

Sujet : Comment dans ce collège prendre en compte la disparité des rapports au corps des filles et des garçons pour concevoir un enseignement de l'EPS qui participe à la construction d'une image positive de soi dans le respect des différences.

Contextualisation

« *L'adolescence constitue une phase délicate dans le rapport au corps* » (A.Braconnier, Propos recueillis par M.Laronche, Le Monde du 11/08/2009). A cette période sensible pour la construction narcissique, les changements corporels rapides qui permettent l'accession à la sexualité génitale adulte modifient la perception que les filles et les garçons se font de leur corps : « *le corps est, à ce moment, porteur de promesses* » mais il est aussi porteur de craintes et de contraintes « *car il oblige à se confronter à une réalité pas forcément agréable* » (ibid.). Davantage encore que ses collègues des autres disciplines, l'enseignant d'EPS est en première ligne car en éducation physique, le corps est exposé : réussites et échecs sont affichés publiquement et en temps réel. « *La construction d'une image positive de soi dans le respect des différences* », ambition forte des programmes pour le cycle 4 (BO spécial n°11 du 26/11/2015), suppose que le professeur prenne en compte la disparité des rapports au corps des filles et des garçons, au moment où les adolescents se sentent souvent comme le homard qui mue, sans carapace pour se protéger (F.Dolto, C.Dolto, *Paroles pour adolescents*, Hatier, Paris, 1989).

Définition des concepts clés

Le rapport au corps est une construction individuelle, intime et singulière, qui dépend d'une histoire personnelle et familiale, elle-même insérée dans un contexte plus large, celui des mœurs d'une société à une époque donnée (G.Vigarelo, *Le propre et le sale*, Seuil, Paris, 1985). « *Ce n'est pas le corps anatomique, physiologique qui nous intéresse ici, mais le corps vécu, investi professionnellement dans l'acte d'enseignement-apprentissage, tout à la fois médiateur et outil, auteur d'actions et porteur de sens* » (I.Jourdan, *Rapport au corps, rapport aux activités physiques, sportives et artistiques et logique professionnelle*, in ASTER n°42, 2006). C'est le corps de la phénoménologie dont il est question ici, celui par lequel « *notre corps est notre être au monde* » (M.Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1945) car « *le corps est à la fois incorporation du monde et incarnation dans le monde* » (J.-P.Sartre, *L'Être et le Néant*, Gallimard, Paris, 1943). Le rapport au corps est donc la façon dominante de vivre son corps.

Concernant l'adolescence, C.Gouffas, J.-M.Granier et A.Mathé identifient trois rapports au corps dominants en interconnexion : le corps mutant (puberté, changement et normalité), le corps sexué (séduction, sexualité et amour), et le corps souffrance (anorexie, boulimie, dépression, scarification, tentative de suicide) (« *Les trois corps adolescents* », in Actes Sémiotiques [En ligne] n°115, 2012 <http://epublications.unilim.fr/revues/as/1974>). Le corps mutant offre de nouvelles opportunités de maîtrise motrice en EPS, même si une maladresse transitoire s'observe parfois à cette période (C.Assaiante, 2011). De ce point de vue le rapport au corps peut être dominé par une perception de maîtrise, ou au contraire par une impression de maladresse assimilant l'image du corps à un « boulet ». Le corps sexué affecte les relations entre les filles et les garçons dans la pratique physique et sportive, et rend notamment plus problématique la question du contact corporel. Quant au corps souffrance, il peut être l'origine de conduites d'inhibition de l'action pouvant aller jusqu'à un désengagement de protection, ou au contraire être à l'origine de conduites débridées de « fuite en avant » (D.Le Breton, *L'adolescence à risques*, Hachette, Paris, 2003).

En Education Physique et Sportive, nous pensons que d'autres façons dominantes de « vivre » son corps s'observent souvent chez les élèves, parfois davantage chez les filles que chez les garçons, ou inversement. Ainsi à côté du corps souffrance gravitent souvent le corps parfait (celui des magazines) qui est un corps normé (par les canons de la beauté qui s'incarnent dans une silhouette idéale tracée par le diktat des mensurations), ou encore le corps honte (celui qu'il faut cacher, transformer, ou parfois mutiler). Ces rapports au corps concernent à la fois les garçons et les filles, mais peut-être davantage ces dernières en raison de la pression sociale plus forte qui s'exerce sur le corps des femmes dans notre société contemporaine (J.Ficatier, *L'image de la femme trahie par la mode*, La Croix du 12/01/2007). En témoigne notamment la dismorphophobie qui touche parfois les adolescentes en souffrance dont l'image corporelle est altérée.

Le corps en EPS, c'est aussi le corps du sportif, qui est un corps efficient et productif, un corps qui recherche la performance. Cette représentation du corps anime souvent les élèves les plus engagés dans la pratique physique et sportive, et particulièrement ceux et celles dont la motivation est stimulée par les images médiatiques de leurs champions préférés. C'est un rapport au corps qui se retrouve surtout dans les APSA des champs d'apprentissage (CA) 1 et 4 : « *produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée* » et « *conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel* » (BO spécial n°11 du 26/11/2015).

Mais le corps peut aussi être d'abord perçu comme un véhicule d'émotions et de beauté artistique, un moyen de s'exprimer et de communiquer. Ce rapport au corps est très présent dans les APSA du CA 2 : « *s'exprimer devant les autres par une prestation acrobatique et/ou artistique* », et il anime sans doute davantage les filles que les garçons (A.Davisse, M.Volondat, *Mixité, pédagogie des différences et didactiques*, in Revue EPS n° 206, 1987).

D'autres rapports au corps se rencontrent en EPS, le corps hédonique, celui des émotions et du jeu qui se développe dans certaines formes de pratique physique et sportive. Ou encore le corps handicapé ou le corps malade qui

concernent certains élèves dit « à profils particuliers », qui avec leurs différences doivent être inclus comme les autres dans les séances d'EPS.

L'image de soi est la représentation que chacun se forme de lui-même dans son esprit sous l'influence de ses expériences antérieures (notamment les relations familiales pendant l'enfance), sous l'influence des attributions causales (qu'est-ce qui explique les réussites et les échecs), et sous l'influence des relations aux autres (selon l'image qu'ils nous renvoient de nous-mêmes, ce que nous pensons qu'ils pensent de nous). C'est la façon dont nous nous apparaissions à nous-même. Elle est l'une des conditions la plus importante du bonheur et d'une vie épanouie (C.André, *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Odile Jacob, Paris, 2006). Cette image se décline selon une échelle de valeur qui va de la fierté au dégoût de soi. Disposer d'une image positive de soi, c'est avoir intégré une bonne opinion de nous-même, un jugement évaluatif favorable de ce que nous sommes. C'est un concept très proche de l'estime de soi, que S.Coopersmith (1984) définit comme 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* ».

Disposer d'une image de soi positive, ce n'est pas de l'amour propre : « *l'estime de soi-même est le plus grand mobile des âmes fières, l'amour-propre fertile en illusions se déguise et se fait prendre pour cette estime...* » (Rousseau, *Rêveries*, 8ème promenade). C'est en cela que disposer d'une image de soi positive n'est pas du tout incompatible avec le respect des différences.

Questionnement

Quelles sont les conditions de l'accomplissement de soi en EPS ? Quelles expériences corporelles faire vivre aux élèves dans les séances afin qu'ils construisent un rapport au corps favorable à une image positive de soi ? Quelle façon dominante de vivre son corps faut-il favoriser pour cela ?

Comment se servir de la diversité des APSA pour satisfaire différentes modalités de rapports au corps, et pas seulement le corps performant ? Comment répondre aussi aux besoins d'un corps expressif et artistique, et d'un corps hédonique et ludique ? Pourquoi respecter les différences, c'est respecter les façons dominantes de vivre son corps, à conditions que ces façons soient épanouissantes ?

Comment réconcilier certains garçons et certaines filles avec l'image de leur corps, à partir de conduites motrices vectrices d'émotions et de satisfactions ?

Pourquoi en pleine construction identitaire et alors que l'adolescent se compare, la connaissance de soi est-elle la principale condition pour construire une image de soi plus favorable ?

Problématique

En partant du principe que le corps est au centre de toutes les préoccupations à l'adolescence (A.Birraux, 1994), mais aussi au centre des conduites motrices en EPS, nous expliquerons comment faire vivre aux élèves des expériences corporelles riches en émotions et en satisfactions. Comme le rapport au corps est la clé d'une image positive de soi, nous tracerons les contours d'une EPS qui favorise les réussites individuelles, qui développe des pouvoirs moteurs reconnus par les élèves eux-mêmes, qui génère des expériences mémorables autour du jeu ou de l'aventure sportive, et qui révèle aussi aux adolescents le pouvoir de leurs propres qualités physiques.

Une Education Physique et Sportive favorable à l'épanouissement corporel suppose un corps « éduqué », c'est-à-dire un corps maîtrisé qui sait faire des choses, un corps expressif qui communique des émotions, un corps hédonique qui éprouve des sensations dans le jeu, et de façon raisonnée un corps sportif qui produit des performances. Nous soulignerons l'importance de respecter les façons dominantes de vivre son corps, notamment entre les filles et les garçons, et nous insisterons sur l'importance de la connaissance de soi, principale clé efficace à long terme pour accepter et aimer son corps, condition d'une vie physique épanouie à l'âge adulte.

Plan 1 : entrée par les conditions d'un rapport au corps favorable à une image positive de soi

- ◇ Partie 1 : un corps qui réussit et qui sait faire des choses (enrichir son répertoire de pouvoirs moteurs)
- ◇ Partie 2 : un corps qui éprouve du plaisir et des émotions à la tonalité positive dans la pratique sportive ou artistique
- ◇ Partie 3 : prendre des repères sur soi et sur les autres pour mieux se connaître et mieux s'« aimer ».

Plan 2 : entrée par les trois types de rapport au corps en EPS

- ◇ Partie 1 : le corps sportif et performant
- ◇ Partie 2 : le corps artistique et expressif
- ◇ Partie 3 : le corps hédonique et ludique.

Plan 2 : entrée par les trois conditions d'un corps « éduqué » en EPS favorable à une image positive de soi

- ◇ Partie 1 : d'un corps maladroit à un corps coordonné
- ◇ Partie 2 : d'un corps honte à un corps accepté
- ◇ Partie 3 : d'un corps mal connu à un corps maîtrisé.