Auto-efficacité et comportement phobique : analyse de l'impact du sentiment d'efficacité personnelle sur la peur manifestée de l'eau par l'apprenant débutant en natation

Armand Joseph EDI, Institut National de la Jeunesse et des Sports (Côte d'Ivoire)

Email : edijosarmand@yahoo.fr

Résumé

Une étude sur l'apprentissage de la natation en milieu scolaire a mis en exergue l'influence de la peur sur la construction des habiletés motrices. Cette étude a mis en lien la peur de l'eau manifestée par l'apprenant et son rapport à la discipline natation avant et après 25 séances d'apprentissage de la natation (A. J. Edi, 2014). Tandis que 80,58% parviennent à réduire leur niveau élevé de peur, pour 09,42% la peur demeure. L'objectif de cette étude est d'analyser le processus psychologique qui prévaut dans la gestion de la peur au cours des apprentissages. Nous postulons qu'une croyance élevée du débutant en son efficacité personnelle en natation favorise une meilleure gestion de la peur manifestée de l'eau. 173 apprenants qui ont très peur de l'eau avant les apprentissages ont constitué notre échantillon d'étude. L'évolution du niveau de peur à l'issue des 25 séances d'apprentissage a été analysée en tenant compte de trois facteurs : les contenus d'enseignement, les habiletés anxio-gènes et le vécu antérieur. À la lumière de la théorie de l'auto-efficacité de A. Bandura (2010), notre étude a montré que les débutants qui font référence à la peur de l'eau pendant les apprentissages, ne parviennent pas à la dompter (19,65%), tandis que ceux qui affirment leur capacité à réussir les tâches parviennent à réduire leur niveau de peur (80,35%). Notre étude a conclu que la croyance de l'apprenant en son efficacité personnelle a une influence positive sur sa capacité à gérer ses émotions au cours des apprentissages.

Mots clés : peur de l'eau – natation – apprentissage – savoir nager – sentiment d'efficacité personnelle.

Abstract

A study on learning to swim in a school environment highlighted the influence of fear on the construction of motor skills. This study linked the learner's fear of water and his relationship to the discipline of swimming before and after 25 swimming learning sessions (A. J. Edi, 2014). While 80.58% manage to reduce their high level of fear, for 09.42% the fear remains. The objective of this study is to analyze the psychological process which prevails in the management of fear during learning. We postulate that a beginner's high belief in his or her personal efficacy in swimming promotes better management of the expressed fear of water. 173 learners who are very afraid of water before learning constituted our study sample. The evolution of the level of fear at the end of the 25 learning sessions was analyzed taking into account three factors: teaching content, anxiety-provoking skills and previous experience. In light of A. Bandura's self-efficacy theory (2010), our study showed that beginners who refer to the fear of water during learning do not manage to tame it (19, 65%), while those who affirm their ability to succeed in tasks manage to reduce their level of fear (80.35%). Our study concluded that the learner's belief in their personal efficacy has a positive influence on their ability to manage their emotions during learning.

Keywords: fear of water – swimming – learning – knowing how to swim – feeling of personal effectiveness.

Introduction

Plus qu'un élément vital pour l'être humain, l'eau est un objet d'apprentissage moteur à partir duquel diverses activités sociales, thérapeutiques, culturelles, professionnelles, sportives et éducatives se déroulent. Dans le domaine de l'Éducation Physique et Sportive (EPS), la natation est une discipline qui fait l'objet d'enseignement-apprentissage dans les programmes de formation des élèves du secondaire général. Dans les curricula de formation des enseignants d'EPS à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS) d'Abidjan, la natation occupe une place importante. C'est une activité physique et sportive qui se pratique dans une étendue d'eau. Elle a plusieurs variantes selon l'intérêt du pratiquant : natation sportive, natation synchronisée, plongeon, water-polo. Savoir nager se définit par la capacité qu'a une personne d'assurer aisément son autonomie et ses déplacements dans toutes les dimensions de l'espace aquatique, en eau libre et/ou en piscine, indépendamment de tout aide matérielle (R. Catteau, & al., 2008). Le plus grand obstacle du savoir nager est la peur de l'eau qui fait de la natation une discipline anxigène (R. Catteau, 2008, p. 42 ; A. J. Edi, & al., 2016, p. 121). Pour mieux appréhender les apprentissages, l'enseignant est souvent confronté à une gestion perpétuelle des émotions de l'apprenant. La peur de l'eau peut avoir diverses origines qui prennent généralement naissance durant l'enfance, suite à un événement traumatisant personnellement vécu ou relaté, conduisant à une perte de confiance (C. Périn, 2023 ; M. Pujol & al., 2024). C'est un sentiment qui peut être transmis et intégré à l'enfant, suite aux craintes et interdits véhiculés par les parents (C. Périn, 2023). Les origines phobiques peuvent remonter à la vie intra-utérine qui a laissé des traces émotionnelles indélébiles du fait d'un inconfort ressenti (C. Pansu, 2009). Chaque apprenant vit personnellement l'histoire de son rapport à l'eau qui peut donner lieu à une peur extrême ou inexplicite. Une thérapie comportementale et cognitive connue sous l'abréviation de TCC permettra de dissiper les appréhensions et les fausses croyances (M. Pujol & al. 2024). La peur de l'eau chez le débutant est souvent désignée sous l'appellation d'aquaphobie ou d'hydrophobie qui se définit comme « une peur panique de l'eau » (M. Pujol & al., 2024 ; C. Périn, 2023). L'ablutophobie s'assimile à l'aquaphobie mais traduit plutôt la peur de la noyade (C. Périn, 2023). Cette appellation ne se justifie pas chez les débutants en natation car une personne aquaphobe sera incapable de s'approcher de l'eau, encore moins d'y plonger les pieds, étant entendu que l'aquaphobie est classée au rang des maladies mentales par le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux DSM-5 (M. Pujol & al. 2024). Des études antérieures ont expérimenté un instrument d'évaluation du niveau de peur de l'eau dans le processus d'apprentissage de la natation (A. J. Edi, 2014 ; A. J. Edi, & al., 2016). Il permet d'identifier les caractéristiques de chaque habileté et l'objet phobique qui ressort au cours des apprentissages. Faut-il souligner que la peur de l'inconnu (étendue d'eau) et le manque de compétence en natation, sont pour le débutant des raisons valables pour laisser fructifier les appréhensions et voir s'installer la peur de l'eau (E. Bontemps, 2022, p.28). La peur de l'immersion, la peur de l'engloutissement, la peur du remplissage et la peur de couler sont les peurs les plus fréquentes chez le nageur débutant, et amplifient la peur de rentrer à l'eau par un saut ou un plongeon (J. Blanc, 2021 ; E. Bontemps, 2022, p.29, 32). En piscine ou en eau libre, la peur de la profondeur, la peur du vide sous les appuis plantaires ou encore « la peur de ne plus avoir pied », sont les premiers éléments constitutifs phobiques chez le débutant (M. Pujol & al., 2024). Ils donnent lieu à la peur de l'engloutissement qui rend très difficile l'équilibre horizontal, et entretient le refus de croire que l'être humain est capable de flotter sur l'eau. La peur du remplissage se définit comme la crainte qu'une fois en immersion, l'eau s'introduise par les orifices que sont les narines, les oreilles et la bouche pour causer une mort par remplissage ou par noyade (M. Mourot & E. Riffier, 2024). La peur de l'engloutissement rend difficile la respiration, notamment la phase d'expiration qui se fait en immersion. La peur de l'engloutissement empêche l'individu de s'immerger, craignant que l'eau le submerge et l'emporte (M. Mourot et E. Riffier, 2024). État émotionnel agréable et sensation affective

positive caractérisent le plaisir auquel aspire tout pratiquant d'activité physique. Provoquer du plaisir dans l'apprentissage, c'est mettre l'apprenant en condition de ressentir des affects agréables à même de susciter chez ce dernier un rapport positif et durable à l'activité (V. Lamotte, 2020, p. 3). Un investissement permanent et durable de l'apprenant en EPS est subordonné à la mise en lien de l'apprentissage et du plaisir. C'est la pièce maîtresse et essentielle de la motivation de l'apprenant en EPS. Mettre en lien apprentissage et plaisir pourrait développer également chez l'apprenant le plaisir d'apprendre. L'enseignant peut aider l'apprenant à une gestion de ses émotions pour en faire un objet de motivation lors des apprentissages en EPS. « Mettre en place des situations d'apprentissage porteuses d'émotions adaptées à l'objet d'apprentissage, donner l'opportunité à l'apprenant d'exprimer ses émotions, de les reconnaître et de les interpréter, aider l'apprenant à contrôler ses ressentis de même que les réactions qui en résultent en l'amenant à se réinventer de nouveaux repères et de nouvelles capacités » (M. Olivier, 2022, p.12). Ces stratégies sont censées convaincre l'apprenant de sa capacité à réussir les apprentissages et lui donner le goût de l'effort. V. Lamotte (2020, p.2) a énuméré quatre objectifs à atteindre par l'enseignant pour susciter la motivation des apprenants pendant le cours d'EPS. « Provoquer du plaisir dans l'apprentissage, donner le goût de l'effort, gérer ses émotions et accroître le sentiment de compétence ». Le sentiment d'efficacité personnelle, ou sentiment d'auto-efficacité, est définie comme « la conviction fondamentale qu'a une personne de pouvoir changer les choses par l'action » (L. Lepetit, 2023). C'est la croyance qu'a un individu en ses capacités à atteindre des buts ou à faire face à différentes situations, en dépit de ses aptitudes objectivement existantes. Selon M. Olivier (2022, p.14, 39) et L. Lepetit (2023), quatre sources essentielles du sentiment d'efficacité personnelle ont été définies par A. Bandura (2010) : « faire preuve de maîtrise de soi, s'inspirer des succès de l'autre à partir du modelage social, s'ouvrir à la persuasion sociale mesurée, et s'atteler à contrôler son état psychologique et émotionnel ». Plusieurs écrits mettent en lien le sentiment d'efficacité personnelle et divers concepts en psychologie. La pratique du yoga en classe de CM2 a eu un effet accru sur l'estime de soi et le sentiment d'efficacité des apprenants à réussir à l'école de façon générale, au yoga et en particulièrement EPS (M. Olivier, 2022, p.40). Une personne qui possède un sentiment d'efficacité élevé aura tendance à montrer plus d'ambition dans les buts qu'il se fixe, à fournir plus d'effort en situation, à persévérer face aux difficultés, et à montrer de la résilience devant l'échec (L. Lepetit, 2023). Au cours des apprentissage en EPS, notamment au badminton et au rugby, l'estime de soi de l'apprenant influence son sentiment d'efficacité personnelle à réussir (S. Aubineau & A. Juin, 2020, p.35-36). « Une estime de soi élevée chez l'apprenant induit une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle, et inversement lorsque l'estime de soi est en baisse » (S. Aubineau & A. Juin, 2020, p. 35). En natation, les conditions d'apprentissage qui donnent le choix à l'apprenant et lui permettent de percevoir son niveau de difficulté, favorisent son « sentiment d'auto-détermination » (V. Lamotte, 2020, p.3). Différencier les niveaux de difficulté, favoriser l'entraide entre équipiers et offrir un passage supplémentaire après un feed-back de l'enseignant, améliorent la prestation et donc le « sentiment de compétence ». Entrer dans l'eau, nager, s'immerger... autant de tâches diversifiées ainsi que la dimension ludique qui les accompagnent sont susceptibles de conduire à des « émotions positives ». L'émulation et le sentiment d'appartenance à travers la participation des apprenants aux évaluations intergroupes contribuent au renforcement de « l'aventure collective » (V. Lamotte, 2020, p.3, 4). Agir sur les représentations que se fait l'apprenant de ses possibilités de réussir une tâche donnée permet d'accroître son sentiment de compétence (M. Olivier, 2022, p.16). Pour cela, l'enseignant devra confronter l'apprenant à des situations d'apprentissage ou contenus qu'il juge à sa portée, lui faire vivre l'expérience de la réussite stable et renouvelable, lui offrir la possibilité de se sentir acteur de ses actes et de ses succès, et situer son savoir-faire au plan social (M. Olivier, 2022, p.16). Le sentiment d'auto-efficacité est plus signifié chez les filles que chez les garçons,

du fait du niveau d'estime de soi de départ chez les apprenants des deux sexes, et selon que l'activité concernée semble plus convenante aux filles qu'aux garçons (S. Aubineau & A. Juin, 2020, p.36). La gymnastique et la natation sont des activités physiques estimées convenir aux filles et aux garçons, selon S. Aubineau & A. Juin (2020, p.36). Une étude sur la peur en natation a conclu que les séances d'apprentissage ont un impact positif sur l'état anxieux de l'apprenant (A. J. Edi, 2014). Un test de la peur de l'eau en natation a permis de catégoriser 361 apprenants en 3 niveaux de peur différents sous forme de strates, avant les apprentissages. Strate 1 *très peur*, strate 2 *peu peur* et strate 3 *pas peur*. Le tableau 1 donne l'effectif de chaque strate.

Tableau 1. État anxieux préapprentissage de 361 apprenants

État anxieux	Effectif
<i>Strate 1. Très peur</i>	173
<i>Strate 2. Peu peur</i>	130
<i>Strate 3. Pas peur</i>	58
Total	361

Source : enquête de Edi (2014)

La proportion la plus élevée est celle de la strate *très peur*. Les apprenants sont au nombre de 173 dont 123 débutants et 50 non-débutants. Après 25 séances d'apprentissage pratiques en natation, une seconde estimation du niveau de peur des apprenants a permis d'obtenir les statistiques présentées dans le tableau 2 sous forme de strate 4, strate 5 et strate 6.

Tableau 2. État anxieux après 25 séances pratiques d'apprentissage avec 361 apprenants

État anxieux	Effectif
<i>Strate 4. Très peur</i>	34
<i>Strate 5. Peu peur</i>	231
<i>Strate 6. Pas peur</i>	96
Total	361

Source : enquête de Edi (2014)

Si les résultats de l'étude ont montré que le rapport à la discipline natation et les apprentissages amenuisent le niveau de peur de l'apprenant, l'auteur n'a pas fait le choix d'expliquer les mécanismes psychologiques qui concourent à la réduction du niveau de peur. Comment peut-on expliquer que 34 d'apprenants ont toujours *très peur* de l'eau après 25 séances pratiques d'apprentissage en natation, alors que les autres ont vu leur niveau de peur se réduire ? Quel est le mécanisme psychologique qui a prévalu chez les apprenants dans la gestion de la peur pendant les apprentissages ? Notre étude a pour objectif principal de mettre en lien la gestion de la peur de l'eau et la croyance de l'apprenant en sa capacité de réussite des apprentissages. Nous émettons le postulat que les apprenants de niveau débutant en natation parviennent plus vite à vaincre leur peur de l'eau, lorsqu'ils manifestent un sentiment élevé d'efficacité personnelle, contrairement à ceux qui évoquent constamment leur peur de l'eau pour justifier leurs échecs. Dans le cadre de cette étude, nous avons utilisé une méthodologie dont les détails sont énumérés dans la rubrique suivante.

1. Méthode

Notre étude s'est intéressée aux apprenants de la strate *très peur* (tableau 1). Elle constitue un échantillon de taille 173 dont 123 débutants et 50 non-débutants. Le tableau 3 donne la configuration de l'échantillon de l'étude.

Tableau 3. Composition de l'échantillon selon le niveau d'étude, le niveau en natation et le sexe des apprenants avant les séances pratiques de natation

Niveau en natation	Sexe	Débutant	Non débutant	Total
Niveau d'étude				
Secondaire général	F	17	09	26

	M	06	15	21
		23	24	50
Supérieur – INJS d’Abidjan	F	18	08	26
	M	82	18	100
		100	26	126
Total		123	50	173

Source : enquête de Edi, 2024.

L'échantillon d'étude est composé de 30% de filles et de 70% de garçons du secondaire et du supérieur. Notre étude est basée sur une analyse des informations portant sur la strate 1 qui constitue l'échantillon des 173 apprenants avant des apprentissages pratiques de la natation. Elles ont été sélectionnées, mises en lien, interprétées et analysées à la lumière de la théorie du sentiment d'efficacité personnelle de A. Bandura (2010). Nous avons répertorié les informations sur les habiletés recherchées dans l'apprentissage pratique de la natation selon la littérature. La démarche adoptée par les enseignants lors des 25 séances d'apprentissage pratiques est expliquée et les différentes habiletés et compétences visées sont connues. Il s'agit de savoir s'appuyer sur un plot, sur le rebord ou sur la paroi interne du bassin (A. Coston & J-L. Ubaldi, 2022). Ce savoir-faire garanti l'habileté du plongeon et de la glisse pour construire le corps projectile. Savoir utiliser les membres supérieurs et inférieurs comme équilibrateurs, rendre le corps rigide dans un alignement segmentaire bras-tête-buste-jambes (A. Coston & J-L. Ubaldi, 2022). C'est un savoir-faire qui s'appuie sur les acquis du corps projectile pour construire un corps flottant dynamique. L'immersion est appréhendée comme un phénomène nécessitant une gestion complexe au plan physique et émotionnel (E. Bontemps, 2022, p. 8). En natation, entrer en immersion signifie plonger entièrement le corps dans l'eau, notamment la tête et les voies aériennes (E. Bontemps, 2022, p.7, 15). La qualité d'une immersion s'identifie par le temps mis en immersion, la réalisation d'une brève apnée suivie d'une expiration progressive et longue, les yeux ouverts (E. Bontemps, 2022). L'immersion et la respiration apparaissent comme des compétences secondaires et feront l'objet d'une consigne ou d'un conseil par l'enseignant lors des apprentissages (A. Coston & J-L. Ubaldi, 2022).

2. Résultats

2.1. Évolution du niveau de peur des apprenants de la strate 3 très peur

Après avoir soumis les apprenants de la strate 3 *très peur* à un programme de 25 séances d'apprentissage pratiques, il a été constaté une réduction du niveau de peur chez certains d'entre eux. Le tableau 4 présente les statistiques de cette évolution.

Tableau 4 : évaluation du niveau de peur de l'eau manifestée par les apprenants de la strate 3 très peur après un programme de 25 séances d'apprentissage pratique de natation

Avant 25 séances d'apprentissage		Après 25 séances d'apprentissage		
<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	
<i>Très peur</i> 173	100	<i>Strate 7 Très peur</i>	34	19,65
		<i>Strate 8 Peu peur</i>	101	58,38
		<i>Strate 9 Pas peur</i>	38	21,97

Source : enquête de Edi (2024)

La majorité des apprenants a connu une amélioration du niveau de peur de l'eau qui est passé de *très peur* à *peu peur* et *pas peur*, respectivement pour 58,38% et 21,97% des apprenants. 19,65% des apprenants continuent d'avoir *très peur* de l'eau.

2.2. Identification des étapes anxieuses

Un répertoire des étapes d'apprentissage au cours desquelles la peur des apprenants se manifeste a été constitué et le contenu notifié dans les tableaux 5 et 6, respectivement avant et après les 25 séances d'apprentissage pratiques. Ces étapes sont assimilées à des habiletés visées

par l'apprentissage : le plongeon ou saut de départ, l'immersion, la respiration et l'équilibre horizontal.

Tableau 5 : répartition des apprenants selon leur niveau en natation et les habiletés dans lesquelles ils manifestent une peur de l'eau, avant les 25 séances d'apprentissage

Débutants 123		Non-débutants 50		Total 173
n	%	n	%	%
Peur du plongeon ou saut de départ				
123	100,00	45	90,00	97,11
Peur de l'immersion				
122	99,18	47	94,00	97,68
Peur de la respiration				
122	99,18	50	100,00	99,42
Peur de l'équilibre horizontal				
121	98,37	49	98,00	98,26

Source : enquête de Edi (2024)

Avant les apprentissages, plus de 97% des apprenants manifestent un niveau de peur élevé lorsqu'il s'agit d'exécuter un plongeon ou un saut de départ, dans l'exécution de l'immersion et de l'équilibre horizontal, et lorsqu'il est question d'expirer dans l'eau. Faut-il faire remarquer que tous les débutants ont peur du plongeon ou saut de départ, et tous les non-débutants ont peur d'ouvrir la bouche dans l'eau pour expirer.

Tableau 6 : répartition des apprenants selon leur niveau en natation et les habiletés dans lesquelles ils manifestent une peur de l'eau, à l'issue de 25 séances d'apprentissage pratique

Débutants 123		Non-débutants 50		Total 173
n	%	n	%	%
Peur du plongeon ou saut de départ				
101	82,11	05	10,00	61,27
Peur de l'immersion				
80	65,04	03	06,00	47,97
Peur de la respiration				
122	99,18	17	34,00	80,34
Peur de l'équilibre horizontal				
54	43,90	08	16,00	35,84

Source : enquête de Edi (2024)

Après les apprentissages pratiques de natation, seulement 47,97% et 35,84% des apprenants manifestent respectivement une peur de l'immersion et de l'équilibre horizontal. 99,18% des débutants ont toujours peur d'ouvrir la bouche pour expirer dans l'eau, et 82,11% des débutants continuent de craindre le plongeon de départ. Qu'en est-il de l'impact du vécu de l'apprenant sur la gestion de la peur de l'eau ?

2.3. Vécus antérieurs et ressentis des apprenants en lien avec leur rapport à l'eau

Le rapport à l'eau de l'apprenant est déterminé par son histoire personnelle vécue ou relatée par un tiers, en lien avec une piscine ou une étendue d'eau, ainsi que les ressentis issues de chaque événement. Le tableau 7 établit un répertoire des événements et émotions ressenties.

Tableau 7. Répartition des apprenants de la strate 7 selon leurs ressenties au cours des premiers rapports à l'eau et leur vécu antérieurs

	Émotion ressentie au 1 ^{er} contact avec l'eau	Plaisir 00	00%	Déplaisir 34	100%
Histoire personnelle de l'eau (piscine, eau libre...)	Évènements antérieurs personnellement vécus ou entendus	Aucun évènement malheureux	32,35 %	Évènement malheureux 23	67,65%
				assisté à une mort par noyade 03	
				connu des proches morts par noyade 03	
				vécu personnellement une noyade sans drame 04	
				vécu un 1 ^{er} contact brutal 06	
				chicotés par les parents après le contact avec l'eau 04	
				connu un accident lors de baignade 03	

Source : enquête de Edi (2024)

Les statistiques du tableau 6 révèlent que le premier contact que les apprenants de la strate 7 ont eu avec l'eau n'a pas été un moment de plaisir. 67,65 % d'entre eux ont connu des événements antérieurs malheureux vécus personnellement ou relatés par des proches.

3. Analyse et interprétation

Les résultats recueillis ont été analysés au plan quantitatif et qualitatif à la lumière de la théorie du sentiment d'efficacité personnelle de A. Bandura (2010). Les 25 séances pratiques d'apprentissage ont concerné les habiletés suivantes : la construction du corps flottant et la construction du corps projectile selon R. Catteau (2008). Il s'agit de construire les compétences suivantes : détente du corps à partir d'un appui solide (plot, rebord ou paroi interne) ; alignement segmentaire bras-tête-buste-jambes dans une position horizontale du corps (A. Coston & J-L. Ubaldi, 2022).

3.1. Évolution du niveau de peur des apprenants selon leurs croyances

D'un niveau de peur qualifié de *très peur* par notre échantillon (strate 4 du tableau 2), à l'issue de 25 séances d'apprentissage pratiques, il ressort que 21,97% des apprenants n'ont plus peur de l'eau. Aussi, 58,38% ont-ils moins peur et seulement 19,65% continu d'avoir très peur (tableau 4). Ces statistiques confirment que les apprentissages pratiques de la natation ont un impact élevé sur le niveau de peur de l'eau chez 21,97% des apprenants, un impact moins élevé sur 58,38% d'entre eux, et aucun impact sur le niveau de peur chez 19,65%. La fréquentation du nouvel environnement a permis aux apprenants de se construire une perception du milieu aquatique en rapport avec leur propre corps. Le déroulé des situations d'apprentissage proposées par l'enseignant au grand bassin sans appuis plantaires, a permis de dissiper les appréhensions des apprenants vis-à-vis de l'eau. Les premières séances de cours ont lieu au grand bassin, là où l'apprenant n'a pas pied. C'est une disposition qui permet de construire une habileté aux appuis fuyants. L'une des principales raisons de la peur du débutant provient de la perte des appuis en grande profondeur. Une fois cette habileté construite, le niveau de peur s'amenuise. La construction du corps flottant commence par la recherche de la position horizontale en tenant le rebord ou tout autre objet solide, acceptant de se laisser entraîner par

les effets du fluide pour dissiper davantage les idées fausses telles que l'attraction de l'eau vers la profondeur. La construction du corps projectile commence par l'apprentissage du plongeon et de la coulée, tâches qui montrent au débutant sa capacité à agir sur l'eau à partir d'actions volontaires. Les sensations de l'eau sur le corps leur a permis de comprendre et de savoir, non sans référer chacun à son vécu antérieur. C'est cette réalité qui explique la diversité des statistiques obtenues. Les apprenants qui ont un vécu de l'eau sans événements négativement marquants se construisent plus vite une perception favorable à la gestion de la peur qu'ils manifestaient de l'eau. 25 séances suffisent alors pour leur permettre de dissiper ou de réduire considérablement leur peur de l'eau. À contrario, les apprenants qui ont un vécu constitué d'évènements dramatiques rencontrent plus de difficultés à déconstruire leurs appréhensions du milieu aquatique. Ainsi, 25 semaines d'apprentissage pratiques ne suffiront pas pour leur permettre de réduire leur peur de l'eau. Le niveau de peur manifestée varie selon les étapes d'apprentissage pratiques de la natation.

3.2. Étapes anxiogènes d'apprentissage et conceptions erronées

En comparant les statistiques des tableaux 5 et 6, nous constatons que les séances d'apprentissage pratiques de natation influencent le niveau de peur manifestée du plongeon, de la respiration, de l'immersion et de l'équilibre horizontal. Cette influence est plus remarquée dans 3 étapes des apprentissages. D'abord la peur de l'équilibre horizontal qui passe de 98,26% à 35,84%. Ensuite, la peur de l'immersion qui décroît de 99,42% à 47,97%. Et enfin, la peur du plongeon qui passe de 97,11% à 61,27%. En effet, la construction du corps flottant et celle du corps projectile se déroulent au grand bassin, là où les apprenants n'ont pas d'appuis plantaires. Les exercices sont basés sur l'apprentissage du plongeon et de la coulée ventrale. L'ensemble de toutes ses tâches aident l'apprenant à vivre les réalités aquatiques, et donc à faire reculer les appréhensions et conceptions erronées. Cependant, la peur de la respiration est moins influencée par les apprentissages. La peur du remplissage est difficile à dompter car il s'agit d'ouvrir la bouche en immersion pour expirer. Elle passe de 99,42% à seulement 80,34%. L'idée qu'ouvrir la bouche pour expirer entraînera un passage de l'eau dans le corps, est une idée préconçue difficile à déconstruire chez presque tous les débutants et même chez certains non-débutants.

3.3. Histoire de l'eau en lien avec le sentiment d'efficacité en natation

Les apprenants qui ont gardé un souvenir douloureux de leur premier contact avec l'eau rencontrent des difficultés dans la gestion de leur peur à l'issue de 25 séances d'apprentissage pratiques de natation. 67,65% des apprenants ont eu un vécu déplaisant lors des premiers contacts avec le milieu aquatique (tableau n°6). Cependant, seulement 19,65% ne parvient pas à modifier son niveau de peur à l'issue de 25 séances d'apprentissage pratiques de natation. Ces apprenants font partie de ceux qui n'ont pas pu se défaire des souvenirs négatifs et qui ont continué de les ressasser tout au long des apprentissages. Ils n'ont pas cru en leur capacité à surmonter leur peur. Ils se dévalorisaient régulièrement face aux difficultés du milieu en prétextant de la température inappropriée de l'eau, de l'hygiène et de l'inutilité de savoir nager. 21,97% des apprenants ont fait preuve d'une croyance à réussir les apprentissages en faisant fi des conceptions erronées. Un niveau élevé d'engagement pendant les cours leur a permis de rester attentifs aux enseignements, de vivre pleinement les tâches proposées par l'enseignant. La croyance qu'ils avaient en leur capacité à pouvoir affronter les situations d'apprentissage a permis de construire une conception favorable de la réussite.

4. Discussion

Les apprentissages pratiques en natation impactent le niveau de peur de l'eau chez l'apprenant, notamment la peur liée à la construction de l'équilibre horizontal, la peur de l'immersion, la peur du plongeon et la peur de la respiration. Les statistiques de notre étude qui montrent l'existence de la peur de la respiration chez 80,34% des apprenants en dépit de 25

séances d'apprentissage pratiques, s'accordent avec les résultats de l'étude de M. Mourot et E. Riffier (2024) : « la peur du remplissage rend difficile la respiration, notamment la phase d'expiration qui se fait dans l'eau ». La peur de l'engloutissement empêche l'individu de s'immerger, craignant que l'eau le submerge et l'emporte. Cependant, A. Coston & J-L. Ubaldi (2022) estiment que l'immersion et la respiration apparaissent comme des compétences secondaires et peuvent faire l'objet d'une consigne ou d'un conseil par l'enseignant lors des apprentissages. L'impact des séances d'apprentissage pratiques est d'autant plus élevé que le contenu est basé sur la construction du corps flottant et la construction du corps projectile. Ce résultat s'assimile à ceux de M. Pujol & al., (2024) qui concluent qu'en piscine ou en eau libre, la peur de la profondeur, la peur du vide sous les appuis plantaires ou encore « la peur de ne plus avoir pied », sont les premiers éléments constitutifs phobiques chez le débutant. L'impact des séances d'apprentissage pratiques varie selon les croyances de réussite des apprenants concernés. Il est plus marqué pour 21,97%, un peu moins pour 58,38% et pas du tout pour 19,65%. Ces statistiques sont en phase avec les conceptions de C. Périn (2023) et M. Pujol & al. (2024) qui révèlent que la peur de l'eau peut avoir diverses origines qui prennent généralement naissance durant l'enfance, suite à un événement traumatisant personnellement vécu ou relaté, conduisant à une perte de confiance. M. Pujol & al. (2024) ont également conclu que chaque apprenant vit personnellement son histoire du rapport à l'eau qui peut donner lieu à une peur extrême ou inexplicée, au point de suggérer une thérapie comportementale et cognitive connue sous l'abréviation de TCC pour permettre de dissiper les appréhensions et les fausses croyances. Une étude de M. Olivier (2022) a également conclu qu'agir sur les représentations que se fait l'apprenant de ses possibilités de réussite dans une tâche donnée permet d'accroître son sentiment de compétence. Une étude menée par L. Lepetit (2023) a conclu qu'une personne qui possède un sentiment d'efficacité élevé aura tendance à montrer plus d'ambition dans les buts qu'il se fixe, à fournir plus d'effort en situation, à persévérer face aux difficultés, et à montrer de la résilience devant l'échec. Nos résultats sont en phase avec celui de R. Catteau (2008) qui affirme que « le poids des représentations idéologiques écrase celui des connaissances dites scientifiques, objectivement fondées ». Aussi, conclu-t-il que « la plupart des êtres humains flottent de façon naturelle, mais cette conception est perçue différemment selon le vécu de chacun ». Il suggère que « les apprentissages doivent œuvrer à reconstruire chez l'apprenant la perception de son propre corps et du milieu nouveau ».

Conclusion

Un programme de 25 séances d'apprentissage pratiques a été soumis à 173 apprenants débutants et non débutants qui manifestaient un niveau de peur qualifié de *très peur*. Une seconde évaluation du niveau de peur de cet échantillon a permis de constater que 19,65% continuent de manifester le même niveau de peur alors que 58,38% ont désormais *peu peur* et 21,97% ne manifestent plus de comportement anxigène. Cette étude avait pour objectif d'expliquer la persistance de la peur chez certains et la réduction du niveau de peur chez d'autres. Les résultats ont montré que les séances pratiques d'apprentissage de la natation visant la construction du corps flottant et celui du corps projectile, permettent à l'apprenant de lever les barrières des appréhensions et des conceptions erronées du milieu aquatique. Aussi, un vécu durement ancré dans le souvenir de l'apprenant peut rendre difficile la gestion de la peur de l'eau quelques soit la qualité des méthodes d'apprentissage de natation. Une croyance en la réussite en natation chez 80,35% des apprenants (strate 8 et 9) de l'échantillon d'étude a permis de réduire considérablement leur niveau de peur. Les apprenants de la strate 7 n'ont pas fait preuve de croyance en leur réussite. Ainsi, les souvenirs déplaisants des premiers contacts avec l'eau ont prévalu en mobilisant « les effets psychosociaux et émotionnels » (A. Bandura, 2010) antérieurs.

Références bibliographiques

- AUBINEAU Sarah & JUIN Alexanne, 2020, *Impact de l'auto-évaluation sur le sentiment d'efficacité personnelle de lycéens en EPS : étude de cas concernant le champ d'apprentissage 4. Éducation*, Mémoire de Master en Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation (MEEF) en EPS. Mention second degré. Soutenu le 22/06/2020. Hal Id: dumas-02888640. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02888640> Consulté le 20/08/2024.
- BANDURA Albert, 2010, *Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle*, Bruxelles, De Boeck Université, 2^e édition, 2^e tirage.
- BONTEMPS Estelle, 2022, « Les peurs et les appréhensions liées à l'immersion, chez les élèves de CE2, dans la construction du savoir nager », *Éducation*, <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03952048>, Publié le 23/12/2023, consulté le 08/09/2024
- BLANC Joël, 2021, « Les compétences du nageur à l'école ». <https://www.savoie-educ.web-ac-grenoble.fr> Publié le 22/12/2021, consulté le 08/09/2024.
- CATTEAU Raymond, 2008, « La natation de demain, une pédagogie de l'action », *Les Cahiers du sport populaire*, Atlantica, Biarritz, 1^e édition.
- CATTEAU Raymond, LE MOAL Laurence, ANTONINI Mauro, DEPRÈS Florent, 2008, « Séminaire Natation de Dinard », *Les cahiers du sport populaire FSGT*, Biarritz.
- COSTON Alain & UBALDI Jean-Luc, 2022, « Des compétences attendues en natation et gymnastique à l'enseignement », *Cahiers pédagogiques*. Cercle de recherche et d'action pédagogiques. <https://www.cahiers-pedagogiques.com> consulté le 08/09/2024.
- EDI Armand Joseph, 2014, *Influence de la dimension affective de l'apprenant sur les apprentissages des disciplines scolaires : cas de la peur en natation*, Thèse de doctorat unique en Sciences de l'Éducation, soutenue le 06 décembre 2014, UAO Bouaké.
- EDI Armand Joseph, SYLLA Moustapha, LOBA Saga Bernard, 2019, « Construction d'un instrument de mesure de la peur de l'eau chez l'apprenant en natation », *Liens nouvelle série*. N° 27, vol. 1, juillet 2019.
- LAMOTTE Vincent, 2020, Blocs argumentaires pour justifier ses choix dans l'enseignement de l'EPS. STAPS, Réunion. <https://blog.univ-reunion.fr> Consulté le 13 aout 2024
- LEPETIT Luc, 2023, *Qu'est-ce que le sentiment d'efficacité personnelle ?* Nell & associés. <https://www.nell-associes.com> Consulté le 12 aout 2024.
- MOUROT Marie et RIFFIER Émeline, 2024, *Les deux peurs inconscientes des enfants dans l'eau : la peur du remplissement et la peur de l'engloutissement. Bébés nageurs. Le berceau de la vie : profitez des bienfaits de l'eau dès sa naissance*. <https://www.lesbebesnageurs.com> Consulté le 08/09/2024.
- OLIVIER Marie, 2022, *L'influence du yoga sur le sentiment d'efficacité personnelle au CE2. Mémoire de Master 2 en Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation (MEEF)*, Mention premier degré, soutenue le 03 octobre 2022. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03794355> Consulté le 12/08/2024.
- PANSU Claudie, 2009, *Bébé nageur : Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique, 0-6 ans, intégration des enfants porteurs de handicap*, Paris, Amphora.
- PÉRIN Constance, 2023, La peur de l'eau, et si vous vous en débarrassiez ? <http://www.harmonie-sante.fr> Consulté le 12/08/2024.
- PUJOL Mathilde, BOUMATI Jean-Pierre, CHAPELLE Frédéric & CHADEVILLE Matthieu, 2024, « Aquaphobie : comment combattre sa peur de l'eau », *Santé magazine*. Mis à jour le 11/06/2024. <https://www.santemagazine.fr> Consulté le 08/09/2024.