

Table des matières

Introduction	7
<i>Didier Delignières</i>	
<i>Des savoirs</i>	
Chapitre 1. Effort, exercice et processus physiologiques	11
<i>Corinne Caillaud</i>	
De l'effort perçu à l'adaptation physiologique à l'exercice	12
L'exercice continu de faible intensité	13
L'exercice continu d'intensité modérée	17
L'exercice continu d'intensité élevée	19
L'exercice intermittent	21
Chapitre 2. L'effort mental	25
<i>Didier Delignières et Thibault Deschamps</i>	
Le traitement de l'information.....	25
Effort et activation	28
Effort et difficulté perçue	29
Effort et assignation de buts	31
Effort et énergie.....	33
Effort et coordination motrice	37
Chapitre 3. Effort et buts d'accomplissement	41
<i>François Cury et Philippe Sarrazin</i>	
Mesurer l'effort consenti et l'effort attribué.....	42
La situation éducative ou sportive : une situation d'accomplissement.....	43
But d'implication de l'ego et but d'implication dans la tâche.....	44
Les théories de l'attribution.....	45
Effort et espérance de réussite	47
La conception de l'habileté chez l'enfant.....	49
Conception de l'habileté et buts d'accomplissement	50
La protection de l'estime de soi	52
Attraction de la tâche et effort consenti.....	53
Buts d'accomplissement et attraction de la tâche.....	54
L'effort, une « arme à double tranchant »?.....	57

Des pratiques

Chapitre 4. L'effort des athlètes et ce qu'en font les entraîneurs	61
<i>Gilbert Avanzini</i>	
Se dépasser.....	62
Adapter la qualité de l'effort.....	63
S'entraîner à l'effort.....	65
Masquer son effort.....	66
L'évaluation de l'effort des athlètes par les entraîneurs.....	69
Stimuler l'effort des athlètes.....	70
Préserver l'effort des athlètes.....	72
Entraîner : une aide à l'effort.....	75

Chapitre 5. Donner aux élèves le goût de l'effort	77
<i>Jacques-André Méard</i>	
Réduire l'effort et l'associer aux émotions.....	78
Introduire l'effort progressivement.....	80
Stimuler l'effort de chacun par un travail de groupe.....	82
Valoriser l'effort par rapport à la performance.....	84
Donner le goût de l'effort en suscitant un projet.....	86
Un équilibre fragile.....	88

Chapitre 6. Évaluation et représentation de l'effort en EPS 91	
<i>Geneviève Cogérino</i>	
Prendre en compte l'effort des élèves en situation d'enseignement.....	92
La place de l'évaluation de l'effort dans les textes officiels de 1983.....	94
Des difficultés pour évaluer les progrès des élèves.....	95
L'évaluation de l'effort des élèves : un révélateur de l'idéologie des enseignants.....	98
Le « détournement » des textes officiels de 1993.....	101
Une morale de l'effort.....	106

Mobilisons nos connaissances

La RPE scale : une évaluation subjective de l'effort.....	109
Présentation du questionnaire d'approche et d'évitement de l'accomplissement sportif (QAEAS).....	112
Le bulletin trimestriel et l'évaluation des élèves.....	116
Lexique	119
Pour en savoir plus	125
Index	127