

# L'EPS permet-elle d'être en bonne santé ? (partie 2)



1

(2)

## L'EPS permet-elle d'être en bonne santé? (partie 2)

Santé : issu du latin *sanitas*, « santé du corps et de l'esprit ».

4 – La recherche du bien-être

5 – Gérer sa vie physique

6 – Quand la santé pose problème

Encadré vert : citation d'auteur

Encadré rouge : texte officiel



« La présence de la notion de bien-être à l'école pourrait sembler de prime abord évidente parce que l'enfant y passe le plus clair de son temps et qu'il n'y a, en apparence, aucune raison pour que ce temps soit celui de la peine, du tourment ou de l'affliction, c'est-à-dire d'une certaine forme de mal-être. Le projet de l'école ne peut être en aucune façon celui de la malveillance ou pire de la maltraitance. Bien au contraire, il est celui de la bienveillance et du respect scrupuleux de la dignité de l'enfant. Alors pourquoi depuis quelques années cette insistance appuyée sur la notion de bien-être l'école ? »

Philippe Sarremejane. Le bien-être à l'école : analyse et épistémologie d'une notion. Recherches & Éducatons 2017



1- Activité physique et bien-être psychologique

2 – Activité physique et bien-être physique

3 – Activité physique et bien-être social

4 – Activités physiques et adolescence



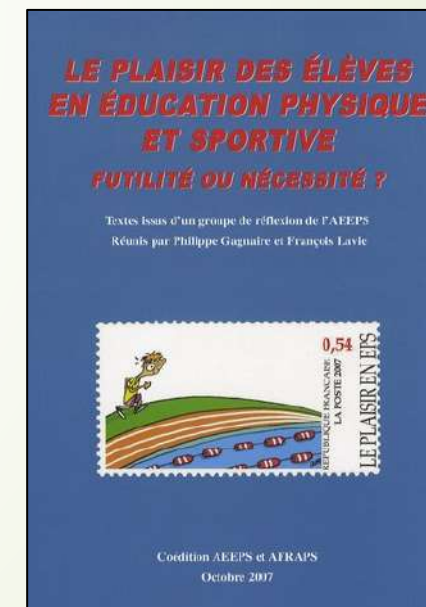
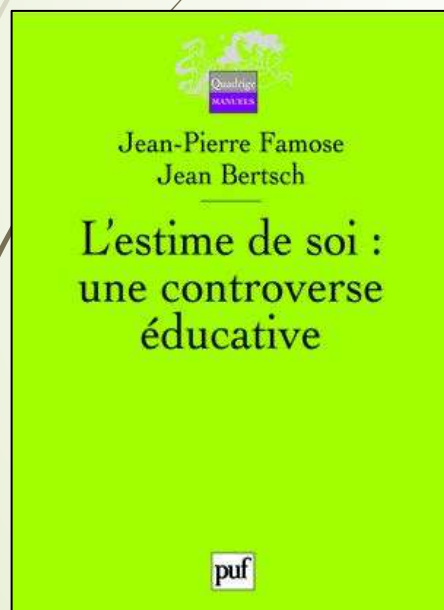
## 4 – La recherche du bien-être

Pour plus de détails sur cette partie « bien-être psychologique », cf. cours sur la motivation, ch. 4

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

Renforcer l'estime de soi et le sentiment de compétence

Valoriser l'auto-détermination et le plaisir



## 4 – La recherche du bien-être

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

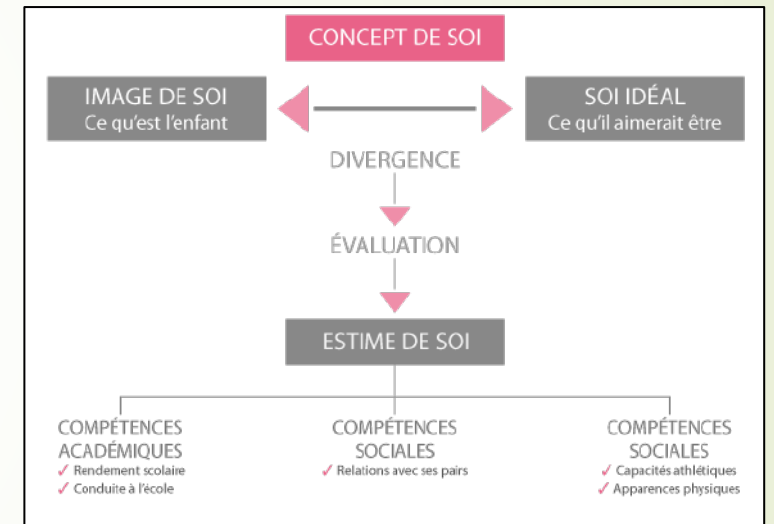
#### Estime de soi

« L'estime de soi est l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important. C'est une expérience subjective qui se traduit aussi bien verbalement que par des comportements significatifs. »

S. Coopersmith, Inventaire d'estime de soi, 1984

L'estime de soi possède un caractère :

- subjectif : croyances de l'individu
- évolutif : dans le temps
- complexe : multifactorielle



Modèle théorique du concept de soi (Harter, 1982 ; Lawrence 1988)

Une haute estime de soi est considérée comme un des déterminants essentiels du bien-être psychologique.

« Qu'y-a-t-il de plus susceptible de redonner confiance aux élèves que de leur montrer que certaines des causes de leurs erreurs sont sous leur propre contrôle et qu'ils peuvent agir sur celles-ci ? »

C. Martin-Krumm, Gérer ses erreurs pour mieux apprendre : Les Cahiers EPS de l'académie de Nantes n°30, 2004

## 4 – La recherche du bien-être

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

#### Estime de soi

Le concept de soi physique est particulièrement important pour les adolescents. À cet âge, le sentiment de compétence est exagérément sensible au regard d'autrui.

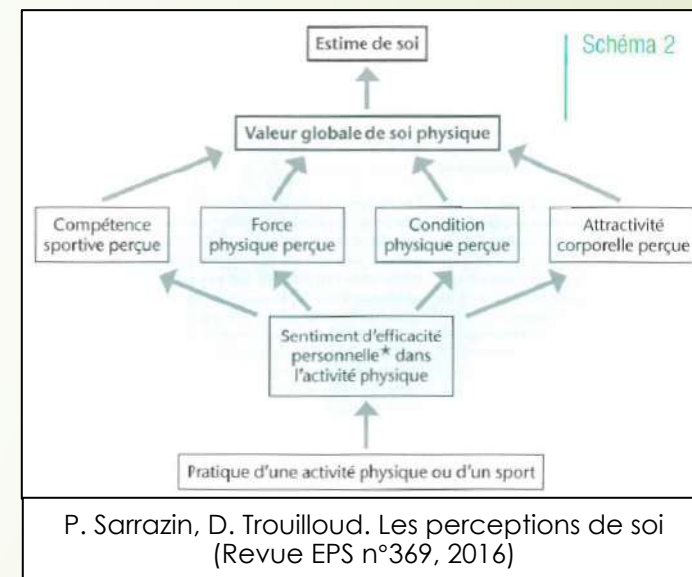
Les garçons ont une estime de soi globale significativement plus élevée que les filles.

La réduction de l'anxiété serait liée à l'accroissement de la condition physique perçue (importance des entraînements aérobies).

Il existe un lien entre sensation d'avoir progressé sur le plan physique et bien-être psychologique. De fait, il apparaît pertinent développer l'auto-référencement au sein d'une pédagogie de maîtrise.

*« Il importe avant tout que l'élève ait construit un « capital d'estime de soi » et sorte du système scolaire sans avoir été découragé de la pratique physique. »*

Geneviève Cogérino, Gestion de sa vie physique, Revue E.P.S. n° 251, 1995



## 4 – La recherche du bien-être

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

#### Sentiment de compétence

Le sentiment de compétence repose sur la représentation que se fait l'élève de ses possibilités de réussir une tâche. Ce sentiment est également lié au fait de pouvoir maîtriser la tâche dans un délai et avec un coût raisonnables.

Il faut bien noter que l'appréciation de la difficulté de la tâche, mais aussi de ses propres capacités par l'élève sont souvent subjectives. L'enjeu est alors pour l'enseignant d'intervenir sur ces différentes croyances.

Développer le sentiment de compétence

Augmenter la signification (subjective) de la tâche pour la rendre plus attractive aux yeux du sujet.

Confronter le sujet à des objectifs référencés à lui-même, de manière à développer une visée de progrès personnel (maîtrise) = faire expérimenter le succès.

Orienter les explications que le sujet s'attribue de ses réussites et de ses échecs (attribution causale).





## 4 – La recherche du bien-être

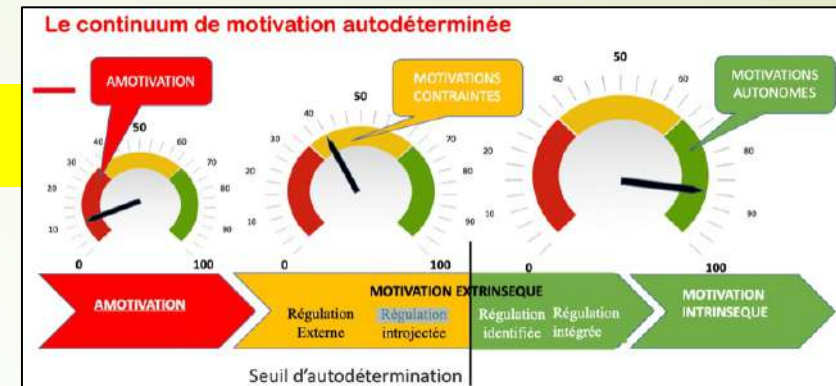
### 1- Activité physique et bien-être psychologique

#### Auto-détermination



« Concept renvoyant à un sentiment d'autonomie dans le choix et la conduite de l'activité, et également à une sensation de contrôle des événements et du résultat. »

Deci & Ryan, 1985



Caractère obligatoire  
des activités scolaires



Projets des élèves

Favoriser l'adhésion à la pratique en augmentant le sentiment d'auto-détermination

Offrir des choix dans les  
possibilités d'agir

Introduire des dimensions ludiques, susceptibles de  
renforcer l'engagement volontaire

Permettre le progrès et la  
réussite

V. Michaud et J. Gagnon (L'éducation à la santé en milieu scolaire, 2008) proposent à une classe de 5<sup>e</sup> une « activité-défi » : mener un alpiniste virtuel en haut de l'Everest (8850 m) en 10 semaines. Chaque heure d'activité physique permet de gravir 6 m. Il faut donc effectuer collectivement 1475 h, soit 147,5 h par semaine, soit 5 h par élève pour réussir le défi.



## 4 – La recherche du bien-être

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

#### Plaisir



Plaisir = état émotionnel éminemment subjectif de satisfaction affective éprouvé dans une situation

« Le principal facteur sous-tendant l'adhésion prolongée à une pratique est le sentiment de plaisir que cette dernière procure aux individus. »

D. Delignières, S. Perez. Le plaisir perçu dans la pratique des APS, Revue STAPS n°45, 1998



« La relation entre plaisir et EPS n'est pas évidente, elle est à construire. »

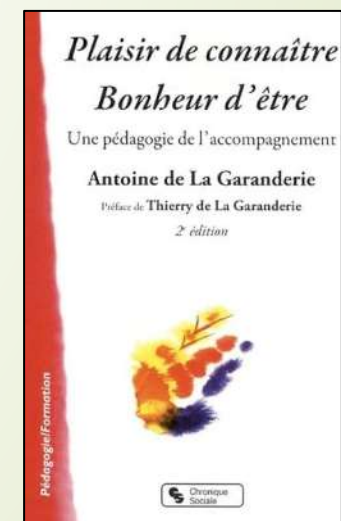
D. Delignières et C. Garsault. Apprentissage et utilité sociale, Dossier EPS n°29, 1996

« Les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière. »

Programme EPS cycle 4, arrêté 9/11/2015

« L'école peut rendre un service de prophylaxie, en réactualisant le plaisir d'acte et le bonheur d'être. »

A. de la Garanderie. Plaisir de connaître. Bonheur d'être, 2013



## 4 – La recherche du bien-être

### 1- Activité physique et bien-être psychologique

#### Plaisir

« Pour introduire de réelles modifications chez les sédentaires, l'activité physique pour la santé doit avant tout faire éprouver le plaisir de l'action et non recourir à des arguments moralisateurs ou hygiénistes »

C. Delens, Pour une approche dynamique, fonctionnelle et interactive de la santé, 2008



#### Une didactique du plaisir

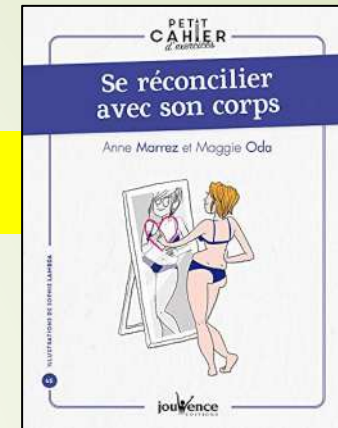


Sensations générées par la pratique  
Glisser, voler, s'aventurer, s'opposer...

Sentiment de compétence  
Valeur de la tâche, progrès, réussite, attribution causale

Sentiment d'auto-détermination  
Mise en projet, choix possible, régulation

Appartenance sociale  
But commun, rôles complémentaires, climat



## 2- Activité physique et bien-être physique

## Sensations

Par définition, l'activité physique engage le corps, ce qui déclenche des sensations.



Mais ces sensations ne sont pas toujours vécues de manière positive par les élèves, qui par ailleurs sont des collégiens et lycéens en pleine transformations corporelles (adolescence).

## Les difficultés à s'engager en EPS

B. Lebrun, E. Derimay, Le bon usage du corps. Cahiers EPS Nantes n°9, 2015

Des difficultés liées à la représentation peu valorisée du corps en action (complexe)

Des activités collectives où la maladresse des uns perturbe l'efficacité du groupe

Des activités qui quelques fois exacerbent le classement, la hiérarchie, la comparaison

Des expériences physiques proposées en décalage avec l'image du corps construite par l'élève (battre l'autre)

« Au cœur de l'activité physique, il y a une logique du jouer et du jouir : courir, sauter, combattre, frapper un ballon ou un autre corps, éprouver ses limites dans des défis impossibles, c'est fait pour sentir son corps et celui de l'autre, pour en jouir, on vérifie si on a un corps. »

F. Labridy, Du passé faisons un avenir, Cahiers pédagogiques n°361, 1998

## 4 – La recherche du bien-être

### 2- Activité physique et bien-être physique

#### Sensations

« L'EPS doit donc réconcilier les différentes acceptions du mot « sens ». Elle doit accrocher les élèves, partir de ce qui les fait vibrer, de ce qui leur donne frissons et émotions. L'éprouvé sensoriel est un incontournable. Notre discipline doit s'en servir comme tremplin, mais aussi comme fil rouge. »

P. Bordes, Qu'est-ce que donner sens aux apprentissages en EPS ? Revue Hyper n°232, 2006

« J'ai beaucoup appris de la course en durée, de la course d'endurance, ces activités qui mobilisent si difficilement les élèves quand on ne sait pas leur donner du sens en dehors du culte de l'effort, de mouiller sa chemise parce que faire des efforts ça forme des hommes !! Il y a aussi là-dedans quelque chose d'initiatique, une épreuve initiatique pour les enfants, leur faire expérimenter que l'on peut aller plus loin que ce que l'on croit parce que beaucoup d'enfants rejettent systématiquement l'effort tant demandé et redemandé par les parents et les enseignants sans savoir lui donner du sens » (A. Hébrard, Les singuliers plaisirs pluriels de l'EPS, Revue Hyper n°219, 2002).

« Si je n'avais qu'une activité à enseigner ce serait la gymnastique aux agrès, c'est pour moi une activité qui mobilise tout l'être et le confronte à se dépasser. La peur en tant qu'émotion y a une grande place éducative : c'est en fait l'obstacle à franchir, la condition pour accéder au plaisir qui est plus qu'une simple confrontation réussie à la difficulté, une irruption jubilatoire de l'estime de soi mise en danger, un élargissement de ses pouvoirs sur le monde qui ouvre l'accès à d'autres pouvoirs nouveaux. Il y a dans cette activité une chaleureuse entraide mutuelle, qui prend ses fondements dans le partage des émois ressentis dans la peur vaincue » (A. Hébrard, Les singuliers plaisirs pluriels de l'EPS, Revue Hyper n°219, 2002).

Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,  
Picoté par les blis, fouter l'herbe menue,  
Prouver, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.  
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :  
Mais l'amour infini me montrera dans l'air,  
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,  
Par la Nature, - heureuse comme une femme.

Mars 1870.

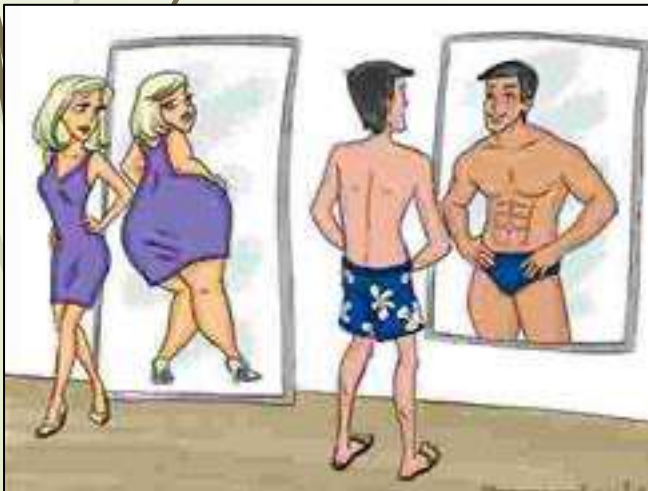
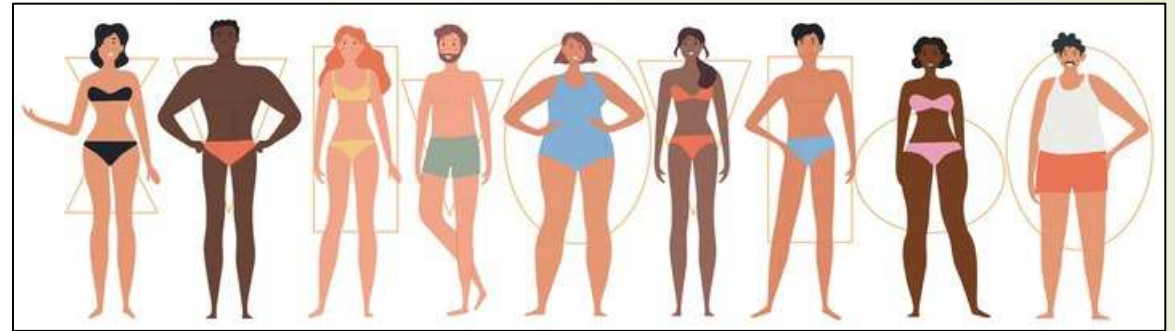
Paul Verlaine

## 2- Activité physique et bien-être physique

## Corps en forme et formes du corps

« Le corps, c'est aussi ce qui nous lâche, ce qui nous trahit. Aussi bien parce qu'il ne répond pas à ce que nous voudrions qu'il fasse que parce qu'il exhibe de nous ce que nous ne voudrions pas qu'on voit. »

Olivier Reboul, EPS interroge un philosophe, Revue EPS n°229, 1991



Se développer corporellement, c'est s'offrir la possibilité de se faire advenir autrement avec les autres, contre les autres, au-delà des autres.



## 4 – La recherche du bien-être

### 3- Activité physique et bien-être social

L'impact de l'activité physique dans une perspective de bien-être se trouve favorisé si l'élève peut s'inscrire dans une dynamique sociale.

Bien-être social = sentiment de satisfaction individuelle lié à l'intégration au sein d'un groupe par l'appropriation de règles et la participation à des activités collectives.

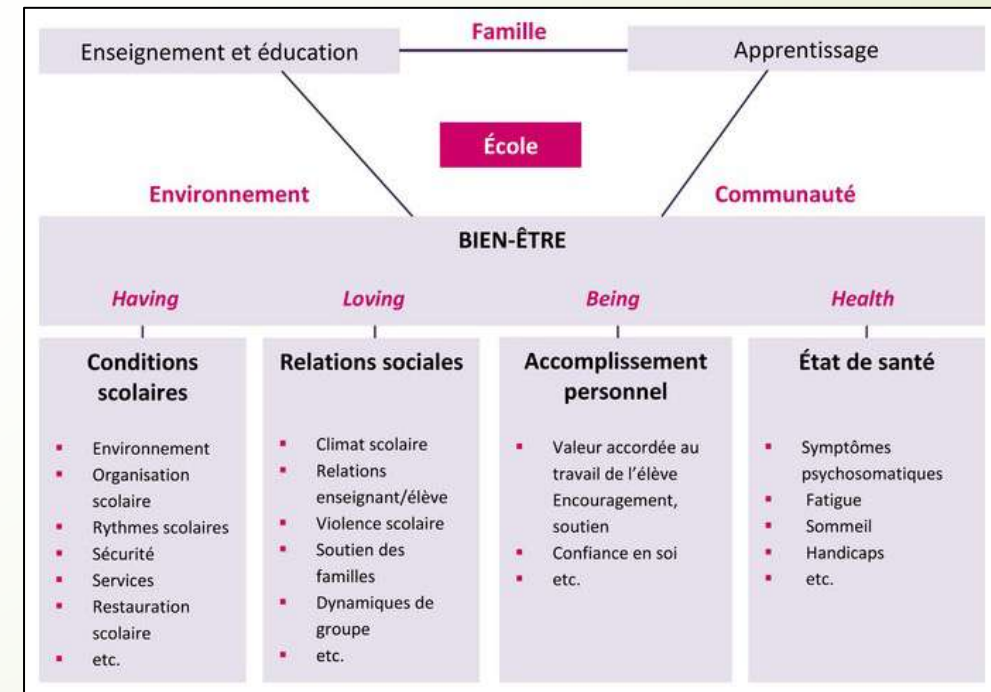
L'absentéisme (Depp, 2020)

	Collège	LEGT	LP	Ensemble
Proportion d'élèves absents de façon non justifiée quatre demi-journées ou plus	4,4	7,6	22,9	6,8

Le climat scolaire perçu par les collégiens, Depp, 2015)

Tableau 1 Opinion des élèves sur le climat scolaire dans leur collège

Climat scolaire	Ensemble 2013	Sexe		Type d'établissement		
		Filles	Garçons	Eclair	Urbain hors Eclair	Rural hors Eclair
Tout à fait bien ou plutôt bien dans son collège	92,5	93,0	92,1	89,6	92,7	92,1
Ambiance tout à fait bien ou plutôt bien entre les élèves	82,3	80,7	83,7	74,8	82,3	84,2
Beaucoup ou plutôt beaucoup de copains et copines	91,0	90,8	91,2	90,2	91,2	89,7
Relations avec les enseignants très bonnes ou bonnes	87,0	90,6	83,6	80,7	87,1	89,6



Modèle du bien-être à l'école de Konu et Rimpelä (2002)

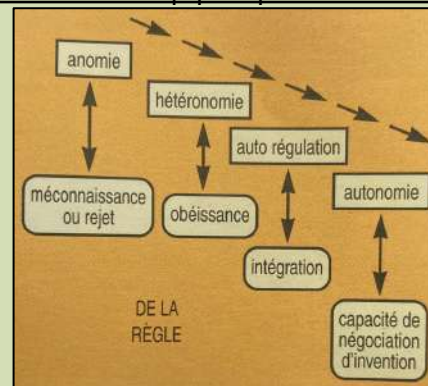
## 3- Activité physique et bien-être social

## L'appropriation des règles

Les règles mobilisées en EPS

(J-A. Méard, S. Bertone. L'élève qui ne veut pas apprendre en EPS, Revue EPS n°259, 1996)

- Institutionnelles : être en tenue...
- Sécurité : parades...
- Groupales : rotation des rôles...
- Apprentissage : conseiller un camarade...
- Jeux sportifs : arbitrer...

Étapes dans l'appropriation des règlesRendre les règles significantes

(J-A. Méard, S. Bertone. L'élève qui ne veut pas apprendre en EPS, Revue EPS n°288, 2001)

- Obligation : formuler les consignes et contrôler leur application.
- Persuasion : mettre en rapport les consignes données avec leur fonction et le but qu'elles permettent d'atteindre.
- Négociation : accepter et s'adapter à ce que les élèves devancent les contraintes, se donnent des règles, prennent des responsabilités.

Pour que la règle soit respectée et acceptée, celle-ci doit être connue et comprise de tous. C'est ainsi que pour que l'élève puisse percevoir et intégrer la portée de la règle, l'enseignant s'attachera à ce que :

- 1) Il y ait un problème ou une situation qui rende la règle nécessaire.
- 2) Soit élaborée et négociée une règle de conduite commune.
- 3) Cette règle puisse ensuite fonctionner, notamment en cas de contestation.

L'idée est que la règle ne soit pas perçue comme une limitation de possibilités, mais comme une dotation de capacités.



## 4 – La recherche du bien-être



3- Activité physique et bien-être social

S'insérer et mener à bien un projet collectif

Tous les enseignements « doivent également contribuer à faire acquérir la capacité de coopérer en développant le travail en groupe et le travail collaboratif »

Programme d'enseignement du cycle de consolidation, cycle 3. Arrêté du 9/11/2015

Il ne suffit pas de mettre les élèves en situation collective pour créer du lien social

Conditions  
pour la mise  
en œuvre d'un  
projet collectif

Présence d'un but communément partagé. Ce qui nécessite de transformer le groupe en « communauté d'intérêt » (F. Galichet, L'éducation à la citoyenneté, 1998).

Mise en place pour chacun de rôles complémentaires indispensables à tous (interdépendance entre les acteurs).

Climat affectif positif d'écoute et d'entraide de manière à vivre « une émotion collective qui permet de se sentir participant de la même humanité » (P. Meirieu, L'enseignant dans la crise, Spirales n°8, 1995).

Régulation des actions menées.

## 4 – La recherche du bien-être

### 4- Activité physique et adolescence

#### Pratique physique des adolescents

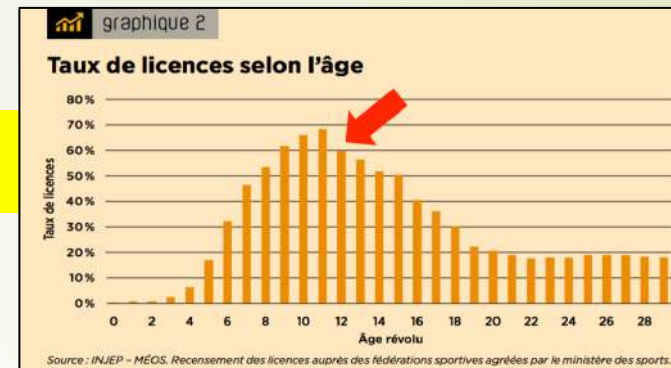
##### Les pratiques sportives des collégiens. INSEE, 2020

- 83 % des collégiens pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine (dont 68% en club).
- Les collégiennes font moins de sport que les garçons (78% contre 87%).
- Plus la famille bénéficie d'un capital scolaire et de revenus élevés, plus la pratique sportive est fréquente et encadrée.



##### Niveau d'activité ou sportive. IRMES, 2016

- A partir de l'adolescence, la pratique féminine décroche nettement par rapport à celle des hommes.
- 69% des jeunes filles de 6-11 ans font du sport en club, contre 53% chez les 12-17 ans.



##### Sédentarité (ANSES)

- 49% des 11-17 ans passent plus de 4h30/jour sur un écran et/ou pratiquent moins de 20'/jour d'activité physique.
- Les filles (11-14 ans) sont plus concernées par l'insuffisance d'activité physique.
- Les jeunes des milieux défavorisés sont très touchés par la sédentarité.

73% des jeunes de 11-17 ans ne respectent pas les 60 minutes quotidiennes préconisées par l'OMS.

##### Surcharge pondérale et obésité (DREES, 2019)

- 18 % des adolescents en classe de 3e sont en surcharge pondérale et 5 % sont obèses.
- Mais fortes inégalités sociales : 24 % des enfants d'ouvriers sont en surcharge pondérale et 8 % sont obèses, contre respectivement 12 % et 3 % des enfants de cadres.

## 4 – La recherche du bien-être

### 4- Activité physique et adolescence

#### Le corps à adolescence

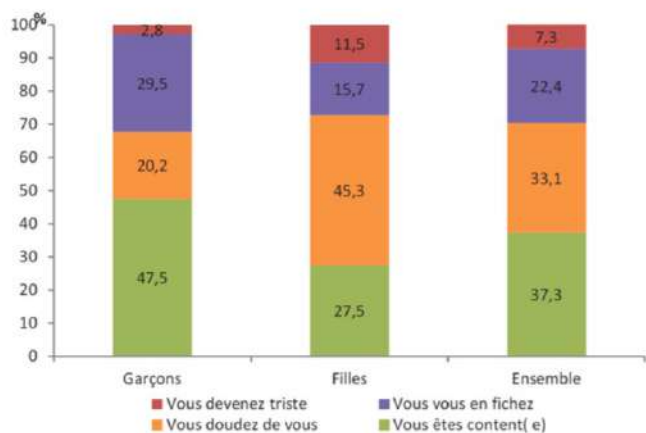
##### Émergence du potentiel de sexualité

Modification profonde de l'image du corps, support de la relation à autrui, qui peut conduire notamment chez les filles à un abandon de la pratique (transpirer, ne pas se décoiffer...).

##### Importance des stéréotypes

Les filles cherchent à devenir de « vraies » filles qui ne soient pas tout le temps en survêtement, alors que d'autres filles, sportives, adoptent les attributs masculins qui dominent dans le sport.

Quand vous pensez à votre physique ou que vous vous regardez dans un miroir ?



Source : C.Jousselme, M.Cosquer, C.Hassler, *Portraits d'adolescents*, Enquête épidémiologiques multicentrique en milieu scolaire, INSERM, 2013.

##### Activités masculines ou non-féminines

##### Activités féminines

Ignico (1989)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vitesse</li> <li>- force</li> <li>- stratégie</li> <li>- propulsion d'objets</li> <li>- endurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jeux à tour de rôles</li> <li>- expressivité</li> <li>- peu de règles</li> <li>- peu de joueurs</li> <li>- activité motrice fine ou partielle</li> </ul>
Kane (1988)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- essaye de battre l'adversaire par la force physique</li> <li>- utilise des objets lourds</li> <li>- engagement dans une compétition face à face, dans laquelle les corps peuvent entrer en contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- corps projeté dans l'espace avec un but esthétique</li> <li>- objets légers</li> <li>- barrière spatiale pour prévenir le contact physique</li> </ul>
Louveau (1991, 1998)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- montrer ou exercer sa force</li> <li>- se livrer à un combat dur et rapproché</li> <li>- porter ou recevoir des coups</li> <li>- jouer à la balle au pied sur un grand terrain</li> <li>- manipuler des armes</li> <li>- s'engager dans des efforts intenses de longues durées</li> <li>- piloter des engins mécaniques ou motorisés</li> <li>- prendre des risques dans des pratiques agoraphiles</li> </ul>	
Metheny (1965)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- objets lourds</li> <li>- contacts corporels</li> <li>- opposition face à face</li> <li>- projection du corps de l'athlète à travers l'espace pour un temps relativement long</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- objets légers</li> <li>- précision mais pas force</li> <li>- peu de contacts corporels</li> <li>- patrons esthétiques du vol corporel</li> </ul>

P. Fontayne, P. Sarrazin, J-P. Famose. Les pratiques sportives des adolescents: une différenciation selon le genre. Revue STAPS n°55, 2001

ité physique et adolescence

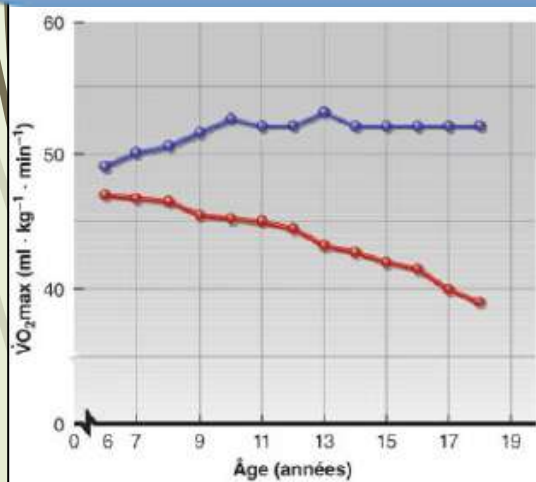
corps à adolescence

de la  
entre

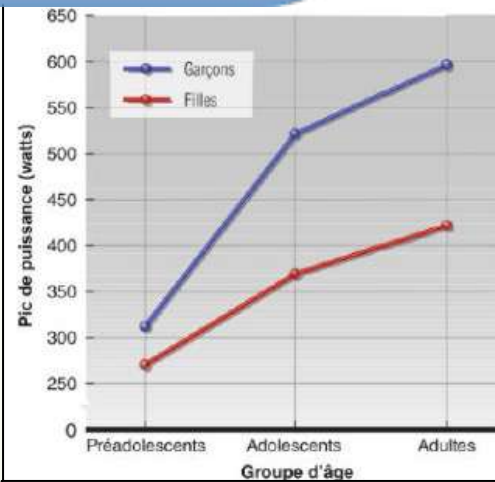
### Prise de risque à l'adolescence

La prise de risques à l'adolescence fait partie de la construction de soi. Cette conduite exploratoire permet d'expérimenter le rapport à la réalité, à soi et aux autres et plus précisément :

- de faire corps avec la tribu des pairs ;
- d'éprouver des sensations fortes pour avoir le sentiment d'exister ;
- d'être reconnu en se distinguant ;
- d'agir pour prendre le contrôle de son mal-être.



Évolution de la consommation max. d'oxygène avec l'âge / pds corps



Évolution de la valeur moyenne de la puissance



*« Le lycée constitue, pour la majorité des élèves, le dernier moment de rencontre avec l'EPS obligatoire. Il faut donc nous garantir qu'ils disposeront des compétences essentielles à la prise en charge de leur vie physique afin qu'ils deviennent des citoyens physiquement et socialement éduqués. »*

*Questions à Véronique Éloi-Roux, Revue EPS n°384, 2019*



## 5 – Gérer sa vie physique

1- Construire un « habitus santé »

2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

3 – S'échauffer

4 – Agir en sécurité

5 – Littératie physique



GENEVIÈVE COGÉRINO



apprendre à gérer  
sa vie physique

puf

PRATIQUES CORPORELLES

## 5 – Gérer sa vie physique

### L'habitus

(P. Bourdieu. La distinction, critique sociale du jugement, 1979)  
L'habitus est « un système de dispositions durables et transposables, qui, intégrant toutes les expériences passées, fonctionne à chaque moment comme des matrices de perceptions, d'appréciations et d'actions ».

### 1- Construire un « habitus santé »

La réalité de l'EPS au collège

Nombre d'heures dans une année civile	Nombre d'heures dans une année scolaire	Nombre total d'heures de cours effectifs (26h/semaine)	Nombre total d'heures d'EPS (3h/semaine)	Durée totale d'activité motrice effective (11 min / h*)
365 x 24 = 8736 h	6048 h	936 h	108 h	19 h 48 min
Référence 100%	69.2 %	10.7 %	1.23 %	0.22 % !

Statistiques calculées à partir de l'observation magnétoscopée de 32 cours d'EPS. Les garçons restent actifs 12'14" (±8') et les filles 10'23" (±7min). G. Cazorla données personnelles non publiées

Si le développement de la santé se joue au cœur de l'action à travers la sollicitation des ressources physiques et la recherche d'un bien être, il est alors du devoir de l'école de donner le goût de la pratique physique aux élèves et de leur permettre d'acquérir des habitudes et des connaissances leur permettant de gérer au mieux leur vie physique.

### Habitus santé

(R. Mérand et R. Dhellemmes. Éducation à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS, INRP, 1988)

Le moteur principal du développement du concept de santé passe par la participation des élèves, c'est-à-dire par la construction d'un projet technique individuel qui s'appuie sur le bien-être et qui doit leur permettre de mettre en relation (formalisation) leur pratique avec les connaissances sous-jacentes. Cet « habitus santé » correspond à un ensemble d'habitudes : savoir se préparer, savoir récupérer, savoir se placer pour porter, soutenir ou lever, savoir se muscler et s'entretenir physiquement...

## 5 – Gérer sa vie physique

### 1- Construire un « habitus santé »

Pour que l'élève trouve du sens à cet habitus-santé, l'enseignant d'EPS doit :

Expliquer : commenter ce qui est fait.

Justifier : répondre à la question « à quoi ça sert ».

Impliquer : faire participer les élèves à une gestion de plus en plus autonome de ces « routines », notamment de l'échauffement.

Faire sentir : focaliser l'attention des élèves sur leurs sensations intéroceptives et les aider à les mettre en relation avec la nature des exercices proposés ou avec des connaissances déclaratives.

Mais deux difficultés pour mettre en œuvre l'habitus santé en EPS

*« Pour amener une personne à changer d'attitude (...) il n'est pas nécessaire de lui administrer, à forte dose, des informations nouvelles. Il serait certainement plus efficace de l'amener à prendre une part active dans des réflexions, des rôles ou des pratiques qui feraient naître une certaine dissonance ».*

D. Brouillet , Éducation à la sécurité dans les pratiques physiques et sportives,  
Bulletin de psychologie, 44, 400, 1990

*« Les adolescents se sentent en bonne santé, perçoivent les problèmes de santé comme résultant d'atteintes extérieures imprévisibles et accidentelles. Pour eux, la gestion de la vie physique est perçue comme une préoccupation d'adulte et non d'adolescents. »*

G. Orsi, Santé et bien être en EPS, Revue EPS n°317, 2006



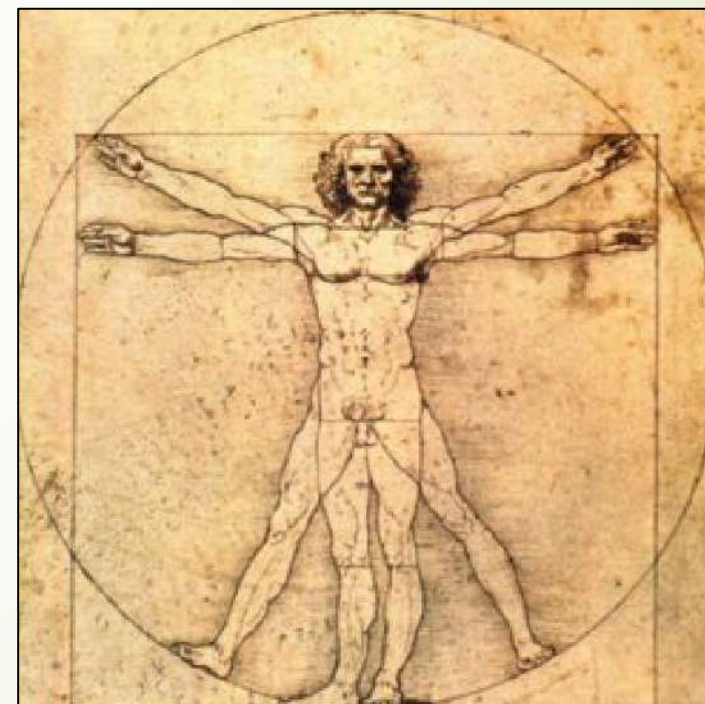
## 5 – Gérer sa vie physique

### 2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

Le projet d'entraînement, quel que soit son motif, constitue un élément central pour gérer sa vie physique.

Savoir s'entraîner, c'est se faire advenir via un projet conçu par soi, sur soi et pour soi.

Dans le cadre de l'EPS, ce projet prend une place privilégiée dans le cadre du champ d'apprentissage n°5 intitulé : « *Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir* » (Programme EPS lycée général et technologique 2019).



## 5 – Gérer sa vie physique

### 2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

Le projet d'entraînement, quel que soit son motif, constitue un élément central pour gérer sa vie physique.

#### Les étapes du savoir s'entraîner

(F. Bergé. La CP 5 entre santé et culture scolaire, 2010)

1<sup>ère</sup> étape. Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel.

2<sup>e</sup> étape. Acquérir des connaissances.

3<sup>e</sup> étape. Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée.

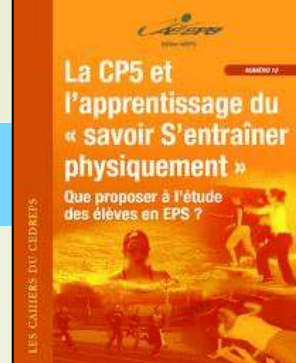
4<sup>e</sup> étape. Partager, comparer, essayer avec d'autres.

5<sup>e</sup> étape. Bilans et régulations à partir d'une référence personnalisée.

6<sup>e</sup> étape. Confrontation à la situation de référence.

#### Pour un projet d'entraînement

- Se fixer un objectif pour son projet d'entraînement
- Acquérir les connaissances pour réaliser son projet
- Réguler son projet

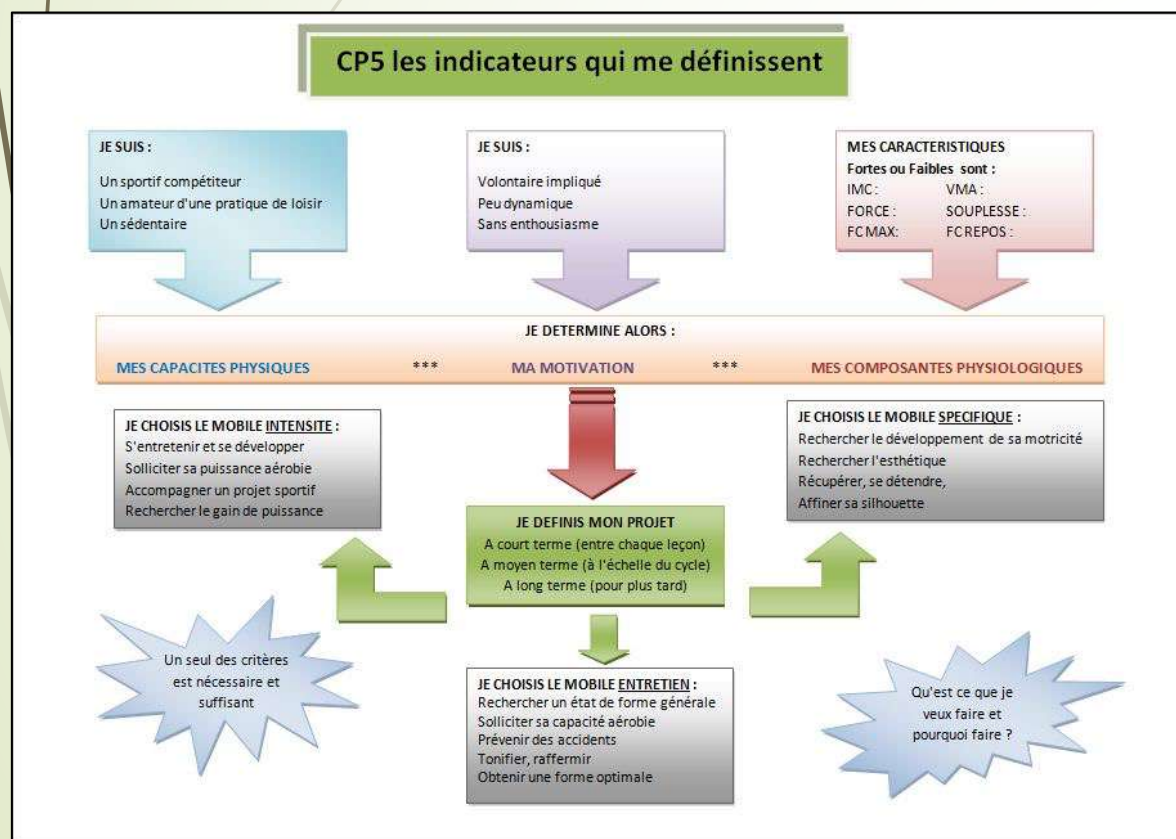


## 5 – Gérer sa vie physique

### 2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

#### a. Se fixer un objectif pour son projet d'entraînement

#### 1. Choisir un mobile d'agir (sportif, forme, bien-être)



#### 2. Situer son niveau de prestation : repères personnels

- Endurance cardiorespiratoire (VMA)
- Force musculaire,
- Endurance musculaire
- Flexibilité
- Composition corporelle (IMC)

**3 niveaux de force statique au test de la chaise selon l'âge**

Hommes et femmes			
Insuffisant	Moyen	Entraîné	Age
Moins de 1'50	De 1'50 à 1'59	2'00 et +	18 à 29
Moins de 1'39	De 1'40 à 1'49	1'50 et +	30 à 39
Moins de 1'26	De 1'26 à 1'35	1'50 et +	40 à 49
Moins de 1'04	De 1'04 à 1'11	1'12 et +	50 et +

#### 3. Disposer de repères pour fixer un objectif (SMART)

- Spécifique : marcher 30' 3 fois par semaine
- Mesurable : chronomètre, montre, carnet...
- Atteignable / contexte de vie
- Réaliste / motivation
- Temporalisé : sur une période donnée

## 5 – Gérer sa vie physique

### 2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

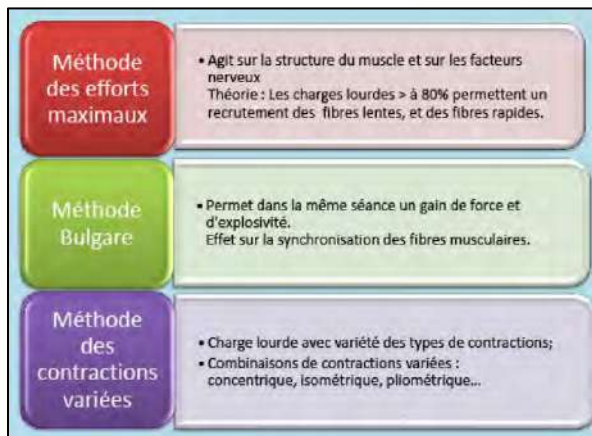
#### b. Acquérir les connaissances pour réaliser son projet

#### 1. Connaître les méthodes d'entraînement / motif

##### Développer les processus énergétique

(M. Pradet La préparation physique, 1996)

- Mettre en jeu plus des deux tiers des masses musculaires.
- Effectuer le travail aux limites du système sollicité.
- Développer parallèlement puissance et capacité
- Utiliser des exercices d'intensité maximum ou supra-maximum pour développer la puissance.
- Utiliser des exercices infra-maxi pour développer la capacité).



#### 2. Jouer sur les paramètres de charge d'entraînement

- Intensité de l'action.
- Durée de l'action.
- Durée de la récupération (plus ou moins complète).
- Nature de la récupération (active ou passive).
- Quantité totale de travail.

#### 3. Utiliser les principes d'entraînement

(R. Dhellemmes. S'entraîner ? Pas si simple, Les cahiers du CEDREPS n°8, 2009)

- Continuité-régularité : pratique adaptée et régulière.
- Progressivité : jouer sur les paramètres de charge d'entraînement
- Alternance : concevoir comme un tout dépense physique et récupération.
- Individualisation : diversifier les mobiles d'agir pour répondre aux différences individuelles.

C. Schnitzler. La notion d'allure cible, Revue EPS n°333, 2008

#### 1 - EFFETS ASSOCIÉS AUX DIFFÉRENTES INTENSITÉS-CIBLES

Les allures	Intensité (% de VMA)	Mécanisme physiologique sollicité	Effets de l'entraînement à ces allures, d'après Weineck [15]
Vitesse maximale aérobie (VMA)	100%	Le VO <sub>2</sub> max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à supporter des charges élevées de travail.</li> <li>• Augmentation du VO<sub>2</sub>max. Augmentation de la capacité aérobie des fibres musculaires (élévation du nombre et de la taille des mitochondries, de leur contenu en enzymes, accroissement de la densité capillaire).</li> <li>• Augmentation de la quantité et la disponibilité de la myoglobine.</li> </ul>
Allure « au seuil »	80%	Le seuil anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation de l'allure de course associée au seuil anaérobie et du temps de course maximal à cette allure [16].</li> <li>• Régulation et préservation du glycogène par activation de la dégradation des lipides.</li> <li>• Plus grande efficacité des systèmes de l'élimination du lactate.</li> </ul>
Allure « lipolyse »	70%	La métabolisation des acides gras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement tendineux.</li> <li>• Augmentation de la densité des capillaires</li> <li>• Amélioration du VO<sub>2</sub>max (pour des sujets non-entraînés).</li> <li>• Stimulation de la lipolyse.</li> </ul>
Allure « récupération »	50%	Élimination du lactate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la récupération entre deux efforts intenses.</li> <li>• Utilisation supplémentaire des graisses</li> <li>• Prévention de la chute des globules blancs après l'effort.</li> <li>• Amélioration du retour veineux</li> <li>• Meilleure gestion de la thermorégulation [17].</li> <li>• Élimination du lactate.</li> </ul>

Exercice réalisé (indique son nom)	Nb de répétitions / tps de travail	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice
			😊😊😊😊
			😊😊😊😊

# 5 – Gérer sa vie physique

## 2 – Définir et mener à bien un projet d'entraînement

### c. Réguler son projet. De l'élève entraîné à l'élève entraînant : le carnet d'entraînement

#### 1. Identifier ses ressentis / performances

**1. Échelle de ressenti**

Échelle chiffrée	Ressenti psychologique	Ressenti musculaire	Ressenti respiratoire	
	Perception de l'effort	Sensations musculaires	Respiration	Chaleur
6				
7	Très très facile	Relâchement	Calme, respiration normale	Fraicheur
8				
9	Très facile	Activité musculaire ressentie	Respiration plus rapide	Tièdeur
10				
11	Assez facile	Échauffement musculaire	Début d'essoufflement	Commence à chauffer
12				
13	Un peu difficile	Contractions intenses	Respiration rapide, essoufflé	Chaud, transpire un peu
14				
15	Difficile	Fatigue musculaire	Difficulté à reprendre son souffle	Très chaud, transpiration plus importante
16				
17	Très difficile	Fatigue musculaire intense Muscles durs	Respiration très rapide, très essoufflé	Rougeur, transpiration importante
18				
19				
20	Très très difficile	Muscles tétanisés, très durs	À bout de souffle	Sensation d'étouffer, transpiration abondante

#### 2. Adapter son projet d'entraînement

**3. Projet « endurance »**

		Sensations éprouvées	Adaptation immédiate	Projet pour la séance prochaine
<b>Cas 1</b>	Je suis incapable de finir mes séries de 20 répétitions.	Tremblement, fatigue et douleurs musculaires, tétanie. Essoufflement précoce. Trop difficile.	Je réduis la charge pour la série suivante de 5 ou 10 kg.	Je vais réduire ma charge optimale pour la séance prochaine sur cet atelier. <b>ATTENTION : sauf cas particulier (douleur anormale ou fatigue importante à cette séance).</b>
<b>Cas 2</b>	Je suis capable de finir mes 5 séries de 20 répétitions.	Sensations d'échauffement musculaire, légère transpiration. Respiration plus rapide. Facile aux premières séries puis un peu plus difficile à la 4 <sup>e</sup> et à la 5 <sup>e</sup> .	Aucune	La charge est adaptée à mes capacités et à mon projet, pas de modification.
<b>Cas 3</b>	Je suis capable de finir mes 5 séries de 20 répétitions très facilement.	Aucune sensation, relâchement musculaire. Calme, respiration normale. Très facile même à la fin de la 5 <sup>e</sup> série (je pourrais facilement continuer l'exercice).	J'augmente la charge pour la série suivante de 5 ou 10 kg.	La charge utilisée est trop légère donc je ne vais pas produire les effets attendus sur mon organisme. J'augmente la charge pour la séance suivante.

G. Dietsch. Exploiter le ressenti. Revue EPS n°358, 2013

« Il y a une place pour une compréhension profonde, vécue de la fonction libératrice de l'activité physique un tant soit peu raisonnée. »

R. Dhellemmes. Savoir s'entraîner physiquement. Les cahiers du CEDREPS n°9, 2010

Concertation avec un pair : doublette dans la gestion de l'entraînement : mesure, sécurité, échange des ressentis...

## 5 – Gérer sa vie physique

### 3 – S'échauffer

« L'échauffement comprend toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice (kinesthésie) avant un entraînement ou une compétition, et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures. »

J. Weineck. Manuel d'entraînement, 2004

Dans l'enseignement secondaire, 56,5% des accidents scolaires ont lieu pendant les cours d'EPS (BAOBAC 2018)

*En EPS, par la pratique physique, les élèves s'approprient des principes (...) de préparation à l'effort...*

Programme EPS cycle 3, volet 2. Arrêté du 9/11/2015

*Savoir se préparer et s'entraîner*

Programme EPS lycée, Objectif général n°2. Arrêté 19/1/2019

*Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.*

Programme EPS lycée professionnel, Attendu de fin de lycée pro CAP. Champ d'apprentissage 1. Arrêté 3/4/2019

# 5 – Gérer sa vie physique

## 3 – S'échauffer



### S'ÉCHAUFFER ?

POURQUOI ?  
COMMENT ?

L'observation d'un nombre conséquent de dispenses ponctuelles, de petites blessures chez les élèves pendant les cours d'EPS ont conduit les auteurs à s'interroger sur leur pratique enseignante et plus particulièrement sur la préparation à l'exercice, donc sur l'existence et la qualité de l'échauffement.

PAR C. EMERY, D. GARDETTE, S. LACHÈZE, E. ROUX, E. SAPHARY

### CONFIER LE SAVOIR S'ÉCHAUFFER AUX ÉLÈVES

Dans un souci de construction de l'autonomie et du vivre ensemble au lycée, l'idée de confier l'échauffement aux élèves est formatrice.

**T**out comme le retour au calme et le bilan de la séance, l'entrée dans l'activité est un moment important qui va conditionner le cours. Casser la monotonie d'un échauffement frontal, créer de l'interaction entre les élèves, s'échauffer ensemble sont des éléments qui peuvent dynamiser un début de séance. En lycée, on peut aller plus loin et faire que les élèves soient acteurs et non consommateurs, de leur apprentissage et qu'ils s'interrogent sur



### EN FINIR AVEC LE « FOOTING » D'ÉCHAUFFEMENT

Exercices continus de faible intensité, exercices dynamiques standardisés et étirement statiques constituent généralement la préparation des enfants à l'effort physique. Que réelles scientifiques pour interroger un dispositif fortement ancré dans les habitudes et sportive. L'objectif est multiple et vise à augmenter la température musculaire, la vasodilatation locale pour améliorer la perfusion et le transport de l'oxygène vers les muscles et préparer mentalement les enfants à s'engager dans la séance physique. Au cours de cet échauffement, ils réalisent les exercices de faible intensité, les exercices dynamiques sont standardisés sur de courtes séquences (séries, pas chassés, etc.) mais des étirements statiques. Toutefois, peut-on considérer que ce type d'échauffement est une forme de travail qui les aide à préparer convenablement le type d'efforts physiques (endurance, sprint, saut, etc.)?

**Garder les étirements statiques ?**  
Pour autant, même si les étirements continus de faible intensité, exercices dynamiques standardisés et étirement statiques constituent généralement la préparation des enfants à l'effort physique.

### LES PRINCIPES DE L'ÉCHAUFFEMENT SPORTIF

L'échauffement prépare progressivement le sportif à aborder la partie principale de la compétition ou de la séance.

**Terrain**  
ACTIVITÉS GYMNIQUES

**S'ÉCHAUFFER PAR LE JEU**

Des exemples de situations ludiques, régulièrement utilisées au cours des entraînements de l'association sportive, sont proposées pour aider les élèves à s'investir dès l'entrée dans la séance de gymnastique sportive.




**S**i les activités gymniques sont véritablement un « maître d'œuvre » de les faire converger vers un désir de réussites dans les pratiques scolaires.

### Notre métier

Bruno FAGNONI - Professeur EPS Lycée Thuillier, Académie d'Amiens.  
Membre des groupes académiques de Formation Continue, « Santé et Estime de Soi » et CEDREPS.  
Diplômé et intervenant en entraînement sportif et préparation physique (football, tennis)  
brunofagnoni@gmail.com

Mots clés : échauffement - préparation physique scolaire - adhésion - CMS 4 - CP5 - savoir s'entraîner.

## Dépasser l'intention d'échauffement en EPS pour faire entrer nos élèves dans la leçon

Sortir des routines obsolètes... Les directions souhaitées par l'enseignant et les conditions

# EPS & S

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORT #373

## L'ÉCHAUFFEMENT

DOSSIER

ENTRETIEN : A. KERLAN À PROPOS DES PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

MÉTIER : HAUT NIVEAU TECHNOLOGIE FORMATION HISTOIRE SOCIOLOGIE UNIVERSITÉ

PRATIQUES : ACTIVITÉS GYMNIQUES BASKET-BALL ULTIMATE DANSE ESCALADE HANDBALL

TÉMOIGNAGE : PROJET ÉDUCATIF

PLURIDISCIPLINAIRE : SOCIALIZATION ESPACE RESPONSABILISATION LANGAGE STREET-ART



## 5 – Gérer sa vie physique

### 3 – S'échauffer en EPS : PACA



Quelles sont les dimensions de l'échauffement en EPS ?

P

1 – ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE  
Prévenir les accidents et optimiser la performance

A

2 – ÉCHAUFFEMENT AFFECTIF  
Donner envie de pratiquer

C

3 – ÉCHAUFFEMENT CONNECTÉ  
Améliorer la production d'habiletés motrices :  
- générales (EPS)  
- spécifiques (APSA)

A

4 – ÉCHAUFFEMENT AUTONOME  
Acquérir et personnaliser des principes de préparation



## 5 – Gérer sa vie physique

33

### 3 – S'échauffer en EPS : physique (PACA)

Intérêts physiologiques de l'échauffement

**Élévation de la fréquence cardiaque et ventilatoire.** Accroissement du volume d'éjection systolique, augmentation des échanges au niveau des alvéoles pulmonaires et des capillaires (vasodilatation).

**Élévation de la température interne du muscle.** Accélération des réactions chimiques responsables de la production d'énergie ; une augmentation de 1°C correspond à une augmentation de 13% des processus métaboliques. Cela permet également une augmentation de la force musculaire, une diminution de la viscoélasticité (muscle plus facile à étirer et qui revient plus vite à sa longueur initiale) et une amélioration des sensations proprioceptives par une meilleure réactivité des fuseaux neuro-musculaires.

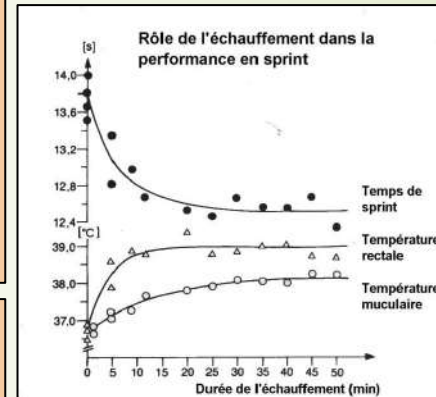
**Amélioration de la conduction de l'influx nerveux.** Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%.

Principes physiologiques de l'échauffement

**Principe de durée.** Engager une mobilisation corporelle sur un temps allant de 15 à 25' pour permettre l'élévation de la température corporelle et musculaire (fréquence cardiaque entre 140 et 160 bpm).

**Principe de progressivité.** Augmenter progressivement l'intensité des exercices pour ne pas diminuer la température corporelle et musculaire.

**Principes d'intensité et d'alternance.** Alternier les phases d'augmentation progressive de l'intensité avec des phases plus calmes afin de pouvoir « suivre la cadence » (type 30/30).



Ne pas confondre « avoir chaud » et « être échauffé » : la température musculaire met plus de temps à monter que la température corporelle (20' pour 1° de température musculaire).

# 5 – Gérer sa vie physique

## 3 – S'échauffer en EPS : physique (PACA)

### Étirements statiques vs étirements activo-dynamiques

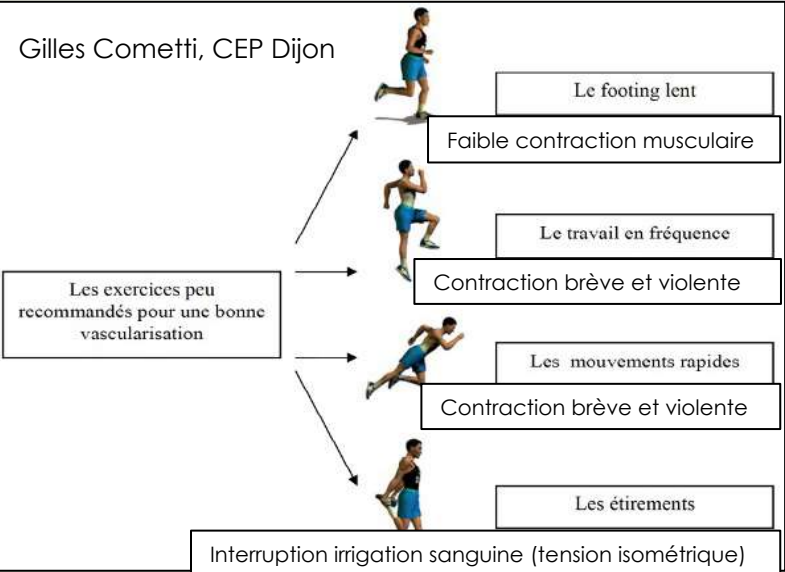
**À propos des exercices statiques**  
Pour préparer une articulation, il faut la soumettre à une charge qui provoque une adaptation des cartilages (+12% d'épaisseur). Mais l'exercice statique entraîne une baisse de la température corporelle.

Chez les enfants de 11 ans, un échauffement de 5' de marche suivi de 5' d'étirement statique des membres inférieurs diminue les perfs au saut vertical et au sprint court (- 6,5 %, - 2,6 %,) par rapport à des échauffements qui impliquent des mouvements dynamiques.

**Les étirements activo-dynamiques**  
Activer la « pompe musculaire » (vascularisation)

**Les 3 phases de l'étirement activo-dynamique**  
1) Étirer le muscle de manière sous maximale  
2) Le contracter de manière isométrique  
3) Enchaîner avec des exercices dynamiques  
Chaque phase dure 10 secondes

**Exemple ischios-jambiers**  
1) En gardant le dos droit, incliner le buste en direction de la jambe étendue tout en ramenant la pointe du pied avant vers le buste.  
2) Presser le talon vers le sol pour contracter les ischio-jambiers.  
3) Enchaîner avec des talons/fesses, montées de genoux, sauts sur places...



## 5 – Gérer sa vie physique

3 – S'échauffer en EPS : affectif (PACA). Donner envie de pratiquer. Éléments générateurs de plaisir

BIO-PLAISIRS  
Sensations générées par la pratique



Rebondir sur un tremplin

Courir dans la nature

Rouler sur le sol de tout son long (gymnastique)

SOCIO-PLAISIRS  
Appartenance sociale



Effectuer des montées de genoux bras dessus-dessous

Nager à 2 (bras + jambes)

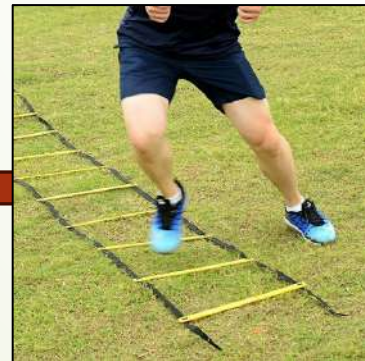
Faire un maximum d'échanges à 3 en hand (passe et suit)

PSYCHO-PLAISIRS (1)  
Sentiment de compétence  
(réussite très rapide)

Enchaîner un parcours de coordination (cerceaux)

Réaliser un tour de terrain selon une vitesse prédéterminée (km/h)

PSYCHO-PLAISIRS (2)  
Sentiment d'auto-détermination



Envoyer des balles lestées dans une zone plus ou moins éloignée

Réaliser un parcours CO mémo plus ou moins difficile

PSYCHO-PLAISIRS (3)  
Sentiment de ludisme ou de nouveauté

Par équipe de 3, faire un tour de terrain en portant l'un des camarades

Jeu traditionnel : le loup glacé, les 4 coins...

## 5 – Gérer sa vie physique

36

3 – S'échauffer en EPS : affectif (PACA). Donner envie de pratiquer. L'attitude de l'enseignant

C'est le début de la leçon. Il doit être présent, attentif et incitatif.

Il doit veiller à se placer pour être vu de tous et voir tout le monde, quelle que soit la répartition du groupe dans l'espace (cercle, carré, en vague...).

Il peut faire une démonstration s'il maîtrise l'exercice.

Il doit dynamiser l'échauffement en donnant le rythme d'exécution.

Il doit donner au groupe des consignes claires, concises et précises afin d'éviter les coupures à répétition qui provoquent le refroidissement des organismes.

Il doit contrôler la justesse des mouvements réalisés (positions segmentaires, vitesses d'exécution...) et intervenir individuellement si le besoin s'en fait sentir.



Éléments  
dynamisants  
pendant  
l'échauffement

Musique



Jeux



Matériel



Activités : musculation, step,  
aerobic, yoga, crossfit...

Effectif (seul, à deux, à plusieurs)



Défis



Découverte



## 5 – Gérer sa vie physique

3 – S'échauffer en EPS : connecté (PACA).

L'échauffement doublement connecté

### Aux dimensions motrices de l'EPS

Les 5 « ions »

Proprioception	Équilibration
Coordination	Dissociation
Musculation	

Grille d'analyse de la motricité (Ludo Savin)

Exemple des gammes athlétiques : RASCAS

Rythme des appuis

Pose des **A**ppuis au sol

Utilisation des **S**egments libres

**C**oordination des mouvements

**A**lignement segmentaire

**S**ouplesse et relâchement



### Aux dimensions spécifiques de l'APSA pratiquée

- Sollicitation d'habiletés utiles à la construction de mouvements spécifiques à l'APSA.
- Mise en confiance par la réalisation de gestes déjà travaillés.



## 5 – Gérer sa vie physique

38

### 3 – S'échauffer en EPS : autonome (PACA)

#### Savoir s'échauffer

Acquisition et mise en œuvre par les élèves des principes d'efficacité relatifs aux différentes phases.



G. Cogérino. L'échauffement : un moment clé dans la mise en œuvre des savoirs d'accompagnement. Dossier EPS n°37, 1998

SAVOIR S'ÉCHAUFFER				
Programmation de la 6 <sup>e</sup> à la Terminale				
Niveau de classe	Activité de l'élève	Types de tâches proposées aux élèves	Principes de base pour bien s'échauffer	Savoirs de l'élève sur les différents aspects de l'échauffement: préparation 1) cardio-pulmonaire. 2) articulaire. 3) mentale. 4) contraction. 5) étirement musculaire.
Fin de classe de 5 <sup>e</sup>	Identifier, localiser, repérer puis appliquer des exercices sur décision de l'enseignant.	Tâches définies par le professeur. Incertitude minimale pour l'élève.	Continuité, progressivité, spécificité deviennent trois principes acceptés et appliqués. Stade des « habitudes prises ».	1) constat: « mon cœur doit battre plus vite, je dois suer en fin d'échauffement ». 2) identifier les articulations et leur mobilisation. 3) être capable d'être attentif: « échauffement = moment important ». 4) identifier les groupes musculaires et dissocier les ceintures, leurs rôles. 5) identifier les postures de base.
Fin de classe de 3 <sup>e</sup> ou terminale BEP	Reproduire ce qu'il connaît de l'échauffement en faisant des choix adaptés à une APS spécifique.	Tâches semi-définies par le professeur. Incertitude limitée pour l'élève. L'enseignant choisit les objectifs et les groupes. L'élève choisit les moyens.	Continuité, progressivité, spécificité deviennent trois principes intégrés et adaptés. Agencement logique des outils par l'élève en rapport avec ces principes.	1) hausse progressive du rythme cardiaque. 2) mobiliser systématiquement les articulations. 3) mettre en relation mentalement les exercices d'échauffement avec l'APS. 4) identifier les lieux et rôles de chaque groupe musculaire. Solliciter le muscle par une contraction avant de l'étirer. 5) placement précis et accent mis sur la durée et répétition des postures. Sentir la différence contraction-relâchement.
Terminale de baccalauréats général et professionnel	Réinvestir, transposer ses connaissances, quelle que soit l'activité, en fonction de sa spécificité corporelle.	Tâches non définies. Incertitude limitée pour l'élève. Autogestion d'un groupe ou d'un élève pour l'échauffement.	Principes pleinement exploités avec plus de précision, y compris dans la dimension émotionnelle (affrontement pris en compte).	1) pulsations > 140; fin de l'échauffement = début de l'activité. 2) idem 3 <sup>e</sup> , quelle que soit l'activité. 3) savoir se préparer mentalement à l'affrontement, aux chocs, aux chutes par des situations adaptées à la spécificité de l'APS. 4) et 5) idem 3 <sup>e</sup> , quelle que soit l'activité, au niveau du renforcement musculaire et des assouplissements.

## 5 – Gérer sa vie physique

### 4 – Agir en sécurité

Permettre aux élèves d'agir en sécurité, c'est développer leur conduite décisionnelle relative à leur gestion autonome et lucide du risque. L'objectif est ainsi de forger des « *individus audacieux mais réalistes* » (P. Goirand, *Obstacles à la formation pour les élèves et les enseignants*, Revue EPS n°245, 1994).

1. Acquérir des informations sous la forme de modalités déclaratives de pratique en sécurité (check-list).

2. Reconnaître les dangers objectifs d'une situation ou d'un environnement

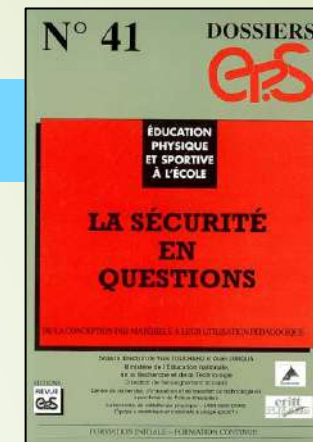
3. Acquérir des habiletés d'évitement et des habiletés préventives face au risque

4. S'approprier des savoir-faire sociaux : codes de communication...

5. Développer une connaissance de soi pour apprécier son niveau de pratique (prendre conscience de ses pouvoirs et de ses limites) afin de pouvoir le mettre en relation avec les caractéristiques de l'environnement : gérer risque préférentiel / risque objectif et subjectif.

« C'est parce qu'il y a sentiment de la présence du risque qu'il y a recherche et construction de la sécurité. »

J.-C. Castagnino, Sécurité et prise de risque en EPS, 2000



D. Delignières (Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque, 1993) :

- Risque perçu : précision avec laquelle le sujet est capable d'évaluer la dangerosité de la situation.

- Risque préférentiel : niveau subjectif de risque où le sujet estime que le rapport entre les bénéfices escomptés et les coûts prévisibles liés au comportement adopté est maximal.

« La sécurité se définit comme l'absence de risque inacceptable pouvant objectivement mettre en cause l'intégrité physique des élèves. » (Exigence de la sécurité dans les APPN. Circulaire 19-4-2017).

## 5 – Gérer sa vie physique

### 5 – Littératie physique

#### Littératie physique

« La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie. »

#### Le concept de littératie physique<sup>6</sup>



### ENVISAGER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR ÉDUCER À UNE VIE ACTIVE

Les constats sur l'inactivité physique sont alarmants et questionnent les acteurs de l'EPS depuis de nombreuses années. La notion de littératie physique, adoptée récemment par l'UNESCO, pose un concept concret et fédérateur pour les acteurs de l'EPS, de l'activité physique et du sport.

Notre société favorise les comportements inactifs, tant dans les tâches professionnelles que dans les loisirs. En moyenne, 70 % des Français se voient travailler en voiture et elle est utilisée pour 58 % des trajets de moins de 1 km. Ces chiffres sont révélateurs d'un phénomène aussi bien néfaste pour l'individu (santé physique, sociale et psychologique impactée) et le collectif (budget de 16 milliards d'euros en France en 2017). Le manque de dépense énergétique s'observe dès l'enfance alors que la pratique à cet âge est déterminante du niveau d'activité futur. Face à ces constats, les plans se multiplient pour valoriser une culture d'activité physique et sportive, et faire émerger des modes de vie actifs durables.



J. Gandrieu, T. Derigny, C. Schnitzler, F. Potdevin. Revue EPS n°388, 2020

Pour atteindre un niveau de littératie physique élevé, M. Whitehead et E.-M. Murdoch (2013) proposent de construire une éducation physique selon 5 lignes directrices :

- développer une attitude positive envers une large gamme d'APS (chaque élève devrait quitter le cycle ou la séquence en ayant fait des progrès, en se sentant valorisé, en ayant une confiance en soi et une estime de soi accrues) ;
- construire des compétences de mouvement à la mesure du potentiel physique de l'élève ;
- développer une connaissance de soi réaliste permettant de se fixer des objectifs personnels appropriés en matière d'activité physique ;
- permettre une réflexion sur la nature des mouvements, et sur la valeur de l'activité physique en tant que facteur d'un mode de vie sain ;
- favoriser l'accès à l'activité physique après l'école.



## 6 – Quand la santé pose problème

*« Nul ne sait ce que peut le corps »*

Spinoza. Ethique, III, prop II, scolie, 1677

*« Les cinq sens des handicapés sont touchés mais c'est un sixième qui les délivre, Bien au-delà de la volonté, plus fort que tout, sans restriction. Ce sixième sens qui apparait, c'est simplement l'envie de vivre. »*

Grand Corps Malade. Patients, 2012

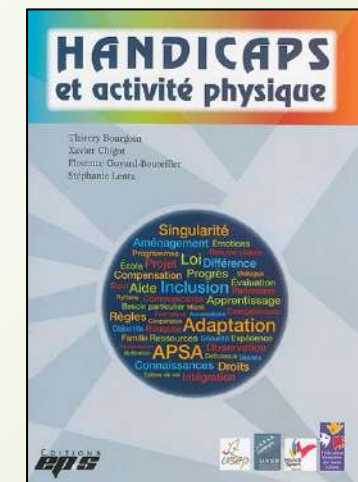
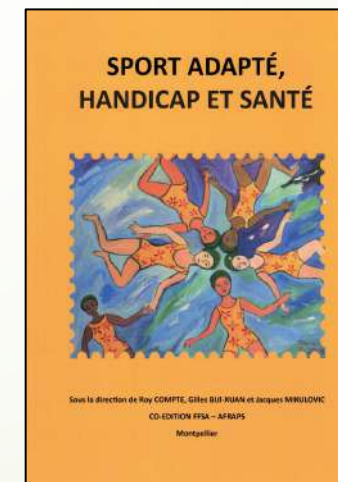
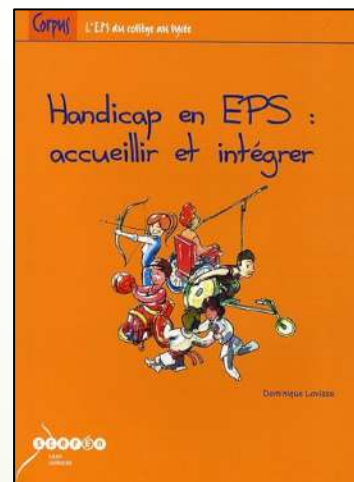
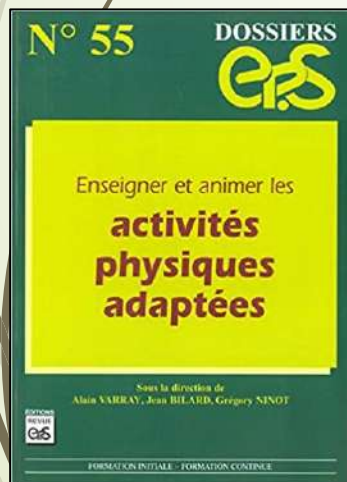


## 6 – Quand la santé pose problème

1- À propos de handicap

2 – Handicap, adolescence et EPS

3 – EPS et obésité



## 6 – Quand la santé pose problème

### 1- À propos de handicap

#### Handicap

« Toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, 11/2/2005

#### Les 5 catégories de handicap (OMS)

- Handicap moteur : capacité limitée pour se déplacer, réaliser des gestes ou bouger certains membres.
- Handicap sensoriel : difficultés liées aux organes sensoriels (handicap visuel, handicap auditif).
- Handicap psychique : atteinte d'une pathologie mentale.
- Handicap mental : déficience des fonctions mentales et intellectuelles.
- Maladies invalidantes : maladies pouvant générer un handicap.



## 6 – Quand la santé pose problème

### 1- Handicap et système éducatif

#### SOCIÉTÉ

#### LES CHIFFRES CLÉS DU HANDICAP

12 millions de Français touchés par un handicap.



850 000 Français ont une mobilité réduite.



2 à 3% de la population utilisent un fauteuil roulant.

2,5 millions de personnes bénéficient d'une reconnaissance administrative de leur handicap.

1 million de bénéficiaires de l'allocation adulte handicapé (AAH).



Près de 300 000 enfants en situation de handicap sont scolarisés en France dont :

74% en école ordinaire (1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degré)

26% en établissements spécialisés

Sur 1 million d'établissements recevant du public (ERP) qui devaient être accessibles aux handicapés le 1<sup>er</sup> janvier 2015 25% ne le sont toujours pas en 2016.



Sources : Insee, Handirect



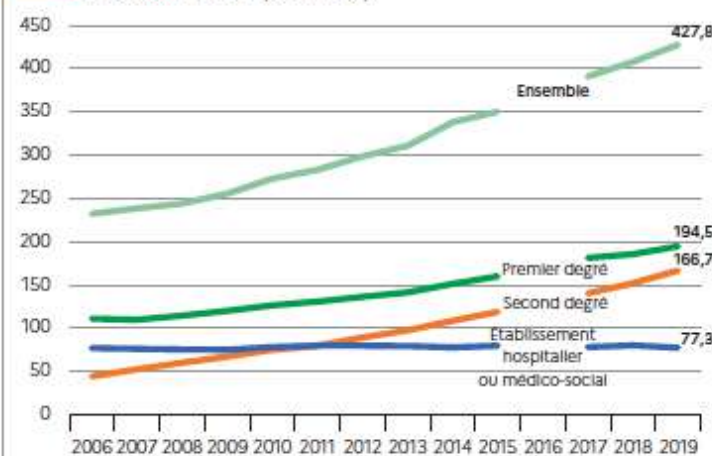
85% des handicaps surviennent à l'âge adulte

Le taux de chômage des personnes handicapées est d'environ 20%, soit le double du reste de la population

#### Inclusion

Processus visant à tenir compte de la diversité des besoins de tous les apprenants et à y répondre par une participation croissante à l'apprentissage, aux cultures et aux collectivités, et à réduire l'exclusion qui se manifeste dans l'éducation.

5.1 Evolution de la scolarisation des élèves en situation de handicap entre 2006 et 2019 (en milliers)

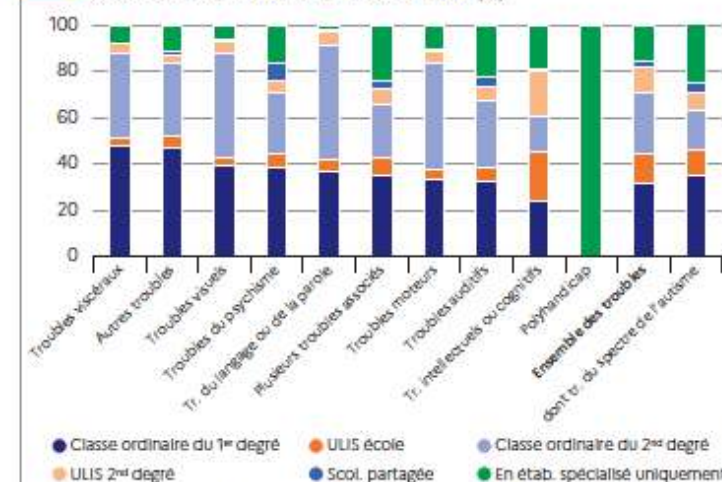


Lecture : à la rentrée 2019, 427 822 élèves en situation de handicap sont scolarisés.

Champ : France métropolitaine + DROM (intégration de Mayotte à partir de 2012), public et privé sous et hors contrat.  
Source : MENJ-S-MESRI-DEPP et MENJ-S-DGESCO, enquêtes n° 3 et n° 12 relatives aux élèves porteurs de maladies invalidantes ou de handicap scolarisés dans les premier et second degrés et n° 32 concernant la scolarisation dans les établissements hospitaliers et médico-sociaux.

L'État de l'école 2020 © DEPP

5.2 Mode de scolarisation des élèves en situation de handicap selon la nature du trouble en 2019-2020 (%)



Lecture : à la rentrée 2019, 48 % des élèves présentant des troubles viscéraux sont scolarisés dans une classe ordinaire du 1<sup>er</sup> degré.

Champ : France métropolitaine + DROM, public et privé sous et hors contrat.  
Source : MENJ-S-MESRI-DEPP et MENJ-S-DGESCO, enquêtes n° 3 et n° 12 relatives aux élèves porteurs de maladies invalidantes ou de handicap scolarisés dans les premier et second degrés et n° 32 concernant la scolarisation dans les établissements hospitaliers et médico-sociaux.

L'État de l'école 2020 © DEPP

## 6 – Quand la santé pose problème

### 1- À propos de handicap à l'école

Loi pour l'égalité des droits et des chances (11/2/2005)  
Trois principes de base

- Garantir à la personne handicapée le **libre choix de son projet de vie** grâce à la compensation des conséquences de son handicap.
- Rendre possible une **participation effective à la vie sociale** en assurant « **l'accessibilité de tous à tout** ».
- **Placer la personne handicapée au centre des dispositifs qui la concernent** en substituant une logique de service à une logique administrative.

La loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République (8/7/2013) consacre le principe d'école pour tous et d'inclusion avec une meilleure prise en compte des besoins spécifiques des élèves en situation de handicap.

Sur le plan éducatif, **chaque individu a droit à une éducation pleine et entière** sur le principe de **l'école inclusive**. Ces dispositifs, désormais tous intitulés **ULIS, unité localisée pour l'inclusion scolaire** (Ulis école, Ulis collège, Ulis lycée), sont conçus comme des dispositifs ouverts pour la scolarisation des élèves en situation de handicap. Leur inclusion au sein des classes ordinaires (autant qu'il est possible) est renforcée et les troubles des apprentissages (TSLA) mieux pris en compte.



## 6 – Quand la santé pose problème

### 2 – Handicap et adolescence : un frein à l'évolution du sujet

Le handicap vient interroger le processus qui permet à l'adolescent de quitter le statut d'enfant pour accéder à celui d'adulte. Pourtant, l'enjeu est bien de pouvoir apprivoiser son corps, accepter sa différence, apprendre à vivre avec son handicap pour s'épanouir, se débrouiller seul et être acteur de sa vie.

M. Lorent-Pannetier, Stage EPS et handicap, 2007

- Les bouleversements corporels de l'adolescence entraînent un véritable travail de réappropriation du corps et de ses nouvelles possibilités. C'est un moment où le regard de l'autre constitue un enjeu majeur.

- Mais cette réappropriation corporelle est très problématique pour l'adolescent atteint d'un handicap qui vit à la fois une altération physique et une blessure narcissique :

- \* Le handicap télescope le mouvement d'autonomisation en ramenant l'adolescent à un état infantile, un état de dépendance.

- \* La recherche du semblable auprès des pairs devient compliquée dans la mesure où les regards peuvent être porteurs de curiosité, compassion, pitié ou ignorance. Les relations deviennent faussées.

- \* Le handicap suspend la construction de l'adolescent en lui interdisant d'être corporellement autrement.

L'adolescent handicapé se trouve éloigné d'un corps idéal (minceur) et fonctionnel (capacités).

L'adolescent handicapé se trouve confronté à un travail psychique de réorganisation qui peut parfois se manifester par des conduites à risques centrées sur le corps malade, seul moyen de s'affranchir avec la dépendance de son environnement.

L'adolescent handicapé n'est pas seul engagé dans ce périple. Ainsi, le regard des autres peut être vécu comme un regard persécutant ou comme une reconnaissance de la personne dans ce qu'elle a de différent.

*« Le handicap moteur est une composante qui physiquement bride le développement et psychiquement favorise une régression car ce handicap est l'occasion d'un surcroît de dépendance vis-à-vis des parents et de la nécessaire tutelle médicale. » A. Braconnier*

*« Pendant l'adolescence, on est complètement assujetti au miroir (...), au reflet vivant que l'on cherche à lire dans les yeux des autres. »*

*F. Dolto, C. Dolto-Tolitch. Paroles pour adolescents ou le complexe du homard, 2007*

## 6 – Quand la santé pose problème

### 2 – Handicap et EPS



Si l'EPS s'adresse à tous les élèves, tous les élèves ne peuvent pas forcément la pratiquer « normalement ».

#### Collège

##### (Programme EPS collège cycle 3 & 4, arrêté du 9/11/2015)

(L'EPS) assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.

#### Lycée général et technologique

##### (Programme EPS, arrêté 17/1/2019)

- L'EPS du lycéen (...) lui permet de les (compétences) enrichir et d'en acquérir de nouvelles qui favoriseront sa réussite dans l'enseignement supérieur et dans sa vie future d'adulte.
- Au-delà des enseignements obligatoires, des dispositifs adaptés d'enseignement et d'animation, disciplinaires et pluridisciplinaires peuvent être organisés pour des élèves à besoins particuliers (obésité et surpoids, manque de confiance et d'estime de soi, recherche d'excellence sportive, etc.) et/ou des élèves en difficulté au regard des compétences-clés (savoir nager par exemple).

#### Lycée professionnel

##### (Programme EPS, arrêté 3/4/2019)

Selon le principe d'une école inclusive, les établissements de formation doivent accueillir tous les élèves quel que soit leur degré d'aptitude partielle ou de handicap. Il est de la responsabilité des professeurs de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement. Compte tenu des enjeux de santé publique liés à la sédentarité, tout doit être mis en œuvre pour proposer une EPS adaptée.

## 6 – Quand la santé pose problème

### 2 – Handicap et EPS

B. During (Éducation physique, handicap et humanisme, Colloque 2009) souligne que « la culture sportive est une culture du dépassement », ce qui constitue une sorte de déni du handicap puisque justement celui-ci est par définition limitant.

« S'il échappe à l'humanité pour se définir en surhomme, le champion, au lieu d'être celui qui représente les autres annonce la barbarie, et l'exclusion. Accepter par contre, et apprendre aux autres à accepter la diversité des performances, en les prenant pour ce qu'elles signifient serait un progrès vers l'humanisme et la fraternité » (B. During, 2009).

Pour autant, « l'intégration ne saurait se réduire à une simple action de socialisation, car elle vise à l'acquisition de compétences et de savoirs disciplinaires » (J. Vivès).

En s'adressant au corps « blessé » de l'adolescent handicapé, **l'EPS se lance le défi de créer un environnement capacitant.**

<p><b>Adapter l'environnement</b></p> <p>Caractéristiques de l'espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Taille du terrain</b> (largeur, longueur)</li> <li>✓ <b>Taille du matériel fixe</b> (hauteur, largeur de filets...)</li> <li>✓ <b>Taille cible</b> (cage, cible de tir, hauteur et diamètre des paniers...)</li> <li>✓ <b>Mise à hauteur des supports/zones évolution</b> (pour ramasser, par exemple, des objets dans le jeu du béré pour les fauteuils électriques, zone de préhension)</li> <li>✓ <b>Accessibilité des lieux de pratique</b> (gymnase, piscine...) et du <b>dispositif matériel</b> (température de l'eau en piscine, balises en CO...)</li> </ul>	<p>Percevoir l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Matérialisation de l'espace</b> (largeur des lignes, plots, ficelles, pans inclinés...)</li> <li>✓ <b>Couleur de ligne</b></li> <li>✓ <b>Sonore</b> (coup de sifflet, repérage par le son des différents espaces de jeu...)</li> </ul> <p>Zone de déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Choix du sol</b> (espace de déplacement mou : tatami de judo)</li> <li>✓ <b>Espace adapté et non dangereux</b> (pans inclinés en escalade...)</li> </ul>	<p><b>Adapter le matériel manipulé</b></p> <p>Objets à saisir ou à lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Taille</b></li> <li>✓ <b>Volume</b></li> <li>✓ <b>Le poids</b></li> <li>✓ <b>Matériaux</b> (ballon de baudruche, mousse, frite type piscine...)</li> <li>✓ <b>Effets sonores</b> (cible, ballon...)</li> </ul> <p>Objet médiateur de contact corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Taille ou longueur</b> (frite...)</li> <li>✓ <b>Matière</b> (tissu, bloc de mousse...)</li> <li>✓ <b>Outils compensateurs</b> (caisse scotchée sur les genoux pour attraper le ballon...)</li> </ul> <p>Objet de renvoi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Taille et poids</b> (de la raquette, batte...)</li> <li>✓ <b>Diamètre de la zone de contact</b> avec l'objet à renvoyer</li> </ul>
<p><b>Adapter l'installation de l'élève</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Confort</b> (passage au fauteuil d'un élève qui a des problèmes d'équilibre et de fragilité...)</li> <li>✓ <b>Sécurité</b></li> <li>✓ <b>Santé de l'élève</b></li> </ul>	<p><b>Variables pour adapter les situations d'EPS</b></p>	
<p><b>Adapter la durée de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Fatigabilité</b> de l'élève</li> <li>✓ <b>Lenteur de l'élève</b> pour exécuter une tâche (prévoir une séance et ou une séquence suffisamment longue)</li> </ul>		<p><b>Médiation « humaine »</b> Enseignant/AVS/EVS/kiné/psychomotricien/parents/un camarade/...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Accompagner l'élève individuellement</b></li> <li>✓ <b>Reformuler/verbaliser les consignes</b> (signaux sonores et visuels, langues des signes...)</li> <li>✓ <b>Ritualiser les différents temps de la séance</b></li> <li>✓ <b>Prendre des notes</b> (secrétaire de l'élève...)</li> <li>✓ <b>Réactivité de l'adulte</b> (modifier en direct les variables notamment en fonction du comportement de l'enfant)</li> </ul>



# 6 – Quand la santé pose problème

49

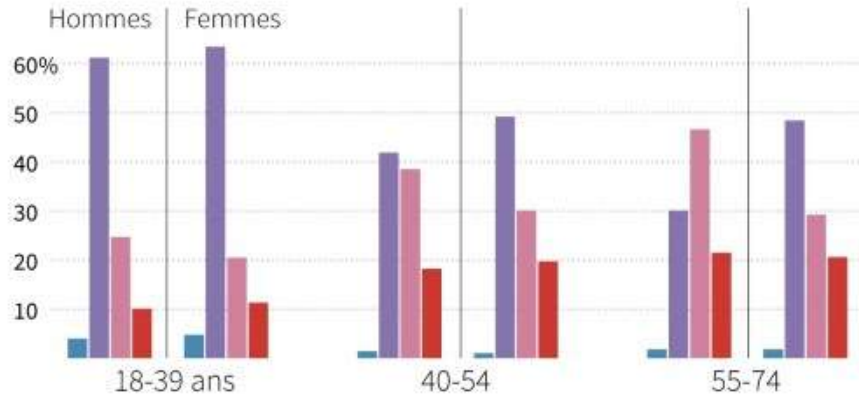
## 3 – EPS et obésité: statistiques

### Surpoids et obésité en France

L'obésité est restée stable ces dix dernières années mais près d'un adulte sur deux est en surpoids



■ maigreur ■ normal ■ surpoids ■ obésité

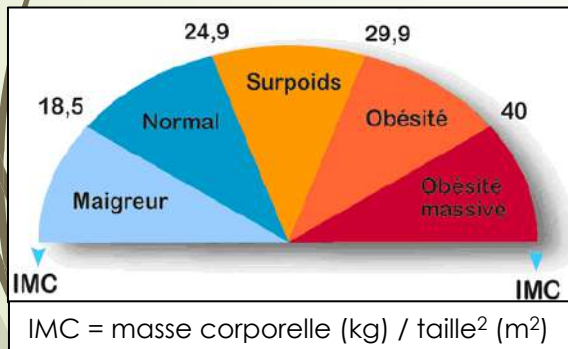


IMC : poids/taillé<sup>2</sup>  
IMC moyen en 2015 : 25,8

Surpoids : IMC entre 25 et 30  
Obésité : >30

Source : Rapport Esteban 2015

© AFP



### Evolution du surpoids chez les ados

■ Surcharge pondérale  
■ Obésité



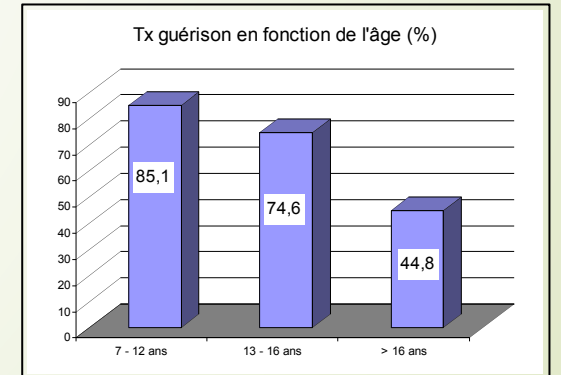
### Inégalités filles/garçons 2017



### Fortes inégalités sociales 2017

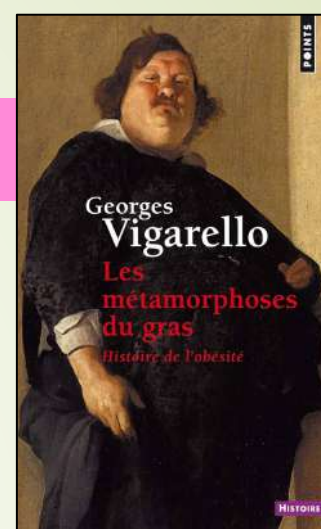


Élèves classe 3<sup>e</sup> (DREES 2019)



## 6 – Quand la santé pose problème

### 3 – EPS et obésité : les effets de la pratique physique



## 500 calories ?



5 bananes moyennes



2 croissants au beurre



1 tasse de lait + 2 biscuits aux brisures de chocolat

6 pilons de poulet



1/8 de tarte au sucre maison



3/4 de tasse de fromage en cube + 4 toasts melba



1 2/3 tasse de crème glacée au chocolat



3 bouquets de brocoli (1,4 kg)



2 bières + 1 petit sac de croustilles barbecue



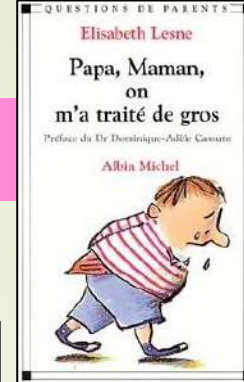
3 boîtes de 170 g de thon dans l'eau, sans sel

L'organisme consomme environ 1 Kcal par Km parcouru et par Kg, soit 70 Kcal pour une personne de 70 kg parcourant 1 km. La nage est 4 fois plus coûteuse énergétiquement, soit environ 300 Kcal pour un parcours de 1 Km.

Temps d'activité pour une personne de 70 kg pour éliminer 100 g des aliments ou boissons ci-contre	Rillettes (601 kcal*)	Pizza jambon-fromage (254 kcal)	Chips (544 kcal)	Glace au chocolat (200 kcal)	Coca-Cola (33 cl) (148 kcal)	Bière blonde (33 cl) (146 kcal)	Un verre de rosé (73 kcal)
Natation (brasse) (704 kcal/h**)	51 minutes et 13 secondes	21'39"	46'22"	17'3"	12'37"	12'27"	Le plus rapide 6'13"
Course (8 km/h) (563 kcal/h)	1 h 4'3"	27'4"	57'59"	21'19"	15'46"	15'34"	7'47"
Zumba (616 kcal/h)	58'32"	24'44"	52'59"	19'29"	14'25"	14'13"	7'7"
VTT en montagne (598 kcal/h)	1 h 18"	25'29"	54'35"	20'4"	14'51"	14'39"	7'19"
Randonnée (422 kcal/h)	1 h 25'27"	36'7"	1 h 17'21"	28'26"	21'3"	20'45"	10'23"
Frisbee (211 kcal/h)	Le plus long 2 h 50'54"	1 h 12'14"	2 h 34'42"	56'52"	42'5"	41'31"	20'45"
Aquagym (281 kcal/h)	2 h 8'20"	54'14"	1 h 56'9"	42'42"	31'36"	31'10"	15'35"

\*Kilocalories. \*\*Kilocalories pour une heure d'activité.

LP/Infographie.



## 6 – Quand la santé pose problème

51

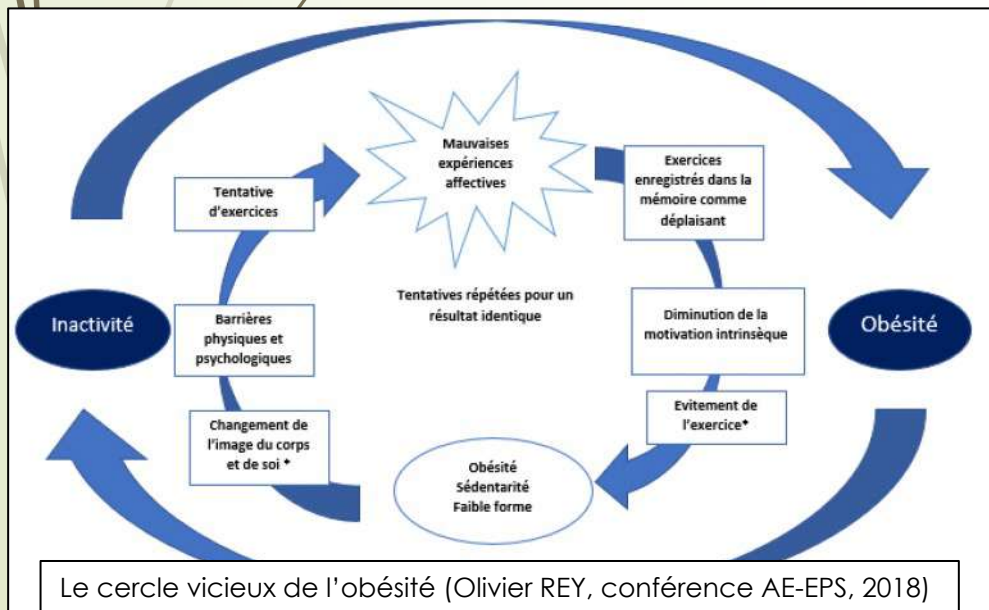
### 3 – EPS et obésité : pour un corps « handi-capable »

Modalités d'effort optimal pour perdre du poids

Efforts réguliers. L'entraînement améliore l'aptitude de l'organisme à cataboliser les lipides (au moins 2 fois par semaine).

Efforts longs (entre 1h et 1h30). Après 30' d'activité, le corps commence à utiliser les lipides pour synthétiser de l'ATP.

Efforts ciblés (intensité entre 65 et 75% de la FC max : lipolyse). L'allure de 65% de VMA correspond au « crossover point » = allure où la quantité des triglycérides consommés est plus importante si l'effort perdure au-delà de 30' à 40'.



INTOLÉRANCES À L'EFFORT DE L'ÉLÈVE OBÈSE (ADAPTÉ DE MENDELSON ET AL., 2012A)	
Origines	Causes
Ventilatoires	Diminution de la compliance thoracique Dyspnées de repos Asthme et processus inflammatoires associés Coût énergétique ventilatoire augmenté par l'exercice qui impacte la performance
Cardiaques	Accumulation graisseuse péricardiaque → fréquence cardiaque de repos augmentée → débit cardiaque réduit → performance réduite
Vasculaires	Altération de la perfusion musculaire ; anomalies de la circulation veineuse ; altération du retour veineux
Métaboliques	Troubles métaboliques : diabète de type II → altération du métabolisme oxydatif à l'effort et inaptitude à cataboliser les lipides (diminution de l'activité d'enzymes du processus oxydatif)
Ostéo-articulaires	Augmentation des contraintes mécaniques → douleurs ostéo-articulaires (membres inférieurs : avant-pied, cheville, genou) ; arthrose membres inférieurs et fémorale
Mécaniques	Frottements inter-cuisses
Psychologiques	Perte d'estime du soi physique ; amotivation

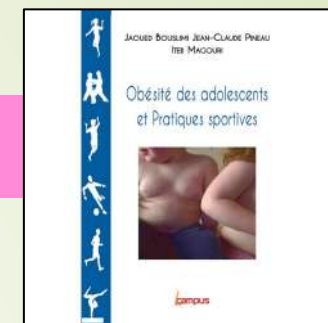
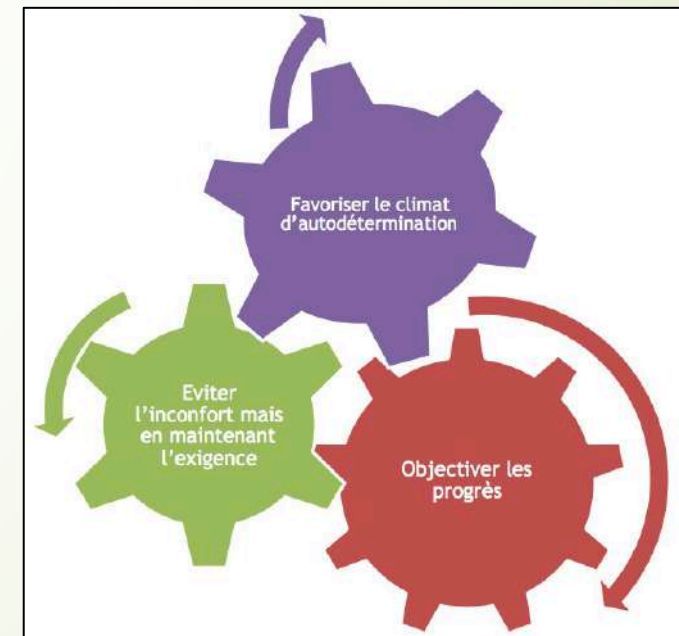
## 6 – Quand la santé pose problème

### 3 – EPS et obésité : pour un corps handi-capable

La leçon d'EPS peut représenter une menace psychologique pour les élèves obèses : faible compétence, moqueries de camarades, isolement...

Dans 99% des cas, l'obésité n'entraîne aucune contre-indication à la pratique de l'EPS. Il faut toutefois bien sûr adapter l'effort demandé et surtout s'inscrire dans la perspective d'un corps capacitaire, c'est-à-dire « **d'un corps handi-capable** » (B. Andrieu, 2017).

Le rôle premier de l'EPS est de chercher à permettre un investissement affectif et effectif en adaptant celle-ci aux caractéristiques des élèves de manière à les placer en situation de plaisir, de bien-être, de partage, de progrès et de réussite sur des plans culturels, méthodologiques et sociaux.



## 6 – Quand la santé pose problème

### 3 – EPS et obésité : pour un corps handi-capable

#### 1- Choisir des APSA / formes de pratiques où les progrès et la réussite sont visibles

- « Le défi du burger »
- Marche d'orientation
- Natation
- Arts du cirque (plutôt que gym sportive)
- Tennis de table (plutôt que badminton)

Pratiques  
 ■ Demi-fond

W. Buchs, T. Makeko, Revue EPS n°372, 2016

#### LE DÉFI DU BURGER

Transmettre des connaissances sur la santé grâce à l'activité physique et à la nutrition en EPS sont les enjeux de ce projet.



#### 6- Adapter les modalités d'évaluation

- Course en durée : 15 minutes de course en 150 m + 50 m à allure régulière.
- Basket : 3 c 3 : l'élève obèse entre en jeu uniquement sur les attaques puis uniquement sur les défenses.

#### 2- Adapter les modalités de pratique

- Limiter les contraintes imposées aux articulations / Privilégier les activités de durée longue et d'intensité modérée (ou courte et intense, type HIIT) / Tenir compte des signes d'appel, douleur, essoufflement / Réduire la surface de jeu / Adapter le règlement.
- Escalade : grimpe sur une paroi oblique avec assurage sec.
  - Gymnastique : utilisation de plans inclinés pour favoriser les rotations
  - Course d'orientation : marche papillon

Pour un corps handi-capable

#### 5- Valoriser les rôles méthodologiques et sociaux

Si le surpoids est tel qu'il court-circuite la pratique de l'élève, il est toujours possible de construire des compétences dans les aspects méthodologiques (observation...) et sociaux de la pratique (arbitrage...).

#### 3- Choisir des contenus d'enseignement adaptés

- Course de durée : choisir une allure de déplacement à intensité modérée avec un rythme respiratoire régulier.

#### 4- Veiller aux formes de groupement

- Éviter les situations potentiellement « complexantes » : démonstrations, tests, taille des maillots, un vestiaire collectif...
- Privilégier les activités de groupe, en cherchant l'inclusion dans des groupes affinitaires (notamment chez les filles obèses).

## CONCLUSIONS



1. La santé se décline de manière plurielle sur des plans physiologiques, psychologiques, méthodologiques et sociaux.
2. Les recommandations en matière d'activité physique pour la santé des jeunes de 11 à 17 ans sont d'avoir une pratique physique quotidienne d'une heure d'une intensité modérée à élevée.
3. L'éducation à la santé peut apparaître comme une véritable entreprise d'acculturation dans la mesure où sont véhiculées des valeurs et connaissances d'une culture hygiénique parfois très éloignée des préoccupations de nos élèves (les adolescents se sentent généralement en bonne santé).
- 4) Établir un lien entre l'EPS et la santé, c'est rechercher : 1) une mobilisation pertinente des ressources dans la perspective de leur entretien, voire de leur amélioration ; 2) La construction d'un lien affectif avec la pratique physique en vivant des expériences positives pour éprouver du plaisir et développer le sentiment de compétence (corps capacitaire qui permet d'agir) ; 3) L'acquisition de connaissances pour mieux gérer sa pratique ; 4) L'intégration dans un groupe où l'apport de chacun est indispensable à la réussite de tous et où la réussite de tous permet le progrès de chacun.
5. C'est en donnant aux élèves des occasions concrètes et attrayantes de se confronter à des situations porteuses de problématiques de santé, que l'EPS peut contribuer spécifiquement à cette éducation. L'objectif est de passer du devoir de santé au plaisir subjectif réalisé dans l'acte moteur.
6. Gérer sa vie physique, c'est être capable de pratiquer ici et maintenant, ailleurs et plus tard un ou plusieurs loisir(s) sportif(s) avec une certaine expertise, en y prenant du plaisir et en respectant sa sécurité et celle des autres.

# EDUCATION PHYSIQUE

par G. DEMENY

DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES PAR LES EXERCICES DE FORCE ET LES EXERCICES DE VITESSE

55

## EXERCICES DE FORCE



Les poids lourds.



Conformation d'Athlète.



La lutte.



Développement musculaire exagéré  
un développement correspondant à la poitrine.



Le Rétablissement.



Levier du 3<sup>me</sup> genre, avantaçant la vitesse des mouvements.



Le mollet du vieillard est en partie atrophie, sec et court, comme ses mouvements.



La main du terrassier ne peut plus s'ouvrir sans effort.

Les exercices de force développent la grosseur des muscles, mais la force musculaire n'est pas la force de résistance.



Le bras de l'athlète reste constamment fléchi.



Le mollet de la danseuse est long à cause de l'étendue du mouvement du pied.

Les efforts intenses donnent au corps la forme athlétique; s'ils ne sont pas accompagnés de mouvements étendus, ils produisent des déformations.