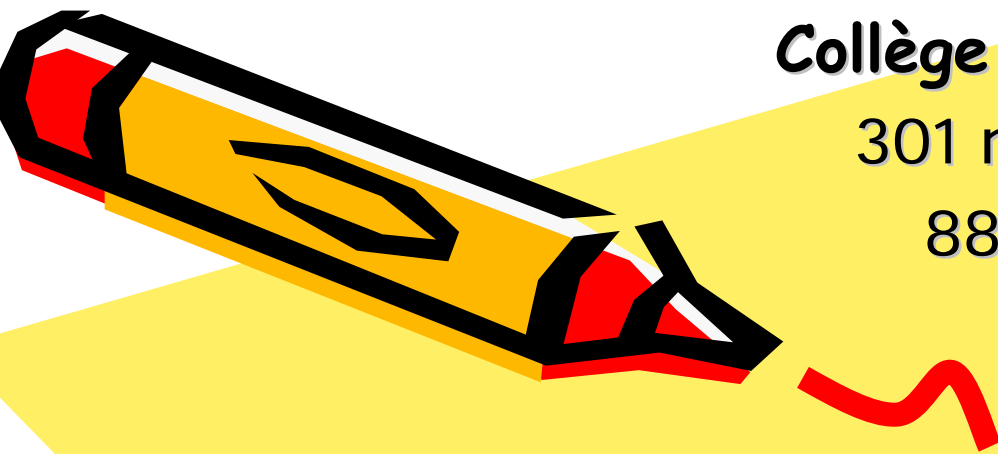


Collège Michel de Montaigne

301 route de Bouzemont

88 270 DOMPAIRE



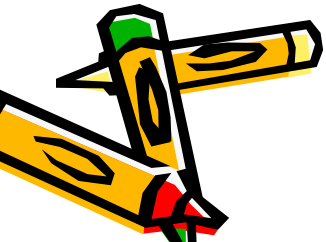
**La préparation mentale
en tant que stratégie de
remédiation et de lutte
contre l'échec scolaire**



Année scolaire 2003 - 2004

Caractéristiques de l'élève en difficulté

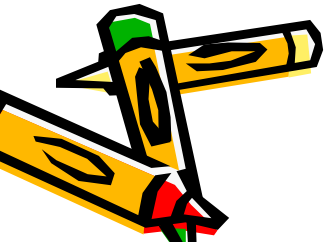
- Il ne rend pas son travail
- Il n'a pas son matériel
- Il est exclu d'un ou plusieurs cours




Autres causes des difficultés

- Déficit cumulé de sommeil
- Situations d'angoisse perturbantes

Réf : MONTAGNER - 1996





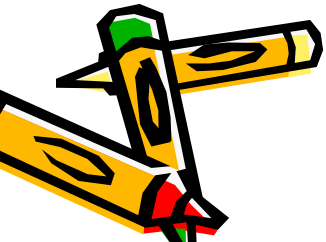
« Le modèle qui est actuellement développé chez certains sportifs pourrait donner au monde de l'éducation et de l'entreprise des solutions à des problèmes comme l'échec scolaire ou l'absentéisme »



Réf : Le Scanff - 1995

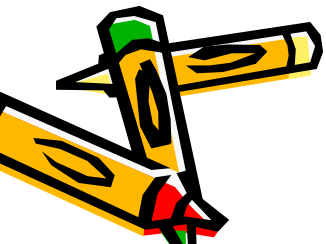
Le projet d'établissement

Un de ses objectifs est de
« proposer à tous les élèves des
parcours de réussite et
d'apporter des réponses
adaptées aux élèves en
difficultés ».



Les 4 dispositifs mis en place au collège

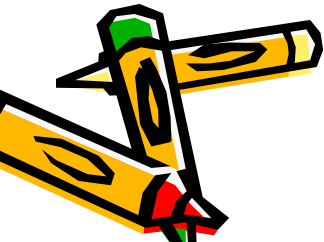
- 1^{er} dispositif : le tutorat
- 2^{ème} dispositif : le CLAS
- 3^{ème} dispositif : les ATP disciplinaires / méthodologiques / en préparation mentale
- 4^{ème} dispositif : la cellule d'écoute



Modalités de mise en place de l'ATP en préparation mentale



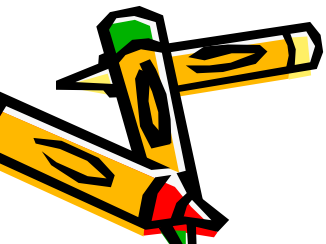
- Groupe de travail de 10 élèves maximum
- 10 séances au total



La Charte S.F.P.S

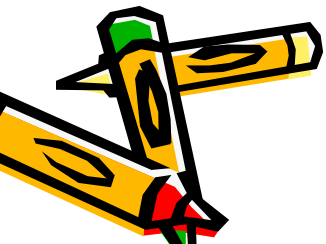
Société Française de Psychologie du Sport

- Information & approbation mutuelle des codes éthiques de l'intervenant
- Explicitation de la demande
- Spécification des moyens d'intervention
- Durée & fréquence des interventions
- Forme, nature, fréquence & destinataire des résultats
- Forme & nature du suivi si nécessaire



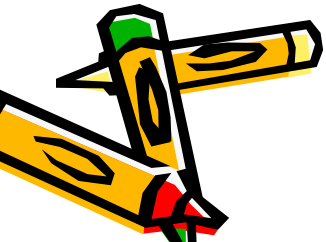
Les difficultés

1. Problèmes de sommeil
2. Problèmes de concentration / attention
3. Problèmes de mémorisation
4. Stress - anxiété
5. Problèmes relationnels avec les pairs, parents, professeurs



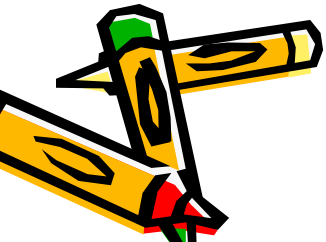
Les techniques

- La relaxation progressive de Jacobson
- La version simplifiée du training autogène de Schütz
- Les contrôles respiratoires et contrôles des yeux

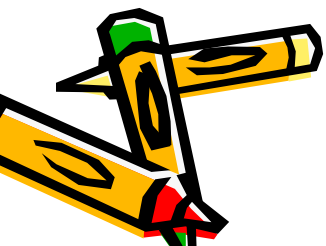
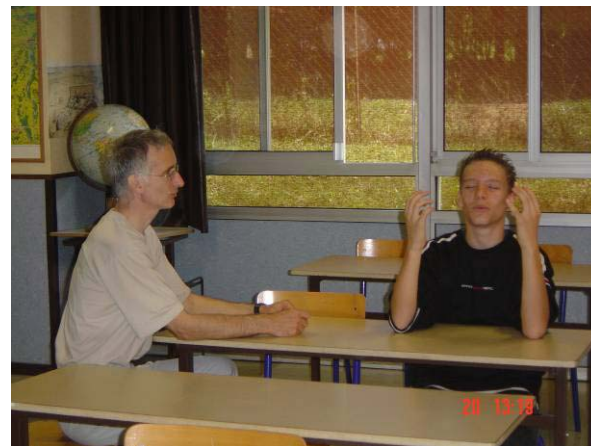


Les techniques

- L'imagerie
- Dialogue interne & mots clés
- Routines de performance

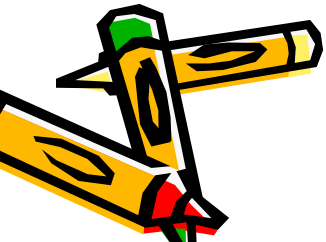


Des exemples



Les méthodes

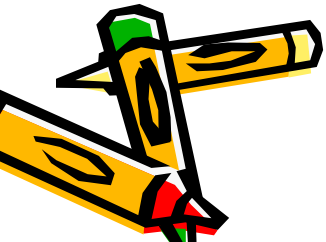
- Gestion cognitive & affective du stress de Smith
- Méthode de restructuration cognitive de Beck
- Entraînement à l'inoculation au stress de Meichenbaum



Évaluation

Pour le groupe 1 :

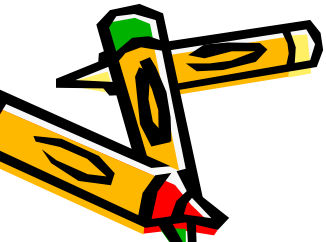
- 1 refus de participer
- 1 échec
- 2 semi réussites
- 2 réussites significatives



Évaluation

Pour le groupe 2 :

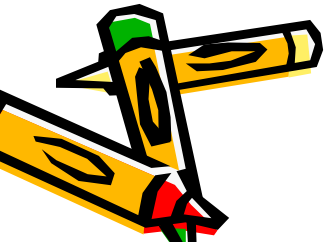
- 1 échec
- 4 semi réussites
- 5 réussites significatives



Évaluation

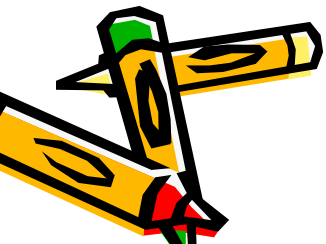
Pour le groupe 3 :

- 1 échec
- 1 semi réussite
- 5 réussites significatives



Communication sur l'expérience

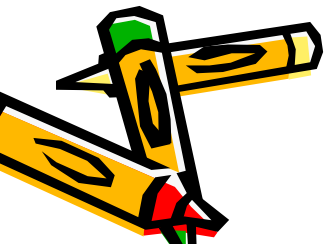
- Fiche résumé sur le site du collège
<http://www.ac-nancy-metz.fr/pres-etab/collmicheldemontaigne/>
- Texte intégral sur le site de l'académie
<http://www3.ac-nancy-metz.fr/pasi/>
- Diaporama



Transfert & diffusion

Réalisation d'un programme complet d'intervention en collège sur le modèle du protocole d'action du programme « I can do »

Réf : Dubow & coll - 1993



- Auteur :

Alain FOUCHET, professeur
d'EPS

- Réalisation du diaporama par :
P. VERGÉ-SÉPANIK

