

Comment prendre en compte les élèves pour mieux enseigner ?



Les adolescent(e)s

Les transformations corporelles s'imposent à l'adolescent. Elles soulèvent la question du regard des autres sur le jeune homme ou la jeune fille qu'il devient, l'ouverture au désir et à la génitalité. Son corps échappe à son contrôle, de même le statut qu'il acquiert au sein du social.

En jouant de son apparence, le jeune fait de sa peau un outil d'expérimentation de soi, d'exploration et de recherche identitaire.

Mais aussi, le corps se fait projection du mal-être de l'adolescent quand ses repères manquent et que s'affaiblit la solidité du monde des adultes.

David Le Breton. Corps et adolescence, 2016





- 1 – Des élèves adolescents : points de repères
- 2 – Ce qu'il faut savoir des adolescents
- 3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps
- 4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

1 – DES ÉLÈVES ADOLESCENTS : POINTS DE REPÈRES



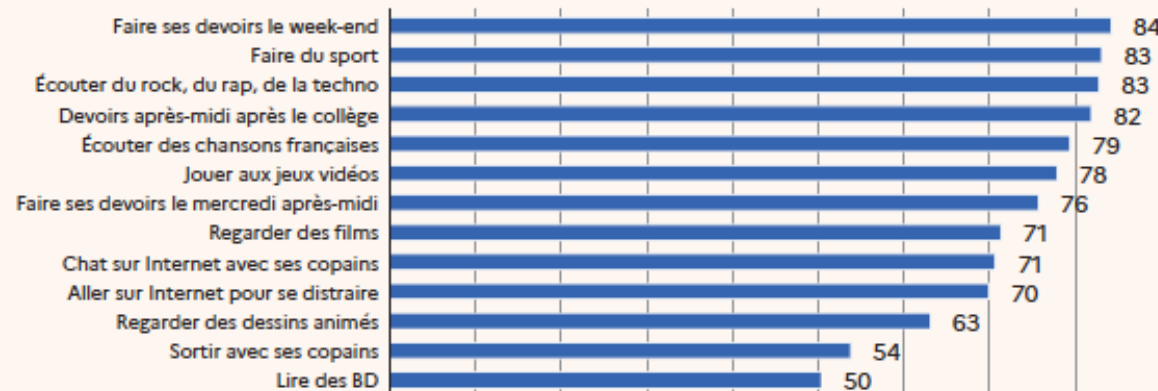
1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Le temps libre des collégiens (2022)



L'occupation du temps libre est très liée au niveau scolaire et à la transmission familiale. Le sport constitue l'un des loisirs le plus fédérateur, il est néanmoins l'un des plus clivants. Les jeunes accordent une place sensiblement différente aux relations avec leurs pairs.

1 Activités régulières¹ des collégiens pendant leur temps libre (en %)



Les générationnels (31%)

Pratiquent très régulièrement du sport, écoutent beaucoup de musique. Sociabilité très soutenue. Passent beaucoup de temps sur leurs devoirs. Niveau scolaire pas très élevé.

Les héritiers (20%)

Pratique sportive encadrée. Grande place à la culture. Relations avec les pairs moins soutenues. Bons élèves. Ressources financières élevées. Reproduisent la pratique de leurs parents.

Les rétifs au sport (15%)

Absence de pratique sportive qui ne profite pas aux pratiques culturelles et qui n'impacte pas les relations avec leurs pairs. Majorité de filles et d'enfants d'ouvriers. Leurs parents ont un rapport au sport moins soutenu.

Les sportifs non scolaires (15%)

Cumulent une pratique sportive et une sociabilité soutenues avec une assiduité scolaire faible. Jouent aux jeux vidéos. Majoritairement des garçons, enfants d'ouvriers, collégiens au faible niveau scolaire.

Les équilibrés (12%)

Pratiquent de manière équilibrée plusieurs activités. Pratique sportive modérée. Accordent du temps aux devoirs scolaires. Profil avec majoritairement des filles avec des parents cadres ou professions intermédiaires.

Les isolés (8%)

Pratiquent une activité sportive, mais les liens avec leurs pairs sont faibles. Leurs parents pratiquent peu de sport. Les garçons sont majoritaires. Ces jeunes sont plus souvent en difficulté scolaire.

1 – Des élèves adolescents. Points de repères



Les pratiques physiques des adolescents hors EPS

83 % des collégiens pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine.

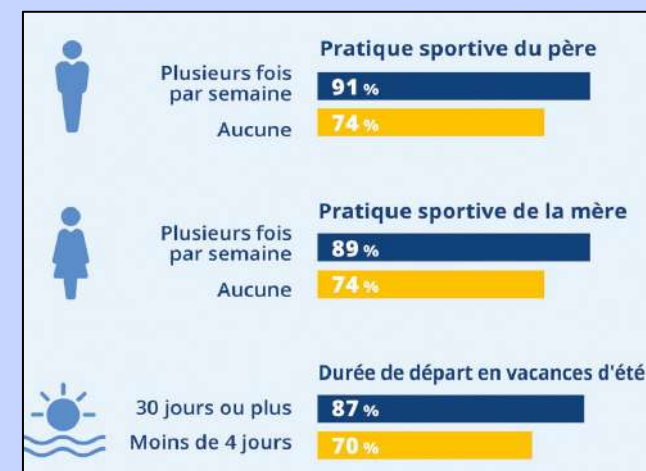
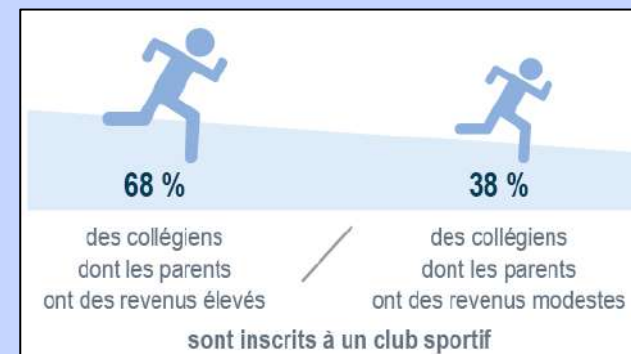
Parmi eux, 68% sont inscrits dans une association ou un club sportifs.

Les collégiennes ont une appétence plus mesurée pour le sport que les garçons (78% ont une pratique hebdomadaire contre 87% des garçons). Quand elles sont sportives, elles sont moins souvent licenciées que les garçons.

Les pratiques sportives des collégiens. INSEE, 2020

92 % des collégiens pensent que faire du sport permet de rester en bonne santé, 89 % de se défouler et 83% de passer de bons moments avec ses amis.

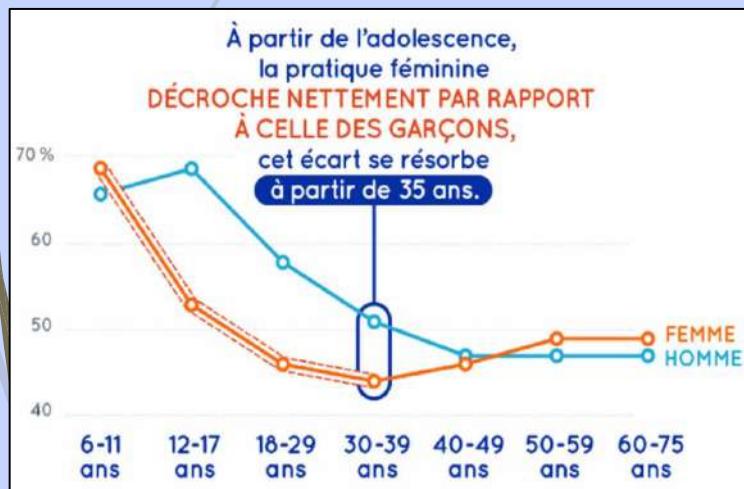
Plus la famille bénéficie d'un capital scolaire et de revenus élevés, plus la pratique sportive de l'élève est fréquente et encadrée (différences de rapport au sport des parents et des modalités des vacances d'été).



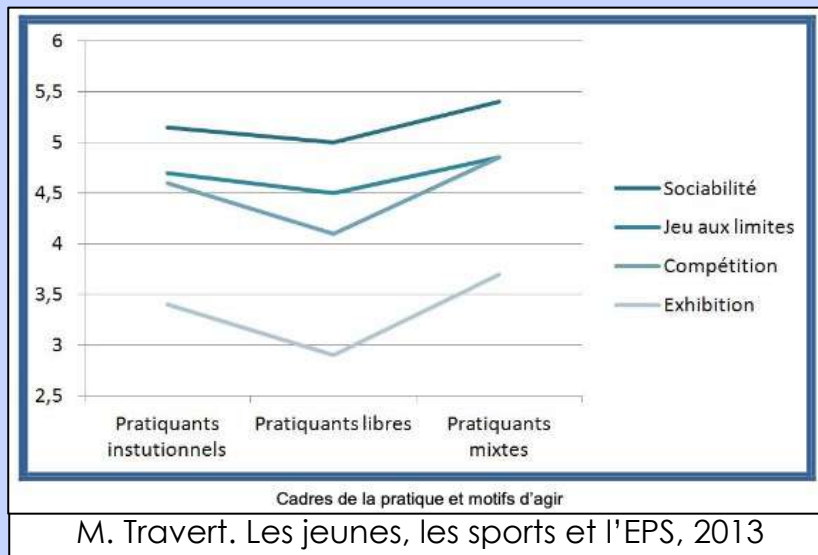
7 collégiens sur 10 suivent l'actualité sportive

1 – Des élèves adolescents. Points de repères

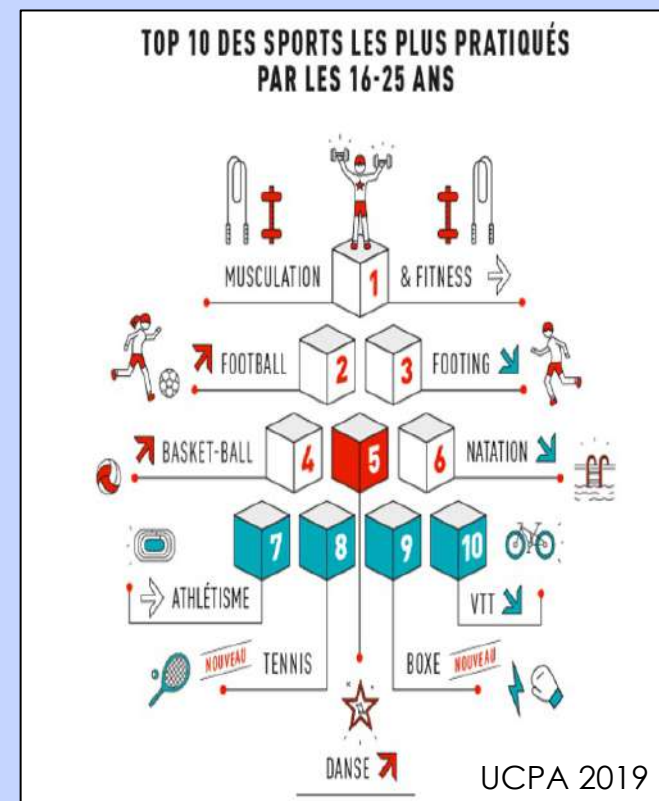
Les pratiques physiques des adolescents hors EPS



Enquête ANSES, 2020



69% des jeunes filles de 6-11 ans font du sport en club, contre 53% chez les 12-17 ans (IRMES). Cette baisse s'explique notamment par des modes de socialisation genrée.



1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Les pratiques physiques des adolescents hors EPS



En 2017, 18 % des adolescents en classe de troisième 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.

DREES, 2019

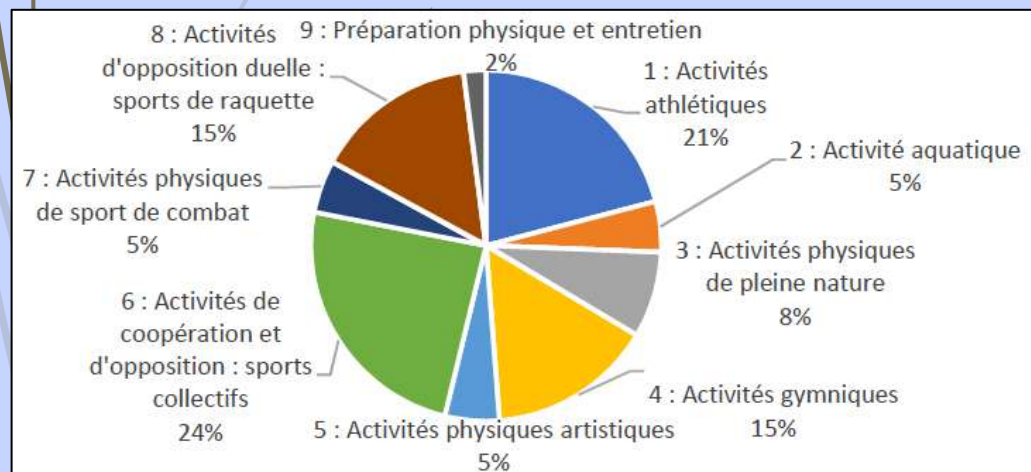


- 80% des collégiens font du sport en dehors de l'école (68% en club)
- La sociabilité constitue l'un des motifs principaux de la pratique physique des adolescents.
- La pratique féminine décroche nettement dès l'entrée au collège
- Le milieu social d'origine impacte la pratique sportive
- 2/3 des adolescents passent plus de 2h par jour devant un écran

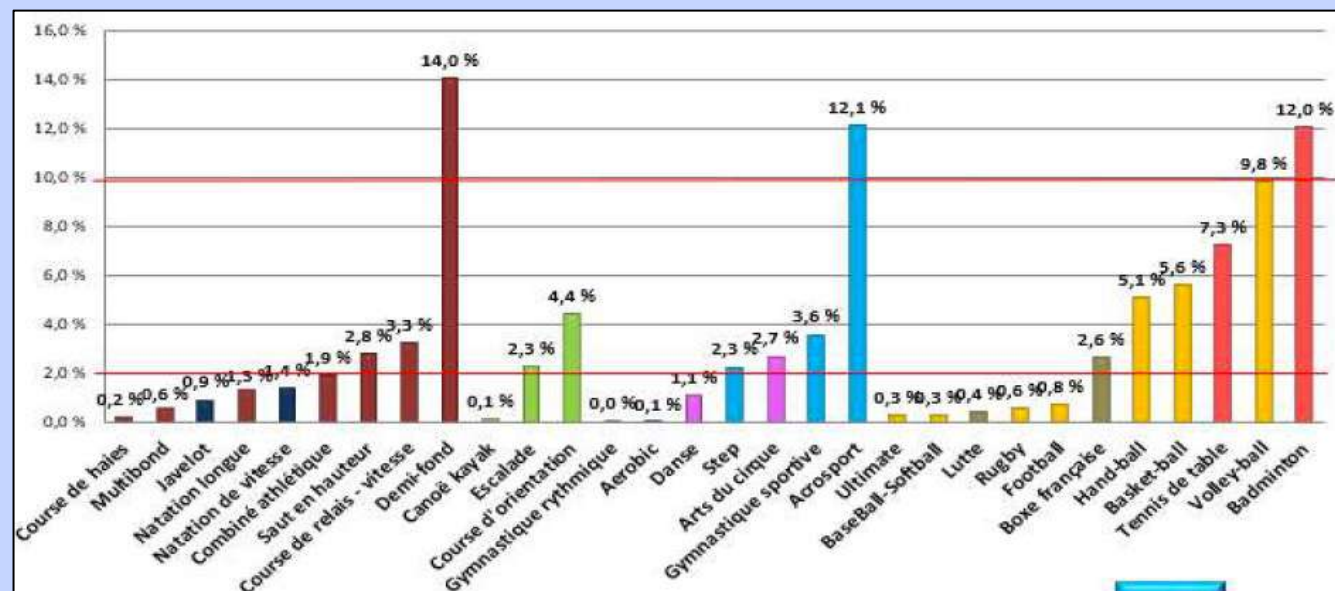
1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Les pratiques physiques des adolescents : ce qu'ils vivent en EPS

L'EPS au collège, IGEN 2016



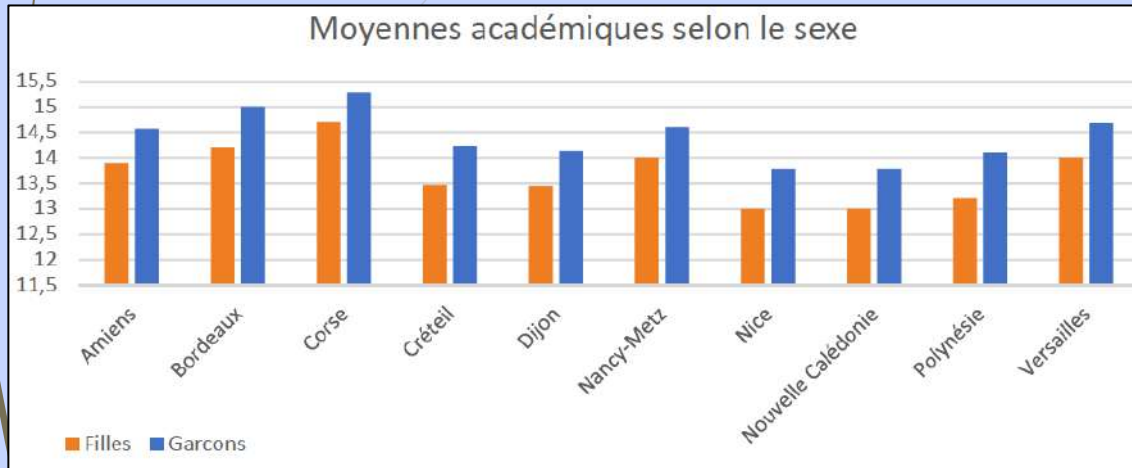
Offre de formation Acad. Dijon



Offre de formation Acad. Nancy

1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Les pratiques physiques des adolescents : ce qu'ils « valent » en EPS



En 40 ans, les collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique (course 600 m).

University of South Australia, Adelaide, 2016

	Bac G/T	Bac Pro	CAP
Moyenne Globale	14,70	13,93	13,69

Notes aux examens d'EPS (2022)

L'EPS au collège, IGEN 2016

Savoir Nager	Total	Garçons	Filles
Niveau 1 non atteint	7.3%	6.6%	8%
Niveau 1 atteint	78.9%	79.1%	78.7%
Niveau 2 atteint	13.8%	14.3%	13.3%

Niveau 1 : nager en sécurité

- L'EPS est une matière appréciée, surtout par les garçons.
- L'EPS est une matière où les élèves ont de bonnes notes.
- Mais l'EPS est une matière où tous les élèves ne sont pas évalués.
- Mais les capacités physiques des élèves ont baissé depuis 40 ans.

1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Dans l'enseignement secondaire (collège et lycée), l'EPS s'adresse à des élèves âgés de 12 à 18 ans. Soit pleinement la période dite « d'adolescence ».

Les pratiques physiques des adolescents : ce qu'ils pensent de l'EPS



Pour les ados, à quoi sert l'EPS ?

- Construction de soi et recherche de la santé (3 élève sur 4 : mieux se connaître)
- Apprendre des sports nouveaux (64% des garçons et 72% des filles)
- Améliorer sa moyenne (surtout pour les garçons de LP et collège)
- Se reconstituer : se reposer des autres cours ; dimension récréative (surtout chez les garçons)
- Lieu d'apprentissage de la vie collective

Goût pour l'EPS. Pour 60,5 % des élèves, l'EPS est l'une des disciplines qu'ils préfèrent. 29,1 % l'aiment autant que les autres. Pour 10,5 % des élèves, l'EPS est une des matières qu'ils apprécient le moins.

69 % des garçons et 45% des filles veulent plus d'EPS, alors que 18 % des garçons et 37 % des filles sont contre.

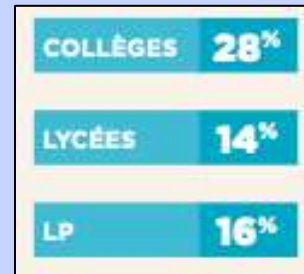
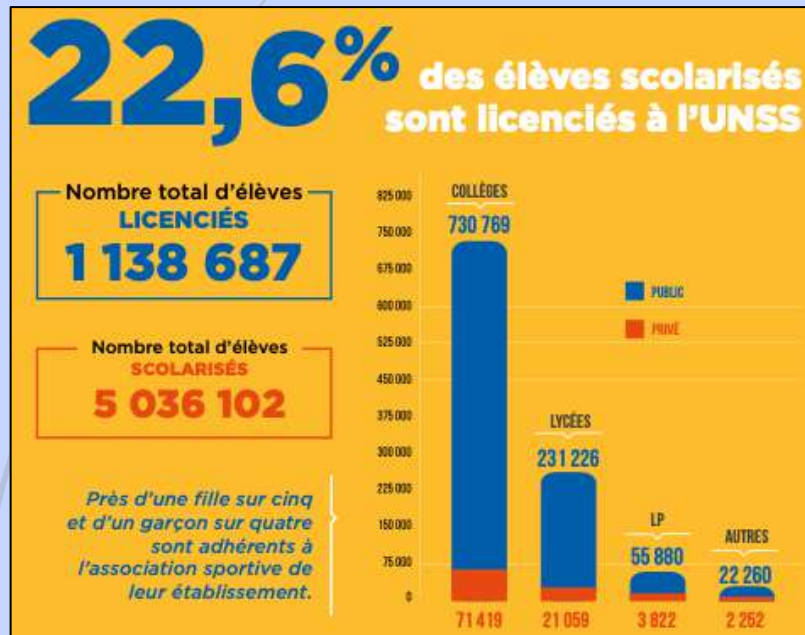
Ce qu'ils apprécient le plus: se défouler (se dépenser) (61 %), travailler en coopération (41 %), se sentir bien et développer sa santé (42 %), le plaisir de dépasser ses limites (41 %), apprendre et découvrir de nouvelles APSA (39 %).

APSA préférées: sports collectifs (52 %), APPN (46 %), sports de raquette (42 %), activités de la forme (33 %), sports de combats (26 %), activités aquatiques (23 %), activités gymniques (23 %), activités athlétiques (22 %), activités artistiques (18 %), activités réflexives (9 %)

1 – Des élèves adolescents. Points de repères

Les pratiques physiques des adolescents à l'UNSS

Le sport scolaire (UNSS, 2020)



1	CROSS COUNTRY	147 572	1	CROSS COUNTRY	200 565
2	HANDBALL	64 986	2	FUTSAL	165 183
3	BADMINTON	64 367	3	HANDBALL	118 812
4	ESCALADE	50 152	4	BADMINTON	117 689
5	BASKET BALL	43 580	5	FOOTBALL	99 609
6	FUTSAL	36 263	6	BASKET BALL	92 903
7	GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	34 793	7	TENNIS DE TABLE	59 267
8	DANSE CHORÉGRAPHIE	32 177	8	VOLLEY BALL	41 308
9	VOLLEY BALL	29 447	9	ESCALADE	41 116
10	FOOTBALL	23 892	10	RUGBY	32 560
11	RAID MULTI ACTIVITÉS	21 659	11	RAID MULTI ACTIVITÉS	29 143
			12	ATHLÉTISME ESTIVAL	22 180

Filles

Garçons

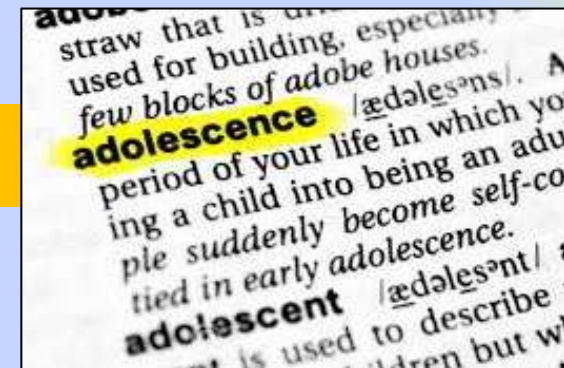


- Un élève sur cinq fréquente le sport scolaire
- Les collégiens sont plus sportifs que les lycéens
- Les filles représentent 40% des effectifs
- Il existe plus de 110 activités à l'UNSS

2 – CE QU'IL FAUT SAVOIR DES ÉLÈVES ADOLESCENTS



2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents



adolescere = grandir vers

Puberté : phénomène biologique



Adolescence : phénomène psychosocial

Au sens large, l'adolescence correspond à la « *transformation biologique souvent brusque et modifications importantes de la personnalité* » (J. Drevillon, in G. Mialaret, Vocabulaire de l'éducation, 1979)

Préadolescence (dès 8-9 ans)

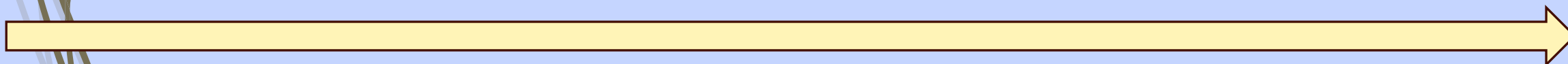
Début des modifications du comportement

Phase pubertaire (12-15 ans)

Transformations physiques et rejet du monde de l'enfance

Phase juvénile (16-25 ans)

Jeunesse : restructuration et intégration dans le monde adulte



2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Phase pubertaire (12-15 ans) : transformations biologiques

Accès à la sexualité
génitale adulte

Augmentation du volume
pulmonaire et des capacités
cardiaques

Croissance staturale et pondérale
(pas toujours harmonieuse)

Évolution morphologiques

Sous l'action de modifications
hormonales, se déclenchent
des transformations corporelles
(pic 12-13 ans pour les filles et
14-15 ans pour les garçons)

Augmentation de la
masse musculaire

Maladresses passagères
(liées aux changements
morphologiques rapides).

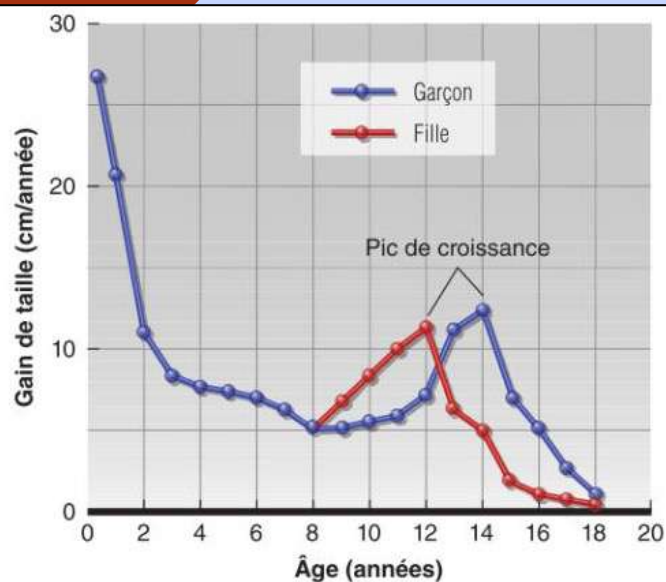
Différences inter
individuelles marquées



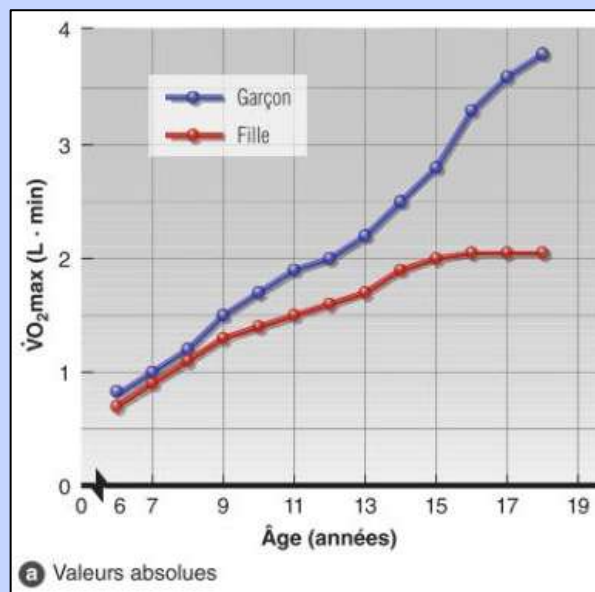
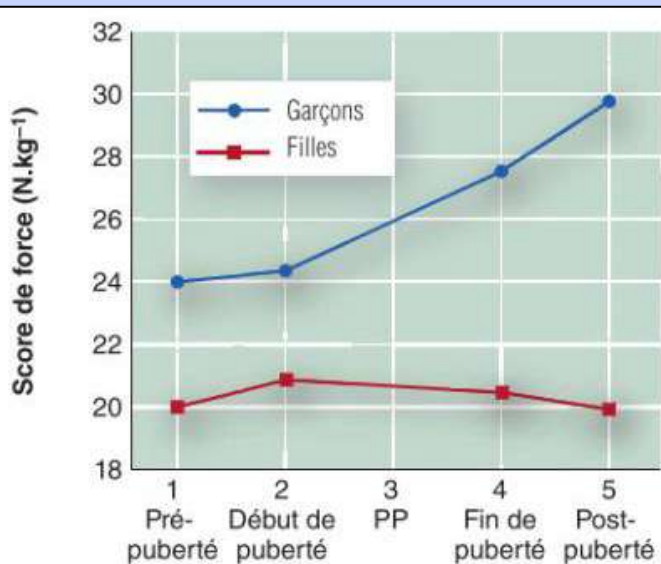
2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Transformations biologiques de l'adolescent

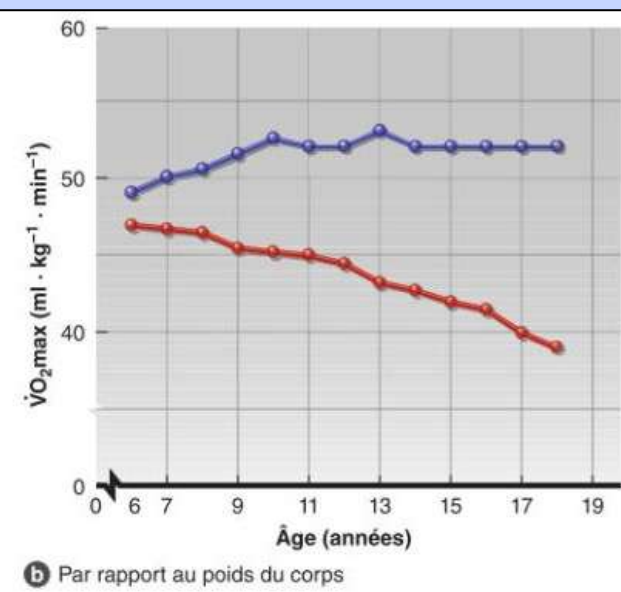
La testostérone est l'hormone mâle par excellence. C'est elle qui fait la différenciation entre les filles et les garçons à la puberté et qui entraîne les caractères sexuels masculins secondaires avec des variations au niveau osseux, musculaire, de la stature.



Variation du gain de taille



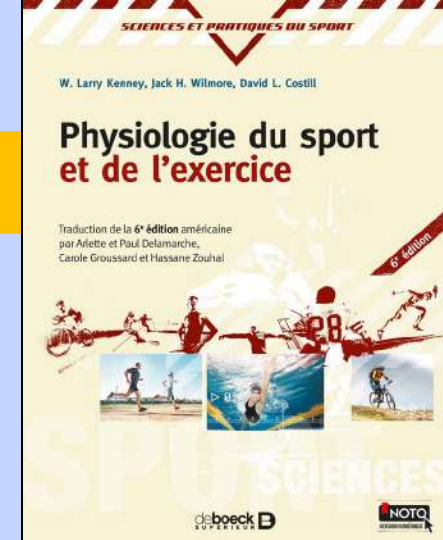
a Valeurs absolues



b Par rapport au poids du corps

Évolution de la consommation maximale d'oxygène

Variation de la force (rapportée au Kg de poids corporel)



2017. L. Kenney, J. Wilmore, D. Costill.
Physiologie du sport et de l'exercice

2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Phase pubertaire (12-15 ans) : transformations affectives

Phase d'opposition, de remise en question, de déstructuration ; d'autres normes, celles des pairs, celles du groupe, deviennent le cadre légitimant.

Modification de l'image corporelle (avec des points de fixation sur une partie du corps).

Quête identitaire

Âge ingrat : impulsivité, instabilité, hyper émotivité, fatigabilité, repli sur soi, narcissisme, pudeur.

Estime de soi souvent plus élevée chez les garçons que chez les filles.

Forte poussée libidinale : décalage entre maturité sexuelle et maturité affective.

Impulsivité et fluctuation de l'état affectif (sauts d'humeur, changements d'intérêts). Les zones qui traitent les émotions (système limbique) sont matures avant celles qui les contrôlent (cortex préfrontal) à une période de grande production hormonale.



2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Phase pubertaire (12-15 ans) : transformations psychologiques

Réflexions et analyses : raisonnement abstrait sur la base d'hypothèses.

Analyses logiques et métacognition (capacité à réfléchir sur le fonctionnement de sa propre pensée).

Discussions métaphysiques, soif d'absolu, idéaux.

Développement de la pensée hypothético-déductive

Doutes, inquiétudes,
« écroulement du sol des évidences » (S. de Mijolla-Mellor, Le plaisir de pensée, 1992).

Modification du fonctionnement cérébral

Pensée autonome : l'adolescent se rend compte qu'il peut penser par lui-même, et donc différemment de son entourage. Acquisition des notions de conscience morale et de responsabilité.



2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Phase pubertaire (12-15 ans) : transformations sociales

Modification des relations sociales (changement d'établissement primaire – collège – lycée)

Construction de l'identité personnelle : le look, les goûts (musique, sports...), le langage (« parler jeune »). Importance de l'apparence. Renforcement des différences de genre.

Le groupe devient un lieu de socialisation et d'expérimentation (réseaux sociaux permettent de se reconnaître entre pairs).

Période sociale sensible

Fluctuation des centres d'intérêts, des relations amicales ou amoureuses

Fragilité narcissique et hypersensibilité à la moquerie (risque de perdre la face devant les pairs) qui peuvent déclencher des comportements violents.

De manière générale, les garçons ont une meilleure estime de soi que les filles, ainsi que des perceptions de compétence plus élevées dans les domaines scolaire, athlétique et physique.



2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

Phase juvénile : restructuration et intégration dans le monde adulte

L'identité et l'affirmation de soi

- Différenciation avec les autres. L'opposition peut se manifester par de l'agressivité, de la rêverie, de l'idéalisme, de l'intransigeance ou de la distanciation.
- « Désidéalisation » parentale.
- Identifications successives (= recherche de son identité).
- Rôle d'intégration permis par le groupe. Mais risque de pression sociale, d'isolement, de conformisme.

L'autonomie

- Élargissement de l'horizon temporel : soit d'absolu ; idéal à concrétiser.
- Construction d'une conscience morale autonome : principes de justice, réciprocité, égalité...
- Développement de la métacognition (capacité à réfléchir sur le fonctionnement de sa propre pensée).
- Désir d'autonomie et d'indépendance.

Le dépassement

(ou défi à soi-même)

- Éprouver sa personnalité en poussant jusqu'à ses nouvelles limites.
- Appétence pour les pratiques sportives à risque avec l'objectif de vaincre sa peur, de gagner en confiance en soi, de s'affirmer devant les autres.
- Conduites ordaliques = mises en danger consistant à « se mettre sur le fil du rasoir » (jouer avec la mort, revitaliser sa vie).

Après le « désir d'adolescence » vient donc, vers 15 ans, le « déni d'adolescence » (M. Fize, Carte blanche, 2015)

2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

La quête identitaire

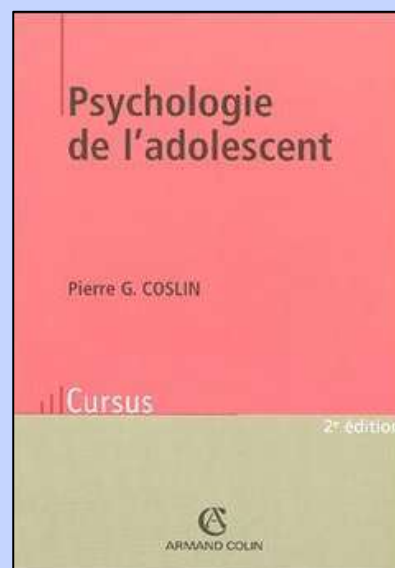
Évolution du processus d'affirmation de soi

PG. Coslin. Psychologie de l'adolescence, 2002

- Par opposition systématique avec l'ordre établi (filles : 12-13 ; garçons : 12-15). La recherche du plaisir dans la transgression de l'interdit rend l'adolescent imprévisible, refusant les ordres et provocant. C'est la période du « je n'veux pas ».

- Par affirmation du Moi (filles : 13-16 ; garçons : 15-17). Les revendications sont systématiques avec demande d'indépendance et liberté. C'est la période du « je veux ».

- Par insertion (filles : 16-18 ; garçons : 18-20). L'adolescent s'identifie à l'adulte de façon stable, avec toutefois moins d'idéalisation. C'est la période de recherche d'indépendance affective et économique.



La quête identitaire est particulièrement saillante lors de la phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte

Les adolescents ont besoin d'un délai pour définir les contours de leur identité et initier un travail de synthèse « réalisé à partir d'éléments du passé (histoire personnelle), des caractéristiques du présent (besoins, traits de personnalité, etc.) et des attentes du futur (L. Lannegrand-Willems. Psychologie de l'adolescence, 2014).

2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

La prise de risque

Comportement de transgression, de mal-être ou conduite exploratoire identitaire ?

Le risque renvoie à la « possibilité que les actions humaines aient des conséquences qui peuvent affecter ce que les êtres humains valorisent » (O. Renn, 1998).

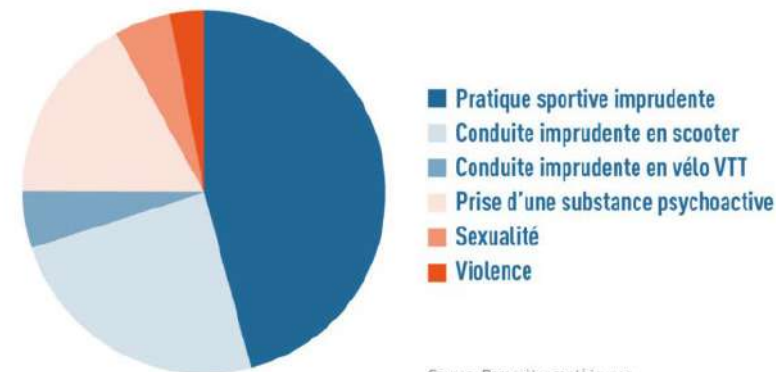
Les conduites à risque peuvent être envisagées comme des « conduites d'exploration dans la résolution des processus identitaires, d'individuation et de socialisation au cours de cette période développementale » (G. Zimmermann, 2017).

« Il n'y a pas d'adolescence sans prise de risque »

D. Marcelli, A. Braconnier. Adolescence et psychopathologie, 2008



Les situations où l'adolescent prend des risques



Conduites à risque à l'adolescence: manifestations typiques de construction de l'identité ?

Grégoire Zimmermann, Marlène Barbosa Carvalhosa, Gillian Albert Sznitman, Stijn Van Petegem, Sophie Baudat, Joëlle Darwiche, Jean-Philippe Antonietti, Alain Clémence

DANS **ENFANCE** 2017/2 (N° 2), PAGES 239 À 261

Les conduites à risque peuvent contribuer au sentiment d'identité, mais également survenir en réponse à une forme de défaillance de la construction identitaire (l'un n'excluant pas l'autre).

2 – Ce qu'il faut savoir des élèves adolescents

L'adolescence : angoisse ou bien-être ?

Des turbulences angoissantes

« Aucun jeune ne peut passer le cap de l'adolescence sans avoir des idées de mort, puisqu'il faut qu'il meure à un mode de relation d'enfance »

C. Dolto-Totlich, Paroles pour adolescents ou le complexe du homard, 1989

Enquête EnCLASS 2018

- 9 élèves sur 10 (collège) et 8 sur 10 (lycée) se perçoivent en bonne santé et ont une perception plutôt positive de leur vie.
- 1/3 des élèves de 4e et de 3e présente un risque modéré ou patent de dépression (manque d'énergie, découragement...).

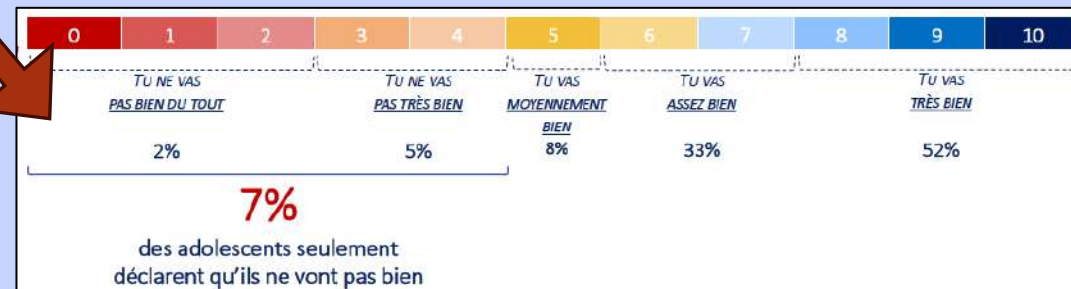
- Globalement, les filles présentent une moins bonne santé mentale que les garçons (dégradation entre la 6^e et la 3^e).
- Plus d'un lycéen sur dix déclare avoir tenté de se suicider.

Pourtant, Michel Fize, estime que les transformations de l'adolescence sont loin d'être anxiogènes.

Une situation paradoxale

Enquête IPSOS 2021 sur les adolescents âgés de 11 à 15 ans

7 % des adolescents déclarent ne pas aller bien alors que 25 % sont touchés par un trouble anxieux. Un trouble qui touche aussi bien les garçons que les filles, qui se retrouve dans toutes les classes d'âge et qui frappe de façon égale toutes les catégories socioprofessionnelles



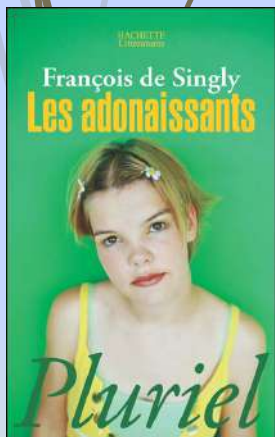
Le bonheur d'être adolescent

Suivi de quelques considérations sur la première jeunesse et la nouvelle enfance

DEBAT

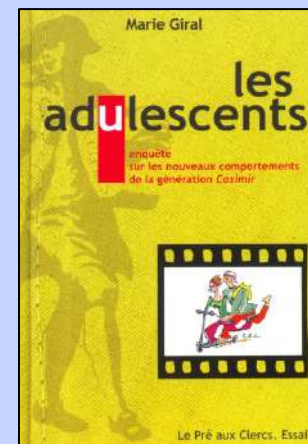
Des adolescences

- L'adolescence est une véritable étape du développement (plus qu'une crise) qui se décline sur les plans physiques, affectifs, psychologiques et sociaux.
- L'adolescence est marquée par une forte évolution du processus d'affirmation de soi.
- L'adolescence est marquée par une culture : individualisation des valeurs, désengagement vis-à-vis des structures collectives, prises de risque...
- « Il n'y a pas une adolescence mais des adolescents. Cette diversité fait même partie des caractéristiques de l'adolescence » (A. Braconnier, D. Marcelli, Psycho-pathologie de l'adolescent, 1988).



Un bornage temporel large et mouvant

- Les « adonaissants » : les jeunes grandissent plus tôt et différemment.
- Les « adulescents » : syndrome de Peter Pan ou le prolongement de l'adolescence.



3 – À L'ADOLESCENCE, UNE NOUVELLE PROBLÉMATIQUE DU CORPS



3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps



L'adolescent ne s'aime pas ou plutôt s'aime mal. Il se sent menacé, étranger à lui-même dans ce corps en mutation.

M-C. Aubry, *La question du corps convoqué*, 1995.

Le corps est pour l'adolescent le champ de bataille de son identité en voie de constitution, la ligne de front de son ajustement propice au monde.

D. Le Breton, *La scène adolescente : les signes d'identité*. *Adolescence*, 53. 2005

Les transformations physiques des jeunes peuvent se traduire par une mise à distance du corps.

F. Mottot, *Adolescence, l'introuvable crise*, *Revue Sciences Humaines* n°193, 2008.

3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps

Transformation du corps

- Augmentation de la taille (+ 20 à 30 cm)
- Prise de poids (4 à 5 kg par an)
- Caractères sexuels secondaires (pilosité...)

La tyrannie du regard des autres

(D. Le Breton, La scène adolescente, 2005)

- Chez les adolescentes, nécessité de séduire pour exister.
- Chez les adolescents, le souci du paraître se fait sous le regard des pairs, dans une concurrence constante, à travers des valeurs « masculines », surtout chez les jeunes de milieux populaires.

Remise en jeu de l'image du corps

- Le bouleversement somatique rend le corps de l'adolescent étranger à lui-même.
- Le corps en sexuation. L'explosion libidinale d'affects et la proximité d'une possible réalisation sont sources d'angoisses.

La puberté aurait pour effet d'éloigner le soi réel des filles de leur soi idéal, alors qu'elle permettrait aux garçons de rapprocher leur soi réel de leur soi idéal. A la puberté les changements corporels des garçons consistent en un gain de leur masse musculaire et squelettique, alors que chez les filles, ces changements s'expriment par une prise de poids comme conséquence d'un gain adipeux. Or les standards et les stéréotypes sociaux valorisent la minceur chez les filles et le tonus musculaire chez les garçons.

S. Harter, La construction de soi, 1999

3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps

Le corps révélateur d'angoisse

Sentiment d'ambivalence à l'égard du corps : entre stratégies d'évitement (peur de l'échec, du ridicule, des réactions de son corps...) ou au contraire surinvestissement (pratique « narcissante »).



Nécessité d'un travail de reconstruction et de conquête du corps

L'E.P.S., parce que c'est le lieu où les corps se rencontrent, se confrontent, met à nu la problématique du corps adolescent. Ainsi, cette discipline accentue le mal être d'adolescent peu performants qui se voient confrontés directement aux compétences et aux corps des autres, modèles référents, qui eux ne craignent ni la compétition, ni le regard de l'autre car ils répondent à la norme d'excellence.

C. Garcia, Cet « autre » inaccessible, 2000

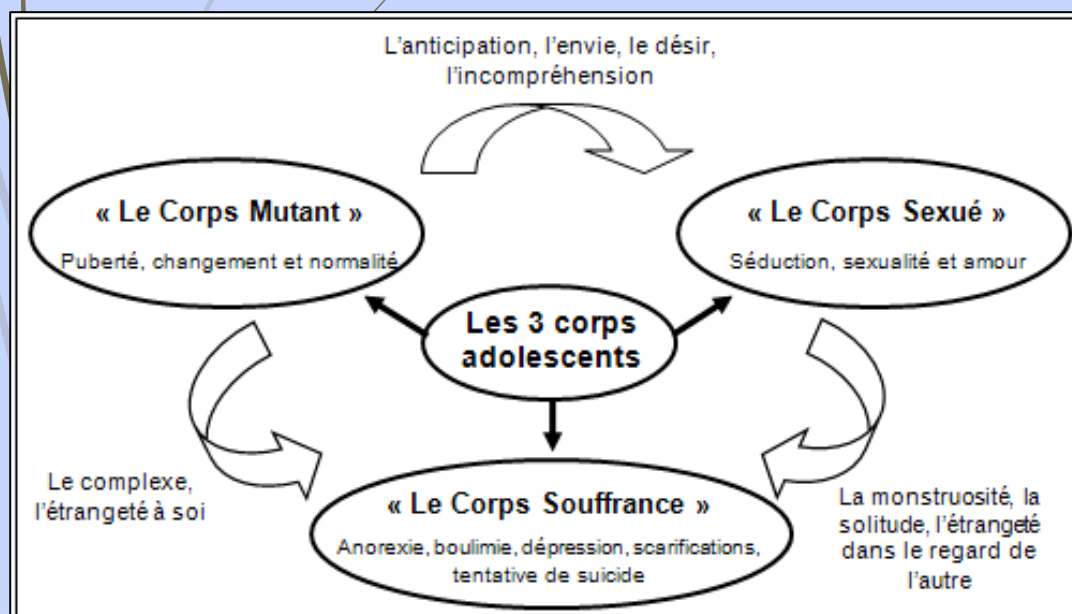


3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps

Image du corps

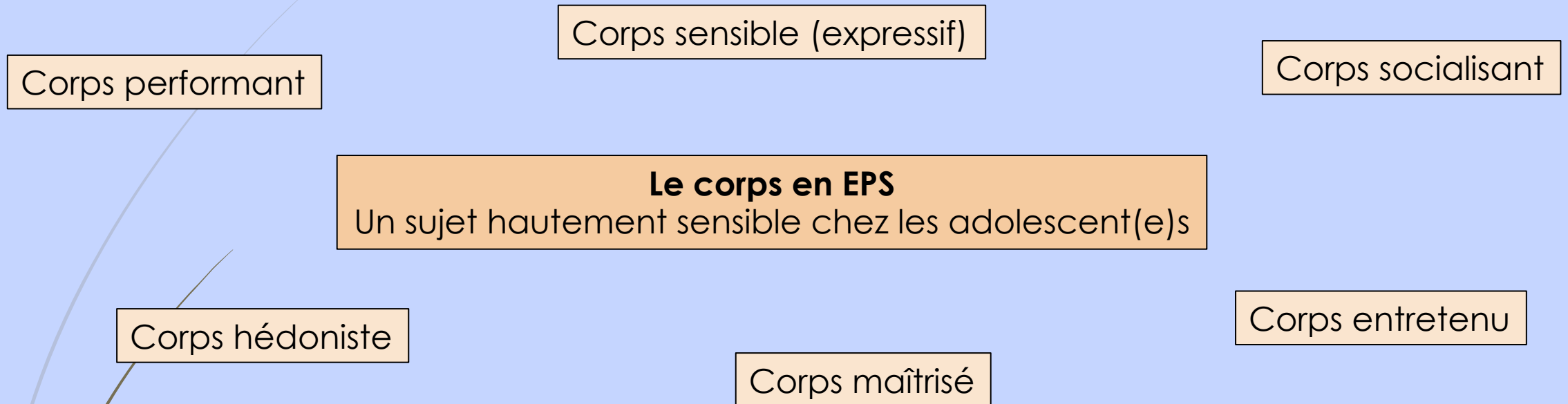
Manière dont le sujet ressent et pense son corps (image subjective)

Construction liée aux expériences et ressentis vécus, ainsi qu'à la valeur attribuée aux dimensions du corps.



A l'adolescence, les très importantes modifications corporelles bouleversent l'image du corps de l'adolescent dans un environnement marqué par les stéréotypes sociaux : valorisation de la minceur chez les filles et développement musculaire chez les garçons.

3 – À l'adolescence, une nouvelle problématique du corps



- L'adolescence, par les transformations corporelles radicales qu'elle apporte, peut provoquer chez l'adolescent le sentiment d'une étrangeté à soi-même, comme si son corps ne lui appartenait plus.
- L'EPS, qui est un lieu où les corps sont exposés, mesurés, confrontés, peut conduire l'adolescent vers un épanouissement en évitant des comportements de violence ou de fuite : faire vivre différents usages du corps.

4 – QUELLE EPS POUR LES ADOLESCENTS ?



4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

L'adolescence dans les programmes scolaires

Collège (arrêté 9/11/2015)

Lors des trois ans de collège du cycle 4, les élèves, qui sont aussi des adolescentes et des adolescents en pleine évolution physique et psychique, vivent un nouveau rapport à eux-mêmes, en particulier à leur corps, et de nouvelles relations avec les autres.

Collège (Programme EPS cycle 4, arrêté 9/11/2015)

Au cours du cycle 4, les élèves passent de la préadolescence à l'adolescence et connaissent des transformations corporelles, psychologiques importantes qui les changent et modifient leur vie sociale. Dans ce cadre, l'éducation physique et sportive aide tous les collégiens et collégiennes à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, pour construire une image positive de soi dans le respect des différences.

Lycée professionnel (Programme EPS voie professionnelle, Arrêté 3/4/2019)

Étonnement, le programme de la voie professionnelle ne mentionne pas explicitement le terme d'adolescence. Il évoque par contre la « forte diversité des publics et des motivations ».

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Ce que peut offrir l'EPS aux adolescents

Le développement et l'exploration de nouveaux pouvoirs moteurs (dimension physique)

Endurance, force, coordination

Le développement du goût des pratiques physiques (dimension affective)

Développer le plaisir de pratique. Mieux gérer ses émotions. Développer son estime de soi

Le développement des stratégies d'actions (dimension psychologique)

Être plus autonome, réfléchi et efficace

Le développement moral et le rapport aux autres (dimension sociale)

Comprendre l'intérêt de la règle. S'intégrer dans un groupe. Place et rôle du professeur d'EPS

■ Métiers

■ Pédagogie et adolescence

QUELLES STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES FACE AUX ADOLESCENTS D'AUJOURD'HUI ?

Comment prendre en compte l'évolution du comportement de l'adolescent et intégrer les valeurs qu'il incarne ? Le faire entrer dans l'activité, lui faire accepter l'effort, et le responsabiliser dans la construction de son projet sont trois pistes explorées et illustrées en acrosport, en escalade et en step.



consommation tous azimuts recherchant l'excitation et une connexion quasi continue, oubliant souvent qu'un geste fluide ou que l'acquisition d'une compétence en EPS exige du temps et de la pratique, de l'énergie et de l'engagement. Comment dépasser, par des stratégies pédagogiques et didactiques, le « comportement de zapping »⁴ des adolescents qui changent continuellement sans forcément prendre le temps d'appliquer ce qu'ils viennent d'entendre ou de consolider ce qu'ils viennent d'apprendre, sont autant de questions auxquelles les enseignants, y compris d'EPS, sont confrontés.

Y. Bruant, Revue EPS n°366, 2015

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement et l'exploration de nouveaux pouvoirs moteurs (dimension physique)

L'âge d'or du développement de VO2max

- J. Weineck (Biologie du sport, 1992), il existe une période sensible du développement de la consommation maximale d'oxygène durant la première phase de la puberté (11/12 ans pour les filles et 12/13 ans pour les garçons).
- Valoriser le travail à VMA et PMA au collège.

Développer la force, mais surtout dans la seconde phase de la puberté (lycée)

- L'adolescence est marquée par des fragilités ostéo-articulaires, notamment au niveau du cartilage de conjugaison lors de la poussée de croissance (risque maladie d'Osgood).
- Ne pas dépasser un travail à plus de 70% de la charge maximale (15 répétitions).

Des coordinations à reconstruire

- La coordination connaît un déficit transitoire lié à l'augmentation brutale de la taille décalée par rapport à l'augmentation de la force.
- Du coup, l'adolescent utilise prioritairement des informations visuelles pour assurer son équilibre (au détriment d'informations proprioceptives).
- Les mouvements rapides et précis ne peuvent être réalisés que lorsque la myélinisation des fibres nerveuses est achevée (fin puberté)

Chacun son rythme

- Des différences de développement interindividuelles
- Différence entre l'âge biologique et l'âge civil
- Nécessité d'adapter les charges de travail aux caractéristiques des élèves

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement et l'exploration de nouveaux pouvoirs moteurs (dimension physique)

Pour développer de nouveaux pouvoirs moteurs chez l'adolescent

Confronter l'élève à des situations lui permettant de se tester (importance de la mesure)

S'assurer que les mobilisations proposées soient en prises avec son niveau de ressources (différenciation inter-individuelles ; décalage optimal)

Cibler les sollicitations en fonction de l'âge : endurance (âge d'or au début de l'adolescence), force (à développer plutôt au lycée), coordination (déficit transitoire lors du pic de croissance)...

Veiller à ce que l'élève ne soit pas en situation de ridicule ou d'échec programmé

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement et l'exploration de nouveaux pouvoirs moteurs : exemple du step

Pratiques

Step

LA LOGIQUE ADAPTATIVE DE LA CP5 :

DÉCOUVERTE DE SON CORPS CAPACITAIRE

À l'adolescence, alors que le jeune, en quête d'identité, est susceptible d'adopter des comportements à risques, l'EPS contribue à la découverte et à la prise en compte d'un corps en pleine transformation.



- la production et l'identification sur soi d'effets liés à la pratique selon des temporalités différentes, immédiates ou différées (ressenti);
- la réalisation d'une activité motrice à partir de paramètres identifiés (paramètres d'action et/ou d'entraînement);
- le repérage d'un motif d'action, le mobile d'engagement et/ou d'entraînement.

Ces constantes sont ensuite déclinées en trois activités différentes organisant l'apprentissage:

- concevoir son activité;
- réaliser-agir;
- analyser son activité pour la réguler, et les acquisitions validées par les évaluations certificatives du baccalauréat.

A. Paintendre, C. Bishoff, Revue EPS n°366, 2015

Personnaliser progressivement son projet d'action

Il s'agit d'accompagner l'élève dans la mise en relation de données subjectives délivrées par son corps grâce à des activités et des outils adaptés (exemples : échelle d'effort, sensations internes d'inconfort, picotements, douleurs, organes criants, etc.), avec les données objectives (exemples: fréquence cardiaque, essoufflement).

Activités et ressentis associés

Séquence	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5
Paramètre	Step en bas	Step en haut	Orient-tation	Bras	Impul-sion
FC après effort					
Douleurs musculaires	Oui				
	Non				
Essoufflement	Peu				
	Moyen				
	Beaucoup				
Transpiration	Peu				
	Moyen				
	Beaucoup				
Continuité	Peu				
	Moyen				
	Beaucoup				

La répétition de ce processus contribue à améliorer la connaissance de soi et l'ajustement plus fin de repères pour ensuite réguler voire modifier son projet.

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement du goût des pratiques physiques (dimension affective)

Jouer sur la programmation des APSA selon le genre, tout en planifiant des activités « neutres ». Valoriser les activités artistiques qui engagent le corps sur un mode expressif et les activités du CA 5 qui engagent le corps sur un mode d'entretien et de développement (et non sur un mode compétitif).

Différencier les modes d'entrées des APSA de façon à répondre aux motifs d'agir dominants des filles et des garçons.

Construire des formes de pratiques scolaires pour que les élèves puissent se sentir valorisés : progrès, responsabilités, travail autonome, travail coopératif en groupes, mise en projet...).

Associer à la pratique physique et sportive un vécu émotionnel positif : plaisir (« ludicisation » des pratiques), fierté, surprise... et prévenir le ressenti de ridicule, de honte...

Cibler les contenus prioritaires à enseigner et développer des feed-backs pour favoriser les progrès.

Éviter l'abus de la compétition et les classements pour relativiser le poids du résultat.

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement du goût des pratiques physiques (dimension affective)

Pour faire ressentir à l'adolescent le **plaisir** de la pratique physique

Lui offrir le sentiment
d'autodétermination

Renforcer les sensations
éprouvées



Valoriser son sentiment de
compétence

Faire vivre l'aventure
collective

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement du goût des pratiques physiques (dimension affective)

Pour aider l'adolescent à mieux gérer ses **émotions**

Mettre en place des situations porteuses d'émotions « adaptées »

Aider l'élève à contrôler ses affects et ses comportements par la mise en place de nouveaux repères et l'acquisition de nouvelles capacités



Donner à l'élève les moyens de reconnaître d'exprimer et d'interpréter ses émotions

Faire vivre la situation porteuse d'émotion forte au sein d'un collectif

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement du goût des pratiques physiques (dimension affective)

Pour aider l'adolescent à développer son **estime de soi**

Faire expérimenter le succès

Rendre les progrès visibles

Éviter la comparaison sociale
et le regard des autres

Jouer sur les attributions
causales pour expliquer les
réussites et échecs



4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement des stratégies d'actions (dimension psychologique)

Pour aider l'adolescent à être plus efficace dans ses actions

Lui permettre d'agir de manière autonome et stratégique :

- Sur la façon d'apprendre,
- De réaliser une performance,
- De se confronter aux évaluations.

Développer ses capacités d'abstraction et de raisonnement

- Sensibilité à la contradiction logique,
- Utilisation du raisonnement ouvrant le plus de déductions,
 - Création de critères et règles personnels,
- Utilisation de feedbacks

Rechercher des collaborations plus efficaces avec ses pairs

- Utiliser les interactions sociales entre apprenants.
- Vivre des situations d'apprentissage coopératif, de projets collectifs pour placer les élèves en situation de co-construction des connaissances.



4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement moral et le rapport aux autres (dimension sociale)

Les règles en EPS

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

Institutionnelle

Jeux sportifs

Groupale

Apprentissage

Sécurité

L'attribution du sens de la règle

Anomie
(absence de règle)



Hétéronomie
(obéissance avec
contrôle extérieur)



Auto-régulation
(reconnaissance de la
nécessité d'une règle)



Autonomie
(fonctionnement et
négociation de la règle)

Pour que l'adolescent perçoive l'intérêt et l'utilité de la règle, il faut...

Qu'il y ait un problème ou
une situation rendant la
règle nécessaire (utilité)

Que soit élaborée et
négociée une règle de
conduite commune (portée)

Que cette règle puisse ensuite
s'exercer, notamment en cas de
contestat (fonctionnalité)

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement moral et le rapport aux autres (dimension sociale)

Le groupe en EPS

Structure d'accueil

Reconnaissance, loyauté, entraide



Lieu de souffrance

Isolement, relation pathologique aux objet

Pour que l'adolescent s'inscrive dans un projet collectif, il faut...

un but communément
partagé

des rôles identifiés et
complémentaires

un climat affectif positif
d'écoute et d'entraide

une régulation des
actions menées

Pour que l'adolescent puisse exercer des responsabilités au sein d'un groupe, il faut...

Acquérir les connaissances
permettant d'exercer le rôle

Traduire ces connaissances à
travers des actes et gestes
appropriés

Créer un contexte permettant
d'assumer et de réguler les
conséquences des décisions

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

Le développement moral et le rapport aux autres (dimension sociale)

La place et le rôle du professeur d'EPS



L'exemplarité

L'exemplarité et l'éthique du professeur constitue deux piliers centraux dans l'intervention avec des adolescents.

La bienveillance

Mettre en valeur les élèves est un ferment dans le déclenchement, l'intensité et la persistance de l'engagement des adolescents en EPS.

La tolérance

Un style d'enseignement démocratique faisant place à la coopération, à l'autonomie et à la responsabilité des adolescents favorise une bonne dynamique de groupe.

L'exigence

Une relation pédagogique qui évite le copinage, le chantage affectif, la rigidité, l'hostilité ou l'indifférence, sans renoncer à l'autorité permet de répondre aux besoins simultanés d'autonomie et d'autorité, de liberté et de sécurité des adolescents.

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?

ALAIN BRACONNIER
DANIEL MARCELLI

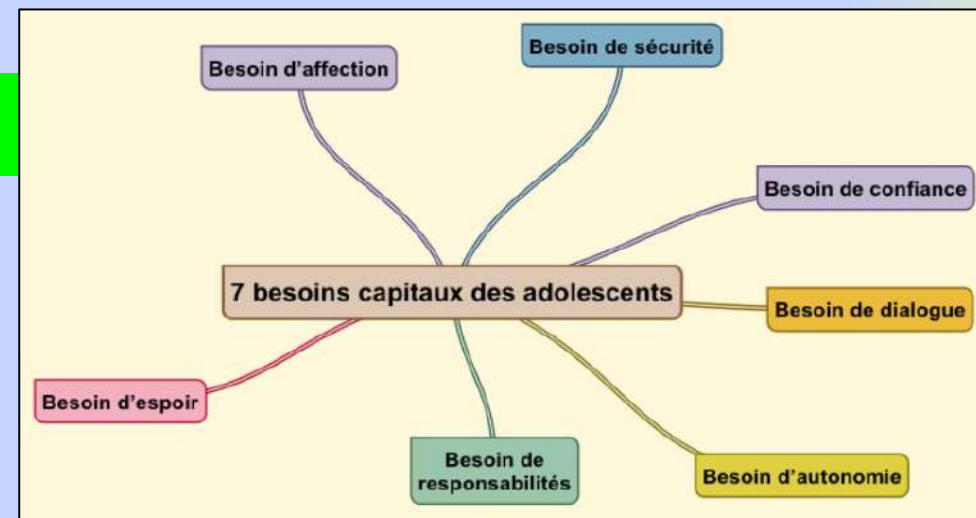
L'ADOLESCENCE
AUX MILLE VISAGES



Odile
Jacob

Autonomes et dépendants, individualistes et fascinés par le groupe, péremptaires et sujets au doute, les adolescents sont les champions du paradoxe

A. Braconnier, D. Marcelli, 1998



Les 7 besoins capitaux des adolescents
(M. Fize, Antimanuel d'adolescence, 2009)

L'EPS permet de vivre en actions et en émotions une large palette de relations à soi et aux autres et de les symboliser. Elle participe ainsi à la découverte de soi, à une investigation de l'intime et à la construction de certains savoirs pratiques concernant la relation sociale. **Elle est aussi l'occasion d'intégrer les préoccupations des adolescents, les transformations pubertaires auxquelles ils sont confrontés qui modifient la relation à l'autre et à l'activité physique.** Ces transformations constituent une préoccupation centrale pour les ados qui peuvent perdre leur aisance motrice et surtout le goût pour la pratique. Participer à la construction de savoirs concernant la gestion des émotions, la communication, l'identité et la préservation mutuelle : espace dans lequel l'EPS peut contribuer à la gestion de la vie physique actuelle et à venir.

C. Perrin, D. Motta (1998). Analyse d'un cas de contenus interdisciplinaires visant la prévention du sida.
Recherches en EPS, Bilan et perspectives

4 – Quelle EPS pour les adolescents ?



- En EPS, et notamment au collège, l'importance de la sollicitation corporelle à un âge de bouleversement somatique (souvent synonyme de fragilité narcissique) doit conduire l'enseignant à créer un contexte affectif sécuritaire de manière à ce que l'élève puisse explorer et apprivoiser les nouveaux pouvoirs de son corps.
- « *Le corps n'est pas un objet. La conscience que j'en ai n'est pas une pensée (...) Je n'ai pas d'autre moyen de connaître le corps humain que de le vivre (...) Je suis donc mon corps* » (M. Merleau-Ponty. *Phénoménologie de la perception*, 1945).
- « *L'EPS aide tous les collégiens et collégiennes à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, pour construire une image positive de soi dans le respect des différences* » (Programme de l'EPS pour le cycle 4, arrêté 9/11/2015).

