



Introduction

Georges BONNEFOY, Maurice PORTES

Professeurs EPS honoraires

Nous vous proposons dans ce CAHIER 10, un ensemble de réflexions, de questionnements et propositions sur le thème du « Savoir S'entraîner physiquement », objet d'étude pertinent, selon nous, en EPS pour les élèves.

Pourquoi ce thème ? Pourquoi aujourd'hui ?

Un grand nombre de raisons convergent pour justifier notre intérêt et notre volonté de **faire le point** sur un thème qui n'est pas sans poser problème à l'ensemble de la profession. Nos questionnements à propos de la notion de culture scolaire des APSA s'en trouveront nous l'espérons, renouvelés.¹

Si l'intérêt de l'enseignement en EPS d'un « Savoir S'entraîner physiquement » est reconnu par beaucoup d'acteurs de l'EPS, des divergences profondes apparaissent quant au statut de ce thème dans un cursus et aux conditions de son enseignement.

- Soit le Savoir S'entraîner peut être transmis et s'acquérir en « étant entraîné » par un enseignant, au cours des pratiques scolaires multiples, et ceci quelle que soit l'APSA.
- Soit ce Savoir est l'objet d'un enseignement spécifique et son acquisition se conçoit à l'occasion de pratiques dont l'objet est très spécifiquement le développement ou l'entretien de ressources bio-fonctionnelles. En milieu scolaire, ces activités sont regroupées sous l'acronyme ASDEP, le critère de regroupement est alors le suivant : « *activités qui visent à produire de façon intentionnelle, un effet sur certaines propriétés de l'activité corporelle objecti-*

vement identifiables » (R. Dhellemmes dans ce même cahier).

Elles nécessitent la dévolution à l'élève de la responsabilité de la construction de ce Savoir.

C'est alors par la prise en charge progressive de « son entraînement » que l'élève peut effectivement l'acquérir ce Savoir s'entraîner.

Ces deux stratégies semblent s'opposer. La seconde réserve par exemple un statut particulier à cet ensemble de pratiques scolaires rassemblées aujourd'hui dans les programmes dans la catégorie « CP5 ». Le CEDREPS se retrouve sur cette deuxième proposition et développe argumentaires et exemples dans ce CAHIER.

Quant aux raisons qui peuvent expliquer « l'actualité » de ce thème nous les avons catégorisés comme suit :

- Une raison fondamentale, essentielle, qui perdure
- Des raisons plus conjoncturelles.

Une raison fondamentale, essentielle, qui perdure

« *Une discipline (scolaire) existe en fonction des besoins sociaux auxquels elle est censée répondre.* »²

Dans un précédent article³, nous avons développé l'idée que plus que d'autres disciplines peut-être, la discipline EPS illustre cette affirmation de l'historien André CHERVEL. On constate en effet, depuis fort longtemps, une volonté qui perdure chez l'ensemble des acteurs de la discipline, de rechercher en permanence une justification de l'existence de l'EPS par son utilité



sociale. Cette préoccupation se traduit alors, dans les textes organisant son enseignement, par l'énoncé de visées générales et généreuses, comme nous le rappellent C. AMADE ESCOT et J. MARSENACH.⁴

Nous avons ainsi mis en évidence cette particulière sensibilité de la discipline EPS aux pressions du contexte, cette apparente volonté d'ancrage sans cesse recherché à des préoccupations d'ordre social. Volonté qui amène les décideurs institutionnels, à prendre en compte, au fil du temps, des demandes et des enjeux éducatifs variés et variables. Nous soulignons d'ailleurs que cette recherche permanente d'une légitimité, sous couvert d'utilité sociale, était certainement un indicateur et un facteur de fragilité pour la discipline.

Aujourd'hui, nous constatons pour l'EPS, une réactivation⁵ de l'enjeu éducatif « Santé ».

Et l'on relève, dans le contexte socio - politique actuel, des éléments qui peuvent expliquer cette demande.

Ainsi au cours de cette dernière décennie, la montée du taux d'obésité (ou du surpoids) au sein de différentes catégories de populations inquiète décideurs ou responsables des politiques de santé. Face à ce constat, la nécessité d'une pratique physique régulière est aujourd'hui largement admise comme un des facteurs de prévention, toujours associée à une alimentation équilibrée.

Les campagnes pour que l'école prenne en charge une éducation POUR LA SANTE retrouvent ainsi une nouvelle dynamique, sans que le statut et le rôle de la discipline EPS s'en trouvent pour autant toujours pleinement reconnus.

Par exemple, si l'affirmation « *le sport, c'est bon pour la santé* » est très largement partagée et bien peu contestée, il est rarement précisé dans quelles conditions et sur la base de quels types de pratiques, de quelles activités, « *c'est bon* » !

On peut donc comprendre que dans ce contexte particulier, les activités physiques qui visent le développement et ou l'entretien de soi suscitent intérêt et réflexion⁶. Elles sont ainsi souvent appréhendées par les enseignants d'EPS comme un ensemble de moyens leur permettant de relier facilement des pratiques scolaires d'activités physiques et ces visées éducatives plus générales en liaison avec une éducation à la santé. L'utilité sociale de la discipline apparaît clairement, se concrétise : une éducation pour la santé et à la responsabilité en et par l'EPS.

Implicitement peut être, les enseignants d'EPS se sentent en phase avec un axe éducatif qui a historiquement fondé la discipline, et qui légitime la présence de leur discipline dans un cursus scolaire. L'EPS apparaît socialement utile, « ici et maintenant, mais surtout pour plus tard et ailleurs ».

Des raisons conjoncturelles

Au-delà du contexte général que nous venons d'évoquer, l'émergence d'un ensemble de pratiques sociales, la survenue de décisions institutionnelles récentes concernant l'EPS et ses programmes constituent des raisons plus conjoncturelles fondant la nécessité de cette réflexion à propos d'un « Savoir S'entraîner physiquement ».

Une partie non négligeable de nos populations, jeunes ou moins jeunes, rencontre un mode de vie⁷ qui l'expose aux effets de l'hypokinésie (activité professionnelle, temps quotidien de transport, environnement).

Cette menace n'est pas perçue par tous, mais quand elle l'est, – éducation, modèles sociaux, sollicitations publicitaires et ou médiatiques – la volonté d'y remédier conduit à des pratiques diversifiées.

Dans le meilleur des cas, il s'agit de pratiques d'activités physiques raisonnées et raisonnables⁸, souvent encadrées par des personnes compétentes.

Pour les plus aisés, des pratiques peut-être plus soumises à diverses normes relatives aux effets de modes du « secteur de la forme et du bien être » (des salles de forme les plus sophistiquées jusqu'au « coaching » individuel).

Pour d'autres enfin, des pratiques d'auto entraînement, plus ou moins éclairées, qui peuvent produire des effets contraires aux objectifs visés !⁹

On perçoit bien, dans le paysage social rapidement évoqué ici, la contribution qu'une discipline comme l'EPS peut apporter. Ce que pourraient transmettre ces professeurs qui « *enseignent ce que peut le corps* », selon l'expression de Michel SERRES¹⁰ Située au cœur de dispositifs interdisciplinaires, (l'EPS) pourrait permettre aux élèves l'accès à des compétences utiles à l'éducation pour la santé par l'acquisition, par exemple :

- De savoirs pratiques et théoriques relatifs au bon usage de son corps et de l'activité physique, dans une perspective de développement et ou d'entretien ;
- De la possibilité maîtrisée de mettre en relation le temps que l'on se donne pour pratiquer une activité

physique, la connaissance de soi, de ses limites de ses ressources, dans le respect de son intégrité physique.

Concernant la discipline EPS, et plus particulièrement les textes institutionnels organisant ses enseignements, depuis 2001 les programmes affichent une compétence culturelle qui vise la possibilité « *d'orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi* ».

Au cours de cette dernière décennie, cette volonté d'intégrer la « dimension culturelle de l'entraînement » va progressivement se préciser, se faire plus exigeante, ainsi que le rappelle Francis BERGE.¹¹

On ne peut que constater aujourd'hui une pression explicite des décideurs institutionnels en faveur de cette nouvelle dimension culturelle, pression qui n'est pas sans poser quelques questions essentielles.¹²

On peut certainement trouver dans les données de contexte que nous venons d'évoquer quelques raisons à ces orientations récentes des visées de la discipline. Il y en a certainement d'autres, qui seront abordées à l'occasion des débats que ce CAHIER rapporte. La question centrale est d'aller au-delà d'une conception de l'EPS présentée comme un espace-temps scolaire permettant de s'activer physiquement¹³, pour argumenter en faveur d'une EPS communiquant, par la pratique, aux élèves, des savoirs fondamentaux relatifs aux cultures de l'activité corporelle, dont celle de l'entraînement physique.

Comme nous l'annoncions au début de nos propos, notre intention est ici de faire le point, sur un thème qui nous apparaît majeur pour l'avenir de la discipline et ses ambitions.

Pour l'essentiel :

Les données scientifiques actuelles démontrent de façon incontestable **les bienfaits de l'activité physique sur la santé**.

Mais quelles sont précisément les caractéristiques de cette activité physique bénéfique ?

Il convient de **remettre en cause** les liaisons directes, les **allant de soi**, les confusions- assimilations Sport / AP / EPS / santé.

Pour sortir de ces confusions, la visée pour l'EPS est bien autre, et précise :

« *Il s'agit de **transmettre des éléments d'une culture**, celle qui rend compétent pour s'engager dans l'entraînement physique de façon continue.* »

Il est de la responsabilité de l'EPS, aujourd'hui, de permettre aux élèves d'acquérir cette compétence. Il convient donc de **préciser les savoirs à enseigner**, (savoirs, savoirs faire, savoirs être) dont cette compétence est porteuse.

Le « **Savoir S'entraîner physiquement** » permet à chacun d'être responsable de sa propre condition physique, « facteur de santé ».

C'est ainsi que **la discipline scolaire EPS**, peut réellement contribuer, entre autres, (disciplines) à **une éducation pour la santé**.

Notes

1. BONNEFOY Georges. *Vers une nouvelle problématique professionnelle?* In Les Cahiers du CÈDRE N° 7, p. 85. « Nous pensons que les débats qui se sont développés au sein même de notre groupe comme à sa périphérie, à propos des ASDEP, "champ nouveau de pratiques au statut culturel incertain" (DHELLEMMES Raymond) a contribué à ce renouvellement de nos questionnements et propositions à propos de la culture scolaire ».
2. CHERVEL. André. *Histoire des disciplines scolaires*. Revue histoire de l'Education. INRP. 1998.
3. BONNEFOY Georges. *Les enjeux éducatifs de l'EPS. Regard sur une course-poursuite*. Cahiers du CEDRE n° 5. 2006.
4. AMADE ESCOT Chantal, MARSENACH Jacqueline; Didactique de l'Education physique et Sportive. Ed la Pensée Sauvage, 2001: « Il est incontestable que L'EPS a toujours revendiqué la poursuite d'objectifs très larges et diversifiés. »
5. Le terme « réactivation » est une allusion au fait qu'au début des années 90 l'EPS est déjà fortement interpellée pour cette contribution à une éducation à la santé: *L'EPS fait pour moi partie intégrante d'une éducation à la santé*. RIEUM. Cf. Oc, BONNEFOY Georges, CAHIER n° 5 du CÈDRE.
6. Se reporter ici à l'article de Raymond DHELLEMMES, dans le CAHIER du CEDRE n°3: *EPS, Pratiques sociales et activités scolaires, une étude de cas : les ASDEP. 2002*, et dans ce présent n° 10, l'analyse intitulée: « *Itinéraire d'une innovation* ».
7. Doc site INSERM 2010, Extraits : *L'activité physique évolue en même temps que la société. Si le labour excessif des périodes antérieures a contribué à un vieillissement prématuré de la population, l'accroissement du travail sédentaire tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et leur bien-être. Cependant, la relation entre activités physique ou sportive et santé est plus complexe qu'il n'y paraît. Elle dépend en effet de nombreux paramètres individuels comme l'âge, le sexe, l'état de santé, les déterminants psychologiques et sociaux, mais également des caractéristiques de l'activité elle-même, son volume et sa fréquence au cours de la vie.*
8. L'expression « raisonnée et raisonnable » évoque ici des pratiques qui justement par leur régulation mesurée évitent des dérives que nous n'ignorons pas. Cf. Isabelle QUEVAL: *S'accomplir ou se dépasser*. NRF Gallimard, 2004. *Chapitre La santé et la performance*; p.228; Dépassement de soi et addiction: les drogués au sport, drogués du sport.
9. PORTES Maurice. *Lettre à Luc CHATEL*. Revue Hyper n°216. Sept. 2009.
10. SERRES Michel. *Variations sur le corps*. Paris. Le Pommier fayard, 1999, p.44.
11. BERGE Francis: « *Dans les programmes Lycée-Lycée professionnel de 2001 et de 2002, il était exigé qu'une activité au moins, de chacune des 5 compétences culturelles (CC), soit programmée dans le cursus de l'élève. L'observatoire national des examens (mis en place depuis 2003) a montré, dans ces différents rapports, que l'offre de formation relative à cette CC5 en lycée était très inégale sur le territoire français lors de l'évaluation au BAC (la représentation de la CP5 dans les Académies va de 3,5 % à 30 %). En revanche on constate qu'en lycée professionnel, ces activités sont plus pratiquées qu'en lycée général et technologique. Le nouveau texte programme lycée 2010 exige toujours que les 5 compétences propres à l'EPS (CP, qui sont les ex CC du programme précédent) soient sollicitées au moins une fois, par une activité physique, mais il est indiqué que cette APSA relevant de la CP5 doit permettre à l'élève d'acquérir la compétence attendue de niveau 4 (qui est le niveau exigible au BAC EPS). De fait, cela nécessite une offre de formation intégrant 2 cycles d'enseignement dans le curriculum du lycéen, de la classe de seconde à la classe de Terminale. Sur ce sujet, le programme lycée 2010 est beaucoup plus prescriptif que l'ancien programme de 2001.* »
12. Se reporter pour approfondissement, à DHELLEMMES R., CAHIER du CEDREPS n° 9, p.67: *Savoir S'entraîner physiquement, un thème d'étude pour le milieu scolaire*.
13. Tel que présentée dans le discours commun, médiatique ou politique.

