



Le corps en EPS

Carine Erard et Raphaël Leca

UFR STAPS Dijon, L3 Éducation et Motricité

Liens avec le programme CAPEPS L3 2026

- ▶ **Activité et expérience des élèves dans les pratiques physiques, sportives et artistiques.** La notion d'expérience engage une réflexion sur les dimensions subjectives de l'activité, notamment les motifs d'agir, les sensations corporelles et les émotions.
- ▶ **Apprentissage moteur et techniques corporelles.**
- ▶ **Effort et bien-être.** Comme l'effort, le bien-être est composite et multidimensionnel. Il correspond à un état global de satisfaction dans lequel une personne se sent en harmonie avec son corps (image de soi), les autres (relations sociales) et son environnement. Les notions d'effort et de bien-être peuvent être envisagées comme des conditions pour transformer les élèves dans le sens des visées de l'EPS, mais aussi comme des objectifs de l'EPS.
- ▶ **Développement des adolescents.** La notion d'adolescents invite à s'intéresser à la période de transition qui sépare l'enfance de l'âge adulte, et qui s'étend approximativement du début du collège jusqu'à la fin du lycée. Les adolescentes et adolescents peuvent être caractérisés par le rapport particulier qu'elles et ils entretiennent avec leur corps, les autres élèves, les adultes, le risque et la règle. L'étude de leur développement appelle différents éclairages scientifiques (physiologie, neurobiologie, psychologie, psycho-sociologie, sociologie, ethnologie, etc.). La compréhension de l'adolescence comme un processus de transformation invite aussi à entrevoir cette période de la vie au travers de nouvelles opportunités autant que de vulnérabilités.



Introduction

Le corps au centre de l'EPS
Dans un contexte social
Questionnement
Problématique

Des questions...

- ▶ **Quelles sont les conséquences de l'image du corps (valence + ou -) sur les apprentissages en EPS ? En quoi cette image impacte-t-elle l'engagement et la réussite des élèves ?**
- ▶ Pourquoi l'adolescence est-elle une période « sensible » pour la construction narcissique ? Comment évolue l'image du corps à l'adolescence ? Par quels facteurs est-elle influencée ? A quels risques liés au rapport au corps l'adolescent est-il confronté ?
- ▶ Les filles et les garçons vivent-ils le même rapport à leur corps ? Quelles sont les différences liées à l'image du corps entre les filles et les garçons ? En quoi le dimorphisme sexuel et les images différenciées du masculin et du féminin s'accroissent à l'adolescence ? Comment enseigner pour lutter contre les stéréotypes sexistes liés au genre ?
- ▶ **Comment faire de l'EPS un instrument de valorisation et de réconciliation narcissique ?** Comment faire accepter leur corps aux élèves afin qu'ils s'engagent pleinement et sans honte en EPS ? Comment gérer les problèmes liés à l'image du corps en danse, en lutte, en natation ?
- ▶ **Que faire avec les élèves qui ont une très mauvaise image du corps ? Comment intervenir avec les élèves en surpoids ou ceux porteurs d'un handicap ?**
- ▶ Comment « éduquer » le corps pour en faire moins un objet que le support de notre « être au monde » ?

... qui débouchent sur une hypothèse de réflexion

Nous montrerons que le rapport au corps est une construction qui se nourrit des interactions avec l'environnement depuis la petite enfance, mais dont la tonalité peut évoluer sensiblement à la période de l'adolescence. Nous expliquerons qu'au collège et au lycée, les expériences corporelles vécues en EPS par les élèves ne sont pas neutres vis-à-vis de l'image du corps, et qu'elles participent à construire un certain type de rapport au corps, un rapport épanouissant qui participe au développement de la personne, ou au contraire un rapport anxiogène qui renforce la honte de soi et favorise la résignation dans la pratique des APSA.

... qui débouchent sur une hypothèse de réflexion

C'est pourquoi nous dégagerons quelques conditions d'enseignement pour « faire vivre » en EPS un corps qui réussit mais qui a aussi le droit à l'erreur, un corps qui se montre et qui interagit mais sans constamment se comparer aux autres, un corps sensible et artistique et pas seulement un corps productif et compétitif, et un corps libéré des stéréotypes de genre et des normes et standards liés à la beauté.

Nous soulignerons que ce que vise l'EPS au final est un corps éduqué, pour une présence corporelle au monde libéré des angoisses et des stéréotypes genrés, et pour une pratique épanouissante des APSA en faveur d'un « mode de vie actif et solidaire » (Programme des lycées, 2019).



Partie 1

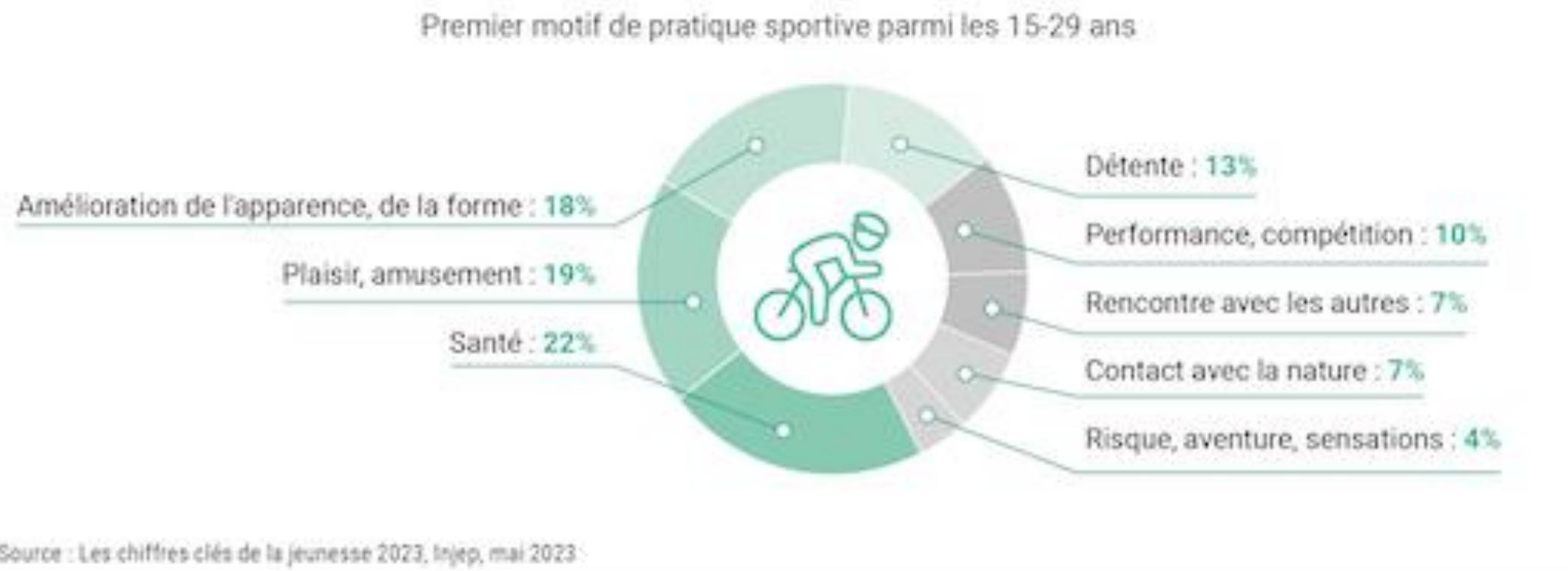
Le rapport au corps sous l'angle
de la sociologie

Les « Rapports au corps » vus sous un angle sociologique

A
R
E
T
E
N
I
R

- Le rapport au corps est un concept à connotation plutôt sociologique qui renvoie à **la relation que l'individu entretient avec son corps**.
- **Les rapports au corps sont socialement très différents** : le **milieu social** influe sur le statut et les usages du corps, de même que son **appartenance de sexe**. Il varie également **selon le contexte**.

Les motifs de pratique physique



Une source plus récente : Baromètre national des pratiques sportives 2022 », Injep/Crédoc, 2 mars 2023.

Les motifs de pratique physique

A
R
E
T
E
N
I
R

- ▶ Filles et garçons déclarent « faire du sport » prioritairement pour se faire plaisir, être en bonne santé, et se sentir mieux dans son corps.
- ▶ Mais les garçons plus que les filles cherchent aussi à repousser leurs limites, avoir des sensations fortes, être performants en compétition, et prendre des risques.
- ▶ Près de la moitié des filles déclarent une motivation pour « être belle ».
- ▶ Les raisons esthétiques de pratiquer une activité physique se rencontrent surtout chez les garçons et les filles qui ont une faible estime de soi.
- ▶ Un contexte motivationnel de performance (vs maîtrise) favorise surtout les garçons par rapport aux filles.
- ▶ Dans le champ social, les pratiques corporelles en solitaire centrées sur le soi (musculation, yoga...) occupent une place grandissante.



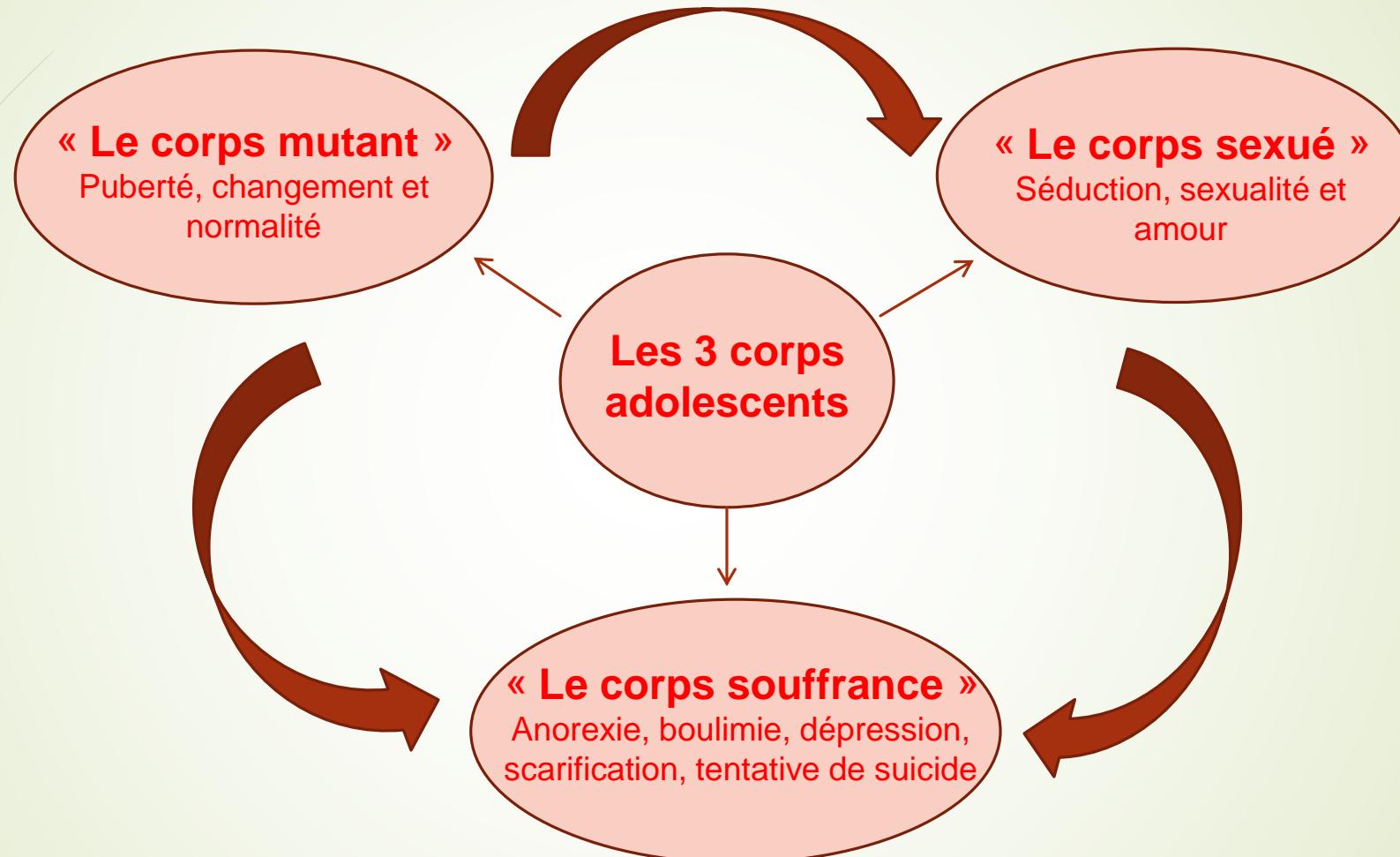
Partie 2

L'image du corps sous l'angle de
la psychologie

L'image du corps

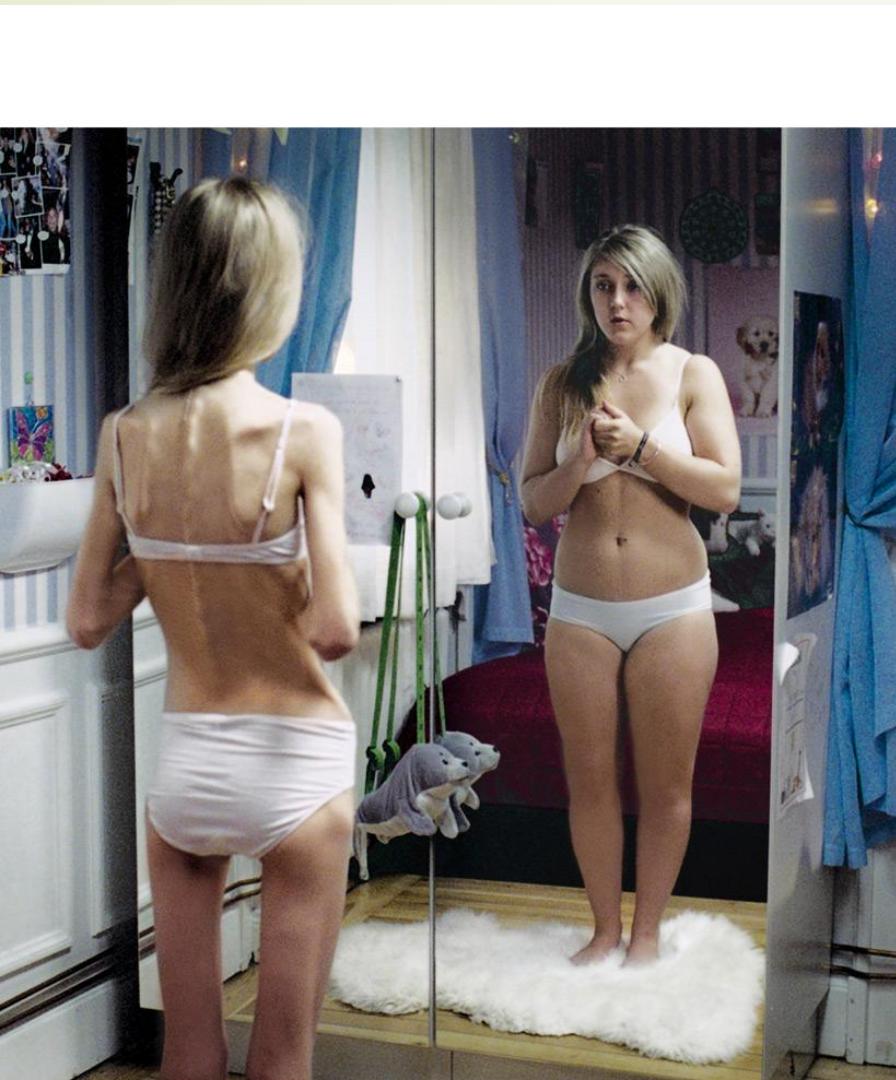
- ▶ **L'image du corps est la manière dont on ressent et pense son corps.**
- ▶ C'est une image subjective qui est souvent alimentée par des pensées erronées et des croyances à propos de son corps.
- ▶ L'image du corps est une construction qui dépend des expériences vécues, et notamment du ressenti associé à ces expériences selon la valeur attribuée à diverses dimensions ou aspects de son corps (évaluation de soi).
- ▶ Lorsqu'elle est perçue comme non satisfaisante, l'image du corps produit une détresse affective pouvant aller jusqu'à l'anxiété ou la dépression.
- ▶ La tonalité (satisfaction / non satisfaction) liée à l'évaluation de l'image du corps débouche sur la production de comportements pour (re)construire une image plus positive (comportements alimentaires, modalités de pratique des APSA...) ou pour protéger cette image du regard d'autrui (tenue vestimentaire, fuite comportementale...).

L'image du corps à l'adolescence



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

L'image du corps à l'adolescence



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



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

Le rapport / l'image du corps à l'adolescence

- A l'adolescence les transformations somatiques (corps mutant) provoquent souvent une modification de l'image du corps qui peut être vécue douloureusement (corps souffrance) car l'apparence physique est l'évaluation de soi la plus fortement liée à l'estime de soi. La maturité sexuelle affecte aussi la tonalité des relations entre les filles et les garçons (corps sexué).
- A l'adolescence, alors que les différences liées au genre se renforcent, l'insatisfaction corporelle touche un grand nombre de filles et à un moindre degré de garçons (les filles ont fréquemment le sentiment de se trouver « trop grosses »).
- Les facteurs socioculturels impactent l'image du corps et le rapport au corps en indiquant des standards valorisés et d'autres dévalorisés (les idéaux féminins et masculins). Ces standards sont différenciés selon les filles et les garçons : valorisation de la minceur chez les filles, et du développement musculaire chez les garçons.

Le rapport / l'image du corps à l'adolescence

- ▶ Plus que les garçons, les filles sont l'objet de moqueries dont l'objet est leur corps. Les élèves en surpoids en sont aussi particulièrement victimes.
- ▶ Un contexte de présentation publique de son corps associé à une condition vestimentaire peu dissimulante (comme souvent en EPS, surtout à la piscine) accroissent le sentiment d'inconfort.
- ▶ L'insatisfaction corporelle induit des stratégies de modification corporelle qui débouchent sur des comportements spécifiques : les comportements alimentaires (surtout chez les filles) et la pratique physique.
- ▶ **Concernant la pratique physique, Les garçons s'orientent plus fréquemment que les filles vers l'usage de l'exercice pour modifier leur corps : ils sont davantage centrés sur le développement musculaire, et plus particulièrement sur la zone abdominale la poitrine et les bras. Les filles sont plus centrées sur les modifications de poids, et du bas du corps.**

Le rapport / l'image du corps à l'adolescence

A
R
E
T
E
N
I
R

- Les rapports/images du corps ne sont pas strictement identiques pour chaque catégorie de sexe (filles vs garçon) : ils varient en fonction des appartenances sociales mais aussi de leur socialisation (sexuée), avec des effets du contexte et du « régime de genre ».
- Il existe donc **une grande variété des rapports au corps, au sport et à l'EPS parmi les filles et les garçons. L'opposition « filles » vs « garçons » est réductrice.**



Partie 3

Le corps à l'Ecole

Le corps à l'Ecole et en EPS

- ▶ **L'Ecole a souvent été décrite comme favorisant davantage un corps immobile, dressé ou redressé qu'un corps épanoui et éduqué.**
- ▶ Au sein de l'ensemble des disciplines d'enseignement, l'EPS occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages.
 - l'EPS est une discipline entièrement à part.
- ▶ Cela ne réduit pas l'EPS à une simple récréation : l'éducation physique est la discipline qui, autour d'apprentissages significatifs (= des compétences), vise l'épanouissement corporel et l'éducation du corps pour les mettre au service d'une finalité.
 - l'EPS est une discipline à part entière.
- ▶ **Cet épanouissement suppose une émancipation du corps des diktats de l'apparence et des stéréotypes de genre qui pèsent sur lui.**



Partie 4

Les modèles du corps en EPS

Les modèles du corps en EPS

- Selon le type de relation avec l'environnement physique, selon le type de relations avec l'enseignant et avec les pairs, selon la nature des émotions et des sensations ressenties, selon la nature de ce qui est observé et de ce qui est évalué, et surtout selon la signification et l'usage qui est fait de l'activité corporelle, un certain « modèle du corps » est privilégié en EPS :
 - **Un corps performant et compétitif**
 - **Un corps hédonique**
 - **Un corps sensible et expressif**
 - **Un corps maîtrisé**
 - **Un corps géré et entretenu**
 - **Un corps socialisé et coopératif.**

Les modèles du corps en EPS	Quel est l'usage du corps ? Quelle est sa signification ?
Le corps performant et compétitif	Le corps sert à produire un résultat mesurable : plus vite, plus haut, plus fort, plus précis, plus longtemps...
Le corps hédonique et ludique	Le corps éprouve des émotions. Il est le vecteur d'un plaisir immédiat dans la pratique physique et sportive. Le jeu génère des émotions et sensations agréables.
Le corps sensible et expressif	Le corps est le vecteur d'une représentation sensible (poétique, esthétique) du monde. Le corps « parle » pour transmettre un message symbolique, produire un effet esthétique, toucher la sensibilité, provoquer une émotion.
Le corps maîtrisé et piloté	Le corps permet d'atteindre des buts précis grâce à la technique. Il est contrôlé, coordonné, dissocié, équilibré, ajusté finement aux contraintes du milieu physique. C'est un corps adroit et agile.
Le corps géré et entretenu	Le corps est « en forme physique », il est préservé, il est entretenu, il est entraîné. Le corps est éduqué à la gestion de l'effort, de la sécurité, et à la préservation de la santé.
Le corps socialisé et coopératif	Le corps permet d'interagir avec autrui sans violence, en contrôlant ses pulsions et ses tendances égocentriques. Le corps communique pour coopérer ou participer à un projet commun.

Les modèles du corps en EPS

- ▶ Les modèles du corps véhiculés en et par l'EPS ne sont pas univoques : il n'y a pas une seule façon de vivre son corps.
- ▶ Aller vers un corps éduqué suppose que le corps performant et compétitif et le corps maîtrisé et piloté ne sont pas les seuls usages du corps en éducation physique.
- ▶ L'EPS doit aussi créer les conditions du plaisir et du jeu dans la pratique corporelle (corps hédonique et ludique).
- ▶ Elle doit valoriser un corps sensible et expressif car « *Il existe une culture physique artistique et elle doit également être transmise. Nous y trouvons des enjeux et des spécificités que l'EPS ne peut ignorer (...) Il s'agit de favoriser l'émergence d'un habitus artistique* » (T.Tribalat, 2005).

Les modèles du corps en EPS

- ▶ L'EPS contribue aussi à apprendre aux élèves à gérer, préserver et entretenir leur propre corps, notamment dans une perspective d'éducation à la santé et à la sécurité (corps géré et entretenu).
- ▶ Enfin elle « socialise » le corps en lui permettant d'être le support d'une citoyenneté en actes autour de la coopération, de la communication, de l'entraide, et de la participation à des projets communs via une pratique mixte des APSA. « Faire ensemble » et « réussir ensemble » pour apprendre à « vivre ensemble ».
- ▶ Au final, un corps éduqué, c'est un corps efficace, mais aussi un corps qui libère, qui émeut, qui éprouve, qui communique, et surtout c'est un corps qui est accepté. Dans nos sociétés où « tout témoigne que le corps est devenu l'objet de salut » (J.Baudrillard, 1970), « construire une image positive de soi » (Programme de l'EPS, 2015), c'est préserver l'estime de soi, qui est le centre de gravité de la santé mentale (C.André, 2007).
- ▶ Mais cette ambition est un principe général d'enseignement qui suppose une temporalité longue : celle du parcours de formation et d'un travail d'équipe, et non celle d'une seule séquence d'enseignement.



Partie 5

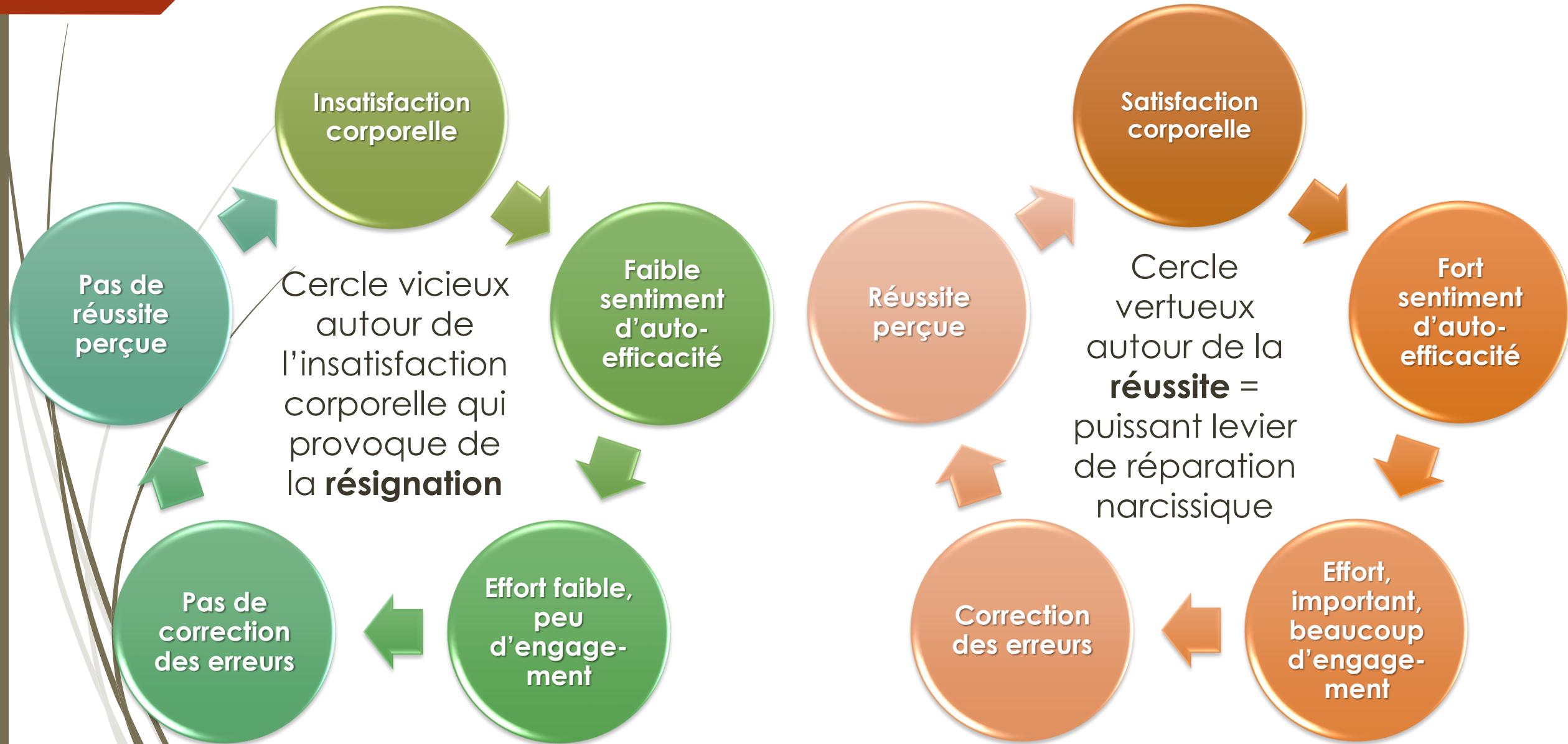
Enseigner l'EPS en prenant en
compte le corps des
adolescents

Ce qu'il faut absolument éviter

- ▶ « Avec mon corps je gagne ou je perds » (G.Cogérino, 2017).
- ▶ Ce qu'il faut absolument éviter en EPS, **c'est le corps honte** qui est un corps souffrance, ainsi que le corps parfait qui est un corps soumis aux normes sociales, et notamment aux standards de beauté.
- ▶ **Un corps « épanoui »** (finalité EPS Prog. lycées 2019) est un corps qui a accepté le principe de son imperfection (C.André, 2007), et qui a su pour cela se libérer des normes sociales les plus « prescriptives ».
- ▶ **La réussite concrètement éprouvée, la confiance réciproque et la bienveillance, les renforcements verbaux positifs, la participation à des projets collaboratifs à haute valeur perçue**, l'ens. mutuel, le jeu, les émotions, l'aventure sportive, l'autodétermination, un climat motivationnel de maîtrise, une mixité « traitée » pour la mettre au service de l'équité... sont quelques leviers pour un corps accepté et épanoui, un corps libre, un corps qui réussit, un corps qui sait faire de nouvelles choses, et un corps qui a le droit de se tromper...

A RETENIR

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



Faire vivre **différents usages du corps**

- L'égalité entre les hommes et les femmes, la tolérance réciproque, le vivre ensemble, le refus des discriminations, la lutte contre les stéréotypes sont au centre des textes officiels de l'éducation nationale.
- Un enseignement inclusif favorable à l'égalité entre les filles et les garçons et qui lutte contre les stéréotypes de genre est inspiré par les principes suivants :
 - **Faire vivre différents usages du corps en EPS, et pas seulement le corps performant et compétitif.**
 - **Proposer des modes d'entrée dans les APSA qui répondent à plusieurs motifs d'agir dans ces APSA.**
 - **Confier des responsabilités aux élèves en veillant à équilibrer leur « valeur » entre les filles et les garçons.**

Utiliser les ressources du **groupe**

- Un enseignement inclusif favorable à l'égalité entre les filles et les garçons et qui lutte contre les stéréotypes de genre est inspiré par les principes suivants :
 - Utiliser les ressources du groupe (pédagogie coopérative) :
 - Créer les conditions d'un climat favorable à l'engagement corporel en valorisant dans un premier temps les groupes mixtes affinitaires.
 - **Faire vivre aux filles et aux garçons des projets coopératifs mixtes au sein desquels filles et garçons apportent leur contribution originale.**
 - Installer **des interactions de collaboration** (exemple du « score partagé »), **d'aide, ou de tutelle entre les filles et les garçons** (principe de l'enseignement mutuel), sans réserver le rôle de tuteur à l'un des deux sexes.

Une « mixité réfléchie » pour sortir de rôles sociaux assignés

- ▶ Lutter contre les stéréotypes sexistes, ce n'est pas seulement prendre en compte les dimensions masculines ou féminines dans les APSA (par exemple avec des modes d'entrée différenciés), c'est dépasser ces dimensions en ne se laissant pas enfermer dans les déterminismes biologiques et sociaux. Cette « mixité réfléchie » (Patinet, 2011) crée les conditions d'une **mixité créatrice** (et pas seulement le « mélange » des différences).
- ▶ La réussite de tous les élèves et la construction de l'égalité renvoient alors au dépassement des dimensions dites masculines et féminines dans les APSA pour s'émanciper des rôles sociaux assignés aux hommes et aux femmes (S.Duboz, 2016).
- ▶ L' EPS : un lieu qui permet de passer de la conformité à des stéréotypes de sexes à leur possible émancipation dans un cadre de co-éducation.

Des évaluations équilibrées évitant biais de jugement et braconnages

- ▶ Concevoir des dispositifs **d'évaluation sommative centrés sur les compétences** (ce qui a été enseigné et appris), et **équilibrés vis-à-vis des qualités supposées des filles et des garçons** (EPIC = Evaluation par Indicateurs de Compétences).
- ▶ Pour faire de l'EPS un espace qui permet de passer de la conformité à des stéréotypes de genre à leur possible émancipation dans un cadre de co-éducation l'enseignant(e) doit être conscient du « poids » des normes sociales qui pèsent sur les élèves, et qui pèsent sur lui / sur elle.
- ▶ **En rendant chaque enseignant(e) plus éclairé(e) et plus lucide, conscient des biais de jugement, des « braconnages » et des stéréotypes de genre, la sociologie permet de mieux enseigner, et d'enseigner en respectant les valeurs de la République (ici, l'égalité surtout).**

Le corps dans les APSA du programme

IMPORTANT

Activités		Tensions liés au corps et/ou au genre	Principes d'intervention
CA1	Relais vitesse		
CA2	Sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> Un corps qui se montre en conditions peu dissimulantes 	<ul style="list-style-type: none"> Passer rapidement dans l'eau (même pour passer les consignes)
CA3	Arts du cirque	<ul style="list-style-type: none"> Des rôles qui reproduisent des stéréotypes : les acrobaties, le risque et la force pour les garçons, les figures esthétiques pour les filles 	<ul style="list-style-type: none"> Principe de la « mixité créatrice » (voir diapo 88)
	Acrosport		
CA4	Tennis de table	<ul style="list-style-type: none"> Des garçons qui ne veulent jouer seulement contre des garçons 	<ul style="list-style-type: none"> Principe du score partagé autour de binômes mixtes hétérogènes
	Handball	<ul style="list-style-type: none"> Des formes de jeu parfois stéréotypées : des garçons qui marquent des buts, des filles qui restent en défense 	<ul style="list-style-type: none"> A partir de groupes hétérogènes et mixtes un jeu sans poste prédéfini et un score adapté
	Lutte	<ul style="list-style-type: none"> Pour certains garçons : la lutte c'est pas pour les filles ! Des corps qui se touchent : problème du contact entre les filles et les garçons (part. à l'adolescence) 	<ul style="list-style-type: none"> Le contact à l'adolescence doit pour être accepté se construire selon une très fine progressivité didactique. Parfois il est même nécessaire de « démixer » pour « rentrer » dans l'APSA
CA5	STEP		
	Musculation	<ul style="list-style-type: none"> Des choix marqués par des stéréotypes 	<ul style="list-style-type: none"> Commencer par le Circuit Training pour



Conclusion

Le plaisir d'agir avec
et au milieu des autres

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

► Historiquement, en EP, le corps d'abord, redressé, puis développé et renforcé à des fins de performances sportives, devient progressivement plus expressif avec des sensations éprouvées, des émotions vécues... Le corps n'est plus simple mécanique → **conception holistique du corps.**

○ « On s'est référé tour à tour aux leviers, à la machine à vapeur et à l'ordinateur ».

P.Parlebas, « La dissipation sportive », in *Culture technique* n° 13, 1985.

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

- ▶ « *L'EPS aide tous les collégiens et collégiennes à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, pour construire une image positive de soi dans le respect des différences* » (Programme de l'EPS pour le cycle 4, 2015).
- ▶ L'EPS au collège et aux lycées met en scène le corps, à une période de réorganisation du schéma corporel et de doutes sur soi.
 - ▶ A.Braconnier, D.Marcelli : « *On ne peut comprendre l'adolescent sans savoir qu'une de ses préoccupation centrale est tournée vers son corps* » (1988).
 - ▶ G.Garzon : « *Le corps est un objet de valorisation narcissique, miroir du sujet* » (1994).
 - ▶ L'EPS est la seule discipline où ce que l'élève fait est directement offert aux regards des autres, et peut être immédiatement jugé, et dans certains cas moqué.

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

- ▶ Comme l'adolescence est une période sensible pour la construction de soi et l'estime de soi, une période de plus grande fragilité narcissique, l'enseignant est attentif à la tonalité du rapport au corps, en veillant notamment à circonscrire les comparaisons interindividuelles, et à « sécuriser » les présentations publiques de soi.
- ▶ Le principe est d'associer de bons souvenirs à la pratique des APSA grâce au plaisir ressenti en EPS : le goût, le dégout, l'indifférence à l'égard des pratiques corporelles se construisent en grande partie à la période de l'adolescence. Il s'agit de créer les conditions d'une motivation continuée (Famose, 2001) par des expériences de plaisir et de satisfaction personnelle autour de la mise en jeu du corps dans les APSA : « les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière » (Programme du Collège, cycle 4, 2015).

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

- Au-delà du plaisir immédiat (qui peut jouer le rôle de « starter » pour l'engagement corporel en EPS), le levier le plus puissant de la satisfaction personnelle est **la réussite**, une réussite facilement repérable dans des situations qui ont de la valeur aux yeux des adolescents. Cette réussite concrètement éprouvée pour « les filles et les garçons ensemble et à égalité » (Programme d'EPS du cycle central, 2015) est le plus puissant levier de la valeur physique perçue, du sentiment de compétence et au-delà, de la confiance et en soi et de l'estime de soi.
 - Anne Hébrard : « Il n'y a pas d'expérience plus puissante pour un élève que de réussir, sous le regard des autres, quelque chose dont il ne se croyait pas capable. Il se construit ainsi ou se reconstruit une image plus satisfaisante de lui-même et de ses compétences » (1993).
 - J.Florence, J.Brunelle, G.Carlier : « Dans le groupe classe hétérogène d'éducation physique obligatoire, (...) l'essentiel de l'action pédagogique consiste à donner à chacun des élèves la possibilité d'être "bon", d'être reconnu "bon" à un moment donné dans un domaine déterminé et d'y atteindre par lui-même et avec d'autres des motivations, des satisfactions et des acquisitions qui lui soient propres tout en développant ainsi en lui le désir de continuer à pratiquer et à apprendre après et en dehors des cours » (1998).
 - D.Delignières, G.Garsault : « L'accès à un niveau significatif de compétence constitue le déterminant central de la construction d'une relation de plaisir à la pratique sportive, et à terme un gage d'investissement sur le long terme. Par ailleurs, il s'agit d'une expérience essentielle, permettant un renforcement du sentiment de compétence et plus généralement de l'estime de soi » (1999).

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

- Le programme d'EPS du lycée d'enseignement général et technologique va dans le sens de cette conclusion :
« Respectueuse des différences de potentiels, de ressources, luttant contre les stéréotypes sociaux ou sexués et résolument inscrite dans une école inclusive, l'EPS offre à tous l'occasion d'une pratique physique qui fait toute sa place au plaisir d'agir ».

BO spécial n°1 du 22 janvier 2019.

Conclusion : face au corps, l'EPS est une discipline en première ligne

► **Un engagement personnel** : un corps qui s'épanouit en EPS, c'est aussi un corps qui s'exprime, qui joue, qui se libère des tensions accumulées par la sédentarité et parfois le stress d'une journée de classe.

Encore faut-il que le mouvement soit au centre de la séance d'éducation physique, ce qui suppose de rejeter les modèles « intellectualistes » de la motricité (P.Arnaud, 1985), ceux d'une EPS « papier-crayon », ou sa version plus moderne, une EPS « tablette-smartphone ».

► « L'école engage toujours des « politiques du corps » connues ou ignorées des enseignant-e-s » (Faure et Garcia, 2003).

Marry Shirrer et Aline Paintendre in Cogerino, G. (sous dir) Rapport au corps, genre et réussite en EPS, AFRAPS, 2017.

► « Nul ne peut échapper à sa propre corporéité qui incarne et s'incarne dans le geste même le plus dérisoire, le plus anodin, le plus conventionnel ».

André Canvel, « Apprendre par corps » ou comment associer climat et réussite scolaire. Administration & Éducation, n° 152, p. 85-89, 2016.

► « Le corps n'est pas un objet. La conscience que j'en ai n'est pas une pensée (...) Je n'ai pas d'autre moyen de connaître le corps humain que de le vivre (...) Je suis donc mon corps ».

Maurice Merleau-Ponty. *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1945.