

*Éducation physique et sportive et
développement de la personne*

-

*Les pratiques d'éducation physique et sportive en
relation avec les connaissances scientifiques*

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Agrégation externe - Session 2010

Raphaël LECA - 23 octobre 2009 – UFRSTAPS Dijon

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

« Les hommes supplient les Dieux de leur donner la santé, mais ils oublient qu'elle dépend d'eux ».

Démocrite, 460 avant J.C.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

« Le premier bien est la santé, le deuxième la beauté, le troisième la richesse ».

Platon, Les lois.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ? ».

Socrate,

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir ».

Arthur Schopenhauer, Aphorismes sur la sagesse dans la vie, 1851.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

« La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain ».

Homère.

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Déclaration universelle des droits de
l'homme de 1948 :

*« Toute personne a droit à un niveau
de vie suffisant pour assurer la santé »
(article 25).*

DÉFINITION DES CONCEPTS

Activité physique

Terme générique amalgamant l'ensemble des situations motrices dans lesquelles un sujet cherche à réaliser une ou des habiletés requérant l'expression de processus mécaniques, énergétiques et coordinatifs.

D'un point de vue physiologique, l'activité physique correspond à tout travail musculaire entraînant une augmentation du métabolisme énergétique de base.

Elle peut être exercée à titre utilitaire ou professionnel (manutentionnaire, déménageur...), mais également dans le cadre des loisirs (sortie à vélo, footing, baignade, trekking...), à l'école (éducation physique et sportive, association sportive...), ou encore dans une perspective sportive d'entraînement ou de compétition (matches, concours, courses, championnats...).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Activité physique et sport

Les **activités sportives** (= les sports) sont un sous-ensemble des **activités physiques**.

« Le sport est l'ensemble fini et dénombrable des situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées ».

Pierre Parlebas. *Éléments de sociologie du sport*. PUF, Paris, 1987.

« Le sport est un système institutionnalisé de pratiques compétitives à dominante physique délimité, codifié et réglé conventionnellement, dont l'objectif avoué est, sur la base d'une comparaison de performance, d'exploit, de démonstration, de désigner le meilleur concurrent ou de mesurer la meilleure performance ».

J.-M. Brohm. *Sociologie politique du sport*, Delarge, Paris, 1976.

DÉFINITION DES CONCEPTS

Activité physique et sport

Les **activités sportives** (= les sports) sont un sous-ensemble des **activités physiques**.

Les activités physiques et les activités sportives ont un commun d'être des situations motrices. Les sports possèdent 3 attributs supplémentaires :

- il existe une visée compétitive,
- les règles sont codifiées (= uniformisées),
- les compétitions sont institutionnalisées (= placées sous l'égide de fédérations).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Activité physique et APSA

Les **Activités Physiques, Sportives et Artistiques** sont un équivalent sémantique de l'expression **activités physiques**. Le sigle APSA appartient au domaine scolaire.

Les APSA désignent l'ensemble des activités susceptibles d'être enseignées en EPS. Elles incarnent, depuis les I.O. de 1967, l'objet et le moyen de l'EPS (APS). La plupart de ces activités sont sportives, en raison de leur représentativité culturelle au sein du milieu social, mais d'autres ne le sont pas (arts du cirque, danse, étirements...). Depuis l'avènement des programmes de notre discipline dès 1996, l'adjectif « artistiques » a été rajouté au sigle APS, afin de mettre l'accent sur les pratiques éventuellement dépourvues d'enjeu compétitif, et permettant de « *concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou esthétique* » (Programme de la classe de seconde générale et technologique, 2000).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Santé selon l'OMS

Définition de l'Office Mondial de la Santé (OMS) : « *la santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien être physique, mental et social* » (Charte constitutive, 1946).

- ✓ la santé n'est plus définie en termes négatifs (santé = absence de maladie, de symptômes, de morbidité).
- ✓ elle s'inscrit dans une vision holistique de la santé (= mettant en jeu l'ensemble de la personne, pas seulement la dimension « organique »)
- ✓ elle est proche, selon J.-P.Koralsztein du concept d'épanouissement de la personnalité (La santé à l'épreuve du sport, PUG, 1986).
- ✓ elle repose sur trois volets complémentaires et indissociables : physique, mental, et social.
- ✓ pas de rupture nette entre la maladie et la santé, entre le mal-être et le bien-être = frontières de la santé floues → continuum ou degré de santé.



DÉFINITION DES CONCEPTS

Santé physique mentale et sociale

Bien-être physique = bon fonctionnement organique et foncier, absence de douleur corporelle

→ condition physique, souplesse musculaire, bon fonctionnement articulaire, récupération physique efficace, sommeil non perturbé, respiration efficiente, digestion facile...

Bien-être mental = équilibre psychologique, pensées positives, faible niveau d'anxiété, absence de dépendance, confiance en soi, estime de soi.

Bien-être social = relations positives avec les autres, intégration dans un groupe, communication efficace avec autrui, habileté dans les relations interpersonnelles, « *capacité à s'intégrer dans un projet collectif* » → relation avec la citoyenneté (D.Delignières, 2001).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Santé selon la Charte d'Ottawa

Définition de la Charte d'Ottawa : « *La santé est définie comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire: elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être* » (1986).



DÉFINITION DES CONCEPTS

Santé selon la Charte d'Ottawa

- ❖ une conception dynamique de la santé (\neq état).
- ❖ les définitions de la santé évoluent selon l'idée que l'on se fait de l'homme et du citoyen à former : aujourd'hui c'est l'adaptation de l'homme (adaptabilité) qui est mise en valeur.
- ❖ on retrouve une conception holistique de l'homme :
« *ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques* »
- ❖ on retrouve aussi l'idée de bien-être déjà présente dans la définition de l'OMS : « *elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être* ».
- ❖ « ***La santé est aujourd'hui appréhendée comme un processus, complexe et multiple*** » (C.Delens, Pour une approche dynamique, fonctionnelle et interactive de la santé, in La santé, Ed. Revue EPS, 2008).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Les conceptions du concept de santé

A.Perrin (1991) distingue 3 grandes conceptions dans l'acceptation du concept de santé :

- ✓ **une conception courante** = conservation de l'intégrité corporelle, absence de maladie.
- ✓ **une conception médicale** = bon fonctionnement de la machine physique et mentale.
- ✓ **une conception sportive** = états de forme permettant la réalisation de performances maximales (temporalité courte).

Sport et médecine ou les mille définitions de la santé, in N.Midol, Actes du colloque « *Performance et santé* », Sophia-Antipolis, AFRAPS-LANTAPS, 1991.

DÉFINITION DES CONCEPTS

Bien-être

❑ « *Sensation de plaisir et d'équilibre physique et psychologique, provoquée par la satisfaction des besoins du corps* ».

Encyclopédie Hachette, 2005.

❑ « *État du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien* ».

Le Littré, Editions Garnier, Paris, 2007.

❑ « *Fait d'être bien, satisfait dans ses besoins ou exempt d'inquiétudes ; sentiment agréable qui en résulte* ».

Dictionnaire Larousse, 1997.

Théorie des besoins de l'homme selon Maslow

Abraham Maslow, psychologue américain, définit l'homme comme un tout présentant des aspects physiologiques (organisation du corps physiologique et biologique), psychologiques et sociologiques (sécurité, appartenance, reconnaissance) et spirituels (dépassement).

Maslow détermine aussi **une hiérarchie des besoins** : la satisfaction des besoins physiologiques doit précéder toute tentative de satisfaction des besoins de protection (sécurité) ; lesquels doivent être satisfaits avant les besoins d'amour (appartenance), qui précèdent les besoins d'estime de soi (reconnaissance) ; au sommet de la pyramide se trouvent les besoins spirituels (dépassement).

Échelle
de la hiérarchie
des besoins
selon Maslow

dite
"pyramide" de Maslow

schéma: Dardennes



DÉFINITION DES CONCEPTS

Remarque

**Redondance dans l'intitulé du programme
= Activité physique santé et bien être**

→ **la santé, c'est le bien-être**, donc le bien être est évoqué deux fois = une fois directement, une fois indirectement.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs : une idée ancienne

- Déjà dans l'Antiquité grecque : chez Hippocrate (460-370 av. J.-C.), c'est une bonne alimentation et l'exercice physique qui permettent de se maintenir en bonne santé.
- Dans la tradition chinoise, le mouvement c'est la vie, et les exercices physiques sont envisagés comme des exercices de santé car ils favorisent un fonctionnement physiologique normal.
- Rabelais introduit dans l'éducation de Gargantua (1534) des exercices physiques qui participent à une éducation saine.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs : une idée ancienne

- Le thème de la santé est presque un thème transhistorique à l'éducation physique (même si les conceptions de la santé ont évolué). Tous les textes officiels relatifs à l'EP ont pris en compte cette notion. Selon Eugène Paz, créateur en 1873 de l'ancêtre de la FFG, l'*Union des Sociétés de Gymnastique de France (USGF)* « *La gymnastique rationnelle est le meilleur moyen de prolonger l'existence et de prévenir les maladies* » (La santé de l'esprit et du corps par la gymnastique, 1872).
- Voir sur le sujet le livre de G.Vigarello « **Le corps redressé** » (Delarge, Paris, 1978) : « *Aux exigences de morales et de bienséances semblent faire écho les attentes d'une hygiène craignant que s'étiologie les anatomies à la suite d'attitudes vicieuses trop longtemps maintenues* ».
- Présence importante dans les programmes actuels de l'EPS ([voir CM Éducation à la santé](#)).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs : une idée largement répandue

- Enquête CREDOC (1994) sur les motivations à pratiquer une activité physique
 - 97,2% répondent : pour s'amuser,
 - **98 % pour être en bonne santé.**
- Enquête CREDOC (n°94, *Le sport en liberté*, 1995) : question ouverte = « si je vous dit sport, quels sont les mots qui vous viennent à l'esprit » ?
 - **en tête la santé avec 26%** (devant la détente 24%, le défoulement 22%, la compétition 16%, les rencontres 7%).
- Les parents attendent de l'EPS un bénéfice pour la santé (A.Rauch, *La santé*, in A.Hébrard, *L'EPS, réflexions et perspectives*, Coédition STAPS & EPS, Paris, 1986).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs : une idée largement répandue

- Rapport « Eurobaromètre du sport » (2004) intitulé « *Les citoyens de l'Union européenne et le sport* » :
 - 77% des parents d'élèves pensent que le sport devrait avoir plus de place dans les programmes scolaires;
 - 78% citent l'amélioration de la santé comme étant le principal bénéfice du sport (surtout lutte contre l'obésité), devant le développement de ses capacités physiques (46%), la détente (43%), l'amusement (39%), et de façon moins importante, le fait d'être entre amis (31%).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs : une idée avérée

- Chez l'adulte, la pratique d'une activité physique régulière est associée à une diminution de la mortalité globale → risque de mortalité X 1.2 à 2 entre les sujets les moins actifs et les sujets les plus actifs.

J.-M.Oppert, Exercice du corps : une arme contre les maladies chroniques, in La santé de l'homme n°387, 2007.

→ Bouger plus pour vivre plus longtemps.

- La pratique physique assure également les conditions d'un meilleur vieillissement (qualité de vie améliorée).

→ Bouger plus pour vivre mieux et bien vieillir.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs démontrés

- Prévention des maladies cardiovasculaires.
 - ✓ Diminution de la concentration plasmatique de triglycérides.
 - ✓ Diminution du cholestérol-LDH et accroissement du cholestérol-HDL (Hostmaark, 1982).
 - ✓ Prévention de l'hypertension artérielle et diminution de la viscosité sanguine.
 - ✓ Réduction des surcharges pondérales et prévention de l'obésité.
- Prévention du risque de diabète (de type II).
- Stimulation de la croissance osseuse chez les jeunes (Janz et al., 2004) et prévention de l'ostéoporose chez les sujets âgés (les stimulations mécaniques du tissu osseux exercent un impact + sur l'ostéogénèse).
- Effets favorables sur le cartilage par amélioration de la nutrition du cartilage.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs démontrés (suite)

- Favorise le transit intestinal, et prévention de certains cancers digestifs.
- Diminution du risque de cancer du sein.
- Effets positifs contre le stress, l'anxiété et la dépression (Fasting, 1984 ; Hayden, Allen & Camaione, 1986).
- Stimulation de l'activité immunitaire du corps = être + « robuste » (Joos, 1991).
- Stimulation de certaines sécrétions hormonales.
- Prévention des chutes chez les sujets âgés par des effets positifs sur la coordination motrice, l'équilibre postural et la prise d'info. (Waerhaug, 1982).
- Ralentissement de l'évolution de certaines maladies dégénératives : Alzheimer (Lyketsos et col., 2005), Parkinson.
- Meilleure écoute de son corps et abandon ou restriction de certaines habitudes de vie (tabac, alcool, alimentation déséquilibrée), attitude plus attentive vis-à-vis de l'hygiène de vie (Stromme et al., 1984).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Les effets positifs démontrés

Sources

A.Renault, *Santé et activités physiques*, Amphora, Paris, 1990.

S.Cascua, *Le sport est-il bon pour la santé ?*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2002.

J.C.Chatard, *Sport et santé. Quelle activité physique pour quelle santé ?*, Publications de l'Université de St Etienne, 2004.

P.Laure, *Activités physiques et santé*, Ed. Ellipses, Paris, 2007.

L'exercice physique contre les maladies liées à la sédentarité, in Revue EPS n°331, 2008.

I.Caby, N.Blondel, *Les effets de l'activité physique sur la santé*, in La santé , Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Ce n'est pas si simple !

Georges Feydeau : « *Ma seule gymnastique, c'est d'aller aux enterrements de mes amis qui faisaient de la gymnastique pour rester en bonne santé* »

Réponse de Winston Churchill à qui l'on demandait le secret de sa longévité : « *no sport* » ! ».

→ Les relations entre Sport & Santé constituent pour beaucoup une évidence, mais un certain nombre de préoccupations et de travaux tendent à démontrer que la relation entre les deux notions est bien plus complexe : « *pour les uns le sport c'est la santé ; pour d'autres, c'est davantage un facteur d'aliénation et d'usure prématurée de l'organisme* » (G.Bruant, éditorial de la revue Staps n°31, mai 1993, AFRAPS).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Ce n'est pas si simple !

- **cas de morts subites pendant l'activité physique** : chaque année en France, l'effort provoque le décès brutal de 1500 sportifs en pleine forme. C'est ce qu'on appelle la mort subite (statistiquement, le risque est multiplié par sept au cours d'une activité physique). En fait, les sportifs victimes de "mort subite" sont des cardiaques qui s'ignorent (O.Soichot & M.Tonneau, *La mort subite frappe au hasard*, in Sport & Vie hors série n°23, 2005).
- **traumatologie sportive (fractures, entorses, déchirure muscu., tendinites...)** : avant 30 ans, les sportifs comptent + d'absences sur leur poste de travail que les non sportifs.
Enquête (1983) sur le coût de la casse sportive → 2.43 milliards de francs (pris en charge par la sécurité sociale ou les organismes complémentaires).
Enquête (1987) menée dans 8 hôpitaux → dans la vie courante, les accidents du sport sont en deuxième position derrière les accidents domestiques (J.-P. Koralsztein, *La santé à l'épreuve du sport*, Presses Universitaires de Grenoble, 1986).
Enquête SOFRES (1982) → près de 8% des enfants de 6 à 14 ans ont eu un accident au cours de leur pratique sportive dans les 12 derniers mois.

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Ce n'est pas si simple !

- **Usure prématurée des cartilages** (Arthrose et sport, L'observatoire du mouvement n°8, 2003).
- **Fractures de fatigue** (la spondylolyse - fracture de fatigue de l'arc osseux à l'arrière des vertèbres - se retrouve chez 3% des sédentaires, contre 9% pour les tennismen et 30% pour les gymnastes de bon niveau).
- **Hernies discales, lombalgies** (1 volleyeur sur 2 souffre d'une hernie ou d'un écrasement discal, 34% des cavaliers souffrent de fissures vertébrales).
- **Hyperthermie, déshydratation** en ambiance chaude et humide.
- **Syndrome de fatigue chronique, chute des défenses immunitaires et sensibilité accrue aux infections** (G.Goetghebuer, *Grosse fatigue*, in Revue Sport & Vie n°51, 1998).
- **Aménorrhées, perte de fertilité** (D.Riché, *Les spermatozoïdes n'aiment pas le jogging*, in Revue Sport & Vie n°35, 1996).
- **Conduites dopantes** (P.Laure, *Le dopage*, PUF, Paris, 1995 ; J.-P. de Mondenard, *Dopage, L'imposture des performances, Mensonges et vérités sur l'école de la triche*, Chiron, Paris, 2000).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Ce n'est pas si simple !

- **Anxiété, dépression, suicide** (G.Goetghebuer, *Dépression et sport, le blues des champions*, in *Revue Sport & Vie* n°21, 1993).
- **Pratique monomaniaque, pensées obsédantes, ruminations.**
- **Alcoolisme** (D.Riché, *L'alcool et le sport : les dangers de l'eau de vie*, in *Revue Sport & Vie* n°7, 1991), et **toxicomanies** touchent un nombre important de « **retraités sportifs** » (D.Riché, *La santé et la retraite sportive : attention danger*, in *Revue Sport & Vie* n°10, 1992).
- **Isolement social, vie « en dehors du monde »** : le psychiatre J.C.Seznec évoque à ce sujet un **syndrome « colonie de vacances »** : « *ils voyagent de chambre d'hôtel en chambre d'hôtel sans percevoir les changements du monde extérieur. Ils en tirent l'impression bizarre de vivre dans un monde à part. Et l'encadrement les maintient souvent dans cette bulle à l'écart des réalités quotidiennes* » (J.-C.Seznec, *Sport et Vie* n°86, septembre 2004, 45).

LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Ce n'est pas si simple !

- **Les liens négatifs entre l'activité physique (et notamment l'activité sportive) et la santé alimentent le discours critique sur le sport (J.-M.Brohm, Les shootés du stade, Paris Méditerranée, 1998).**
- **D'autres auteurs ont dénoncé les effets néfastes de la pratique sportive de haut niveau sur les enfants (J.Personne, Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant, Denoël, Paris, 1987).**

LIENS ENTRE ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ ?

Ces liens sont soumis à des conditions de pratique

Faire la différence entre le sport de haute compétition : (« *citius, altius, fortius* », Didon, 1891), et la *pratique physique et sportive de loisir* (« *mens sana in corpore sano* », Juvénal).

→ « *Il est bon pour la santé dans la mesure où il est pratiqué de façon adaptée, selon les possibilités physiologiques de chacun* », résume le Dr Gilbert Pérès, directeur du département de médecine sportive à la Pitié-Salpêtrière.

→ Pour limiter les risques au maximum selon le Dr S.Cascua (2002), il faut pratiquer une activité d'endurance (jogging, vélo ou natation) de trente minutes à une heure, trois fois par semaine, à environ 75% de ses capacités cardio-vasculaires. Et ce pendant toute la vie.

→ pratique progressive, raisonnée, continu, privilégiant la filière aérobie + respect des conditions de sécurité + choix du matériel.

LIENS ENTRE ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ ?

Ces liens sont soumis à des conditions de pratique

« De la prévention aux impacts thérapeutiques, les effets physiologiques d'une activité physique quantifiée et raisonnée sur l'organisme sont nombreux (...) Ces effets dépendent principalement de l'intensité de l'activité, de sa durée et de sa fréquence ».

I.Caby, N.Blondel, Les effets de l'activité physique sur la santé, in La santé , Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

Recommandations :

- Les effets bénéfiques interviennent à partir de 3 METs.
- Pour l'adulte et le senior, idéal = 30 min. d'activité physique / jour à intensité modérée (entre 40 et 60% de PMA soit 5 à 7 METs).
- Pour l'enfant et l'adolescent, idéal = 60 min. d'activité physique / jour à intensité modérée avec 3 X 20 min. / semaine à intensité élevée (+ de 60% de PMA ou 7 METs).

ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Une campagne publicitaire
avec le slogan :

« Pour être en forme, dépense
toi bien ! »

Un site Internet :

www.mangerbouger.fr

Un guide

« La santé vient en bougeant »



RÔLE DE L'ÉCOLE ?

Enjeu important à l'Ecole

« L'évolution des missions confiées à l'école implique que la place de l'éducation à la santé soit réaffirmée, non seulement dans les enseignements, mais aussi à travers l'ensemble des activités éducatives ».

Santé scolaire, Circulaire du 24 novembre 1998, BO n°45, 1998.

RÔLE DE L'ÉCOLE ?

Enjeu important à l'Ecole

« La santé des élèves constitue un enjeu d'importance pour l'école : son incidence sur les apprentissages et la réussite scolaire, sur l'éducation au respect de soi et des autres, sur la formation du futur citoyen et du futur adulte, son rôle en matière de réduction des inégalités et de prévention de toutes les formes de violence sont essentiels (...) L'école et l'établissement scolaire sont les lieux où se construit la politique de santé en faveur des élèves. Cette politique doit être fondée à la fois sur les enseignements, les activités éducatives, les dispositifs spécifiques comme les Comités d'Education à la Santé et à la Citoyenneté, mais aussi toutes les circonstances de la vie scolaire ».

Politique de santé en faveur des élèves, Circulaire du 25 avril 2002.

RÔLE DE L'ÉCOLE ?

Quelques initiatives

Projet d'un instituteur de l'école primaire Michelet de Roubaix (2003) = « pédibus » et « vélobus » → écomobilité scolaire prenant la forme d'un autobus pédestre avec des lignes de ramassage des enfants organisés tout au long du chemin, depuis leur domicile jusqu'à l'école, avec des adultes encadrant la marche qui se relaient. Succès important et extension vers d'autres régions mais aussi en Belgique et en Suisse.

Double enjeu = faire des citoyens responsables de leur capital santé et de leur environnement (par un mode de déplacement écologique).

Initiative locale de G.Bacquet à Herlies pour développer l'activité physique des enfants de l'école primaire = aménager les cours de récréation avec des parcours de motricité et des tracés au sol. Initiative aujourd'hui suivie dans d'autres écoles.

RÔLE DE L'EPS ?

La prévention

Selon J.-D.Boegli (1990), la prévention se définit comme l'effort destiné au maintien et à l'amélioration de la santé. **Il est possible de dénombrer trois formes de prévention :**

- La prévention primaire consiste à sensibiliser l'individu avant qu'il adopte des comportements autodommageables.
- La prévention secondaire vise l'interruption de la dégradation de l'état de santé de la personne.
- La prévention tertiaire cherche à éviter la fixation du problème ou la reproduction d'un comportement nuisible à la santé. Ce type de prévention implique la notion d'insertion ou réinsertion dus aux handicaps ou à des comportements qui conduisent à la marginalisation (OMS, 1974 cité chez Boegli,1990).

RÔLE DE L'EPS ?

Une action à court terme et à long terme

L'éducation physique et sportive peut intervenir positivement sur la santé selon deux modalités :

1. Une action directe et à court terme = action sur les déterminants physiques, psychologiques et sociaux du bien-être.
2. Une action indirecte et à moyen/long terme = action sur les habitudes de vie corporelle, un mode de vie physiquement actif, le goût de la pratique physique → **l'éducation à la santé.**

RÔLE DE L'EPS ?

Une action à court terme et à long terme

L'éducation physique et sportive peut intervenir positivement sur la santé selon deux modalités :

1. En créant les conditions d'une **éducation à la santé** (voir CM) = agir sur les attitudes, la responsabilisation, la pratique éclairée et lucide → vers un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988) = faire intégrer dans les faits les habitudes et les attitudes de santé.

Il s'agit d'infléchir les modes de vie, de tenter de peser sur les habitudes dans un sens favorable à la santé.

La première condition est d' « *inciter à la pratique* » (D.Delignières, Ch.Garsault, *Libres propos sur l'éducation physique*, Ed. Revue EPS, Paris, 2005)

RÔLE DE L'EPS ?

Une action à court terme et à long terme

L'éducation physique et sportive peut intervenir positivement sur la santé selon deux modalités :

1. Cette éducation à la santé est aujourd'hui d'autant plus nécessaire qu'un grand nombre de pratiquants des activités physiques le font de façon informelle, en dehors d'un club sportif (P.Mignon, *Les pratiques sportives en France : enquête 2000*, Ministère des Sports, INSEP, Paris, 2002).

Dans cette perspective, J.P.Koraltsztein (*La santé à l'épreuve du sport*, presse universitaire de Grenoble, 1986) souligne que dans le cadre de pratiques informelles les blessures sont souvent à mettre sur le compte de la méconnaissance de soi, d'un déficit de culture physique.

RÔLE DE L'EPS ?

Une action à court terme et à long terme

L'éducation physique et sportive peut intervenir positivement sur la santé selon deux modalités :

1. Une expression est très proche : celle d'éducation pour la santé, que J.-C.Manderscheid définit comme « *l'ensemble élaboré et cohérent des interventions sur le sujet et sur le groupe, qui doivent aider le sujet à **vouloir, pouvoir et savoir** choisir et adopter de façon responsable, libre et éclairée des attitudes et des comportements propres à favoriser sa santé et celle du groupe* » (Note de synthèse : Efficacité et utilité de l'éducation à la santé à l'école, in Revue Française de Pédagogie, n°114, janvier-février-mars 1996).

→ Voir aussi l'article récent de D.Lantz & C.Alexandre, *Education pour la santé par l'EPS*, in Revue EPS n°327, sept.-octobre 2007.

L'éducation à la santé

→ être capable de prendre en charge, de façon autonome et avec expertise (= de façon éclairée, cultivé), sa propre santé pour construire un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, 1988) = capacité à autogérer son capital santé.

Donner aux élèves l'envie de pratiquer une APSA en dehors des murs de l'école → créer les conditions d'une « motivation continuée » (Famose, 2001) envers la pratique physique

Acquérir des connaissances et compétences qui « accompagnent » la pratique des APSA pour un élève cultivé en EPS

Mieux se connaître

- ❖ En interprétant et comprenant les sensations en provenance du corps
 - ❖ Grâce à des compétences méthodologiques liées à la gestion en vue de mieux se connaître « bougeant »
- ❖ Pour mieux s'aimer car l'estime de soi est favorable à la santé mentale (C.André, 2006)

RÔLE DE L'EPS ?

Une action à court terme et à long terme

L'éducation physique et sportive peut intervenir positivement sur la santé selon deux modalités :

2. Le maintien et l'amélioration directe de la santé à court et moyen terme grâce à la pratique des activités physiques.

→ action sur le bien-être physique, mental, et social.

→ l'EPS permet d'agir positivement sur la condition physique, la sollicitation des grandes fonctions de l'organisme pour un fonctionnement organique optimal, la lutte contre le surpoids et l'obésité, l'estime de soi et l'image de soi, la gestion du stress, la maîtrise et la gestion de ses émotions, l'intégration dans un groupe et la citoyenneté (→ voir dernière partie du CM).

→ interrogeons-nous auparavant sur les principaux problèmes de santé des enfants et des adolescents.

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Rapport du haut comité de la santé publique de 2002

→ causes de décès des 14-44 ans :

- **pour les hommes** : les accidents de la route, le suicide, les décès dus au tabac ou à l'alcool, les décès dus à une pathologie cardio-vasculaire.
- **pour les femmes** : le suicide, les accidents de la route, les décès des suites d'un cancer gynécologique, les décès dus à une pathologie cardio-vasculaire.

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Le suicide : avec 1000 décès par an, le suicide est derrière les accidents de la route, la seconde cause de mortalité chez les adolescents (en augmentation depuis les années 60).

→ selon une étude de l'INSERM (2003), 13% des filles et 5% des garçons font une tentative de suicide à l'adolescence (environ 1 décès pour 80 tentatives, 30 à 50% de récurrences après une 1^{ère} tentative).

F.Facy, E.Jougla, F.Hatton, Epidémiologie du suicide de l'adolescent, in Revue du praticien : monographie, vol.48, n°13, 1998.

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Evolution 1993-2003 des troubles et conduites Population scolarisée de la 4^e à la terminale (INSERM 2003)

	Garçons			Filles		
	1993	1999	2003	1993	1999	2003
Alcool	14	14	13	4	6	5
Cannabis	7	18	20	3	9	9
Absentéisme	16	15	16	12	13	14
Dépressivité	4	12	11	13	34	29
Tentative de suicide	5	5	5	9	13	13
Fugue	4	4	5	4	5	5
Tabac quotidien	20	30	24	21	32	25

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Tabac, alcool et consommation de drogue : 1 adolescent sur 4 a une consommation régulière de tabac → 1 fumeur sur 2 mourra de son tabagisme !

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Traumatologie en EPS : « *on ne peut oublier que l'éducation physique et sportive est la première source d'accidents en milieu scolaire. La dernière enquête de l'Observatoire national de la sécurité des établissements scolaires et d'enseignement supérieur fait apparaître qu'en collège plus de 58 % des accidents scolaires ont lieu pendant les séances d'EPS, au cours ou en dehors de la pratique des activités physiques et sportives proprement dites. À l'évidence, si toutes les activités humaines sont génératrices de risque, celles pratiquées en EPS, qui entraînent un engagement physique et affectif important le sont plus particulièrement* » (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004).

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Le surpoids et l'obésité : la toute récente enquête « *ObÉpi 2009* » (5ème enquête épidémiologique sur l'obésité et le surpoids en France », Inserm-Institut Roche de l'obésité, 2009) confirme la persistance d'une augmentation de la fréquence de l'obésité dans la population adulte (elle a doublé en 12 ans !).

→ en 2009, l'obésité concerne 14.5 % de la population française (15% femmes et 14% hommes), alors que le surpoids concerne 32% de la population (38% hommes et 26% femmes).

→ une enquête réalisée par la Direction de la recherche, des Etudes, de l'Évaluation, et des Statistiques (DREES) en 2000-2001 auprès d'un échantillon représentatif des adolescents scolarisés en classe de troisième montre que la prévalence du surpoids s'élève à 15.7% et celle de l'obésité à 3.3% (*Surpoids et obésité chez les adolescents scolarisés en classe de troisième*, Etudes et résultats n°283, DREES, 2004).

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

Le surpoids et l'obésité : l'obésité est associée à des complications susceptibles de compromettre à moyenne ou longue échéance l'état de santé.

→ problèmes orthopédiques.

→ troubles respiratoires (apnée du sommeil),

→ diabète,

→ hypertension artérielle et accroissement sensible de la mortalité liée aux accidents cardiovasculaires (un obèse a 12 fois plus de risques d'être traité pour un problème vasculaire qu'une personne de poids normal).

→ + atteintes graves à l'estime de soi : une étude réalisée par l'université de Liverpool a montré que les adolescents anglais obèses ont 2 fois plus de pensées suicidaires que les adolescents de poids standards (Conférence annuelle de la Psychiatrie, Faculté des enfants et des adolescents du "Royal College of Psychiatrists", Liverpool, 19/09/2009).

RÔLE DE L'EPS ?

Quels problèmes de santé des enfants et des adolescents ?

L'asthme est une maladie chronique inflammatoire des voies aériennes.

→ elle se traduit par des symptômes liés à des épisodes d'obstruction bronchique + ou - sévères, réversibles spontanément ou sous l'effet d'un traitement.

→ forme particulière = asthme induit par l'exercice (pendant mais plus souvent après un exercice physique intense, généralement 5 à 15 min. not. si l'air ambiant est sec et froid).

→ l'asthme concerne 8 à 10% des enfants d'âge scolaire (contre 5 à 6% des adultes).

→ la fréquence de l'asthme est en constante augmentation ces dernières années.

→ il ne faut pas négliger l'asthme, car cette maladie peut être fatale (1500 à 2000 décès par an en France).

RÔLE DE L'EPS ?

Les enfants et les adolescents mènent-ils une activité physique suffisante pour leur santé ?

Un adolescent sur trois passe plus de 3 heures par jour devant la télévision (P.Guilbert, C.Delamaire, K.Oddoux, 2003).

Une étude a montré à partir d'un test de Luc Léger auquel se sont soumis 130000 enfants et adolescents de 11 pays entre 1981 et 2000, une diminution de la capacité aérobie moyenne de 0.43% par an, soit 8.6% en 20 ans (G.Gannon, J.Halas, 2005).

RÔLE DE L'EPS ?

Les enfants et les adolescents mènent-ils une activité physique suffisante pour leur santé ?

Plusieurs études ont montré qu'un nombre substantiel d'enfants ne s'engagent pas dans une activité suffisante pendant l'enfance pour acquérir des bénéfices en terme de santé (Gavarry et al., 2003 ; Riddoch et al., 2004).

Les études épidémiologiques ont montré que pendant la croissance, l'activité physique habituelle et l'intensité de cette activité diminuent chez les garçons et les filles (Gavarry et al., 2003).

Les recommandations internationales en termes d'activité physique (AP) sont de 60 minutes d'AP modérée par jour → $\geq 60 \text{ min}$, $\geq 5 \text{ j/semaine}$, $\geq 3 \text{ METs}$ (Ridgers & Stratton, 2005).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. **Développer la condition physique** car « *avoir une bonne condition physique, c'est disposer d'un réservoir d'énergie suffisant pour accomplir l'ensemble des activités quotidiennes tant professionnelles que domestiques ou de loisir, sans accumuler de fatigue* » (J.-F.Marini, Condition physique, in Le sport loisir, 1985).

Pour G.Baquet, A.Blaes, et S.Berthoin (2008), « *la condition physique est une série de qualités physiques relatives à la santé ou à la performance* ».

« *L'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques* » (E.Van Praagh, L.Léger, A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique :

- la condition physique a des répercussions favorables sur les capacités de récupération (→ prévention de la fatigue),
 - elle exerce des effets préventifs envers les maladies cardiovasculaires,
 - par ailleurs, l'augmentation de la condition physique perçue exerce une influence favorable sur la réduction de l'anxiété (Hayden, Alle, et Camaione, 1986).
-

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : peut-on développer le métabolisme aérobie en EPS ?

- G.Falgairette, P.Obert, P.Duché, après étude de la littérature, montrent que l'aug. de VO_2 max par l'entraînement aérobie se situe entre 0 et 40% chez l'enfant et l'adolescent, aug. qui peut être observée dès 10-12 ans, mais « *dont les variations les plus importantes s'observent à l'adolescence* » (Aptitudes physiques de l'enfant au cours de la croissance et de la maturation : influence de l'entraînement et de l'état nutritionnel, in Enseigner l'EPS, AFRAPS, Paris, 1993).
- C.Hausswirth & D.Lehénaff observent une aug. de 5 % de la VMA avec une classe de 3^e de 33 élèves sur 12 séances (Course d'endurance : les tests en question, in EPS n°266, 1997).
- M.Gerbeaux et coll. observent une aug. de 0,5 km/h de la VMA sur 6 séances et 1km/h sur 12 séances (Apport des travaux en physiologie de l'exercice à la pratique des populations scolaires, in J.-P.Barrué & A.Terrisse, Recherches en EPS : bilan et perspectives, Ed. Revue EPS, Paris, 1998).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : peut-on développer le métabolisme aérobie en EPS ?

- H.Assadi et al. (1998) ont comparé trois études pour évaluer les progrès possibles au cours d'un cycle de travail à VMA :
 - Collège Les Epontots, Le Creusot, 1987 → augmentation de 1,44 km/h de la VMA sur 7 semaines avec une classe de 6^e.
 - Lycée Naval de Brest, 1989 → augmentation de 1km/h de la VMA sur 10 séances avec des élèves dont l'âge moyen est de 21.5 ans.
 - Collège J.Prévert de Châlons en Champagne, 1990-1995 → augmentation moyenne comprise entre + 0.7 km/h (4^e filles) et + 1.2 km/h (6^e garçons) sur 7 séances auprès d'un échantillon de 1000 élèves âgés de 11 à 17 ans.

→ « *Les progrès en VMA s'échelonnent entre 0.7 et 1.4 km/h. Finalement, dans les conditions d'un travail scolaire, c-a-d une séance hebdo., on note une progression moyenne de l'ordre de 1 km/h* ».

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : peut-on développer le métabolisme aérobie en EPS ?

- E. Van Praagh & L. Léger précisent que l'influence de l'exercice est plus sensible sur l'amélioration de l'endurance aérobie (temps de maintien d'un % donné de VO_2max), que sur VO_2max (elle est largement influencée par l'hérédité, de l'ordre de 50 à 70% selon Bouchard et al., 1990).

Pour ces chercheurs, « *VO_2max n'est pas significativement améliorée par l'EPS "traditionnelle"* » : il faut pour cela que les exercices soient individualisés, avec des intensités comprises entre 90 et 120% de VMA.

En revanche, concernant l'endurance aérobie, « *des adaptations bénéfiques peuvent être obtenues relativement rapidement* ». Il s'agit d'une qualité qui doit, par excellence, être enseignée à l'école.

A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, in A quoi sert l'EPS, Dossier EPS n°29, 1999.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. **Développer la condition physique** : comment développer la condition physique en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

- S.Herrera Cazenave & O.Bessy proposent 5 conditions à respecter : une définition de l'activité (trait. didactique) qui induit la poursuite simultanée d'objectifs de développement, d'attitude et de méthode, un mode d'entrée en cohérence avec les représentations des élèves et leurs motifs d'agir (défis personnels à partir d'un test initial, variété des formes de travail, méthode par intervalles, visualisation des vitesses de course, formes collectives...), **des charges de travail adaptées et qualitatives (respect d'une intensité de travail comprise entre 80 et 110% de la VMA et d'un volume de séance proche de la distance parcourue lors du test)**, une stratégie d'enseignement efficace (sur la base d'une pédagogie du projet ou du contrat permettant de renseigner régulièrement les élèves sur leurs progrès et de les impliquer activement dans leur projet de course) et une programmation originale (cycles longs de 12 séances, couronnement du travail avec un cross d'établissement, transversalité d'une APSA à l'autre en recherchant la complémentarité des effets physiologiques).

Le développement des ressources aérobies en EPS : illusion ou réalité ?, in Enseigner l'EPS, AFRAPS, Paris, 1993.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. **Développer la condition physique** : comment développer la condition physique en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

- dimensionnaliser l'intensité (= niveau de sollicitation des ressources bioénergétiques) des tâches (J.P.Famose, Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information, in Dossiers EPS n°1, Ed. Revue EPS, 1983), de façon à contraindre suffisamment les systèmes physiologiques de production d'énergie.

= selon le modèle de M.Pradet (La préparation physique, INSEP, Paris, 1996), il s'agit de régler l'intensité de travail (en % de VMA après un 1^{er} test type Léger, Brue, Cazorla, Gacon & Assadi), la quantité de travail (durée de chaque répétition, nombre de répétitions, éventuellement nombre de séries), la durée et la nature de la récupération (active ou passive).

- favoriser la participation volontaire de tous = **dédramatiser** l'effort (en l'adaptant aux ressources de chacun, même les élèves déjà en surpoids), **masquer** l'effort (en l'associant à des tâches surajoutées), **faire apparaître** les conséquences de l'effort (en termes de progrès), **apprivoiser** l'effort (par un travail autour de la gestion de l'effort).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : comment développer la condition physique en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

- proposer des cycles d'enseignements suffisamment longs = au moins 12 séances (D.Delignières, *Plaisir et compétences*, Contre-pied n°8, SNEP, Paris, 2001).
- profiter des périodes sensibles du développement pour programmer les cycles sollicitant prioritairement la filière aérobie pendant la période pubertaire : « *l'âge d'or du dév. de VO_2max se situe entre 10 et 15 ans* » (R.Gacon, H.Assadi, Vitesse max. aérobie, éval. et dév., in Revue EPS n°222, 1990).
- entretenir ensuite les effets sur la condition physique par une programmation cohérente des cycles d'APSA = rechercher la transversalité pour éviter aux « traces » adaptatives laissées par les efforts aérobies de se « perdre » sur la durée : « *une fois le cycle terminé, il ne faut pas oublier d'entretenir les capacités acquises, sinon elles chutent rapidement en cas de non sollicitation* » (G.Gacon, H.Assadi, Vitesse maximale aérobie, évaluation et développement, in Revue EPS n°222, 1990)
→ principe d'une « *cohérence interactive des cycles* » (M.Delaunay, C.Pineau, *Un programme, la leçon, le cycle en EPS*, in Revue EPS n°217, 1989).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : comment développer la condition physique en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

- ne pas réserver à la course de durée le statut d'activité bioénergétique : envisager un mode d'entrée énergétique (traitement didactique) pour d'autres APSA = sports collectifs, natation, course d'orientation, vélo tout terrain, musculation, sports de combat, sports de raquette, step, aérobic, etc.

→ [voir exemple de programmation de F.Lab \(1996\).](#)

- faire de tout échauffement une occasion pour solliciter la filière aérobie sous la forme d'un « rappel » (= routiniser, dans l'activation cardio-pulmonaire démarrant toutes les séances d'EPS, une période d'effort aérobie, si possible sous une forme ludique).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

1. Développer la condition physique : comment développer la condition physique en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

- envisager des projets originaux permettant de donner du sens au développement de la condition physique des élèves en EPS en les préparant à un objectif concret à haute valeur perçue = une randonnée à VTT, une marche sur plusieurs jours, un bike and run, un triathlon courte distance, un raid multisports...

→ exemple d'un groupe d'élèves de première et terminale préparant l'ascension du Mont Blanc (T.Gacel, L'irrésistible ascension, in Revue EPS n°286, 2000).

- **→ la condition physique doit être attaquée sur plusieurs fronts, et ne peut être réservée à un seul cycle d'enseignement dans l'année.**

Agir sur la santé physique en développant la condition physique en EPS

De nombreuses études attestent des relations positives entre les exercices physiques et la santé. Ainsi Morris et col. (1973) ont étudié les relations entre d'une part l'effort physique déployé au travail et dans les loisirs, et d'autre part les maladies coronariennes chez des conducteurs et des contrôleurs de bus ainsi que chez des fonctionnaires britanniques. Les résultats ont montré que les taux d'attaques cardiaques étaient diminués chez les travailleurs dont l'activité était la moins sédentaire (les contrôleurs de bus à impériale présentaient un taux d'attaque cardiaque inférieur de 50% à celui des chauffeurs, et chez ces derniers, les issues fatales étaient doubles). Dans cette perspective, il est facile de comprendre le rôle positif joué par l'éducation physique et sportive vis-à-vis de la préservation de sa santé. Ce rôle est d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon les programmes du collège (2008), l'EPS « *participe à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ». C'est pourquoi l'enseignant d'éducation physique portera une attention particulière au développement et au maintien de la condition physique de ses élèves, via un travail sur l'endurance aérobie. Ainsi que le soulignent E. Van Praagh et L.Léger (A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996) en effet, « *l'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques* ». Sous réserve que les paramètres de volume et d'intensité soient suffisants, l'endurance aérobie se développera grâce à des activités dont les contraintes sollicitent à un niveau élevé les ressources bioénergétiques des enfants et des adolescents (course de durée ou d'orientation, demi-fond, natation, vélo tout terrain, sports collectifs de grand terrain, aérobic, step, ...). Par ailleurs, l'enseignant sera attentif à établir une « *cohérence interactive des cycles* » (M.Delaunay, C.Pineau, *Un programme, la leçon, le cycle en EPS*, Revue EPS n° 217, 1989), de façon à ce que les transformations physiologiques ne se perdent pas d'une période d'enseignement à l'autre. Enfin, à l'instar de l'échauffement, certaines routines réclameront un effort de « *rappel* » à chaque séance, quelle que soit l'APSA, en vue de maintenir les acquis en matière d'endurance.

Ainsi, dans les deux séances hebdomadaires d'éducation physique d'une classe de cinquième, l'enseignant veillera à ce que l'une des deux sollicite systématiquement et suffisamment, grâce à un traitement didactique idoine, le système de production d'énergie aérobie des enfants. En demi-fond, il proposera un travail individualisé de 30/30, sur la base des Vitesses Maximales Aérobies (VMA) enregistrées lors de la première séance (test de Léger-Bouchet). En fin de cycle, il proposera aussi des séances plus spécifiquement centrées sur le temps de maintien à VMA, donc avec des temps de travail plus longs. La compétence attendue sera d'enchaîner trois courses de 6 min à une allure proche de VMA en utilisant principalement des repères extérieurs grâce à un étalonnage de la piste. Enfin, l'activation cardio-pulmonaire de début de chaque leçon s'organisera sous la forme d'une course ininterrompue de cinq minutes minimum, ou sous la forme d'un jeu impliquant une forte dépense énergétique.

Pour autant, l'enseignant restera lucide quant à la possibilité de développer la condition physique de ses élèves sur l'année et le cursus, de part le caractère éminemment labile des transformations physiologiques induites par l'exercice. Souvent, celles-ci sont simplement annulées par les vacances scolaires, au cas où ces vacances ne donnent lieu à la poursuite d'aucune activité physique. C'est pourquoi au-delà de la condition physique, c'est surtout la construction d'un « *habitus santé* » (R.Mérand, R.Dhellemmes, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988) qui constitue le moyen le plus sûr d'éduquer les élèves à la santé sur le long terme. Cet habitus s'incarnera essentiellement dans l'acquisition de comportements qui préservent la santé, ainsi que dans l'envie de pratiquer librement et assidûment une APSA au-delà des murs de l'école.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

2. Dépenser de l'énergie pour lutter contre le surpoids et l'obésité : l'augmentation de l'activité physique et de la dépense énergétique constitue un facteur de prévention contre l'obésité et permet de lutter contre la sédentarisation des enfants et adolescents (Baquet, Blaes, Berthoin, 2008).

→ une étude réalisée dans l'académie d'Aquitaine auprès de 43 établissements scolaires du secondaire confirme cette idée : il existe un lien entre la sédentarité et le surpoids, et la pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir l'obésité (*Enquête activités physiques et nutrition chez les adolescents*, ISPED, Université de Bordeaux 2, 2004).

→ une condition pour l'enseignement de l'EPS = que les APSA enseignées permettent à tous les élèves de s'éprouver physiquement et de dépenser de l'énergie.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

2. Dépenser de l'énergie pour lutter contre le surpoids et l'obésité : comment lutter contre le surpoids en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?)

→ on retrouve toute les propositions pour améliorer la condition physique, mais ici, on ne recherche pas spécifiquement la sollicitation de la filière aérobie (endurance) mais toutes les formes d'effort physique (filière anaérobie alactique = efforts très courts et intense jusqu'à une vingtaine de sec. + filière anaérobie lactique = efforts intenses entre 30 sec. et 2 min.).

→ d'une façon générale, il s'agit d'augmenter le **temps d'engagement moteur** (M.Piéron, Pédagogie des activités physiques et du sport, Ed. Revue EPS, Paris, 1992) des élèves dans la séance en multipliant les possibilités de répétitions des actions et des efforts (courses, sauts, déplacements aquatiques, pédalage, contractions musculaires de force...).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

2. Dépenser de l'énergie pour lutter contre le surpoids et l'obésité : comment lutter contre le surpoids en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?) en agissant positivement sur le temps d'engagement moteur ?

→ prévoir une organisation rigoureuse de la logistique (installation, réaménagement et rangement du matériel), de l'espace, des groupes afin d'autoriser une circulation fluide des élèves dans la séance, sans temps morts, avec une multiplication des sites de travail.

→ choisir un « *format pédagogique* » (M.Durand, *Chronomètre et survêtement*, Ed. Revue EPS, Paris, 2004) qui favorise l'activité continue des élèves : pour M.Brun et N.Gal-Petitfaux, les formats pédagogiques « *déclenchent, entretiennent, et régulent l'activité collective que les élèves et l'enseignant, en interaction permanente, coproduisent* » (Un format pédagogique particulier selon l'éclairage théorique de l'action située, in Revue EPS n°317, 2006).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

2. Dépenser de l'énergie pour lutter contre le surpoids et l'obésité : comment lutter contre le surpoids en EPS (= quelles interventions de l'enseignant ?) en agissant positivement sur le temps d'engagement moteur ?

→ envisager une constitution des groupes (notamment en sports co.) qui permette qu'aucun élève ne soit exclu = groupes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre eux, principe des « *groupes à géométrie variables* » (L.Legrand, Pour un collège démocratique, La documentation française, Paris, 1983), avec éventuellement des procédures + contraignantes (nombre de « cartouches » limité par joueurs, jeu avec un ballon dégonflé pour limiter les rebonds et donc les dribbles, ou encore score égal nombre de buts multiplié par nombre de marqueurs, etc.).

→ limiter le poids et la durée des procédures métacognitives dans la séance (prise de conscience, verbalisation, conflit socio-cognitif, débat d'idées, prise de note, co-évaluation, etc.).

Agir sur la santé physique mentale et sociale en prévenant le surpoids par l'EPS

La toute récente enquête ObÉpi 2009 confirme la persistance d'une augmentation de la fréquence de l'obésité dans la population adulte : l'obésité concerne désormais 14.5% de la population française, et le surpoids 32%, soit un doublement en 12 ans (*5ème enquête épidémiologique sur l'obésité et le surpoids en France* », Inserm-Institut Roche de l'obésité, 2009). Par ailleurs, on sait aujourd'hui que l'obésité a des conséquences parfois graves pour la santé physique, mentale, et sociale : problèmes orthopédiques, troubles respiratoires (apnée du sommeil), diabète, hypertension artérielle et accroissement de la mortalité liée aux accidents cardiovasculaires (un obèse a 12 fois plus de risques d'être traité pour un problème vasculaire qu'une personne de poids normal), atteintes graves à l'estime de soi (un adolescent obèse a deux fois plus de pensées suicidaires qu'un adolescent de poids standards), et parfois isolement social ([A.Basdevant](#), [B.Guy-Grand](#), Traité de médecine de l'obésité, Flammarion médecine, Paris, 2004). C'est pourquoi la limitation de la sédentarité et la promotion d'une activité régulière d'intensité modérée font partie des axes majeurs du Programme national nutrition santé (PNNS) mis en place par le Ministère de la santé en 2001. De nombreux travaux ont en effet montré qu'une activité physique régulière permet de prévenir la prise de poids, notamment chez l'enfant et l'adolescent (Bensimhon et coll., 2006). Une étude réalisée dans l'académie d'Aquitaine auprès de 43 établissements scolaires du secondaire confirme cette idée : il existe un lien entre la sédentarité et le surpoids, et la pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir l'obésité (*Enquête activités physiques et nutrition chez les adolescents*, ISPED, Université de Bordeaux 2, 2004).

L'éducation physique et sportive « *contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids* » (Programmes du collège, 2008), à condition que les élèves y trouvent les conditions de s'éprouver physiquement et de dépenser de l'énergie. Seulement cette ambition n'est ni magique, ni automatique. Envisager la lutte contre le surpoids suppose en effet une attitude volontariste et réfléchie de l'enseignant visant pour l'essentiel à augmenter le temps d'engagement moteur (M.Piéron, Pédagogie des activités physiques et du sport, Ed. Revue EPS, Paris, 1992). Il s'agit notamment d'envisager une entrée énergétique dans les APSA, sans réserver à la seule course en durée le statut d'activité bioénergétique. Il s'agit aussi de faire de tout échauffement une occasion pour dépenser de l'énergie, le plus souvent sous une forme ludique et originale. Mais surtout, il s'agit de créer les conditions de la répétition au sein des séances grâce à une organisation rigoureuse de la logistique (installation, réaménagement et rangement du matériel), de l'espace, des groupes afin d'autoriser une circulation fluide des élèves dans la séance, sans temps morts, avec une multiplication des sites de travail, et en choisissant un « *format pédagogique* » (M.Durand, *Chronomètre et survêtement*, Ed. Revue EPS, Paris, 2004) qui favorise l'activité continue des élèves. Enfin, il s'agit de limiter le poids et la durée des procédures métacognitives dans la séance (prise de conscience, verbalisation, conflit sociocognitif, débat d'idées, prise de note, co-évaluation, etc.) en les cantonnant à de nécessaires périodes de récupération physique.

Dans l'activité basket-ball par exemple, avec une classe de troisième mixte de 24 élèves dont la compétence attendue est de « *rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée* », l'échauffement commence par un circuit de manipulation du ballon centré sur l'amélioration des pouvoirs moteurs (enchaînements de passes, appuis, dribbles, tirs). Puis alternent plusieurs situations d'apprentissage, avec des formats en ateliers et des formats par vagues successives, avec utilisation de toutes les cibles disponibles sur les deux terrains placés en largeur du gymnase. La séance se termine par de courtes périodes de jeu en trois contre trois de quatre minutes chacune, pour alterner rapidement les périodes d'effort et de récupération sans baisse d'efficacité. Au sein de chaque équipe (hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles), les élèves gèrent les changements de joueurs selon leurs perceptions de fatigue. Les deux équipes ne jouant pas sont impliquées dans l'arbitrage sous la forme d'un arbitrage multiple. La séance se termine plus calmement par un travail sur la mécanique du shoot, et par des tirs de lancers francs.

Pour autant, l'enseignant restera lucide quant à la possibilité de lutter contre le surpoids et l'obésité de ses élèves. Les études montrent effectivement que sans régime associé, la perte de poids liée à l'activité physique est modeste, et que c'est surtout la pratique quotidienne qui produit des effets (P.Laure, *Activité physique et santé*, Ellipses, Paris, 2007). C'est pourquoi c'est surtout la construction d'un « *habitus santé* » (R.Mérand, R.Dhellemmes, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988) qui constitue le moyen le plus sûr d'éduquer les élèves au contrôle pondéral sur le long terme. Pour cela, la séance d'EPS doit incarner une source de joie immédiate (le jeu, les émotions), et une source de satisfaction différée (le sentiment de réussir et de progresser) pour favoriser « *l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé* » (Programme du collège, 2008). La participation à l'AS peut de ce point de vue constituer un lien intéressant entre la pratique physique obligatoire en EPS et la pratique volontaire et régulière au-delà des murs de l'école.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

3. Lutter contre le stress, l'anxiété, et procurer un plaisir

immédiat : l'activité physique est un consommateur de stress et s'accompagne de la production de substances du bien-être.

→ pendant l'exercice physique, les hormones du stress déversées lors du « syndrome général d'adaptation » sont utilisées de façon spécifique (les réponses organiques ne tournent plus « à vide ») = évacuation des tensions psychiques (voir A.Laborit, Eloge de la fuite, Ed. Robert Laffont, Paris, 1976).

→ selon Carmack et coll. (1999), la pratique d'une activité physique entraîne une diminution des manifestations d'anxiété (anxiété état), surtout les activités aérobies, même si McAuley et coll. (1996) ont trouvé un effet anxiolytique avec un ex. intense et très court d'environ 5 min.

→ enfin, la pratique physique et sportive permet d'apprendre à gérer le stress (→ voir + loin partie sur la maîtrise de ses émotions).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

3. Lutter contre le stress, l'anxiété, et procurer un plaisir immédiat : l'activité physique est un consommateur de stress et s'accompagne de la production de substances du bien-être.

→ pendant et après l'exercice, le cerveau sécrète des endorphines, qui sont des hormones sources de plénitude (surtout dans les sports d'endurance à une intensité supérieure à 60% de VO_2 max), ainsi que de la sérotonine qui permettrait de « relancer » le fonctionnement du cerveau (contre la dépression).

C.Daulouède, Enquête aux sources du plaisir, in Sport & Vie n°57, 1999.

D.Riché, Les années sérotonine, in Sport & Vie n°85, 2004.

→selon le Pr De Witte (spécialiste en biologie du comportement), la répétition du mouvement stabiliserait l'activité du système nerveux central : « *la foulée du marathonien, le pédalage du cycliste, le retour de bras du nageur apportent au cerveau une information rythmée et apaisante* » (cité par S.Cascua, Le sport est-il bon pour la santé, O.Jacob, Paris, 2002).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

3. Lutter contre le stress et procurer un plaisir immédiat : quelles conséquences pour l'enseignement de l'EPS ?

→ une EPS du mouvement corporel « *source de bien être* » (Programme du Collège, 2008) qui permet aux enfants et aux adolescents de se défouler, de s'éprouver physiquement = le jeu (agon, alea, mimicry, ilinx) semble incarner le meilleur moyen d'évacuer les tensions psychiques par le mouvement.

→ une EPS des émotions qui procure aux élèves un retentissement affectif intense dans la confrontation aux autres, au risque corporel, à la nouveauté, au milieu naturel...

→ une EPS des sensations corporelles où l'on apprend à mieux comprendre son corps et interpréter ses propres informations intéroceptives et où l'on apprend à « s'apaiser » : programmation d'activités relevant de la 5^e compétence culturelle : orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » (Programme du cycle terminal des séries générales et technologiques, 2001).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

3. Lutter contre le stress et procurer un plaisir immédiat : quelles conséquences pour l'enseignement de l'EPS ?

→ une EPS qui n'a pas peur de l'effort physique, à condition d'installer les conditions du goût de l'effort = **dédramatiser** l'effort (en l'adaptant aux ressources de chacun, même les élèves déjà en surpoids), **masquer** l'effort (en l'associant à des tâches surajoutées), **faire apparaître** les conséquences de l'effort (en termes de progrès), **apprivoiser** l'effort (par un travail autour de la gestion de l'effort).

→ une EPS qui permet d'apprendre des techniques de maîtrise du stress et de lutte contre l'anxiété = postures relaxantes, maîtrise de la respiration, répétitions mentales et images mentales... → dans le cadre des « *interventions pédagogiques particulières* » (Programmes du collège, 2008), et programmation d'activités relevant de la 5^e compétence culturelle = orienter et développer les effets de l'activité en vue de l'entretien de soi (Programme du cycle terminal des séries générales et technologiques, 2001).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. Agir positivement sur l'estime de soi des élèves : une haute estime de soi est considérée comme une composante centrale du bien-être psychologique et est associée à de faibles niveaux d'anxiété (C.André, Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, Ed. de Noyelles, Paris, 2006).

→ la recherche de Kernis & Waschull (1995) a mis en évidence une Variabilité à court terme de l'estime de soi = fluctuations importantes d'un moment à l'autre selon les influences extérieures (insultes, approbations ou désapprobations, félicitations, réussites...).

La recherche de D.Delignières, M.Fortes et G.Ninot (2004) va aussi dans le sens d'une estime de soi qui évolue dans le temps selon les événements (≠ trait de personnalité stable).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. Agir positivement sur l'estime de soi des élèves : une haute estime de soi est considérée comme une composante centrale du bien-être psychologique et est associée à de faibles niveaux d'anxiété.

→ dans le modèle hiérarchique de l'estime de soi de Fox & Corbin (1989), la « valeur physique perçue » (= condition physique perçue, compétence sportive perçue, force perçue et apparence perçue) est fortement valorisée, et a donc une grande influence sur l'estime de soi globale (surtout chez l'enfant, selon Biddle & Goudas, 1994).

→ après analyse de nombreuses études, les conclusions de Spencer et coll. (2005), révèlent que l'activité physique peut élever dans une petite proportion l'estime de soi globale, et les effets sont + imp. lorsque l'activité est suffisante pour élever la condition physique.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. **Agir positivement sur l'estime de soi des élèves** : une haute estime de soi est considérée comme une composante centrale du bien-être psychologique et est associée à de faibles niveaux d'anxiété.

→ les APSA offrent des « *possibilités d'accomplissement et d'affirmation du sentiment de compétence, qui sont à la base du bien-être psychologique* ».

D. Delignières, *l'éducation physique : une éducation pour la santé*, communication au forum de l'AEEPS, Valence, mars 2005.

→ l'EPS est en première ligne en raison de la mise en jeu du corps, et de la visibilité publique et « en directe » des réussites et des échecs.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. **Agir positivement sur l'estime de soi des élèves** : quels principes pour agir positivement sur l'estime de soi des élèves ?

→ l'estime de soi **augmente** avec les réussites, les louanges, l'intérêt ou l'amour d'un autre.

→ l'estime de soi **diminue** avec l'échec, la critique, le rejet, l'exclusion sociale, voire l'indifférence.

1. **Faire expérimenter le succès à tous et permettre aux élèves d'accéder à un niveau significatif de compétence.**
2. **Communiquer des feedback valorisants (félicitations, encouragements...).**
3. **Multiplier en EPS les « leviers » pour valoriser l'élève = toutes les compétences propres et l'EPS (dont la CC5) et toutes les compétences méthodologiques et sociales**
→ performance, maîtrise de m'exécution, capacité à mener un projet à animer un groupe, à assumer des responsabilités

V
O
I
R

C
M

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. Agir positivement sur l'estime de soi des élèves : quels principes pour agir positivement sur l'estime de soi des élèves ?

- 4. Créer les conditions d'un climat motivationnel de maîtrise (Ames & Ames, 1984) = un climat « protecteur » de l'ego permettant d'éviter les crispations sur le soi.**
- 5. Un style d'enseignement démocratique avec dévolution de rôles et délégation de responsabilités pour ne pas infantiliser + Discuter avec les élèves (B.Cyrulnik, 2004).**
- 6. Un statut positif de l'erreur (\neq faute) qui concerne « ce que fait l'élève », pas « ce qu'il est » (O.Reboul, 1980).**
- 7. Inciter l'élève à faire des attributions causales adaptatives (Famose, 2006).**
- 8. But à haute valeur perçue : conférer de l'importance (= valence) au but de la tâche.**

V
O
I
R

C
M

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

4. **Agir positivement sur l'estime de soi des élèves** : quels principes pour agir positivement sur l'estime de soi des élèves ?

9. **L'évaluation** : une évaluation sommative surtout centrée sur la maîtrise de l'exécution et portant sur ce qui a été enseigné (= cohérence avec l'apprentissage),

+ une évaluation critériée pour faire peser la note sur ce qui a été fait, pas sur ce que l'on est,

+ une inscription contractuelle de l'évaluation terminale = principes de transparence et d'information préalable,

+ des évaluations formatives et formatrices privées, et référencées aux objectifs à atteindre,

+ ne pas donner l'impression à l'élève qu'il est toujours évalué (ne pas toujours se sentir jugé = sécurité psychologique).

V
O
I
R

C
M

Agir favorablement sur l'estime de soi des élèves

Les atteintes à l'estime de soi sont des atteintes graves qui touchent parfois les adolescents, ces derniers étant particulièrement vulnérable dans cette période de transformations corporelles, de quête d'identité et de reconstruction de la personnalité (F.Dolto, Paroles pour adolescents, le complexe du homard, 1959). Certains adolescents en effet ont très peu confiance en eux, ils se sentent « nuls », ou « bons à rien ». Cette perception négative du soi peut avoir des conséquences graves, sur la santé mentale (dépression, idées noires), sur la santé sociale (isolement social), et indirectement sur la santé physique (anorexie, boulimie, conduites addictives, drogue, scarifications, tentatives de suicide...). Les comportements à risque font en effet partie des comportements des adolescents (D.Le Breton, L'adolescence à risque, Autrement, Paris, 2002), et chez ceux à l'assise narcissique la plus fragile, les conséquences peuvent être graves (X.Pommereau, Quand l'adolescent va mal, J'ai Lu, Paris, 1999). Au contraire une haute estime de soi est considérée comme une composante centrale du bien-être psychologique et est associée à de faibles niveaux d'anxiété (C.André, Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, Ed. de Noyelles, Paris, 2006).

L'éducation physique et sportive se trouve en première ligne car elle donne à y voir le corps, et elle offre à tous une visibilité immédiate des réussites et des erreurs. Les blessures narcissiques peuvent y survenir, notamment lorsqu'on se sent ridicule dans la réalisation d'une activité mal maîtrisée. Elle agit comme une sorte de « loupe » envers les blessures narcissiques, et les adolescents au soi fragile échappent rarement à la perspicacité de l'enseignant, même si ces élèves déploient souvent des stratégies pour se protéger, dont certaines sont des stratégies d'auto-handicap (refus d'activité, faire le « clown », inaptitude, ...). Pour autant, nous pensons que l'EPS a les moyens d'agir positivement sur l'estime de soi des élèves, d'autant que des recherches ont montré une variabilité même à court terme de l'estime de soi, celle-ci évoluant avec les événements de la vie (D.Delignières, M.Fortes et G.Ninot, 2004). Quand aux APSA, elles offrent des « possibilités d'accomplissement et d'affirmation du sentiment de compétence, qui sont à la base du bien-être psychologique » (D. Delignières, l'éducation physique : une éducation pour la santé, communication au forum de l'AEPS, Valence, mars 2005). Cette action bénéfique sur le soi est même reconnue par les programmes de notre discipline, ces derniers indiquant que « L'EPS a le devoir d'aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi » (Programmes du collège, 2008). Seulement cette ambition n'est ni automatique, ni « magique » : elle reste soumise à des conditions d'enseignement qui gravitent autour du principe de la réussite dans des situations ayant de la valeur aux yeux des adolescents. Nous viserons donc à faire expérimenter le succès à tous et à toutes en permettant à chaque élève d'accéder à un niveau significatif de compétence. Nous réunirons les conditions du sentiment d'autodétermination, les adolescents ayant besoin de se sentir indépendant et libre pour se sentir valorisés (M.Ruffo, Détache-moi, Se séparer pour grandir, A.Carrière, Paris, 2005). Nous n'hésiterons pas, sans tromper les jeunes et sans démagogie, à communiquer des feedback valorisants (félicitations, encouragements...). Nous multiplierons les « leviers » pour valoriser l'élève en proposant notamment des rôles originaux à investir, des responsabilités valorisantes à assumer. Nous créerons les conditions d'un climat motivationnel de maîtrise (Ames et Ames, 1984) permettant d'éviter les crispations sur le soi. Enfin, nous construirons des dispositifs d'évaluation critériés centrés surtout sur les apprentissages, avec une inscription contractuelle et précoce dans le cycle des modalités de notation, sans pour autant donner l'impression à l'élève qu'il est toujours évalué. Ne pas se sentir constamment jugé est en effet une condition de la sécurité psychologique en EPS.

Ainsi avec une classe de deuxième année de Bac Pro Maintenance des équipements industriels dans l'activité escalade, l'enseignant divise sa classe en groupes de trois affinitaires (en prenant aussi en compte les gabarits). Le cycle s'organise ensuite en impliquant fortement les élèves dans la conduite autonome de leur progression : d'une séance à l'autre, ceux-ci choisissent les voies (celles-ci étant clairement hiérarchisées) et les modalités de grimpe (en moulinette, en tête aménagée, en tête). Chaque élève dispose d'une fiche personnelle où il note chacun de ses essais (numéro de la voie, modalité de grimpe, hauteur atteinte). Ici, les adolescents profitent d'un sentiment d'auto-détermination car ils mènent leur propre projet de progression en autonomie. Les rôles d'assureur représentent une responsabilité importante, donc valorisante. Au début de chaque séance, deux élèves (différents à chaque fois) vérifient l'équipement de chaque groupe avant de donner « le feu vert pour la grimpe ». La division de la classe en petits groupes affinitaires offre une sécurité psychologique car les réalisations motrices ne sont pas offertes aux yeux de tous. La perception du risque dans ces situations parfaitement sécurisées confère de la valeur aux réalisations motrices. Surtout, les progrès sont ici facilement identifiables avec la fiche individuelle. Et la diversité des modalités de grimpe offre à chacun des opportunités pour réussir quelque chose de concret débouchant sur de vrais pouvoirs d'action. Quand à l'enseignant, il adopte un style d'enseignement démocratique : il échange, il conseille, il encourage, il félicite..., bref il manifeste un intérêt visible à ses élèves, sans évidemment hésiter à intervenir plus autoritairement si les conditions de sécurité ne sont plus réunies.

Pour autant, nous resterons humbles et lucides car les problématiques du soi sont complexes, les perceptions plus ou moins positives de soi ont des racines solides qui remontent jusqu'à la petite enfance et qui dépendent avant tout des relations d'amour filiales (J.-P.Famose, J.Bertsch, L'estime de soi : une controverse éducative, PUF, Paris, 2009). Mais comme l'« EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages » (Programmes du collège, 2009), l'enseignant sera guidé par une attitude volontariste et optimiste, en cherchant à agir favorablement sur la connaissance de soi et l'estime de soi de ses élèves sur plusieurs fronts et à l'échelle de toute l'année scolaire.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

5. La notion de santé sociale : s'intégrer dans le groupe et s'engager dans un projet communautaire :

→ pour Didier Delignières, la santé physique est l'acceptation la plus fréquente, et la santé sociale est le concept « *sans doute le plus important, lorsqu'on réfléchit aux relations entre sport et santé* » (*Sport et santé*, Actes du Colloque Sport-Santé, 2001).

→ la santé sociale peut être entendue comme la capacité à communiquer et collaborer dans un groupe pour s'intégrer à la vie sociale. Elle renvoie à une perspective de socialisation des enfants et des adolescents, les rendant moins vulnérables aux rejets, aux isolements, à toutes les formes de marginalisation (dont les relations avec la santé psychologique sont avérées : conduites à risque, dépression, suicide...).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

5. La notion de santé sociale : s'intégrer dans le groupe et s'engager dans un projet communautaire :

→ pour D.Delignières & Garsault, « *il nous semble que la santé sociale est très proche de ce que l'on désigne, du moins dans les sphères éducatives, sous le terme de citoyenneté* ».

→ « *La citoyenneté peut être utilement conçue comme la capacité à s'engager utilement dans des projets communautaires* ».

→ « *La santé sociale renvoie à l'investissement actif, volontaire et durable des individus dans des projets finalisés par l'organisation et la pérennisation de la pratique des activités sportives* ».

Libres propos sur l'EP, Ed. Revue EPS, Paris, 2005.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

5. La notion de santé sociale : s'intégrer dans le groupe et s'engager dans un projet communautaire → quelles implications pour l'enseignement de l'EPS ?

- constituer des groupes orientés vers un projet commun :
 - à l'échelle du cycle = production artistique, figure collective en acrosport, bike and run, répartition des rôles sur une « olympiade » en athlétisme...
 - à l'échelle de l'année scolaire = se préparer en vue d'un objectif impliquant une collaboration au sein d'une équipe stable et hétérogène (une chorégraphie en danse, un spectacle arts du cirque, un relais collectif sur un raid multisports...)
- débattre collectivement pour faire un choix (de stratégie en sport co., d'itinéraire en CO, de figure en acrosport...).
- dévoluer des rôles pour favoriser l'entre-aide et la collaboration (aides et parades, enseignement mutuel, co-observation formatrice...).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

5. La notion de santé sociale : s'intégrer dans le groupe et s'engager dans un projet communautaire → quelles implications pour l'enseignement de l'EPS ?

→ apprentissage de la vie associative : rôle de l'association sportive d'établissement (implication au sein du bureau, organisation de rencontres ou d'évènements à caractère sportif et festif...).

→ attention : personne n'est laissée de côté (ou se voit systématiquement confié les rôles les plus « subalternes » et inintéressants + effet de « paresse sociale »).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ échauffement = complet, progressif, pertinent, adapté surtout chez les lycéens, surtout en ambiance froide, et surtout tôt le matin (J.Weineck, 1992).

→ dimensionnaliser les tâches (J.P.Famose, Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information, in Dossiers EPS n°1, Ed. Revue EPS, 1983), pour adapter la difficulté (« À l'origine des accidents figurent souvent des tâches ou exercices insuffisamment adaptés aux possibilités de réalisation des élèves », Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004), et pour diminuer le niveau de risque objectif (obstacles et dénivelés négatifs en VTT, montée en moulinette ou en tête en escalade, espaces permettant les courses rapides en rugby, trampoline et vitesse d'approche en gym.,...). La note de service sur la sécurité des élèves du 9 mars 1994 évoque à ce sujet la nécessaire « *progressivité pédagogique des apprentissages* ».

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ prise en compte des différences et adaptation des situations à chacun des élèves : « *Les écarts de poids, de taille, d'âge, mais aussi les incapacités occasionnelles ou permanentes ainsi que les différences entre élèves de sexes différents peuvent constituer des sources potentielles de risques lors de la manipulation d'objets ou de déplacements pouvant entraîner chocs et collisions. C'est par un traitement didactique des activités que l'enseignant prend en compte ces différences* » (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004).

→ gestion du temps : organiser la séance autour de temps fort et de temps faible = faire régulièrement « retomber la pression » car l'attention ne peut pas toujours être à son maximum (surtout dans les activités dites « à risque », et surtout auprès des plus jeunes).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ vérification systématique du matériel et des règles essentielles de sécurité avant la pratique (check-list en VTT, en escalade...).

→ habiletés préventives face au risque = aménagement et gestion des dispositifs de sécurité « passive » (tapis, fosses de réception, sangles, filets, encordement...).

→ habiletés d'évitement face au risque = conduites à éliminer et/ou à adopter (sécurité active) afin d'éviter les accidents ou afin d'en diminuer la gravité (réchappes et pareurs en gym., savoir chuter en judo, savoir esquimauter en kayak, techniques de franchissement d'obstacles en VTT...) = pour une pratique préservant la santé, il est souvent nécessaire que ces habiletés soient maîtrisées avant d'aller + loin dans la pratique de l'APSA (= pré-requis sécuritaire).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ s'assurer que les consignes de sécurité aient été comprises (veiller à la clarté de leur communication) : « *La phase préparatoire au déroulement d'une activité doit comporter des explications et des instructions* » (...) *l'enseignant doit être directif en amont, et ne pas transiger sur le respect des règles de sécurité* » (note de service n°94-116 du 9 mars 1994 : Sécurité des élèves - Pratique des activités physiques scolaires).

« *Il apparaît ainsi particulièrement pertinent de consacrer, dès le début de l'année, un temps suffisant pour aborder avec les élèves les questions de sécurité et fixer quelques règles qui s'imposeront lors de toutes les séances. Ces règles concerneront les comportements à adopter lors des déplacements et dans les vestiaires, ainsi que les consignes à respecter lors de la séance proprement dite. Cette information sera relayée au début de chaque cycle* » (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ travail par ateliers : se positionner à proximité de l'atelier le plus dangereux (note de service du 9 mars 1994).

→ éduquer à la prise de risque pour former des « *individus audacieux mais réalistes* » (P.Goirand, Obstacles à la formation pour les élèves et les enseignants, in Revue EPS n°245, 1994). Il s'agit ici surtout de « *s'engager lucidement dans la pratique de l'activité* » pour que « *les élèves construisent ainsi une hygiène de vie* » (Programme de la classe de seconde générale et technologique, 2000), et pour qu'ils « *apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels* » (Programme du cycle terminal des séries générales et technologiques, 2001).

= perspective relative à **l'éducation à la santé** → [voir CM](#).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

6. La sécurité en EPS : prévenir les blessures corporelles →
quelles procédures pour une pratique en sécurité en EPS ?

→ « L'objectif d'une sécurité absolue pendant la pratique des activités physiques et sportives est hors de portée : mais le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées « **en bon père de famille** », c'est à dire selon une norme communément admise, susceptible d'évoluer en fonction de la variation des exigences sociales. Cette « norme » est, par définition, empirique et relative et ouvre le champ à l'appréciation jurisprudentielle ».

Sécurité des élèves, pratique des activités physiques scolaire, note de service du 9 mars 1994.

La sécurité en EPS : un exemple de problématique

Nous défendrons l'idée selon laquelle l'enseignant d'EPS est confronté à deux exigences contradictoires : d'une part il doit, conformément aux textes sur la sécurité des élèves, préserver l'intégrité physique et morale des enfants et adolescents dont il a la charge. D'autre part il ne peut évacuer le risque de sa séance, car sans lui, pas d'apprentissage possible, et pas d'éducation à la prise de risque envisageable. Nous montrerons qu'il est possible de dépasser ce paradoxe en plaçant l'élève dans des conditions de risque essentiellement subjectif, tout en sécurisant sa pratique par l'enrichissement de ses pouvoirs moteurs sur l'environnement, et par des choix pédagogiques protecteurs. Au final, l'enjeu est de former des « *individus audacieux mais réalistes* » (P.Goirand, 1994) susceptibles de s'engager avec efficacité et en sécurité dans de futurs loisirs corporels et sportifs.

La sécurité en EPS : un exemple de plan

1. Gagner en sécurité, c'est assurer les conditions pédagogiques et didactiques de la préservation de l'intégrité physique et morale des élèves dans la séance d'EPS (prévenir les accidents et incidents et protéger de leurs conséquences).
2. Gagner en sécurité, c'est augmenter les pouvoirs moteurs des élèves : maîtrise corporelle, habiletés préventives et d'évitement face au risque, savoirs d'accompagnement.
3. Gagner en sécurité, c'est éduquer à la prise de risque en vue d'une meilleure connaissance de soi et d'un engagement lucide dans l'activité.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

7. La gestion des ses émotions → apprendre à « *maitriser ses émotions* » (Programme du Collège, 2008) favorise la santé en autorisant une meilleure maîtrise de soi, une gestion du stress et de l'anxiété plus efficace.

→ choisir des activités « *culturellement porteuses* » (D.Delignières, C.Garsault, Objectifs et contenus de l'EPS, in Revue EPS n°242, 1993 ; voir aussi la classification de l'expérience émotionnelle des sports de P.Gagnaire et F.Lavie (2005)), de cette compétence et surtout envisager un traitement didactique suscitant le vécu émotionnel en EPS (en confrontant l'élève au risque subjectif par exemple).

→ rendre les émotions « maîtrisables » par l'élève = dimensionnaliser les tâches (J.P.Famose, Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information, in Dossiers EPS n°1, Ed. Revue EPS, 1983), pour établir une progressivité des contraintes présentes dans l'environnement physique et humain (en aménageant le milieu par exemple).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

7. La gestion de ses émotions → apprendre à « *maîtriser ses émotions* » (Programmes du Collège, 2008) favorise la santé en autorisant une meilleure connaissance de soi, une gestion du stress, un contrôle de l'anxiété.

→ utiliser la métacognition (= retour réflexif sur ses comportements et sur ce qui a été ressenti) pour aider l'élève à comprendre ses réactions émotionnelles grâce à un échange verbal avec l'enseignant, soit « à chaud » (« de quoi as-tu peur ? »), soit « à froid » (ex. du « *formulaire d'incident critique* » proposé par J. Brunelle, Enseigner l'éducation physique au secondaire, De Boeck Université, Paris & Bruxelles, 1998).

→ utiliser la visualisation de ses actions avant l'action, ou encore des techniques de relaxation après l'action (compétence culturelle 5 = orienter et développer les effets de l'activité en vue de l'entretien de soi).

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

7. La gestion des ses émotions → apprendre à « *maîtriser ses émotions* » (Programmes du Collège, 2008) favorise la santé en autorisant une meilleure connaissance de soi, une gestion du stress, un contrôle de l'anxiété.

→ travail autour de la règle : les règles doivent être justes, proportionnées, expliquées au préalable, appliquées sans exception, et dans certains cas négociées avec les élèves eux-mêmes. Enjeu = éviter tout sentiment d'injustice et d'incompréhension.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

8. Effets favorables de l'EPS sur les enfants présentant une pathologie : exemple de l'asthme

→ plusieurs études ont montré que l'activité physique régulière diminue la sévérité de la maladie (Matsumoto et coll., 1999) et l'usage quotidien de médicaments antiasthmatiques (Neder et coll., 1999), mais a peu d'effet sur l'asthme induit par l'exercice.

→ « *L'exercice est reconnu comme bénéfique chez l'asthmatique permettant un meilleur contrôle de la maladie et une meilleure adaptation ventilatoire pour les activités de la vie quotidienne* »

F.Costes, Asthme et exercice, in Sport & Santé, Quelle activité physique pour quelle santé, Publication de l'Université de St Etienne, 2004.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

8. Effets favorables de l'EPS sur les enfants présentant une pathologie : exemple de l'asthme → que faire en EPS ?

→ « Chez les patients dont la maladie asthmatique est active, la réalisation d'exercice physique en possible en respectant des règles de prévention et thérapeutiques : nécessité d'un échauffement préalable, port d'un masque facial en cas d'inhalation d'air froid, prise de β_2 mimétiques avant l'exercice et arrêt immédiat de l'exercice en cas de survenue d'une gêne respiratoire » (ibid.).

→ importance d'un échauffement progressif et adapté.

→ strict respect des indications du médecin (vérification de la prise de médicaments comme la *ventoline*) en cas d'inaptitude partielle.

→ adaptation des exercices : intensité de travail adapté pour les enfants asthmatiques.

→ surveillance constante et assidue de l'élève asthmatique pendant son effort.

RÔLE DE L'EPS ?

Quelques pistes pour une attitude volontariste

9. Programmer des activités relevant de la 5^e compétence culturelle = orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi (Programme du cycle terminal des séries générales et technologiques, 2001) = musculation, course en durée, étirements (stretching), relaxation (Release techniques)...

→ elles permettent de développer certaines capacités physiques favorables à la santé (endurance, force, souplesse).

→ elles aident chaque élève à mieux se connaître « bougeant » en permettant une meilleure interprétation des sensations corporelles.

→ certaines exercent un effet d'apaisement aidant l'élève à mieux gérer son stress.

CONCLUSION

- ❖ De nombreuses études accréditent l'idée d'un **effet positif** de l'activité physique sur la santé et le bien-être.
- ❖ Ces effets favorables sont soumis à des conditions de pratique, car l'activité physique peut aussi engendrer des **méfaits** envers la santé.
- ❖ C'est pourquoi entre angélisme et diabolisation, l'activité physique doit être analysée sous l'angle des **connaissances scientifiques** et de **l'esprit critique**.
- ❖ En tout cas, cette association positive est reconnue par la Nation : existence depuis mai 2007 d'un **Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports**.

CONCLUSION

- ❖ Les effets positifs de l'EPS sur la santé sont **potentiellement** multiples, mais ils doivent être **révélés** par les interventions de l'enseignant, car ils sont soumis à des **conditions**.
- ❖ La santé en EPS doit être attaquée **sur plusieurs fronts** : santé physique (condition physique, lutte contre le surpoids, sécurité), santé mentale (estime de soi, diminution du stress et de l'anxiété, plaisir immédiat), santé sociale (insertion dans un groupe, implication dans un projet communautaire à caractère sportif), et surtout éducation à la santé (= capacité à gérer sur le long terme son propre capital santé).

CONCLUSION

- ❖ Vis-à-vis de l'effet bénéfique de l'enseignement de l'EPS envers la santé, l'enseignant doit être animé par une attitude **optimiste** (il faut y croire !), et **volontariste** (faire le nécessaire pour cela), mais aussi **humble** et **lucide** (peu de recherches accréditent l'idée d'un effet positif de l'EPS sur la santé actuelle et future des élèves + l'horaire obligatoire en EPS suffit-il ?).
- ❖ Les **conditions** concernent surtout la forme de la pratique physique en EPS (dynamique plutôt que statique), son intensité relative (principe de surcharge), son volume (temps d'engagement moteur important), sa fréquence hebdo. (répartition des heures d'EPS dans la semaine : idéalement 3 fois), mais aussi son efficacité (en termes de progrès), et son vécu émotionnel (source de plaisir).

CONCLUSION

❖ Les effets positifs de l'EPS sur la santé concernent certainement davantage l'éducation à la santé que des effets à court terme (horaires juste suffisants).

Au sein de l'éducation à la santé, c'est certainement envers la poursuite volontaire d'une activité sportive sous l'effet de « bons souvenirs » associés aux séances d'EPS que notre discipline a le plus de prises :

« Le problème fondamental de l'éducation à la santé semble donc de favoriser une adhésion à la pratique, c'est-à-dire une persistance sur le long terme dans l'engagement dans les loisirs physiques et sportifs. L'adhésion à la pratique ne repose pas sur l'acquisition de règles et de principes raisonnables, mais sur la construction d'une relation de plaisir aux activités physiques et sportives » (D.Delignières & C.Garsault, Libres propos sur l'EPS, Ed. Revue EPS, Paris, 2001).

Les Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté

(Décret n°85-924 du 30 août 1985 modifié relatif aux EPLE, Circulaire n°2006-197 du 30 novembre 2006)

« Le CESC :

- contribue à l'éducation à la citoyenneté ;
- prépare le plan de prévention de la violence ;
- propose des actions pour aider les parents en difficultés et lutter contre l'exclusion ;
- **définit un programme d'éducation à la santé et à la sexualité et de prévention des comportements à risques.**

Le CESC constitue pour ces missions une instance de réflexion, d'observation et de veille qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière de prévention, d'éducation à la citoyenneté **et à la santé**, intégré au projet d'établissement ».

Circulaire, 2006.



La recherche-action de F.Lab (1996)



- ✘ **Hypothèse de départ** = l'amélioration des capacités aérobies dans une pratique multiactivités est possible et cela permet l'obtention de progrès significativement supérieurs à ceux atteints en un seul cycle de course d'endurance.
- ✘ **Comparaison de 2 classes semblables sur le plan statistique :**
 - + Une classe témoin → 6 séances de course de durée (travail individualisé à VMA) ;
 - + Une classe expérimentale → un cycle de football et un cycle de lutte dans lesquels est intégré un travail de développement des capacités aérobies.
 - ✘ Par exemple en football = exercice en aller-retour sur le terrain. 5 attaquants ont pour but de faire progresser la balle le + vite possible pour aller marquer. 5 défenseurs, prenant leur départ 20 m derrière les attaquants, doivent intercepter le ballon avant le tir (séance n°5).
 - ✘ Par exemple en lutte = réaliser 2 séries de 10 combats de 20 sec., récupération de 20 sec. Entre les combats, 5 minutes entre les séries (séance n°2).
 - + Contrôle = même test de VMA.
- ✘ **Résultats** : les progrès furent significativement plus importants pour la classe travaillant en multi-activités :
 - + Classe témoin VMA + 0.34 km/h.
 - + Classe expérimentale VMA + 0.56 km/h.
- ✘ **Explications** : plus grande quantité de travail + motivation (variété des situations).
- ✘ **Problème majeur** : contrôle des charges de travail et leur individualisation.
- ✘ **Attention** : forme de travail qui vient consolider un cycle de course, pas le remplacer.