Risque et sécurité en EPS

De la sécurité passive à savoir prendre des risques

Raphaël LECA

Master 1 MEEF - 2016

www.culturestaps.com

Expressions autour du risque

« La chance sourit aux audacieux »

« Qui ne risque rien n'a rien »

« A vaincre sans péril on triomphe sans gloire » (Corneille, Le Cid, Acte II, scène 2)

« Qui ne s'aventure n'a cheval ni mule
Qui trop s'aventure perd cheval et mule »
(Rabelais, Gargantua, chap. XXXIII, XVIe s.)

Le risque intrinsèque au sport ?

« *Le sport est le culte volontaire et habituel de l'exercice musculaire intensif, appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque* » (P. De Coubertin, Pédagogie sportive, Crès et Cie, 1922).

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

PROGRAMME COLLEGE

1. **Parce que les programmes font de la sécurité un enjeu central de l'enseignement de l'EPS :**
   - « Le traitement des APSA propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la gestion du rapport risque / sécurité ».
   - « L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale (…)Progressivement, le collégien doit apprendre à connaître son potentiel, (…) à prendre en charge sa sécurité et celle des autres. (…) A l'adolescence, au moment où le jeune, en quête d'identité, est susceptible d'adopter des comportements à risques, l'EPS peut l'aider à prendre conscience de l'importance de préserver son capital santé ».
   - « Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant (…) identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées (…) ».

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

1. **Parce que les programmes font de la sécurité un enjeu central de l'enseignement de l'EPS :**

PROGRAMME LYCÉES

- « Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratiques diversifiées ».
- Savoir gérer sa vie physique et sociale. L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, (…) Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école.
- S'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc. (CMS 1)

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

1. **Présence aussi dans le Socle Commun de connaissance, de compétences et de culture** (décret n°2015-372 du 31-3-2015 applicable à la rentrée 2016)

SOCLE COMMUN

- **Domaine 4 du socle (les systèmes naturels et les systèmes techniques)** : « Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques. Il observe les règles élémentaires de sécurité liées aux techniques et produits rencontrés dans la vie quotidienne ».

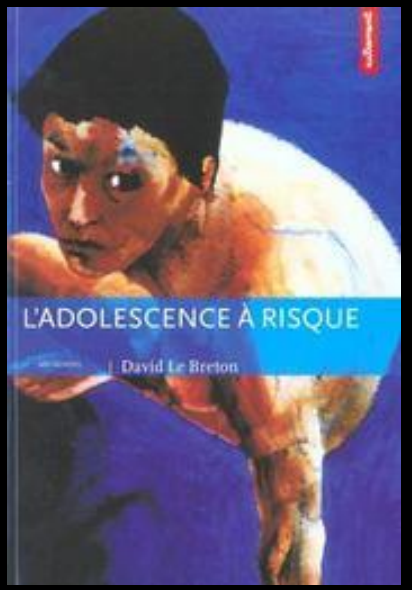
Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

2. **Parce que plusieurs études sociologiques soulignent la démocratisation des pratiques à haut risque, (**D.Le Breton, 1991 ; 1998 ; Patrick Peretti-Watel, 2000), et **souvent en dehors de tout environnement institutionnalisé** (A.Loret, 1995 ; P.Mignon, 2002).

   - Les pratiques physiques présentant une dangerosité objective ne sont pas (ou plus) réservées à quelques « têtes brulés » marginales.
   - → Rôle préventif de l'EPS pour apprendre à gérer sa sécurité et apprendre à prendre des risques.

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

3. **Parce qu'il existe une appétence particulière des adolescents pour les prises de risque** (D.Le Breton, 2003 ; P.G.Coslin, 2003 ; J-P Assailly, 1993).



→ sports de glisse, vitesse en voiture ou moto, drogue, drogue ou alcool sans limite, pratiques sexuelles non protégées, etc.

- Vaincre sa peur, gagner en confiance en soi.
- S'affirmer devant les autres, rechercher l'admiration.
- Jeu symbolique avec la mort ; principe de l'ordalie = sensation enivrante qui permet de se sentir exister (quête se sens).
- Rechercher des sensations fortes, décharge cathartique des pulsions.
- Affirmer sa liberté, son autonomie, ne pas obéir aux injonctions de prudence des adultes.

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

4. **Parce que les accidents de transport représentent la première cause de décès chez les 15-24 ans (Inserm-CépiDc, 2012)**
   - Certains de ces décès sont dus à des prises de risque inconséquentes.
   - Les garçons sont plus souvent victimes d'accidents que les filles.
   - → rôle important de l'EPS dans l'éducation des conduites de gestion du risque.

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

5. **Parce que les enquêtes d'accidentologie montrent aussi une augmentation des accidents de sport = 22% des accident de la vie courante (F.Garry, 2003), 4,4 millions d'accidents déclarés (Enquête MEOS & INSEP, 2010)**

   - Coût social important qui a alerté les pouvoirs publics (Rapport du Conseil Economique et Social, J.Garcia, 1990).
   - + Accidentologie en EPS = 58% des accidents scolaires (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004).
   - → rôle important de l'EPS dans l'éducation des conduites de gestion du risque.

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

6. **Parce que les recherches sur la sécurité (Wilde, 1988) montrent que la réglementation et les dispositifs de sécurité passive ne peuvent seuls permettre de maximaliser la sécurité des pratiquants.**
   - Il faut surtout intervenir sur les conduites à risque, c'est à dire agir sur les choix comportementaux des individus car il existe des phénomènes cognitifs de « compensation ».
   - → rôle de l'EPS pour apprendre à prendre des risques.

Pourquoi un CM sur Risque et sécurité en EPS ?

7. **Parce que les enseignants d'EPS se sentent au cœur de deux exigences contradictoires :**
   - Assurer des conditions maximales de sécurité (Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004) dans un contexte de judiciarisation croissante du métier (F.Thomas-Bion, 2002).

     « *Les études les plus récentes sur les causes des accidents font apparaître que les facteurs potentiels des accidents les plus graves relèvent de l'environnement, des matériels, mais aussi de la nature des exercices qui sont proposés aux élèves. Il en résulte des obligations particulières pour l'enseignant d'EPS en terme de vigilance vis-à-vis des équipements et matériels utilisés mais aussi dans la définition des tâches demandées aux élèves ainsi que dans les modalités d'organisation pédagogique de l'enseignement* ».

   - Viser une « *éducation à la santé et à la gestion de sa vie physique et sociale* » (Programmes de l'EPS), qui suppose une éducation à la sécurité.

Hypothèse du CM

Nous défendrons l'hypothèse selon laquelle l'éducation à la sécurité et la gestion du risque est avant tout une éducation des conduites décisionnelles, car dans toute gestion, il y a un choix. Il s'agit d'apprendre aux élèves qui sont les futurs pratiquants de loisirs sportifs à prendre des risques, c'est-à-dire à choisir un comportements plus ou moins risqué. Cette éducation au choix suppose de rationaliser trois grands types de perceptions chez le pratiquant : mieux percevoir ses ressources, mieux percevoir les contraintes de l'environnement, et mieux se représenter le rapport coût / bénéfique associé à toute conduite motrice. Comme il n'est pas possible d'apprendre à prendre des risques sans risque, nous examinerons comment confronter les élèves au risque corporel, sans les mettre en danger.

Définitions autour du risque

Définition générale du risque

- « *Danger, inconvénient plus ou moins probable auquel on est exposé* » (Dictionnaire Larousse).

- Risquer, c'est mettre quelque chose en jeu (danger) en vue d'obtenir autre chose (bénéfice), mais cette relation est soumise à une **incertitude.**

- **Risque = Probabilité X Gravité.**

Que met-on en jeu ?
→ différents types de risque

Intégrité physique	• **risque physique**
Estime de soi	• **risque psychologique**
Gagner et réussir (perte du ballon, du point, …)	• **risque stratégique**
Argent, biens	• **risque financier**, **matériel** (→ *ne concerne pas l'EPS*)

Pour quel gains ?
→ ce qui pousse à prendre des risques

Des gains hédoniques	Des gains d'évaluation du soi	Des gains stratégiques
• sensations agréables, gains ordaliques, niveau optimal d'activation, sécrétion de dopamine…	• valorisation de soi, estime de soi, fierté, exploit…	• mise en danger de l'adversaire, atteinte de la cible, gain de la rencontre…

« *Le besoin d'entreprendre des actions risquées semble procéder des mêmes mécanismes que la recherche de sensation de plaisir* » (T.Janssen, 2004).

Définitions autour du risque

A RETENIR

- La prise de risque est une conduite décisionnelle : prendre un risque, c'est faire un choix lié à l'adoption d'un comportement + ou – risqué.

- Prendre un risque consiste à mettre quelque chose en jeu en vue d'obtenir autre chose de positif ou d'agréable (recherche d'un gain).

- La prise de risque est par définition chargée d'incertitude : s'il n'y a plus d'incertitude, il n'y a plus de risque.

- Mais cette incertitude est une représentation : il y a prise de risque s'il y a perception d'une incertitude liée à la relation mise → gain.

Le risque vu par la sociologie

- Depuis une trentaine d'années succès important des activités confrontant l'individu au risque corporel (D.Le Breton, 1998 ; 2000 ; P.Peretti-Watel, 2000).

- Succès notamment des sports de glisse qui incarnent une culture sportive analogique (A.Loret, 1995; 2001) → skateurs, surfeurs, kitesurfeurs, snowboarders , vététistes, parapentistes, basejumpers…

- Au contraire du risque subi qui est rejeté dans nos sociétés contemporaines (refus de l'insécurité), le risque des pratiques corporelles dites « à risque » est un risque délibéré et valorisé socialement.

Le risque vu par la sociologie

- Ce qui est recherché, c'est la confrontation symbolique avec la mort (ordalie) qui confère un surcroît de sens et d'intensité à l'existence (D.Le Breton, 2000).

- Sensations fortes, « éclate » et « délire », perte des repères, vertige (ilinx), vol, vitesse, effort poussé à son paroxysme, aventure sportive et évasion dans un milieu naturel inconnu (raids multisports, télé-aventure)…

Le risque vu par la psychologie du développement

- Le risque à l'adolescence serait le vecteur d'une recherche de « containing », de limites, d'autonomie, et une façon d'expérimenter son nouveau corps (J.P.Assailly, 1992).

- Socialement valorisées, les prises de risque participeraient à l'estime de soi et à la construction identitaire des adolescents en permettant une valorisation personnelle.

- Par les sensations enivrantes qu'il procure, Il permettrait aussi d'ajouter un surcroit d'intensité à l'existence (principe de l'ordalie).

Le risque vu par la psychologie sociale

- Les décisions de groupe sont en général plus risquées que les décisions individuelles (Stoner, 1961 ; Wallach, Kogan & Bern, 1962).

- En situation « publique » (regard du groupe), le risque individuel est parfois plus important (forte confiance en soi), parfois moins important (faible confiance en soi) qu'en situation « privée ».

Le risque vu par la psychologie sociale

- Le risque permettrait une mise en spectacle, une théâtralisation pour produire un impact sur l'entourage (admiration): se faire respecter, se faire sa place parmi les autres ou se faire admettre dans un groupe (sorte de rite d'entrée dans certaines bandes : « t'es pas cap ! »).

  → Ingham (1991) a par ex. montré que chez les jeunes, la présence de passagers incite à une conduite dangereuse : les jeunes conducteurs de 17-21 ans conduisent + vite et accélèrent + souvent au feu orange en présence de passagers que lorsqu'ils sont seuls (alors que c'est l'inverse chez les adultes).

Le risque vu par la neurophysiologie

- Les sensations fortes liées à la perception du risque stimulent les mécanismes cérébraux de production de **dopamine** = neurotransmetteur à l'origine de la sensation de plaisir (J.B.Gouyon, 2005 ; J.Ledoux, 2005 ; J.D.Vincent, 2007).

- Il existerait des caractéristiques biologiques individuelles prédisposant à une recherche de stimulations → les « ***sensations seekers*** » (M.Zuckerman, 1979) désignent des individus qui éprouvent, plus que d'autres, un appétit de sensations et sont « en manque » lorsque leur vie est monotone.

Le risque vu par la psycho. cognitive

- Rappel : la prise de risque est une décision.

- Question : quels mécanismes cognitifs sont mobilisés par cette décision ?

- La prise de risque résulte de la confrontation de deux représentations : le risque perçu et le risque préférentiel.

- La confrontation de ces deux représentations est à l'origine d'une dissonance cognitive, entraînant une élévation du niveau d'activation.

Le risque vu par la psychologie cognitive

La prise de risque résulte de la confrontation de deux représentations : le risque perçu et le risque préférentiel :

Risque objectif	• dangerosité de la situation, indépendante de l'estimation que l'individu peut en faire, mais dépendante des ressources disponibles.
Risque perçu	• risque subjectif qui renvoie à l'évaluation faite par le sujet de la dangerosité actuelle de la situation. Il représente le niveau de danger ressenti par l'individu.
Risque préférentiel	• risque subjectif défini comme le niveau représenté de risque où le sujet estime que le rapport entre les bénéfices escomptés et les coûts prévisibles liés au comportement adopté est maximal.

Le risque vu par la psychologie cognitive

Le risque préférentiel correspond à la réduction maximale de la dissonance subjective entre coûts et bénéfices

Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements risqués.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements risqués.	Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements sûrs.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements sûrs.

Le risque vu par la psychologie cognitive

Le risque préférentiel correspond à la réduction maximale de la dissonance subjective entre coûts et bénéfices

Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements risqués.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements risqués.	Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements sûrs.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements sûrs.
Exemple vitesse en voiture Sensations fortes. Se sentir un « pilote » et le montrer aux autres. Arriver à l'heure RDV. « Tester » la puissance de sa voiture.	**Exemple vitesse en voiture** Perdre le contrôle de son véhicule. Intégrité physique de soi et des autres. Consommer plus de carburant. Se faire « flasher » au radar.	**Exemple vitesse en voiture** Contrôler son véhicule. Diminuer la probabilité d'un accident. Economiser son carburant. Pas de contrôle de vitesse.	**Exemple vitesse en voiture** Ennui dans la conduite automobile. Etre en retard → patron mécontent ! Se faire doubler, se sentir une « tortue ». « Paraître » un mauvais conducteur.

Le risque vu par la psychologie cognitive

Le risque préférentiel correspond à la réduction maximale de la dissonance subjective entre coûts et bénéfices

Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements risqués.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements risqués.	Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements sûrs.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements sûrs.
Exemple prendre un produit dopant Progresser. Obtenir des résultats, gagner, être reconnu, devenir un « champion ». Gains financiers. Mieux récupérer, se sentir moins fatigué.	**Exemple prendre un produit dopant** Mettre en danger son intégrité physique et psychologique. Devenir dépendant. Subir un contrôle positif, faire l'objet d'une sanction. Tricher, mentir, décevoir son entourage.	**Exemple prendre un produit dopant** Préserver sa santé. Garder la contrôle de son corps et se sentir fort mentalement. Se sentir moralement respectable. Respecter la législation anti-dopage.	**Exemple prendre un produit dopant** Stagner, absence de résultats. Décevoir ses supporters. Ne pas retrouver d'équipe, de contrat. Pression des sponsors. Difficultés financières.

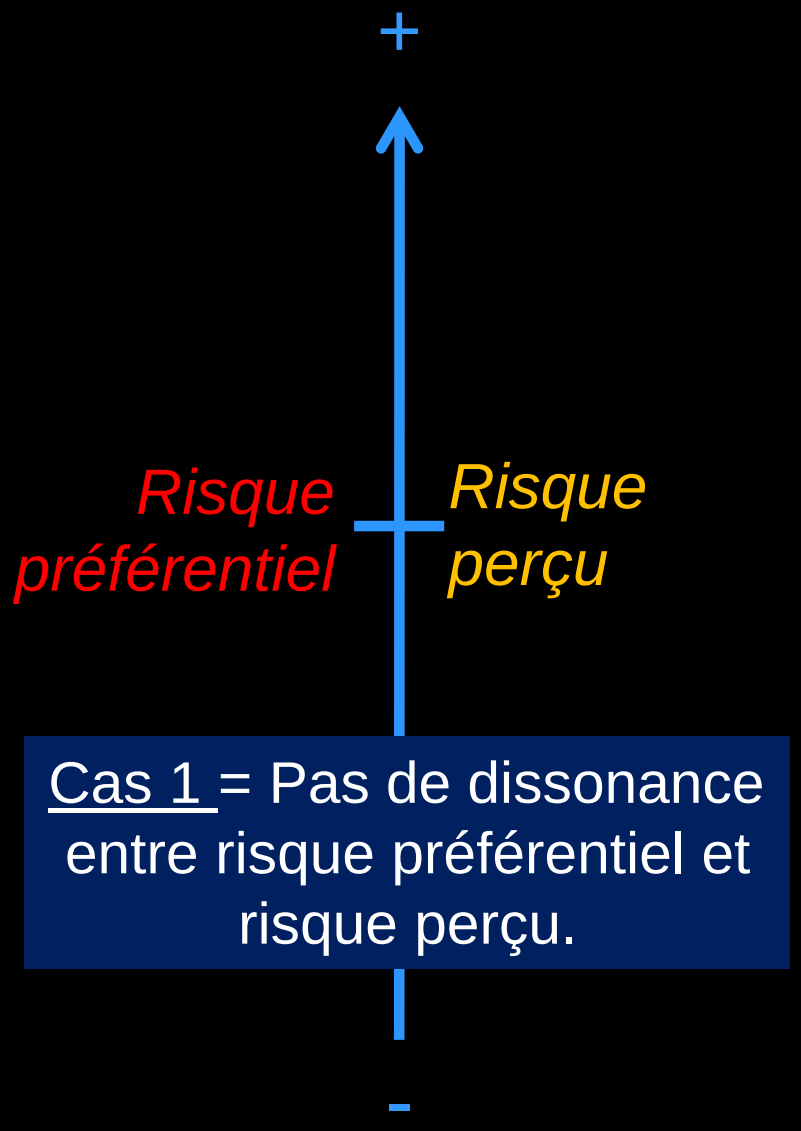
Le risque vu par la psychologie cognitive

Le risque préférentiel correspond à la réduction maximale de la dissonance subjective entre coûts et bénéfices

Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements risqués.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements risqués.	Les bénéfices escomptés liés à l'adoption de comportements sûrs.	Les coûts prévisibles de l'adoption de comportements sûrs.
Exemple lune au saut de cheval Progresser. Obtenir une bonne note en EPS. Vertige, Sensations fortes. Félicitations de l'enseignant. Fierté, exploit, reconnaissance sociale.	**Exemple lune au saut de cheval** Intégrité physique : chuter, se faire mal. Intégrité psychologique : paraître ridicule en cas de chute, de maladresse.	**Exemple lune au saut de cheval** Eviter l'échec. Se protéger physiquement et psychologiquement.	**Exemple lune au saut de cheval** Peu de progrès. Note modeste. Ennui. Décevoir l'enseignant. Paraître lâche aux yeux de mes camarades.

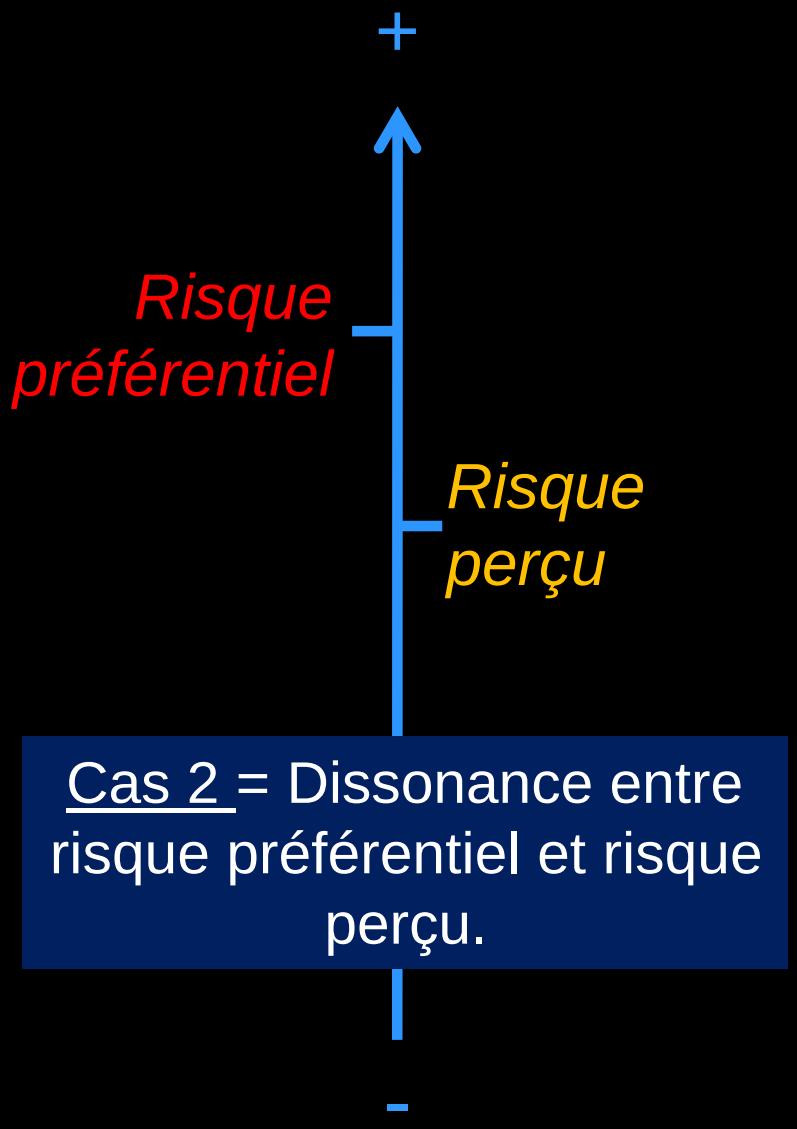
Le risque vu par la psycho. cognitive = les mécanismes de la prise de risque

La théorie homéostatique du risque de Wilde (1988) postule que le sujet compare ses niveaux de risque préférentiel et de risque perçu, et qu'il tente d'en réduire les écarts : « *les individus cherchent à maintenir un niveau non nul de risque subjectif* ».



Le risque vu par la psycho. cognitive = les mécanismes de la prise de risque

La théorie homéostatique du risque de Wilde (1988) postule que le sujet compare ses niveaux de risque préférentiel et de risque perçu, et qu'il tente d'en réduire les écarts : « *les individus cherchent à maintenir un niveau non nul de risque subjectif* ».

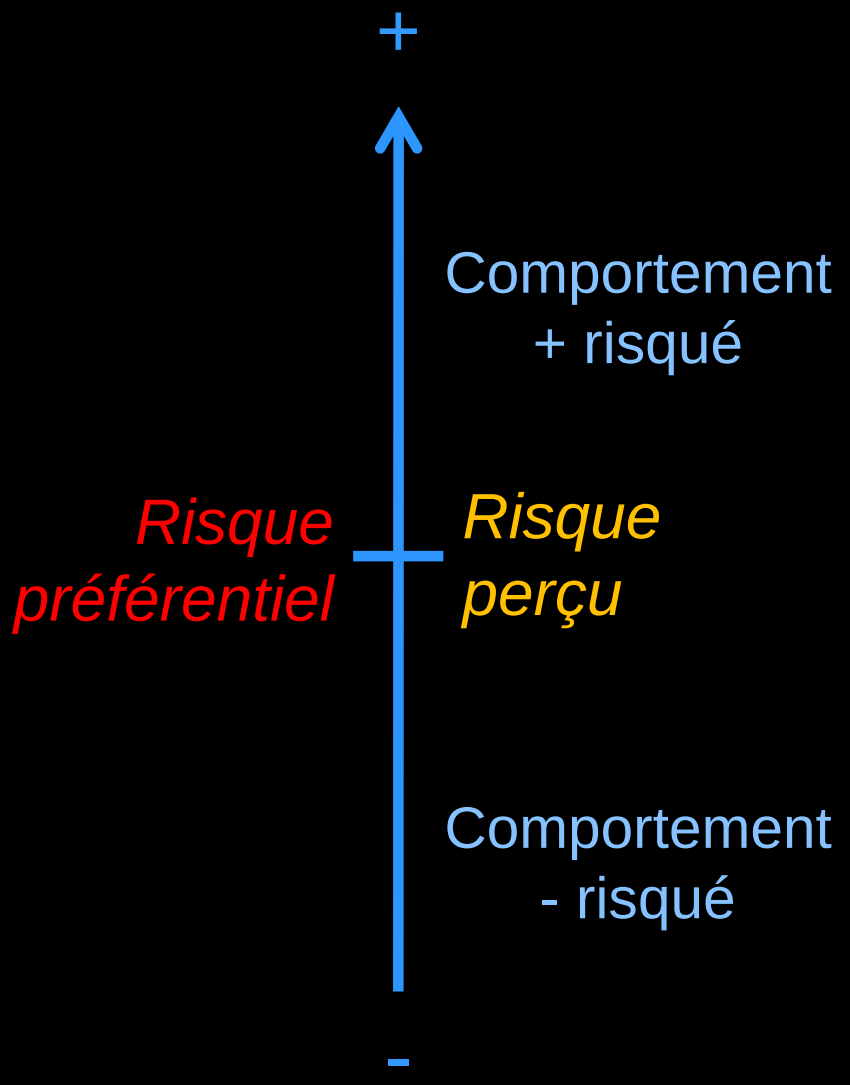


Cas 2 = Dissonance entre risque préférentiel et risque perçu.

Le risque vu par la psycho. cognitive = les mécanismes de la prise de risque

- La réduction de la dissonance passe par une modification du comportement actuel qui entraînera en retour une modulation du risque perçu.

- Le risque préférentiel doit donc être considéré comme un standard qui va réguler, par l'intermédiaire du risque perçu, le comportement réellement adopté par le sujet.

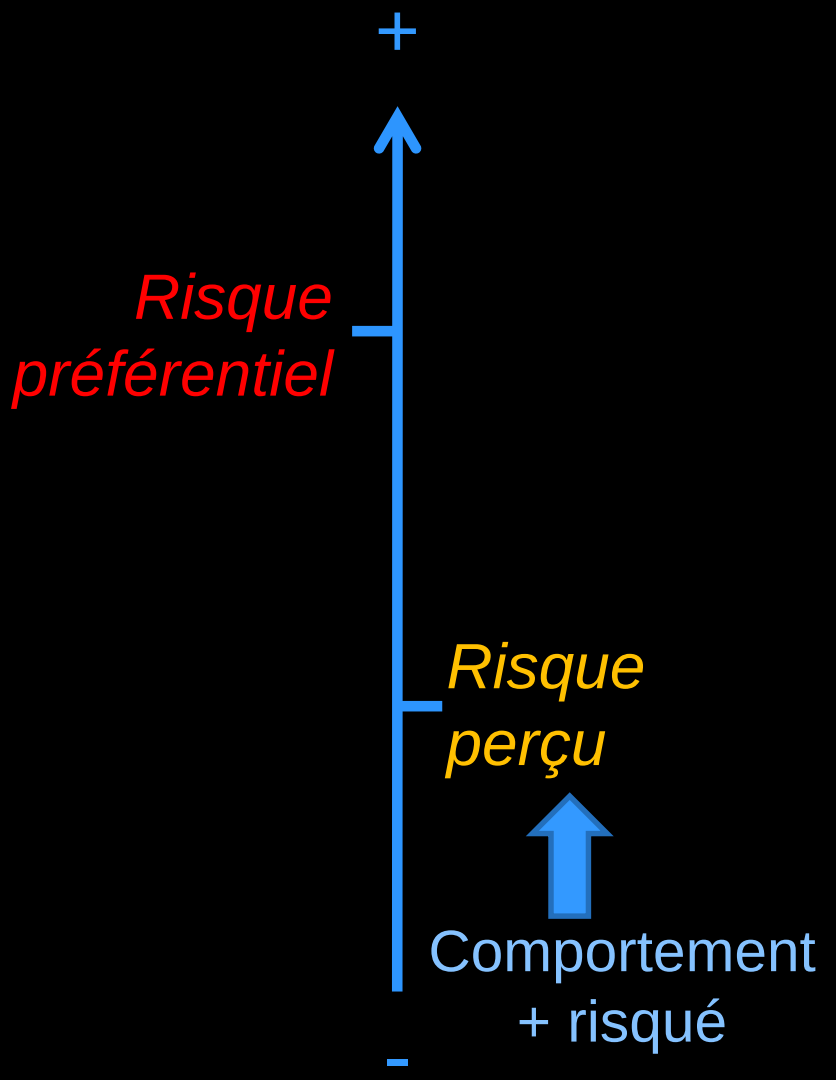


Le risque vu par la psycho. cognitive = les mécanismes de la prise de risque

La réduction de la dissonance entre le risque préférentiel et le risque perçu intervient quel que soit le sens de l'écart :

- risque perçu < risque préférentiel

→ comportements + dangereux, de manière à augmenter le risque perçu.

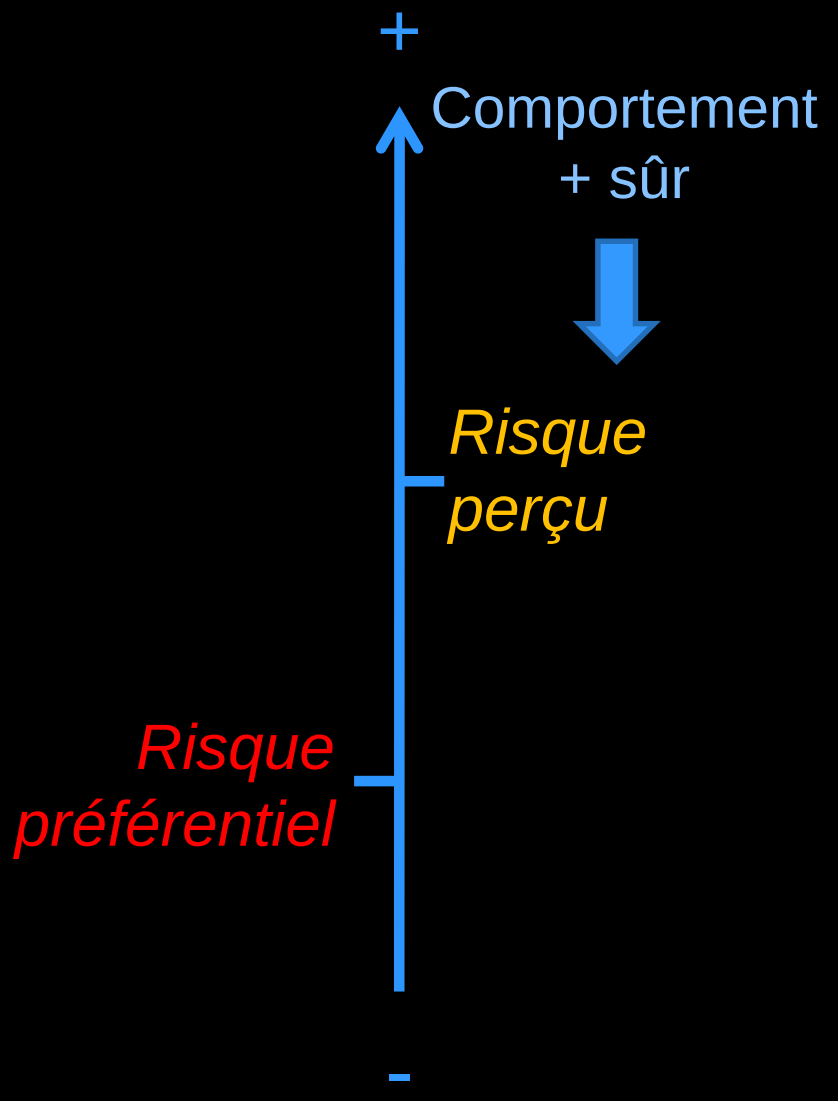


Le risque vu par la psycho. cognitive = les mécanismes de la prise de risque

La réduction de la dissonance entre le risque préférentiel et le risque perçu intervient quel que soit le sens de l'écart :

- risque perçu > risque préférentiel

→ comportements + sûrs, de manière à diminuer le risque perçu.



Le risque vu par la psycho. cognitive

→ comment expliquer les conduites inadaptées ?

Deux types de conduites inadaptées :

- ✓ comportements dangereux (risques inconsidérés) ;
- ✓ inhibition de l'action.

« Gagner en sécurité (…) c'est se positionner entre deux balises : un comportement inhibé et un comportement dangereux » (J.-A.Laguarrigue, 1995).

Remarque : les comportements inhibés peuvent être parfois, paradoxalement, des comportements dangereux (ex. en gym, en VTT, …).

Le risque vu par la psycho. cognitive
→ comment expliquer les conduites inadaptées ?

Deux explications possibles des conduites inadaptées :

1. risque préférentiel trop élevé → comportements dangereux car le risque perçu recherché par l'individu est très important.

   Remarque = différences interindividuelles entre garçons et filles, entre individus jeunes et âgés (Roberts, 1975 ; Wilde, 1988) → rôle de la testostérone. Sujets avides de sensations = les « sensation seeker » (Zuckerman, 1990).

2. perception inadéquate du risque :

   - surestimation du risque → comportements plus sûrs, mais pouvant aller jusqu'à l'inhibition de l'action.
   - sous-estimation du risque → comportements dangereux pour « faire remonter » le risque perçu.

Approches scientifiques du risque

A RETENIR

- Perçu par les élèves, le risque peut être générateur d'engagement dans les pratiques physiques et sportives :
  - parce que le risque est à l'origine d'une dissonance cognitive, elle-même génératrice d'une volonté d'agir ;
  - parce que le risque suscite des émotions agréables en activant les centres cérébraux de contrôle du plaisir ;
  - parce que le risque peut donner ou redonner du sens à la vie (principe de la confrontation ordalique) ;
  - parce que le risque peut se vivre comme une valorisation personnelle favorable à la confiance en soi.
- La prise de risque est une décision qui obéit à des mécanismes cognitifs pour la plupart inconscients : cette décision (choix d'un comportement) cherche à réduire la dissonance entre le risque perçu et le risque préférentiel.

La sécurité en EPS

La sécurité en EPS doit être attaquée sur plusieurs fronts :

1. Des connaissances déclaratives : connaître les facteurs de risque objectif, les modalités spécifiques de pratique en sécurité (check-list à vérifier en escalade, VTT…).

Exemple de check-list en VTT

Chaîne	• Correctement lubrifiée.
Dérailleurs	• Les vitesses passent correctement (ne déraille pas, peu de frictions…).
Freins	• Ajuster la tension (course des leviers de frein) ; • Patins en bon état et bien en face des parois des jantes (ne touchent pas les flancs des pneus).
Cintre	• Les extrémités doivent être bouchées (poignets ou embouts) ; • Réglage : le cintre est plus bas que la hauteur de selle, le tronc est incliné vers l'avant.
Jeu de direction	• Pas de jeu (la direction ne « tape » pas).
Pédalier	• Les manivelles ne présentent pas de jeu latéral.
Roues	• Roues correctement serrées • Absence de jeu latéral ; • Pas de voilage (la jante ne touche pas les patins de frein lorsqu'elle tourne).
Pneus	• Respecter les pressions de gonflage indiquées sur le flanc des pneus ; • Gonflage optimal autour de 3 bars (variations selon la nature de terrain) ; • Surveiller l'usure : les sculptures doivent être visibles.
Selle	• Réglage en hauteur : manivelles verticale, le pied qui est sur la pédale la plus basse doit être bien à plat et la jambe tendue ; • La tige de selle et la potence ne doivent pas être sorties au-delà de la marque de sécurité (repère maxi ou marque circulaire) ; • Horizontalité de la selle : ne penche ni vers l'AV, ni vers l'AR • La selle ne bouge pas.
Casque	• Obligatoirement à coque rigide ; • Bien fixé sur le crâne = ne bouge pas lorsqu'on secoue la tête (serrer la molette à l'arrière du crâne).

La sécurité en EPS

La sécurité en EPS doit être attaquée sur plusieurs fronts :

2. Des capacités qui confèrent des pouvoirs moteurs : *« Gagner en sécurité, c'est gagner en motricité en augmentant son niveau de réalisation »* (Lagarrigue, 1995)
+ Techniques d'évitement face au risque = conduites à éliminer et/ou à adopter afin d'éviter les accidents ou afin d'en diminuer la gravité :

- habiletés d'évitement du sujet lui-même : réchappes en gymnastique, savoir chuter en judo, savoir esquimauter en kayak, savoir freiner ou éviter des obstacles en VTT, savoir s'échauffer, ou plus simplement savoir porter une charge, etc.

- rôle des partenaires : pareurs en gymnastique, assureurs en escalade, etc.

La sécurité en EPS

La sécurité en EPS doit être attaquée sur plusieurs fronts :

2. Des capacités qui confèrent des pouvoirs moteurs : *« Gagner en sécurité, c'est gagner en motricité en augmentant son niveau de réalisation »* (Lagarrigue, 1995)

+ Techniques préventives face au risque = savoir aménager et gérer les dispositifs de sécurité « passive » : tapis, fosses de réception, sangles, filets, ajuster et régler son casque en VTT, équiper une voie et s'équiper en escalade, etc.

La sécurité en EPS

La sécurité en EPS doit être attaquée sur plusieurs fronts :

2. Des attitudes : respecter les consignes, rester concentré, communiquer en utilisant un code spécifique (escalade…).

3. Des connaissances sur soi : savoir prendre des risques adaptés à ses ressources pour ne pas se mettre en danger (éducation à la prise de risque) et aller « *vers des individus audacieux mais réalistes* » (P.Goirand, 1994) = les élèves doivent apprendre à se positionner entre des conduites inhibés et des conduites dangereuses.

   (Remarque : c'est un enjeu qui déborde largement le cadre de la pratique physique et qui inspire un large champ de recherche : comment infléchir les décisions des acteurs en matière de conduites à risques ? → tabac, alcool, drogue, dopage, conduite automobile, relations sexuelles non protégées…)

La sécurité en EPS

A RETENIR

Connaissances déclaratives =

connaître les facteurs de risque objectif, les modalités spécifiques de pratique en sécurité (check-list).

Capacités = pouvoirs moteurs pour agir plus efficacement dans le milieu

+ techniques d'évitement face au risque

+ techniques préventives face au risque.

Attitudes =

respecter les consignes, rester concentré, communiquer en utilisant un code spécifique.

Connaissances sur soi =

éducation à la prise de risque pour savoir prendre des risques sans se mettre en danger

L'éducation à la prise de risque : une didactisation difficile

❖ Une ambition générale et généreuse = facilement déclamée dans les copies, mais rarement opérationnalisée.

❖ Dépasser la déclaration d'intention, c'est répondre à ces deux questions :

→ Que faut-il apprendre pour être éduqué à la prise de risque ?
= cette question porte sur la nature des transformations nécessaires.

→ Comment enseigner en vue d'aider l'élève à prendre des risques « justes ».
= cette question porte sur les procédures d'enseignement à concevoir et mettre en œuvre.

Vers une didactique de la prise de risque = savoir prendre des risques

Eduquer à la prise de risque, c'est-à-dire enseigner un savoir prendre des risques, c'est agir sur les deux leviers :

1. **Le risque préférentiel**
2. **La perception du risque**

Les autres leviers (aménagement des dispositifs de sécurité passive, techniques préventives et d'évitement, …) peuvent améliorer la sécurité de la pratique en EPS, mais ont peu d'effets sur l'éducation à la prise de risque, c'est-à-dire sur les **choix** comportementaux, les **décisions** des adolescents

→ phénomène de conservation du risque (Wilde, 1988), voir étude d'Aschenbrenner et coll. (1986).

Même constat d'inefficacité pour les procédures de persuasion et de raisonnement.

Vers une didactique de la prise de risque = savoir prendre des risques

Risque préférentiel et risque perçu sont des représentations mentales qui évoluent :

1. Sur un plan **horizontal** (interindividuel) : les élèves d'une même classe ne possèdent pas les mêmes niveaux de risque subjectif. Eisenbeis&Touchard (1995) distinguent :
   - Le **timoré** se sent toujours en insécurité.
   - Le **raisonnable** ne se met pas en danger.
   - **L'aventurier** accepte les risques.
   - Le **casse-cou** se met en danger car il néglige les facteurs de risque.
   - Le **kamikaze** se risque par devoir car on lui demande.

2. Sur un plan **vertical** (individuel) : les élèves passent des étapes dans l'apprentissage, dont la première est une étape « **émotionnelle** » (G.Bui-Xuân, 1993).

Interagir avec le risque préférentiel des élèves en EPS

Pour les « casse-cou »

Diminuer les bénéfices liés aux comportements « risqués » en diminuant toutes les utilités extrinsèques à la réussite de la tâche elle-même, notamment les formes de valorisation sociale :

- évaluation, notation,
- regard des autres,
- classements,
- usage modéré de la compétition…

→ créer les conditions d'un climat motivationnel orienté vers la maîtrise = buts d'apprentissage, et non vers l'ego = buts de comparaison sociale (Epstein, 1988).

Pour les « prudents »

Diminuer les coûts perçus d'un comportement « risqué » :

- manipuler les dispositifs de sécurité passive = sécuriser physiquement la pratique ;
- permettre aux élèves de faire des essais sans être constamment exposés au regard des autres = sécuriser psychologiquement la pratique.

Augmenter les bénéfices perçus d'un comportement « risqué » :

- valoriser le fait d'essayer, de tenter, de « se lancer » → encourager, féliciter = augmenter les croyances d'efficacité personnelle.

+ Dans tous les cas, respecter les

Comment manipuler le niveau de risque perçu ?

En s'inspirant des travaux de J.-P.Famose (1983) sur la dimensionnalisation des tâches motrices, est-il possible d'identifier des descripteurs objectifs des situations permettant de prédire le niveau de risque ressenti ?

Rappel du modèle de Famose :

- Difficulté = niveau de sollicitation des ressources neuro-informationnelles.
- Intensité = niveau de sollicitation des ressources physiologiques.

Peut-on rajouter : Risque perçu = niveau de sollicitation des ressources psychologiques ?

(→ exemple au saut de cheval entre lune sur table de saut et lune sur bloc de mousse = parfois même difficulté, même intensité, mais la tâche n'est pas la même et les conduites motrices non plus !).

Comment manipuler le risque perçu ?

Quelques exemples de descripteurs des situations :

- La vitesse de déplacement : VTT, ski, roller
- Les obstacles au déplacement, la déclivité de la pente : VTT, ski,
- La perte de contact avec le sol (élévation) : gymnastique, acrosport, escalade, saut à la perche, BMX
- L'instabilité de l'équilibre : VTT, skate, ski, roller
- La perte ou la perturbation des repères visuels : gymnastique,
- La vitesse, la force, la localisation du contact corporel : sports de combat, rugby
- La nature du milieu : course d'orientation, canoë-kayak, natation
- Le niveau de sécurité passive : gymnastique (épaisseur des tapis de réception), escalade (moulinette / en tête)…

Mais par rapport au modèle de Famose, ces descripteurs ont un caractère très subjectif par rapport au ressenti de risque.

Comment se construit le risque perçu ?

Elève

Filtre des représentations

- Niveau de confiance en soi.
- Souvenirs antérieurs.
- Difficulté perçue et caractère familier de la situation.
- Etape dans l'apprentissage (étape émotionnelle, Bui-Xuân, 1993)

Situation

Biais de jugement

Risque perçu

Développer une expertise de perception du risque

Donner des informations aux élèves les renseignant sur leur niveau de maîtrise dans une APSA

→ exemple de la fiche individuelle où l'élève note et fait valider ses différents niveaux.

Rendre visible l'évolution du risque pour aider l'élève à hiérarchiser le risque car mieux connaître quelque chose, c'est souvent pouvoir le comparer

→ tableau avec tâches de + en + difficiles en gymnastique, escalade, VTT…

Aider les élèves à mieux identifier le risque actuel de la situation = réalisme du risque perçu

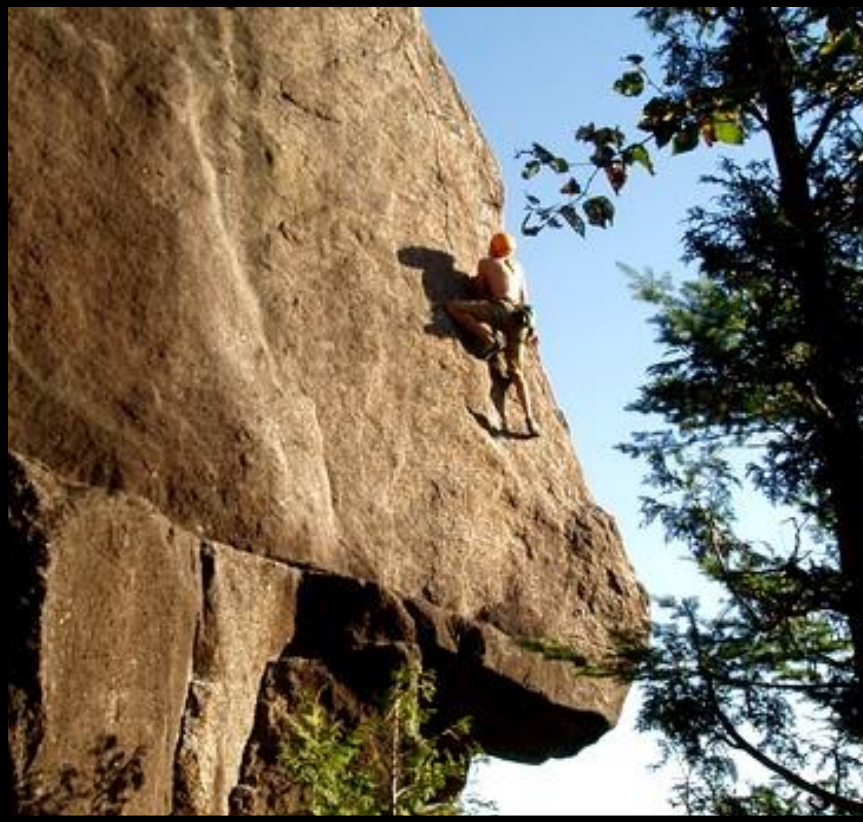
Proposer des « situations feux verts » donnant le droit d'accéder à une situation + risquée pour une visibilité des pré-requis nécessaires à l'évolution des conduites motrices.

Différencier ses interventions verbales selon ceux qui sous-évaluent et ceux qui surévaluent le risque d'une situation → aider à focaliser l'attention vers les facteurs de risque objectifs.

Mais dans tous les cas un principe général pour notre enseignement de la prise de risque

Ne pas tout décider à la place de l'élève, lui laisser un espace de choix individuels :

- Comment envisager une éducation aux choix sans qu'il y ait possibilité de faire des choix ?
- Cet espace de choix fait l'objet d'une progressivité didactique pendant le cursus (de + en + important de la 6e à la terminale).



Un exemple en Vélo tout terrain

1er cycle CA N1 = réaliser un parcours comportant une grande densité d'obstacles nécessitant la maîtrise de techniques préventives et d'évitement face au risque → savoir descendre et remonter de vélo, freiner, éviter, slalomer, rouler droit, passer sur et sous un obstacle, posture de sécurité (« jockey »)... Assurer sa sécurité passive et Identifier le facile et le difficile en VTT.

→ Parcours gymkhana en milieu sécurisé en « doublant » ou en « triplant » certaines situations (choix entre une facile, une plus difficile : par ex. distance de freinage, éloignement des plots, hauteur d'un obstacle).

→ Evaluation aboutissement d'une mise en projet = construire un enchainement avec plusieurs « éléments » (par ex 1 slalom + 1 freinage +1 ramassage d'objet + 1 passage d'obstacle + 1 rouler en ligne droite).

→ Début d'apprentissage de la prise de risque car dans les choix de la mise en projet, l'élève s'auto-évalue constamment, apprend à mieux se connaître, et devient acteur de ses app + dév. de la confiance en soi (donc action sur le risque perçu) grâce à la variété et la progressivité des situations.

Un exemple en Vélo tout terrain (suite)

2e cycle CA N2 = réaliser un parcours comportant des obstacles naturels et un dénivelé significatif en augmentant ses pouvoirs moteurs sur des environnements variés (passer une montée raide, descendre une butte abrupte, évoluer en devers montant et descendant, virer, être capable de déraper, sauter un obstacle en bonny-up, maîtriser des réchappes…).

Evolution en milieu naturel ou en milieu aménagé avec succession d'ateliers techniques. Pour chaque technique, proposer 2 ou 3 niveaux de maîtrise (variables = longueur et déclivité de la pente, dimension des obstacles, trajectoires, instabilité de l'équilibre...).

→ Evaluation = l'élève lui-même décide du moment de l'évaluation (il fait valider le niveau de maîtrise d'une technique).

→ L'élève apprend à prendre des risques maîtrisés en faisant porter ses choix sur des situations clairement hiérarchisées (avec critères de réussite simples et concret pour contrôle par l'élève lui-même).

+ sur certaines situations, critère de réussite « feu vert » pour

Un exemple en Vélo tout terrain (suite)

3e cycle = gérer son effort et maîtriser ses émotions avec une entrée dans l'activité de type VTT cross-country.

→ Evolution en milieu naturel sur des parcours sollicitant la poursuite de l'effort sur des configurations variées avec obligation de changer son braquet. Les passages très techniques peuvent faire l'objet d'une « révision » au cours de phases de récupération.

→ Evaluation = barème selon chrono sur 4 ou 5 tours de circuit d'environ 1 km + régularité de l'effort sur chaque tour.

→ L'élève apprend à prendre des risques maîtrisés en faisant porter ses choix sur sa vitesse de déplacement en descente et sur ses trajectoires (l'enseignant se réserve le droit de temporiser la vitesse ou imposer la trajectoire en cas de passages dangereux ou inconnus).

+ les élèves peuvent aussi construire leur itinéraire sur la base d'une carte 1:25000 puis le soumettre pour validation à l'enseignant.

Conclusion : A RETENIR

- La sécurité des élèves en EPS suppose un risque objectif minimum sans pour autant remettre en cause la logique interne des APSA (trop protéger présente le risque de dénaturer l'activité).

- Pour viser ce risque minimum, l'enseignant manipule un certain nombre de descripteurs objectifs des tâches (vitesse, élévation, instabilité, obstacles, contact corporel…) qu'il adapte aux ressources des élèves. Il les fera évoluer selon une progressivité didactique, car gagner en maîtrise motrice, c'est gagner en sécurité.

- Selon la circulaire de 2004, l'enseignant apporte aussi une vigilance particulière : à l'installation, à l'utilisation et rangement du matériel, au déplacement vers les lieux de pratique, au cas particulier des vestiaires (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire, Circulaire n°2004-138 du 13 juillet 2004).

Conclusion : A RETENIR

- L'éducation à la prise de risque en EPS n'est pas « magique », elle doit faire l'objet d'un enseignement (D.Delignières, 1993).

- Cet enseignement ne saurait se réduire à un seul cycle d'activité mais doit s'inscrire sur le long terme.
→ « *cohérence interactive des cycles* » (C.Pineau, 1991), notamment entre les APSA à fort risque subjectif (gymnastique, APPN, sports de combat, rugby…).

- Principe général = « *ne supprimons pas le risque, la sécurité des enfants en dépend* » (P.Goirand, 2000) → « *c'est parce qu'il y a sentiment de la présence du risque qu'il y a recherche et construction active de la sécurité* (J.-F.Castagnino, 2000).
→ S'engager en sécurité ne peut s'apprendre « à vide » : un niveau non nul de risque perçu est indispensable.

Conclusion : A RETENIR

- Les choix didactiques à la base d'une éducation au risque :
  - manipuler les déterminants du risque subjectif pour les adapter aux élèves selon leurs différences (de représentation du risque, de risque préférentiel).
  - laisser aux élèves des choix en situation de risque perçu = prendre des décisions face au risque,
  - augmenter l'espace de ces décisions de la 6e à la term. = autonomie évolutive où l'apprenant devient peu à peu acteur de ses acquisitions,
  - créer les conditions d'un climat motivationnel de maitrise dans les APSA à fort risque subjectif.

- Au-delà, même principe de progressivité didactique pour l'apprentissage plus général de la sécurité en EPS = implication progressive et raisonnée de l'élève dans la prise en charge de sa sécurité et de celle des autres.

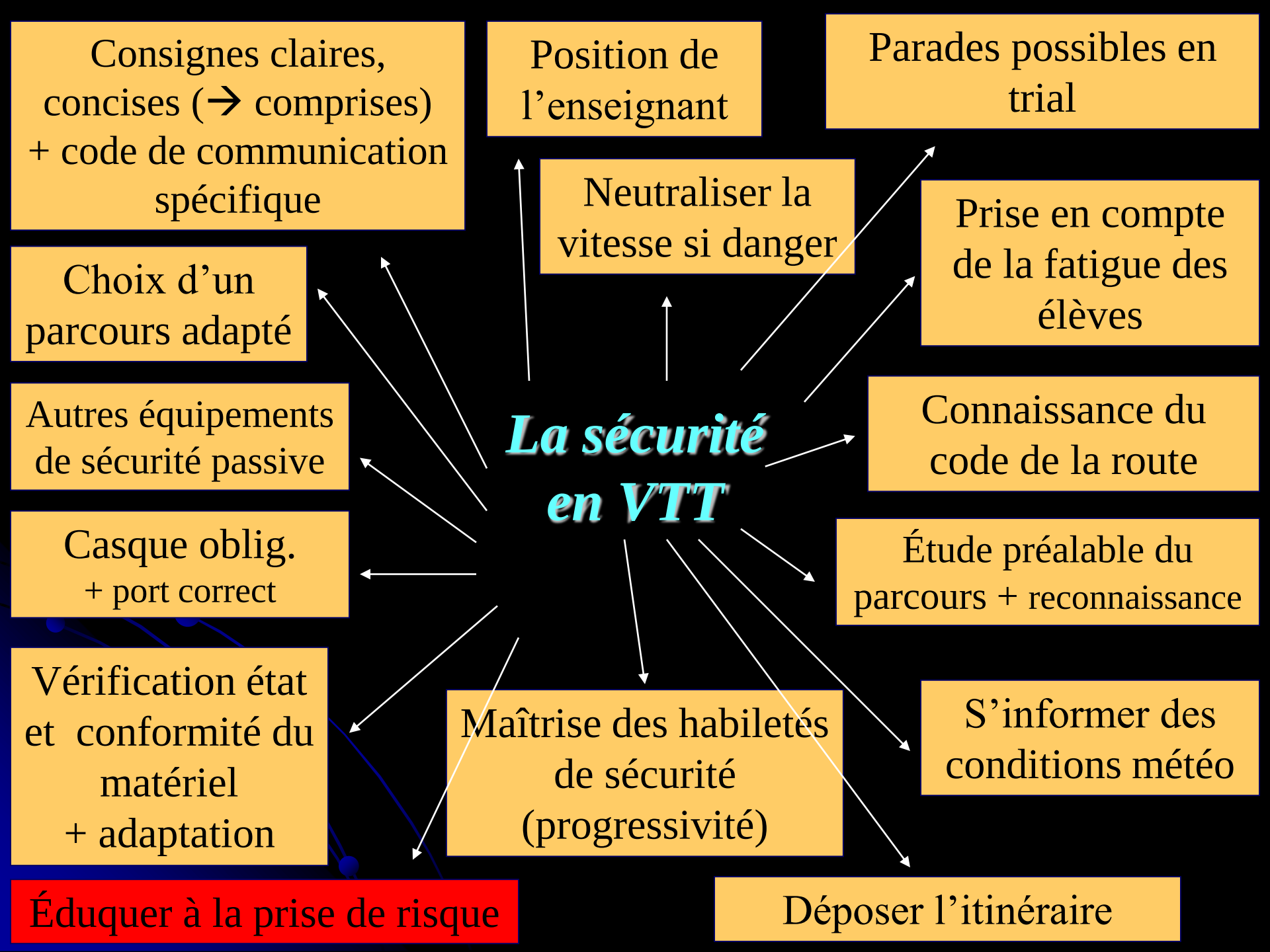
Ouverture

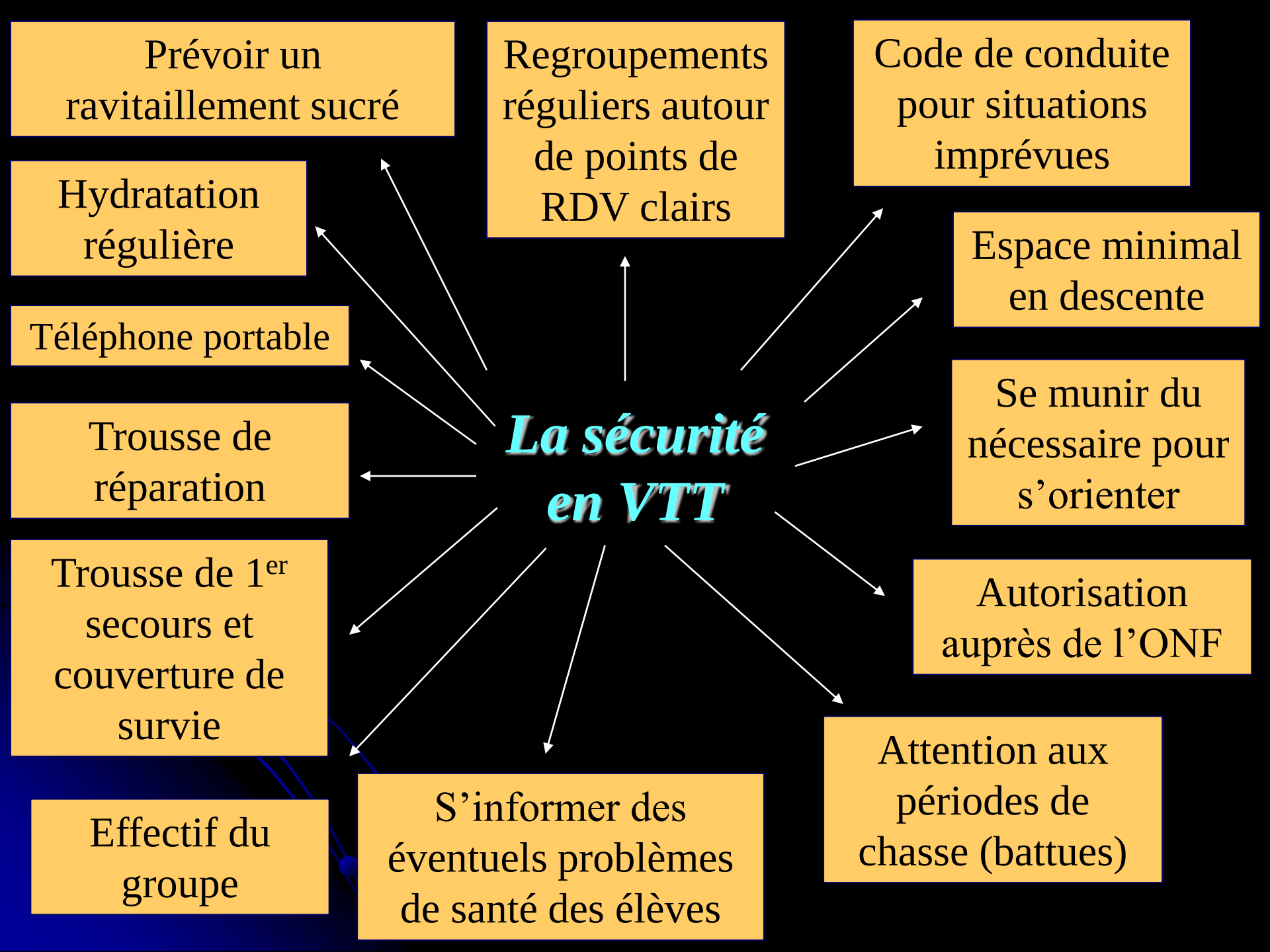
- Rappelons enfin que nous avons évoqué ici le **risque corporel**. Mais d'autres types de risque existent en EPS :
  - Le risque d'échouer devant ses pairs.
  - Le risque de se montrer incompétent.
  - Le risque de paraître ridicule, etc.

- Ce n'est plus l'intégrité physique qui est ici menacée, mais l'intégrité psychique (l'intégrité narcissique).

- Ce risque peut amener les élèves à refuser de s'engager, ou à déployer des stratégies motivationnelles de protection de soi (J.-P.Famose, 2001).

- La notion de risque interpelle donc d'autres notions comme l'estime de soi et la confiance en soi, la motivation (orientée vers la tâche ou vers l'ego), le statut de l'erreur, etc.


Consignes claires, concises (→ comprises) + code de communication spécifique
Position de l'enseignant
Parades possibles en trial
Neutraliser la vitesse si danger
Prise en compte de la fatigue des élèves
Choix d'un parcours adapté
La sécurité en VTT
Autres équipements de sécurité passive
Connaissance du code de la route
Casque oblig. + port correct
Étude préalable du parcours + reconnaissance
Vérification état et conformité du matériel + adaptation
Maîtrise des habiletés de sécurité (progressivité)
S'informer des conditions météo
Éduquer à la prise de risque
Déposer l'itinéraire


Prévoir un ravitaillement sucré
Regroupements réguliers autour de points de RDV clairs
Code de conduite pour situations imprévues
Hydratation régulière
Espace minimal en descente
Téléphone portable
Se munir du nécessaire pour s'orienter
La sécurité en VTT
Trousse de réparation
Trousse de 1er secours et couverture de survie
Autorisation auprès de l'ONF
Attention aux périodes de chasse (battues)
S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves
Effectif du groupe

Références des auteurs cités

D.Le Breton, *Passion du risque*, Ed. Métaillié, Paris, 1991.

D.Le Breton, *Sociologie du risque*, Ed. Métailié, Paris, 2000.

P.Peretti-Watel, *Sociologie du risque*. E.Colin, Paris, 2000.

A.Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, Calmann-Lévy, Paris, 1991.

A.Loret, *Génération glisse. L'eau, l'air, la neige, la révolution du sport des années fun*. Autrement, Paris, 1995.

A.Loret, A.-M.Waser, *Glisse urbaine*. Autrement, Paris, 2001.

P.-H. Martinet, *Le risque en toute sécurité*, in Revue EPS n°255, 1995.

P.Mignon, *Les pratiques sportives en France : enquête 2000*, Ministère des Sports, INSEP, Paris, 2002.

P.G.Coslin, Les conduites à risque à l'adolescence, A.Colin, Paris, 2003.

D.Le Breton, L'adolescence à risques, Hachette, Paris, 2003.

Collectif, *Les jeunes et le risque*, L'Harmattan, Agora n°27, 2002.

J-P Assailly, *Les jeunes et le risque : une approche psychologique de l'accident*, Vigot, Paris, 1992.

F.Garry, *Les accidents de la vie courante en France selon l'enquête santé et protection sociale 2000*, in *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* 2004, 19-20 : 81-82.

J.Garcia, *La sécurité dans les sports et les loisirs*, in Avis et rapports du Conseil Economique et Social n°4, Journal Officiel de la République Française., 1990.

Enquête « *Pratiques physiques et sportives en France, 2010* », CNDS/Direction des sports, INSEP, MEOS.

F.Thomas-Bion, *Cadre juridique en EPS et recueil de jurisprudence*, in Dossier EPS n°59, Editions Revues EPS, Paris, 2002.

G.J.S.Wilde, *Risk homeostasis theory and traffic accidents: propositions, deductions and discussion of dissension in recent reactions*. Ergonomics, 31, 4, 441-468, 1988.

J.-B.Gouyon. *Le goût du risque. La peur passion*, in L'empire cachée de nos émotions, Sciences & Vie hors série n°232, Septembre 2005.

J.-D.Vincent *, Biologie des passions*, Odile Jacob, Paris, 1986.

J.Ledoux, *Le cerveau des émotions*, O.Jacob, Paris, 2005.

Références des auteurs cités

M.Zuckerman, *Sensation seeking*, Hillsdale, Lawrence Erlbraum, 1979.

J.-A. Lagarrigue, *La sécurité par l'EPS*, in Revue EPS n°256, 1995. n°59, 2002.

P.Goirand, *Obstacles à la formation pour les élèves et les enseignants*, in Revue EPS n°245, 1994.

P.Goirand, *Peut-on enseigner sans risque ?,* in Actes du colloque d'Orsay SNEP, 2000.

P.Goirand, *Point de vue, Savoir prendre des risques : enjeu de l'école moderne*, Contre-pieds n°8, SNEP, 2002.

J.Eisenbeis, Y.Touchard, *L'éducation à la sécurité*, Editions Revue EPS, 1995.

J.-P.Famose, *Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information*, in Dossiers EPS n°1, 1983.

G.Bui-Xuân, *Une modélisation du procès pédagogique*, in Enseigner l'EPS, AFRAPS, Clermont-Ferrand, 1993.

J.-F.Castagnino, *Sécurité et prise de risque en EPS*, 2000.

C.Pineau, *Introduction à une didactique de l'éducation physique*, Dossier EPS n°8, Editions Revue EPS, Paris, 1991.

J.-Y. Bort, *Une représentation du risque*, in Revue EPS n°254, 1995.

D.Delignières, *Risque perçu et apprentissage moteur*, in Apprentissage moteur, rôle des représentations, Revue EPS, Paris, 1991.

D.Delignières, *Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque*, in Cognition et performance, Paris, INSEP, 1993.

P.-H. Martinet, *Le risque en toute sécurité*, in Revue EPS n°255, 1995.

J.-P.Famose*, La motivation en éducation physique et en sport*, A.Colin, Paris, 2001.

A.Dufourmantelle, *Eloge du risque*, Payot, Paris, 2011.