

SPORT ET ART

Formation continue - enseignement secondaire



WORKSHOP BY SLAVEN DIZDAREVIC

OLYMPIAN DECATHLETE AND ARTIST

COMMENT LE SPORT ET L'ART FAÇONNENT LE CERVEAU

Côte à côte – LES SIMILARITÉS



AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET L'ATTENTION

L'exercice augmente le flux d'oxygène vers le cerveau et active les zones responsables de la fonction exécutive et de la concentration (cortex préfrontal).



La création artistique et l'observation créative activent les mêmes régions frontales liées à l'attention soutenue et à la pleine conscience.

AMÉLIORE LA MÉMOIRE ET L'APPRENTISSAGE

L'activité physique régulière augmente le volume de l'hippocampe, améliorant ainsi la mémoire et la capacité d'apprentissage (par exemple, Hillman et al., 2019).

L'entraînement aux arts visuels et à la musique élargit également les structures hippocampiques et renforce les circuits de mémoire (Kühn et al., 2014).

RENFORCE LA CONNECTIVITÉ CÉRÉBRALE

La coordination des mouvements et l'apprentissage moteur améliorent la communication entre les hémisphères cérébraux via le corps calleux.

Le dessin, la pratique d'instruments et l'improvisation créative stimulent les liens interhémisphériques, notamment via le corps calleux.

AMÉLIORE L'HUMEUR ET RÉDUIT LE STRESS

Libère des endorphines et de la dopamine ; réduit le cortisol – améliorant ainsi la régulation émotionnelle.

Les états de flux créatif déclenchent la libération de dopamine et calment les schémas d'ondes cérébrales similaires à la méditation.

AMÉLIORE LES PERFORMANCES ACADÉMIQUES

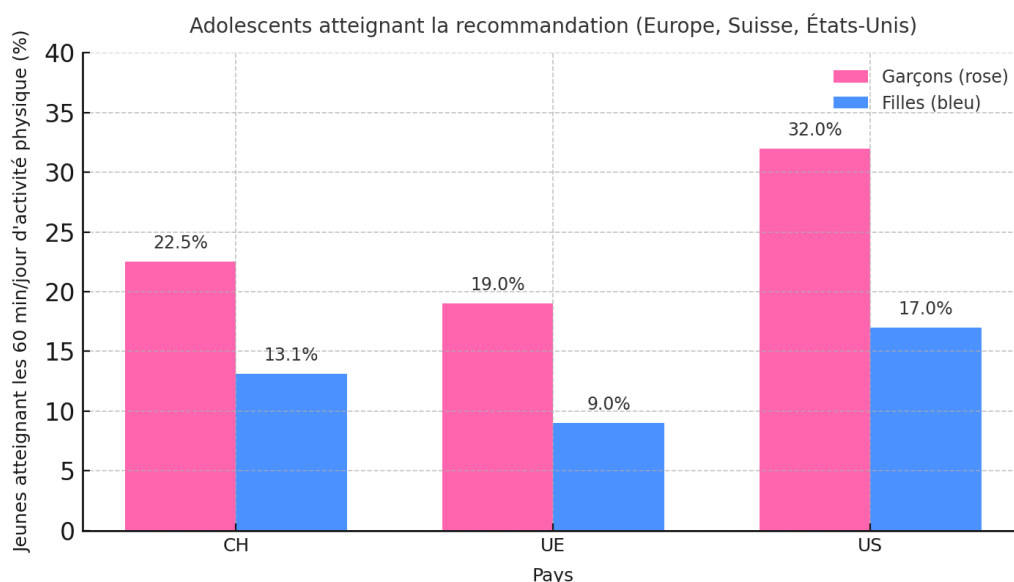
Les méta-analyses montrent que les étudiants actifs obtiennent des résultats scolaires environ 10 à 15 % supérieurs.

La participation aux arts est corrélée à des notes plus élevées et à de meilleures capacités de résolution de problèmes.

DÉVELOPPE LA DISCIPLINE ET L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

DÉVELOPPE L'IMAGINATION ET LA PENSÉE DIVERGENTE

L'inactivité physique contribue à l'obésité, à une mauvaise santé mentale et à un développement scolaire et social plus faible. Les enfants qui bougent davantage font preuve d'une meilleure concentration, d'une plus grande créativité et d'une plus grande résilience.



Des études scientifiques confirment ce que beaucoup d'entre nous pensent : le sport ne prive pas de temps d'apprentissage ; il rend même le cerveau plus vif. Les élèves actifs ont tendance à mieux se concentrer, à mieux gérer leur stress et à obtenir de meilleurs résultats scolaires.

POURQUOI FAIRE DU SPORT - quelques réponses créatives

LE CORPS (FASCIA) STOCKE LES ÉMOTIONS

le mouvement les libère, aidant le corps à réinitialiser les tensions et à restaurer le flux naturel.

LES MUSCLES SONT DES USINES À HORMONES

Lorsque nous bougeons, nous produisons du bonheur, libérant des endorphines et d'autres substances chimiques qui nous font nous sentir bien.

LE MOUVEMENT CRÉE DE L'ÉNERGIE

stimuler la circulation, l'humeur et la clarté mentale plutôt que de nous épuiser.

L'EXERCICE DE VITESSE OU DE HAUTE INTENSITÉ STIMULE L'HORMONE DE CROISSANCE

LE SPORT EST UNE TOILE POUR LE MOUVEMENT

utilise ton corps et peins

PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES (PEVO)

Le manuel du PEVO est un ensemble de ressources gratuites visant à enrichir tout programme éducatif avec des activités sur le thème olympique, des stratégies d'enseignement et du contenu inspirant. Il se compose de trois ressources principales disponibles dans plusieurs langues, auxquelles vous pouvez accéder ci-dessous.



MANUEL DES FONDAMENTAUX DE L'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES : UN PROGRAMME FONDÉ SUR LE SPORT

Ce document constitue la principale ressource du programme et la principale base de connaissances du PEVO. Il sert d'introduction à l'éducation fondée sur les valeurs olympiques et explore les principes de l'Olympisme et les thèmes de l'éducation olympique. En outre, il fait le lien entre les éléments qui font le cœur des Jeux Olympiques et des opportunités éducatives fondées sur les valeurs.



MISE EN ŒUVRE DU PLAYBOOK PEVO : GUIDE PRATIQUE DE L'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES

Ce guide fournit une aide pour la mise en œuvre du Programme d'éducation aux valeurs olympiques (PEVO). Il met en lumière les compétences des apprenants et les stratégies d'enseignement du XXI^e siècle, et donne des instructions sur la manière de planifier, d'enseigner et d'évaluer l'éducation aux valeurs dans la pratique.



FEUILLES D'ACTIVITÉS DU PEVO : EXERCICES DE SOUTIEN À L'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES

Chaque feuille d'activité peut être imprimée et regroupe un ensemble d'exercices autour des thèmes, des symboles et des traditions olympiques visant à donner lieu à des activités créatives et stimulantes.

Les feuilles d'activités ont été conçues pour être utilisées et adaptables en fonction des capacités de développement des élèves du primaire au secondaire. Elles peuvent être utilisées dans l'ordre souhaité ou modifiées pour s'adapter à l'environnement d'apprentissage.

Valeurs fondamentales : Excellence, Respect, Amitié

Objectif : Utiliser le sport et l'Olympisme pour enseigner des valeurs et des compétences de vie

Méthode : Apprentissage expérientiel, activités créatives, lien avec la vie réelle et la culture

Adaptable : Fonctionne dans les écoles, les clubs, les ateliers — peut être lié à l'art

Impact plus large : Inclusion sociale, croissance personnelle, diversité culturelle

La boîte à outils comprend : Manuel des fondamentaux / Guide pratique / Fiches d'activités / Bibliothèque de ressources



OVEP

RESPIREZ COMME UN CHAMPION

Concentration et calme en quelques minutes

SAVIEZ-VOUS?

Seulement 2 minutes de respiration lente et profonde peuvent réduire le rythme cardiaque et les hormones de stress jusqu'à 20 % (Stanford University Research)

Le « Soupir physiologique » est le moyen le plus rapide et scientifiquement prouvé pour détendre le corps - 30 secondes

La respiration modifie la chimie du cerveau : la respiration contrôlée augmente les ondes alpha du cerveau responsables du calme et de la créativité

Les enseignants en bénéficient également : respirer aux côtés des élèves non seulement modélise la régulation émotionnelle, mais réduit également l'épuisement professionnel et améliore l'harmonie en classe — c'est un calme contagieux.

EFFET

Kapalabhati (haleine de café)

Expirations brusques, inspirations passives — rythme rapide.

- ☞ Active le système sympathique → augmente la vigilance et le flux d'oxygène.
- ⚡ Réduit le CO₂ → hyperventilation légère → augmente l'énergie, la concentration, dissipe le brouillard cérébral.
- ☀ Utiliser le matin.

**Concentration,
énergisant**

Bhastrika (Soufflet)

Inspirez fortement + expirez fortement — actif dans les deux sens.

- 🔥 Augmente la chaleur corporelle, la fréquence cardiaque et l'oxygénation.
- Réduit la paresse, libère les tensions, augmente le flux sanguin et la vitalité.
- 🚀 À consommer de préférence avant l'activité ou le travail créatif.

**Concentré,
énergisant et
actif**

Nadi Shodhana (narine alternative)

Inspirez à gauche → expirez à droite → inspirez à droite → expirez à gauche.

- ✿ Équilibre les systèmes sympathique et parasympathique.
Calme le cortisol, stabilise la tension artérielle, augmente la clarté mentale.

Calmant

- 🌙 À utiliser pour réinitialiser ou avant de dormir.

Soupir physiologique (souffle supplémentaire)

Inspirez profondément par le nez → ajoutez une courte seconde inspiration → expirez lentement et complètement par la bouche.

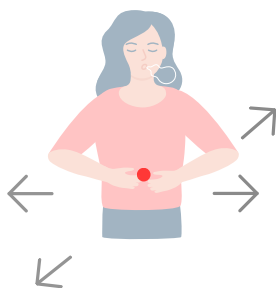
- 💧 Remplit complètement les poumons, regonfle les sacs aériens affaissés et signale au corps de libérer le stress.
- 🔥 Active le système parasympathique — abaissant le rythme cardiaque, calmant le système nerveux et réduisant l'anxiété en quelques secondes.

Calmant

- 🌙 À utiliser à chaque fois que le stress augmente, après une activité ou avant de dormir.

Effet : Apaisant, enracinant, réinitialisation du système nerveux

RAPPEL POUR LA RESPIRATION



Respirez avec le ventre et non avec la partie supérieure des poumons. Essayez toujours de remplir l'air en dilatant d'abord la partie inférieure des poumons et veillez à ce que le haut de la poitrine et les bras ne se soulèvent pas, mais plutôt que les côtes se dilatent vers l'arrière et les côtés. Comme si vous remplissiez une tasse d'eau, de bas en haut.

« DEUX MINUTES DE RESPIRATION PEUVENT CALMER UNE CLASSE ENTIÈRE PLUS RAPIDEMENT QUE DE DEMANDER LE SILENCE CINQ FOIS. »



Jane Tarrant

ÉCHAUFFEMENTS OCULAIRES

Activation de la vision et du cerveau avant une séance de sport ou d'art

EFFET

Exercice de mise au point avec le pouce (décalage proche-lointain)

Pieds joints, bras en avant, pouces levés.
Concentrez-vous sur les pouces → point éloigné → pouces à nouveau (5-10×).

**Concentration,
attention**

Rotation de la tête avec yeux fixes (activation VOR)

Les yeux restent sur les pouces, tournez lentement la tête à gauche ↔ à droite.
Gardez les yeux immobiles pendant que la tête bouge.

Stabilité, posture

Cercles de doigts mobiles (suivi oculaire)

Gardez la tête immobile, suivez un pouce en mouvement pendant qu'il trace un cercle (pouce gauche gauche / pouce droit droit).
Gardez le mouvement fluide et lent.

**Concentration,
attention**

Saccades horizontales et verticales

Déplacez les yeux de gauche à droite entre deux points (pas de mouvement de tête).
Puis haut↕bas entre les cibles supérieure/inférieure.

Rapidité, prise de décision

Traçage en diagonale « X »

Tenez un pouce devant vous et déplacez-le en diagonale du bas à gauche → en haut à droite, puis du bas à droite → en haut à gauche (comme pour dessiner un X).
Gardez la tête immobile et suivez uniquement avec les yeux.

Coordination, timing

Figure 8 (boucle infinie)

Déplacez le pouce en formant un 8 latéral (en forme de ∞) à environ 30 cm des yeux.
Suivez en douceur, les yeux parcourant les deux boucles.

Coordination, timing

À PROPOS DE LA COURSE À PIED

Pieds nus ou chaussures

« Les chaussures protègent, mais elles déconnectent aussi. Courez comme si vous étiez pieds nus : le sol est votre entraîneur. »

SAVIEZ-VOUS?

75 à 80 % des coureurs modernes utilisent leurs chaussures avec le talon.

0 % des coureurs pieds nus habituels frappent le talon sur des surfaces dures. (étude de Harvard).

Le pied humain possède 26 os, 33 articulations, 19 muscles et est conçu pour un mouvement dynamique

Les enfants des cultures où les pieds sont nus développent des voûtes plantaires 20 à 30 % plus fortes à l'adolescence.

BIOMÉCANIQUE – CHAUSSURES OU PIEDS NUS

Contact du pied

Longueur de foulée

Pic d'impact

Entrée sensorielle

Charge articulaire



Avantages

Force, équilibre, proprioception
Forme efficace, pas plus légers
Connexion consciente au sol

Réfléchissez avant de commencer

Transition progressive
Surfaces molles d'abord
Renforcer les pieds et les mollets
Repos entre les séances



Lorsque vous courez avec des chaussures

Terrain sous les hanches Gardez une
cadence élevée Genoux souples, contact
léger Sentez le sol à travers la chaussure

IDÉE

Permettez aux élèves d'enregistrer des vidéos au ralenti de la course et de les analyser.



Barefootrunner



[The Earthing Movie \(full documentary\)](#)

EXERCICES DE GAINAGE

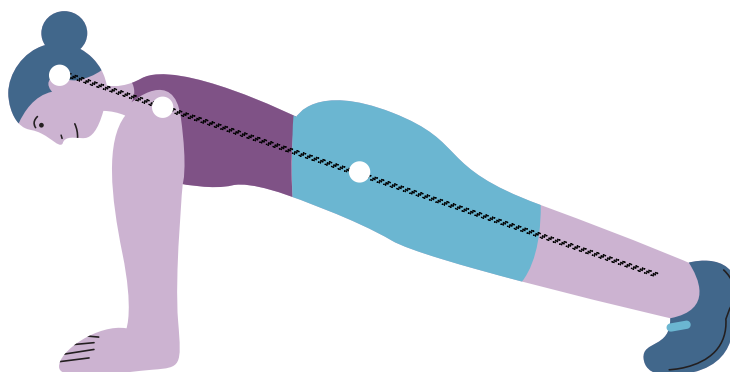
Comment le faire techniquement correctement

Mantra à retenir : « Épaules basses. Long cou. »

SAVIEZ-VOUS?

Le record du monde pour tenir une planche est de plus de 9 heures, mais 30 secondes avec une forme parfaite sont bien plus efficaces que 5 minutes avec une mauvaise posture.

Les positions statiques activent plus de 20 muscles à la fois — pas seulement les abdominaux, mais aussi les épaules, les fessiers et même les stabilisateurs du cou.



Principes clés de la technique

Alignement

Imaginez une ligne droite allant des oreilles → épaules → hanches → chevilles.

Long cou, épaules baissées

Pensez aux « oreilles aussi loin que possible des épaules ».

Engagement fondamental, pas de tension

Tirez doucement le nombril vers la colonne vertébrale ; ne retenez pas votre souffle.

Fessiers et jambes en marche

Serrez légèrement les fessiers et les cuisses pour stabiliser le bassin et éviter l'affaissement des hanches.

Respirez régulièrement

Inspirez par le nez, expirez par la bouche

IMAGINATION ET VISUALISATION

dans le processus de formation

RELAXATION PRÉ-PRATIQUE + IMAGERIE (2-3 MINUTES)

Demandez aux élèves de s'asseoir ou de s'allonger tranquillement, d'inspirer pendant 4 temps, d'expirer pendant 6 temps, pendant environ 1 minute jusqu'à ce que le corps se sente plus calme.

Puis guidez-les : « Imaginez que vous êtes sur notre terrain de sport. Vous sentez le sol sous vos pieds, le ballon dans vos mains/pieds, sous votre contrôle. Imaginez-vous effectuer la passe/le coup de pied/le lancer exactement comme vous le souhaitez, avec force et fluidité. » Demandez-leur ensuite d'ouvrir les yeux et d'exécuter ce mouvement physiquement.

PENDANT L'IMAGERIE DE FORMATION

Après un exercice difficile, marquez une pause. Demandez : « Fermez les yeux. Visualisez-vous en train de refaire ce mouvement – au ralenti, sentez votre corps, entendez le son, sentez l'environnement. Maintenant, imaginez-vous le faire parfaitement. » Reprenez ensuite le mouvement et comparez les différences (souvent, ils se sentent plus calmes et plus précis).

APRÈS LA FORMATION VISUALISATION DE RÉFLEXION

Après l'entraînement, rassemblez les élèves : « Fermez les yeux. Repensez à l'exercice. Choisissez un mouvement que vous avez réussi et imaginez-le refaire encore mieux. Ensuite, choisissez-en un que vous souhaitez améliorer et imaginez-le différemment, mieux, avec confiance. »

POURQUOI IMAGINER ET VISUALISER

Accélère l'apprentissage et la rétention des compétences.

Améliore la conscience corporelle et la concentration.

Permet aux étudiants blessés de s'entraîner mentalement.

Favorise la relaxation, la récupération et l'état de flux.

Aiguise la technique, le timing et la concentration.

Active les mêmes circuits cérébraux que le mouvement réel.

Stimule la créativité et l'imagination dans le mouvement.

Renforce la confiance en répétant les succès.

Renforce les habitudes de concentration utiles dans la vie au-delà du sport.

Calme l'esprit, réduisant l'anxiété liée à la performance.

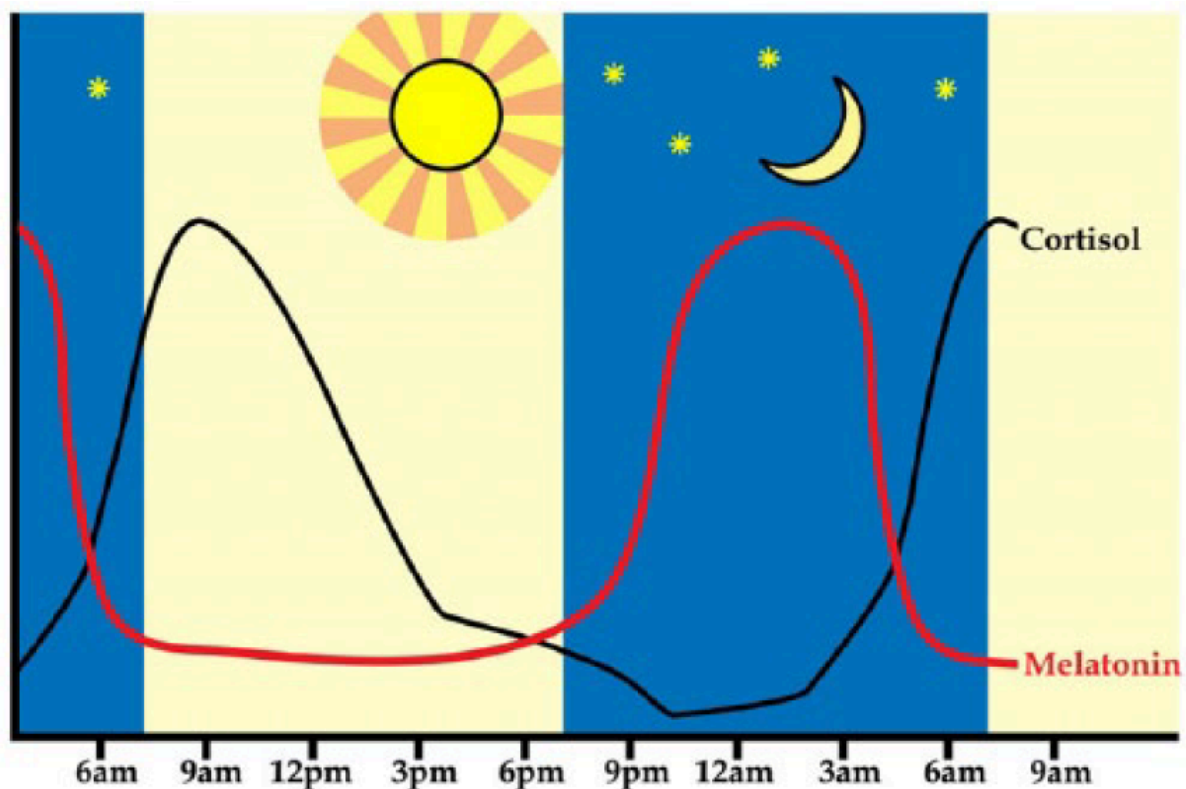
RÉGULATION DU CORTISOL

Plus d'énergie et un meilleur sommeil

Le cortisol n'est pas seulement une hormone du stress : c'est une hormone d'énergie et de concentration qui suit un rythme quotidien.

VOTRE OBJECTIF : ÉLEVÉ LE MATIN → FAIBLE LA NUIT

Lorsque le taux de cortisol matinal augmente correctement, la mélatonine diminue, et inversement. Un rythme équilibré signifie une meilleure humeur, une meilleure concentration et un meilleur sommeil.





POUR AUGMENTER LE CORTISOL (Matin)

Lumière du matin – Sortez 30 à 60 minutes après votre réveil. La lumière naturelle stimule votre production de cortisol et synchronise votre horloge biologique.



Hydratation – Buvez de l'eau avec des minéraux au réveil pour activer le métabolisme et le rythme surrénalien.



+60min

Retardez votre café – Attendez 60 à 90 minutes après votre réveil pour que la caféine soutienne, et non remplace, votre pic naturel de cortisol. (Si vous buvez rarement du café, c'est plus efficace.)



Mouvement ou exercice – Entraînez-vous ou bougez tôt. L'activité physique stimule l'énergie, la dopamine et soutient le taux de cortisol.



Douches froides – Une courte exposition au froid stimule la vigilance grâce à l'adrénaline, plus qu'au cortisol. À utiliser de préférence le matin.



Alimentation et timing – Un petit-déjeuner léger, riche en protéines et en lipides, contribue à maintenir l'énergie. Le pamplemousse ou la racine de réglisse peuvent augmenter temporairement le taux de cortisol.

POUR RÉDUIRE LE CORTISOL (Soir)



Lumière tamisée – Après le coucher du soleil, optez pour une lumière chaude ou rouge. Évitez la lumière vive ou bleue pour faire baisser le taux de cortisol et augmenter le taux de mélatonine.



Travail respiratoire – Utilisez des expirations lentes ou un soupir physiologique (deux inspirations + une longue expiration) pour réduire instantanément le cortisol.



Évitez la caféine tardive – Pas de café ni de stimulants après midi pour maintenir un faible taux de cortisol le soir.



Mouvement du soir – Choisissez des activités calmes : étirements, marches lentes ou flux créatif plutôt qu'intensité.



Bain chaud / Sauna – Le soir, l'exposition à la chaleur peut favoriser la relaxation et aider à diminuer le cortisol.



Repas du soir – Incluez des glucides complexes pour favoriser la production de sérotonine/mélatonine et faciliter la chute du cortisol.



« LA COHÉRENCE COMPTE PLUS QUE LA PERFECTION »



Andrew Huberman



Huberman Lab

HISTOIRE DES CONCOURS ARTISTIQUES AUX JEUX OLYMPIQUES

UNE VISION OLYMPIQUE AU-DELÀ DU SPORT

Au cœur de la vision du baron Pierre de Coubertin pour les Jeux olympiques modernes se trouvait l'idée que le sport et l'art devaient coexister comme dans la Grèce antique. Coubertin estimait que les Jeux devaient célébrer à la fois le corps et l'esprit, créant un « Pentathlon des Muses » avec des compétitions **d'architecture, de sculpture, de peinture, de littérature et de musique.**

En 1906, il réunit artistes et intellectuels à la Comédie-Française à Paris, où ils approuvèrent l'inclusion de ces cinq disciplines artistiques au programme olympique. Les œuvres devaient s'inspirer du sport, alliant créativité et excellence physique.

DE L'IDÉE À LA RÉALITÉ (1912–1948)

Les premiers concours artistiques olympiques ont eu lieu aux Jeux de Stockholm en 1912, où Coubertin lui-même a remporté secrètement une médaille d'or en littérature sous le pseudonyme de Georges Hohrod et Martin Eschbach pour son poème Ode au sport.

1912 Stockholm – 35 artistes de 10 nations.

1924 Paris – 189 œuvres de 23 nations.

1928 Amsterdam – plus de 1 150 œuvres d'art exposées, attirant 100 000 visiteurs.

1932 Los Angeles – 31 nations, 1 100 œuvres et 384 000 visiteurs au musée de Los Angeles.

1936 Berlin – 740 œuvres exposées dans un contexte de forte tension politique.

1948 Londres – édition finale, conservée au Victoria & Albert Museum.

Au total, entre 1912 et 1948, 51 pays et plus de 1 500 artistes ont concouru pour des médailles olympiques en art.

POURQUOI LES COMPÉTITIONS ONT PRIS FIN

En 1948, les critiques s'étaient multipliées :

- La qualité des soumissions a diminué.
- De nombreux participants étaient des artistes professionnels, ce qui contredisait l'idéal olympique amateur.
- Les jurys ont eu du mal à procéder à une évaluation subjective.
- L'intérêt du public a diminué, surtout après la Seconde Guerre mondiale.

En 1949, le CIO a remplacé les compétitions par des expositions d'art. En 1954, il a été décidé que chaque ville hôte organiserait une exposition d'arts plastiques non compétitive. Cette évolution a conduit à la création de l'Olympiade culturelle, officiellement introduite aux Jeux de Barcelone en 1992, mêlant expositions, concerts, cinéma, danse et éducation autour de l'esprit olympique.

HÉRITAGE

Bien que les compétitions officielles soient terminées, l'esprit des arts perdure à travers l'Olympiade culturelle du CIO, le programme d'artistes en résidence et le projet artistique olympique mettant en vedette des artistes olympiens.

ALFRED THOMSON

Le championnat de boxe amateur de Londres



Le dernier tableau à avoir remporté une médaille d'or dans les compétitions artistiques olympiques : aux Jeux de Londres de 1948.

JEAN JACOB

Rugby



Jean Jacob du Luxembourg est le seul individu à avoir remporté deux médailles d'or olympiques en arts plastiques.

INTRODUIRE L'ESPRIT DU SPORT DANS LA CLASSE D'ART

LES VALEURS OLYMPIQUES À TRAVERS L'ART

L'art peut transmettre **l'Excellence, le Respect et l'Amitié** — les valeurs fondamentales de l'Olympisme — sans peindre de symboles olympiques.

Les élèves peuvent vivre ces valeurs par la créativité elle-même : l'effort, le travail d'équipe, la concentration et la joie d'exprimer.

THÈMES ARTISTIQUES INSPIRÉS DU SPORT

Les enseignants peuvent utiliser le sport comme source d'inspiration :

Le moment avant le saut, Le courage en mouvement, Le rythme d'équipe, ou L'énergie du départ.

Encouragez les élèves à exprimer des mots du sport comme **vitesse, force, puissance, équilibre** ou **autodiscipline** de manière abstraite ou expressive — à travers les couleurs, les lignes, le rythme ou la composition.

Le meilleur moment pour ces projets est autour d'événements sportifs, locaux ou mondiaux, notamment les Jeux Olympiques.

💡 Astuce : organisez une exposition scolaire inspirée par le sport, un parallèle créatif au terrain de compétition.

TECHNIQUES DE PEINTURE INSPIRÉES DU SPORT

Peinture sprint

Peinture rapide avec temps limité (ex. 1 à 3 minutes).

Les élèves peignent avec élan, en se concentrant sur le mouvement, la réaction et l'émotion — pas sur la perfection — comme des athlètes en action.

Peinture endurance

Le pinceau (ou tout autre outil) doit rester en contact avec la toile jusqu'à la fin.

Un mouvement continu développe la patience, le rythme et la concentration, à l'image d'un effort de longue durée.

UTILISER LES OUTILS SPORTIFS POUR CRÉER DE L'ART

Essayez d'appliquer les couleurs avec des balles de tennis ou de basket, ou d'imprimer des formes à l'aide de morceaux découpés d'équipements sportifs — semelles de chaussures, cordage de raquette, ruban adhésif ou tissu.

Ces méthodes ludiques relient les matériaux du sport à la créativité de l'art, montrant aux élèves que les deux reposent sur l'énergie, la curiosité et la discipline.