

# Document d'accompagnement du CM

## La gestion de la vie physique et sociale et l'éducation à la santé et à la sécurité

### Références des auteurs cités

- P.Goirand, *Peut-on enseigner sans risque ?*, in Actes du colloque d'Orsay SNEP, 2000.
- G.Cogérino, *Apprendre à gérer sa vie physique*, PUF, Paris, 1999.
- C.Pineau, *Introduction à une didactique de l'éducation physique*, Dossier EPS n°8, Editions Revue EPS, Paris, 1991.
- D.Delignières & Ch.Garsault, *Objectifs et contenus de l'EPS, réflexions prospectives*, in Revue EPS n°242, 1993.
- P.Irlinger, M.Métoudi, C.Louveau, *Les pratiques sportives en France*, INSEP, Paris, 1988.
- P.Mignon, *Les pratiques sportives en France : enquête 2000*, Ministère des Sports, INSEP, Paris, 2002.
- A.Loret, *Génération glisse. L'eau, l'air, la neige, la révolution du sport des années fun*. Autrement, Paris, 1995.
- D.Le Breton, *Sociologie du risque*, Ed. Métailié, Paris, 2000.
- D.Le Breton, *Passions du risque*, Ed. Métailié, Paris, 2001
- J.Garcia, *La sécurité dans les sports et les loisirs*, Journal Officiel de la République Française, Avis et rapports du Conseil Économique et Social, n°4, 1990.
- D.Le Breton, *L'adolescence à risque*, Autrement, Paris, 2002.
- P.-G.Coslin, *Les conduites à risques à l'adolescence*, A.Colin, Paris, 2003.
- J.-M.Brohm, *La tyrannie sportive : théorie critique d'un opium du peuple*, Beauchesne, Paris, 2006.
- D.Delignières & Ch.Garsault, *Apprentissage et utilité sociale : que pourrait-on apprendre en EPS ?*, in Dossier EPS n°29, 1996.
- A.Renault, *Santé et activités physiques*, Amphora, Paris, 1990.
- J.C.Chatard, *Sport et santé. Quelle activité physique pour quelle santé ?*, Publications de l'Université de St Etienne, 2004.
- S.Gascua, *Le sport est-il bon pour la santé?*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2002.
- P.Laure, *Activités physiques et santé*, Ed. Ellipses, Paris, 2007.
- L'exercice physique contre les maladies liées à la sédentarité*, in Revue EPS n°331, 2008.
- I.Caby, N.Blondel, *Les effets de l'activité physique sur la santé*, in La santé, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.
- L'exercice physique contre les maladies liées à la sédentarité*, in Revue EPS n°330 & 331, 2008.
- P.Parlebas, *Contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice*, INSEP, Paris, 1981.
- G.Vigarello, *Le corps redressé*, Delarge, Paris, 1978.
- M.Ledent, M.Cloes, M.Piéron, *Les jeunes, leur activité physique et leurs perceptions de la santé, de la forme, des capacités athlétiques et de l'apparence*, in Sport n°159-160, 1997.
- C.Pineau, *Introduction à une didactique de l'éducation physique*, Dossier EPS n°8, Paris, 1991.
- O.Reboul, *Le langage de l'éducation*, PUF, Paris, 1984.
- A.Gide, *Journal*, 1889-1939.
- R.Mérand, R.Dhellemmes, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988.
- P.Bourdieu, *La distinction, critique sociale du jugement*, Ed. de Minuit, Paris, 1979.
- D.Delignières, C.Garsault, *Libres propos sur l'éducation physique*, Ed. Revue EPS, Paris, 2005.
- D.Delignières, *Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque*, in *Cognition et performance*, sous la direction de J.-P.Famose, INSEP, Paris, 1993.
- P.Goirand, *Obstacles à la formation pour les élèves et les enseignants*, in Revue EPS n°245, 1994.
- J.-P.Famose, *La motivation en éducation physique et en sport*, A.Colin, Paris, 2001.
- D.Delignières, *Plaisir et compétences*, Contre-pied n°8, SNEP, Paris, 2001.
- E.L.Deci, R.M.Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum, NY, 1985.

M.Récopé, *La question de la gestion des ressources : positions théoriques*, in R.Pfister, *APS, efficience motrice et développement de la personne*, AFRAPS, Paris, 1990.

C.André, *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Editions de Noyelles, Paris, 2006.

A.Braconnier, D.Marcelli, *L'adolescence aux mille visages*, O.Jacob, Paris, 1998.

D.Lebreton, *L'adolescence à risque*, Collection Mutations, Autrement, Paris, 2002.

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

X.Pommereau, *Quand l'adolescent va mal*, J.-C. Lattès, Paris, 1997.

G.Cogérino, *Gestion de la vie physique*, in Revue EPS n°251, 1995.

J.-L.Ubaldi, *Une EPS de l'anti-zapping*, in Revue EPS n°309, 2004.

M.Piéron, *Pédagogie des activités physiques et du sport*, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.

J.-A Méard, *Pédagogie différenciée et hétérogénéité des attitudes en EPS*, in Revue EPS n°241, 1993.

A.De Peretti, *Comment utiliser la diversification des rôles dans la classe comme facteur de réussite ?*, Cahiers pédagogiques n°277, 1989.

J.-A.Méard & S.Bertone, *L'élève qui ne veut pas apprendre en EPS*, Revue EPS n°259, 1996.

C.Ames, R.Ames, *Systems of student and teacher motivation : Towards a qualitative definition*, Journal of Educational Psychology n°76, 1984.

J.C.Nicholls, *Achievement motivation : Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*, Psychological Review n°91, 1984.

V.Michon, J.Gagnon, *L'éducation à la santé en milieu scolaire*, in La santé, coordonné par G.Carlier, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

Platon, *Le mythe de la caverne*, La République, Livre VII.

O.Reboul, *Le langage de l'éducation*, PUF, Paris, 1984.

O.Reboul, *Qu'est-ce qu'apprendre*, PUF, Paris, 1980.

G.Orsi, *Santé et bien-être en EPS*, in Revue EPS n°317, 2006.

## **La gestion de sa vie physique future et l'éducation à la santé dans les textes**

**Loi d'orientation de 1989** : « *L'école a pour but de former (...) les femmes et les hommes de demain, des femmes et des hommes en mesure de **conduire leur vie personnelle**, civique et professionnelle en pleine responsabilité et capables d'adaptation, de créativité et de solidarité* ».

**La loi d'orientation pour l'avenir de l'école du 23 avril 2005 (rapport annexé)** : « *L'éducation physique et sportive, dont l'enseignement est obligatoire à tous les niveaux, joue un rôle fondamental dans la formation de l'élève et son épanouissement personnel. Elle concourt à l'éducation à la **santé**. Elle favorise la **citoyenneté** par l'apprentissage de la règle. Son enseignement facilite la scolarisation des élèves handicapés grâce à des pratiques et épreuves adaptées. La participation aux associations sportives d'établissement contribue à l'**apprentissage de la vie associative**. L'éducation physique et sportive favorise notamment l'apprentissage et la pratique de la natation* ».

Ce rapport annexé ne fait plus partie de la loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'École mais il reste la référence pour sa mise en application par voie réglementaire.

**Charte des programmes (1992)** souhaite instaurer une « *réflexion de fond sur les finalités (...) si l'on ne veut pas que les apprentissages scolaires soient leur propre fin mais qu'ils débouchent sur un **réinvestissement hors du monde scolaire** pour permettre aux jeunes de construire leur **vie personnelle**, leur **vie professionnelle** et d'être des **citoyens responsables*** ».

**Programme du Collège (2008)** : « *En proposant une activité physique régulière, source de bien être, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'**éducation à la santé**. 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 ».*

(en parlant des élèves au lycée) : « Ils s'approprient les conditions d'entretien et de développement de leurs ressources en vue de **poursuivre une pratique physique régulière hors de l'école et tout au long de leur vie** ».

« Pour tous les élèves et par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, elle vise, en les articulant, les objectifs suivants : (...) **L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale**. La prise en compte de la santé doit s'envisager dans plusieurs dimensions : physique, psychique, sociale. Progressivement, le collégien doit apprendre à connaître son potentiel, à acquérir le goût de l'effort et des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps, à organiser ses pratiques, à prendre en charge sa sécurité et celle des autres. Il doit aussi s'approprier les codes sociaux lui permettant d'établir de bonnes relations aux autres et de respecter l'environnement. 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** ».

**Programme de la classe de seconde générale et technologique (2000)** : « La finalité de l'éducation physique et sportive est de former, par la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome. **Ce citoyen est responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de la vie**, attentif aux relations sociales, pleinement acteur et critique dans l'évolution des pratiques culturelles ».

« Ces expériences corporelles favorisent :

- l'accès au patrimoine culturel constitué par la diversité des activités physiques, sportives et artistiques, et certaines de leurs formes sociales de pratique ;
- le développement des ressources afin de rechercher par la réussite l'efficacité dans l'action individuelle et collective, la confiance et la réalisation de soi ;
- **l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie** ;
- l'engagement dans une voie de spécialisation par l'approfondissement de la pratique des activités physiques, sportives et artistiques ».

**Programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive pour les CAP, les BEP et les baccalauréats professionnels (2002)** : l'EPS poursuit « une finalité et quatre objectifs ».

La finalité est « de former par la pratique des activités physiques un citoyen cultivé, lucide et autonome ». Les quatre objectifs sont : « accéder au patrimoine culturel, rechercher l'efficacité, **entretenir et développer la santé** et se spécialiser ».

Concernant l'objectif « **entretenir et développer sa santé** », il est précisé que « L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la bonne santé et de la forme physique. Elle favorise le développement optimal des ressources personnelles. Elle bâtit une image positive du corps qui contribue à l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les jeunes en formation comprennent les bénéfices d'une **participation à une activité physique régulière tout au long de la vie** ».

## **Perspective historique**

C.Pineau : « Donner les connaissances concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de son existence ».

Introduction à une didactique de l'éducation physique, Dossier EPS n°8, 1991.

D.Delignières & Ch.Garsault : « Historiquement, chacun de ces objectifs semble renvoyer à un moment spécifique de l'évolution de la discipline (...) chaque période ajoute ses objectifs, qui s'accumulent ainsi en strates successives sans remise en cause explicite des objectifs précédents ».

D.Delignières & Ch.Garsault, Objectifs et contenus de l'EPS, réflexions prospectives, in Revue EPS n°242, 1993.

## **Pourquoi l'éducation à la santé ?**

P.-J. Doulat et R.Né : « *En matière de sport, être champion n'est évidemment pas donné à tout le monde. Mais être sportif citoyen est peut-être à la portée de tous* ».

Former à la citoyenneté : oui et pour tous, in Revue EPS n°275, 1999.

V.Michaud, J.Gagnon : « *La plupart des stratégies de conscientisation, qui reposent essentiellement sur la transmission de connaissances déclaratives, sont plus ou moins efficaces : l'enseignement théorique des bienfaits d'un style de vie sain et actif ne suffit pas à changer les comportements des jeunes. Des études ont d'ailleurs montré que les enfants et les adolescents ne s'engagent pas dans des actions favorables pour leur santé, même lorsqu'ils connaissent les facteurs qui en favorisent l'amélioration ou le maintien* ».

La santé, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

## **Qu'est-ce que la gestion future de sa vie physique ?**

C.Pineau : « *Gérer sa vie physique est souvent perçu comme l'appropriation de connaissances permettant de gérer sa santé et la sécurité de ses pratiques* ».

Introduction à une didactique de l'éducation physique, Dossier EPS n°8, Paris, 1991.

P.Goirand : « *Préparer les élèves à leur vie d'adulte, les mener à plus d'autonomie, c'est d'abord les aider à acquérir les outils intellectuels, affectifs et moteurs, gages d'une plus grande liberté, et les initier à l'idée que le temps va quelque part* ».

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

## **Sur la sécurité**

P.Goirand : « *Individus audacieux mais réalistes* ».

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

J.-A.Lagarrigue : « *Rester en sécurité est une démarche active d'apprentissage, c'est aussi se positionner entre deux balises : un comportement inhibé et un comportement dangereux* ».

« *Gagner en sécurité, c'est gagner en motricité en augmentant son niveau de réalisation* ».

La sécurité par l'EPS, Revue EPS n°256, 1995.

## **Qu'est-ce que l'éducation à la santé ?**

« *À l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet ainsi de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, elle a pour objectif le développement de compétences* ».

Circulaire n° 98-237 du 24 novembre 1998, « *Orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège* », BO de l'Éducation nationale n° 45 du 3 décembre 1998.

Roussille et Arwidson (à propos de l'éducation à la santé) : « *Un ensemble organisé d'actions d'informations, d'éducation et de communication, qui vise à modifier dans un sens favorable à la santé, les connaissances et les croyances, les attitudes, les comportements, les compétences des individus* ».

1998

## **Que faut-il apprendre pour gérer sa vie physique future ?**

D.Delignières, S.Perez : « *Le principal facteur sous-tendant l'adhésion prolongée à une pratique est le sentiment de plaisir que cette dernière procure aux individus (...) Il y a là un enjeu important, notamment au regard des objectifs de préparation à la vie d'adulte* »

Le plaisir perçu dans la pratique des APS, in Revue STAPS n°45, 1998.

D.Delignières, C.Garsault : « *La meilleure formation que l'on puisse donner aux élèves en vue de leur permettre d'avoir dans l'avenir une vie physique positive, c'est de leur faire vivre le plaisir de la pratique sportive, ou plutôt de leur permettre de construire une relation de plaisir avec les APS.* »

Apprentissage et utilité sociale, in Dossier EPS n°28, 1996.

D.Delignières : « *Nous pensons que le plaisir, et plus précisément cette relation à la pratique des APS, doit être considéré comme l'acquisition fondamentale en EPS, conditionnant toutes les autres acquisitions, leur réinvestissement, et en définitive leur utilité sociale* ».

Intentions éducatives et apprentissages effectifs en EPS, Journée d'étude « Sport – Performance – Santé, Université de Montpellier.

D.Delignières, C.Garsault : « *La plupart des travaux réalisés sur ce sujet ont montré que si l'entrée en pratique pouvait être motivée par des raisons diverses (un effet de mode, un souci de santé, une publicité,...), l'adhésion à long terme est essentiellement liée à la satisfaction, au plaisir que les individus tirent de leur pratique (Biddle & Goudas, 1994, Perrin, 1993). Ce raisonnement nous amène à énoncer la proposition suivante: le plaisir, ou plutôt la construction d'une relation de plaisir à la pratique des APS, doit donc être considéré comme l'acquisition fondamentale en EPS* ».

« *Il nous semble que l'apprentissage de cette relation de plaisir est la clé du réinvestissement ultérieur des acquisitions réalisées en EPS, et détermine en définitive l'utilité réelle de la discipline* ».

Apprentissage, culture et utilité sociale: La question du plaisir en EPS. Journées de l'AEEPS, Montpellier, 16 mai 1998.

B.Paris : « *C'est pendant les moments-clés de la vie que s'enracinent dans la personnalité les schémas de pensée et d'actions qui guideront les comportements du futur adulte. Le goût, l'indifférence ou le dégoût pour les exercices du corps se façonnent en partie pendant les cours d'EPS* ».

L'école prépare-t-elle les adultes de demain à bien gérer leur vie physique ?, dossier EPS n°25, 1995.

G.Cogerino : « *Il importe que l'élève ait construit un « capital d'estime de soi » et sorte du système scolaire sans avoir été découragé de la pratique physique* ».

Gestion de sa vie physique, in Revue E.P.S. n° 251, 1995.

D.Motta et F.Raimbault : « *C'est la possibilité pour l'élève de se considérer transformable, d'en avoir le désir et d'en acquérir les moyens qui est en jeu, dans une dialectique présent/futur et plaisir/effort souvent figée chez les élèves en difficulté physique, scolaire et/ou existentielle* ».

L'EPS : l'éducation pour la santé ?, in Ce qui s'apprend en EPS, Actes du colloque SNEP, 1996.

D.Lantz & C.Alexandre : « *La santé mentale est directement liée à l'amélioration de l'estime de soi inhérente pour partie à la valeur physique perçue. Valeur d'autant plus importante que l'on sait que le domaine physique prend dès huit ans une place importante. L'EPS est donc une discipline qui compte plus pour l'estime de soi que son statut scolaire et social ne le laisse penser* ».

Education pour la santé par l'EPS, in Revue EPS n°327, 2007.

Alain Hébrard : « *Si, d'une discipline à l'autre, les savoirs paraissent distincts, les méthodes d'apprentissage le sont moins* », car « *ce qui paraît utilisable, investissable dans la vie future, ce n'est pas*

*tant ce qui a été appris au sens des techniques sportives particulières, que la façon dont on s'y est pris pour acquérir ces différentes techniques ».*

L'EPS, Réflexions et perspectives, Coédition STAPS & EPS, 1986.

D.Delignières : pour une « *citoyenneté sportive* » qui permettra de « *rendre les élèves capables de profiter pleinement de leurs loisirs physiques et sportifs, et d'y jouer un rôle actif, positif et responsable* ».

Colloque « Comment peut-on enseigner une culture corporelle ? », Montpellier, 1997.

A.Davisse, C.Louveau : « *Ce ne sont pas les savoirs maîtrisés qui importent, mais l'ensemble des émotions et des sensations qui conduisent à l'envie de les reproduire.* »

Sport, école, société : la part des femmes, Joinville-le-Pont, Actio, 1991.

## **Les interventions de l'enseignant**

D.Lantz & C.Alexandre : « *La santé mentale est directement liée à l'amélioration de l'estime de soi inhérente pour partie à la valeur physique perçue. Valeur d'autant plus importante que l'on sait que le domaine physique prend dès huit ans une place importante. L'EPS est donc une discipline qui compte plus pour l'estime de soi que son statut scolaire et social ne le laisse penser* ».

Education pour la santé par l'EPS, in Revue EPS n°327, 2007.

G.Orsi : « *Les connaissances et les compétences développées en matière d'éducation à la santé ne peuvent s'opérer « à vide », au travers d'un discours hygiénique perçu trop souvent comme « moralisateur » chez les élèves. C'est en leur donnant des occasions concrètes de se confronter à des situations porteuses de problématiques de santé, que l'EPS peut contribuer spécifiquement à cette éducation* ».

Santé et bien-être en EPS, in Revue EPS n°317, 2006.