

# INCITER À L'ADOPTION DE MODES DE VIE ACTIFS : QUEL AVENIR POUR L'EPS ?

Au vu des constats actuels, l'EPS doit s'interroger sur ses finalités et ses modalités si elle veut continuer d'affirmer son rôle dans la formation de citoyens physiquement éduqués.



Différentes publications ont récemment alerté sur les effets de l'évolution des modes de vie sur la santé des enfants et des adolescents. La sédentarité est pointée du doigt, comme déterminant majeur de la baisse des qualités physiques, du surpoids, et des complications associées.

## Des constats

Parmi les effets mesurés, on décrit notamment une baisse de la capacité à fournir des efforts : « en 40 ans les jeunes (9-16 ans) ont perdu 25 % de leur capacité physique. Cela signifie qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, si en 1971 un enfant courait 800 m en 3 min, il lui en faut presque 4 en 2013 »<sup>1</sup>. D'autres études pointent la régression des « habiletés motrices de base ». Ainsi, dans un test consistant en 20 s à faire rebondir un ballon et à l'attraper, les enfants pouvaient le faire 14 fois en 1994 et seulement 8 en 2018, et pour un test statique, en 1994 ils pouvaient tenir 22 s en équilibre sur une jambe et seulement 15 s en 2018<sup>2</sup>.

Cette maîtrise des habiletés motrices

de base, la « littératie physique », ferait donc défaut aux nouvelles générations, et justifierait le recours à une sorte d'alphabétisation motrice. Des constats d'une détérioration des capacités physiques qui ne sont pas sans rappeler les descriptions apocalyptiques du milieu du siècle dernier, où Latarjet en 1939 parlait d'un « pays de basse natalité, où la tuberculose et l'alcoolisme causent des ravages effrayants » et Seurin, en 1949, relevait 50 % d'enfants déficients, ajoutant que « certains auteurs » allaient jusqu'à 75 %. Ces arguments ont justifié à l'époque l'emprise médicale sur l'Éducation Physique<sup>3</sup>.

Aujourd'hui, on voit fleurir un certain retour à l'hygiénisme, parfois revisité au travers du concept plus contemporain de « développement des ressources ». Ainsi Pradet<sup>4</sup> affirme que l'« EPS, peut-être démobilitée par une sorte d'impuissance acquise, s'est peu à peu recentrée sur le domaine de l'exploitation des ressources des élèves, considérant que celui du développement ne pouvait être dévolu qu'au milieu sportif. [...] Elle a même renoncé progressivement à se créer les outils d'évaluation capables de révéler

le niveau réel du public scolaire dans le domaine de la motricité, qui pourtant reste officiellement son centre de gravité et la base de son utilité sociale. Peut-être est-il temps de nous remettre à contribuer davantage à l'élévation du niveau de ressources de nos élèves [...] ».

Ce bref rappel pour montrer, de façon schématique, que deux conceptions s'affrontent : celle d'une EPS qui devrait construire la santé des élèves « ici et maintenant », et celle d'une EPS qui devrait surtout penser à donner aux futurs adultes les moyens de préserver et d'entretenir leur santé tout au long de leur vie. On peut penser que l'une ne va pas sans l'autre, et que la première jette les bases de la seconde. Mais les choses sont peut-être plus complexes...

## Des perspectives

### Une éducation pour la santé en EPS

Les arguments précédemment développés sont centrés sur ce qu'il est convenu d'appeler la « santé physique ». La santé regroupe cependant d'autres perspectives, comme le bien-être psychologique et relationnel, qu'une concentration exclusive sur le corps pourrait occulter. On pourrait bien sûr affirmer que la santé psychologique et la santé sociale (pour reprendre la terminologie de l'OMS) ne sont pas le cœur de la discipline. Néanmoins, l'intérêt des pratiques sportives et artistiques dans le renforcement de l'estime de soi ou la préservation du tissu social incite à reconsidérer ce postulat<sup>5</sup>.

La perspective d'une éducation pour la santé dans le cadre de l'EPS a été initiée dans les années 1990 par C. Pineau, doyen du groupe EPS de l'inspection générale, qui a « parmi les finalités assignées à la discipline qui ne se discutent pratiquement plus »<sup>6</sup> introduit celles de permettre « l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique aux différents âges de son existence »<sup>7</sup>. Cet objectif sera officialisé dans les programmes de collège de 1996. Cette proposition reposait sur

Photo : archives Revue EPS

une conception plutôt idéaliste, concevant l'individu comme un « *acteur intelligent* », pilotant sa vie sur la base d'une planification et d'une régulation rationnelles, fondées sur l'application de connaissances, de principes de gestion, de règles d'hygiène<sup>8</sup>. Les programmes de lycée de 2010 ne dérogeront pas à ces principes : il s'agira de « *se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie* ».

Nous avons critiqué alors cette option rationaliste de l'éducation pour la santé<sup>9</sup>, défendant que la pratique des activités physiques et sportives, et surtout sa persistance chez l'adulte, ne résulte pas de l'application rationnelle de règles d'hygiène, mais du plaisir, de la satisfaction que les individus en tirent. Il a été montré, à l'inverse, que ceux qui considèrent l'activité physique comme un devoir, lié à des prescriptions, ne la pratiquent pas<sup>10</sup>. Construire une relation de plaisir à la pratique sportive ne doit cependant pas se satisfaire d'un simple divertissement : le plaisir visé est avant tout un plaisir d'accomplissement, lié à la fierté d'avoir appris, d'avoir progressé, d'avoir participé à la réalisation collective de projets ambitieux. Les derniers programmes de lycée (2019) sont plutôt dans cette ligne lorsqu'ils affirment que « *grâce aux efforts consentis, aux effets bénéfiques éprouvés, aux progrès réalisés, l'élève éprouve le plaisir de pratiquer une activité physique lucide et régulière tout au long de la vie* ».

Plus récemment<sup>11</sup>, il m'a semblé nécessaire de substituer au terme de plaisir celui de passion. En effet, ce sont des émotions de ce niveau qu'il convient de cultiver si l'on veut promouvoir une adhésion durable à la pratique. La mise en œuvre d'une telle approche a été clairement esquissée : des séquences prolongées, finalisées par des projets ambitieux, exploitant la cohésion de collectifs stables et une attitude bienveillante de l'enseignant permettant à chaque élève d'adhérer au projet et à ses développements<sup>12</sup>. Cette démarche suppose que les élèves réalisent des apprentissages techniques significatifs : la passion ne se construit pas sur l'acquisition de « *compétences transversales* » plus ou moins invisibles, mais sur la maîtrise concrète et lisible de situations complexes et exigeantes.

## EPS et enseignements pratiques interdisciplinaires

Dans le cadre de l'éducation pour la santé, on pourrait recourir aux enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI), institués par les programmes du collège de 2015 comme un outil incontournable pour décloisonner les disciplines et travailler sur des problématiques complexes. De nombreux exemples ont circulé, en particulier des projets SVT-EPS, la seconde illustrant la première, et la première éclairant conceptuellement les actions et prescriptions de la seconde. Sans revenir sur le caractère nécessairement agi de l'incitation à la pratique, davantage basée sur l'émotion et les affects que sur l'information rationnelle, l'EPS n'a pas grand-chose à gagner en s'associant de la sorte à d'autres disciplines<sup>13</sup>. Cette prudence<sup>14</sup> dans l'importation sans discernement de procédures pédagogiques considérées à un instant donné comme la panacée, est également de mise lorsqu'on évoque le numérique : comment peut-on simultanément accuser les écrans d'être un des déterminants majeurs de la sédentarité des jeunes, voire de leur crétinisation<sup>15</sup>, et promouvoir sans réserve l'invasion des cours, y compris d'EPS, par les tablettes et les smartphones ?

## Pour une culture sportive scolaire

### Dans l'établissement

L'équipe des enseignants d'EPS peut également envisager des actions plus globales : événements sportifs et culturels, interclasses, inter-établissements, spectacles, qui ponctuent la vie de l'établissement. Il s'agit alors de construire dans l'École une culture sportive et artistique, bienveillante et inclusive, dans laquelle chaque élève doit trouver sa place et son accomplissement.

Plus largement, cette culture sportive peut contribuer à l'installation d'un climat scolaire favorable, d'un sentiment d'affiliation à l'établissement, et permettre à chacun de se reconnaître comme membre d'une communauté. Je sais les réticences de certains qui dénoncent le risque de passer de la noblesse de l'enseignement à la superficialité de l'animation, ou de reproduire des codes que l'on attribue volontiers à une mentalité anglo-saxonne. Il me semble cependant que la transformation de l'École, par sa massification, par l'allongement de la scolarité ou encore par l'évolution de ses finalités, justifie qu'au-delà de la périodique révision des programmes, l'institution et ce qu'elle représente pour les élèves et les familles, évoluent pour faire de l'École un lieu de vie collective où l'on se sent bien.

## Et au-delà de l'établissement

La promotion d'un mode de vie plus actif n'est évidemment pas que le problème de l'École. C'est l'ensemble de la collectivité qui doit se mobiliser, et l'École, en tant que lieu d'éducation de la jeunesse, est tenue d'y jouer un rôle majeur.

Les établissements scolaires, et donc les équipes pédagogiques, sont encore rarement partie prenante des lieux de réflexion et de décision des politiques d'aménagement de la ville (espaces de jeu, terrains sportifs, parcours de forme, etc.) ou des mobilités. Dans ces domaines, les enseignants d'EPS auraient pourtant beaucoup à apporter. Enfin, on ne peut oublier la nécessité de cultiver des liens étroits avec les clubs et associations qui animent la vie sportive et artistique de la cité. Les réticences entretenues par certains (concentration sur la performance, sélection par les résultats, compétence de l'encadrement, etc.) font trop souvent peu de cas d'une réalité beaucoup plus variée et d'un ancrage local d'associations qui constituent des partenaires essentiels pour l'éducation des jeunes, et leur engagement dans l'activité physique.

**Didier Delignières,**  
Professeur des universités,  
Université de Montpellier.

1. Pour une synthèse, lire : OBSERVATOIRE DU CŒUR DES FRANÇAIS, *L'avenir au cœur des jeunes*, Fédération française de cardiologie, 2017, [en ligne : fedecardio.org].

2. Voir l'article de vulgarisation : MASSÉ M., *Courir, sauter, lancer : des habiletés qui se perdent chez les enfants*, 4/09/2019, [en ligne : <https://ici.radio-canada.ca/>].

3. DURING B., *Des jeux aux sports*, Vigot, 1984.

4. PRADET M., « Ressources, vous avez dit ressources ? », *Atelier de pratique de l'AEPS régionale Paris-Île de France*, 2015, [vidéo en ligne : [aeps.org](http://aeps.org) > régionales].

5. DELIGNIÈRES D., GARSULT C., *Libres propos sur l'Éducation Physique*, Éd. Revue EPS, 2004.

6. PINEAU C., « Des principes opérationnels aux programmes d'EPS », *Revue EPS*, n° 239, jan.-fév. 1993.

7. PINEAU C., *Introduction à une didactique de l'éducation physique*, Dossier EPS n° 8, Éd. Revue EPS, 1991.

8. DELIGNIÈRES D., *EPS et Santé : Nouvelles pratiques ou nouvelles conceptions ?*, International Congress « Health and Physical education : one pretext, diverse realities », Strasbourg, 28-30/03/2012.

9. DELIGNIÈRES D., GARSULT C., « Apprentissages et utilité sociale : que pourrait-on apprendre en EPS ? », in B.-X. RENÉ (Ed.), *À quoi sert l'Éducation Physique et Sportive ?*, Dossier EPS n° 29, Éd. Revue EPS, 1996.

10. PERRIN C., « Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé », *STAPS*, n° 31, 1993.

11. DELIGNIÈRES D., « Au-delà du plaisir : construire la passion », Site personnel, 2016 [en ligne : <https://didierdelignieresblog.wordpress.com/>].

12. DELIGNIÈRES D. et GARSULT C., 2004, *op. cit.*

13. DELIGNIÈRES D., « Interdisciplinarité et Éducation Physique : au-delà du sens commun... », Site personnel, 2016, [en ligne : <https://didierdelignieresblog.wordpress.com/>].

14. Une des compétences des professeurs étant « *d'agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* », BOEN-HS n° 30 du 25/07/2013.

15. DESMURGET M., *La fabrique du crétin digital, les dangers des écrans pour nos enfants*, Seuil, 2019.