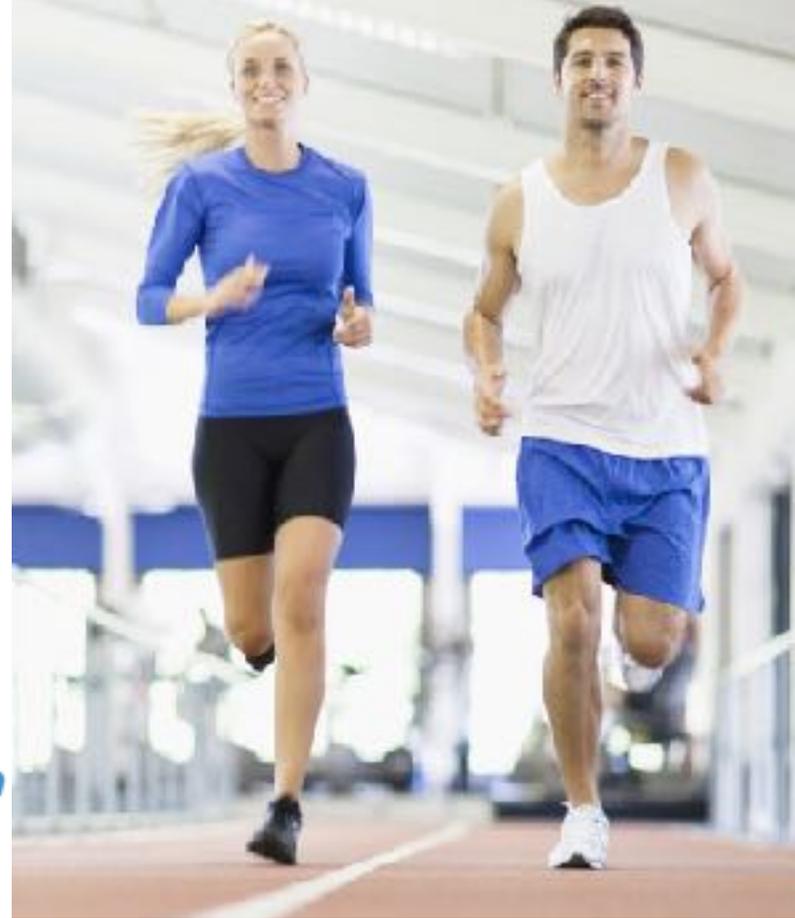




**GUILLAUME DIETSCH**



La musculation scolaire :

passer d'un élève s'entraînant seul...à des élèves s'entraïdant à s'entraîner

# Plan de mon intervention

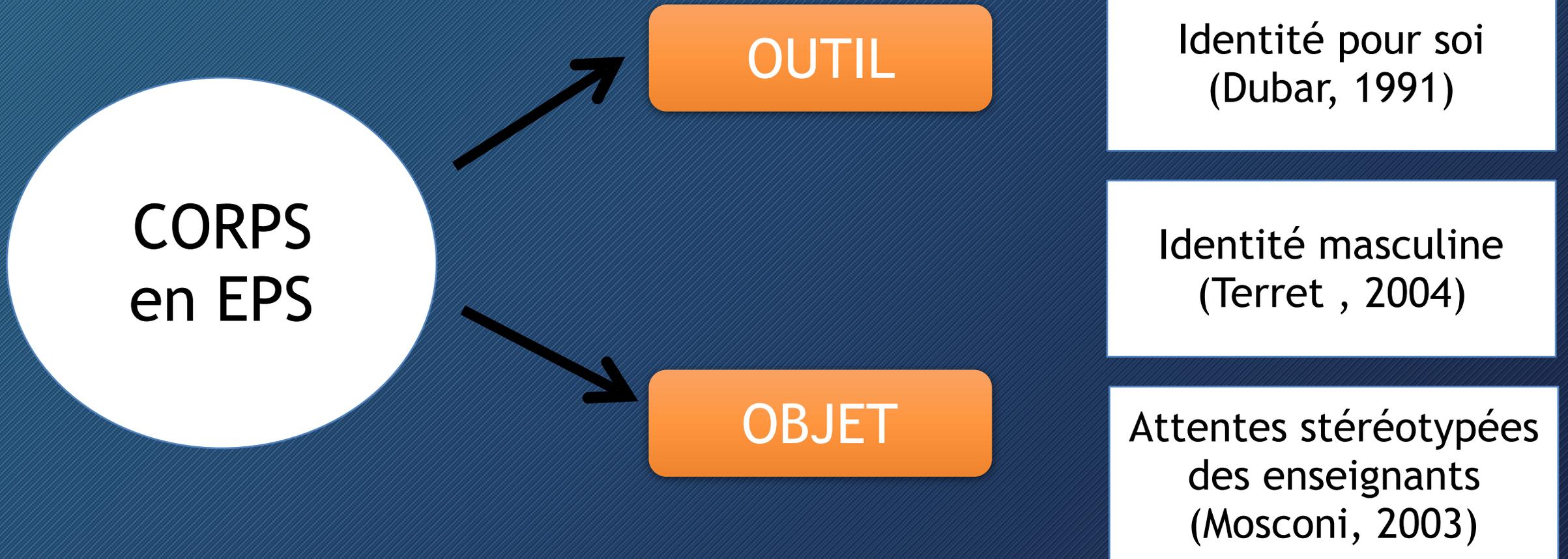
- ❑ Partie 1 : Le corps et les pratiques d'entretien : usages et représentations
- ❑ Partie 2 : L'enseignement de la musculation à l'école : la nécessaire formation d'un citoyen critique ?
- ❑ Partie 3 : Une forme collective de pratique de la musculation en EPS : faire ensemble plutôt qu'être seul ensemble
- ❑ Partie 4 : Des éléments de réflexion et des perspectives pour ouvrir le débat



## PARTIE 1 :

LE CORPS ET LES PRATIQUES D'ENTRETIEN :  
USAGES ET REPRÉSENTATIONS

# Usages et représentations du corps en EPS



# Le corps et les pratiques d'entretien

Les pratiques d'entretien : « *construction d'un capital corporel susceptible d'être rentabilisé dans les rapports sociaux de sexe présents dans toutes les activités sociales* » (Louveau, 2007)

Représentations : d'un corps instrument (fonctionnel)... à un corps en forme (formel)

Boltanski (1971)

Usages du corps : « éternel féminin » et « affirmation de la virilité »

Louveau (2007)

Pratiques d'entretien dans les salles : une différenciation inter-sexes ?

Louveau (2007)

# Les pratiques d'entretien : une évolution de l'attention portée au corps depuis 60'

D'une attention pour le corps d'« Être beau et en bonne santé » (1960-1980), à « la forme à tout prix » (1980-1985) et actuellement, à la réhabilitation du « plaisir » (1985 à nos jours) (Travaillot, 1998).

## **60' - 80' : Un intérêt nouveau pour le corps**

Corps sportif et corps minceur : 2 modèles distincts en voie de rapprochement

## **80' - 85 : La conquête de la forme**

Corps sportif et corps en forme : nouvel idéal d' **e x c e l l e n c e** corporelle

## **85 - nos jours : La redécouverte du plaisir**

Corps sportif hédoniste et corps en forme : recherche de bien-être et de plaisir



**Une EPS nombriliste ?**



**Une EPS individualiste ?**



**Une EPS conformiste ?**

**PARTIE 2 :**  
**L'ENSEIGNEMENT DE LA MUSCULATION À L'ÉCOLE :**  
**LA NÉCESSAIRE FORMATION D'UN CITOYEN CRITIQUE ?**

# Une tendance au nombrilisme



Des adolescents obnubilés par  
leur apparence physique

Duclos, 2002

Un « corps capital » à  
présERVER, à l'ère de la  
perfectibilité infinie du corps

Queval, 2011

Une pratique sociale qui  
entretient des liens étroits  
avec le « culturisme »

# Une tendance au nombrilisme



La musculation « scolaire » ne contribue-t-elle pas, sous certains aspects, à renforcer les tendances nombrilistes et égocentriques des adolescents qui poursuivent délibérément l'idéal esthétique d'un corps à la plastique irréprochable ?



« Body fascisme »

Pronger, 2002



EXCLUSION SOCIALE  
REPLI SUR SOI  
TROUBLES PSYCHO-ALIMENTAIRES

# Une tendance à l'individualisme



FAIRE ENSEMBLE

Une pratique « collective »  
sensée renforcer les liens de  
socialisation : ex. du crossFit

Bourgault, 2009

VS

Une pratique scolaire qui  
favorise la construction d'une  
« identité pour soi »

Dubar, 1991

FAIRE POUR SOI

# Une tendance à l'individualisme



Alors qu'elle jouit d'un pouvoir socialisateur relativement fort, la musculation semble faire la promotion d'une « identité pour soi » au détriment d'une « identité pour autrui » basée sur une logique d'entraide et d'interdépendance.

Un sentiment de culpabilité chez l'élève, à qui l'on demande d'être acteur de son « capital santé »

Des pratiquants qui travaillent avant tout pour eux-mêmes

Un sentiment de coresponsabilité restreint à la parade

# Une tendance au conformisme



Des élèves assujettis aux représentations sociales d'un corps qui les gouvernerait

**Tribalat, 2003**

En musculation : des mobiles de travail librement choisis ou socialement orientés ?  
**Dietsch & Mayeko, 2017**

Une école qui se transforme en pourvoyeur de futurs clients pour salles de remise en forme

**David, 2006**

# Une tendance au conformisme



Mobile  
esthétique

Mobile  
sportif

Mobile  
santé

FAIRE POUR SOI

VS

FAIRE COMME L'AUTRE

Contrairement à son ambition initiale (accorder à chacun la possibilité de choisir un mobile adapté à son projet personnel), la musculation semble renforcer les tendances au conformisme et le maintien des stéréotypes sociaux et sexuels.

# La CP5 a-t-elle vraiment sa place en EPS ?

Un groupe d'activités de nature commune ou plutôt une nature transversale ?

Becker, 2006



*« La CP5 est une véritable erreur. Elle invite les élèves à se regarder le nombril et à travailler de façon disparate pour viser des objectifs de santé qui concernent principalement le troisième âge »*

Delignières, 2016

VS

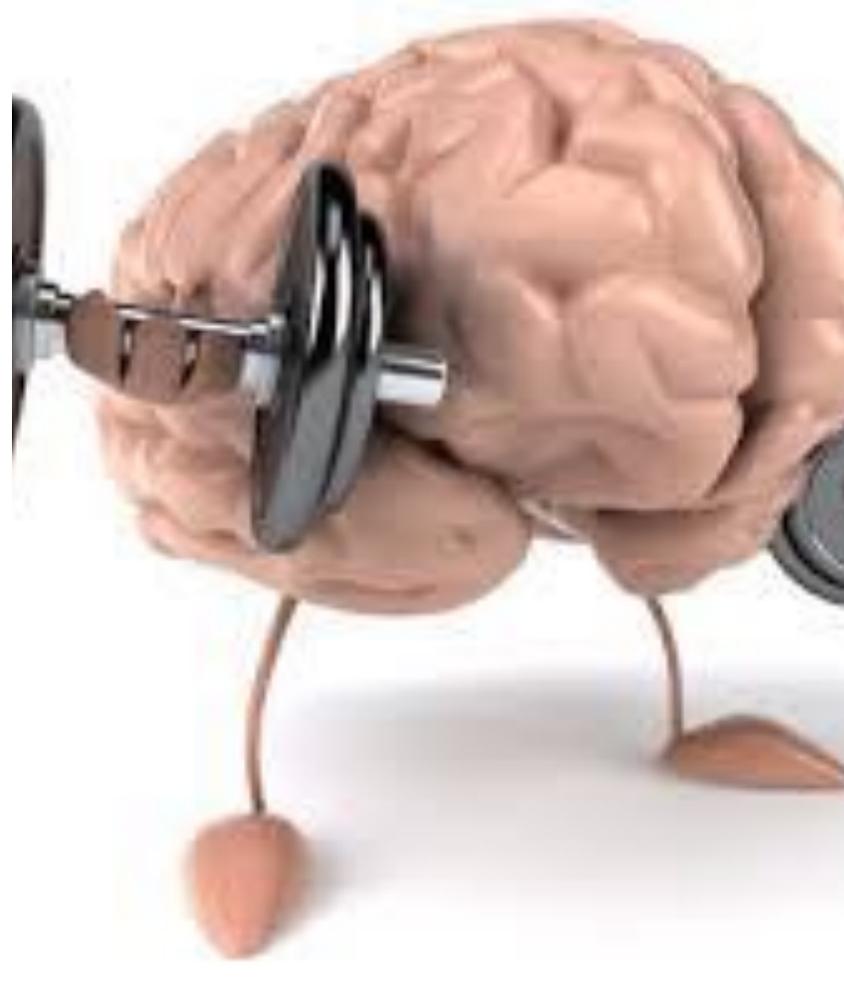
Une démarche appropriative de la CP5 basée sur l'intentionnalité du sujet, autour du savoir s'entraîner physiquement et la responsabilisation de ce dernier dans l'entretien de sa condition physique

Dhellemmes & Tribalat, 2000



Un apport émancipateur et un enseignement favorisant *« la conquête d'un pouvoir d'agir sur soi en toute connaissance de cause »*

Tribalat, 2011



## PARTIE 3 :

UNE FORME COLLECTIVE DE PRATIQUE DE LA MUSCULATION EN EPS : FAIRE ENSEMBLE  
PLUTÔT QU'ÊTRE SEUL ENSEMBLE

# Notre regard sur la musculation scolaire



Une activité qui favorise  
l'adhésion des élèves les moins  
sportifs

Rossi & Mauffrey, 2014

Une activité qui tend à se  
démocratiser et qui lisse les  
stéréotypes sexuels

Une activité diversifiée  
(mobiles et formes de  
travail) qui introduit la  
notion de choix  
Mear, 2012

...révélateurs de l'engagement  
des élèves dans la pratique  
Chalabaev & Sarrazin, 2009

# Notre regard sur la musculation scolaire

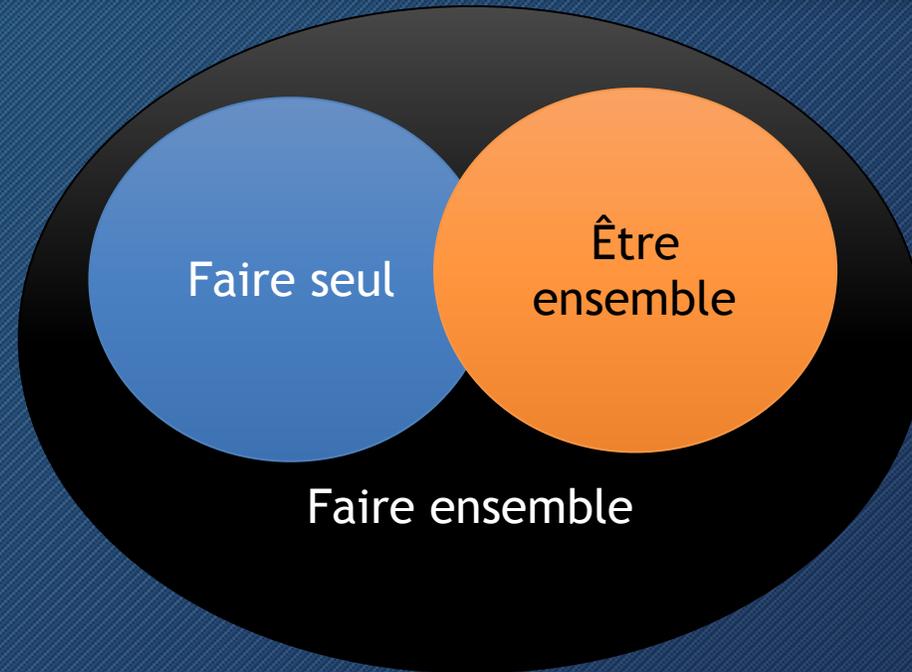


Une activité socialement valorisée qui s'inscrit dans une optique préventive de lutte contre la sédentarité

**Une activité qui doit alerter les ADO sur les dérives du culturisme**

Une activité éminemment collective qui repose sur la nécessité d'être ensemble pour s'entraîner et progresser

# Notre projet de formation



Passer d'un élève s'entraînant seul...à des élèves s'entraïdant à s'entraîner

# Le contexte d'enseignement

## L'ÉTABLISSEMENT :

LP industriel - Le Blanc-Mesnil (93)  
CSP majoritairement défavorisés

## LES ÉLÈVES :

21 élèves garçons - 2<sup>ème</sup> année CAP Electro  
Non francophones pour certains

## LES CONDITIONS MATÉRIELLES :

Une salle de musculation équipée  
Petit matériel à disposition

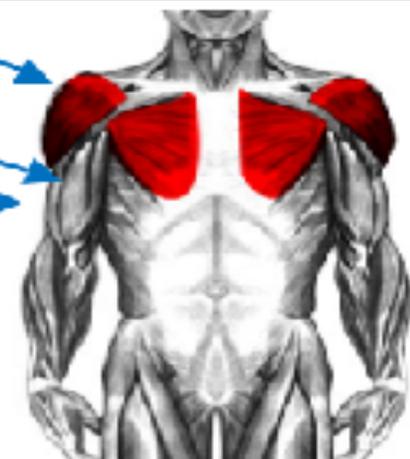


# DEVELOPPE COUCHE

DELTOIDE ANTERIEUR

GRAND et PETIT  
PECTORAL

TRICEPS BRACHIAL

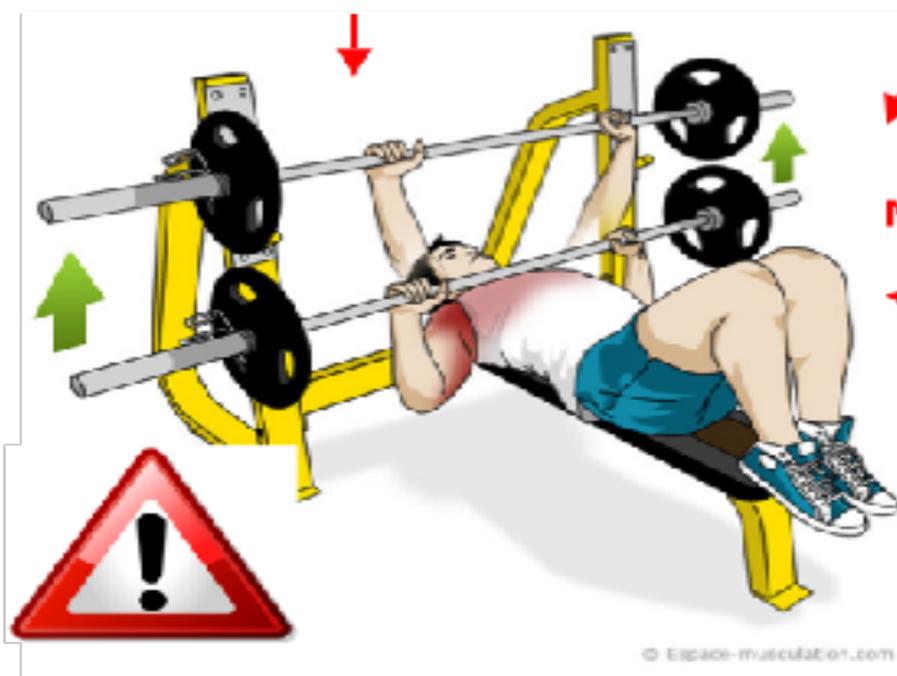


**MAINS ECARTEES  
LEGEREMENT SUPERIEUR A LA  
LARGEUR DES EPAULES**

**BARRE POSEE SUR LES  
SUPPORTS AU NIVEAU DES  
YEUX**

**EXERCICE REALISE  
AVEC AIDE**

**NE PAS FAIRE REBONDIR LA  
BARRE SUR LA  
POITRINE**



**NE PAS CREUSER  
LE DOS**



Décrocher la barre et l'immobiliser bras tendus.  
Elle se trouve alors au niveau du haut des  
pectoraux. Descendre la charge lentement en la  
contrôlant jusqu'à frôler les pectoraux.  
Remontez lentement la barre en position initiale.

## RESPIRATION

**Expirez** (vider les poumons) lorsque vous remontez la barre après la phase difficile  
et **inspirez** (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au contact

## Etirement



www.espace-musculation.com

# La démarche d'enseignement

Une entrée par le « **ressenti** » des élèves

Une **forme de groupement** à 2 pour « faire ensemble »

Un « **débat d'idées** » pour favoriser l'entraide, le choix, la régulation et l'adaptation de son projet



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

# Un balisage du parcours de formation en 4 étapes

## ETAPE 1 :

Agir ensemble en sécurité et construire notre espace de confiance

FAIRE ENSEMBLE PLUTÔT  
QU'ÊTRE « SEUL » ENSEMBLE  
EN MUSCULATION

# Etape 1 du parcours de formation

## **ETAPE 1 :**

Agir ensemble en sécurité et construire notre espace de confiance

## **UN ESPACE DE CONFIANCE :**

Plus qu'un espace d'intervention...un espace de confiance mutuelle à créer  
Agir ensemble...mais en sécurité



# Un balisage du parcours de formation en 4 étapes

## ETAPE 1 :

Agir ensemble en sécurité et construire notre espace de confiance

## ETAPE 2 :

Produire ensemble des efforts efficaces et adaptés, à partir de notre ressenti

FAIRE ENSEMBLE PLUTÔT  
QU'ÊTRE « SEUL » ENSEMBLE  
EN MUSCULATION

# Etape 2 du parcours de formation

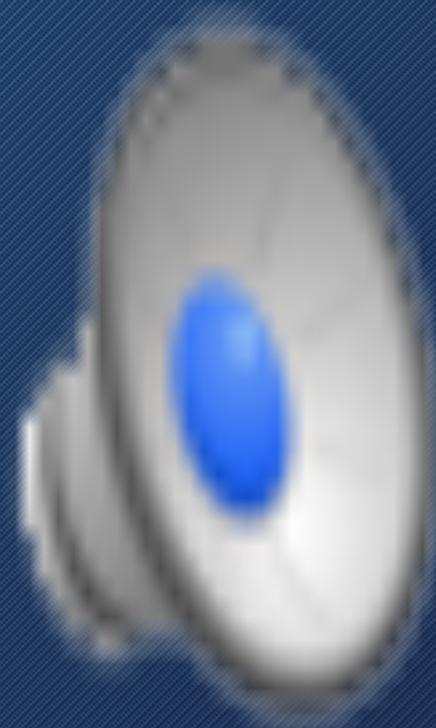
## **ETAPE 2 :**

Produire ensemble des efforts efficaces et adaptés, à partir de notre ressenti

## **UNE ÉCHELLE DE RESSENTI :**

Qui guide et oriente l'élève  
Qui lui permet de verbaliser ses sensations

...mais qui est commune à tous, et dont il faut se « détacher » progressivement !





# Un balisage du parcours de formation en 4 étapes

## ETAPE 1 :

Agir ensemble en sécurité et construire notre espace de confiance

## ETAPE 2 :

Produire ensemble des efforts efficaces et adaptés, à partir de notre ressenti

FAIRE ENSEMBLE PLUTÔT  
QU'ÊTRE « SEUL » ENSEMBLE  
EN MUSCULATION

## ETAPE 3 :

Analyser et Réguler ensemble notre séance d'entraînement, à partir des conseils de mon camarade

# Etape 3 du parcours de formation

## **ETAPE 3 :**

Analyser et Réguler ensemble notre séance d'entraînement, à partir des conseils de mon camarade

## **UN DÉBAT D'IDÉES :**

D'un débat guidé par l'enseignant...

À partir de critères d'efficacité à transmettre aux élèves

...à des élèves qui débattent, réfléchissent ensemble et comprennent ce qu'ils font



# Un balisage du parcours de formation en 4 étapes

## ETAPE 1 :

Agir ensemble en sécurité et construire notre espace de confiance

## ETAPE 2 :

Produire ensemble des efforts efficaces et adaptés, à partir de notre ressenti

FAIRE ENSEMBLE PLUTÔT  
QU'ÊTRE « SEUL » ENSEMBLE  
EN MUSCULATION

## ETAPE 3 :

Analyser et Réguler ensemble notre séance d'entraînement, à partir des conseils de mon camarade

## ETAPE 4 :

Construire et Choisir ensemble notre motif d'agir en fonction d'effets attendus et souhaités

# Etape 4 du parcours de formation

## **ETAPE 4 :**

Construire et choisir ensemble notre motif d'agir en fonction d'effets attendus et souhaités

## **UN CHOIX DÉLIBÉRÉ :**

Donner réellement la possibilité aux élèves de choisir ensemble...

D'agir ensemble en fonction d'effets attendus et souhaités !





## PARTIE 4 :

DES ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION ET  
DES PERSPECTIVES POUR OUVRIR LE DÉBAT

# Quelques éléments de réflexion pour ouvrir le débat

La musculation en EPS...une  
**expérience culturelle** pour  
l'élève

MAIS...

Un modèle de socialisation  
**différent** pour ne pas  
reproduire ce qui pourrait se  
passer dans les salles de  
remise en forme

**PARCOURS SANTÉ (BO 28/01/16) :**

*« Faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école »*



MERCI POUR VOTRE ACCUEIL ET  
VOTRE ATTENTION