



Risque et sécurité dans les APPN

...éduquer à la prise de risque mais en
toute sécurité





Plan du cours

1. Risque et sécurité : un enjeu pour l'EPS et une compétence à enseigner
2. Analyse sémantique
3. Le rapport aux risque chez les adolescents vu par les sciences
4. Le risque, une motivation pour les adolescents en EPS
5. Apprendre à prendre des risques en sécurité
6. Conclusion
7. La sécurité dans les APPN : en VTT, en CO, en escalade.



Un enjeu pour l'EPS

1. Car dans le champ social les pratiques à risque se développent depuis plusieurs années et continuent à se développer
 - D.Le Breton, *Passions du risque*, 1991.
 - D.Le Breton, *Sociologie du risque*, 2022.
2. Elles se démocratisent souvent en dehors de tout cadre institutionnalisé : « *on a affaire à des jeunes qui consomment le sport en mode Netflix, zapping. On est dans la pratique auto-organisée, avec de la flexibilité* » (G.Dietsch, 2024)
 - A.Loret, *Génération glisse*, 1995 ; *Glisse urbaine*, 2001.
 - *Les chiffres clés du sport*, INJEP, 2023.



Un enjeu pour l'EPS

Z
O
O
M

- VTT sur neige : <https://www.youtube.com/watch?v=1CR0QmCaMTs>
- VTT urbain : <https://www.youtube.com/watch?v=Jk7rliZpuSs>
- VTT canyon : <https://www.youtube.com/watch?v=51oobrY32dw>
- VTT au sommet des montagnes : [Uncharted MTB in the Dolomites | Kilian Bron](#)
- VTT dans les Dolomites : [Ridgeline IV: The Dolomites : Gee Atherton Rides The Via Ferrata](#)
- Wingsuite : <https://www.youtube.com/watch?v=RbcbjMhvjEs>
- Parkour : [The World's Best Parkour and Freerunning – YouTube](#)
- Snowboard : [IMAGINE: snowboarding the most extreme line of a lifetime - YouTube](#)



Un enjeu pour l'EPS

3. Parallèlement les enquêtes d'accidentologie montrent une augmentation des accidents de sports

- en 2018, **409 personnes** sont décédées en France :
 - sports de montagne 37%,
 - sports aquatiques 23%,
 - sports à air à moteur 12%,
 - sports mécaniques 9%,
 - sports à air sans moteur 7%,
 - chasse 4%,
 - autres sports 8% (cyclisme 24 morts, course à pieds 10 morts, équitation 7 morts, rugby 3 morts, skate board 3 morts...).
- Les hommes sont 7 fois plus nombreux que les femmes.

Source : Pédrono G, Thélot B, Beltzer N. Décès traumatiques en pratique sportive en France métropolitaine en 2017 et 2018. Résultats d'un recueil de données à partir des médias accessibles sur internet. Saint-Maurice : Santé publique France, 2020.



Un enjeu pour l'EPS

4. Les adolescents ont un rapport particulier au risque (vecteur d'affirmation de soi, de valorisation narcissique...). De surcroît ils n'ont pas la même capacité que les adultes à maîtriser leurs émotions, ce qui peut les engager dans des conduites irréfléchies.
 - *E.Sender, Le cerveau des ados décrypté, 2008.*

5. La réglementation et les dispositifs de sécurité passive ne permettent pas seuls de maximaliser la sécurité des pratiquants : il faut aussi (et surtout) intervenir sur les conduites à risque, c'est à dire infléchir les choix comportementaux des individus.
 - *G.J.S.Wilde, Risk homeostasis theory and traffic accidents: propositions, deductions and discussion of dissension in recent reactions, 1988.*
 - *D.Delignières, Risque préférentiel, risque perçu et prise*



Un enjeu pour l'EPS

Dans ce contexte les interventions des enseignants d'EPS sont au cœur de deux exigences qui peuvent sembler contradictoires :

- **Assurer des conditions maximales de sécurité**, dans un contexte de judiciarisation croissante du métier = il faut maîtriser les risques encourus par les élèves et réduire les dangers à leur plus simple expression.
- **Eduquer à la prise de risque** afin de viser la formation d'« *un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire* » (Programmes de l'EPS des lycées).

→ **L'objectif de ce cours est de dépasser cette (apparente) contradiction.**

Un enjeu pour l'EPS

SYNTHESE

Cinq raisons pour faire construire (= enseigner) la compétence suivante dans la pratique des APPN :

Être capable de se déplacer en s'adaptant à des environnements variés naturels ou artificiels, en respectant sa sécurité et celle d'autrui, grâce à une gestion de la prise de risque.

→ Cette compétence (= organisation cohérente de différentes ressources) articule logiquement des **connaissances**, des **capacités**, et des **attitudes**. Elle vise la possibilité de pratiquer de façon autonome en toute sécurité.



Analyse sémantique

La sécurité

- La sécurité est une « *situation dans laquelle quelqu'un, quelque chose n'est exposé à aucun danger, à aucun risque d'agression physique, d'accident, de vol, de détérioration* » (Larousse, 1998).
- Pour l'EPS : « *La sécurité se définit comme l'absence de risque inacceptable pouvant objectivement mettre en cause l'intégrité physique des élèves* » (Cirulaire n° 2017-075 du 19 avril 2017).

Pour résumer la sécurité, c'est la minimisation du risque objectif dans un contexte donné.



Analyse sémantique

Le risque

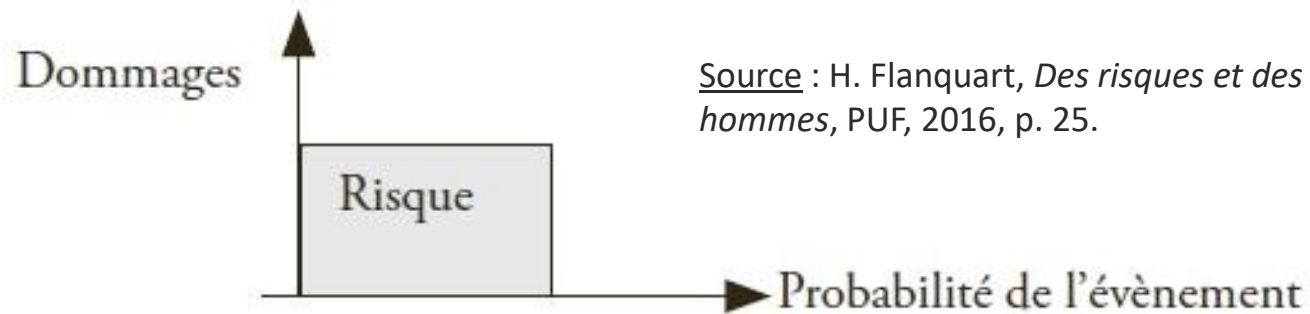
- Le risque c'est « miser » quelque chose pour rechercher un « gain », mais sans certitude d'obtenir ce gain = prendre un risque, c'est mettre quelque chose en jeu en vue d'obtenir autre chose de positif ou d'agréable.
- Cette relation est par définition soumise à une **incertitude** : s'il n'y a plus d'incertitude, il n'y a plus de risque.
- Mais le risque se définit aussi par une **gravité** (l'importance de ce qui est mis en jeu).
- La notion de risque est donc le produit d'une probabilité et d'une gravité :

RISQUE = PROBABILITE X GRAVITE

Analyse sémantique

Le risque

- Pour Estelle Hemdane (2024) « *Le risque est un danger probabilisé* » (<https://ses.ens-lyon.fr/articles/comment-la-sociologie-explique-t-elle-nos-attitudes-face-au-risque>).



- Ainsi compris, le risque augmente si les dommages s'élèvent (la hauteur de la voie en escalade par ex.) ou si la probabilité de la chute s'accroît. Réciproquement, le risque diminue si la maîtrise technique augmente et/ou si la cotation de la voie est plus facile.
- **Le risque est d'autant plus élevé que les dommages sont importants, et que la probabilité de l'événement est élevée (H.Flanquart, 2016).**



Analyse sémantique

Le risque

En EPS, selon les types de dommage probabilisé, il existe plusieurs types de risque :

1. **le risque corporel** lorsque l'intégrité physique est mise en jeu (dommage = la blessure),
2. **le risque narcissique** lorsque l'estime de soi est mise en jeu (dommage = le soi),
3. **le risque stratégique** lorsque sont mises en jeu les chances de gagner : par exemple au tennis renvoi court au centre du terrain, ou renvoi long et puissant le long de la ligne (dommage = perdre le match).

NB : **le risque financier** ne concerne pas l'EPS, mais peut toucher le sportif de ht niveau (dommage = perdre de l'argent).



Analyse sémantique

Le risque objectif

- Le risque objectif renvoie à la dangerosité de la situation, indépendamment de l'estimation que l'individu peut en faire.
- Il augmente lorsque :
 - La probabilité de l'événement augmente.
 - La gravité du dommage augmente.
- Dans le cadre de la pratique des APSA, le risque objectif est aussi un risque relatif : il n'est pas le même pour tous les pratiquants. Il prend en compte le niveau de maîtrise technique : une situation peut présenter un risque objectif important pour le débutant, et un risque faible (voire très faible) pour l'expert.
« Le risque objectif ne peut guère être défini isolément de l'activité du sujet et de ses capacités à éviter l'accident ou à en réduire les conséquences » (Cools, 1973; Delignières, 1991).



Analyse sémantique

Les risques subjectifs

- **Le risque subjectif est une construction mentale.**
 - Il varie donc d'un individu à l'autre pour une même situation.
 - Il est évolutif selon les expériences que vont vivre les individus dans cette situation.
- Il existe 2 types de risque subjectifs :
 1. **Le risque perçu** renvoie à l'évaluation faite par le sujet de la dangerosité actuelle de la situation = c'est le niveau de danger ressenti par l'individu.
 2. **Le risque préférentiel** est 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.



Analyse sémantique

La prise de risque

- La prise de risque est **la conduite décisionnelle** liée à l'adoption d'un comportement plus ou moins risqué.
- La prise de risque est **le choix d'un comportement** qui présente un rapport bénéfice / coût fondé sur une incertitude (= choisir de mettre en jeu quelques chose).
 - Choisir une voie plus ou moins facile en escalade.
 - Choisir de réguler plus ou moins sa vitesse de déplacement dans une descente à VTT.
 - Choisir des éléments gymniques plus ou moins acrobatiques à intégrer dans un enchaînement.
 - Choisir de partir plus ou moins vite en demi-fond.
 - Choisir de réaliser un azimuth en CO plutôt que de contourner par des sentiers.
 - Choisir une passe en profondeur ou une passe à la périphérie au handball.



Le rapport au risque

Du côté de la sociologie

- Depuis les années 1990 succès important des activités confrontant l'individu au risque corporel, notamment les sports de glisse qui incarnent une culture sportive **analogique** (A.Loret, *Génération glisse*, 1995) → skateurs, surfeurs, snowboarders , vététistes, parapentistes, basejumpers, freerunners...
- Rapport ambivalent au risque dans nos sociétés contemporaines : au contraire du risque subi qui est rejeté (refus de l'insécurité), le risque délibéré des pratiques corporelles dites « à risque » est valorisé socialement (D.Le Breton, *Sociologie du risque*, 1998)



Le rapport au risque

Du côté de la sociologie

Z
O
O
M

- « Ironiquement, le risque acquiert ses lettres de noblesse dans une société hantée par le besoin de sécurité. Bardé d'assurances vie, habitation, auto, voyage, etc., on accepte néanmoins de se jeter dans la gueule du loup le temps venu. On « charme la mort » pour tester notre « garantie »! Quoi de mieux que de mettre à l'épreuve délibérément la mort pour s'en affranchir ? » (C.Cardinal, *La soif du risque*, 2011 :

<https://www.espaces.ca/articles/actualites/688-la-soif-du-risque>)

- « *Socialement valorisées, les prises de risques construisent les nouveaux héros de la modernité. La nouvelle aventure est la version plein air des émissions de téléréalité* » (D.Le Breton, 2000).



Le rapport au risque

Du côté de la sociologie

Z
O
O
M

- Ce qui est recherché, c'est la confrontation symbolique avec la mort (ordalie) qui confère un surcroît de sens et d'intensité en rompant avec la routine d'une existence trop intégrée (D.Le Breton, 2000).
- Sensations fortes, « éclate » et « délire », perte des repères, vertige (ilinx), vol, vitesse, effort poussé à son paroxysme (ultra endurance), aventure sportive et évasion dans un milieu naturel inconnu (succès des raids multisports et des télés réalités mettant en scène des « aventuriers »...).



Le rapport au risque

Du côté de la sociologie

Z
O
O
M





Le rapport au risque

Du côté de la psychologie cognitive

- Selon la théorie homéostatique du risque de Wilde (1988), 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, qui pousse le sujet à réduire la dissonance.
- La théorie postule qu'à tout moment, le sujet compare ses niveaux de risque préférentiel et de risque perçu, et qu'il tente d'en réduire les écarts (= réduire la dissonance).
- Cette réduction passe par une modification du comportement actuel qui entraînera en retour une modulation du risque perçu.



Le rapport au risque

Du côté de la psychologie cognitive

- Le risque préférentiel doit donc être considéré comme un standard (dépendant du contexte) qui va réguler, par l'intermédiaire du risque perçu, le comportement réellement adopté par le sujet.
- La réduction de la dissonance entre le risque préférentiel et le risque perçu intervient quel que soit le sens de l'écart :
 - Si risque perçu $<$ risque préférentiel \rightarrow comp. + dangereux, de manière à augmenter le risque perçu.
 - Si risque perçu $>$ risque préférentiel \rightarrow comp. + sûrs, de manière à diminuer le risque perçu.



Le rapport au risque

Du côté de la psychologie cognitive

Z
O
O
M

Dans le cadre de la théorie homéostatique de Wilde (1988) comment expliquer les conduites inadaptées (= les comp. « tête brûlée » ou à l'inverse les comp. inhibés) ?

- **Cas 1** = risque préférentiel trop élevé → comp. dangereux car le risque recherché par l'individu est très important (*sensation seekers* par ex.).
- **Cas 2** = perception inadéquate du risque :
 - surestimation du risque → comportements très sûrs, mais pouvant aller jusqu'à l'inhibition de l'action.
 - sous-estimation du risque → comp. dangereux.



Le rapport au risque

Du côté des neurosciences

- 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).
- A condition que le risque perçu soit proche du risque préférentiel, **le risque génère du plaisir** → la perte des repères habituels, la vitesse, les acrobaties, la hauteur... plus généralement la perception d'une incertitude.
- Remarque : 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 rapport au risque

Du côté des neurosciences



D.Riché, *Le sport est-il une drogue ?*, *Sport et Vie* n°5, 1991,44-50.



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



Le rapport au risque chez les adolescents

Du côté de la psychologie du développement

- Les enquêtes épidémiologiques indiquent que les conduites à risque (consommation d'alcool, de tabac, de cannabis, relations sexuelles non protégées, fugues, violence, vitesse sur la route, jeux dangereux, sports à sensations...) sont relativement fréquentes à l'adolescence (Choquet, 2014).
- Les conduites à risque sont pour les adolescents un moyen de revendiquer leur indépendance, de construire leur identité (E.H.Erikson, 1968), parfois un rejet des normes imposées, et une manière d'expérimenter leur nouveau corps :
« Les conduites à risque possèdent un versant positif : elles favorisent la prise d'autonomie du jeune, la recherche de ses marques dans un tâtonnement malaisé, elles sont un moyen de se construire une identité » (D.Le Breton, 2005).



Le rapport au risque chez les adolescents

Du côté de la psychologie du développement

- Chez les adolescents en souffrance particulièrement, les conduites à risque témoignent d'une recherche de « containing », de limites, d'attrait pour l'interdit, elles révèlent une quête de sens (G.Michel, 2001).
« Ces conduites sont une manière de jouer son existence contre la mort pour donner sens et valeur à sa vie » (D.Le Breton, 2005).
- **Les adolescents n'échappent pas à la « passion du risque » (D.Le Breton, 1991). Les prises de risque participent chez eux à l'estime de soi et à la construction identitaire en permettant une valorisation narcissique. Le risque à l'adolescence est « une matière première pour se construire » (D.Le Breton, 2014).**



Le rapport au risque chez les adolescents

Du côté de la psychologie sociale

- La prise de risque est souvent plus importante en présence des pairs car elle exerce une fonction de prestige : chez les jeunes, elle permettrait d'exercer une domination au sein du groupe, et confèrerait un certain statut social (Irwin & Millstein, 1986).
- 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 rapport au risque chez les adolescents

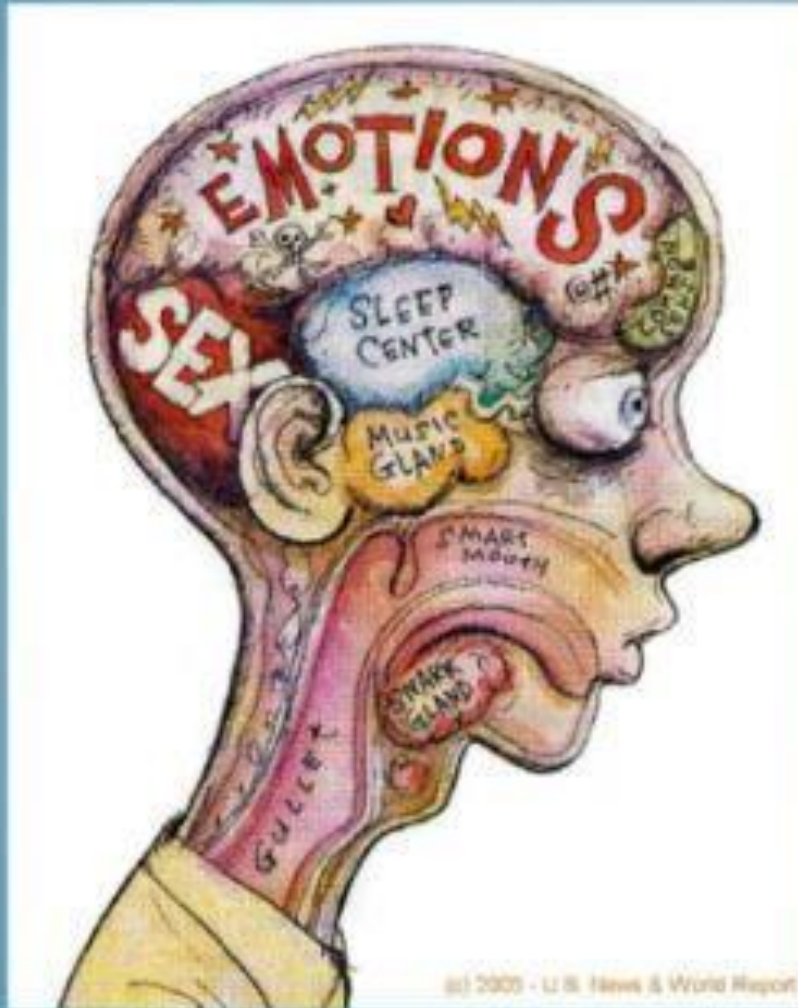
Du côté des neurosciences

- A l'adolescence la maturation du système limbique (siège des émotions) est plus précoce que celle du cortex préfrontal (siège des décisions et du raisonnement = maturation + tardive vers 20 ans) → **difficulté chez certains adolescents à maîtriser leurs émotions** (A.Coghlan, 2016).
- Il existe chez l'adolescent un décalage entre la maturation du système des émotions et celui de la cognition : les régions sous-corticales se développent avant les régions corticales. Le cerveau émotionnel prend le pas sur le cerveau rationnel.
 - instabilité émotionnelle, impulsivité,
 - recherche de sensations et de plaisir, goût du risque,
 - tendance à agir sans penser aux conséquences, besoin d'immédiateté (récompense immédiate).



Le rapport au risque chez les adolescents

Du côté des neurosciences



THIS IS YOUR
BRAIN DURING
ADOLESCENCE:
ANY
QUESTIONS?

Image Source: "New Narrative –
The Teen Brain." *Aspire Parents*.
23 Apr. 2013. Web. 2 Jan. 2014.

Le risque vu par les sciences

S Y N T H E S E

- **Pour la sociologie** les activités à risque se développent car le risque est socialement valorisé et incarne des valeurs importantes de nos sociétés contemporaines.
- **Pour la psychologie du développement** le risque à l'adolescence permet de se construire en testant son autonomie et ses limites, en plus de participer à la valorisation narcissique de soi.
- **Pour la psychologie sociale** la prise de risque est souvent plus importante en présence des pairs car elle exerce une fonction de prestige et de théâtralisation.

Le risque vu par les sciences

S Y N T H E S E

- **Pour la neurobiologie** les sensations fortes liées à la perception du risque stimuleraient les mécanismes cérébraux de production de dopamine. Les adolescents ont parfois des difficultés à gérer leurs émotions car les régions sous-corticales se développent avant les régions corticales (→ prises de risque non réfléchies).
- **Pour la psychologie cognitive** la prise de risque résulte de la confrontation de deux représentations : le risque perçu et le risque préférentiel (théorie homéostatique du risque de Wilde). La confrontation de ces deux représentations est à l'origine d'une dissonance cognitive, qui pousse le sujet à agir pour réduire la dissonance (en adoptant un comportement plus sûr, ou plus risqué).

Le risque : une motivation pour les élèves en EPS

S Y N T H E S E

Les approches scientifiques précédentes montrent que le risque, lorsqu'il est perçu par les élèves, peut **motiver leur engagement en EPS** :

1. parce que le risque est à l'origine d'une dissonance cognitive, elle-même génératrice d'une volonté d'agir,
2. parce que le risque suscite des émotions agréables en activant les centres cérébraux de contrôle du plaisir,
3. parce que le risque peut donner ou redonner du sens à la vie (principe de la confrontation ordalique),
4. parce que le risque se vit souvent comme une valorisation personnelle favorable à la confiance en soi.

Le risque : une motivation pour les élèves en EPS

SYNTHÈSE

Les approches scientifiques précédentes montrent que le risque, lorsqu'il est perçu par les élèves, peut **motiver leur engagement en EPS** :

Mais cette relation positive est reliée à un optimum (= selon une relation en « U » inversé) :

- Un trop faible risque perçu peut générer de l'ennui (en l'absence de toute autre forme de motivation).
- Trop de risque perçu peut générer de l'anxiété, voire de la peur, avec une inhibition ou des stratégies de désengagement.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Questions centrales :

- En Education Physique et Sportive, comment apprendre en sécurité tout en apprenant la sécurité ?
- Comment amener les adolescents à prendre des risques dans la pratique des APPN, mais sans jamais les mettre en danger ?
- Comment assurer une pratique en sécurité sans pour autant appauvrir la valeur éducative des APPN au prétexte d'un « tout sécuritaire ».
- Comment s'adapter à la très grande diversité du rapport au risque chez les adolescents ?



Apprendre à prendre des risques en sécurité

... qui débouche sur une problématique (= un axe de traitement) :

- Comment enseigner pour favoriser la construction de la compétence être capable de se déplacer en s'adaptant à des environnements variés naturels ou artificiels, en respectant sa sécurité et celle d'autrui, grâce à une gestion de la prise de risque (= savoir se positionner entre des comportements inhibés et des comportements dangereux)... mais sans jamais mettre en danger les élèves.

Au-delà l'enjeu est éducatif : former des élèves « *capables de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire* » (Finalité de l'EPS, programmes des lycées, 2019).

Compétence : être capable de se déplacer en s'adaptant à des environnements variés naturels ou artificiels, en respectant sa sécurité et celle d'autrui, grâce à une gestion de la prise de risque.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none">• Les modalités pour choisir un vélo à sa taille et pour régler la hauteur de selle.• Les différents éléments d'une check-list sécurité pour pouvoir les vérifier.• Les règles de sécurité liées aux équipements de sécurité passive (casque, gants).• Le fonctionnement et la latéralisation des freins avant / arrière.• Les signaux usuels du code de la route (panneaux) et les règles de priorité.	<ul style="list-style-type: none">• Rouler droit, virer, contourner, slalomer en alternant la direction du regard (espace proche/espace lointain) et en adaptant sa vitesse.• Varier sa vitesse : accélérer et ralentir pour rouler lentement, modérément, ou rapidement ; suivre d'autres vététistes en maintenant une distance de sécurité.• Adopter une posture de sécurité en descente (type « jockey »).• Descendre des déclivités courtes en adoptant une posture adaptée.• Freiner avec deux doigts en dissociant l'action des deux mains pour ralentir ou s'arrêter sans bloquer les roues.• Modifier provisoirement ses appuis sur le vélo : lâcher une main, enlever un pied pour faire face à des imprévus.• Franchir des obstacles bas.• Se déplacer en sécurité sur la voie publique en appliquant des règles du code de la route.• Entretenir son VTT et maîtriser quelques réparations élémentaires (savoir réparer une chambre à air, remettre une chaîne...)	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir un habillement adapté à la météo.• Respecter les consignes de sécurité et de déplacement dans l'espace d'évolution.• Respecter le matériel, prendre soin du VTT en toutes occasions, et participer à son entretien.• Respecter les autres en leur laissant un espace suffisant pour évoluer en sécurité et en appliquant des règles de priorité.• Avoir confiance dans le matériel et oser s'engager avec calme en maîtrisant ses émotions.• Gérer son effort en reconnaissant les signes de la fatigue.• S'hydrater ou s'alimenter si nécessaire.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'apprentissage de la sécurité en EPS s'organise autour de 4 grandes dimensions :

1. Connaître et appliquer **des « règles d'or »**.
2. Construire **des habiletés préventives** face au risque.
3. Construire **des habiletés d'évitement** face au risque.
4. **Eduquer à la prise de risque** (= savoir prendre des décisions face au risque).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les règles d'or

Ce sont des consignes non négociables à respecter et faire respecter pour optimiser la sécurité objective = des « lignes rouges » (J.L.Ubaldi, 2006) :

- Rugby : enlever les lunettes, bijoux, attacher les cheveux, interdiction de faire mal (croche-pied, plaquage haut, coup, agression verbale), interdiction d'intervenir sur un joueur non porteur de balle...
- Musculation : mettre des stop-disques sur les barres, décharger les barres symétriquement à deux, présence d'une parade, respecter les consignes d'utilisation des machines, déplacements lents et calmes dans la salle...
- CO : respecter les lignes d'arrêt, respecter le temps limite, si je ne sais plus où je suis revenir au dernier point connu, ne



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les règles d'or

E
N

V
T
T

- toujours checker et essayer son VTT avant la pratique,
- respecter l'itinéraire imposé et le balisage,
- ne jamais passer à moins de 50 cm d'un autre vététiste,
- priorité est au vététiste devant soi,
- ralentir en cas de piéton partageant le chemin,
- porter obligatoirement un casque,
- ... et autres consignes selon la configuration du milieu et/ou le niveau des pratiquants.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les habiletés d'évitement

Ce sont des conduites à éliminer et/ou à adopter afin d'éviter les accidents ou afin d'en diminuer la gravité (D.Delignières, 1993). Ce sont des techniques corporelles :

- habiletés d'évitement du sujet lui-même : réchappes en gymnastique, savoir chuter en judo ou en escalade, esquimauter en kayak, savoir plaquer sans faire mal et sans se faire mal au rugby, savoir porter/soulever une charge (muscultation acrosport), savoir rétropédaler en sauvetage, etc.
- rôle des partenaires : pareurs / aides en gymnastique sportive, acrosport ou muscultation, assureurs en escalade, etc.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les habiletés d'évitement

E
N
V
T
T

- Savoir freiner : répartir les freinages sur roue avant et arrière, et diminuer le freinage avant en cas de fort %,
- Savoir piloter : disposer de techniques de franchissement ou de contournement d'obstacles : savoir passer au-dessus, dessous, ou à côté, savoir dérapier en cas de besoin...,
- Savoir descendre : adopter en descente une position favorisant l'équilibre (position type « jockey »),
- Savoir rouler en groupe : porter son regard vers l'avant, maintenir une distance de sécurité adaptée à la vitesse et à la configuration du terrain,
- Savoir se préserver : quand et comment s'hydrater, etc.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les habiletés préventives

Les habiletés préventives renvoient à l'aménagement et gestion des dispositifs de sécurité « passive » (D.Delignières, 1993) :

- tapis, fosses de réception, sangles, filets, encordement en escalade, brassards / ceintures en natation, etc.

Dans la cadre d'un apprentissage de la sécurité les élèves sont amenés à être progressivement impliqués et responsabilisés dans la gestion de ces dispositifs « passifs ». Cette sécurité « passive » devient plus active lorsqu'elle est gérée (ou en partie gérée) par les élèves eux-mêmes (seuls ou en groupe).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les habiletés préventives

E
N

V
T
T

- Savoir ajuster et régler son casque :



- Savoir vérifier le matériel avant l'utilisation du vélo (« *check list* » ou liste des contrôles de sécurité : voir diapo suivante).
- Moins indispensables : protections comme gants et lunettes, et selon la pratique genouillères, coudières, protection dorsale, etc.

Check-list pour la pratique du Vélo Tout Terrain

Chaîne	<ul style="list-style-type: none">• Correctement lubrifiée.
Dérailleurs	<ul style="list-style-type: none">• Les vitesses passent correctement (ne déraille pas, peu de frictions...).
Freins	<ul style="list-style-type: none">• 2 systèmes de freinage (un sur chaque roue) sont obligatoires ;<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la tension (course des leviers de frein) ;• Tester le freinage pour vérifier le bon état des patins ou plaquettes (vérifier l'usure)
Cintre	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Pas de jeu (la direction ne « tape » pas).
Pédalier	<ul style="list-style-type: none">• Les manivelles ne présentent pas de jeu latéral.
Roues	<ul style="list-style-type: none">• Roues correctement serrées<ul style="list-style-type: none">• Absence de jeu latéral ;• Pas de voilage (la jante ne touche pas les patins de frein lorsqu'elle tourne).
Pneus	<ul style="list-style-type: none">• Respecter les pressions de gonflage indiquées sur le flanc des pneus ;• Gonflage optimal entre 2 et 3 bars (selon poids et nature du terrain) ;<ul style="list-style-type: none">• Surveiller l'usure : les sculptures doivent être visibles.
Selle	<ul style="list-style-type: none">• Réglage en hauteur : les manivelles étant en position 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) ;<ul style="list-style-type: none">• Horizontalité de la selle : ne penche ni vers l'AV, ni vers l'AR<ul style="list-style-type: none">• La selle ne bouge pas.
Vis et écrous	<ul style="list-style-type: none">• A resserrer régulièrement (les petites vibrations ont tendance à les desserrer peu à peu).• Vérifier notamment le serrage des manivelles (pas de jeu latéral)
Casque	<ul style="list-style-type: none">• Obligatoirement à coque rigide ;• Bien fixé sur le crâne = ne bouge pas lorsqu'on secoue la tête (serrer la molette à l'arrière).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Les habiletés préventives

REMARQUE

Si dans une perspective éducative il est utile d'impliquer les élèves dans la vérification du check-list de sécurité, l'enseignant doit, dans tous les cas, **opérer lui-même une vérification finale** :

*« L'enseignant doit s'organiser pour garantir de façon pleine et entière une chaîne de sécurité et une chaîne de contrôle fiables. Elles ne peuvent être déléguées. Si l'intervention de l'élève dans la chaîne de sécurité et la chaîne de contrôle peut être un procédé de nature pédagogique permettant de sensibiliser les élèves à l'acquisition d'une compétence, cette modalité nécessite une vigilance accrue de la part de l'enseignant. Cela ne garantit pas que les élèves agissent sans faire d'erreur d'une leçon à l'autre. Mais il existe pour l'enseignant EPS une obligation professionnelle de contrôle des activités de ses élèves et de garantie de leur sécurité. **De façon constante, l'élève ne peut se substituer à l'enseignant dans un contrôle final nécessaire à la pratique en sécurité.** S'il ne s'agit pas de remettre en cause la liberté pédagogique de l'enseignant, la sécurité des élèves relève avant tout de sa responsabilité »* (Exigence de la sécurité dans les APPN dans le second degré, Circulaire n° 2017-075 du 19 avril 2017).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 1

- La prise de risque est nécessaire à la sécurité : « *ne supprimons pas le risque, la sécurité des enfants en dépend* » (P.Goirand, 2000) → une didactique du risque ne peut s'envisager sans risque !
- Une condition pour éduquer à la prise de risque est de mettre en place des situations de risque acceptables au sein desquelles **le risque perçu est optimal et où le risque objectif est minimal.**
- Il n'est pas possible de changer le rapport au risque sans que les adolescents ne fassent **l'expérience du risque** : c'est parce qu'il y a sentiment de la présence du risque qu'il y a recherche et construction active de la sécurité.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 2

La responsabilité professionnelle de l'enseignant est de **minimiser le risque objectif** (Circulaire n°2004-138 du 13 juin 2004, Circulaire n° 2017-075 du 19 avril 2017).

La maîtrise par l'enseignant des risques objectifs suppose :

- une parfaite connaissance des lieux de pratique et des matériels utilisés,
- une parfaite connaissance des élèves et de leur niveau de maîtrise dans l'activité (notion de risque relatif),
- une parfaite connaissance de la progressivité didactique dans l'APSA enseignée,
- une anticipation des sources objectives extérieures de danger pour savoir s'y adapter (contacts par ex.).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

R A P P E L

- La notion de "dangerosité" (risque objectif) n'est appréciable que dans un contexte donné.
- Une activité n'est pas dangereuse en soi, mais elle peut être dangereuse lorsqu'elle est pratiquée dans certaines conditions par certains élèves.

Une même situation peut être dangereuse pour des débutants, et parfaitement inoffensive pour des experts. C'est donc surtout le niveau de maîtrise (et notamment de maîtrise technique) qui détermine le risque objectif.

→ La notion de risque est donc forcément située.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Minimiser le risque objectif

E
N
V
T
T

Quelques descripteurs du risque objectif en VTT :

- La vitesse de déplacement.
- La déclivité de la pente.
- La nature du chemin / sentir (cailloux, feuilles, ornières, dévers, ravin...).
- Les obstacles
- Les intempéries (attention particulièrement au vent, aux orages)., mais aussi les fortes chaleur.
- La visibilité
- La fréquentation du chemin.
- Le matériel (VTT avec ou sans suspension par ex.).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 3

- La prise de risque est une conduite décisionnelle. **L'éducation à la prise de risque suppose donc que les élèves puissent faire des choix.**
- L'enseignant ouvre donc un espace de liberté au sein duquel les élèves sont amenés à faire des choix évolutifs :
 - choix d'une voie en escalade,
 - choix d'un figure en gymnastique, d'un numéro plus ou moins acrobatique en acrosport,
 - choix d'un parcours aquatique avec obstacles en sauvetage,
 - choix d'un itinéraire sûr / plus incertain en CO (azimut ?),
 - choix d'une charge en musculation,
 - choix d'une distance d'accélération en vitesse – relais,
 - choix d'un type de frappe au badminton, d'un tir en sport collectif (risque stratégique), etc.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E

- Eduquer à la prise de risque, c'est enseigner la gestion du risque. Et enseigner, c'est réunir des procédures (des gestes professionnels) qui aident les élèves à prendre les « bons » risques, mais sans prendre les décisions à leur place.
- Comme toutes les autres, cette compétence ne peut être « pilotée » de l'extérieur : si le professeur impose un comportement de prise de risque, il n'apprend en rien comment faire les « bons choix » pour s'engager sans se mettre en danger.

3

→ c'est le cœur de la contradiction : il n'est pas possible d'apprendre à prendre des risques sans prendre des risques.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Minimiser le risque objectif

E
N
V
T
T

Quelques choix possibles en VTT :

- Choix d'une difficulté de parcours (comme au ski mais difficile en EPS).
- Choix d'une vitesse de déplacement en descente.
- Choix d'un passage technique de la difficulté d'un passage technique sur un exercice spécifique ou dans un parcours gymkhana.
- Parfois choix de passer en VTT ou de descendre de vélo (il faut toujours donner la possibilité de renoncer).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 4

- Les choix qui sous-tendent les prises de risque des élèves sont organisés le long d'une fine progressivité didactique. Il faut organiser une « *gradation nécessaire des niveaux d'engagement proposés aux élèves* » (Circulaire n° 2017-075 du 19 avril 2017).
- L'enseignant est amené à baliser les prises de risque des élèves par des indicateurs de réussite précis et concrets qui vont jouer le rôle de « feu vert » (ou des « permis ») qui permettent d'aller plus loin pas à pas (= pour essayer la tâche B plus incertaine ou plus acrobatique, je dois maîtriser la tâche A).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 4

Exemples de choix cadrés par des balises (avec des indicateurs concrets et précis) :

- Permis de forcer en musculation
- Permis de sauver en sauvetage
- Feu vert pour grimper en escalade
- Feu vert acrobatique en gymnastique sportive, en acrosport
- Feu vert pour porter en acrosport
- etc.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

Minimiser le risque objectif

Choix cadrés par des balises en VTT :

- Choix

E

N

V

T

T



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

P R I N C I P E 5

- Pour **faire prendre conscience aux élèves de leur niveau de prise de risque** dans une situation, il est possible de solliciter la verbalisation par des questions ouvertes :
 - « dans cette situation quel est le danger ? »,
 - « à quoi dois-tu faire attention ? »,
 - « pourquoi t'es-tu mis en danger ? »,
 - « qu'est-ce qui te fais peur ? », etc.
- Il est également possible de **responsabiliser les élèves dans le rôle de vérificateur de sécurité** (= celui qui demande le « feu vert » ultime à l'enseignant).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

S Y N T H E S E

Cinq grands principes pour contribuer à une éducation à la prise de risque :

1. Pas d'éducation au risque sans faire l'expérience du risque (perçu).
2. Dans des conditions de risque objectif minimum.
3. Laisser un espace de décision aux élèves (la notion de choix est inhérente à la prise de risque).
4. Ces choix évoluent le long d'une progressivité didactique balisée par des étapes à valider.
5. Des questions permettent de faire prendre conscience aux élèves de leur niveau de prise de risque.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

L'éducation à la prise de risque

S Y N T H E S E

« L'idée centrale de toute démarche commune aux APPN est donc de permettre d'éduquer les élèves, futurs citoyens pratiquant les sports de nature, à la prise de risque subjective, calculée et réfléchie. Elle suppose que les élèves puissent être confrontés à des situations présentant un risque subjectif réel dans des conditions de sécurité optimale précisées par des recommandations dans la présente circulaire ».

Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré, Circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017.



Apprendre à prendre des risques en sécurité

CONCLUSION

Eduquer à la prise de risque et faire évoluer le rapport au risque des élèves suppose **des principes d'intervention qui agissent sur plusieurs fronts :**

- Acquérir des connaissances, et notamment les règles d'or et les lignes rouges qui permettant d'agir en sécurité dans chaque APSA.
- Faire construire des techniques car « *gagner en sécurité, c'est augmenter ses pouvoirs moteurs* » (J.-A. Lagarrigue, 1995).
- Impliquer progressivement les adolescents dans la prise en charge de leur sécurité et de celle des autres en leur permettant de prendre des risques évolutifs cadrés par des balises (des « permis », des « feux verts, etc.).



Apprendre à prendre des risques en sécurité

CONCLUSION

Eduquer à la prise de risque et faire évoluer le rapport au risque des élèves suppose **des principes d'intervention qui agissent sur plusieurs fronts** :

- Faire verbaliser les élèves sur leurs choix pour les aider à prendre conscience des dangers.
- Les responsabiliser dans des rôles de vérificateur de sécurité.
- Le tout en respectant le principe d'un risque objectif minimal, avec un enseignant qui ne renonce jamais à son autorité :

« L'enseignant s'occupe d'évacuer le danger tandis que l'élève traite sa prise de risque. (...) La sécurité est prise en charge par l'élève lui-même sous la responsabilité éducative et de plus en plus souvent pénale de l'enseignant » (C Vivier, I-I Dupaux, 2007)



Le risque narcissique à l'adolescence

- Nous avons surtout développé la thématique du risque corporel. Mais d'autres types de risque existent en EPS :
 - Le risque d'échouer devant ses pairs.
 - Le risque de se montrer incompetent.
 - Le risque de paraître ridicule, etc.
- Ce n'est plus l'intégrité physique qui est ici menacée, mais l'intégrité psychologique (l'intégrité narcissique = image de soi).
- La notion de risque interpelle donc d'autres notions comme l'estime de soi, la motivation (orientée vers la tâche ou vers l'ego), le statut de l'erreur, etc.

La sécurité dans les APPN

1. Les consignes (les « règles d'or »)

- Communiquer des consignes claires et concises.
- S'assurer de leur compréhension (faire verbaliser régulièrement les « règles d'or » par les élèves).
- Respecter le code de la route en situation de déplacement sur la voie publique.
- Adopter un code de communication spécifique (par exemple sur la voie publique annoncer un arrêt en levant la main, tendre la main à droite pour annoncer un déplacement à droite ; sur un chemin dire « gauche » fortement si on veut doubler à gauche...).
- Annoncer un code de conduite clair en cas de situation imprévue (par exemple élève qui a le sentiment de s'être « perdu » et qui ne retrouve pas le groupe).
- Imposer un espace minimal en descente entre les élèves.
- En descente sortir de la trace en cas de chute ou de passage à pieds.
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle).

V
T
T

2. Les modalités d'organisation spécifiques à l'APSA

- Sur la voie publique déplacement sur une file : chaque élève a une place dans le groupe et il la conserve.
- Sur les chemins effectuer des regroupements réguliers autour de points de rendez-vous clairs (par exemple le premier s'arrête en haut de la côte).
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle).
- Echelonner suffisamment les départs avant un passage en descente technique.
- Neutraliser la vitesse en cas de passage jugé dangereux (voire passer à pieds).
- Prévoir un « serre-file » en dernière position du groupe (élève « de confiance »), et parfois un élève en première position (avec des consignes précises).
- Position de l'enseignant : présence où le risque objectif est le plus présent (le cas échéant près de l'atelier le plus engagé).
- Chaque élève dispose sur lui d'un document sur lequel sont indiqués le nom du collègue ou du lycée + le numéro de portable de l'enseignant et de l'établissement.
- Faire en sorte de voir ses élèves le plus souvent possible.
- Contrôle régulier de l'effectif du groupe : compter régulièrement les élèves en cas de sortie en milieu naturel (faire l'appel si besoin).

V
T
T

3. L'adaptation aux ressources (et particularités) des élèves

- Adaptation des contraintes posées à la motricité et progressivité des situations (gradation didactique selon le niveau de maîtrise motrice : construction des habiletés d'évitement requises).
- Organiser un module « savoir rouler en VTT » en milieu naturel ou sur la voie publique. Evaluer cette compétence par un test spécifique.
- Prendre en compte la diversité des élèves et concevoir des modalités différenciées. En cas d'écart de niveaux très importants : dédoublements en plusieurs ateliers simultanés, voire co-interventions de plusieurs enseignants.
- Identifier les élèves « tête brûlés » qui sous-estiment le risque.
- Attention aux phénomènes de surenchères entre certains élèves (« t'es pas cap... »).
- Choix d'un parcours adapté en cas de déplacement (avec des itinéraires « de secours » si repli nécessaire).
- S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves (asthme, spasmophilie d'effort...).
- Toujours donner un droit au renoncement : « Quels que soient l'exercice, l'itinéraire, le tracé, l'élève doit pouvoir avoir le choix de contourner ou de renoncer (passage possible à pied) ».

V
T
T

4. L'environnement de pratique (cours, parc, voie publique, milieu naturel)

- Adaptation des contraintes posées à la motricité et progressivité des situations (gradation didactique selon le niveau de maîtrise motrice : construction des habiletés d'évitement requises).
- Organiser un module « savoir rouler en VTT » en milieu naturel ou sur la voie publique. Evaluer cette compétence par un test spécifique.
- Prendre en compte la diversité des élèves et concevoir des modalités différenciées. En cas d'écarts de niveaux très importants : dédoublements en plusieurs ateliers simultanés, voire co-interventions de plusieurs enseignants.
- Identifier les élèves « tête brûlés » qui sous-estiment le risque.
- Attention aux phénomènes de surenchères entre certains élèves (« t'es pas cap... »).
- Choix d'un parcours adapté en cas de déplacement (avec des itinéraires « de secours » si repli nécessaire).
- S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves (asthme, spasmophilie d'effort...).
- Toujours donner un droit au renoncement : « Quels que soient l'exercice, l'itinéraire, le tracé, l'élève doit pouvoir avoir le choix de contourner ou de renoncer (passage possible à pied) ».

V
T
T

5. La sécurité passive / le matériel utilisé

- Vérifier l'état et la conformité du matériel : « check-list » obligatoire avant la pratique (prévoir une double vérification par binôme).
- Adaptation et réglage du matériel (le casque, le vélo).
- Casque obligatoire (norme CE) : vérifier le positionnement et l'ajustement.
- Autres équipements de sécurité passive : gants, lunettes...
- Vêtements adaptés à la pratique du VTT : éviter les pantalons amples...
- Gilet de sécurité en cas de déplacement sur la voie publique.
- Trousse de réparation (pompe, chambres à la tailles des roues, démonte-pneus, rustines, multi outil, jeu de clés Allen, clés plates, tournevis, dérive chaîne...).

V
T
T

6. L'effort / la fatigue / les chutes

- Prendre en compte la fatigue des élèves (baisse de lucidité). Ne pas proposer les situations les plus difficiles à la fin d'une sortie éprouvante.
- Prévoir un ravitaillement sucré en cas de déplacement en milieu naturel.
- Permettre une hydratation régulière, surtout sous ambiance chaude et humide.
- Disposer d'une trousse de 1^{er} secours (couverture de survie, compresses pansements, pansement compressif, désinfectant, pince à épiler, gant...).
- Plusieurs téléphones portables chargés disponibles dans le groupe en cas de déplacement en milieu naturel (voire talkie walkie pour communiquer entre prof.).
- Déposer l'itinéraire auprès de l'établissement avant une sortie en milieu naturel.

V
T
T

La sécurité dans les APPN

7. La sécurité active (l'élève acteur de sa propre sécurité)

- Enseigner des habiletés d'évitement et des habiletés préventives face au risque.
 - Parade possible dans certaines situations (trial).
 - Proposer des choix aux élèves qui décident selon leurs capacités et selon leur risque perçu.
 - Organiser des ateliers réparation : pour devenir plus autonome.
 - Et savoir renoncer.
- Eduquer à la prise de risque : savoir s'engager sans se mettre en danger et sans mettre en danger les autres.

V
T
T

8. L'encadrement

- Selon la réglementation l'enseignant d'Education Physique et Sportive peut encadrer seul sa classe ou son groupe quel que soit l'âge des élèves.
- Mais un encadrement renforcé peut être envisagé, avec 2 enseignants lorsque le groupe dépasse 15 élèves.

Pour en savoir plus : [protocole_vtt.pdf \(ac-dijon.fr\)](https://www.ac-dijon.fr/protocolo_vtt.pdf):

La sécurité dans les APPN

1. Les consignes (les « règles d'or »)

- Communiquer des consignes claires et concises.
- Communiquer des consignes claires et concises : ne pas franchir les lignes d'arrêt, direction à suivre en cas de « perte », respect de l'heure (une montre au minimum par groupe), conduite à tenir en cas d'accident.
- S'assurer de leur compréhension (faire verbaliser régulièrement les « règles d'or » par les élèves).
- Avec une attitude à la fois bienveillante et exigeante : prendre le temps de contrôler, de corriger, de conseiller, de rassurer, mais sans transiger sur le respect des consignes de sécurité.
- Rassembler les consignes sous la forme d'un roadbook :
 - Une heure de retour impératif.
 - N° de tél. du portable du professeur et /ou de l'établissement.
 - Si vous marchez plus de 5' sans voir une balise faites demi tour !
 - Donner un azimuth de retour (explication manipulation de la boussole).
 - En cas de problème ou blessure : les conduites à tenir (à 2 ou 3).
 - L'utilisation du sifflet, un code commun.
 - Si quelqu'un se trompe, se perd, faire le point par rapport aux éléments qui l'entoure ou bien revenir au dernier point connu.
- Faire un bilan de séance avec les élèves.



2. Les modalités d'organisation spécifiques à l'APSA

- Positionnement de l'enseignant :
 - Au point de regroupement pour réguler, distribuer les tâches, contrôler, être prévenu rapidement en cas de problème etc...
 - Aux principaux changements de direction pour les petits (carrefour, lignes d'arrêt etc...)
 - A certains endroits caractéristiques (point haut ou stratégique).
- Organisation du groupe :
 - Effectif pas trop important (une classe).
 - Organisation en petits groupes de travail (2 ou 3 maxi) avec différenciation des tâches (1 boussole, 1 carton de contrôle, 1 définition mais chacun une carte).
- Organisation du temps :
 - Exercices courts (10 à 15mn).
 - Nombreux retours au point de regroupement (ex : travail en étoile).
 - Programme de la séance pas trop ambitieux permettant les temps morts nécessaires à l'assimilation et à la réflexion.
 - Envisager toutes les situations (prévoir la nuit, heure de fin).
- Organisation de l'espace : *voir 4.L'environnement de pratique.*



3. L'adaptation aux ressources (et particularités) des élèves

- Le lieu, tout comme la distance et la difficulté doivent être adaptés au public.
- Accoutumance progressive des élèves au milieu par un apprentissage évolutif de la lecture de carte, de l'isolement :
 - Progressivité didactique de l'isolement : en début de séquence les élèves cheminent en groupes très réduits (3 max.). En fin de séquence, l'enseignant fait courir l'élève seul afin qu'il se confronte individuellement aux problèmes.
 - Progressivité du lieu : aller d'un site connu vers un site inconnu, ouvert vers boisé.
 - Progressivité du traçage : de 400m pour les débutants à 3.5km maxi pour une séance d'une heure effective, avec un nombre significatif de balises à trouver. Les circuits sont conçus en fonction de la plus ou moins grande difficulté concernant les repères à prendre pour progresser (lignes directrices), l'emplacement des postes (zones dégagées, croisement etc...), les choix de cheminement à suivre entre 2 balises (suivre ou contourner).

3. L'adaptation aux ressources (et particularités) des élèves

- Les points délicats du déplacement doivent être déterminés, il faut se poser les questions suivantes :
 - Où vont-ils se tromper ? où y a-t-il danger ?
 - Quelle sera leur réaction face à une difficulté du terrain ?
- Placer régulièrement des balises pour « rassurer » les élèves et les aider à se repérer.
- Attention particulière à l'égard des élèves difficiles ou instables : réguler la fougue des « têtes brûlées ».
- S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves (asthme, spasmophilie d'effort...).
- Prendre en compte la fatigue des élèves. Ne pas proposer les situations les plus difficiles à la fin d'une sortie éprouvante.
- Toujours donner un droit au renoncement.



4. L'environnement de pratique (milieu plus ou moins naturel)

- Lieux de pratique : à l'intérieur de l'établissement, installations couramment utilisées, milieu naturel managé, parcours permanent d'orientation, terrain d'aventure en milieu naturel (forêt).
- Le repérage et la connaissance du site sont essentiels en course d'orientation.
- Choisir un site parfaitement sécurisé (route, gouffre etc...).
- Reconnaissance préalable et détaillée du site.
- Faire le tour du site avec les élèves : limites, dangers, interdits etc...
- Organisation du site en secteurs de travail avec des secteurs de difficultés différentes.
- Choix d'un site riche en lignes d'arrêt (ou les matérialiser) et en repères (sur la carte et /ou sur le terrain). Préférer les lignes d'arrêt évidentes.
- S'informer de la réglementation locale et du droit d'utiliser le site pour la pratique de la CO : autorisation auprès de l'ONF et/ou auprès de la Société de chasse si course en forêt.
- Attention aux périodes de chasse (battues).
- Vérifier la présence de tiques dès le retour.
- S'informer en amont des conditions météo (renoncer en cas de météo

La sécurité dans les APPN

5. La sécurité passive / le matériel utilisé

- Avoir une tenue adaptée au terrain : guêtres, chaussures, boussole en état, plastique de protection de carte, etc...
- Sifflet, boussole, cartes.

6. L'effort / la fatigue / les blessures

C
O

- Prendre en compte la fatigue des élèves (baisse de lucidité).
- Avoir à disposition un ravitaillement sucré (en cas de « fringale »).
- Permettre une hydratation régulière, surtout sous ambiance chaude et humide.
- Disposer d'une trousse de 1^{er} secours (couverture de survie, compresses pansements, pansement compressif, désinfectant, pince à épiler, gant...).
- Disposer d'un téléphone portable chargé.
- Talkie-Walkie ?
- Connaitre les numéros d'urgence à contacter (15 SAMU - 18 Pompiers - 112 Secours n° européen + Numéro de l'établissement).
- Informer le chef d'établissement du lieu exact de la séance.
- PREVOIR – PROTEGER – ALERTER - SECOURIR

La sécurité dans les APPN

7. La sécurité active (l'élève acteur de sa propre sécurité)

- Enseigner des habiletés d'évitement et des habiletés préventives face au risque : savoir s'orienter, savoir utiliser une boussole, savoir utiliser un azimut, savoir aider un camarade en difficulté (conduite à tenir dans l'urgence)...
- Être responsable par rapport à sa sécurité et celles des autres.

→ **Eduquer à la prise de risque : savoir s'engager sans se mettre en danger et sans mettre en danger les autres (notamment choisir son itinéraire en fonction de son niveau).**

C
O

8. L'encadrement

- Selon la réglementation l'enseignant d'Education Physique et Sportive peut encadrer seul l'activité Course d'Orientation.
- Il doit se soumettre aux textes en vigueur, notamment *Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré* (Circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017).
- Il y a une obligation d'assurance en responsabilité civile pour l'enseignant et les élèves. La note de service du 24/04/1984, (BOEN du 10/05/1984) exige en plus la possession d'une assurance pour les sorties et voyages collectifs d'élèves, les classes découvertes et les sorties à vélo.
- L'autorisation parentale autorisant la pratique d'une activité n'est pas nécessaire si celle-ci figure au programme de l'établissement. Cette autorisation est néanmoins obligatoire si l'activité se fait en dehors des horaires normaux ou qu'elle déborde ceux-ci.
- Les enseignants peuvent confier l'encadrement de tout ou partie de leurs élèves à un intervenant extérieur, à la condition d'un agrément accordé dans le secondaire par le chef d'établissement. La responsabilité pédagogique reste confiée à l'enseignant qui reste garant de l'organisation pédagogique.

La sécurité dans les APPN

1. Les consignes (les « règles d'or »)

- Communiquer des consignes claires et concises.
- S'assurer de leur compréhension (faire verbaliser régulièrement les « règles d'or » par les élèves).
- Respecter le code de la route en situation de déplacement sur la voie publique.
- Adopter un code de communication spécifique (par exemple sur la voie publique annoncer un arrêt en levant la main, tendre la main à droite pour annoncer un déplacement à droite ; sur un chemin dire « gauche » fortement si on veut doubler à gauche...).
- Annoncer un code de conduite clair en cas de situation imprévue (par exemple élève qui a le sentiment de s'être « perdu » et qui ne retrouve pas le groupe).
- Imposer un espace minimal en descente entre les élèves.
- En descente sortir de la trace en cas de chute ou de passage à pieds.
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle)

E
S
C
A
L
A
D
E

2. Les modalités d'organisation spécifiques à l'APSA

- Sur la voie publique déplacement sur une file : chaque élève a une place dans le groupe et il la conserve.
- Sur les chemins effectuer des regroupements réguliers autour de points de rendez-vous clairs (par exemple le premier s'arrête en haut de la côte).
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle).
- Echelonner suffisamment les départs avant un passage en descente technique.
- Neutraliser la vitesse en cas de passage jugé dangereux (voire passer à pieds).
- Prévoir un « serre-file » en dernière position du groupe (élève « de confiance »).
- Position de l'enseignant : présence où le risque objectif est le plus présent (le cas échéant près de l'atelier le plus engagé).
- Chaque élève dispose sur lui d'un document sur lequel sont indiqués le nom du collègue ou du lycée + le numéro de portable de l'enseignant et de l'établissement.
- Faire en sorte de voir ses élèves le plus souvent possible.
- Contrôle régulier de l'effectif du groupe : compter régulièrement les élèves en cas de sortie en milieu naturel (faire l'appel si besoin).

3. L'adaptation aux ressources (et particularités) des élèves

- Adaptation des contraintes posées à la motricité et progressivité des situations (gradation didactique selon le niveau de maîtrise motrice : construction des habiletés d'évitement requises).
- Organiser un module « savoir rouler en VTT » avant de en milieu naturel ou sur la voir publique. Evaluer cette compétence par un test spécifique.
- Prendre en compte la diversité des élèves et concevoir des modalités différenciées. En cas d'écarts de niveaux très importants : dédoublements en plusieurs ateliers simultanés, voire co-interventions de plusieurs enseignants.
- Identifier les élèves « tête brûlés » qui sous-estiment le risque.
- Choix d'un parcours adapté en cas de déplacement (avec des itinéraires « de secours » si repli nécessaire).
- S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves (asthme, spasmophilie d'effort...).
- Prendre en compte la fatigue des élèves. Ne pas proposer les situations les plus difficiles à la fin d'une sortie éprouvante.
- Toujours donner un droit au renoncement : « Quels que soient l'exercice, l'itinéraire, le tracé, l'élève doit pouvoir avoir le choix de contourner ou de renoncer (passage possible à pied) ».

La sécurité dans les APPN

4. L'environnement de pratique (cours, parcs, voie publique, milieu naturel)

- Si pratique « in situ » : identification des facteurs de risque objectif.
- Si déplacement sur voie publique : connaissance et respect du code de la route.
- Si déplacement en milieu naturel : étude préalable du parcours et reconnaissance.
- Prévoir un parcours qui puisse permettre de réévaluer l'itinéraire en fonction des problèmes rencontrés (anticiper les imprévus).
- Se munir du nécessaire pour s'orienter (cartes et GPS).
- S'informer de la réglementation locale et du droit d'utiliser le site pour la pratique du VTT : autorisation auprès de l'ONF si emprunt de forêt.
- Attention aux périodes de chasse (battues).
- Vérifier la présence de tiques dès le retour.
- S'informer en amont des conditions météo (renoncer en cas de météo défavorable).

E
S
C
A
L
A
D
E



Questions sur le cours

Questions à réponse courte

1. Donnez une définition de la sécurité.
2. Donnez une définition du risque.
3. Expliquez cette citation de Estelle Hemdane (2024) « *Le risque est une danger probabilisé* ».
4. Quels sont les types de risque potentiellement présents en EPS ?
5. Qu'est-ce que le risque objectif ?
6. Qu'est-ce- que le risque perçu ?
7. Qu'est-ce que le risque préférentiel ?
8. Qu'est-ce que la prise de risque ? Donnez quelques exemples.
9. Pourquoi les dispositifs de sécurité passive ne permettent pas seuls de maximaliser la sécurité des pratiquants dans la pratique des APSA ?
10. Comment expliquer chez le pratiquant sportif une prise de risque trop grande ?
11. Qu'est-ce qu'une habileté d'évitement face au risque ? Donnez un exemple dans une APPN.
12. Qu'est-ce qu'une habileté préventive face au risque ? Donnez un exemple dans une APPN.

Questions à réponse longue

1. Que disent les sciences à propos de la notion de risque ?
2. Pourquoi le rapport au risque est particulièrement sensible à la période de l'adolescence ?
3. Que faut-il apprendre en EPS pour s'engager en sécurité dans la pratique des APSA ?
4. Quels sont les principes permettant de construire une didactique de la prise de risque en EPS ? (les principes qui gouvernent l'enseignement de la gestion du risque)
5. Déclinez dans l'APPN de votre choix les règles et principes à prévoir / organiser / respecter pour que les élèves s'engagent en sécurité en pratiquant.

Bibliographie

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, Paris, Ed. Revue EPS, 1991.

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

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

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

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

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

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

G.Michel, *La prise de risque à l'adolescence*, Masson, Paris, 2001.

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

B.Soulé, J.Corneloup, *Sociologie de l'engagement corporel*, A.Colin, Paris, 2007.

C.Vivier, J.-J. Dupaux, *Gérer le danger et le risque en EPS. La sécurité des élèves depuis le milieu du XXe siècle : le cas du lycée Victor-Hugo de Besançon* », *Carrefours de l'éducation*, vol. 23, no. 1, 2007, pp. 137-151.

B.Soulé, *Vous avez dit « sports à risques » ?*, in Revue EPS n°353, 2012.

Rapport n°2016-081 novembre 2016 : « *L'exigence de la sécurité dans les APPN* ».

X.Pommereau, *Le goût du risque à l'adolescence*, A.Michel, Paris, 2016.

D.Delignières, *Prise de risque et éducation à la sécurité : les ambiguïtés du champ d'apprentissage 2*, en ligne, 2025
<https://didierdelignieresblog.wordpress.com/2025/01/06/prise-de-risque-et-education-a-la-securite/>



UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

Fin

