

Eden : concilier excellence sportive et exigence scolaire

Témoignage suivi d'un dialogue entre l'auteur et la chargée de mission CE(Q)NE

« Professeur en collège depuis quelques années après une reconversion professionnelle, j'ai rencontré et été le professeur principal d'Eden pendant deux ans. C'était la première fois que j'avais comme élève une personne qui était également une sportive de haut niveau. Comment faire pour l'aider à concilier le sport et les études ? C'est elle qui en parle le mieux.

- Bonjour Eden, pourrais-tu te présenter ?

- Bonjour, je m'appelle Eden. J'ai 15 ans et je suis en classe de seconde générale. Je suis passionnée de gymnastique rythmique depuis toute petite (je ne marchais pas encore que ma mère m'emmenait avec elle sur les bords du praticable). Ce sport fait partie de ma vie depuis toujours. Il m'a construite, autant sur le plan sportif que personnel, en m'apprenant la rigueur, la persévérance et le goût de l'effort.

- Tu pratiques la gymnastique rythmique à haut niveau, depuis combien de temps ?

- Je pratique la gymnastique rythmique depuis l'âge de 4 ans. J'ai grandi avec ce sport. Aujourd'hui, je suis engagée dans deux fédérations différentes. Sur une même saison, je peux donc être en compétition en individuel, en duo et en ensemble, ce qui demande beaucoup de travail et d'adaptation.

- Combien de temps cela te prend-il par semaine ?

- Je m'entraîne en moyenne 9 heures par semaine, parfois plus en période de compétitions. J'encadre également pendant 1h30 un groupe de jeunes gymnastes âgées de 7 à 11 ans. Transmettre ma passion est quelque chose d'important pour moi. Je me forme aussi au jugement et je passe des diplômes fédéraux pour pouvoir encadrer davantage. (déjà deux diplômes) Cela demande beaucoup d'investissement, mais c'est un choix que je fais avec passion.

- Tu réussis à faire de brillantes études en parallèle, quelle est ton organisation ?

- Au début de l'année, mes premières notes ont été un peu difficiles, car je n'avais pas encore trouvé la méthode qui me correspondait. Grâce à l'aide de mon professeur principal, qui a vraiment cherché plusieurs solutions avec moi, j'ai pu adapter ma manière de travailler. Il m'a notamment proposé d'utiliser des podcasts pour réviser pendant les trajets, ce qui était très pratique avec mes nombreuses heures de route (plus de 4h par semaine). Il m'a aussi aidée à mettre en place un planning de travail adapté à mes jours d'entraînement pour que j m'organise de manière efficace et priorise les révisions suivant mon emploi du temps. Il a même échangé avec certains de mes professeurs pour éviter, par exemple, de donner du travail le jeudi pour le vendredi lorsque je rentre d'entraînement à 22h. Ce soutien et cette recherche de solutions ont vraiment changé les choses pour moi. Il était également en relation chaque semaine avec mes parents pour faire un bilan de la semaine et mes parents le tenaient également au courant de mes états émotionnels et de mes échéances.

- Qu'est-ce qui t'a semblé le plus difficile pour maintenir de bons résultats scolaires ? Le plus difficile, c'est la fatigue. Entre les entraînements, les compétitions, les trajets et les cours, il faut réussir à garder de l'énergie et de la concentration. Lorsque je participe à un championnat de France, par exemple, je suis souvent absente le vendredi pour le trajet et parfois le lundi matin car je suis très fatiguée. Ce n'est pas toujours simple de récupérer le travail effectué pendant mon absence, en plus de tout ce qu'il faut déjà fournir comme travail quotidien.

- Qu'est-ce qui t'a le plus aidée à concilier sport et études ? Ce qui m'aide beaucoup, c'est le cadre posé par mes parents. Ils mettent un point d'honneur à ce que l'école reste prioritaire. Si mes notes baissent, le temps consacré à la gymnastique doit diminuer — et je n'en ai pas envie. Cela me motive à maintenir un bon niveau scolaire. Le sport est aussi un véritable atout : il m'apporte la rigueur, l'acharnement, le goût de l'effort, la gestion du stress et la capacité à me dépasser. Mais surtout, le soutien est essentiel. Quand on se sent accompagnée par sa famille et par des professeurs comme mon professeur principal qui cherchent des solutions adaptées, qui s'intéressent autant à nos notes scolaires qu'à nos résultats sportifs, on se sent en confiance, soutenue, comprise et plus sereine. - Qu'aurais-tu aimé avoir comme aide supplémentaire ?

- Peut-être parfois un peu plus de compréhension de la part des autres enseignants sur la charge physique et mentale que représente le sport, avec de nombreuses heures d'entraînement qui prennent une place importante et non négligeable dans la vie d'une collégienne. Même si je m'organise au mieux, il y a des périodes plus intenses où j'avais vraiment l'impression de crouler sous le travail, où encore des périodes où j'étais tellement préoccupées par une compétition importante que je ne pouvais pas me concentrer à 100% en cours.

- Aurais-tu un conseil pour d'autres élèves sportifs pour concilier études et passion ?

- Je leur dirais de ne jamais voir le sport comme un obstacle aux études. Au contraire, il peut devenir une force et un atout. Le sport apporte des qualités essentielles tels que la discipline, la rigueur, la persévérance et le goût des efforts. Il ne faut pas hésiter à chercher la méthode de travail qui nous correspond et à demander de l'aide quand c'est nécessaire. Je n'ai pas eu à le faire car mon professeur s'est engagé de lui-même à me soutenir et à m'aider et ça c'était formidable ! Donc avec de l'organisation, de la passion et un bon accompagnement, il est possible de réussir dans les deux domaines. Aujourd'hui, je suis fière de montrer qu'on peut être exigeante dans sa passion tout en restant investie à l'école. Ce n'est pas toujours simple, mais avec du travail et du soutien, rien n'est impossible. »

*

- *Cher collègue,*

vous écrivez que la jeune Eden, du fait de son programme sportif pléthorique, vous a poussé à adapter vos exigences et à envisager une organisation du travail bien spécifique ; vous vous êtes aussi "occupé" du volet humain, en échangeant avec la jeune fille et ses parents de manière hebdomadaire, lui permettant ainsi de s'alléger d'une part importante de charge mentale.

Diriez-vous que cette expérience avec cet élève perfectionniste, engagée, puis reconnaissante et désireuse de partager ses talents, a changé durablement les représentations du jeune professeur d'histoire-géo.- EMC que vous étiez ? Qu'elle a eu des conséquences sur la suite de votre parcours, sur votre façon de considérer les élèves, d'adapter votre pratique aux cas particuliers, voire à tous les profils ? De communiquer avec les familles ? Avec vos collègues, votre hiérarchie ?

Pensez-vous que la fonction de professeur principal soit une situation privilégiée pour prétendre être élevé.e par des élèves ? Que ce que vous avez appris est transposable dans n'importe quelle discipline ? Qu'une analogie est possible entre parcours sportif (entraînement, coaching, succès, échecs, dépassement de soi...) et parcours professionnel de l'enseignant ?

- Le travail que j'ai mené à ses côtés m'a fait beaucoup réfléchir et modifier mes pratiques pour proposer non pas une manière d'enseigner, mais plusieurs pour essayer d'individualiser au maximum les approches pédagogiques. C'est une utopie bien sûr, mais chaque pas permet année après année d'avoir un "couteau suisse" d'outils à ma disposition selon les différentes situations des élèves. Le fait d'être professeur principal m'a aidé, car à travers cette fonction j'échangeais beaucoup avec les parents d'Eden. Ils m'ont aidé à prendre conscience de ses contraintes que je sous-estimais. Si je n'avais été "que" son professeur d'histoire-géographie, je n'aurais sans doute pas noué ce lien plus étroit avec sa famille, et je serais passé à côté de beaucoup de choses, Eden étant discrète au quotidien sur son parcours.

C'est en parlant ainsi de sa pratique sportive qu'elle m'a fait part des heures de trajet hebdomadaires, et qu'a germé l'idée d'un soutien sous un format audio. Après réflexion est née ma chaîne de podcasts où je résumais mes cours sur un format de 10 à 15 minutes par chapitre qu'elle évoque dans l'interview.

Chacun a sa façon de faire. Je ne dis pas que la mienne est mieux ou moins bien, mais peut-être le fait que j'arrive dans le métier il y a quelques années après une reconversion professionnelle m'a permis d'être un petit peu plus original dans la façon dont j'abordais l'enseignement.

Là où une transposition est possible, c'est dans cette volonté de faire grandir des enfants et les aider à croire en eux en montrant qu'on s'intéresse vraiment à eux. Ce n'est pas évident avec le nombre d'élèves par classe que nous avons ; mais réussir à leur faire sentir qu'ils ne sont pas qu'un numéro et qu'il est possible ne serait-ce que par moment de changer des choses juste pour eux leur donne un regain de confiance en eux si important pendant ces années de l'adolescence. Souvent, le sport les accompagne de manière plus proche, quand l'école est vue comme une "usine". Réussir à briser cette perspective a été une clé je pense de la réussite dans ce projet.