

Contribution des jeux et sports traditionnels à une approche systémique de la santé

Dr Pere Lavega y Burgués

Professeur de l'INEFC - Lleida (Université de Lleida)

Aranda de Duero 07/2009

Résumé :

Revoir les notions de « quasi-jeu sportif », de « jeu sportif traditionnel », de « quasi-sport, ou jeu traditionnel » et de « sport » ainsi que celle de santé ou de qualité de vie, puis relier ces concepts entre eux... tout cela exige l'adoption d'une vision systémique.

La notion de santé renvoie à un phénomène complexe, polyédrique, caractérisé par des aspects subjectifs et objectifs. Outre l'absence de maladie, ces aspects correspondent au bien-être physique, psychique et social de l'individu. Ils sont de plus liés à la place que chacun occupe dans la vie en fonction de son contexte culturel, de ses valeurs et de ses attentes.

Lorsqu'il participe à un jeu sportif traditionnel ou à un sport traditionnel (Jst-St), le joueur adopte certaines conduites motrices. Le concept de conduite motrice est multidimensionnel. Il a pour caractéristique d'être associé à une signification externe (ce que l'on observe) et à une signification interne (vécu corporel, image mentale, émotion...) qui active comme un tout les différentes dimensions – biologique, cognitive, affective et sociale – de l'individu. Ces conduites motrices sont chargées de signification dans le contexte social et culturel où chacun vit.

À partir de ces considérations, le texte passe en revue la contribution des Jst-St à chacune des dimensions de la santé ou de la qualité de vie. Ainsi, pour la dimension biologique, il souligne l'importance d'être actif pour améliorer les différents systèmes – ostéo-musculaire, cardiovasculaire, immunologique, hormonal... Ce chapitre insiste sur le fait que la tradition ludique se transmet principalement via les jeux sportifs ou moteurs, où l'individu intervient moyennant des conduites motrices associées à un effort physique.

Pour ce qui est de la dimension affective ou émotionnelle, l'auteur évoque Parlebas, qui, dès 1969, affirmait que l'affectivité est la clé des conduites motrices et du développement de la personnalité. L'implication affective est une partie constitutive des conduites motrices. Une étude récente nous a permis de confirmer l'extraordinaire apport des Jst-St à l'éducation des émotions.

Les Jst-St jouent également un rôle essentiel dans la dimension sociale et culturelle de la santé. Les relations interpersonnelles, le dialogue social, et la socialisation survenant à partir de différentes interactions motrices au sein du contexte culturel où l'on vit comptent parmi les contributions les plus remarquables sur ce plan.

Voilà pourquoi nous réitérons qu'il est nécessaire de prendre en compte la contribution des Jst-St à l'approche systémique de la santé au XXI^e siècle.

1. LA NOTION DE JEU SPORTIF TRADITIONNEL

Le terme de « jeu traditionnel » – à l’instar d’autres, comme jeu ou sport – a fait l’objet d’études et d’interprétations depuis différents angles, disciplines ou domaines de connaissance. Toutefois, il arrive souvent que le concept utilisé ne soit pas assez précis pour qu’il soit possible de l’appliquer au domaine scientifique. Dans le présent texte, le cadre théorique de référence s’appuie sur les fondements de la science de l’action motrice, la praxéologie motrice.

Voilà pourquoi, avant de justifier le rapport entre jeu et santé ou qualité de vie, il est nécessaire de distinguer les concepts de « quasi-jeu sportif », « jeu sportif », « jeu sportif traditionnel », « jeu sportif institutionnel, ou sport » et « quasi-sport ».

1.1 Jeu sportif traditionnel et jeu sportif institutionnalisé

Par **jeu sportif**, on comprend « *une situation motrice d’affrontement codifiée, dénommée jeu ou sport par les instances sociales. Un jeu sportif est défini par son système de règles qui en détermine la logique interne* » (Parlebas, 2001:276)

Cette définition ne porte pas de jugement à l’emporte-pièce sur le contenu des jeux sportifs et laisse la place à toutes sortes d’analyses. Le critère d’institution, lui, invite à distinguer deux grandes catégories de jeux socialement bien séparées : les jeux sportifs institutionnels et les jeux sportifs traditionnels.

Le **jeu sportif institutionnel, ou sport** « *est un jeu sportif régi par une instance officiellement reconnue (fédération) et ainsi consacré par les institutions sportives ; un jeu sportif institutionnel, c’est un sport* ». Ces jeux se présentent sous l’autorité d’institutions officiellement reconnues (fédérations internationales, comités olympiques...). Ils sont régis par des règlements précis, enregistrés et reconnus. Leur développement est uni à la spectacularité. Ils sont profondément liés à des processus socioéconomiques de production et de consommation. La référence au concept d’institution renvoie à l’intervention de puissantes instances qui disposent d’instruments matériels à grande échelle : comités de direction, règlements, calendriers, arbitres, personnel administratif, mécanismes de financement, sanctions, etc. À son apogée, la reconnaissance institutionnelle tend à la mondialisation des jeux sportifs adoptés (Parlebas, 2001:281). Le football, le basket-ball, le handball et l’athlétisme en sont des exemples.

Le **jeu sportif traditionnel** « *est un jeu sportif souvent enraciné dans une longue tradition culturelle, mais qui n’a pas été consacré par les instances traditionnelles* ». Il est souvent lié à une tradition très ancienne ; son système de règles admet de nombreuses variantes, selon la volonté des participants ; il ne dépend pas des instances officielles ; il est généralement ignoré des processus socioéconomiques. Alors que, dans le jeu institutionnel, il existe une instance centrale qui fixe les règles, dans l’intention, pourrait-on dire, de les étendre au monde entier, le jeu traditionnel laisse à la tradition locale le soin de transmettre ses codes et ses rituels. Le système de règles est établi par les groupes qui les mettent en pratique conformément aux coutumes et aux caractéristiques locales. Un même jeu peut donner naissance à d’autres formes, qui pourraient à leur tour devenir de nouveaux jeux (Parlebas, 2001:286). Il y a de nombreux exemples de jeux de balle, de jeux de bâtons, de jeux d’enfants ou d’adultes qui ont leurs règles locales et sont pratiqués sans calendrier strict ou qui, souvent, font partie de célébrations festives (modalités de quilles, courses...).

Il est intéressant de constater que l’éternelle division, péjorative, entre le travail – considéré comme une activité noble – et le jeu – accusé d’être une distraction puérile – se retrouve fidèlement entre le jeu institutionnel, proclamé sérieux et noble, et le jeu traditionnel, étiqueté de puéril et d’inférieur. Toutefois, avant d’établir des hiérarchies trompeuses au service d’une idéologie sous-jacente qui n’ose pas sortir au grand jour, il vaut sans doute mieux explorer tout le champ des pratiques ludomotrices, où le sport est un riche sous-ensemble, et en approfondir les différents éléments. La culture de la diversité semble plus enrichissante que l’alignement dogmatique sur un seul modèle. Ces affirmations rendent nécessaire d’entamer une réflexion critique autour d’une théorie des jeux sportifs, ainsi que l’affirme et le fait Parlebas (2001).

Entre le jeu sportif traditionnel et le jeu sportif institutionnel, on trouve le **quasi-sport**, généralement dénommé **sport traditionnel**, qui est le « *jeu sportif qui jouit d'une grande reconnaissance institutionnelle à l'échelon local, et qui tend à revêtir les caractéristiques du sport, mais qui n'a pas encore atteint de façon indiscutable le statut international de celui-ci* » (Parlebas, 2001:50). Il s'agit généralement de jeux semi-institutionnalisés dont la sportification est très avancée, mais non achevée, et qui, par conséquent, n'ont pas atteint de statut international incontestable. De nombreux jeux de lutte, de quilles, de balle... dotés d'une fédération régionale en sont l'exemple.

On signalera également que, à l'extrémité opposée au sport, on a les **quasi-jeux sportifs** qui correspondent à « *une situation motrice informelle et libre, normalement appelée jeu ou sport, et exempte de règles et de compétition* » (Parlebas, 2001:53). Ce sont des activités physiques qui se déroulent sans se soumettre à des règles précises, des pratiques motrices qui commencent sur l'initiative de leurs participants, lesquels recherchent un amusement immédiat, non soumis à un règlement externe à finalité compétitive. Jouer à la toupie, au bilboquet, au yoyo, au cerceau... sont des exemples d'activités auto-organisées de ce type.

2. LA NOTION DE SANTÉ ET DE QUALITÉ DE VIE

La notion de **santé** doit être abordée comme phénomène « polyédrique », composé d'un ensemble de facteurs. Dès 1948, pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». (OMS, 1948).¹

La notion initiale de santé a été enrichie par l'incorporation de la notion de **qualité de vie**. L'OMS crée en 1991 un groupe multiculturel d'experts, qui avance vers la définition de la qualité de vie, comprise comme étant la « *perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes* » (1994).

La notion de qualité de vie est plus large que celle de santé car elle englobe la possibilité de l'épanouissement personnel dans toutes les dimensions de la vie, la santé étant une condition essentielle puisque son absence empêche ou diminue le niveau de qualité de la vie.

Le projet d'une Organisation mondiale pour la Qualité de la vie (WHOQOL) a été lancé en 1991. Il avait pour but de développer un instrument capable de mesurer la qualité de vie dans n'importe quelle population de la planète. Cet instrument de vision interculturel prend en compte les perceptions de l'individu dans le contexte de sa culture et de son système de valeurs, de même que ses objectifs personnels. Il inclut 26 items, qui évaluent les domaines de la santé physique, de la santé psychologique ainsi que de la santé sociale et de l'environnement ².

Là aussi, cette approche demande de dépasser le modèle biomédical (biologique) de notion de santé ou de qualité de vie pour aller vers un modèle intégral, ou systémique, qui prenne en charge comme un tout les différentes dimensions – biologique, psychologique, sociale et culturelle – de l'individu.

3. LE RAPPORT ENTRE LE JEU SPORTIF TRADITIONNEL ET LA SANTÉ OU LA QUALITÉ DE VIE

¹ Cette définition apparaît dans le préambule de la constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, telle qu'elle fut adoptée par la conférence internationale de la santé tenue à New York, les 19-22 juin 1946, signée le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (dossiers officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, N° 2, p. 100). Elle entrera en vigueur le 7 avril 1948. Les sigles français d'OMS donnent WHO en anglais.

² World Health Organization (1993). WHOQoL Study Protocol. WHO (MNH7PSF/93.9)
http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/english_whoqol.pdf

Étant donné que le cadre théorique relatif à la santé ou à la qualité de vie se construit à partir d'une approche systémique, il va falloir, là aussi, établir sa relation avec le jeu sportif traditionnel à partir d'une vision systémique. C'est pourquoi la praxéologie motrice, ou science de l'action motrice, créée par Parlebas est la discipline scientifique sur laquelle les présents travaux s'appuient. Elle dépasse en effet des modèles caducs d'analyse du sport ou du jeu qui sont toutefois, étrangement, encore en vigueur dans le domaine de l'éducation physique. Le modèle mécaniciste fondé sur des disciplines comme la biomécanique est toujours en vigueur. Ce modèle s'inspire de l'approche cartésienne qui tend à réduire les principes de la physiologie à ceux de la physique et où les règles de la mécanique sont jugées suffisantes pour rendre compte de la personne agissante. L'explication des jeux sportifs s'est faite à partir de la biomécanique, en appréhendant la conduite motrice de tout joueur comme une machine simple qui active un ensemble ordonné d'articulations osseuses et de groupes de muscles qui fonctionnent comme une somme d'engrenages successifs. Ce modèle n'est pas amélioré par l'approche physiologique, laquelle réduit l'interprétation de la conduite motrice d'un joueur à l'analyse de l'effort, de l'énergie qu'il dépense. Il n'est pas non plus satisfaisant de chercher à interpréter l'intervention d'un joueur dans un jeu à partir d'un modèle cybernétique ou informationnel en associant la conduite motrice à un ordinateur qui traite l'information qu'il reçoit et fournit une réponse, souvent exprimée en termes réductionnistes de stimulus/réponse, comme si l'individu était un automate totalement autorégulé dont les décisions sont toutes programmées.

Face à ces modèles réductionnistes, Parlebas propose d'adopter un point de vue systémique, qui rompt avec d'autres démarches. Dans cette approche, le rôle le plus important est dévolu à la signification, celles du symbolique et de la métacommunication, et à la semiotricité, où les données mécaniques, énergétiques et informationnelles restent soumises à l'attribution d'une signification par le sujet agissant, signification qui se matérialise par la décision motrice (Parlebas, 2001). Un joueur de balle qui décide de renvoyer la balle contre le mur effectue non seulement certains mouvements, mais observe la disposition des différents joueurs, anticipe en se plaçant là où la balle va aller, et tape dans la balle avec différentes intentions à chaque fois. Il ne s'agit pas seulement de gestes, de mouvements ou de techniques, mais de l'action globale de quelqu'un qui improvise une conduite motrice en fonction des règles du jeu et de la dynamique de chaque situation motrice à laquelle il doit se soumettre (emplacement des joueurs, vitesse des déplacements, position d'où taper dans la balle...). C'est toute la personnalité du joueur qui est en jeu, ce sont ses compétences cognitives qui lui permettent de décider et de pré-agir. Ce sont aussi ses ressources affectives qui prennent corps dans les réactions émotionnelles, dans la prise de risque ainsi que dans la disponibilité pour l'affrontement relationnel, autrement dit pour la communication motrice qui peut se réaliser par le contact corps à corps. C'est pourquoi les différentes dimensions de la personnalité – biologique, affective, cognitive et relationnelle – sont activées comme un tout dans les conduites motrices des participants (voir figure 1).

Le concept systémique de la conduite motrice pousse à envisager la totalité de la personne agissante, et donne une signification à chacune de ses réponses motrices. Parlebas (2001) définit le concept de conduite motrice comme suit : « *Organisation signifiante du comportement moteur. La conduite motrice est le comportement moteur en tant qu'il est porteur de signification. Il s'agit donc de l'organisation signifiante des actions et réactions d'une personne agissante dont la pertinence de l'expression est alors de nature motrice. Une conduite motrice ne peut être observée qu'indirectement. Elle se manifeste moyennant un comportement moteur dont les données observables sont dotées de sens et qui est vécu de façon consciente ou inconsciente par la personne agissante. Par exemple, quand on filme un joueur de volley-ball, on enregistre ses immobilités, ses actions de déplacement, de saut et de frappe de la balle, en somme, ses comportements moteurs. On parle de conduite motrice quand on tâche de capter, aux côtés de ces manifestations objectives, la signification du vécu auxquelles elles sont directement associées (intention, perception, image mentale, projet, motivation, désir, frustration, etc.).*

De fait, la conduite motrice ne peut être réduite ni à une séquence de manifestations observables ni à une pure conscience dissociée de la réalité. Elle répond à la totalité de la personne agissante, à la synthèse de l'action signifiante ou, si l'on préfère, de la signification

agie. Cette double perspective, qui conjugue le point de vue de l'observation extérieure (comportement observable) et le point de vue de la signification intérieure (le vécu corporel : perception, image mentale, anticipation, émotion...) permet à la notion de conduite motrice de jouer un rôle crucial dans l'éducation physique » P. 85.

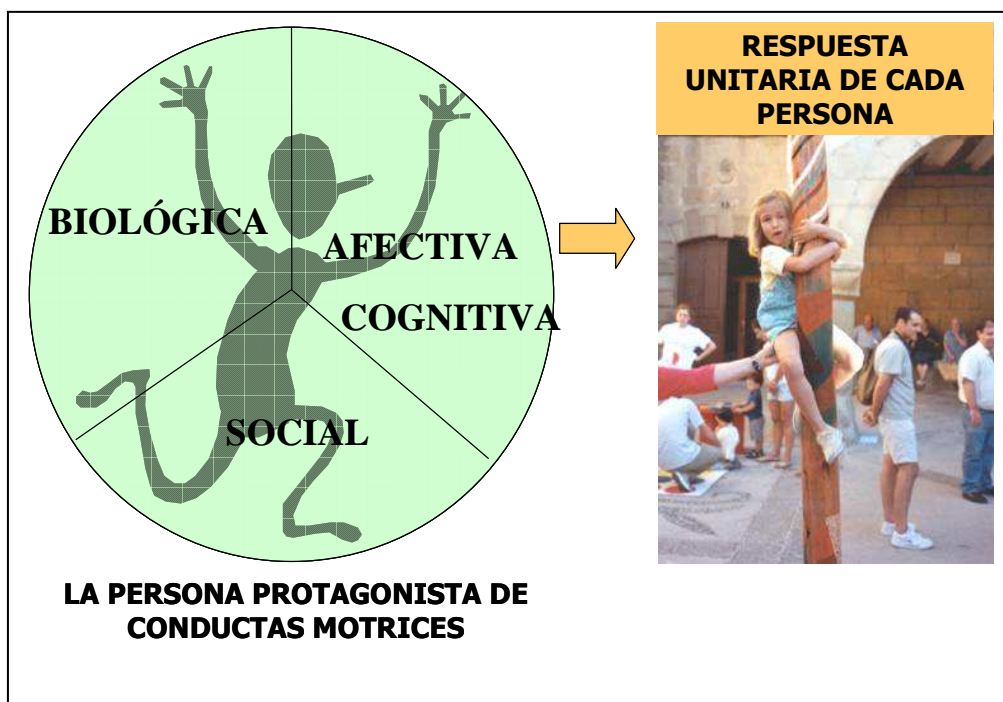


Fig. 1 Différentes dimensions de la conduite motrice

BIOLOGIQUE AFFECTIVE COGNITIVE SOCIALE RÉPONSE UNITAIRE DE CHAQUE INDIVIDU
LA PERSONNE, PROTAGONISTE DES CONDUITES MOTRICES

Même si, ces dernières années, l'éducation physique et les licenciés en science de l'activité physique et du sport sont montés dans l'estime sociale, la formation des enseignants s'appuie toujours sur des savoirs dispersés et séparés, dépourvus d'une organisation théorique cohérente et d'une applicabilité homogène, sous-tendus par des concepts très peu actualisés par rapport aux paradigmes en vigueur. La modernisation technologique et les progrès sociaux n'ont pas donné lieu à une revitalisation des connaissances scientifiques et les procédures restent archaïques (Lagardera & Lavega, 2005). « Il est *indispensable que l'éducation physique embrasse définitivement les principes de la physique quantique, de la biologie embryonnaire, des sciences humaines et de la systémique pour appréhender l'être humain comme un système intelligent, qui réagit comme un tout, même si seules certaines de ses parties sont stimulées et, surtout, qu'elle décide d'appliquer de manière résolutive et pragmatique ces principes de la vie désormais acceptés universellement.* P. 85.

Notion de santé ou de qualité de vie	Notion de conduite motrice
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Phénomène polyédrique ▪ Aspects subjectifs (perception de l'individu) + Aspects objectifs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Phénomène multidimensionnel ▪ Signification extérieure + Signification intérieure (vécu corporel, image mentale, émotion,...)
Plus qu'absence de maladie, c'est avant tout <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un bien-être physique, ▪ Un bien-être psychique ▪ Un bien-être social 	Active de façon unitaire les différentes dimensions de la personne : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Biologique, ▪ Cognitive, affective

Place occupée dans la vie, selon le contexte culturel, les valeurs, les attentes...	▪ Social de la personne agissante Dans le contexte social et culturel où elle vit
---	--

Tableau 1. Résumé des idées et des facteurs associés aux notions de santé, qualité de vie et conduite motrice.

4. LES CONTRIBUTIONS DU JEU SPORTIF TRADITIONNEL À LA DIMENSION BIOLOGIQUE DE LA SANTÉ

La plupart des réflexions qui associent le jeu ou l'exercice physique à la santé centrent l'attention exclusivement sur la dimension biologique de la personne. Bien que ces données soient intéressantes, il n'est pas suffisant de s'en tenir à cette dimension de la notion systémique de la santé ou qualité de vie.

Il a été démontré que, du point de vue biologique, la pratique régulière de l'exercice physique améliore le fonctionnement des différents systèmes organiques, notamment du système ostéo-musculaire et du système immunologique, en équilibrant le sang et la lymphe, en activant positivement le système hormonal, en améliorant le fonctionnement du système locomoteur et, en somme, en apportant au corps un équilibre homéostatique. Les experts signalent que l'exercice physique est salubre s'il a un coût énergétique supérieur à la dépense énergétique de base (entre 800 et 2000 kilocalories hebdomadaires). Ils recommandent de plus qu'il soit varié, non monotone et, si possible, effectué en groupe.

Il a de même été constaté que le manque d'exercice physique entraîne des maladies ostéo-musculaires, des pathologies coronaires, de l'hyperlipidémie, la réduction de la masse musculaire et osseuse et qu'il réduit les capacités fonctionnelles de l'individu. D'après Martínez Vizcaíno & Sánchez López, (2008), chez les adultes, l'activité physique est liée à un moindre risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, de cancer et de mortalité prématurée. Il a suffisamment été prouvé que la maladie cardiovasculaire a son origine dans l'enfance et l'adolescence. Les chiffres relatifs aux lipides et aux lipoprotéines, à la pression artérielle et à l'adiposité chez les jeunes tendent à persister tout au long de la vie (*tracking*). Il y a aussi des preuves que les modèles de conduite relatifs à l'activité physique dans l'enfance demeurent dans la vie adulte². Si on ajoute à tout cela la difficulté de modifier les habitudes dans la vie adulte, on peut dire sans crainte de se tromper que l'enfance et l'adolescence sont des étapes essentielles dans la prévention primaire de la maladie cardiovasculaire et d'autres maladies associées au sédentarisme.

Une étude très récente (Moscoso & Moyano, 2009) indique que la population espagnole est éminemment sédentaire. Moins de la moitié de la population pratique l'exercice physique et seules deux personnes sur dix en font de manière habituelle. La marche est la principale action motrice effectuée pendant le temps libre, la pratique de jeux sportifs se situant en cinquième position. Six Espagnols sur dix déclarent qu'ils passent la plus grande partie de leur journée de travail assis ou debout, sans effectuer de gros efforts.

Les problèmes dérivés du manque d'exercice physique touchent spécialement les jeunes et les personnes âgées. Aujourd'hui, les jeunes sont bien plus passifs que ceux des générations passées. D'après l'OSE (Observatoire espagnol de la durabilité), le taux d'obésité chez les Espagnols de moins de 24 ans est le plus important d'Europe (quatre enfants ou jeunes sur dix souffrent d'obésité ou de surpoids), ce qui entraîne une augmentation prématurée des maladies.

Pendant les années 2004-2006, Martínez Vizcaíno & Sánchez López (2008) et leurs collaborateurs ont effectué une enquête à Cuenca (Castille-La Manche) visant à faire un test scientifique sur la prévention du surpoids chez les écoliers. Cette étude portait sur plus de 1 000 enfants du primaire âgés de 9 à 11 ans, appartenant à 20 écoles publiques, qui ont participé à un programme extrascolaire s'appuyant sur des jeux sportifs traditionnels et autres pratiques physiques récréatives, compte ayant été tenu du fait qu'à cet âge, les enfants veulent jouer et s'amuser. Les séances, organisées trois fois par semaine, duraient une heure et demie. Pour favoriser l'assistance régulière au programme, les enquêteurs ont eu l'idée d'un plan d'adhésion

trimestrielle où les enfants qui dépassaient les 70 % d'assistance gagnaient un prix (un T-shirt, une casquette ou un cahier). Les élèves ont été divisés en deux groupes : un groupe contrôle, qui n'a pas suivi le programme, et un groupe d'intervention. Les mêmes variables ont été mesurées chez tous : taux de surpoids et d'obésité, grosseur du pli cutané tricipital (la région du triceps est un bon indicateur de la graisse sous-cutanée), taux de graisse corporelle, analyse et dépense énergétique. Ils ont aussi effectué un test respiratoire. Les résultats ont montré une diminution de l'obésité dans le groupe d'intervention (de 33,16 % à 27,08 %), du pli cutané tricipital (de 17,41 à 16,83 millimètres) et du taux de graisse corporelle (de 24,29 % à 23,99 %). De plus, l'APO B, une protéine liée au mauvais cholestérol, a diminué, tandis que l'APO A, une protéine liée au bon cholestérol, a augmenté. Le pli cutané des enfants les plus minces a augmenté, tandis que celui des plus gros diminuait. Les chiffres relatifs à la graisse corporelle ont légèrement baissé chez les plus gros alors qu'ils augmentaient chez les plus minces.

Il convient de rappeler la contribution des jeux traditionnels à la dimension biologique, puisqu'ils exigent une intervention physiologique de la personne. Différentes études européennes confirment l'extraordinaire présence des jeux de nature motrice dans la culture traditionnelle. La tradition ludique est essentiellement transmise par le biais de la ludomotricité. À titre d'exemple, on indiquera que, jusque dans les années 1950, les jeux traditionnels à caractère moteur l'emportaient largement sur les jeux de table ou de société (en Catalogne, ils atteignaient 87 % (Lavega, 2004), au Pays-Basque, 81,3 % [Etxebeste, 2001]). Ces chiffres sont d'ailleurs encore bien plus élevés à d'autres moments de l'histoire, comme à l'époque où vivait le peintre Brueghel (XVI^e siècle), étudiée par Parlebas (1999), où les jeux moteurs occupent 100 % des divertissements peints par cet artiste flamand.

À la différence des jeux de table ou de société, la nature praxique des jeux sportifs traditionnels exige aux joueurs d'effectuer un certain effort physique dans toutes les situations motrices, que ce soit dans des jeux psychomoteurs où l'on participe sans interaction avec les autres joueurs (courses courtes, sauts, lancers...) ou dans des jeux sociomoteurs, où il faut interagir avec d'autres joueurs (jeux dansés, tours humaines, transport d'une embarcation nautique...), s'opposer à des adversaires (affrontements de luttes, courses sur une moyenne ou longue distance,...) ou coopérer et s'opposer par équipes à d'autres groupes (jeux de balle, jeux employant des bâtons, comme le *bélit* ou *billarda*...). Toutefois, le dosage ou l'implication de l'effort physique est très différent dans les jeux cycliques (généralement les psychomoteurs) où tous les participants effectuent un effort physique semblable et dans les jeux dont la logique interne donne lieu à des situations qui changent sans arrêt, en raison de l'incertitude ou des imprévus venant des adversaires ou du rapport avec le milieu physique. Dans ces cas-là, chaque joueur effectuera un effort différent selon sa prise de décisions associée aux rôles, à la stratégie et aux risques pris pendant le jeu.

5. LES CONTRIBUTIONS DU JEU SPORTIF TRADITIONNEL À LA DIMENSION AFFECTIVE ET ÉMOTIONNELLE DE LA SANTÉ

En 1969, il y a quarante ans, Parlebas (cité in Parlebas, 1990) affirmait déjà que, pour comprendre la contribution de l'éducation motrice au développement de la personnalité, il fallait d'abord comprendre que l'affectivité est la clé des conduites motrices. Autrement dit, lorsque quelqu'un participe à un jeu sportif traditionnel, ses prises de décision et ses réponses motrices sont façonnées par l'affectivité, tant et si bien que l'on ne peut pas séparer le niveau affectif du cognitif, et, partant, l'émotionnel de la motricité. Lorsqu'on intervient dans un jeu sportif traditionnel, la perception est en elle-même affectivité, tout comme l'affectivité est en elle-même perception. La perception n'est pas une réception passive du joueur, mais une élaboration active fortement imprégnée d'éléments émotionnels.

Lorsque l'on considère la contribution du jeu traditionnel à la notion systémique de santé ou de qualité de vie, il faut intégrer les composantes affectives et interpersonnelles, non seulement en tant que facteurs qui facilitent provisoirement l'intervention des actions motrices, mais aussi en tant qu'ingrédients essentiels de la propre action motrice.

Les données affectives deviennent des parties constituantes de l'action motrice et, par conséquent, de tout le processus d'apprentissage de n'importe quel jeu sportif traditionnel. Il y a de nombreux exemples de situations qui entraînent une certaine inhibition chez les protagonistes. Ce sera le cas du joueur de quilles ou du lanceur de barre qui essaye d'effectuer à nouveau une action difficile qui lui a une fois valu une blessure à l'épaule, ou celui du lutteur qui se retrouve devant l'adversaire qui l'a vaincu et blessé après un contact brutal, ou celui de l'enfant qui re-escalade la tour humaine dont il est tombé la dernière fois de plusieurs mètres de haut. Dans tous ces cas, on ne peut pas analyser ou évaluer la réponse du participant du seul point de vue biomécanique, qui, même s'il apporte des renseignements intéressants, doit être placé dans le contexte d'une action motrice concrète marquée par une forte implication émotionnelle.

Incorporant la notion systémique de conduite motrice, la praxéologie motrice montre que les voies affective, cognitive et sociale sont inséparables, car chaque intentionnalité déploie un ensemble d'implications émotionnelles et de significations.

L'émotion doit être comprise comme une réaction surgie de la vie face à un stimulus extérieur ou intérieur. Autrement dit, c'est la vie qui fait acte de présence à travers l'émotion, quel que soit son déclencheur. Parallèlement, le jeu sportif traditionnel entraîne un processus actif générateur d'actions motrices, d'où l'intérêt d'identifier les processus émotionnels qui se produisent selon les jeux sportifs mis en action.

La contribution des jeux sportifs traditionnels à l'éducation ou à l'amélioration de la facette émotionnelle de la santé est indiscutable. La variété de situations que proposent ces jeux permet de toucher aux différentes dimensions de l'émotion. Ainsi les jeux sportifs traditionnels psychomoteurs se déroulant dans un milieu stable tendent à reproduire des stéréotypes moteurs, autrement dit les réponses automatisées. C'est le cas des jeux psychomoteurs des quilles, du lancer de barre, mais aussi d'autres jeux comme le bilboquet ou le lancer d'une toupie par terre. La logique interne de chacune de ces situations conduit la personne à connaître en détail ses limites corporelles, ses défauts et ses qualités, à prendre conscience de ses émotions et à les réguler dans les situations qui exigent la concentration de chacun des groupes musculaires et des articulations du corps.

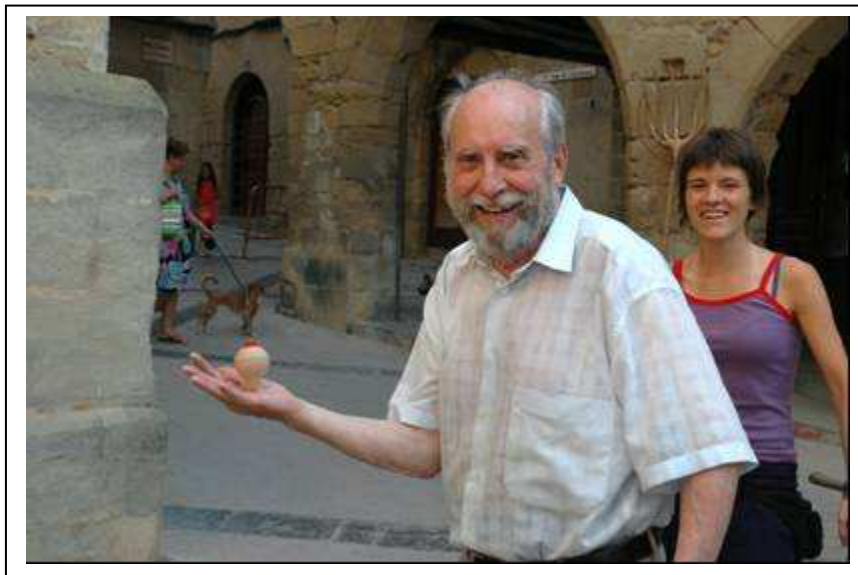


Fig. 2 et 3. Exemples de jeux psychomoteurs mettant à l'épreuve l'individu, qui évalue et reconnaît ses qualités, ses limites, ses craintes, ses perceptions et ses émotions.



D'autres jeux, eux, consistent à déjouer les difficultés et les imprévus du terrain de jeu (c'est le cas de la plupart de ceux qui se déroulent dans la nature) : que ce soit une course allant d'un village à une chapelle ou une compétition entre embarcations, en rivière ou en mer, ils obligent à ajuster chaque intention aux imprévus issus de l'incertitude perpétuelle du milieu. Le risque contrôlé contient de fortes doses d'implication émotionnelle, ce qui se traduit par une espèce de jeu de défi des lois de la nature.

Qui plus est, les jeux sportifs traditionnels constituent une mosaïque inouïe de situations où il faut interagir avec les autres, partenaires ou adversaires. Dans ces jeux sociomoteurs, l'affectivité est indissociable de la faculté d'interpréter les émotions, les imprévus et les risques générés par les autres participants et de savoir y réagir. C'est par exemple le cas de la lutte léonaise, canarienne ou bretonne, où la personne agissante doit déchiffrer, interpréter et réagir face aux actions motrices souvent imprévisibles de son adversaire. Il en va de même avec les jeux en équipe, comme le sont de nombreux jeux de balle, où il faut s'adapter aux actions et aux réactions émotionnelles que l'intervention des autres entraîne.

Il n'y a pas de hiérarchie entre les différentes sortes de jeux sportifs traditionnels et on ne distingue pas entre meilleurs et moins bons jeux, entre jeux de première ou deuxième catégorie, mais entre jeux qui activent des processus différents et ont donc des retombées différentes. Il n'y a en principe pas de jeux aseptiques, toute situation de jeu déclenchant des processus actifs associés à l'expression des différents types d'émotions (positives, négatives ou ambiguës).

Tout terrain sur lequel se déroulent des jeux sportifs traditionnels (rue, place, terrain vague ou salle omnisports) est un laboratoire où se produisent des expériences émotionnelles, des apprentissages, des rapports moteurs et des retombées socialisatrices qui méritent d'être étudiées.

Les considérations précédentes ont conduit différents groupes de recherche rattachés à des universités espagnoles, portugaises et brésiliennes à entreprendre une étude sur le rapport entre les différents types d'émotions et les différentes familles de jeux sportifs traditionnels. La première étape, qui portait sur la conscience des émotions, s'est penchée sur les émotions ressenties par 284 étudiants après avoir participé à des jeux sportifs traditionnels représentatifs des quatre domaines de l'action motrice, d'après le critère d'interaction motrice (domaines psychomoteur, de coopération, d'opposition et de coopération-opposition). En outre, la moitié de ces jeux déterminait des gagnants et des perdants chez les participants, l'autre moitié étant des jeux sans victoire. L'analyse des données confirme que les différents domaines de l'action

motrice ou familles de jeux n'agissent pas de la même manière. Les émotions positives se sont manifestées avec plus d'intensité dans les jeux coopératifs, sans victoire, tandis que les émotions négatives se sont déclenchées surtout dans les jeux où l'on pouvait gagner, perdre ou se faire éliminer (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, & Soldevila, 2009). On indiquera à ce propos que, dans différentes études de jeux traditionnels d'enfants dans les régions méditerranéennes, on constate la prédominance de jeux sans victoire sur ceux qui établissent des gagnants et des perdants. En revanche, on observe que, dans les jeux d'adultes de différentes régions européennes, les jeux débouchant sur une victoire l'emportent sur les autres jeux. Ceci dit, à la différence des sports traditionnels, la plupart de ces jeux sportifs se déroulent dans un contexte festif ou dans le cadre de compétitions locales où la victoire est partagée par le reste des participants (à l'occasion d'autres types d'activités auxquelles tout le monde participe : bals, repas, chants...).



Fig. 4 et 5 Exemples de jeux sociomoteurs. En haut, le *borinot* (jeu d'opposition) et en bas, la chaîne (jeu coopératif) où le rapport à autrui est une dimension indispensable à l'évaluation de la contribution des situations.



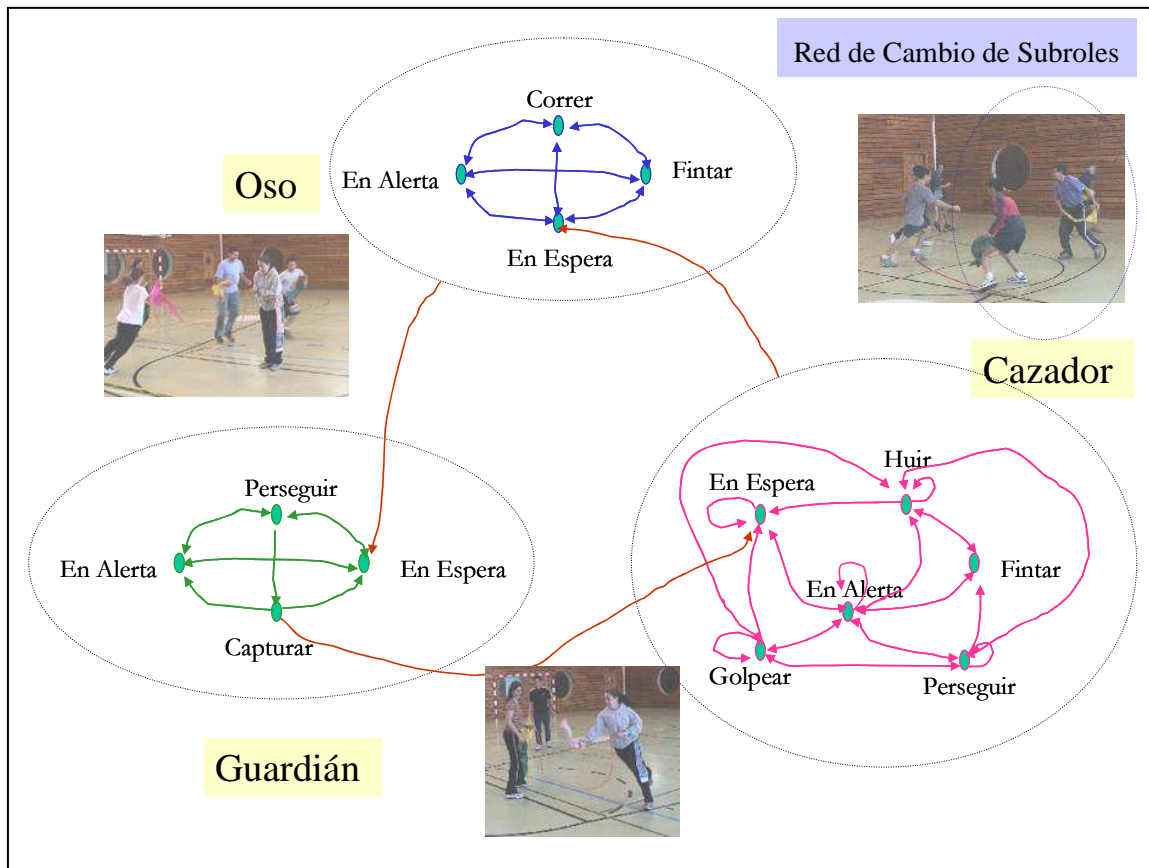
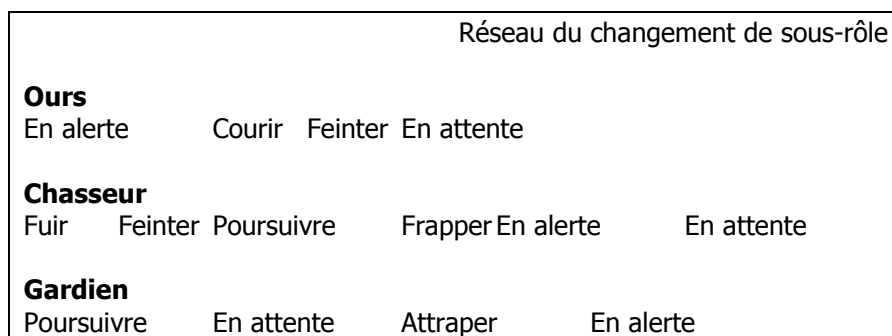


Fig 6. Exemple de la représentation des rôles et des sous-rôles dans le jeu sportif traditionnel dénommé « L'ours, le gardien et le chasseur ». Les risques et les implications émotionnelles sont liées à la prise de décision par rapport aux autres protagonistes.



Le jeu sportif traditionnel est porteur d'une infinité d'expériences optimales (au sens qu'en donne Csikszentmihalyi (1997) qui peuvent contribuer à améliorer l'estime de soi, la conscience et la régulation des émotions et, donc, à promouvoir la dimension affective de la santé ou de la qualité de vie. Cet auteur, analyste du bonheur, indique que les expériences optimales qui génèrent du bonheur surgissent dans des conditions très précises.

- **La capacité active du sujet pour faire en sorte que quelque chose arrive.** Les meilleurs moments de notre vie ne sont pas des moments passifs, réceptifs ou de repos. Ces grands moments surviennent quand le corps ou l'esprit sont utilisés jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important. Une expérience optimale, c'est quelque chose que nous avons fait en sorte de provoquer.

- **Sentiment de participation.** Les muscles d'un nageur lui ont peut-être fait mal au cours d'une course mémorable, il a peut-être eu l'impression que ses poumons allaient exploser, et il s'est peut-être senti un peu nauséux et fatigué. N'empêche, c'était peut-être là un des meilleurs moments de sa vie.

- **Flow (courant).** État dans lequel les personnes sont tellement plongées dans leur activité que rien ne leur semble plus important. L'expérience en soi est si agréable que les gens la feront même si elle demande un gros effort, juste pour le plaisir de la faire.
- **État optimal d'expérience intérieure.** Cet état se manifeste lorsqu'il y a de l'ordre dans la conscience. Le manque d'ordre intérieur se manifeste comme une condition subjective, que certains auteurs désignent sous le nom d'anxiété ontologique ou angoisse existentielle. Alors que, collectivement, l'humanité a multiplié par cent ses pouvoirs matériels, elle n'a pas beaucoup progressé dans l'amélioration du contenu de son expérience. P. 34.

En effet, la participation à des jeux sportifs traditionnels permet d'activer ces quatre conditions, qui favorisent sans nul doute la dimension affective du bien-être ou d'un mode de vie sain.

6. LES CONTRIBUTIONS DU JEU SPORTIF TRADITIONNEL À LA DIMENSION SOCIALE ET CULTURELLE DE LA SANTÉ

Dans l'étude réalisée par Moscoso & Moyano (2009), la population espagnole interrogée déclare être plutôt satisfaite de sa vie, jouir d'un bon niveau de bien-être et d'une bonne qualité de vie. Parmi les aspects concrets de la qualité de vie, on soulignera l'importance donnée aux relations interpersonnelles, un élément également confirmé dans d'autres pays méditerranéen par des analystes qui citent eux aussi des auteurs, tels qu'Antonucci et al., 1996, Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Rudinger et al., 2005, et Fernández-Ballesteros, Zamarrón et Macía, 1996.

Pour les personnes âgées, l'exercice physique est un excellent moyen de reconstruire des liens sociaux puisqu'il les fait sortir de chez elles. Cela est particulièrement important chez les femmes âgées, qui doivent lutter contre des risques tels que la solitude, la dépression et le découragement.

Plusieurs études portant sur les jeux sportifs traditionnels dans différentes régions d'Europe (Etxebeste, 2001; Lavega, Bardají, Costes, & Saula, 2001 ; Lavega, Bardají, Costes, & Saula, 2002 ; Lavega, Bardají, Costes, & Saula, 2005 ; et López de Sosoaga, 2006), et dans des régions de la Méditerranée africaine (Bouزيد, 2000 ; Elloumi, 2000) selon une approche ethnomotrice confirment l'abondance de jeux socio-moteurs qui exigent une interaction motrice avec d'autres gens. En ce qui concerne les jeux transmis dans la première moitié du XX^e siècle, plusieurs études confirment la prédominance de la sociomotricité dans diverses régions euro-méditerranéennes comme la Catalogne (74,7 %), le Pays Basque (76,7 %), la région de Valencia (85 %) ou la Tunisie (84 %).

Les différentes options de jeu conduisent la personne à coopérer avec ses partenaires, à s'opposer à ses rivaux, à tenter avec d'autres participants de relever un défi commun, à proposer des stratégies d'équipe ou à intervenir dans des réseaux de communication motrice originaux (en participant, par exemple, à des jeux où on peut changer de partenaires ou d'adversaires en cours de partie, ou en réalisant des jeux paradoxaux où les autres participants peuvent être en même temps partenaires et adversaires). Le jeu sportif traditionnel, vu comme une société en miniature ou comme un laboratoire de rapports moteurs, promeut chez ses protagonistes une socialisation fondée sur la découverte, la reconnaissance et le partage d'expériences avec autrui. Tout cela forme un cadre extraordinaire pour favoriser la socialisation d'un mode de vie sain, fondé sur les relations interpersonnelles.

Les résultats d'une étude menée dans plusieurs régions européennes (Lavega, 2006) dans le cadre du programme Culture 2000 sur les jeux sportifs traditionnels pratiqués par des adultes confirment la dimension intégratrice de ces jeux. Pour ce qui est du genre des protagonistes, on observe la présence de jeux mixtes (39 %) dans des contextes festifs principalement. On distingue également entre jeux masculins (38 %) et jeux féminins (5 %). Parallèlement à cela, il y a des jeux où hommes et femmes participent séparément (18%) lorsqu'il s'agit de jeux sportifs fédérés dont l'organisation répond à la compétition en championnats (Cf. figure 7). La figure 8 montre qu'il y a aussi des jeux auxquels participent en même temps des personnes d'âges différents, surtout lorsqu'il n'y a ni championnats ni compétitions à la clé. Ces conditions-là seraient difficilement réunies dans le sport professionnel, ce qui confirme que les jeux sportifs traditionnels contribuent grandement à la dimension sociale de la qualité de vie ou de la santé.

Les jeux par genre
 Hommes
 Femmes
 Mixtes
 Hommes et femmes séparément

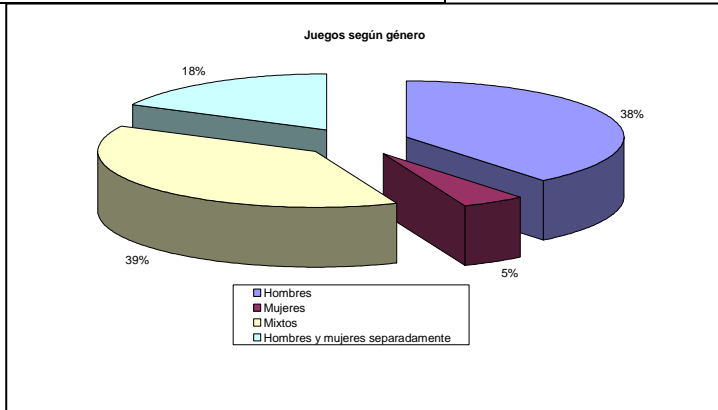
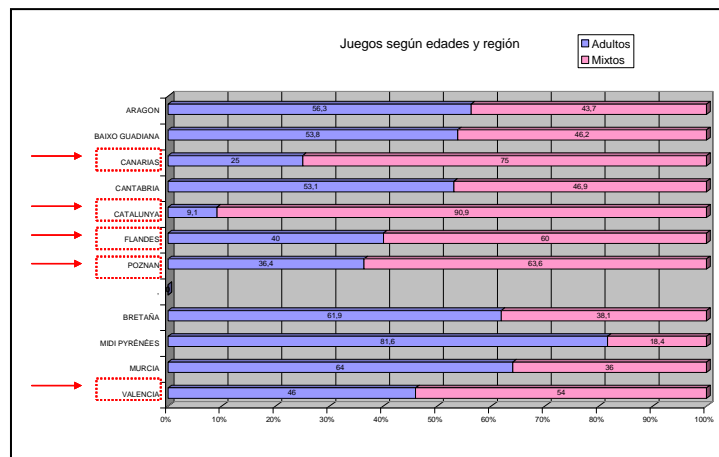


Fig. 7 et 8 Résultats relatifs à la composition des groupes de jeux sportifs d'adultes dans différentes régions européennes, en fonction du genre et de l'âge.



Les jeux par âges et par régions

Adultes
 Mixtes

Aragon / Baixo Guadiana / Canaries / Cantabrie / Catalogne / Flandre / Poznan / Bretagne / Midi-Pyrénées / Murcie / Valencia

Dans le contexte des jeux sportifs, on ne peut que reconnaître que la fête ou la célébration locale est l'un des cadres où le jeu sportif traditionnel acquiert toute sa signification, tout son sens. Dans tout contexte festif, le jeu favorise l'interrelation entre différents groupes sociaux et contribue à activer la convivance, l'harmonie et le rapport à autrui. En outre, dans une société où l'interculturalité est de plus en plus présente, il faut reconnaître la dimension *folkelig* du jeu (Eichberg, 2001), laquelle promeut le droit à être différent, à partager nos jeux et vos jeux, à favoriser une culture de la paix fondée sur des relations démocratiques et permettant l'intégration de tous les participants au contexte collectif auquel ils appartiennent (Jaouen,

2001). Il reste aujourd'hui de nombreuses communes d'Europe et d'autres continents où les jeux traditionnels sont un ingrédient indispensable des fêtes locales. De fait, les résultats obtenus dans l'organisation de jeux sportifs traditionnels dans plusieurs régions européennes montrent l'extraordinaire importance des collectifs locaux – associations de riverains, comités d'organisation d'une foire ou d'une fête, associations culturelles, clubs, organisations professionnelles (confréries, coopératives, associations d'éleveurs...), établissements commerciaux et, même, institutions publiques de la commune qui célèbre la fête.

Nul doute que cette facette, unie aux précédentes, montre la contribution des jeux traditionnels à l'amélioration des différentes dimensions de la santé ou de la qualité de vie. La vision systémique des jeux traditionnels et de la santé donne toute sa justification au rôle nécessaire des jeux sportifs traditionnels au XXI^e siècle.

Références bibliographique

- Bouزيد, E. (2000). Étude des jeux sportifs d'adultes et d'enfants de deux périodes de l'histoire tunisienne : la période romaine et l'époque actuelle In Ministère Jeunesse, Enfance et Sports de la République Tunisienne (Eds.), *Jeux, sports et sociétés. Actes du colloque Tuniso-français* (p. 35-54). Tunis : CERDOJES.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelone : Kairós.
- Eichberg, H. (2001). L'identité populaire dans le sport et la culture. À propos de la démocratie vivante. In J. J. Barreau & G. Jaouen (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Education, Culture et Société au XXI^e siècle* (p. 247-285). Plonéour Lanvern : Éditions Confédération FALSAB.
- Elloumi, A. (2000). Analyse socioculturelle des jeux traditionnels tunisiens. In Ministère Jeunesse, Enfance et Sports de la République Tunisienne (Eds.), *Jeux, sports et sociétés. Actes du colloque Tuniso-français*. Tunis : CERDOJES.
- Etxebeste, J. (2001). *Les jeux sportifs, éléments de la socialisation traditionnelle des enfants du Pays basque*. Université Paris V-René Descartes, Paris.
- Jaouen, G. (2001). Quels jeux de tradition pour le XXI^e siècle en Europe? In Barreau, J.J & Jaouen, G. (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Éducation, Culture et Société au XXI^e siècle* (pp. 23-34). Plonéour Lanvern : Éditions Confédération FALSAB.
- Lagardera, P., & Lavega, P. (2005). La educación física como pedagogía de conductas motrices. *Tandem. Revista de Educación Física*, 79-101.
- Lavega, P. (2004). Traditional games and education. To learn to create bonds. To create bonds to learn. *Studies in physical culture & Tourism. University School of Physical Education in Poznan (Poland), Vol. XI(1)*, 9-32.
- Lavega, P. (Ed.). (2006). *Juegos tradicionales y sociedad en Europa*. Barcelone : Association européenne des Jeux et Sports traditionnels.
- Lavega, P., Bardaji, F., Costes, A., & Saula, O. (2001). Estudi dels jocs populars/tradicionals al municipi de Tàrraga. *Revista Etnologia de Catalunya* (19), 116-120
- Lavega, P., Bardají, F., Costes, A., & Saula, O. (2002). Estudi dels jocs populars/tradicionals a la vall del Corb (Urgell). *Revista Etnologia de Catalunya* (20), 118-121.
- Lavega, P., Bardají, F., Costes, A., & Saula, O. (2005). Estudi dels jocs populars/tradicionals a la vall del Sió i als municipis del pla entre l'Ondara i el Sió (Urgell). *Revista Etnologia de Catalunya* (26), 128-132
- Lavega, P.; Filella, G. ; Lagardera, F. ; Mateu, M. ; Soldevila, A. (2009). Motor action Domains and Emotions. Étude non publiée.
- López de Sosoaga, A. (2006). Juegos infantiles y juegos de adultos ¿dos realidades diferenciadas? In Martínez de Santos. R & Etxebeste, J. (Eds.), *Investigaciones en praxiología motriz*. (pp. 11-20). Vitoria : AVAFIEP et Universidad del País Vasco.
- Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, et al. (2008). Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *International Journal of Obesity*, 32(1), 12-22.
- Eichberg, H. (2001). L'identité populaire dans le sport et la culture. À propos de la démocratie vivante. In J. J. Barreau & G. Jaouen (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Education, Culture et Société au XXI^e siècle* (p. 247-285). Plonéour Lanvern : Éditions Confédération FALSAB.

- Jaouen, G. (2001). Quels jeux de tradition pour le XXI^e siècle en Europe?
. In J. J. Barreau & G. Jaouen (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Education, Culture et Société au XXI^e siècle* (pp. 23-34). Plonéour Lanvern : Éditions Confédération FALSAB.
- Lagardera, P., & Lavega, P. (2005). La educación física como pedagogía de conductas motrices. *Tandem. Revista de Educación Física*, 79-101.
- Martínez Vizcaíno, V., & Sánchez López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61 (2), 108-111.
- Moscoso, D., & Moyano, E. (Eds.). (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelone : Fundación "La Caixa".
- Parlebas, P. (1990). Contribution de l'éducation motrice au développement de la personnalité. In EPS (Ed.), *Activités physiques et éducation motrice. Dossiers EPS* (Vol. 4, p. 60-75). París: Editions Revue E.P.S.
- Parlebas, P. (1999). *Jeux d'enfants, d'après Jacques Stella et culture ludique au XVII^e siècle*. Contribution au Festival Pratiques et usages des jeux et jouets à travers les âges, Montbrison.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelone : Paidotribo.