., Dapp, L., Dössegger, A., Duda, J., Frei, K., Gerlach, E., Weber, P. (2019). Die Wirkevaluation von Jugend+Sport. Theoretische Rahmung und methodische Implikationen zur Wirkungsweise des Sportförderungsprogrammes des Bundes. Macolin: OFSPO.
- Brunner, M. W., McLaren, C., Sutcliffe, J., Gardner, L., Lubans, D., Smith, J., & Vella, S. (2023). The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. *International review of sport and exercise psychology*, 16(1), 368-395.
- C., H., & Schreyer P. (2017). Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport. Macolin: OFSPO.
- Dapp, L. (2018). Theoriebasierte Expertise für den Fragestellungskomplex. Selbstkonzept. Macolin: OFSPO.
- Hayoz, C., & Schreyer, P. (2017). Projektskizze - Förderung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen im organisierten Sport. Macolin: OFSPO.
- Johanna, H., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, S., & Probst-Hensch, N. (2022). Etude Sophya, Résultats sur le comportement en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents en Suisse. Institut tropical et de santé publique Suisse.
- Rosenberg, M. B. (2010). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.
- T., W., & Annen H. (2013). Studie PROGRESS - Einfluss von progressiv aufgebauter körperlicher Belastung, Sport und Führungsstil auf Fitness, Verletzungen, Austritte, militärische Leistungsfähigkeit, Stress und Motivation bei Schweizer Rekruten. Macolin: OFSPO.