

# *L'ADOLESCENCE*

Master 1 MEEF octobre 2023



Raphaël LECA



[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)

# ITEM 3 CAPEPS 2025

## **Corps, adolescence et enjeux du monde contemporain**

Enjeu de l'item.

Cet item invite à inscrire l'enseignement de l'EPS dans des questions sociétales contemporaines (l'image du corps, le vivre ensemble, la santé publique, le rapport à l'environnement, etc.). Ces questions, associées au corps et aux adolescents, ne sont pas traitées pour elles-mêmes, mais en relation avec la réalité des adolescents et les enjeux d'une éducation du corps et par le corps (par exemple en réfléchissant aux conditions d'un engagement pérenne des adolescents dans un mode de vie actif et solidaire).



# POURQUOI CE CM ?

- Parce que les enseignants d'EPS font classe à des adolescents : les établissements du collège et des lycées regroupent des populations scolaires qui correspondent à cette classe d'âge.
- Ce CM a pour objet une meilleure connaissance de l'adolescence, en étudiant les grandes caractéristiques de cette période complexe = connaissance du **sujet épistémique**.
- Mais attention : ce sujet épistémique n'est pas censé résumer tous les adolescents : « *les adolescents sont extrêmement différents les uns des autres ; **il n'y a pas une adolescence mais des adolescents**. Cette diversité fait même partie des caractéristiques de l'adolescence* » (A.Braconnier, D.Marcelli, 1988).



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE

- Du latin *adolescere* = grandir vers.
- Définition difficile, l'adolescence est une notion relative, marquée par un contexte culturel (P.Huere, 2003) ; l'adolescence serait « *une invention récente* » (V.Bedin, 2009 ; P.Ariès, 1960), datée selon A.Thiercé (1999) au XIXe siècle.
  - Existence de rites initiatiques et d'épreuves dans certaines sociétés traditionnelles (cérémonie de passage entre l'enfance et l'âge adulte).
  - L'adolescent a pris une place importante au XXe siècle, avec le retard de l'entrée dans la vie adulte et une scolarisation plus longue (et aussi une puberté plus précoce).



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

Les rites d'initiation assurent dans certaines sociétés le passage de l'enfance à l'âge adulte.

Source : <https://www.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20180322.OBS4052/beaucoup-d-adolescents-n-ont-jamais-vu-mourir-personne.html>



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Selon Annie Birraux, « *l'adolescence est un **processus** bousculant complètement le rapport au monde et à soi, permettant de **quitter l'univers de pensée de l'enfance et de s'inscrire dans la communauté adulte** (...) Celle-ci permet à l'adolescent **d'acquérir son autonomie**, soit la capacité d'aimer, de jouir et de travailler* » (1994).
- C'est aussi une période sensible à de nombreux égards, période qui ouvre de nouveaux possibles, mais confronte aussi à de nouveaux dangers : « *les homards, quand ils changent de carapace, perdent d'abord l'ancienne et restent sans défense, le temps d'en fabriquer une nouvelle. Pendant ce temps là, ils sont très en danger. Pour les adolescents, c'est un peu la même chose* » (F.Dolto, 1989).



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Selon P.Blos (1962), l'adolescence correspond au **second processus de séparation-individuation** = travail de deuil du refuge maternel intériorisé.
  - « *Ce qui rend un caractère unique au développement adolescent c'est toute la restructuration du Moi* » (C.Cannard, 2015).
  - « *Grand-saut dans l'inconnu, l'entrée au collège engendre un véritable **big-bang identitaire** : durant 4 ans, l'enfant subit toutes sortes de métamorphoses, tant dans son corps que dans sa tête* » (N.Catheline, V.Bedin, 2007).
- **transformations** spécifiques sur les plans intellectuel, moteur, psychoaffectif, relationnel, sexuel.
- 

# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Tous ces changements prennent plusieurs années, mais ils ne se produisent pas exactement en même temps, ni pour tous sur la même durée (= **hétérochronies développementales**).
- Ordre = plutôt modifications pubertaires, cognitives, sociales.
- Notons enfin que l'adolescence ne surgit pas *ex nihilo* → importance de l'enfance, et notamment de la petite enfance.
- Pour l'institution, l'adolescence est « *l'épanouissement d'un enfant en un adulte, afin qu'il devienne acteur responsable de son parcours personnel, civique* » (Ministère de la famille, Conférence de la famille, 2004). 

# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Période importante, « *l'adolescence marque durablement le destin de chaque individu* » (A.Braconnier, D.Marcelli, 1988).
- Selon M.Bolognini (2002) l'adolescence est une « *phase d'entre deux, conjuguant parfois maturité physique et immaturité sociale où on est tantôt enfant, tantôt adulte* ».
- Pour autant cette période ne doit pas être dramatisée, ni « pathologisée » = l'adolescence n'est pas une maladie !



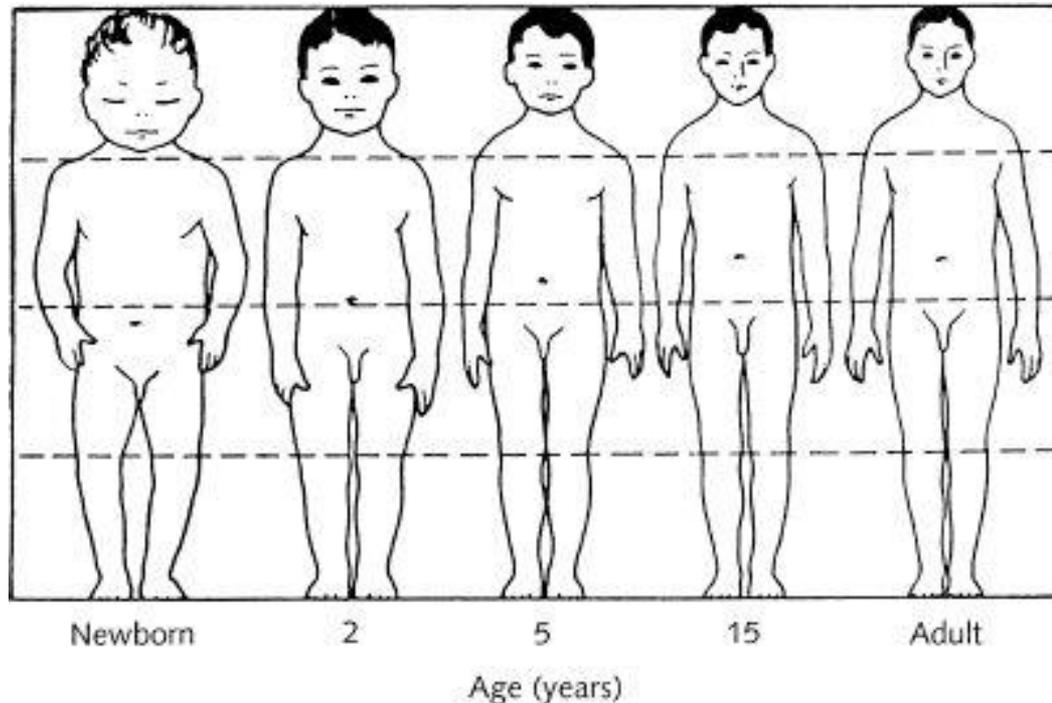
# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Beaucoup de spécialistes parlent d'**une expansion de l'adolescence** pour des raisons :
- Physiologiques (puberté + précoce).
  - Sociales (études + longues).
  - Commerciales (marché à conquérir).
  - Écologiques (urbanisation croissante).
  - Morales et culturelles (l'adolescence ferait figure de modèle ? → voir les adultes).
  - Phylogénétiques (évolution de l'espèce).



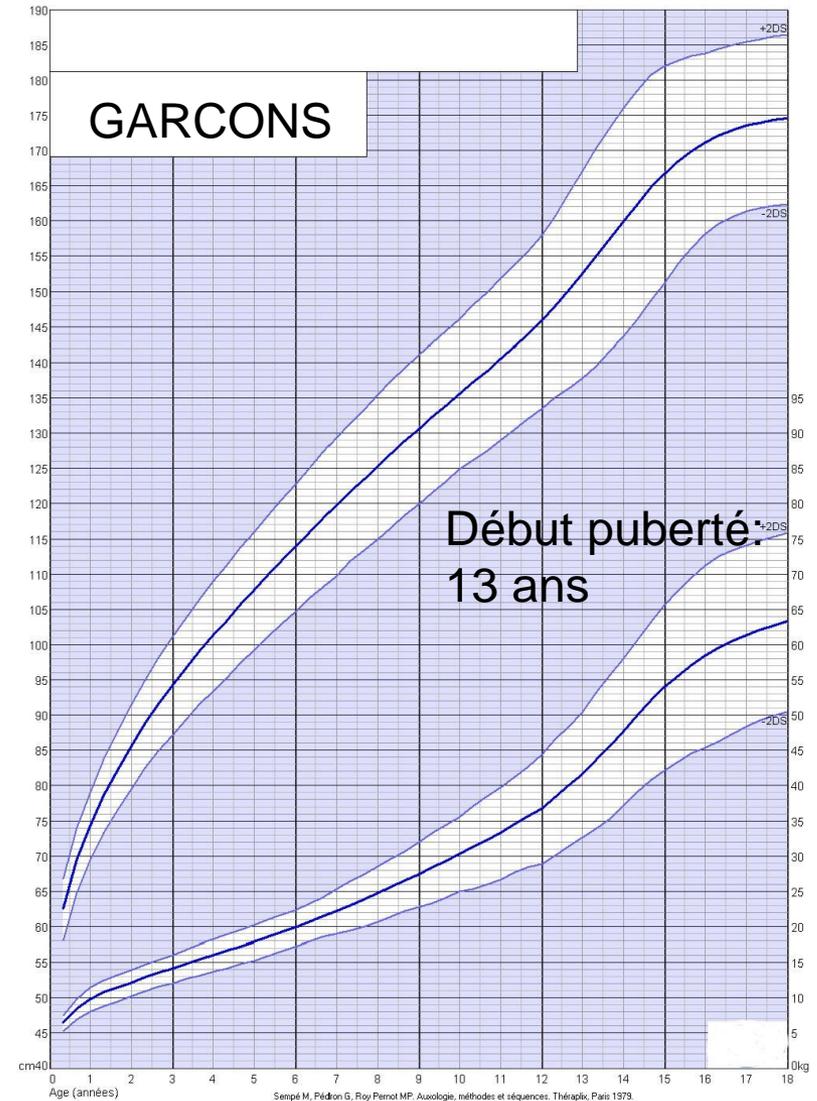
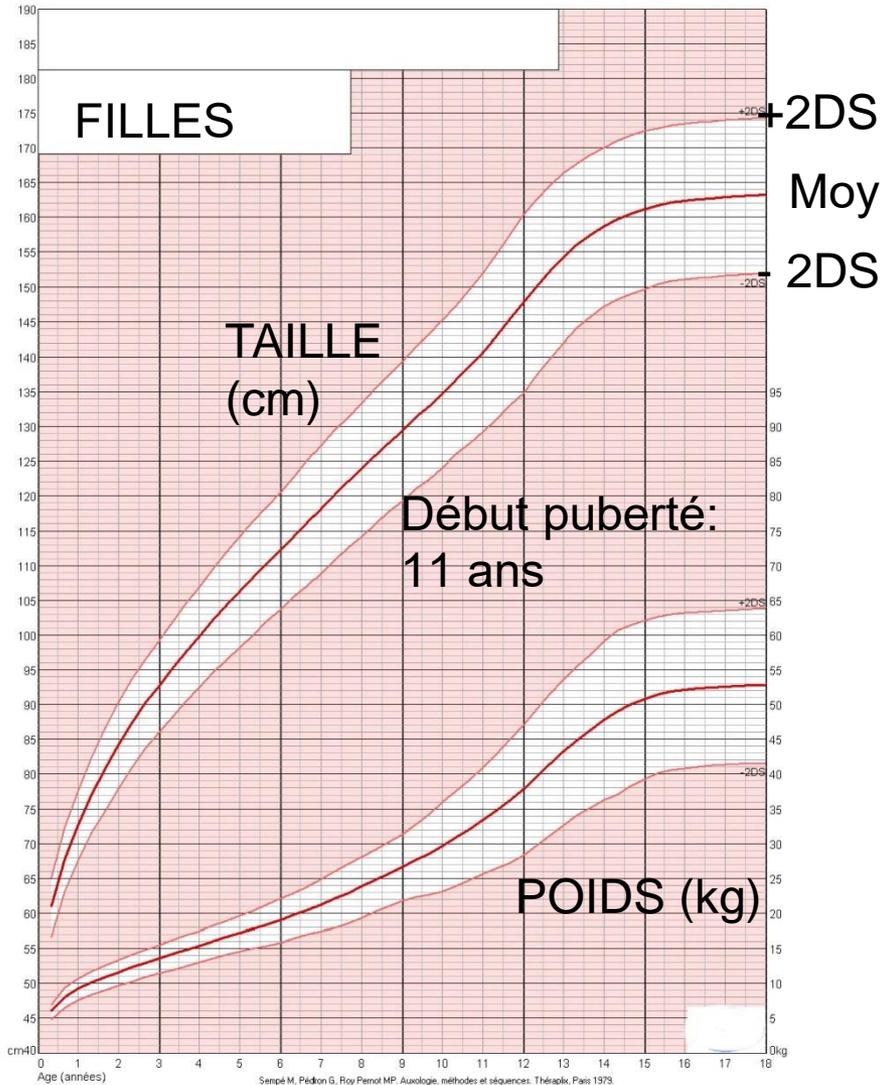
# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES

→ Elles sont liées à la **puberté** qui marque le début de l'adolescence sous l'action de modifications hormonales (LH-RH par l'hypothalamus → FSH-LH par l'hypophyse → hormones génitales féminines (œstrogènes + 800%) et masculines (testostérone + 18%) par les glandes sexuelles (ovaires et testicules).



# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES

## Courbes de croissance de la naissance à l'âge adulte

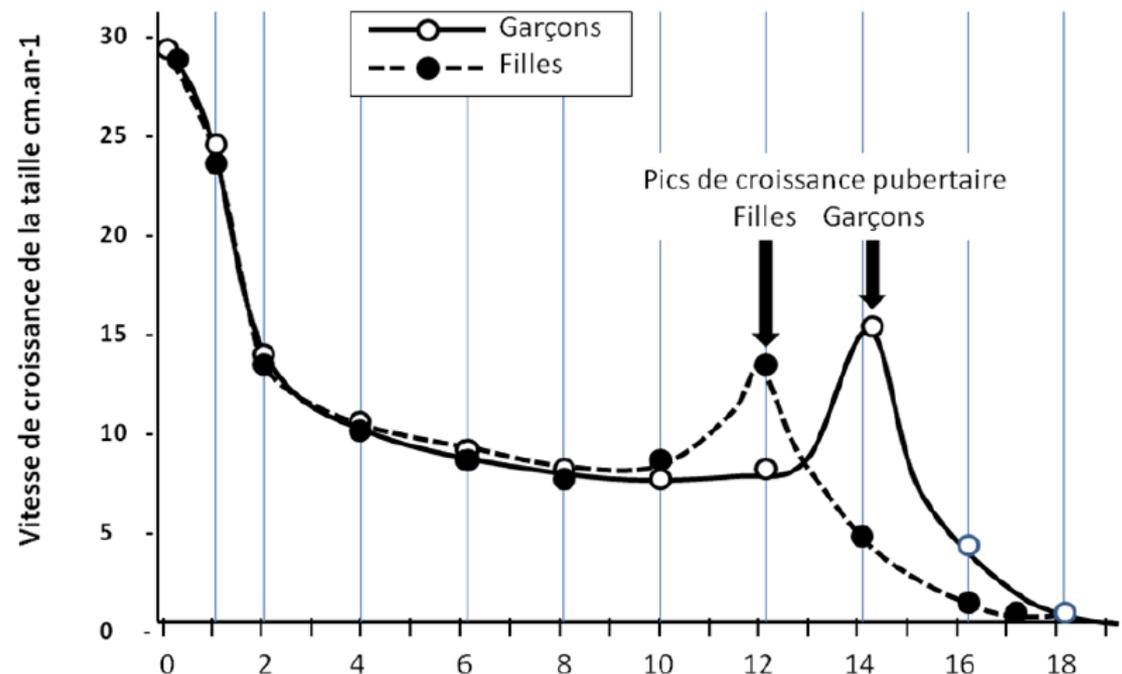


# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES

## → La puberté :

→ Débuts vers 11ans chez les filles et 12/13 ans chez les garçons (sous la dépendance de facteurs héréditaires) ; les jeunes filles sont plus précoces que les garçons d'une vingtaine de mois (INED, 1994).

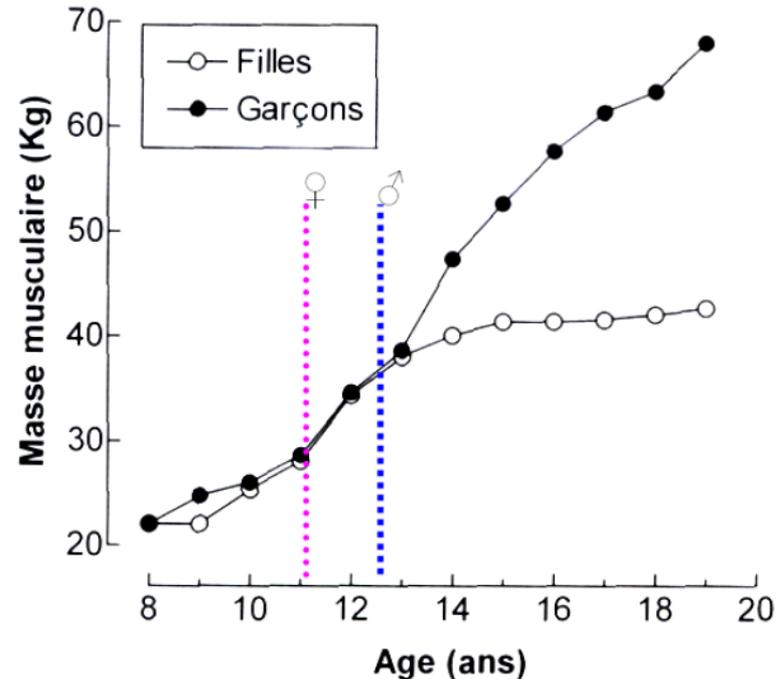
→ Accélération de la croissance staturale : pic de croissance vers 13 ans chez les filles, et 14/15 ans chez les garçons (Blimkie, 1989).



# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES

## → La puberté :

→ Modifications morphologiques : chez les garçons croissance musculaire surtout (testostérone) ; chez les filles, le bassin s'élargit, et le % de masse grasse (cellulite) augmente.



→ Le développement corporel ne se fait pas de façon harmonieuse, il existe souvent des disproportions passagères : d'abord les membres inf., puis le tronc, les épaules en dernier → aspect macroskèle, et parfois allure « dégingandée ».

# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES

## → **La puberté (voir échelle de Tanner, 1962) :**

- Développement des caractères sexuels secondaires : pilosité, seins, organes génitaux, mue de la voix...
- Maturation de la fonction sécrétoire gonadique et acquisition des fonctions de reproduction.
- Accroissement important du dimorphisme sexuel (= différences entre les filles et les garçons).
- Rythmes différents = existence de pubertés précoces ou tardives (différences interindividuelles allant jusqu'à 5/6 ans → chez les filles par ex. l'apparition des règles varie entre 10 et 16.5 ans) avec des répercussions sociales et psychoaffectives (les ados à puberté tardive ont une image de soi plus défavorable et une insertion sociale plus difficile que les ados précoces).

# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES : LE CAS PARTICULIER DES QUALITÉS PHYSIQUES

- → L'adolescence correspondrait à une **période sensible de développement de certaines qualités physiques** (J.Weineck, 1992) = fenêtres temporelles au cours desquelles l'individu développe certaines de ses capacités de façon particulièrement efficace :
  - La consommation maximale d'oxygène profiterait surtout de la première phase de la puberté (période du collège).
  - La filière anaérobie lactique parviendrait à maturité progressivement avec la puberté (G.Cazorla, 2011).
  - La force profiterait surtout de la seconde phase de la puberté (période du lycée).
  - En revanche la capacité de coordination connaîtrait parfois un déficit transitoire, not. au moment du pic de croissance (maladresse car nécessité de réorganiser son schéma corporel → difficulté à construire de nouveaux mouv. impliquant une coordination segmentaire complexe).

# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES : LE CAS PARTICULIER DES QUALITÉS PHYSIQUES

- Zoom sur la consommation maximale d'oxygène :

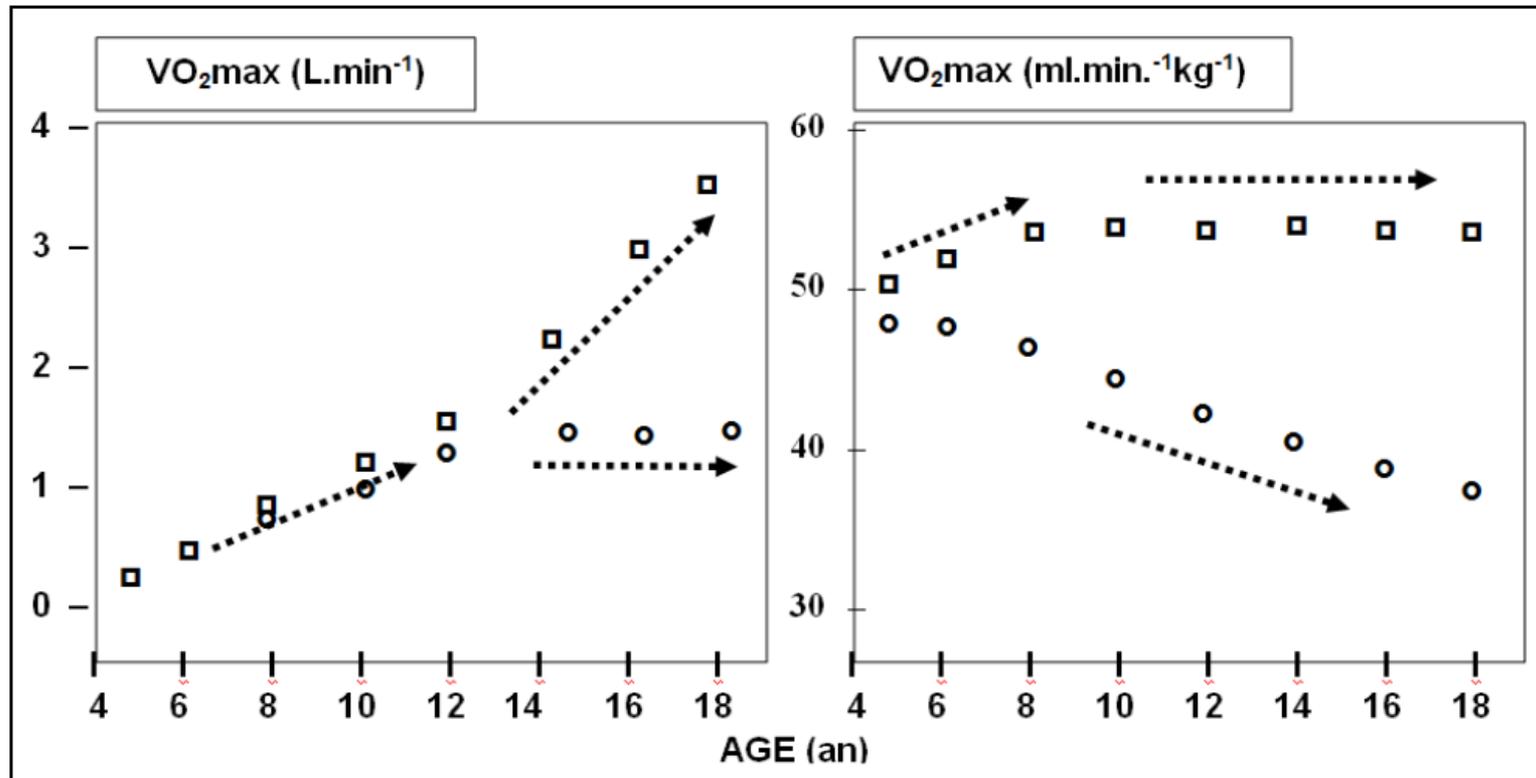
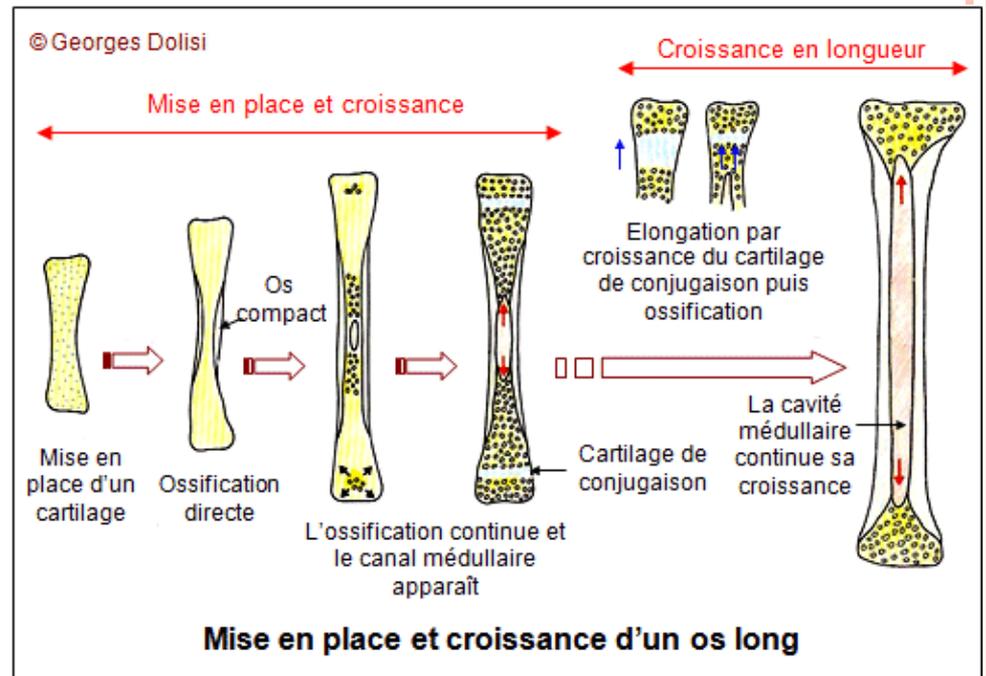


Figure 16 : Exprimé en litre par minute  $l.min^{-1}$  le  $VO_2max$  absolu augmente linéairement jusqu'à 18 ans chez les garçons et jusqu'à 14 -15 ans chez les filles... alors que, exprimé en millilitre par minute et par kg de poids ( $ml.min^{-1}.kg^{-1}$ ) le  $VO_2max$  relatif semble ne pas augmenter chez les garçons, et même diminuer chez les filles (d'après Léaer et al. [69, 70])

# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES : DES FRAGILITÉS

- L'adolescence est aussi marquée par des **fragilités ostéo-articulaires** : il existe une fragilité accrue du cartilage de conjugaison au moment de la poussée de croissance (pic de croissance), avant la fermeture des cartilages de conjugaison (P.Prévost, 2003).
- La soudure des cartilage de conjugaison est à situer vers 15 ans pour les filles et 17 ans pour les garçons (période du lycée).
- → les excès de charge sont plus mal supportés au moment du pic de croissance.



# LES TRANSFORMATIONS CÉRÉBRALES

- Les transformations cérébrales reposent à la fois sur des **changements structurels et fonctionnels du cerveau**.
- Changements structurels importants (études par Imagerie par **R**ésonnance **M**agnétique) :
  - diminution de la matière grise et augmentation de la matière blanche (myélinisation, connexion entre neurones),
  - maturation du corps calleux, du cortex préfrontal et de l'amygdale,
  - la maturation du système limbique (siège des émotions) est plus précoce que celle du cortex préfrontal (siège des décisions et du raisonnement = maturation plus tardive vers 20 ans). Cette « frontalisation » intervient en fin d'adolescence, c'est pourquoi on observe une **difficulté chez les adolescents à contrôler leurs émotions** (E.Sender, *Le cerveau des ados décrypté*, Sciences & Avenir n°739, 2008).

# LES TRANSFORMATIONS CÉRÉBRALES

- Les transformations cérébrales reposent à la fois sur des **changements structurels et fonctionnels du cerveau.**
- Changements fonctionnels :
  - très grande plasticité du cerveau à l'adolescence (J.Giedd, 2015) → période sensible et pleine de possibilités,
  - amélioration de la connectivité et des processus d'intégration entre les différentes aires cérébrales (même entre régions éloignées du cerveau) → **augmentation de la capacité à traiter des informations,**
  - *décalage entre la maturation du système des émotions, de la cognition et celui de la motivation* (les régions sous-corticales se développent avant les régions corticales). **Le cerveau émotionnel prend le pas sur le cerveau rationnel** (tendance à agir sans penser aux conséquences) → **instabilité émotionnelle** (M.Bolognini, 2002), recherche de sensations fortes, goût du risque.

# ATTENTION AUX RESTRICTIONS CALORIQUES !

- Carole Maître, médecin du sport et gynécologue à l'INSEP : « *Le déclenchement de la puberté et des premières menstruations dépend de facteurs génétiques et de facteurs pouvant être influencés par la pratique sportive. Un retard du développement pubertaire et de la maturation sexuelle a été observé au cours de la pratique de nombreux sports, en particulier en gymnastique, en danse et en course longue distance. Le retard pubertaire dépend du type d'exercice, de son intensité, de sa fréquence, de sa durée et est d'autant plus prononcé dans les sports requérant une restriction calorique que l'on nomme "sports minceur"» (La lettre du gynécologue n°358, 2011).*
- Il faut donc être vigilant au retard de la puberté, surtout chez les filles : surveiller notamment la restriction calorique, un faible taux de masse grasse, ainsi que les troubles alimentaires.
- Certaines carences peuvent être irréversibles, notamment au niveau de l'acquisition de la masse osseuse, avec des conséquences à court terme (douleurs, micro-fractures et fractures, tassements vertébraux, retard statural, déformations osseuses sévères comme la scoliose), mais aussi à long terme (ostéoporose).

# LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES : UNE MALADRESSE PASSAGÈRE

- C. Assaiante (2011) : « *L'adolescence est une période particulière dans l'ontogenèse qui est caractérisée par des changements morphologiques rapides et massifs. Les disproportions temporaires, souvent disharmonieuses, du développement morphologique **peuvent entraîner une maladie passagère** assortie d'un affaissement dans les attitudes posturales* ».
    - difficultés dans les conditions d'équilibre les plus difficiles (comme la marche sur un support étroit) ;
    - les pertes de contrôle latéral ne sont compensées par une stratégie de stabilisation de la tête sur l'espace plus efficace (stabilisation pourtant déjà présente chez les enfants de 7 ans) → développement non linéaire du contrôle de la tête en cours de locomotion, avec une disparition transitoire de la stratégie de stabilisation de la tête sur l'espace.
    - utilisation prioritaire des informations visuelles pour assurer l'équilibre dans des situations oscillatoires (au détriment des informations proprioceptives).
- 

# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

- « **Quête identitaire** » (P.G.Coslin, 2003) : l'adolescent cherche qui il est. Pour s'identifier et se définir, il est souvent nécessaire pour lui de **s'opposer**.
- Travail de **désidérialisation parentale** = les parents ne sont plus les seuls modèles (désinvestissement des objets parentaux). Les identifications successives de l'adolescent expriment la recherche de son identité.
- « *Du fait de cette restructuration totale du Moi, l'adolescent est un être vulnérable et paradoxal* » (C.Cannard, 2015).
- Les doutes sur soi alimentent une **fragilité narcissique** et une **hypersensibilité à la moquerie** (risque de perdre la face devant les pairs) qui peuvent déclencher des comportements violents (verbale, physique, contre soi...) ou de repli sur soi (anorexie, boulimie, dépression...) : « *La pression du groupe de pairs est impitoyable. Perdre sa réputation c'est perdre sa place dans le groupe, et donc sa place dans le monde* » (D.Le Breton, 2014).

# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

→ **Souhait d'autonomie et désir d'indépendance** :  
« *Je veux être libre, je ne veux dépendre de personne...* » leitmotiv commun à la plupart des adolescents (...) Plus le « doute narcissique » est important, plus le besoin d'affirmer son indépendance est forte » (D.Marcelli, 1994).



# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

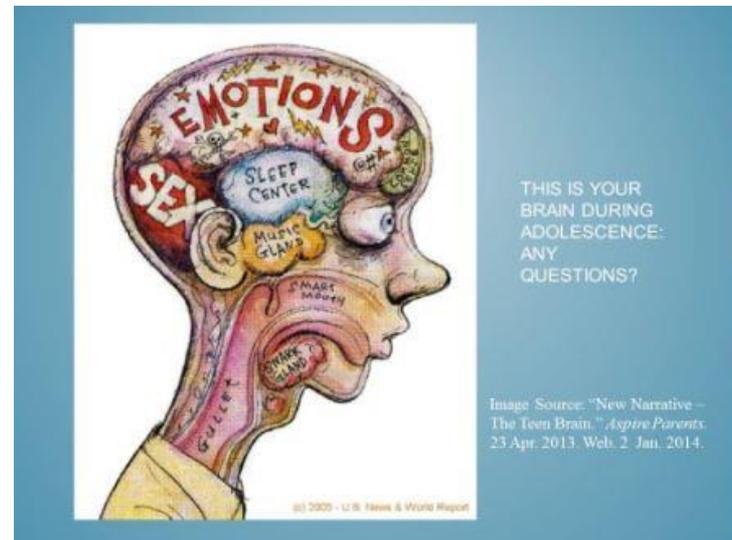
- Mais l'adolescent a aussi **besoin d'autorité** : l'absence d'ordre, de repères, de cadre peut le conduire vers l'anxiété, voire l'angoisse. L'adolescent s'épanouit dans un cadre structuré, organisé, où l'ordre le reconforte.
- « *Les limites sont structurantes et contenant* » (C.Cannard, 2015).
- D'où un principe : « *être à bonne distance* » (voir diapos 69 & 70).



# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

## → Période des émotions :

- « *L'adolescence est la période où les émotions se manifestent facilement, fréquemment, et parfois même bruyamment* » : colère, joie, honte, dégoût, tristesse...
- « *Ce qui est sans doute le plus caractéristique de l'adolescence est la rapidité de l'apparition et de l'arrêt d'une émotion ainsi que la rapidité de la substitution d'une émotion à une autre* » (Braconnier, Marcelli, 1988).

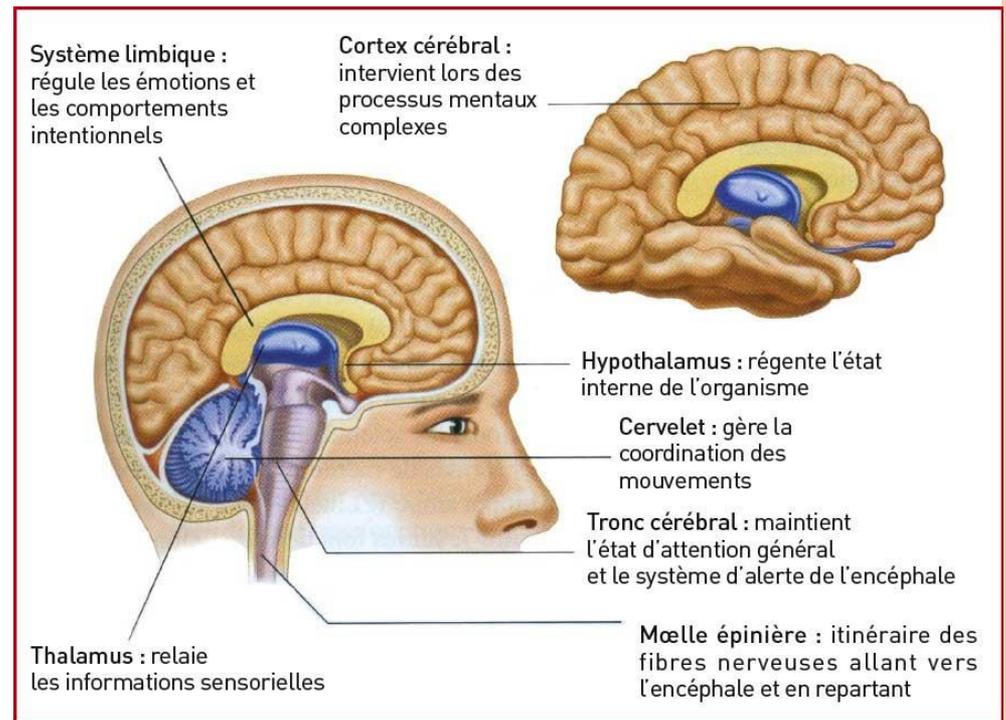


# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

## → Période des émotions :

- Impulsivité et fluctuation de l'état affectif (sautes d'humeur) : « *Il nous faut mieux comprendre l'adolescence : la puissance est là, mais pas le contrôle* » (Comprendre le cerveau, OCDE, 2007).

Les débordements émotionnels s'expliqueraient par la grande quantité d'hormones présentes dans le cerveau, mais aussi par la maturation du cerveau : les zones qui traitent les émotions (système limbique) sont matures avant celles qui interviennent dans le contrôle (cortex préfrontal) : « **L'immaturation du cortex préfrontal des adolescents joue un rôle crucial dans l'instabilité de leurs comportements** » (ibid.).



# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES

- **Fluctuation des intérêts** : l'adolescent change souvent de sujets d'intérêt, d'occupations, de relations amicales, amoureuses...
- L'adolescence (« les jeunes ») a souvent fait peur aux pouvoirs en place ; on dénonce parfois ses « *tendances antisociales* » (P.Huerre, 2001).



# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES : LA FRAGILITÉ NARCISSIQUE (ESTIME DE SOI)

- Rapidité des transfo somatiques → modification de l'image corporelle avec parfois des **dismorphophobies et des points de fixation** sur une partie du corps (accentués par la pression sociale !) → dévalorisation de l'image physique de soi qui diffuse à l'ensemble de l'estime de soi (A.Birraux, 1994) car l'image du corps se confond souvent chez les ados avec l'image de la personnalité toute entière.
- Selon l'image que l'adolescent a de lui-même, il peut refuser, accepter ou encore valoriser les changements corporels qui s'imposent à lui.
- Son image est influencée par des codes sociaux, (canons de la beauté, diktats de la silhouette) particulièrement forts chez les jeunes filles.

# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES : LA FRAGILITÉ NARCISSIQUE (ESTIME DE SOI)

- Globalement, les garçons rapportent une estime de soi générale plus élevée que les filles, de même que des perceptions de compétence plus élevées dans les domaines scolaire, athlétique, et physique (Alsaker & Olwens, 1993).
- Bolognini *et al.* (1996) soulignent que généralement, les filles sont plus sévères et critiques que les garçons dans leur évaluation d'elles-mêmes.
- Les perceptions de soi dans les domaines de l'apparence physique et de la compétence scolaire paraissent avoir la contribution la plus importante dans l'estime de soi des jeunes à l'adolescence (A.Seidha, T.Bouffard, C.Vezeau, 2004).

# PSYCHOAFFECTIVES : LA QUESTION SENSIBLE DU RAPPORT AU CORPS

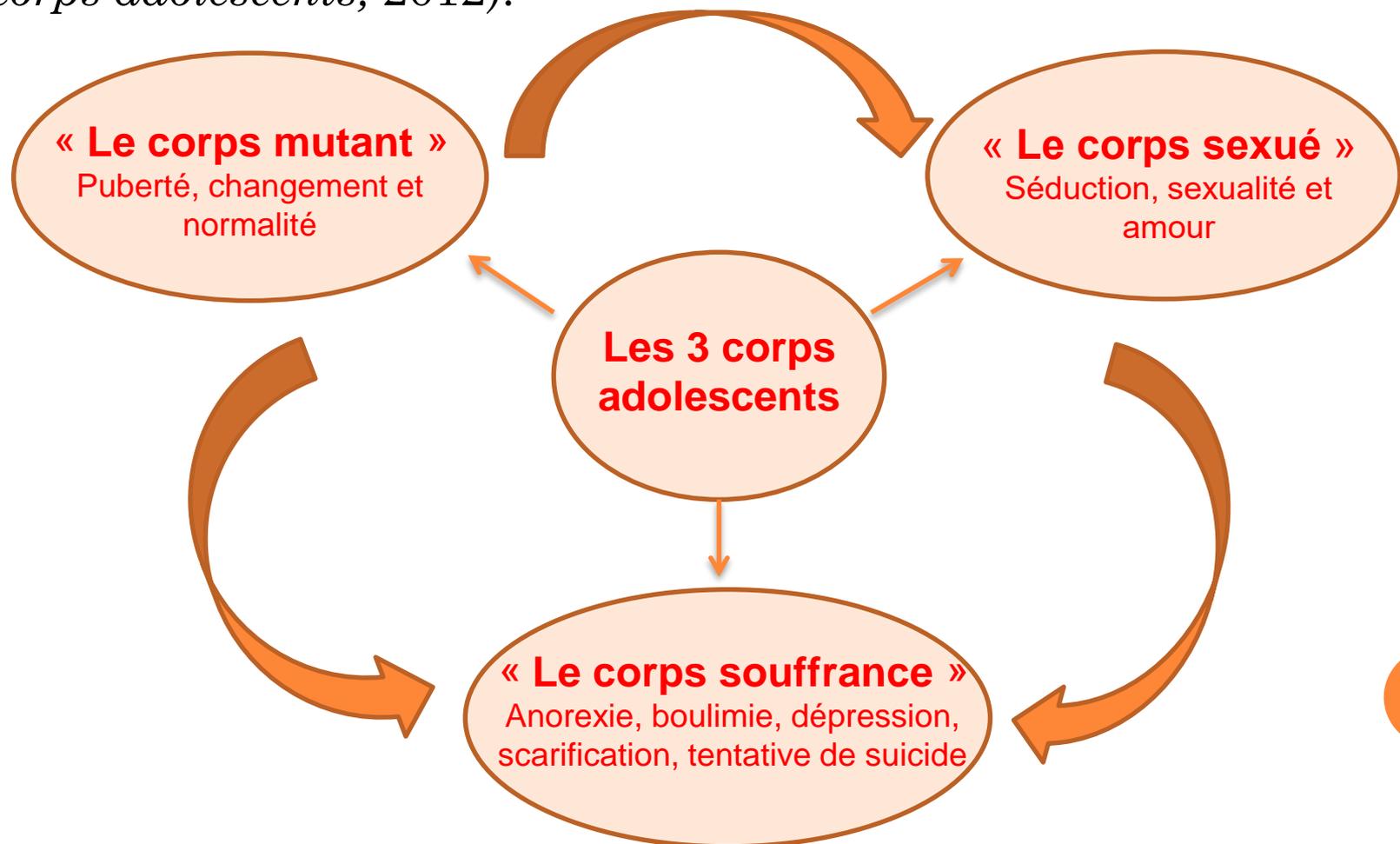
- Le domaine de l'apparence physique est lié aussi fortement à l'estime de soi des filles que des garçons, **mais que les premières rapportent une estime de soi plus faible que les seconds.**

Selon Harter (1999), 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.

- « *L'exposition répétitive via les médias et les magazines à des standards et des idéaux de beauté, la plupart du temps irréalistes, contribuerait à rendre les filles moins satisfaites de leur apparence* » (A.Seidha, T.Bouffard, C.Vezeau, 2004).

# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES : LA QUESTION SENSIBLE DU RAPPORT AU CORPS

**Les trois corps adolescents et les points de connexion** (C.Gouttas, J.-F.Granier, A.Mathé, *Les trois corps adolescents*, 2012).



# PSYCHOAFFECTIVES : LA QUESTION SENSIBLE DU RAPPORT AU CORPS

- Le corps à l'adolescence est souvent l'écran sur lequel se projettent les souffrances et les conflits.
- Une façon de faire taire le corps, selon A. Birraux (1994) « *c'est de ne pas penser, c'est de se dépenser* ». L'exercice physique serait un moyen de faire dériver l'excitation sexuelle de la puberté, et de calmer les angoisses.



# LES IMPLICATIONS PSYCHOAFFECTIVES : LA QUESTION SENSIBLE DU RAPPORT AU CORPS



Julia Fullerton-Batten, *Changing room*,  
Library Girl, New-York, 2007

Visuel d'une campagne de publicité  
intitulé *Mirror* pour l'association Anorexia  
Bulimia Kontakt8



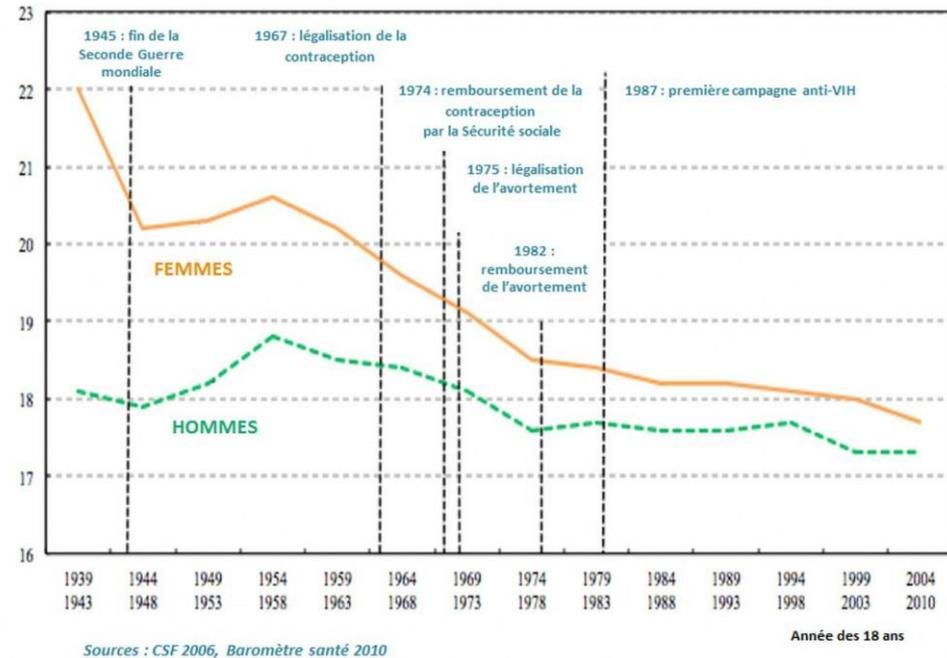
# LA SEXUALITÉ

- Puberté : changements physiques du corps sexué permettant d'**accéder à la sexualité génitale adulte** (1ères règles chez les filles et 1ères éjaculations chez les garçons).
- Poussée libidinale : Anna Freud parle de « *Ça relativement puissant qui s'oppose à un Moi relativement faible* » (Le Moi et les mécanismes de défense, PUF, Paris, 1936).
- Selon Freud, l'adolescence consiste en la mise en place de l'organisation sexuelle mature. Si le complexe d'Œdipe n'a pas été résolu, il reprend avec une plus grande intensité : l'ado se retrouve en plein conflit œdipien qui est générateur d'angoisse et le poussera à quitter sa famille pour y échapper.

# LA SEXUALITÉ

→ 17.0 pour les garçons, 17.6 pour les filles = âge « médian » du premier rapport sexuel chez les jeunes français (chiffre qui a très peu changé depuis 30 ans).

Source : Baromètre santé 2016, Santé publique France.



→ Il y a généralement un décalage entre la maturité sexuelle et la maturité affective (hétérochronie) qui met l'adolescent dans un état de déséquilibre et d'insatisfaction.



# LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

- Période où l'on accède à la **pensée opératoire formelle** et à l'**hypothético-déductivité** (= raisonner abstraitement sur des hypothèses), dernière étape selon Piaget (1964) du dév. cognitif = la maturation cognitive s'achève avec un développement des capacités d'abstraction et de raisonnement déductifs et inductifs.
- Développement de la **métacognition** = capacité de réfléchir sur le fonctionnement de sa propre pensée.
- Élargissement de l'horizon temporel (C.Thourette, M.Guidetti, 1995) : le jeune a **soif d'absolu** et d'un **idéal** à concrétiser, sa pensée accède à des **questions métaphysiques** sur sa présence dans le monde (qui peut aussi conduire à une dévalorisation, voire un état dépressif lorsque les actions dans le monde ne sont pas à la hauteur de l'idéal).

# LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

- Accès à une **pensée autonome** = l'adolescent découvre qu'il peut penser par lui-même et donc différemment de son entourage (= l'autre peut avoir un point de vue différent du mien). Il acquiert peu à peu la notion de responsabilité.
- L'accès à cette pensée autonome peut dans certains cas être source de **doutes et d'inquiétudes** qui le fait s'accrocher aux fonctionnements de l'enfance : « *écroulement du sol des évidences* » (S de Mijolla-Mellor, 1992) ; elle peut aussi lui permettre de **remettre en question l'autorité de l'adulte**.
- Consolidation d'une **conscience morale autonome** (prise de conscience des principes de justice, réciprocité, égalité... et pas simplement « la peur du gendarme »).

# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES

→ L'adolescent sort de sa cellule familiale et participe à des **groupes sociaux** (bandes, réseaux sociaux, confidents). Les amis contribuent à la construction de l'identité personnelle et le groupe devient un lieu de socialisation et aussi d'expérimentation sociale.



→ L'attachement aux pairs (amitié) contribue à la sécurisation et à l'estime de soi.

→ Instagram, Snapchat, TikTok, les blogs, etc. témoignent de la volonté des adolescents d'intéresser les autres, d'être remarqués, de confirmer leur existence... 45% des jeunes passent entre 3h et 5h par jour sur les réseaux sociaux.

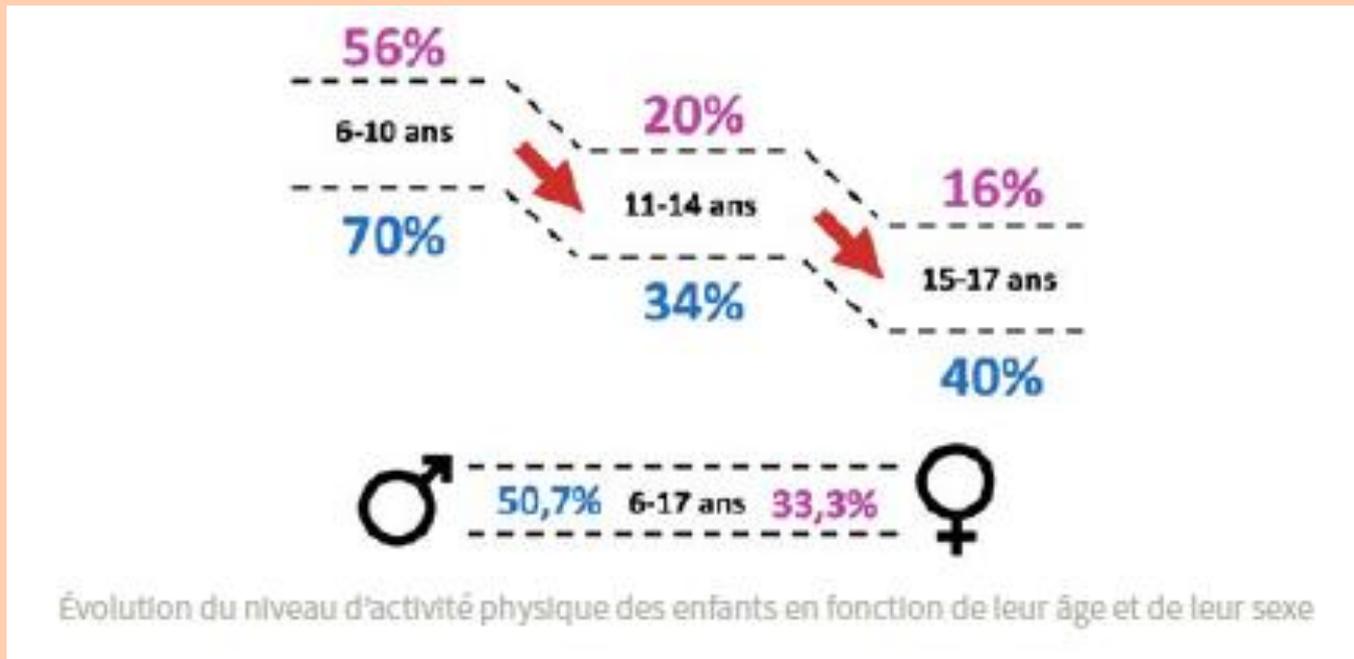
# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : LES LOISIRS DES ADOLESCENTS

- Dans leurs activités de loisirs, les adolescents privilégient **la musique, les amis, internet et les jeux sur ordinateurs** (surtout les garçons).
- **La lecture** est le grand parent pauvre des loisirs des adolescents aujourd'hui: 37,6% des jeunes ne lisent jamais durant leurs loisirs.
- **Le sport** est fortement intégré dans la vie des adolescents, avec, pour les garçons, une préoccupation de performance et de testing des limites plus forte que chez les filles. Ils en font tout de même en premier lieu pour le plaisir, mais aussi pour améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Source : C.Jousselme, M.Cosquer, C.Hassler, *Portraits d'adolescents. Enquêtes épidémiologique multicentrique en milieu scolaire en 2013*, INSERM, Paris, 2015.

# ZOOM SUR LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS

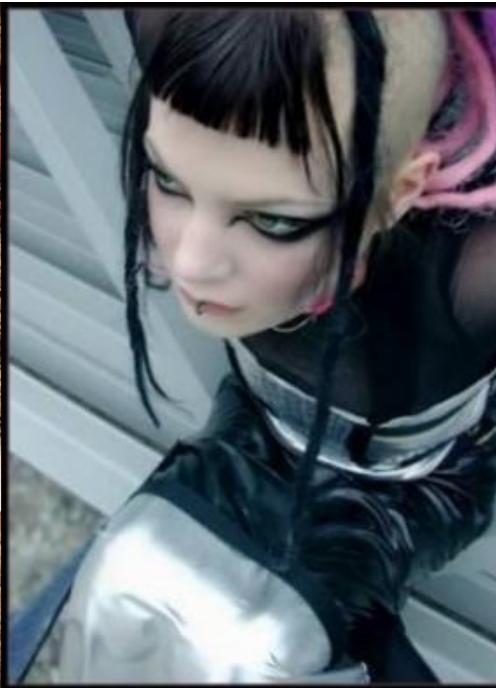
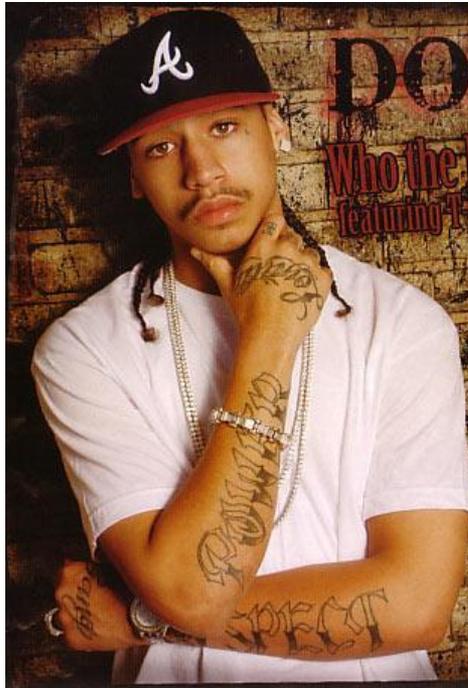
La puberté est un des marqueurs du **déclin de l'activité physique** quel que soit le sexe (Verdot *et al.*, 2020) :



Ce déclin avec la période de l'adolescence est plus fort chez les filles que chez les garçons (à la période du lycée, elles ne sont que 16% à atteindre les recommandations d'activité physique de l'ANSES).

# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : LES GROUPES SOCIAUX

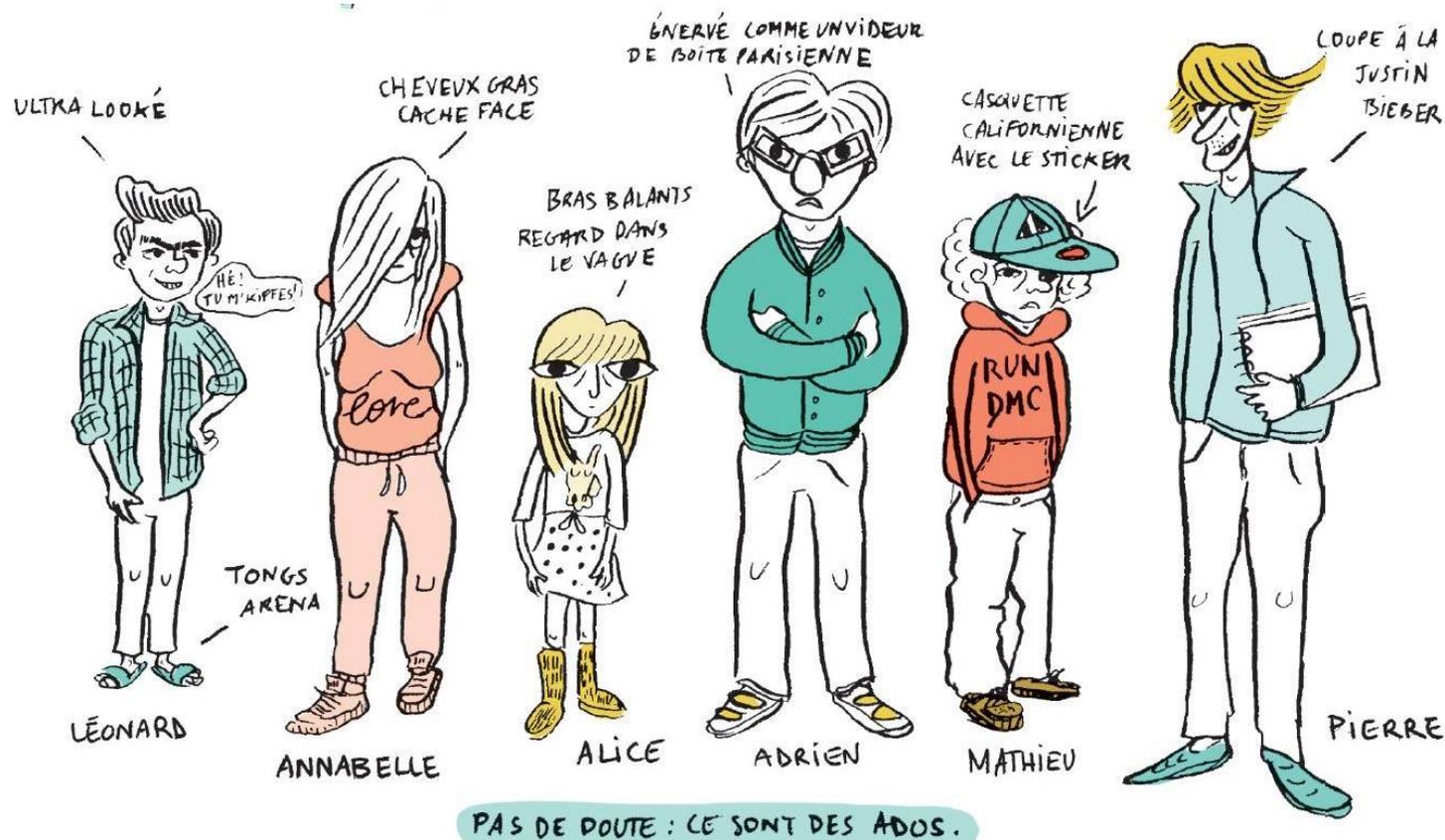
→ **Look à la mode, tatouages, goûts musicaux** → se reconnaître entre pairs et permettre l'intégration (I.Danic, 2007).



→ **Langage codé** : « parler jeune » (verlan, argot, termes étrangers...) pour manifester l'adhésion à un groupe.

# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : LES GROUPES SOCIAUX

→ **Look à la mode, tatouages, goûts musicaux** → se reconnaître entre pairs et permettre l'intégration (I.Danic, 2007).



# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES: LES GROUPES SOCIAUX

→ Mais cette relation au groupe présente aussi des **risques** :

- Risque d'isolement.
- Risque de harcèlement.
- Risque de pression sociale (D.Marcelli, 1994).
- Risque de conformisme, emprise du « look », « *tyrannie de la majorité* » (D.Pasquier, 2005).  
X.Pommereau (2006) dénonce l'importance de + en + grande de l'apparence = l'adolescent change de peau, marque sa peau, risque sa peau.



# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : CONFORMITÉ OU SINGULARITÉ ?

- « *En fait, c'est une ambivalence. Beaucoup d'ados ont la hantise d'être anormaux. La norme existe encore (...) "Je ne veux absolument pas être confondue avec mes parents ringards, je veux être comme mes copines."* Et c'est ça, l'ambivalence de l'adolescence : se démarquer de ses parents tout en désirant une certaine conformité vis-à-vis des pairs » (D.Le Breton, 2018).
- Il s'agit pour les ados de se distinguer des allures adulte ou enfantine, de s'identifier à leur classe d'âge.

Source :

<https://www.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20180322-OBS4052/beaucoup-d-adolescents-n-ont-jamais-vu-mourir-personne.html> :



# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : FILLES ET GARÇONS

- **Les différences liées au genre se renforcent** : « *Les impératifs du masculin, surtout dans les aspects touchant à la virilité, sont contraignants et douloureux, comme peut l'être sur un autre registre l'impératif d'apparence pour la féminité* » (D.Le Breton, 2014).
- Les garçons rapportent une estime de soi générale plus élevée que les filles, et des perceptions de compétence plus élevées dans les domaines scolaire, athlétique, et physique (A.Seidah, T.Bouffard, C.Vezeau, 2004).
  - Dans le domaine de l'apparence physique surtout les filles ont une estime de soi plus faible que les garçons.
  - Bolognini *et al.* (1996) soulignent aussi que généralement, les filles sont plus sévères et critiques que les garçons dans leur évaluation d'elles-mêmes.

# LES PARTICULARITÉS CULTURELLES ET SOCIALES : CULTURE JEUNE / VALEURS DE L'INSTITUTION

- « *Les adolescents présentent, à l'échelle de la population française, une configuration particulière de compétences, comportements et préférences culturelles qui constituent un ensemble de traits suffisamment stables et cohérents pour les distinguer du reste de la population. Dans ce cas, pourquoi ne pas parler de culture jeune...* » (Donnat, 2003).
- F. Dubet (1991) confirme et définit le lycéen comme « *l'individu consommateur, ludique, celui des modes et des loisirs, l'individu narcissique, soucieux de lui-même, de ses plaisirs et de son image* ».
- Ancrée dans une vision scolaire de la pratique physique, l'EPS est programmée, didactisée, évaluée, collective, orientée vers le différé (Chervel, 1998). La « culture jeune », empreinte de culture de masse, est engagée vers le plaisir, l'éphémère, l'individuel et l'immédiateté (Lipovetsky, 1987). **Jean-Marc Lemonnier se demande alors : « L'EPS se heurte-t-elle à cette culture jeune ? ».**
- « L'élève sortant d'un cours d'EPS peut aller avec ses pairs faire du street-ball ou du skate hors cadre fédéral pour le plaisir de la « glisse ». (...) Plusieurs « cultures » sont en présence, la culture sportive, la culture jeune et celle de l'école. Il ne s'agit pas de blocs qui s'affrontent, les réalités se révèlent souvent plus nuancées » (Lemonnier, 2010).

# SOCIALES : CULTURE JEUNE / VALEURS DE L'INSTITUTION

- → **Divorce entre les valeurs adolescentes et les attentes de l'Institution ?** « Nous pouvons alors nous demander si le modèle d'éducation physique et sportive scolaire est toujours en adéquation avec celui de l'élève qui dispose d'autres sources, d'autres propositions d'éducation physique et sportive hors de l'école ou dans les médias. En centrant notre réflexion autour des valeurs, nous pouvons organiser notre pensée autour de la question suivante : y a-t-il décalage, conflit de valeurs entre l'élève pratiquant l'EPS et les valeurs transmises par cette discipline ? » (Lemonnier, 2010).
- Résultat de l'étude : « Le décalage entre l'EPS et les lycéens est plutôt à envisager autour de l'objet même de l'enseignement, à savoir les APSA et leur didactisation. **La forme scolaire pèse sur l'attrait de la discipline** (Arnaud, 1989). Choisir son activité, renouveler les propositions sont des aspirations fortes (..) L'emprise de l'évaluation sur le cours est, de plus, un obstacle à l'investissement, sans calcul, de l'élève (...) l'effort serait moins dans les valeurs que dans la note à obtenir » (Lemonnier, 2010).

# ET INTERNET ?

- **Génération Internet** : selon Médiamétrie, les 13-24 ans sont les + connectés de la population française → grande aisance / aux adultes dans la manipulation des outils du virtuel (Snapchat, Instagram, Facebook, TikTok, Blogs...).
- **Repli sur soi et sentiment de solitude ?** Non ! Dans l'ordre des préoccupations liées à l'Internet, les activités « solitaires » (recherche pour les devoirs, achats en ligne, jeux...) viennent après le désir d'entretenir des relations et de se faire des copains (C.Metton, 2004).
- Dans ce processus de socialisation, l'étendue du réseau Internet est un facteur de « bonne réputation », et donc d'estime de soi (S.Octobre, 2007).
- **Internet serait donc loin d'isoler les individus, et permettrait aux jeunes de renforcer leurs réseaux de proximité (F.Mottot, 2007) : « ce qu'il n'ose pas dire, même au meilleur ami, peut ici être exprimé sans honte »** (ibid.).

DES CONDUITES A RISQUE (D.LE  
BRETON, 2003 ; D.MARCELLI, A.BRACONNIER,  
1988)

→ L'adolescence est un moment de **plus grande vulnérabilité**, et « **les conduites à risque** sont des appels à vivre, et d'abord des appels à l'aide » (Le Breton, 2014) :

- Rapport à l'école, désinvestissement pouvant aller jusqu'à la rupture scolaire.
  - Drogues, alcoolisme, « binge drinking » (les habitudes de consommation s'installent le + souvent à l'adolescence, enquête Choquet, 1992 ; enquête L.Com-Ruelle, N.Le Guen, IRDES, 2013).
  - Violence, marginalisation, délinquance.
  - Troubles du comportement alimentaire(10%) Anorexie, boulimie (en grande majorité des filles).
  - Fugues, errances.
  - Rencontres avec des adultes manipulateurs sur Internet (pédophilie ou radicalisation).
- 

# DES CONDUITES À RISQUE (D.LE BRETON, 2003 ; D.MARCELLI, A.BRACONNIER, 1988)

→ En raison des remaniements importants physiques et psychiques, l'adolescence est un moment de **plus grande vulnérabilité** :

- Scarifications (11% des filles ; 6.6% des garçons).
- Dépression, Suicide (2<sup>nd</sup>e cause de mortalité à l'adolesc).
- Accidents en voiture ou en deux roues (1<sup>ère</sup> cause de mortalité à l'adolescence : 2 X +de garçons que de filles).
- Relations sexuelles non protégées.

→ Les différences de genre marquent aussi les conduites à risque : « *la souffrance des filles s'intériorise là où chez les garçons elle emprunte plutôt la forme d'une agression à l'encontre du monde extérieur (...)* Les garçons sont plutôt dans des démonstrations de force comme la violence, la délinquance, l'alcoolisation, la toxicomanie, la vitesse sur les routes... » (D.Le Breton, 2014).



# LES ADOLESCENTS QUI VONT MAL

- **La dépression touche 16,8% des filles et 7% des garçons.**
- Quand ils se sentent mal, les adolescents en premier lieu **s'isolent** (*ce qui pose le problème du repérage de leur mal-être par les autres*).
- 27,1% de ceux qui se sentent tristes et 11,4% de ceux qui doutent d'eux-mêmes quand ils se regardent dans le miroir, se font du mal assez ou très souvent.
- Le mal-être des adolescents, difficile à repérer en raison de leur volonté d'isolement, entraîne pour une partie non négligeable d'entre eux **des conduites à risque**.

Source : C.Jousselme, M.Cosquer, C.Hassler, *Portraits d'adolescents. Enquêtes épidémiologique multicentrique en milieu scolaire en 2013*, INSERM, Paris, 2015.

# RISQUES ET PRATIQUES SPORTIVES (D.LE BRETON, 2003 ; 2015 ; G.MICHEL, 2001)

→ Appétence particulière des adolescents pour les **pratiques sportives à risque** → sports de glisse, sports mécaniques, free ride :

- Vaincre sa peur, gagner en confiance en soi.
- S'affirmer devant les autres, rechercher l'admiration, s'intégrer dans le groupe : la prise de risque s'apparenterait à un rite de passage (G.Michel, 2001).
- Jeu symbolique avec la mort : principe de l'ordalie (sens).
- Rechercher des sensations fortes, décharge cathartique des pulsions.
- Affirmer sa liberté, son autonomie : principe des sports « alternatifs » : glisse, free ride = « *culture sportive analogique* » (A.Loret, Génération glisse, 1995).
- Le risque serait enfin un mécanisme défensif contre l'angoisse (G.Michel, 2001).

# « LE TEMPS DES PARADOXE (A.BRACONNIER, D.MARCELLI, :

VU À LILLE  
CET APRÈS-MIDI



- Besoin d'autonomie / besoin de se sentir entouré
- Altruisme / égoïsme
- Besoin d'indépendance / besoin d'autorité
- Individualisme / bande de copains
- Certitudes sur le monde (idéalisme) / doutes sur soi
- « *L'adolescent crie très fort qu'il veut être indépendant tout en allumant frénétiquement une cigarette pour calmer sa tension* »(D.Marcelli, 1994).
- « *Etre à la mode est le paradigme du paradoxe de l'adolescence : vouloir être original tout en faisant comme les autres* » (A.Braconnier, M.Marcelli, 1988).



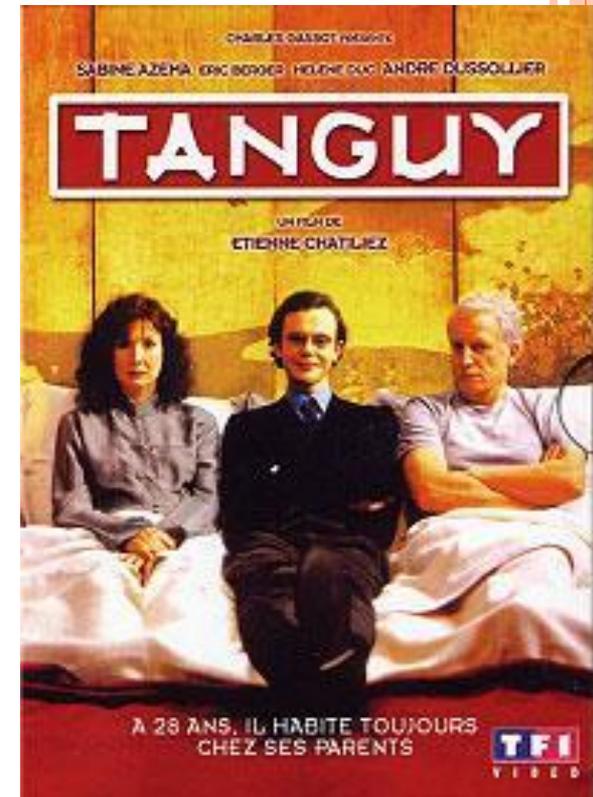
# ATTENTION À LA PENSÉE SIMPLISTE !

- L'adolescence est une « crise », un « âge ingrat » : « *Vous avez semé un bébé, vous récoltez une bombe* » (D.Winnicott).
- « *Le terme d'adolescence est chargé aujourd'hui de représentations le plus souvent négatives.* » » (P.Huere, 2009) → beaucoup de publications concernent les troubles psychopathologiques liés à la puberté.
- Mais selon l'enquête INSERM dirigée par M.Choquet (2006), 85% des adolescents se sentent bien dans leur peau.
  - Selon M.Fize, 80% des adolescents vont bien (Le bonheur d'être adolescent, 2005).
  - Selon une enquête CSA pour Okapi (juillet 2011), 79% des collégiens sont contents d'aller au collège, et 80% affirment avoir confiance en l'avenir.
- **Il y a changements, modifications, ajustement, intégration, mais pas forcément de crise : l'adolescence n'est ni une maladie ni un handicap !**

# DES DÉVIANCES = L'ADULESCENCE

## LE SYNDROME DE PETER PAN

- **L'adulescence** (contraction d'adulte et d'adolescence) désigne le prolongement de l'adolescence en dépit de l'entrée dans l'âge adulte ; ce sont les adultes qui tentent de s'identifier aux adolescents et non l'inverse (voir le film *Tanguy* d'Etienne Chatiliez, 2001 ou le livre de M.Giral : *Les adultes : enquête sur les nouveaux comportements de la génération Casimir*, 2002).
- A ne pas confondre avec les « **résurgences d'adolescence** », qui se manifestent à certains moments de la vie (période intense de transformations des relations personnelles et affectives).
- Plus grave « **le syndrome de Peter pan** » (D.Kiley, 1983) qui touche des personnes immatures, refusant les responsabilités, bloquées émotionnellement à un seuil adolescent, avec des comp. narcissiques et des tendances à la manipulation.

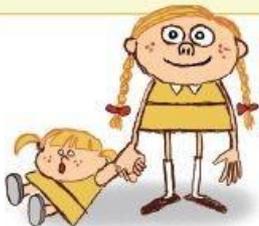


# PRÉADOLESCENCE

DEPUIS UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES, DANS UN CONTEXTE DE TRANSFORMATIONS SOCIALES ET CULTURELLES DE NOS SOCIÉTÉS, L'ADOLESCENCE A ÉLARGI SES FRONTIÈRES EN AMONT ET EN AVANT.



LA PRÉADOLESCENCE TRADUIT LA SORTIE PRÉCOCE DE L'UNIVERS SYMBOLIQUE DE L'ENFANCE.



LE MARKETING A INVENTÉ LE TERME TWEEN POUR DÉSIGNER DES FILLES ENTRE 8 ET 12 ANS.



DES MAGAZINES LES CONVAINQUENT QUE COMME LES ADULTES, ELLES DOIVENT SE CONFORMER À DES IMPÉRATIFS DE MINCEUR, DE BEAUTÉ, DE SÉDUCTION, DE MODE...



DES OBJETS SPÉCIFIQUES DE CONSOMMATION ALLANT DES VÊTEMENTS AUX PRODUITS DE MAQUILLAGE OU DE COIFFURE LEUR SONT DESTINÉS.



# ADULESCENCE

LE PHÉNOMÈNE TOUCHE AUSSI DES JEUNES QUI POURSUIVENT LEURS ÉTUDES ET ENTRENT TARDIVEMENT SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL.



POUR LES ÉTUDIANTS OU LES JEUNES EN FORMATION, L'ÂGE DE L'AUTONOMIE EST PLUTÔT AUTOUR DE 25 ANS. ILS VIVENT UNE LONGUE PHASE DE SUSPENSION ÉCONOMIQUE ET SOCIALE.



L'ADULESCENCE, OU LA POST-ADOLESCENCE, TRADUIT L'IMPOSSIBILITÉ DE RENONCER AU COCON FAMILIAL, À L'HÉDONISME DE L'INSTANT.

ANIMÉS PAR LA VOLONTÉ DE REPOUSSER LE TEMPS DES RESPONSABILITÉS, LES JEUNES NE PARVIENNENT PAS À SE DÉTACHER DU SOUTIEN PARENTAL. ILS PEINENT ALORS À PRENDRE LEUR AUTONOMIE ÉCONOMIQUE OU AFFECTIVE ET N'ARRIVENT PAS À RENONCER À UNE POSITION LUDIQUE DEVANT LE MONDE.



ILS VEULENT PROLONGER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE LES AVANTAGES MATÉRIELS DE LA TUTELLE FAMILIALE TOUT EN Y TROUVANT LEUR LIBERTÉ DE MOUVEMENT.



# LA FIN DE L'ADOLESCENCE : OÙ PLACER LE CURSEUR ?

- P.Huerre : « *La fin de l'adolescence, et c'est le problème de nos sociétés contemporaines, n'existe plus. Elle n'est plus déterminée par quoi que ce soit de partagé (...) Les rites de passage n'existent plus. Il n'y a rien qui permette d'officialiser aux yeux des adolescents le fait de devenir adultes. Les définitions sont donc multiples* » (2009).
  - Pour les juristes : âge légal majorité à 18 ans.
  - Pour les médecins et biologistes = fin de la croissance osseuse et de la maturation cérébrale, vers 18-20 ans.
  - Pour les autres critères, économiques, affectifs et sociaux = c'est plus complexe !
- **La fin de l'adolescence est aujourd'hui plus tardive que par le passé** : allongement de la durée des études, difficultés à s'insérer dans la vie prof., caractère tardif de la vie en couple et parentale (O.Galland, 1991).

# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Depuis la naissance, la croissance et la maturation sont des phénomènes ininterrompus mais irréguliers, procédant par étapes : l'adolescence est une de ces étapes.
- L'adolescence est l'ensemble des manifestations et des transformations psychiques qui résultent de l'ensemble des transformations physiques de la puberté. Ces transformations provoquent une restructuration du Moi.
- Cette phase plus ou moins longue marque la transition de l'enfance à l'âge adulte, c'est-à-dire le passage de la dépendance aux parents à l'autonomie de pensée et d'action, et à l'autonomie sexuelle caractérisant l'adulte responsable.
- Ce n'est pas un chemin unique: elle se singularise par des caractéristiques spécifiques sur les plans intellectuels, moteurs, psychoaffectifs, relationnels, sexuels.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- A l'adolescence, les jeunes accèdent à la pensée opératoire formelle (hypothéticodéductivité), ainsi qu'à une pensée et une conscience morale autonomes.
- L'adolescence est aussi une période sensible du développement de certaines qualités physiques.
- L'adolescent cherche à construire sa personnalité en se détachant de ses parents, en recherchant d'autres figures d'identification, et le groupe est pour lui un lieu de socialisation et d'expérimentation. Il manifeste également un souhait plus ou moins marqué d'autonomie et d'indépendance.
- L'adolescence est aussi la période des transgressions et des paradoxes, avec de nouveaux possibles, mais aussi de nouveaux risques.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

- Les changements pubertaires (avec parfois des disproportions passagères) génèrent des doutes et des inquiétudes, une hypersensibilité à la moquerie, des points de fixation, et parfois une dismorphophobie.
- L'adolescence renforce l'hétérogénéité : il existe des hétérochronies du développement, des timings et des rythmes différents, et les différences filles/garçons se renforcent (dimorphisme sexuel) : les filles débutent statistiquement leur puberté + tôt (1 an ½ en moy.). Les rôles sexués s'affirment davantage. De plus, un ado de 13 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un ado de 17 ans.
- La fin de l'adolescence aujourd'hui est plus tardive, le curseur est difficile à placer, avec parfois des phénomènes d'« adulescence ».
- L'adolescence n'est pas un handicap, ni forcément une « crise » : c'est un processus de développement.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



## COMPTE CETTE PÉRIODE EN ÉTANT « À BONNE DISTANCE »

- M.Fize (2007) : « *Lorsque dans une famille les parents veulent continuer à gérer leurs enfants comme avant, sans prendre en compte leurs nouveaux besoins et capacités d'affirmation, alors se produit nécessairement la rupture, le conflit* ».
- Selon A.Braconnier et D.Marcelli, « *D'une côté les parents sont là pour « prendre les coups » et y survivre. D'un autre côté ils sont là pour protéger et contenir leur enfant* » (1988).
- Sans limite l'adolescent ne se sent pas en sécurité et peut ressentir de l'angoisse. « *Les limites sont structurantes et contenant. Le cadre rassure car il protège l'adolescent de tous ses débordements* » (C.Cannard, 2015).

# PARENTS, ENSEIGNANTS : PRENDRE EN COMPTE CETTE PÉRIODE EN ÉTANT « À BONNE DISTANCE »

- Se sentir en sécurité, c'est aussi pour un adolescent se savoir aimé. Les figures d'attachement sont primordiales elles incarnent des « balises » auxquelles on peut se rattacher en période de doute ou d'anxiété. Pour se détacher, il faut d'abord et avant tout se sentir attaché.
- **Être à bonne distance** = trouver les distances les mieux ajustées, les plus protectrices, et les moins destructrices possibles + toujours maintenir l'écoute et le dialogue tout en respectant l'intimité physique et psychique de l'adolescent.



# PARENTS, ENSEIGNANTS : CONSIDÉRER LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES ADOLESCENTS

- Besoin d'estime de soi, de reconnaissance
  - Besoin de dialogue, de se sentir écouté.
  - Besoin d'indépendance et d'autonomie.
  - Besoin de confiance, de responsabilité.
  - Besoin de tester ses nouvelles possibilités
- Besoin de ne pas se sentir infantilisé
- Besoin de justice et de respect (sensibilité particulière des adolescents envers l'injustice)
  - Besoin d'élargir l'horizon de ses relations sociales.
  - Mais aussi besoin de limites et de sécurité.
  - Besoin d'autorité (une autorité de compétence).
  - Besoin d'identification hors du cadre parental.

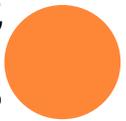


# RÔLE DE L'ÉCOLE ?

- L'entrée en 6<sup>e</sup> marque un cap, d'autant plus qu'il s'associe peu à peu aux premiers signes pubertaires (notamment chez les filles).
- Le collège joue le rôle d'ouverture du milieu. Il est à la fois un lieu d'émancipation, d'autonomisation et en même temps de protection et de liaison, de découverte du monde.
- Importance de la rencontre avec des adultes : au collège, plusieurs enseignants et non plus un seul → nouvelles figures d'identification. « *Pour chacun d'entre nous, ce sont des rencontres avec tel enseignant ou avec telle personne passionnée par telle ou telle activité qui ont eu une influence très grande sur nous* » (P.Huerre, 2009).

# POURQUOI L'EPS EST UNE DISCIPLINE ENCORE PLUS EN PREMIÈRE LIGNE ?

- A.Braconnier, D.Marcelli : « *On ne peut comprendre l'adolescent sans savoir qu'une de ses préoccupations centrales est tournée vers son corps* » (1988).
- G.Garzon : « *Le corps est un objet de valorisation narcissique, miroir du sujet* » (1994).
- L'EPS met en scène le corps, à une période de réorganisation du schéma corporel et de doutes sur soi.
- L'EPS est la seule discipline où ce que je fais est directement exposé aux regards des autres, et peut être immédiatement jugé, et dans certains cas moqué.



# RÔLE DES PARENTS ET DE L'ÉCOLE

- Les adolescents ont de nouveaux besoins dont les parents et les enseignants doivent tenir compte.
- Ils ont à la fois besoin d'autonomie pour expérimenter leur liberté, mais aussi besoin de limites et d'un cadre. Surtout il ne faut pas les infantiliser.
- Être à bonne distance, c'est aimer, protéger, et en même temps permettre l'émancipation.
- Au cœur de cette période, le collège est un lieu d'émancipation, d'autonomisation, et en même temps de protection et de liaison, de découverte du monde. Il permet aux adolescents de construire de nouvelles figures d'identification.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# RÔLE DE L'EPS

- L'EPS est une discipline en première ligne, car elle met en scène le corps à une période sensible à l'égard de la construction narcissique. A l'adolescence en effet, l'image du corps se confond souvent avec l'image de la personnalité toute entière (l'apparence physique est l'évaluation de soi la plus fortement liée à l'estime de soi).
- A l'adolescence, alors que les différences liées au genre se renforcent, l'insatisfaction corporelle touche un grand nombre de filles et à un moindre degré de garçons (les filles ont fréquemment le sentiment de se trouver « trop grosses »).
- A certaines conditions d'enseignement, l'EPS aide à construire un certain type de rapport au corps, un rapport épanouissant qui participe au développement de la personne et à l'estime de soi, et jamais un rapport anxiogène qui renforce la honte de soi et la résignation.

A

R

E

T

E

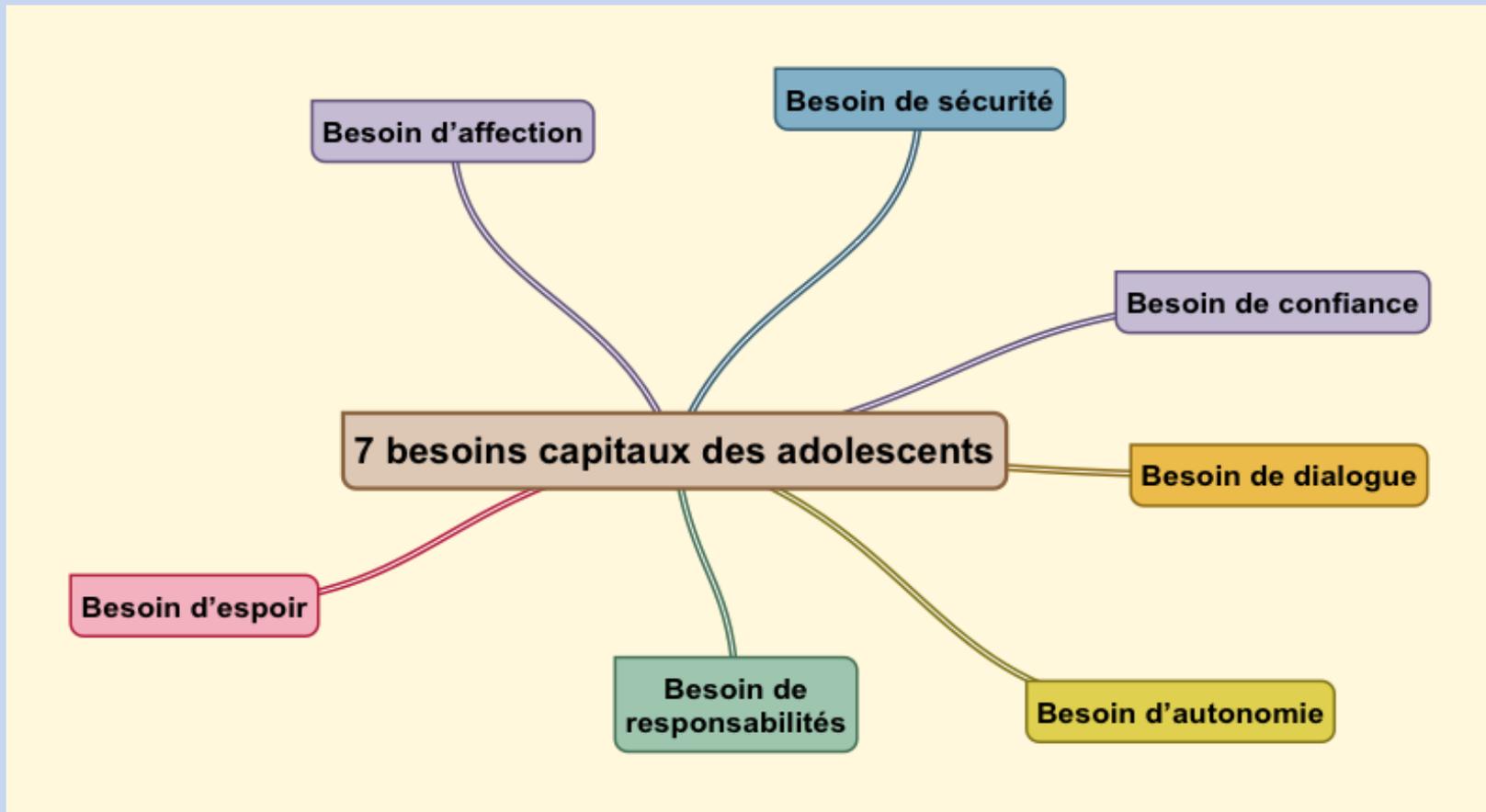
N

I

R



# QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?



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

→ Je rajoute **besoin d'estime de soi**



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 1. Du côté des programmes

- « *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* ».

**Les spécificités du cycle d'approfondissement, Programmes d'enseignement du cycle d'approfondissement, BO spécial n°10 du 19 novembre 2015.**



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 1. Du côté des programmes

- *« 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'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. L'investissement dans des projets individuels et collectifs est un enjeu qui permet de mobiliser de nouvelles ressources d'observation, d'analyse, de mémorisation et d'argumentation. Au cycle 4, les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière ».*

**Programmes d'EPS pour le cycle 4, BO spécial n°10 du 19 novembre 2015.**

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 1. Du côté des programmes (suite)

- *« Il éprouve des sensations, vit des émotions et accroît ses capacités de raisonnement et son esprit critique ».*

*« L'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ». Il apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts ».*

*« Dans un contexte propice, la prise de responsabilité permet à l'élève de faire des choix et à les assumer, tout en comprenant et en respectant l'intérêt de règles communes pour tous ».*

*« L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celles des autres, de construire une image et une estime de soi positives ».*

**Programme d'EPS pour les lycées d'enseignement général et technologique, BO spécial n°1 du 22 janvier 2019.**

- *« Elle (l'EPS) permet à chaque élève de renforcer son estime de soi et de développer son appétence pour la pratique physique et sportive ».*

**Programmes d'EPS des classes préparant au CAP et au Bac Professionnel, BO spécial n°5 du 11 avril 2019.**

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 2. Du côté de la relation pédagogique

- Exigence d'**exemplarité** et d'éthique du professeur.
- Eviter le copinage, le chantage affectif, la rigidité, l'indifférence, l'hostilité sans renoncer à son autorité : ne pas donner à l'adolescent le seul choix entre la soumission et la rébellion. **Les adolescents ont à la fois besoin d'autonomie et d'autorité, de liberté et de sécurité** (= être « à bonne distance »).
- Vers un style d'ens. de + en + « **démocratique** » (Lippit, White, 1947), ou « **coopératif** » (G.Carlier, J.Brunelle, 1998) avec des **responsabilités** prog. augmentées, des rôles partagés, une confiance mutuelle, du dialogue (B.Cyrulnik, 2004), de la bienveillance, et des **démarches autonomes**...

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 2. Du côté de la relation pédagogique

- En position privilégiée, l'enseignant d'EPS est plus facilement dans une relation de « côte à côte » que dans une relation magistrale de « face à face » (G.Coslin, 2011). Ce type de relation est mieux accepté par les adolescents et les aide à grandir.
- Le besoin de reconnaissance et de valorisation des adolescents légitime les **renforcements positifs verbaux** qui selon Bandura (1977) sont décisifs dans l'intensité et la persistance de l'engagement.
- Le mieux est d'associer ces renforcements positifs (qui concernent ce qu'est l'élève) à des commentaires sur ce qui a été fait pour créer les conditions d'un **climat motivationnel de maîtrise** (Ames & Ames, 1984).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 2. Du côté de la relation pédagogique

### Zoom sur les devoirs moraux du professeur

Il est aussi possible de s'inspirer des devoirs moraux du professeur d'après E.Prairat (2013) :

- **Devoir de respect** : Respecter un élève ne signifie pas tolérer tous ses comportements.
- **Devoir de justice** : Traiter tous les élèves de la même manière ; accompagner chaque élève dans les apprentissages afin de maintenir l'égalité des chances.
- **Devoir de protection** : Protéger l'élève contre toute forme de ségrégation, sexisme, racisme, humiliation, dévalorisation ; protéger son désir d'apprendre et sa capacité à étudier.
- **Devoir de retenue** : Distance affective et psychologique que l'enseignant doit garder avec l'élève ; retenue dans l'expression des sentiments et manifestation de signes d'affection qui n'est pas contraire à une attitude chaleureuse et compréhensive.
- **Devoir d'exemplarité** : Pas une exemplarité-modèle mais une exemplarité de référence ; exemplarité « ordinaire », non héroïque.

E.Prairat, *La morale du professeur*, Presses Universitaires de France, Paris, 2013.

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 2. Du côté de la relation pédagogique

### Zoom sur l'autorité du professeur

**Avec les adolescents particulièrement, il faut installer les conditions d'une autorité éducative ou pédagogique** (D.Evain, L'autorité au service des apprentissages, in *Les cahiers EPS* n°38, 2008).

Il s'agit d'une forme d'autorité qui fait confiance, qui « ouvre » des espaces de liberté, mais sans renoncer à établir des « lignes jaunes » (J.-L.Ubaldi, 2006).

*« Force est de constater que maintenir les élèves dans un cadre rigide et étroit, qui laisse peu d'espace au sentiment d'autonomie, au choix, à la prise d'initiative, suscite chez eux un sentiment d'enfermement, jusqu'à entrer en conflit pour en sortir ».*

S'appuyer sur l'activité réelle d'apprentissage, in *Pour que les élèves apprennent en EPS*, coordonné par Delphine Evain, Ed. Revue EPS, Paris, 2022.

C'est aussi une autorité qui repose sur l'expertise professionnelle, et sur une forme de charisme personnelle.

*« Il y a donc autant de types d'autorité que d'enseignants, le point de convergence demeurant l'intention d'accompagner les progrès des élèves davantage que de vouloir les dompter ou d'afficher sa supériorité » (ibid.).*

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 3. Du côté des procédures d'enseignement

- Le dév. cognitif accède à l'**hypothético-déductivité** (stade des opérations formelles) → **procédures d'ens. sollicitant de + en + l'expérimentation de solutions motrices nouvelles, et mobilisant un retour réflexif sur ses propres actions** (SRP, FB interrogatifs, auto- et co-évaluation, éval formatrice...).
- Compétence travaillée : « *Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser. Domaine du socle : 2* » (Programme du Collège, cycle 4, BO spécial n° 11 du 26 novembre 2015).
- Objectif général : « *Il construit les compétences nécessaires à l'analyse des données pour réguler les ressources qu'il met en œuvre. Il apprend à mener à bien un projet ou une prestation à échéance et à évaluer l'atteinte des objectifs fixés* » (Programme d'EPS pour le lycée pro, avril 2019).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 3. Du côté des procédures d'enseignement

- L'adolescent accède à une **pensée autonome** et comprend que l'autre peut avoir un point de vue différent → **possibilité de débattre autour de conflits socio-cognitifs** (Doise & Mugny, 1981) en écoutant ses pairs et en élaborant des arguments.
- « *L'élève travaille en équipe, partage des tâches, s'engage dans un dialogue constructif, accepte la contradiction tout en défendant son point de vue, fait preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus* » (Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, domaine 2, BO n° 17 du 23 avril 2015 ).



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 3. Du côté des procédures d'enseignement

- L'adolescent se projette dans le futur et est capable de se penser différent dans le futur tout en manifestant un grand besoin d'autonomie → procédures qui sollicitent la **mise en projet** de l'élève :
  - Compétence travaillée : « *Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif. Domaine du socle : 2* » (Programme du Collège, cycle 4, 2015).
  - Compétence travaillée : « *Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat. Domaine du socle : 3* » (Prog. du Collège, cycle 4, 2015).
  - Savoir se préparer et s'entraîner (objectif général) : « *l'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ». Il apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts* » (Programme d'EPS pour les lycées d'enseignement général et technologique, BO spécial n°1 du 22 janvier 2019).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 4. Du côté du rapport aux règles

- L'adolescent acquiert la notion de responsabilité en consolidant une conscience morale autonome (pas simplement « la peur du gendarme », mais accès à des règles éthiques) = **la règle est acceptée lorsqu'elle est juste, expliquée, comprise, et appliquée ; elle peut être amendée ou négociée** → l'EPS peut devenir un « *lieu d'émergence de la loi et pas uniquement le lieu d'application des règlements* » (M.Develay, 1996), grâce à des procédures qui expliquent les interdits, voire qui impliquent les élèves dans la construction collective des règles (Méard & Bertone, 1996). **L'enjeu est la construction du citoyen.**
- Compétence travaillée : « *Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. Domaine du socle : 3* » (Programme du Collège, cycle 4, 2015).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 5. Du côté du rapport au corps

- L'adolescence est une période sensible pour la construction de soi et l'estime de soi, une période de plus grande fragilité (Dolto, 1989) où se joue la tonalité du rapport au corps (mieux s'accepter) :
  - Éviter l'abus de la compétition, des classements, relativiser le poids du résultat compétitif, valoriser les progrès.
  - Multiplier les leviers pour que les élèves puissent se sentir valorisés (maîtrise de l'exécution, responsabilités, travail autonome, travail coopératif en groupes, mise en projet...).
  - Associer à la pratique physique et sportive un vécu émotionnel positif (plaisir, fierté, surprise...) et prévenir le ressenti de ridicule, de honte. Dédramatiser l'erreur.
  - Valoriser aussi les activités artistiques qui engagent le corps sur un mode expressif, ou encore les activités de la CP 5 qui engagent le corps sur un mode d'entretien et de développement (et non sur un mode compétitif).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 5. Du côté du rapport au corps

- L'adolescence est une période sensible pour la construction de soi et l'estime de soi, une période de plus grande fragilité (Dolto, 1989) où se joue la tonalité du rapport au corps (mieux s'accepter) :
  - Reconnaître la réussite, souligner les progrès, encourager les élèves, être présent auprès d'eux et s'intéresser ostensiblement à ce qu'ils font. Faire comprendre que l'erreur est une étape.
  - Surtout satisfaire le besoin de se sentir compétent et d'être efficace dans l'environnement en proposant des **défis réalisables**. Les situations proposées doivent se situer dans cet entre-deux entre des tâches trop faciles qui n'intéressent pas les élèves, et des tâches trop difficiles qui les démobilisent (pour que l'erreur nécessaire pour apprendre ne s'enlise pas en échec).
  - Mais pour les adolescents à l'image narcissique la plus fragile (ceux qui ont le moins confiance en eux), il est souvent opportun de leur proposer d'abord des tâches faciles qui leur permettront de réussir presque immédiatement (« réussite provoquée »).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 5. Du côté du rapport au corps

- L'adolescence est une période sensible pour la construction de soi, une période de plus grande fragilité (Dolto, 1989) où se joue la tonalité du rapport au corps (« *l'estime de soi est un passeport pour la vie* », F.Danvers, 2012) :
  - Créer un contexte d'apprentissage qui installe un climat motivationnel de maîtrise (Ames & Ames, 1984) favorable à des buts d'orientation vers la tâche et non vers l'ego (Nicholls, 1984) → manipuler les éléments du TARGET (Epstein, 1989).
  - Dans les activités morphocinétiques surtout, et notamment au moment de « *l'étape émotionnelle* » des apprentissages (Bui-Xuan, 1989) protéger les conduites motrices du regard des autres par des prestations dans des groupes restreints affinitaires (progressivité du regard de l'autres sur soi).
  - **Réunir les conditions de la réussite en EPS, une réussite à son niveau et facilement repérable dans des situations qui ont de la valeur aux yeux des adolescents.**

# RAPPEL : CM « LE CORPS » L3

## Ce qu'il faut absolument éviter

- « Avec mon corps je gagne ou je perds » (G.Cogérino, 2017).
- Ce qu'il faut absolument éviter en EPS, c'est le corps honte qui est un corps souffrance, ainsi que le corps parfait qui est un corps soumis aux normes sociales, et notamment aux standards de beauté.
- Un corps épanoui, c'est un corps qui a accepté le principe de son imperfection (C.André, 2007), et qui a su pour cela se libérer des normes sociales les plus « prescriptives ».
- La réussite concrètement éprouvée, la confiance réciproque et la bienveillance, les renforcements verbaux positifs, la participation à des projets collaboratifs à haute valeur perçue, le jeu, les émotions, l'aventure sportive, l'autodétermination, un climat motivationnel de maîtrise, une mixité « traitée » pour la mettre au service de l'équité... sont quelques leviers pour un corps accepté et épanoui, un corps libre, un corps qui réussit, un corps qui sait faire de nouvelles choses, et un corps qui a le droit de se tromper...

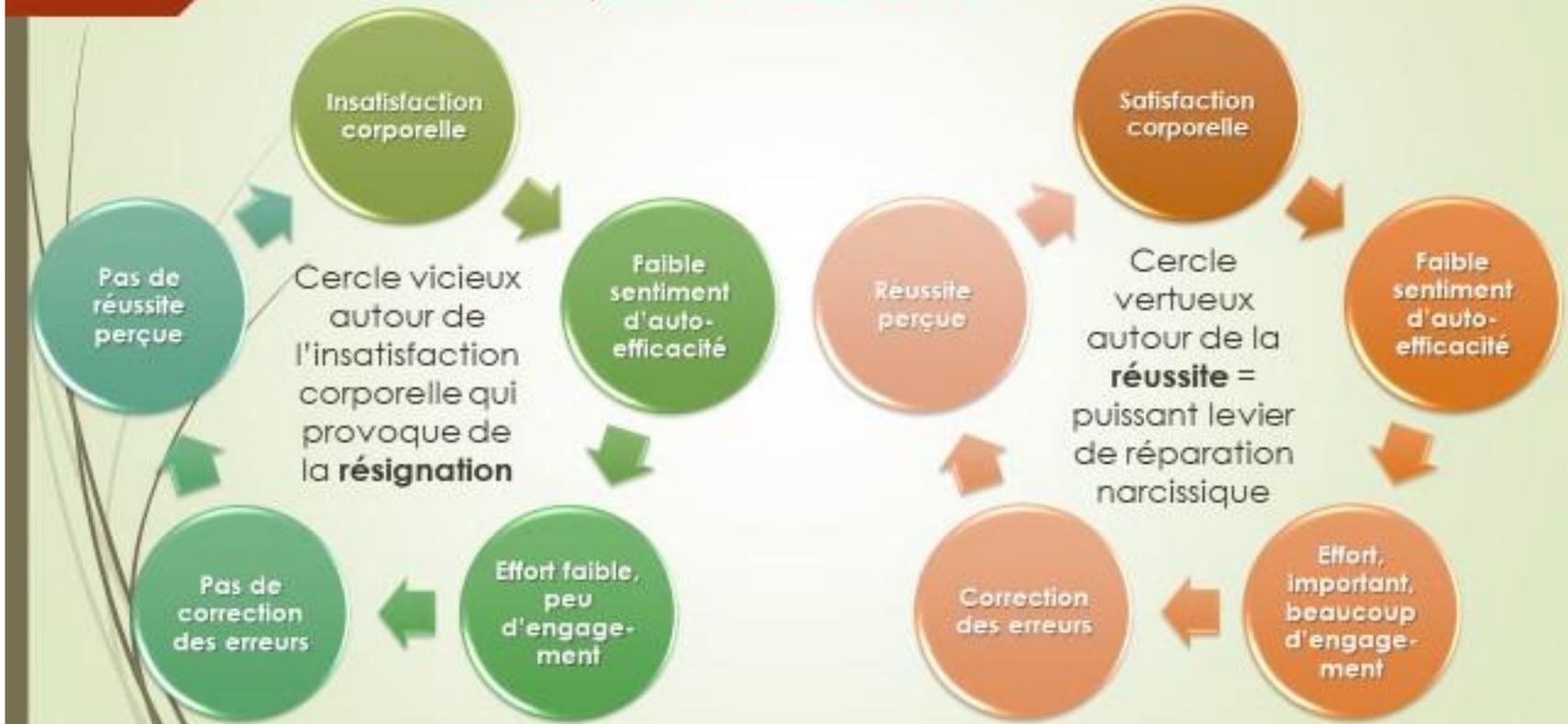
A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# RAPPEL : CM « LE CORPS » L3

## A RETENIR

L'essentiel est de réunir les conditions de la réussite en EPS, une réussite facilement repérable dans des situations qui ont de la valeur aux yeux des adolescents.



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 6. Du côté des interactions entre pairs

- Le **besoin d'appartenir à un groupe** (besoin d'affiliation) est central pendant l'adolescence (surtout chez les filles de la 4<sup>e</sup> à la 1<sup>ère</sup>) → la constitution de **groupes affinitaires** est favorable à la création d'un climat positif et à l'engagement corporel de tous les adolescents : « *les groupes affinitaires offrent des opportunités pour engager les élèves dans des activités qui les exposent, physiquement et affectivement, au regard des autres* » (D.Hauw, 2000).
- Il faut placer les adolescents en situation de « faire ensemble » pour les amener à « réussir ensemble », et au-delà apprendre à « vivre ensemble » (Programmes, 2015).
- Mais les groupes affinitaires peuvent aussi favoriser l'émergence de comportements inadaptés au travail en classe et aux exigences de l'apprentissage : la communauté de pratique soude le groupe autour des valeurs qui l'animent et l'identifient (plaisir, amusement, défi).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 6. Du côté des interactions entre pairs

- L'adolescent collabore aussi de + en + efficacement avec ses pairs pour apprendre avec les autres et grâce aux autres → dans une logique inclusive, **l'enseignant utilise les ressources du groupe pour faire des interactions sociales entre les apprenants le levier d'apprentissages moteurs, sociaux et méthodologiques.**
  - Les situations d'**apprentissage coopératif** (Lafon, 2002), de **contexte partagé** (Lemonon et al., 2010), ou de **projets collectifs**, créent des « **écosystèmes apprenants** » (Becchetti-Bizot, 2017) au sein desquels **les élèves coconstruisent leurs compétences** (De Keukelaere, 2008). Au-delà l'enjeu est d'apprendre à vivre ensemble.
  - Compétence travaillée : « *Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat* » (Programme du Collège, cycle 4, 2015).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 7. Du côté des relations garçons / filles

- Des représentations à l'égard des APSA encore plus fortement marquées par les stéréotypes sexuels et sociaux  
→ accroissement des différences entre filles et garçons. Le rapport au corps est marqué beaucoup plus par la sexualité, et les contacts corporels ne sont pas neutres.
  - Concevoir un équilibre entre les APSA car celles-ci sont marquées par des différences de genre + planifier aussi des activités neutres sur le plan des représentations culturelles liées au genre (badminton, escalade, natation, arts du cirque, ultimate...).
- « Il s'agit donc de combattre les stéréotypes de genre, de permettre à chacun, en expérimentant une large palette d'activités, représentative de la diversité sexuée des pratiques, de mieux comprendre l'autre » (D.Delignières, 2018).*

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 7. Du côté des relations garçons / filles

- Des représentations à l'égard des APSA encore plus fortement marquées par les stéréotypes sexuels et sociaux  
→ accroissement des différences entre filles et garçons. Le rapport au corps est marqué beaucoup plus par la sexualité, et les contacts corporels ne sont pas neutres.
- Envisager des modes d'entrée différenciés de façon à répondre aux motifs d'agir dominants des filles et des garçons (A.Davisse, M.Volondat, 1986). Créer des formes scolaires de pratique « ouvertes » sur le plan des représentations liées au genre sans « enfermer » les élèves dans ces modèles : « *Tous les élèves doivent pouvoir expérimenter dans leur pratique physique les deux registres que sont la masculinité et la féminité* » (M.Coltrice, 2006).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 7. Du côté des relations garçons / filles

- Des représentations à l'égard des APSA encore plus fortement marquées par les stéréotypes sexuels et sociaux → accroissement des différences entre filles et garçons. Le rapport au corps est marqué beaucoup plus par la sexualité, et les contacts corporels ne sont pas neutres.
  - Mais rechercher aussi une découverte et un partage des valeurs de l'autre sexe en luttant contre les stéréotypes sexistes liés au genre, pour faire de la mixité un objectif de citoyenneté. Compétence travaillée : « *Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences* » (Programme du Collège, cycle 4, 2015).
  - Avec la puberté, il est parfois nécessaire d'envisager provisoirement un traitement didactique et pédagogique spécifique des activités supposant des contacts corporels entre filles et garçons (sports de combat notamment) → lorsque les « blocages » sont trop forts, possibilité de démixer les groupes.

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 7. Du côté des relations garçons / filles

- Des représentations à l'égard des APSA encore plus fortement marquées par les stéréotypes sexuels et sociaux  
→ accroissement des différences entre filles et garçons. Le rapport au corps est marqué beaucoup plus par la sexualité, et les contacts corporels ne sont pas neutres.
  - Surtout utiliser les ressources du groupe mixte :
    - Créer les conditions d'un climat favorable à l'engagement corporel en valorisant dans un premier temps les groupes mixtes affinitaires.
    - **Faire vivre aux filles et aux garçons des projets coopératifs mixtes au sein desquels filles et garçons apportent leur contribution originale.**
    - Installer des interactions de collaboration, d'aide, ou de tutelle entre les filles et les garçons (principe de l'enseignement mutuel), sans réserver le rôle de tuteur à l'un des deux sexes.

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 8. Du côté des émotions

- Une période sensible pour la **maîtrise des émotions**.
- Faire vivre des situations génératrices d'émotions, mais en les inscrivant le long d'une progressivité didactique = les émotions doivent être « contrôlables ».

Rappel : il existe chez l'adolescent un décalage entre la maturation de la cognition, et la maturation du système des émotions (les régions sous-corticales se développent avant les régions corticales). **Le cerveau émotionnel prend parfois le pas sur le cerveau rationnel**. C'est pourquoi certains adolescents ont tendance à agir sans penser aux conséquences. Cette **instabilité émotionnelle** (M.Bolognini, 2002), suppose aussi des conditions pédagogiques et didactiques pour préserver les collégiens et les lycéens d'émotions fortes difficilement contrôlables.

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 8. Du côté des émotions

- Associer de bons souvenirs à la pratique des APSA grâce au **plaisir ressenti en EPS** : le goût, le dégoût, l'indifférence à l'égard des pratiques corporelles se construisent en grande partie à la période de l'adolescence → créer les conditions d'une motivation continuée (Famose, 2001) par des expériences de plaisir et de **satisfaction personnelle** (fierté de réussir).

*« Au cycle 4, les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière » (Programme du Collège, cycle 4, BO spécial n°10 du 19 novembre 2015).*

*« L'EPS offre à tous l'occasion d'une pratique physique qui fait toute sa place au plaisir d'agir » (Programme d'EPS pour les lycées d'enseignement général et technologique, BO spécial n°1 du 22 janvier 2019).*

*« L'EPS propose différentes formes scolaires d'Activités Physiques, Sportives, Artistiques (APSA) pour permettre à tous les élèves, filles et garçons, de s'épanouir et d'y éprouver du plaisir » (Programmes d'EPS des classes préparant au CAP et au Bac Professionnel, BO spécial n°5 du 11 avril 2019).*

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 8. Du côté des émotions

- Profiter de la période de l'adolescence pour apprendre aux ado. à **gérer le risque corporel** en les confrontant à des situations de risque subjectif où l'erreur est protégée par des dispositifs de sécurité passive et des habiletés d'évitement :
  - *« Tout ce qui est réputé dangereux doit être évité ce qui est louable, mais cela rend les prises de risques très attractives pour les adolescents et augmente le problème plutôt que le résoudre. Il conviendrait mieux de leur faire des « propositions de prise de risque », c'est-à-dire de risques calculés, accompagnés par des adultes. Il s'agit ainsi d'amener les adolescents à se confronter à leurs limites, mais dans un périmètre sécurisé, de se valoriser à leurs propres yeux et auprès du groupe, ainsi que du professionnel qui accompagne la démarche. De telles pratiques les dispensent de prendre des risques inutiles par ailleurs puisqu'ils ont été rassurés sur leurs compétences » (P.Huerre, 2009).*

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 9. Du côté du développement physique

- Prendre en compte la croissance osseuse et la plus grande sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques (G.Cazorla, 2011) :
    - Pratiquer des activités physiques dynamiques et variées pour obtenir une croissance harmonieuse en longueur et en épaisseur (notamment au moment du pic de croissance).
    - Le travail en musculation avec le propre poids du corps mais aussi avec charges additionnelles peut être envisagé (au collège : renforcement musculaire, aux lycées : CP5).
    - Mais au collège, la sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques (cartilages de conjugaison) doit faire privilégier un travail avec le propre poids du corps, ou avec des charges sous-maximales répétées de nombreuses fois (plus de 15 Reps à moins de 70% de 1 RM et en portant une attention particulière à la position du rachis).
- 

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 9. Du côté du développement physique

- Prendre en compte la croissance osseuse et la plus grande sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques (G.Cazorla, 2011) :
  - Aux lycées, l'utilisation de charges proches du maximum est conditionnée par une parfaite maîtrise technique dans la réalisation des exercices.
  - Les exercices polyarticulaires, dynamiques et diversifiés sont encore à privilégier.
  - Les séances doivent suivre les principes d'entraînement généraux : efficacité, continuité, progressivité, récupération, individualisation, et périodicité.
  - Attention aux contraintes trop importantes imposées au rachis (squat, soulevé de terre, développé nuque, développé militaire... → fine progressivité didactique).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 10. Du côté des qualités physiques

- Prendre en compte les **périodes sensibles du développement de certaines qualités physiques** (J.Weineck, 1992).
  - Rechercher la coordination de mouvements complexes au tout début du Collège pour profiter de la fin de la période d'âge d'or des apprentissages moteurs.
  - Valoriser le travail à VMA et PMA au Collège pour développer la consommation maximale d'oxygène.
  - Ne pas hésiter à solliciter aussi mais progressivement la filière anaérobie lactique (dès le Collège).
  - Envisager de + en + des modalités de pédagogie différenciée en raison de l'accroissement de l'hétérogénéité avec l'adolescence, notamment entre filles et garçons (pics de croissance, dimorphisme sexuel).

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 10. Du côté des qualités physiques

- Prendre aussi en compte les **périodes de régression passagère du développement moteur** :
    - Rechercher la stabilisation des apprentissages à la fin du Collège pour prendre en compte la maladresse passagère (chez certains élèves) liée aux rapides transformations corporelles (disproportions transitoires).
    - G.Coslin & L.Lafont (2011) : « *Toutes les APSA qui demandent une précision dans la coordination et la synchronisation des segments corporels seront à proposer avec une grande vigilance : c'est le cas par exemple des temps d'envol dans les acrobaties en gymnastique qui sollicitent un gainage et un contrôle segmentaire importants* ».
- 

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 12. Du côté de la connaissance de soi

- « *Connais-toi toi-même* » (Socrate) est peut-être l'ambition ultime de tout processus éducatif. La connaissance de soi est particulièrement impliquée pour devenir un « *citoyen épanoui* » « *capable de faire des choix éclairés* » (finalité de l'EPS, BO spécial n°1 du 22 janvier 2019).
- L'adolescent se transforme, il perd ses repères, il doute de lui-même, il doit apprivoiser un nouveau corps. L'aider à mieux se connaître, c'est l'aider à grandir.



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

## 12. Du côté de la connaissance de soi

- C'est pourquoi au collège et au lycée, l'élève « *apprend à se connaître* » (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019).
  - La connaissance de soi est le point d'articulation de beaucoup d'apprentissages :
    - La capacité à faire des choix.
    - La capacité à gérer ses ressources.
    - La capacité à s'engager en sécurité (connaître ses limites et savoir renoncer).
    - La maîtrise de soi.
    - La confiance en soi et l'estime de soi (se sentir capable de...).
- 

# L'AS : UNE RÉPONSE AUX BESOINS DES ADOLESCENTS

L'association sportive permet de répondre de façon très concrète aux besoins exacerbés des adolescents :

- **Besoin d'estime de soi** : parce que l'AS permet de s'affirmer voire de performer dans une ou plusieurs APSA où l'on peut se sentir « bon ».
  - **Besoin d'autonomie** : parce que l'AS n'est pas obligatoire, que les activités sont choisies, et parce que de nombreuses démarches autonomes sont permises et valorisées.
  - **Besoin de dialogue, de se sentir écouté** : parce que l'AS permet souvent une autre forme de relation avec le professeur d'EPS, une relation moins « scolaire ».
  - **Besoin de confiance, de responsabilité** : parce que l'AS est une expérimentation de la vie associative, et qu'elle « ouvre » le champ des responsabilités, par exemple par une implication au sein du bureau.
  - **Besoin de tester ses nouvelles possibilités** : parce que l'AS organise des compétitions permettant à chacun de s'épanouir.
  - **Besoin d'élargir l'horizon de ses relations sociales** : parce qu'on vient à l'AS avec ses amis, et souvent pour se faire de nouveaux amis.
- 

# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

- La relation pédagogique doit respecter les besoins d'exemplarité, d'autorité, et d'autonomie. Sans copinage mais avec du dialogue et de la bienveillance, le style d'enseignement est de plus en plus démocratique et coopératif, avec une place grandissante aux prises de responsabilités et aux démarches autonomes.
- Le besoin de sécurité narcissique et de reconnaissance des adolescents invite l'enseignant à encourager et féliciter ses élèves, et à créer les conditions d'un climat motivationnel de maîtrise.
- Le développement cognitif et la maîtrise des opérations formelles permettent à l'enseignant de concevoir des procédures qui sollicitent de plus en plus les retours réflexifs sur les actions, ainsi que les projections dans l'avenir (verbalisation des actions, évaluations formatrices, démarches de projet...).

A

R

E

T

E

N

I

R



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

- L'accès à une conscience morale autonome justifie un rapport à la règle plus « éthique » qu'autoritaire : la règle est acceptée lorsqu'elle est juste, expliquée et comprise ; elle peut être amendée ou négociée.
- Comme l'adolescence est une période sensible pour l'estime de soi, une période de plus grande fragilité narcissique, l'enseignant est attentif à la tonalité du rapport au corps, en veillant notamment à circonscrire les comparaisons interindividuelles, et à « sécuriser » les présentations publiques de soi. Il faut cultiver l'estime de soi des élèves.
- Le levier le plus puissant du sentiment de compétence est la réussite, une réussite facilement repérable dans des situations qui ont de la valeur. Les adolescents pour se réaliser doivent éprouver leurs compétences dans un domaine qu'ils jugent important.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

- Pour favoriser la construction du vivre ensemble et satisfaire au besoin d'affiliation des adolescents, l'enseignant exploite les ressources du groupe pour enrichir les relations sociales et en faire un levier pour apprendre. Les projets collectifs et les apprentissages coopératifs favorisent l'inclusion de tous les élèves.
- En raison de l'affirmation des rôles sexués, le professeur est attentif au rapport au corps, notamment dans les relations filles/garçons. Simultanément, l'enseignement de l'EPS vise une découverte et un partage des valeurs de l'autre sexe, en luttant contre les stéréotypes sexistes liés au genre, et en faisant de la mixité un objectif de citoyenneté.
- L'adolescence est une période privilégiée pour enseigner aux élèves la maîtrise des émotions et la gestion du risque grâce à une meilleure connaissance de soi.

A

R

E

T

E

N

I

R



# COMMENT ENSEIGNER L'EPS ?

- Cette période est décisive pour acquérir le goût de la pratique corporelle : des expériences de plaisir et de satisfaction sont la condition d'un investissement physique et sportif au-delà des murs de l'École.
- Du côté du développement moteur, l'enseignant prend en compte la croissance osseuse et la plus grande sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques (surtout pendant le pic de poussée pubertaire). Cette exigence suppose un traitement encore plus nécessaire de l'hétérogénéité.
- Il prend aussi en compte les périodes sensibles du développement de certaines qualités physiques de façon à faire correspondre les contraintes de l'environnement, avec le moment où l'organisme est le plus sensible à ces contraintes. Il s'agit de profiter au mieux des processus adaptatifs temporairement les plus favorables.

A  
R  
E  
T  
E  
N  
I  
R



# CONCLUSION

- Selon Alain Braconnier (1989), l'adolescent doit réussir quatre changements :
    - **la pleine acceptation de son corps sexué,**
    - **la rupture de ses liens de dépendance à l'égard de ses parents,**
    - **la projection dans l'avenir**
    - **et la maîtrise des émotions et des affects.**
  - Nous espérons avoir montré que l'enseignement de l'EPS a les moyens d'accompagner les élèves dans ces changements pour contribuer à faire grandir les adolescents, sans les mettre sous cloche, pour les amener vers une vie adulte autonome, responsable, sportive... et heureuse.
- 

## CONCLUSION : TROUVER LA « BONNE DISTANCE »

- A bonne distance sur le plan **relationnel** pour montrer qu'on s'intéresse à chaque adolescent sans entrer dans son espace intime et en évitant le copinage.
  - A bonne distance sur le plan des **dispositifs d'accompagnement didactique** pour aider l'élève dans la résolution des problèmes qu'il rencontre sans jamais faire à sa place.
  - A bonne distance sur le plan du **style pédagogique et de l'espace de liberté** présent dans la séance pour répondre au besoin d'autonomie et d'indépendance sans mettre en péril l'autorité, le contrôle permanent de la classe, et donc la sécurité de tous.
- « *Tel est le paradoxe de la relation éducative : elle requiert que l'éducateur soit perçu comme, à la fois, très proche et très lointain* » (P.Meirieu, 1988).
- 

## CONCLUSION : PROUVER LA « BONNE DISTANCE »

- Enfin, à **bonne distance** sur le plan **des difficultés et des contraintes posées à la motricité** pour répondre au besoin de réussite, d'estime de soi et de reconnaissance sociale sans diaboliser les erreurs nécessaires à tout apprentissage, et sans glorifier la performance comme indice définitif de valeur individuelle.
- Mais comme la période de la scolarité liée à l'adolescence n'est pas une période homogène (les besoins d'un adolescent de 11 ans ne sont pas les mêmes qu'un adolescent de 18 ans), le curseur de cette distance évolue du cycle central du collège au cycle terminal du lycée. Il n'y a pas une adolescence, il y a des adolescents ! 

# POUR GUIDER VOTRE TRAVAIL...

- ❖ Un exemple mettant en scène le travail de la VMA en fin de Collège pour profiter de la période sensible de développement de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2$  max).
- ❖ Un exemple de travail de renforcement musculaire au Collège prenant en compte la plus grande sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques.
- ❖ Un exemple où sont envisagées les conditions de la réussite dans une situation qui a de la valeur pour les élèves (en prenant en compte la diversité du groupe-classe).

# POUR GUIDER VOTRE TRAVAIL...

- ❖ Un exemple permettant de créer dans la classe un climat motivationnel de maîtrise.
- ❖ Un exemple dans une activité morphocinétique permettant de protéger les prestations individuelles du regard des autres, en prévenant les conditions de la honte et du ridicule.
- ❖ Un exemple où les filles et garçons s'engagent ensemble dans une démarche de projet à haute valeur perçue.
- ❖ Un exemple d'éval. formatrice (ou d'ens. par compétences) créant les conditions pour que les apprenants soient les propres architectes de leurs savoirs.

## TRAVAIL...

- ❖ Un exemple où l'enseignant utilise les ressources du groupe pour créer des interactions sociales qui aident les apprenants à co-construire leurs compétences.
- ❖ Un exemple de projet collectif valorisant et stimulant, sans enjeu compétitif (au Collège autour d'un EPI).
- ❖ Un exemple de modes d'entrées différenciés pour répondre aux motifs d'agir dominants des filles et des garçons.
- ❖ Un exemple où le « démixage » devient une nécessité.

## TRAVAIL...

- ❖ Un exemple de traitement didactique permettant à tous les élèves de s'enrichir des valeurs de l'autre sexe (contre les stéréotypes de genre).
- ❖ Un exemple où l'enseignement de l'EPS aide les élèves à maîtriser leurs émotions.
- ❖ Un exemple où l'enseignement de l'EPS aide les élèves à mieux gérer le risque corporel pour aller vers des individus audacieux mais réalistes.
- ❖ Un exemple où l'enseignant délègue de plus en plus de responsabilités, du début du Collège à la fin du lycée.

# POUR GUIDER VOTRE TRAVAIL...

- ❖ Un exemple de travail autour des règles, permettant de faire de l'École un « *lieu d'émergence de la loi et pas uniquement le lieu d'application des règlements* » (M.Develay, Donner du sens à l'école, ESF, Paris, 1996).
- ❖ Un exemple de prise en compte des décalages temporels des transformations pubertaires (entre ceux qui sont plutôt en avance, et ceux qui sont plutôt en retard pubertaire).
- ❖ Un exemple de prise en compte spécifique des publics à profil particulier, notamment des élèves porteurs d'un handicap (inclusion).

FIN



Arne-Catherine