

Sujet : La pratique d'activités physiques est une question essentielle de santé publique. Alors que les modes de vie sédentaires liés à la « culture des écrans » s'installent progressivement et que le surpoids ou l'obésité, notamment chez les enfants ne cesse d'augmenter, le temps consacré à l'activité physique tend à diminuer. Une étude de la Fédération Française de Cardiologie (2016) sur la progression de la sédentarité précoce des jeunes de 9 à 16 ans nous alerte directement : moins de 50% des enfants respectent les 60 minutes d'activités physiques quotidiennes préconisées par les autorités sanitaires et « en 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25% de leur capacité physique », c'est à dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps.

Comment du début du collège à la fin du lycée l'enseignant d'EPS, avec ses collègues, peut-il lutter, dans cet établissement, contre la sédentarité croissante d'une partie de la jeunesse tout en permettant à chacun de construire les compétences des programmes ?

Préambule pour contextualiser le sujet

« Passer 7 heures par jour assis ou 3 heures devant la télévision a un net effet délétère » (X.Bigarre, Prescription de l'activité physique, La revue du praticien, vol.70, mars 2020). Une récente étude a montré qu'au niveau mondial, 80% des adolescents ne font pas suffisamment d'activité physique pour espérer grandir et vieillir en bonne santé (The Lancet Child & Adolescent Health, 2020). Dans le même temps, de très nombreuses publications démontrent régulièrement les effets bénéfiques de l'activité envers la santé physique, mais aussi envers la santé mentale et sociale, même envers le développement des fonctions cognitives (A.Doherty, A.Forès Miravalles, *Activité physique et cognition, inséparable en classe*, Front.Educ, 4, 2019). Comment alors expliquer que malgré « des niveaux de preuve élevés dans beaucoup de pathologies, l'activité physique des patients reste très faible » (M.Doclos, Prescription de l'activité physique, La revue du praticien, vol.70, mars 2020) ?

Le constat de ce décalage entre la réalité et les prescriptions en matière de pratique physique nous conduira à faire des propositions afin que l'EPS participe activement à la lutte contre la sédentarité dans cette cité scolaire, tout en permettant à chacun d'apprendre en construisant les compétences qui participent au socle (collège), et celles qui permettent de viser les objectifs de l'EPS (lycées).

Définitions des concepts clés et évocation des concepts secondaires : premières mises en relation

Pour l'ANSES, « la sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule... » (Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité, Actualisation des repères du PNNS). Précisément, on parle de sédentarité lorsque le niveau d'activité physique journalier ne dépasse pas 1.6 MET (Metabolic Equivalent of Task), c'est-à-dire 1.6 fois l'énergie dépensée au repos (3.5 ml O₂/min/kg). Considérée à l'échelle de la journée ou de la semaine, la sédentarité définit un niveau d'activité qui ne permet pas d'entretenir les qualités physiques : être sédentaire, c'est prendre le risque de voir ses qualités de vitesse, d'endurance, de force, de souplesse, d'agilité diminuer avec le temps. Dans cette cité scolaire, aussi bien au collège qu'au lycée, on devine que certains élèves sont déjà à risque de sédentarité, notamment en raison du nombre élevé d'inaptitudes, de dispenses, et d'absences (annexe 1). Evoquer la sédentarité croissante d'une partie de la jeunesse suppose que les adolescents, du début du collège à la fin du lycée, ne respectent pas les recommandations de l'ANSES pour les 12-17 ans : « une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse » et « limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de deux heures consécutives en position assise » (2016). Rappelons que l'activité physique ne se réduit pas à la pratique des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) : sont inclus aussi tous les mouvements de la vie quotidienne. Peut-être l'EPS peut-elle, en lien avec les autres disciplines, former les adolescents à l'usage de déplacements doux (marche, vélo, trottinette...), notamment entre le domicile et cet établissement scolaire ?

Construire les compétences du programme, cela signifie apprendre, c'est-à-dire améliorer par l'expérience ses façons habituelles de faire, d'être, ou de penser. Mais pas apprendre n'importe quoi : la notion de compétence suppose une adaptabilité à l'environnement physique et humain, et la possibilité de résoudre des tâches complexes. Une compétence en effet ne saurait jamais se réduire à une connaissance, à une capacité, ou à une attitude, elle est au contraire « *l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexe ou inédite* » (Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, 23 avril 2015). Pour la scolarité obligatoire les compétences se déclinent en compétences générales, en compétences travaillées et en compétences visées pendant le cycle, alors que plus simplement aux lycées « *l'enseignement de l'EPS vise la construction de compétences qui articulent différentes dimensions : motrices, méthodologiques et sociales* » et qui « *s'objectivent en Attendus de Fin de Lycée dans chacun des cinq champs d'apprentissage* » (Programmes des lycées, 2019). « Faire apprendre » les élèves ne peut s'envisager que sur le long terme, c'est-à-dire celui du parcours de formation, ce qui suppose des liens intelligibles, des continuités, des complémentarités, des suppléментарités, entre le collège et l'école primaire, et entre le collège et le lycée de cette cité scolaire.

Lutter contre la sédentarité tout en construisant les compétences des programmes suppose donc que cette lutte n'est pas qu'une simple « récréation » : l'élève bouge, il se dépense physiquement, il s'engage et mobilise ses ressources motrices, mais il ne le fait pas « n'importe comment » : il le fait pour apprendre, et pas pour apprendre n'importe quoi : pour construire des compétences.

Concernant la sédentarité particulièrement, l'enseignant d'EPS ne peut faire autrement que de « *prendre en compte la diversité des élèves* » (Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation, Arrêté du 1^{er} juillet 2013). Les études montrent en effet une très grande disparité des pratiques physique et sportives en dehors de l'École (Baromètre national des pratiques sportives, CREDOC, 2018). Plus localement, on devine cette hétérogénéité dans cette cité scolaire, au sein de laquelle « on note une disparité importante par rapport aux qualités physiques » (contexte). « *Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* » (Arrêté du 1^{er} juillet 2013) c'est construire une EPS qui s'adresse à chacun des élèves, « *filles et garçons ensemble et à égalité* », et qui permet à tous et à toutes d'apprendre « *a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive* » (c'est-à-dire les plus sédentaires), tout en « *assurant l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap* » (Programme de l'EPS, 2015).

Nous expliquerons que cette impérieuse mais difficile ambition ne peut se mener seul, mais en « *coopérant au sein d'une équipe* » (Arrêté du 1^{er} juillet 2013), afin d'assurer la complémentarité et la continuité des enseignements en EPS, mais également afin d'envisager la problématique de la sédentarité comme une problématique qui interpelle aussi les collègues des autres disciplines, voire l'établissement tout entier.

Questionnement (beaucoup trop long, plusieurs questions sont redondantes. Un questionnement doit comporter 3 à 6 questions : les questions proposées ici montrent comment il est possible d'aborder le traitement du sujet, mais des choix sont à faire)

Pourquoi certains élèves sont-ils sédentaires ? Pourquoi le besoin de mouvement, si présent pendant l'enfance, s'érode-il si fortement pour un nombre important d'adolescents ? Dans cette cité scolaire, comment inverser la tendance d'un nombre important d'inaptitudes et d'absences en EPS (annexe 1) ? Au collège, comment s'appuyer sur le parcours éducatif de santé pour inciter à une vie physique plus active ?

Comment « faire bouger » tous les élèves en EPS, même « les plus éloignés de la pratique physique et sportive » ? Comment au cycle 4, inverser la « baisse d'engagement en raison d'un investissement dans les efforts de plus en plus réduit » (annexe 1). Surtout comment les « faire bouger » pour apprendre (construire des compétences), et pas seulement pour se défouler ? Inversement que faut-il apprendre, quelles compétences construire, pour savoir mieux bouger ?

Si la « culture des écrans » est souvent présentée comme favorable aux « modes de vie sédentaires » (phrase introductive), comment au contraire utiliser le numérique en EPS comme un atout au profit de la lutte contre la sédentarité ?

Est-il possible, grâce aux expériences corporelles vécues en EPS, de changer en profondeur les habitudes de vie des élèves au profit d'une existence moins sédentaire ? Comment créer les conditions d'une appétence envers l'activité physique ? A quelles conditions est-il possible de donner le goût de l'effort en EPS ? Quel projet fort et mobilisateur, impliquant toute l'équipe pédagogique et parfois même tout l'établissement, peut-il redonner envie de pratiquer à court terme (la séance), moyen terme (le projet), et long terme (la vie physique) ?

Peut-on apprendre en EPS à être moins sédentaire ? En quoi les compétences construites en éducation physique agissent-elles comme un puissant levier de lutte contre la sédentarité ? Comment à l'échelle du parcours de formation amener les élèves à enrichir leur existence d'un habitus de pratique régulière mobilisable toute leur vie ?

Problématique 1

Nous bâtirons notre réflexion autour d'un principe de réciprocité entre la lutte contre la sédentarité et la construction des compétences, et autour de l'installation d'un rapport d'appétence envers la pratique physique et sportive. Nous expliquerons qu'il n'y a pas d'apprentissages significatifs en EPS sans un engagement corporel conséquent. Réciproquement, nous montrerons que certaines compétences permettent d'apprendre à s'engager pour construire une vie plus active. Et nous soulignerons qu'aussi bien à court terme dans la séance, qu'à moyen et long terme en dehors de l'EPS, une existence moins sédentaire se joue moins par devoir que par envie : les prescriptions et les préconisations sont impuissantes à modifier en profondeur les habitudes de vie, il faut construire une véritable appétence envers la pratique physique et sportive. Le plaisir d'agir est en effet le meilleur garant d'une pratique soutenue en EPS (ici et maintenant), et prolongée dans la vie personnelle (ailleurs et plus tard). Enfin nous prendrons en compte la complexité d'une telle ambition. Comme il n'est pas possible de devenir plus actif physiquement « du jour au lendemain », nous considérerons l'ensemble du parcours de formation. Comme il faut prendre en compte tous les élèves, des moins actifs aux plus « sportifs », nous proposerons des solutions concrètes de prise en compte de la diversité, afin que personne ne se sente délaissé ou frustré. Et comme l'enseignant devant sa classe ne peut y parvenir seul, nos propositions engageront parfois un véritable travail en équipe mobilisateur à l'échelle de tout l'établissement.

Problématique 2

Nous montrerons que l'éducation physique et sportive a les moyens de lutter efficacement contre la sédentarité des adolescents si elle combine deux modalités : une modalité « directe », et une modalité « indirecte ». La modalité directe se joue dans la pratique physique et sportive concrètement vécue par les élèves à l'occasion de chaque séance d'EPS, mais aussi à l'association sportive (AS) de l'établissement. Nous soulignerons l'importance d'un enseignement qui permet à tous les élèves de s'engager corporellement, de se dépenser, de réaliser des efforts physiques, afin de rompre avec la journée trop sédentaire du « travailleur scolaire », mais surtout afin d'apprendre, car il n'est pas possible d'envisager la construction de compétences en EPS sans s'engager physiquement.

La modalité indirecte concerne l'activité physique extrasolaire, laquelle dépend en grande partie de l'appétence que chaque adolescent aura construite en EPS envers la pratique des APSA. Pour tous les élèves quelles que soient leurs ressources nous soulignerons l'importance de vivre des expériences corporelles sources d'émotions et de plaisir, mais aussi sources de progrès significatifs et de satisfactions narcissiques, tout en construisant un rapport positif à l'effort physique. Nous expliquerons enfin quelles compétences construire à l'échelle du parcours de formation, pour que « *par son engagement dans la pratique physique, l'élève apprend à développer durablement sa santé* » (Programme des lycées, 2019).

En d'autres termes, en éducation physique, l'élève s'engage physiquement pour apprendre, et il apprend à « *s'engager dans un mode de vie actif* » (Programmes des lycées, 2019).

Problématique 3 (centrée sur les programmes et la dynamique motivationnelle)

Nous montrerons que « *l'EPS contribue à développer une culture de l'activité physique régulière et durable, levier indispensable de l'amélioration de la santé publique particulièrement important, compte tenu du niveau de sédentarité des jeunes qui décrochent de toute pratique physique* » (Programme d'EPS du lycée général et technologique, 2019). Nous insisterons particulièrement sur le plaisir (les émotions ressenties), et sur la satisfaction (de construire des compétences), car « *grâce aux efforts consentis, aux progrès réalisés et constatés, l'élève éprouve le plaisir de pratiquer une activité physique raisonnée et régulière tout au long de la vie* » (*ibid.*). Face à l'hétérogénéité des élèves dans cette cité scolaire, et notamment face à la diversité des rapports avec la pratique sportive (annexe 1), nous ferons des propositions concrètes, à l'échelle de l'ensemble du parcours de formation, pour une EPS « *résolument inscrite dans une école inclusive* », qui « *offre à tous l'occasion d'une pratique physique qui fait toute sa place au plaisir d'agir* » (*ibid.*). Afin que chacun et chacune puisse, à son niveau, construire sur l'ensemble du temps scolaire son propre habitus de pratique régulière.

Proposition 1 de plan : autour des conditions pour lutter contre la sédentarité et construire des compétences

Partie 1 : concevoir et mettre en œuvre des séances qui font suffisamment « bouger » les élèves afin qu'ils construisent des compétences et bénéficient d'une vie moins sédentaire à court terme

Partie 2 : créer les conditions d'une relation d'appétence envers la pratique physique et sportive : à court terme le plaisir et les émotions, à moyen terme la satisfaction de réussir et de progresser

Partie 3 : « Faire construire » des compétences qui apprennent aux élèves à lutter contre la sédentarité.

Proposition 2 de plan : plan type autour d'une perspective temporelle

Partie 1 : à court terme « faire bouger » tous les élèves à l'échelle de chaque séance

Partie 2 : à moyen terme « faire apprendre » les élèves à l'échelle de la séquence

Partie 3 : à long terme construire l'envie et le besoin d'avoir une vie moins sédentaire, et enseigner un savoir s'engager à l'échelle du parcours de formation.

Proposition 3 de plan : plan autour de la dynamique motivationnelle et de l'appétence envers un mode de vie actif (mais en faisant toujours le lien avec la construction des compétences)

Partie 1 : les émotions vécues dans la séance comme un « starter » envers l'engagement moteur « ici et maintenant ».

Partie 2 : la satisfaction de réussir, la fierté de progresser, le sentiment de compétence comme un « moteur » donnant envie de pratiquer au-delà de l'EPS (D.Delignières parle de « passion »).

Partie 3 : participer à la construction d'une culture sportive scolaire dans l'établissement (événements sportifs et culturels, interclasses, spectacles, vie de l'AS...) et même au-delà de l'établissement (relations avec les clubs sportifs, les associations culturelles, politiques de la ville, mobilités douces...).

Plan détaillé autour de la proposition n°1 : les conditions pour lutter contre la sédentarité et construire des compétences

Partie 1 : concevoir et mettre en œuvre des séances qui font suffisamment « bouger » les élèves afin qu'ils construisent des compétences et bénéficient d'une vie moins sédentaire à court terme.

1. A l'échelle de la séance : un temps d'engagement moteur élevé. Impossible de construire des compétences sans un temps de pratique élevé et de nombreuses répétitions. Plusieurs procédures pédagogiques et didactiques sont à paramétrer pour cela, notamment le choix du format pédagogique. Si l'usage du numérique en EPS est nécessaire pour construire les compétences du domaine 2 du socle via la compétence générale « s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre » (Programme de l'EPS pour la scolarité obligatoire, 2015), il peut s'envisager pendant l'activité physique, et pas seulement avant ou après en regardant des écrans (phrase introductive) : montres GPS, cardiofréquences connectés... D'autres outils permettent même parfois de dégager du temps de pratique au lieu d'entamer le temps de « non sédentarité » dans la séance : par exemple l'usage de QR code en gymnastique ou en musculation pour visualiser rapidement la réalisation correcte de l'exercice avec les principaux critères de réalisation (→ pour les « solutions pour optimiser le TEM : voir le CM « Interventions de l'enseignant et conditions de l'apprentissage »).
2. A l'échelle de la séquence : un mode d'entrée « énergétique » des APSA (tout au moins un traitement didactique qui valorise l'engagement physique avant de valoriser la réflexion). Il ne nous semble pas possible de construire des compétences (qui « articulent des dimensions motrices, méthodologiques, et sociales », Programmes 2019) sans une « façon d'enseigner l'APSA » qui fasse l'économie de mettre en jeu une activité motrice conséquente. Frédéric Lab montre par exemple comment il est possible d'« intégrer » l'entraînement des qualités physiques (notamment la puissance aérobie) dans des APSA de différents champs d'apprentissage, sous réserve d'un traitement didactique idoine (F.Lab, *Les capacités aérobies, un objectif transversal*, in Revue EPS n°258, 1996). → l'exemple doit ici montrer une sollicitation de l'endurance ou de la puissance aérobie dans une APSA qui n'est pas le demi-fond ou la course en durée.

3. A l'échelle de l'année, du cycle, et du parcours de formation : une continuité d'une séquence à l'autre pour éviter aux « traces » adaptatives laissées par les efforts physiques de se « perdre » sur la durée (cohérence interactive des séquences entre elles). Et pourquoi pas des propositions de pratique pendant les vacances scolaires, sur le modèle proposé pendant le confinement : plans d'entraînement, cardio-training, HIT, flash mob, exercices de renforcement musculaire, yoga, STEP... (voir Revue EPS n°388, *L'EPS à l'épreuve du confinement*, 2020). → *le problème de la lutte contre la sédentarité en EPS, ce sont aussi les vacances scolaires chez les élèves les plus sédentaires (lesquels retourneront prioritairement devant leurs écrans). C'est un vrai « plus » dans ce devoir de faire des propositions pour surmonter cette difficulté.*
4. Pour toutes les séances d'EPS : des routines qui rythment de façon ritualisée le déroulement de la leçon (par exemple démarrer chaque séance par une activation cardiopulmonaire qui permet de faire un « rappel » d'effort aérobie ou anaérobie ou terminer chaque séance par des assouplissements ou du yoga, etc.). L'idéal est de les « intégrer » dans la logique de l'APSA pour améliorer en même temps l'aisance motrice dans l'activité (travail des techniques ou des postures). Ces routines permettent en même temps de construire des compétences, à condition que les élèves soient impliqués comme « acteurs » dans le dispositif (apprendre à s'échauffer, à récupérer, à se relaxer...). → *voir par exemple le projet santé du collège de Buxy basé sur la course à pieds et le gainage.*
5. Du côté de l'équipe EPS : une programmation hebdomadaire de l'EPS qui permet de « faire bouger » plusieurs fois les élèves dans la semaine ; par exemple trois séances (voir quatre en sixième) d'éducation physique dans la semaine au collège. Cette distribution temporelle des leçons est aussi favorable à la construction des compétences, car en favorisant la continuité, elle fait moins la place à la possibilité d'« oubli » dans l'apprentissage → *proposition iconoclaste mais qui mérite d'être défendue (mais aussi nuancée pour ses difficultés d'organisation).*
6. L'association sportive : proposer une offre riche, diversifiée et originale d'activités proposant des temps de pratique tous les jours entre midi et deux, le soir après les cours, et le mercredi après-midi. L'AS vient « en complément de l'EPS » (Programme du cycle 4, 2015) pour consolider, compléter, enrichir les compétences construites en cours. Elle est aussi le prolongement de l'EPS vers une vie moins sédentaire. Afin de s'adresser à tous les élèves, cette offre doit proposer des activités compétitives, mais aussi des activités d'entretien, de loisirs, des rencontres, des activités de plein-air... → *l'AS doit être évoquée dans ce devoir. Intégrée au sein d'un autre argument, ou au sein d'un argument à part entière comme proposé ici. Prendre aussi en compte le contexte, car la possibilité d'offrir une offre très riche d'activités à l'AS dépend de l'effectif de l'équipe pédagogique EPS.*
7. A l'échelle de l'établissement : faire entendre sa voix en faveur de l'équilibre du temps scolaire. Militer auprès de la direction pour que la construction de l'emploi du temps limite les périodes de sédentarité forcée, et dégage du temps de loisir aux élèves. Faire des propositions argumentées pour aménager les espaces extérieurs dans l'enceinte de l'établissement (paniers de basket, tables de ping-pong, voire cross training d'extérieur...). Envisager des actions concertées au niveau de l'établissement et au-delà au niveau de la municipalité pour encourager les élèves à se déplacer à pied, à vélo, en trottinette ou en rollers (horaires de début et de fin de journée, aménagements urbains comme pistes cyclables, etc.). → *argument original qui apporte un vrai « plus » au devoir en montrant l'implication de l'enseignant d'EPS au sein d'un véritable « écosystème ». Mais plus difficile ici de faire le lien avec la construction des compétences.*

Argument rédigé : condition physique, ressources aérobies, projet santé (par Laure Gacon)

C'est parce que « les collégiens ont perdu environ 25% de leur capacité physique » (phrase introductive), et qu'ils décrochent de plus en plus de la pratique physique, que l'enseignant cherche à développer chez ses élèves leur condition physique qui représente le fait de « disposer d'un réservoir d'énergie qui permet d'accomplir des activités quotidiennes, personnelles, domestiques et de loisir sans accumuler de fatigue » (J.-M. Le Chevalier, *APS, santé et appareil locomoteur*, 2000). En effet, pour lutter contre la sédentarité des élèves tout en les aidant à construire des compétences, l'enseignant croit en la possibilité d'un enseignement axé sur la dépense énergétique

et le développement des qualités physiques. Nous pensons qu'en proposant une EPS qui « fait bouger » suffisamment les élèves à chaque séance, nous agissons favorablement et directement sur les conduites sédentaires des élèves. Pour autant, nous n'oublions pas le cœur de notre métier qui est de « faire apprendre » (A.Canvel, 2020), c'est-à-dire de permettre aux élèves de construire les compétences des programmes. Aussi, en proposant un enseignement qui améliore la condition physique, les élèves développeront plus facilement certaines compétences des programmes, en particulier dans leur dimension motrice. Les études scientifiques sur le développement de l'enfant et de l'adolescent ont mis en évidence des « fenêtres temporelles » au cours desquelles l'individu développe certaines de ses capacités de façon particulièrement efficace (J.Weineck, *Biologie du sport*, 1992). L'enseignant met donc en place une planification des APSA en lien avec ces périodes de développement : par exemple « l'âge d'or du développement de VO2max se situe entre 10 et 15 ans » (G.Gacon & H.Assadi, *VMA, évaluation et développement*, 1990). L'enseignant choisit donc de développer les ressources aérobies des élèves au collège car « l'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité physique qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques » (L.Léger, *A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui*, Dossier EPS n°29, 1996). Augmenter son potentiel aérobic permet en effet de récupérer plus vite, d'être moins fatigable, ce qui agit favorablement sur la santé.

Même si le développement des ressources aérobies apparaît très nettement dans l'activité demi-fond, nous pensons que beaucoup d'APSA peuvent jouer un rôle dans cette construction (F.Lab, 1996). Au sein de cette cité scolaire, l'équipe EPS s'est réunie pour réaliser une programmation judicieuse et cohérente qui permet à la fois de lutter contre la sédentarité en développant la condition physique des élèves mais qui permet aussi une construction continue et cohérente des compétences des programmes en créant un « *curriculum local de formation* » (V.Debuchy, 2016) pour « favoriser la réussite des élèves en contribuant à leur santé physique et psychologique » (axe prioritaire du projet d'EPS, annexe 1). Par exemple pour le développement des ressources aérobies à l'échelle de la programmation des APSA dans cette cité scolaire, le triathlon athlétique et la course d'orientation sont programmés en classes de 6^{ème} et 5^{ème} puis le demi-fond est programmé en classes de 4^{ème}, 3^{ème} avant de l'être aussi en seconde. Du côté du renforcement musculaire, la gymnastique est programmée en 6^{ème} et en 5^{ème} puis l'acrosport en 4^{ème}, 3^{ème}, et en seconde, avant la musculation en classe de seconde. En plus de cette programmation qui participe à une « *EPS de l'anti-zapping* » (Ubaldi, 2005) en « tissant » la construction des compétences à l'échelle du parcours de formation, nous pouvons également mettre en place un projet santé. Ce projet commun permet une continuité des apprentissages et du développement moteur et une cohérence des actions en faveur de la santé dans cette cité scolaire.

Les enseignants d'EPS de cette cité scolaire choisissent de mettre en place pour chaque échauffement un travail intermittent de huit minutes où les élèves développent les ressources physiologiques et cardio-vasculaires dans chaque APSA enseignée. Ce projet d'équipe pédagogique permet à chaque élève de travailler à une intensité proche de sa VMA afin que chacun puisse solliciter ses ressources à un niveau optimal. Même si les contraintes bioénergétiques sont les mêmes, ce travail s'adapte néanmoins aux particularités de chaque APSA. Par exemple, en athlétisme, les élèves réalisent huit minutes de 30/30 (30 secondes d'effort, 30 secondes de récupération) en courant à 100% de la VMA dans un premier temps pour construire la compétence « maîtriser des allures proches de la VMA ». En badminton, ils se déplacent vers quatre plots à quatre extrémités d'un carré en revenant toujours au centre sous la forme d'un intermittent 10/20 de façon à construire la compétence « se déplacer rapidement pour frapper équilibré et se replacer en fonction de la probabilité de retour ». En gymnastique, en acrosport, en lutte, ou encore en musculation l'intermittent se fait avec la méthode Tabata qui correspond à 20 secondes d'exercices intensifs suivies de 10 secondes de récupération pour une durée totale de 4 minutes à répéter deux fois. Les exercices correspondent à des exercices de renforcement et de gainage (squats, mountain climbers, lunges, burpees, pompes...) utiles pour construire les techniques motrices mobilisées dans les différentes activités : « appliquer les principes de placement : alignement, gainage, tonicité », « se renverser corps tendu », ou encore « mobiliser ses segments avec des postures qui préservent l'intégrité physique ».

Comme les élèves de cet établissement prennent progressivement l'habitude de s'échauffer de cette manière, l'équipe pédagogique EPS prévoit de les impliquer de plus en plus dans la construction autonome de l'échauffement. De proche en proche, d'une classe à la suivante, les élèves sont amenés à investir un espace de liberté de plus en plus grand pour s'échauffer et échauffer les autres, en vue de construire les compétences qui permettent de « savoir s'entraîner et se préserver » (objectif des lycées, programmes 2019).

Nous avons expliqué comment la mise en place d'un projet santé commun aux enseignants d'EPS participe au renforcement musculaire et au développement des ressources aérobies et anaérobies nécessaire à l'amélioration de la condition physique des élèves de cette cité scolaire, en même temps qu'il facilite la construction des compétences des programmes, notamment du côté de leur dimension motrice, mais aussi méthodologique (savoir s'échauffer).

Partie 2 : créer les conditions d'une relation d'appétence envers la pratique physique et sportive : à court terme le plaisir et les émotions, à moyen terme la satisfaction de réussir et de progresser.

1. Des émotions vécues dans les leçons car celles-ci sont un « ressort pour l'action » (L.Ria, M.Récopé, Les émotions comme ressort de l'action, 2005). Importance du jeu, de la nouveauté, du risque, du défi, du projet collectif... « Au cycle 4, les émotions jouent un rôle essentiel pour maintenir l'engagement dans les apprentissages. Il importe d'en tenir compte pour conserver le plaisir d'agir et d'apprendre, garant d'une activité physique régulière » (BO spécial n°11 du 26 novembre 2015). Nous pensons notamment que le jeu est le meilleur levier pour favoriser l'engagement moteur et « faire bouger » les élèves dans la séance, et en même temps pour les « faire apprendre ». Jouer en EPS ce n'est pas du défoulement, nous pensons au contraire que c'est la meilleure façon de faciliter les apprentissages en faisant vivre des « tranches de vie » (M.Portes, 1999) à partir desquelles chaque adolescent se construit un capital de bons souvenirs. Car le tri et la conservation des événements de la vie s'opèrent largement au travers du filtre des émotions. Les neuroscientifiques ont démontré en effet l'existence de liens entre émotion et mémoire au cœur de nos neurones (F.Eustache et al., *Comment les émotions forgent nos souvenirs*, Cerveau & Psycho n°81, 2016). → *l'extrait des programmes (« Au cycle 4 les émotions... ») montre le double impact positif d'un vécu émotionnel agréable : envers les apprentissages (donc la construction de compétences), et envers la poursuite volontaire d'une activité physique au-delà des murs de l'École. Privilégier pour l'exemple une situation ludique permettant de « faire jouer » les élèves tout en leur permettant d'apprendre.*
2. Pour favoriser l'engagement moteur de tous les élèves, il est possible pour certaines APSA de proposer un traitement didactique différencié avec deux, voire trois modes d'entrée dominants à choisir par les élèves eux-mêmes. Cette proposition permet de prendre en compte les motifs d'agir différenciés des adolescents, car « le plaisir ressenti n'est ni univoque, ni identique pour tous ». P.Gagnaire et F.Lavie distinguent plusieurs formes de sensibilité chez les élèves : une sensibilité à la compétition, aux formes ludiques, aux approches conviviales, à la maîtrise technique, à la réalisation d'exploits sportifs, ou encore une sensibilité à des sensations corporelles (*Du plaisir de pratiquer à l'envie d'apprendre*, in *Enfant, éducation et sport*, Revue de l'USEP n°2, 2010). Ces auteurs proposent alors un questionnaire pour apprécier le profil hédoniste de la classe. Selon ce « diagnostic », il devient alors possible de proposer des situations qui respectent ces sensibilités dominantes, voire de les faire choisir par les élèves eux-mêmes, ce qui renforce leur sentiment d'autodétermination et donc leur engagement dans la pratique (Deci & Ryan, 2000). → *exemple à construire avec une proposition de deux modes d'entrée à choisir par les élèves eux-mêmes (par exemple en gymnastique, les élèves choisissent eux-mêmes de réserver 12 points pour l'acrobatie et 8 points pour la maîtrise et l'esthétique, ou l'inverse).*
3. Construire des compétences, c'est lutter contre la sédentarité des jeunes. Au-delà des émotions vécues « ici et maintenant », ce sont les satisfactions liées au sentiment de réussir, de progresser, d'enrichir son répertoire moteur, de savoir faire des choses significatives qui permettent de « développer une culture de l'activité physique régulière et durable » (Programme des lycées, 2019). « Se sentir bon » dans la pratique d'une ou plusieurs APSA est sans doute le levier le plus puissant pour une poursuite volontaire de cette activité au-delà des murs de l'École. « Cette démarche suppose que les élèves réalisent des apprentissages techniques significatifs : la passion ne se construit pas sur l'acquisition de compétences transversales plus ou moins invisibles, mais sur la maîtrise concrète et lisible de situations complexes et exigeantes » (D.Delignières, *Inciter à l'adoption de modes de vie actifs : quel avenir pour l'EPS*, in *Revue EPS* n°387, 2020). → *cet argument est par définition au centre de la double commande du sujet : c'est bien la construction de compétences qui est la première condition d'une adhésion prolongée à la pratique physique et sportive.*
4. Avec les collègues de l'équipe EPS, une programmation d'APSA équilibrée entre les pratiques « traditionnelles » et les nouvelles pratiques pour ne pas être déconnecté des préférences des adolescents, mais aussi une programmation « en prise » avec le contexte culturel local afin de permettre une continuité de la pratique dans un contexte associatif. L'étude de 2018 du CREDOC montre par exemple que « la plupart des Français font du sport de préférence en plein air » (Baromètre national des pratiques sportives, CREDOC, 2018). Evidemment même les APSA les moins « classiques » doivent comme les autres être traitées didactiquement pour « faire apprendre » et construire les compétences des programmes. En vue d'impliquer encore

davantage les élèves, il est même possible de les faire participer au choix de quelques APSA en début d'année. Mais toujours en respectant le principe d'un « *parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires* » (Programme d'EPS du cycle 4, 2015).

→ *cet argument doit déboucher sur un exemple concret de planification à l'échelle d'un cycle, avec quelques propositions d'APSA « originales » supposées être attractives en contexte scolaire (au collège de préférence car pas de liste nationale). Si l'option « choix des élèves » est retenue, il faut préciser quelles sont les APSA pour quel CA sont proposées.*

→ *argument à nuancer en raison des difficultés d'organisation (ce qui implique en travail en collaboration avec les collègues). Seule(s) 1 ou 2 APSA peuvent être choisies par les élèves de la classe, davantage c'est utopique, voire démagogique.*

5. Une AS dynamique avec des modalités de pratique physique et sportive variées et originales, modalités qui ne sont pas seulement centrées sur la performance, afin de s'adresser à tous les élèves « *filles et garçons ensemble et à égalité* », même « *les plus éloignés de la pratique physique et sportive* » (BO spécial n°11 du 26 novembre 2015). Pour séduire le plus grand nombre d'adolescents, les propositions couvrent plusieurs usages du corps, et elles offrent un équilibre entre les activités d'entretien et de développement de soi, d'expression, de performance, de pleine nature, d'aventure collective, de recherche de sensations... → *argument sur l'AS à développer ici mais seulement s'il n'a pas été proposé dans la partie précédente. L'UNSS propose aujourd'hui des modalités très diversifiées de pratique pour « séduire » tous les élèves dans une logique inclusive (par exemple le laser run ou le sport partagé multi-activités) ; consulter à ce sujet la page de l'UNSS national : <https://unss.org/sports/>*
6. Construire des leçons qui participent à « réconcilier » chacun des élèves avec l'effort physique en modifiant en profondeur les représentations parfois négatives qui inhibent leur engagement. La meilleure façon de lutter contre la sédentarité des jeunes est sans doute de faire construire le goût de l'effort. Mais c'est aussi sans doute l'ambition la plus difficile, c'est pourquoi il faut attaquer cet objectif sur plusieurs fronts. Les leviers pour cela sont : dédramatiser l'effort (en l'adaptant aux ressources de chacun, même les élèves déjà en surpoids), masquer l'effort (en l'associant à des tâches cognitives surajoutées, l'idéal étant ici une situation ludique), faire apparaître les conséquences de l'effort (en termes de progrès visibles et éprouvées grâce à des critères contrôlables par l'élève lui-même), apprivoiser l'effort (par un travail autour de la compétence à « gérer son effort »). → *l'exemple devra montrer comment il est possible d'enseigner afin que les élèves acceptent d'engager à un niveau élevé et/ou dans la durée leurs ressources motrices et physiologiques.*

Argument n°6 rédigé : des projets attractifs, ambitieux, inclusifs, et originaux

Nous pensons que lutter contre la sédentarité à court mais aussi à long terme suppose de proposer aux élèves des projets à haute valeur perçue qui permettent de faire vivre, autour de la pratique des APSA, des « tranches de vie intenses ». Ce sont des moments inoubliables qu'il faut ici viser, des moments qui permettent d'apprendre différemment, qui donnent du sens à l'amélioration des qualités physiques, et qui surtout associent la pratique physique et sportive à de « bons souvenirs ». Didier Delignières milite pour une véritable « *culture sportive scolaire* », une culture inclusive dans laquelle chaque élève doit trouver sa place et son accomplissement : « *l'équipe des enseignants d'EPS peut envisager des actions plus globales : événements sportives et culturels, interclasses, inter-établissements, spectacles, qui ponctuent la vie de l'établissement* » (Inciter à l'adoption de modes de vie actifs : quel avenir pour l'EPS, in Revue EPS n°387, 2020). C'est l'occasion de proposer des actions originales, qui sortent des murs de l'établissement, et qui permettent de décloisonner les disciplines tout en favorisant souvent un autre type de relation avec l'enseignant, un lien moins « scolaire » qui plaît aux adolescents. Evidemment il ne s'agit pas de proposer seulement du divertissement : les projets sont toujours construits autour des compétences des programmes, ils sont même l'occasion de les « mettre en contexte » en vérifiant l'adaptabilité de ce qui est appris et la possibilité de « *faire face à une situation complexe ou inédite* » (Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, 23 avril 2015).

Avec les classes de troisième de ce collège, le second cycle de VTT s'est achevé et la compétence de fin de cycle « gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé » (Programme d'EPS pour le cycle 4, 2015) a été construite : tous les élèves sont capables de « choisir et conduire un déplacement, en utilisant la trajectoire la

mieux adaptée au relief d'un parcours varié quant à la nature du sol, avec quelques obstacles et variations de pente, tout en assurant leur sécurité et celle des autres ». Les enseignants d'EPS, de SVT, d'Histoire-géographie, et de Technologie souhaitent « faire vivre » les compétences construites en leur permettant de s'« opérationnaliser » dans un projet concret qui est aussi une occasion de s'ouvrir sur le monde. Le thème de cet EPI est de « se préparer physiquement et matériellement pour découvrir le patrimoine culturel et le milieu naturel à vélo » : il s'agit concrètement de préparer et réaliser quatre jours de découverte de la région attenante à l'établissement au mois de juin. Cet EPI s'articule aussi avec le projet éducatif de santé et avec le parcours citoyen du collège de cette cité scolaire.

Du côté de l'enseignant d'Histoire-Géographie, les parcours sont choisis et préparés en amont à l'aide du planificateur de parcours en ligne « *Openrunner* » pour constituer un tracé qui enchaîne des « check point » historiques incarnés par des sites remarquables, ce qui permet aussi de mobiliser les connaissances et compétences en cartographie. Ainsi sont abordés concrètement trois thèmes du programme du cycle 4 « *se repérer dans le temps : construire des repères historiques* », « *se repérer dans l'espace : construire des repères géographiques* », et « *s'informer à l'aide du numérique* » (Programme d'Histoire-géographie pour le cycle 4, 2015).

Du côté de l'enseignant de Sciences de la Vie et de la Terre, toute la nutrition est envisagée en amont : la composition des repas (menus), mais aussi l'alimentation et l'hydratation à l'effort. C'est aussi une façon de mettre en pratique l'un des axes du parcours éducatif de santé : « je cherche à manger équilibré » (annexe 3). Les indices de fatigue réparables sur le corps humain sont aussi étudiés et expliqués (fréquence cardiaque, douleurs musculaires, sensations de faim ou de soif) afin que les élèves puissent les contrôler sur leur propre fonctionnement corporel. Ainsi est abordée concrètement et autour de la mise en jeu concrète de l'activité physique la thématique du programme « *Le corps humain et la santé* », et notamment les connaissances et compétences associées « *expliquer comment le système nerveux et le système cardiovasculaire interviennent lors d'un effort musculaire, en identifiant les capacités et les limites de l'organisme* » et « *relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels)* » (Programme de SVT pour le cycle 4, 2015).

Du côté de l'enseignant de Technologie le matériel est présenté en préparé en amont (architecture du vélo, fonctionnement de la transmission, etc.), vérifié au début et au terme de chaque demi-journée (à partir d'une « check-list avant de rouler »), et réparé le cas échéant (crevaisons, réglages des freins, des dérailleurs). Cette implication des élèves dans l'entretien, le nettoyage, et les petites réparations est l'occasion de mettre en application les connaissances sur les matériaux, en plus de « *s'approprier un cahier des charges* », et « *associer des solutions techniques à des fonctions* » (Compétences travaillées, Programme de Technologie pour le cycle 4, 2015).

Concernant le déroulement du stage, les classes de troisième sont organisées en groupes homogènes de six élèves (chaque groupe avec un enseignant), afin de prendre en compte le niveau de pratique et la condition physique des garçons et des filles, même le cas échéant des élèves en surpoids. D'une demi-journée à l'autre, les élèves peuvent changer de groupe selon leur niveau de fatigue (à partir d'indicateurs objectifs présentés et expliqués en SVT), ce qui participe aussi à construire la compétence « *adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger* » (Programme d'EPS du cycle 4, 2015). Quant aux élèves inaptes, ils sont fortement impliqués dans le projet, notamment dans l'organisation des aspects logistiques (transport, matériel hébergement, etc.), dans la conception des circuits, ainsi que dans la préparation, l'entretien et la réparation des vélos. Chaque journée, les efforts physiques fournis permettent de réaliser entre 20 et 40 kilomètres de vélo (sur un parcours à faible dénivelé), avec de nombreux arrêts à l'endroit des sites remarquables prévus par le tracé. Les élèves les plus éloignés de la pratique physique et sportive sont fatigués, mais ils se sentent fiers de réussir quelque chose dont ils ne se pensaient pas capables, ce qui rejaille positivement sur leur représentation de l'effort physique. → *cet exemple est peut-être ici un peu long : il est facile de le « condenser ».*

Cet EPI fait vivre des journées sportives originales à forte résonance émotionnelle car « avec les copains » qui permettent d'apprendre différemment en liant les compétences d'une discipline à l'autre, et en les « incarnant » dans des problèmes concrets à résoudre. Nous espérons que ce type d'expérience puisse surtout « impacter » les élèves les plus sédentaires, qui sont les plus à risque de s'éloigner de la pratique physique. Au-delà, peut-être que cette expérience enrichissante incitera quelques élèves à préférer les déplacements doux comme le vélo pour leurs déplacements quotidiens, et notamment pour se rendre au collège. → *ces trois dernières phrases permettent de « verrouiller » l'argument en refaisant clairement le lien avec la double commande centrale du sujet.*

Partie 3 : « Faire construire » des compétences qui apprennent aux élèves à lutter contre la sédentarité.

1. Les enseignants d'EPS doivent sensibiliser les élèves à l'importance de l'activité physique pour leur santé (bien-être physique, mental et social), en « travaillant » la compétence « *connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé* » (compétence travaillée pour le cycle 4, BO spécial n°11 du 26 novembre 2015). Ils peuvent envisager à cette

fin des actions communes avec l'enseignant de Sciences de la Vie et de la Terre. Ces actions peuvent déboucher sur un projet impliquant l'établissement tout entier dans le cadre des CESC (Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté) ou dans le cadre du Parcours Santé. Par exemple la journée « Bien dans son corps, bien sans sa tête » avec plusieurs intervenants. Ou la semaine « Manger-Bouger » unissant des actions en faveur de l'activité physique et une éducation nutritionnelle. Ou encore au sein de l'établissement cité en référence « Les parcours du cœur scolaire », etc. → *exemple concret à rédiger autour d'un projet à l'échelle de l'établissement centré sur la sensibilisation aux problématiques de sédentarité en lien avec la santé. Attention l'EPS ne doit pas être oubliée : il faut montrer comment cela impacte concrètement le cours d'éducation physique. Il ne s'agit pas seulement de suivre des conférences faites par des intervenants extérieurs !*

2. Enseigner un « savoir s'entraîner » pour faire comprendre aux élèves que l'activité physique produit des effets repérables sur leur corps. Cet apprentissage méthodologique se construit à l'échelle du parcours de formation : il prend ses racines au cycle 4 avec la compétence travaillée « *construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs* » (Programme d'EPS du cycle 4, 2015), et il s'amplifie aux lycées avec l'objectif « *savoir se préparer et s'entraîner* » (Programme d'EPS du lycée d'enseignement général et technologique, 2019). Du côté des procédures d'enseignement, le principe est d'impliquer les élèves dans la mise en œuvre d'un projet de transformation liée à l'effort physique : « *l'élève, habitué à être entraîné par* », devient « *un élève qui sait s'entraîner de façon autonome* » (ibid.). Pour cela, il faut lui laisser faire des choix, et lui permettre d'évaluer les conséquences de ces choix, en l'aidant notamment à « *connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique* » (compétence travaillée, cycle 4, BO spécial n°11 du 26 novembre 2015). → *un exemple très pertinent serait ici de montrer ce qui est proposé au collège, et ce qui est proposé au lycée, en soulignant la cohérence et la progression didactique. Avec en point de mire un élève en terminale dans une activité du CA5 qui conduit en autonomie sa propre séance d'entraînement.*
3. De concert avec ses collègues EPS et des autres disciplines, l'enseignant d'éducation physique doit sensibiliser les familles à l'importance de l'activité physiques et aux dangers de la sédentarité. L'implication de la famille dans les activités physiques de l'adolescent est un élément important. Notamment en début d'adolescence, lorsque la pratique d'activité physique diminue et devient sensiblement plus faible chez les filles que chez les garçons. → *argument dont il est difficile ici de proposer un exemple concret. Il est néanmoins possible d'évoquer un projet du CESC qui fait participer les familles, ou plus simplement évoquer le rôle de l'enseignant dans les rencontres parents/professeurs.*
4. L'enseignant peut militer dans son établissement en faveur d'une évolution plus globale des façons d'« être en classe ». Plusieurs études récentes démontrent que les bureaux debout permettent de s'attaquer à deux problèmes en même temps : les performances scolaires et l'obésité infantile puisque les enfants brûlent plus de calories debout qu'assis. L'ANSES (2016) recommande notamment pour les 12-17 ans de « *ne pas rester plus de deux heures consécutives en position assise* ». L'avantage ne porte pas que sur la lutte contre la sédentarité : il concerne aussi le rendement didactique, c'est-à-dire l'efficacité des apprentissages. Les tests ont établi un lien entre l'utilisation continue de bureaux debout et l'amélioration significative des fonctions exécutives et des capacités de la mémoire de travail. Les bureaux debout amélioraient ainsi les fonctions neurocognitives de 7 à 14 % (Dornecker et al., The effect of stand-biased desks on academic engagement: an exploratory study, *International Journal of Health Promotion and Education*, Volume 53, 2015). → *peut être le dernier argument du devoir qui apporte un « plus » d'originalité. Cette idée peut aussi être proposée rapidement en ouverture générale de la réflexion, soit à la fin de l'argumentation, soit à la fin de la conclusion.*

Réponse à la problématique (trois axes sont proposés : un seul suffit)

« *Construire une relation de plaisir à la pratique sportive ne doit pas se satisfaire d'une simple divertissement : le plaisir visé est avant tout un plaisir d'accomplissement, lié à la fierté d'avoir appris, d'avoir progressé, d'avoir participé à la réalisation collective de projet ambitieux* » (D.Delignières, Inciter à l'adoption Raphaël LECA & Laure Gacon UFRSTAPS Dijon Formation CAPEPS 2022-2023

de modes de vie actifs : quel avenir pour l'EPS, in Revue EPS n°387, 2020). C'est ce que nous avons essayé de démontré dans notre devoir : les conditions de pratique vécues dans la séance qui permettent au-delà d'être moins sédentaire sont celles qui permettent aussi de construire des compétences, et réciproquement les compétences construites permettent de vouloir et de pouvoir mener un mode de vie plus actif. Nous avons la conviction que si les élèves éprouvent du plaisir et de la satisfaction en EPS, c'est d'abord parce qu'ils apprennent et construisent de véritables compétences utiles pour agir. Les leviers les plus efficaces pour une vie moins sédentaire, ce sont en effet les bons souvenirs hédoniques et surtout les satisfactions narcissiques éprouvées dans la pratique des APSA.

Mais s'il est raisonnablement possible d'être optimiste quant aux effets de l'éducation physique envers une vie physique plus active des jeunes, il faut aussi être lucide et volontariste : ces effets dépendent de la « façon » d'enseigner, c'est-à-dire de la nature des interventions de l'enseignant. En matière de sédentarité, les discours (souvent moralisateurs) ne suffisent généralement pas, il faut modifier les habitudes de vie en profondeur. C'est pourquoi nous avons milité pour une EPS qui « fait bouger » les élèves et qui ne réserve pas les efforts physiques à la seule course de durée. Nous avons aussi souligné l'importance de l'engagement des élèves : un engagement dans la séance, mais grâce au plaisir et aux émotions, et surtout grâce aux satisfactions concrètement vécues, un engagement qui « déborde » le cadre obligatoire de l'EPS pour « contaminer » la vie physique et sportive. Nous avons insisté sur le rôle de l'AS comme « relais » de l'EPS obligatoire, pour stimuler les désirs et les besoins des élèves vers une vie moins sédentaire. A condition évidemment que l'EPS ne s'adresse pas en priorité aux élèves les plus « sportifs », et que dans une logique inclusive, tous et toutes puissent trouver des occasions d'apprendre, de progresser, d'aimer pratiquer, et même parfois de vivre des choses originales, exaltantes, voire passionnantes, des tranches de vie inoubliables vécues « avec les copains », afin d'« alimenter » les bons souvenirs associés à la pratique physique et sportive.

Pour autant, la lutte contre la sédentarité à l'École ne peut être efficace si elle est menée « chacun dans son coin ». La bataille est difficile, tant les « forces contraires » sont puissantes, notamment du côté des écrans (phrase introductive) : réseaux sociaux, jeux vidéo, télévision... (M.Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, Seuil, Paris, 2019). La coopération au sein de l'équipe EPS, mais au-delà l'implication collaborative de tous les partenaires de l'établissement est nécessaire pour que cette lutte soit menée « sur plusieurs fronts ». Dans cette bataille face à cette « bombe à retardement sanitaire » (Rapport Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021), le professeur d'éducation est en première ligne : c'est à lui de faire des propositions concrètes pour changer les façons de vivre des élèves les moins actifs.

Ouverture

Néanmoins il n'existe aucune certitude que le « prolongement » souhaité s'opère entre la pratique physique et sportive obligatoire du cours d'EPS et la pratique librement poursuivie en dehors des murs de l'établissement. Là encore il faut être optimiste (croire que c'est possible), volontariste (tout faire pour y parvenir), mais aussi lucide (il y a des obstacles), et humble (accepter que cela ne dépend pas que de nous) ...

ANNEXE 1

La cité scolaire de Metz/Montigny accueille des élèves de collège (600) et des élèves de lycée de la voie générale et technologique (500), mais également dans la voie professionnelle (300) et une section de techniciens supérieurs. Le recrutement géographique est très large, la présence d'un internat favorisant l'accueil d'élèves venant de loin notamment sur les filières professionnelles

Les axes prioritaires définis pour le lycée sont les suivants :

1. Apprentissages et réussite :
 - Favoriser la réussite des élèves en contribuant à la fois à leur santé physique et psychologique.
 - S'appuyer sur une mixité au sein des classes, de façon à participer à l'équité et à l'ouverture sociale.
 - S'attacher au repérage précoce des difficultés.
2. Orientation :
 - Favoriser la poursuite en études supérieures.
 - Développer une ouverture sur l'extérieur tant professionnelle que culturelle.
3. Vie de l'élève :
 - Responsabiliser les élèves
 - Les rendre acteurs de leur formation
 - Leur permettre de donner du sens à leur présence dans l'établissement

Les axes prioritaires définis pour le collège sont les suivants :

1. Apprentissages et réussite :
 - Accompagner les élèves dans leur parcours de formation.
 - S'appuyer sur les parcours pour construire les compétences.
 - S'attacher au repérage précoce des difficultés notamment au travers d'actions spécifiques de soutien ou d'accompagnement.
2. Orientation :
 - Favoriser l'orientation vers le lycée.
 - Définir ses points forts et faibles.
3. Vie de l'élève :
 - Engager les élèves vers les enjeux de sa vie future d'adulte au travers des différents parcours.
 - Passer vers l'évaluation par compétences pour apaiser le rapport à la performance et à la dérive de la méritocratie.

En EPS :

Les élèves en EPS sont plutôt actifs au collège même si on note une disparité importante par rapport aux qualités physiques. Au cycle 4, une baisse de l'engagement pointe notamment en raison d'un investissement dans les efforts de plus en plus réduit. On pointe à cet égard un taux important de dispenses et une recrudescence des plans

d'accompagnement (PAI PAP PPRE PPS) pour des soucis médicaux divers et variés que ce soit au collège comme au lycée.

Au lycée général, les élèves sont globalement acteurs même si l'ambition est mesurée, notamment chez les filles. Pour le lycée professionnel, on rencontre peu de problème disciplinaire mais des élèves qui doutent beaucoup de leurs compétences et qui sont souvent un peu perdu au niveau de leur orientation professionnelle souvent choisie par défaut. On constate un nombre important d'absences et d'inaptitudes.

ANNEXE 2



ANNEXE 3

Les « PARCOURS »

au collège Georges de La Tour de Metz/Montigny

Chaque élève suit 4 parcours dans sa scolarité de l'école primaire au lycée.

Ces parcours peuvent être regroupés dans l'application et le compte FOLIOS que vous possédez.

Vous trouverez ci-dessous une brève définition de ceux-ci.

En pièce jointe ces différents parcours sont représentés sous forme de schéma qui rassemble tous les cours et apprentissages qui vous suivront de la 6^e à la 3^e.

Parcours Avenir

Le parcours Avenir est conçu pour permettre à chaque élève de la classe de 6^{ème} à la classe de terminale de construire son parcours d'information d'orientation et de découverte du monde économique et professionnel :

En tant que collégien cela va me permettre de mieux m'orienter dans ma vie future de lycéen et d'adulte.

Exemples :

- En 3^e, je réalise un stage en entreprise de 5 jours
- Chez moi, je suis capable d'effectuer des recherches pour m'informer sur les métiers et/ou les poursuites d'études

Parcours d'éducation artistique et culturelle

De l'école au lycée, le parcours d'éducation artistique et culturelle a pour ambition de favoriser l'égal accès de tous les élèves à l'art à travers l'acquisition d'une culture artistique personnelle :

En tant que collégien cela va me permettre d'acquérir des connaissances culturelles de tous ordres (dessin, musique, cinéma, théâtre, peinture...)

Exemples :

- Au collège, je visite des musées et découvre différentes expositions artistiques. Je réalise des œuvres en arts plastiques.
- Lorsque je vais au cinéma ou au spectacle, j'enrichis ma culture artistique

Parcours éducatif de santé

De la maternelle au lycée, le parcours éducatif de santé permet de structurer la présentation des dispositifs qui concernent à la fois la protection de la santé des élèves, les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risques :

En tant que collégien cela va me permettre de mieux comprendre tous les enjeux en lien avec la santé.

Exemples :

- Lors des visites animées par l'infirmière, je participe à l'information sur le sujet des addictions
- A la maison, je cherche à manger équilibré et à avoir une activité physique régulière

Parcours citoyen

De l'école au lycée, le parcours citoyen vise à la construction, par l'élève, d'un jugement moral et civique, à l'acquisition d'un esprit critique et d'une culture de l'engagement :

En tant que collégien cela va me permettre de contribuer à mon apprentissage de futur citoyen responsable et capable de réfléchir par moi-même.

Exemples :

- En UNSS, je suis engagé dans une équipe, et parfois je suis également jeune officiel (arbitre)
- Lors des élections, j'accompagne mes parents et je tente de me forger une opinion

ANNEXE 4 :



ANNEXE 5

Enquête nationale réalisée en 2016-2017 auprès d'adolescents **scolarisés en classe de 3° dans 925 collèges** publics et privés, 7242 questionnaires concernant la croissance, l'alimentation, l'état dentaire, les troubles de la vision, la consommation d'écrans. DREES