

Sujet : « *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* » (Programme Lycée, 2019).

A travers sa contribution aux différents objectifs généraux du lycée, en quoi et comment l'EPS permet-elle à tous – dans une logique inclusive – de développer un habitus de pratique régulière, levier indispensable de l'amélioration de la santé publique ?

(Votre réponse devra impérativement prendre en compte les caractéristiques de l'établissement issues du dossier).

Préambule 1 pour contextualiser le sujet (entrée historique)

La filiation entre éducation physique et santé est ancienne. On peut même affirmer que la santé est une permanence historique de cette discipline, même si la conception de la santé a évolué : « *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). Ainsi, après l'anatomie (« *le corps redressé* », G.Vigarello, Ed. Armand Colin, Paris, 2001), puis la physiologie (les notions d'effort et de condition physique), c'est aujourd'hui aussi la psychologie cognitive (la notion de gestion), qui participe à expliquer les relations positives entre l'EPS et la santé. La santé n'est plus seulement l'absence de maladie, elle suppose l'implication de la personne dans la préservation de sa propre santé, avec la capacité de prendre en charge de façon éclairée et régulière son propre capital santé.

C'est pourquoi nous étudierons comment dans ce lycée, au sein de sa classe mais aussi avec ses collègues, l'enseignant permet à chaque élève de construire un habitus de pratique régulière, pour son bien-être individuel, et au-delà pour la santé publique.

Préambule 2 pour contextualiser le sujet (C.Devillard)

La sédentarité ne cesse d'augmenter en France notamment chez les adolescents avec le développement de modes de vie de moins en moins actifs : transports en communs, temps d'écran... (ANSES, 2020). Cela a un impact négatif sur la santé des jeunes avec une augmentation du surpoids et des maladies cardio-vasculaires. Face à ce constat alarmant, le pouvoir politique s'est emparé de ce problème de santé publique en proposant notamment une Stratégie Nationale Sport-Santé (2019-2024). Elle a pour objectif de promouvoir la santé par l'activité physique et sportive notamment pour les élèves sur les temps scolaires et extrascolaires. L'EPS peut donc y contribuer en permettant à tous les élèves de développer un habitus de pratique physique régulière. Cet objectif est particulièrement pertinent au sein de cet établissement où de nombreux élèves ne pratiquent pas d'activité extrascolaire et où les inaptitudes et absences en EPS augmentent fortement de la Seconde à la Terminale (contexte).

Définition, analyse, et mise en tension des concepts clés

La notion d'habitus renvoie à une manière particulière de percevoir, de penser, et d'agir dans une société. Il s'agit d'une prédisposition à agir, très fortement intériorisée, qui influence les pratiques des individus au quotidien. Véritable matrice des comportements individuels, la notion d'habitus est le résultat d'un processus de socialisation dans une société donnée, auquel la famille, le milieu social, mais aussi l'Ecole participent.

Parler d'un habitus de pratique régulière, comme le fait T.Tribalat (2014), c'est défendre le principe d'une éducativité de la pratique physique volontaire. L'enjeu est de « faire construire » aux élèves un pouvoir, un savoir, et un vouloir pratiquer des activités physique, sportives et artistiques, à la fois « ici et maintenant », mais aussi et surtout « ailleurs et plus tard » (J.Roche, 1993). C'est en quelque sorte une version actualisée de la « gestion physique de sa vie physique », objectif assigné à l'EPS depuis 1993 (C.Cogérino, 1999). C'est aussi un concept proche de la littérature physique, définie comme « *la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique tout au long de sa vie* » (S.Tremblay, 2018). Nous pensons qu'un habitus de pratique régulière suppose à la fois une envie (une appétence pour l'activité physique), et des moyens (des compétences pour être efficace et s'accomplir).

Doter chaque élève, quelles que soient ses capacités physiques, d'un habitus de pratique régulière, c'est participer à l'amélioration de la santé publique. L'enjeu est à la fois individuel et collectif. Individuel car les adolescents construisent les conditions d'un « un état total de bien-être physique, mental et social » (OMS, 1946). Dans l'établissement cité en référence au sein duquel « le médecin scolaire note une augmentation significative des élèves fréquentant l'infirmerie » avec « un nombre important d'absences et d'inaptitudes, notamment du côté des filles » (fiche contexte), on devine un lien qui se dégrade entre la pratique physique et le bien-être. L'enjeu est aussi collectif car l'Etat élabore des politiques et met en œuvre des actions qui visent à protéger, à améliorer, à rétablir le cas échéant la santé des populations en menant notamment des actions de prévention. Ces actions de prévention poursuivent aussi l'objectif de réduire les dépenses de santé, celles-ci pesant fortement dans le budget de l'Etat (sécurité sociale). La notion d'habitus de pratique régulière n'est donc qu'un élément d'une stratégie plus

globale visant à doter chaque citoyen d'un habitus santé, au sein duquel la pratique physique prend une part importante, mais aussi l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, la lutte contre les addictions, la prévention des conduites à risques, etc. En ce sens, l'habitus de pratique régulière contribue plus généralement à un habitus santé défini comme la capacité à prendre en charge de façon à la fois autonome et éclairée son propre capital santé.

Défini comme nous venons de le faire, l'habitus ne peut se constituer sur la seule base d'informations ou de recommandations de santé. Il s'agit plus profondément de construire des attitudes et surtout des compétences qui « imprègnent » les conduites des individus dans leurs actes quotidiens. Un habitus de pratique régulière, cela suppose l'articulation d'apprentissages moteurs, méthodologiques, sociaux pour « construire les conditions de sa santé » (Programmes des lycées, 2019). C'est dans ce sens que les liens sont très étroits avec les objectifs généraux du lycée, lesquels renferment beaucoup des « ingrédients » qui serviront de support à la construction d'un habitus de pratique régulière. Evidemment « construire durablement sa santé », pour garantir sa sécurité et construire une image positive de soi. Mais aussi « savoir se préparer et s'entraîner » pour assurer les conditions de son autonomie en sachant faire des choix et en apprenant à se connaître. Ou encore « exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif » car la pratique régulière autonome est souvent une pratique collective, laquelle suppose la construction de comportement sociaux (d'autant que le lycée est tourné vers la construction du « vivre ensemble », fiche contexte). Enfin « développer sa motricité », car donner envie aux élèves d'être actifs physiquement ne peut s'envisager sans apprentissages moteurs les dotant d'une véritable efficacité motrice. Donc, en vue de « s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire » (Programme d'EPS du lycée général et technologique, 2019), il faut doter les élèves d'un ensemble de compétences réinvestissables, pour leur vie actuelle, mais aussi pour leur vie future. Cette construction s'envisage à l'échelle du parcours de formation, les objectifs généraux des lycées étant la continuité du Socle commun de Compétences, de Connaissances, et de Culture : « l'éducation physique et sportive du lycéen prend appui sur les compétences développées à l'école primaire et au collège » (Programme du lycée général et technologique, 2019).

Evidemment tous les élèves d'aujourd'hui et adultes de demain ne peuvent conduire de façon autonome et éclairée la même pratique physique régulière. Tous ne pourront y consacrer le même temps, ne pourront y manifester les mêmes compétences, ne pourront être guidés par les mêmes aspirations. Mais chacun doit pouvoir le faire à sa mesure, à son niveau, selon ses propres ressources, en fonction de ses envies et motifs d'agir. Cette réalité quotidienne du métier, qui appelle à différencier la pédagogie pour « prendre en compte la diversité » (Référentiel des compétences, 2013), se manifeste d'une façon particulièrement sensible dans cet établissement au sein duquel on « devine » un écart qui se creuse entre le peu d'élèves qui ont une pratique sportive régulière et les autres. Sans oublier les élèves à besoins éducatifs particuliers, à qui il faut aussi donner, par l'EPS, le goût et les moyens d'une pratique physique régulière et épanouissante.

Questionnement (beaucoup trop long, plusieurs questions sont redondantes. Un questionnaire 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)

Comment l'EPS peut-elle lutter efficacement contre le fléau de la sédentarité d'une partie grandissante de la jeunesse, fléau qui touche aussi le lycée cité en référence ? Quelles connaissances et compétences sont nécessaires pour que les élèves puissent se doter d'un habitus de pratique régulière ? En quoi ces connaissances et compétences sont pour l'essentiel « portées » par les objectifs généraux des programmes lycées ? Que faut-il « faire apprendre » aux élèves afin qu'ils soient capables de prendre en charge de façon autonome et éclairée leur capitale santé dans une pratique librement consentie des APSA ? En quoi l'éducation à la santé par l'activité physique est-elle d'abord une éducation au choix ?

Dans ce lycée avec des élèves « de moins en moins actifs au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur cursus lycéen » (fiche contexte), quelles séances d'EPS concevoir et mettre en œuvre pour « offrir à tous l'occasion d'une pratique physique qui fait toute sa place au plaisir d'agir » (extrait introductif) ? Quelles sont les conditions d'une « motivation continuée » (J.-P.Famose, 2001) à l'égard d'une vie physique active ? Quelles émotions faut-il faire éprouver dans la séance ? Quelles satisfactions faut-il faire vivre ? Quelles propositions originales est-il possible de proposer dans cet établissement pour faire de l'EPS un moment d'évasion dans la journée trop sédentaire et parfois un peu terne des lycéens ?

Sachant que tous les élèves ne peuvent construire le même rapport à l'activité physique, comment prendre en compte la singularité des besoins, des envies, mais aussi des craintes des élèves à l'égard de la pratique physique ? Comment dédramatiser le rapport à l'effort et relativiser l'erreur afin que chaque élève se « réconcilie » avec l'éducation physique ? Comment prendre en compte les adolescents à profils particuliers (élèves obèses, handicapés, asthmatiques, et même élèves dépendants aux écrans...) ?

En équipe éducative, quelle action interdisciplinaire est-il possible de concevoir et mettre en œuvre afin d'amener les lycéens de cet établissement à se soucier de leur santé. En équipe pédagogique, en quoi l'AS peut-elle s'envisager comme « l'intermédiaire » entre l'EPS obligatoire et la pratique physique régulière en dehors de l'école ? Dans ce lycée au sein duquel l'AS compte un nombre réduit de pratiquants volontaires, comment « augmenter le nombre de licenciés » et « redonner une dynamique à l'AS » (fiche contexte) ?

Problématique 1 simple, claire, efficace, dans le sujet (Clarisse Devillard)

Fort de ce questionnement, nous défendrons l'idée selon laquelle il ne suffit pas de confronter les élèves à la pratique physique et sportive pour qu'ils développent un habitus de pratique régulière. L'enseignant veillera donc par ses choix didactiques et mises en œuvre pédagogique à permettre à tous les lycées de cet établissement, quelles que soient leurs différences, de construire une relation de plaisir à la pratique sportive favorisant ainsi la pratique physique en dehors des murs de l'école. Il veillera également à permettre à tous les élèves de construire, chacun à leur niveau, des connaissances et compétences indispensables à la gestion de sa vie physique en tant qu'adulte. Cependant, l'enseignant d'EPS ne peut à lui seul relever le défi de développer un habitus de pratique régulière chez tous les élèves car cela nécessite un temps long. C'est pourquoi nous montrerons qu'il peut pour cela collaborer avec la communauté éducative et les partenaires de l'école.

Problématique 2 (porteuse de l'enjeu essentiel du sujet, mais peut-être insuffisamment ancrée dans le contexte)

Dans ce lycée au sein duquel les élèves sont à risque de « décrochage » envers la pratique physique et sportive, nous ferons des propositions afin que chacun puisse « construire les conditions de sa santé » (Programme du lycée d'enseignement général et technologique, 2019), en jouant sur les deux « leviers » de l'appétence et de la compétence envers la pratique physique et sportive.

Nous montrerons comment dans la séance faire vivre aux adolescents des émotions et des sensations mais aussi et surtout des satisfactions personnelles, afin de rassembler les conditions d'une « pratique physique qui fait toute sa place au plaisir d'agir » (extrait introductif). Mais un habitus de pratique régulière, cela ne se construit pas que sur une envie d'agir, il faut aussi des pouvoirs d'agir. C'est pourquoi nous expliquerons, en lien avec les objectifs généraux des programmes lycées, comment doter chaque élève d'un ensemble de compétences qui leur permettront, quelles que soient leurs « différences de potentiels » (extrait introductif), de savoir se préserver et s'entraîner pour développer leur motricité, seul ou avec les autres, et in fine « construire durablement leur santé » (Programmes des lycées, 2019).

En d'autres termes, construire un habitus de pratique régulière, c'est se doter à la fois d'un vouloir agir (une motivation), un pouvoir agir (des ressources supports de l'efficacité motrice), et d'un savoir agir (des méthodes et des attitudes pour s'engager de façon responsables, autonome, et en sécurité). Avec peut-être le parti pris de s'adresser en priorité à ceux qui en ont le plus besoin, c'est-à-dire les plus éloignés de la pratique physique, qui sont aussi les plus à risque de sédentarité à long terme.

Problématique 3 (autour de la notion de littératie physique et davantage « en prise » avec le contexte, mais peut-être un peu longue)

Dans ce lycée où beaucoup d'adolescents semblent adopter une vie de plus en plus sédentaire, nous expliquerons comment « l'EPS contribue à développer une culture de l'activité physique régulière et durable, levier indispensable de l'amélioration de la santé publique » (Programme d'EPS du lycée général et technologique, 2019). Nous montrerons qu'une « éducation pour la santé » (Programme d'EPS du lycée professionnel, 2019) repose sur la construction d'un véritable habitus de pratique régulière permettant à chaque élève d'avoir à la fois l'envie et les moyens de s'engager de façon pérenne et épanouissante dans des loisirs physiques, qu'ils soient sportifs, d'entretien, ou artistiques. En partant du principe que les actions de prévention en matière de lutte contre la sédentarité sont, surtout chez l'adolescent, relativement hermétiques aux « leçons » verbales, aux recommandations, même récurrentes, ou encore aux mises en garde, même convaincantes, nous soulignerons qu'un habitus ne se transmet pas, il repose sur la construction d'un ensemble de compétences capables de s'appliquer au-delà de leur contexte spécifique d'appropriation. Ces compétences, qui pour l'essentiel sont « portées » par les objectifs généraux de l'EPS, doivent permettre à chaque élève de « savoir s'entraîner », pour devenir capable de « développer sa motricité », très souvent en « exerçant sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif », en vue de « construire durablement sa santé » (Programmes d'EPS des lycées, 2019). Ce qui est visé au final, c'est la notion de littératie physique, c'est-à-dire la capacité de « *prendre en charge son engagement envers l'activité physique tout au long de sa vie* » (S.Tremblay, 2018). En s'épanouissant dans la pratique valorisante des APSA, en « réussissant » à son niveau, en vivant la « mixité au sein des classes », en « responsabilisant les élèves », en les rendant « acteurs de leur formation » nous espérons faire vivre des expériences corporelles enrichissantes, véritables tranches de vie qui donneront « les moyens pour être prêts à affronter tous les risques et les bonheurs de la vie » (axes prioritaires du lycée, fiche contexte).

Les propositions de plans :

Plan 1 : entrée autour de trois grands types d'expériences qui « maillent » plusieurs compétences générales, et qui participent à la construction d'un habitus de pratique régulière favorable à la santé

- ◇ Partie 1 : une mise en projet individuel qui dote les élèves d'un ensemble de pouvoirs d'action utilisables en dehors de l'EPS, tout en leur apprenant à s'entraîner.
- ◇ Partie 2 : une mise en projet coopératif à haute valeur perçue qui en plus amène aussi les élèves à apprécier travailler ensemble pour réussir ensemble.

- ◇ Partie 3 : d'autres expériences enrichissantes vécues au sein d'une organisation singulière comme « un enseignement massé sous forme de stage » (Programme du lycée professionnel, 2019), ou grâce à une organisation sportive originale au sein de l'AS (équipe pédagogique), ou grâce à un événement marquant promouvant une « santé en mouvement » impliquant l'ensemble de l'établissement (équipe éducative).

Plan 2 : entrée autour de trois grandes conditions à l'adoption d'une vie moins sédentaire

- ◇ Partie 1 : la relation au plaisir est le « starter » d'un habitus de pratique régulière : vivre le jeu, les émotions, les sensations en EPS.
- ◇ Partie 2 : la réussite, le succès, les progrès concrètement éprouvés conduisent à la satisfaction et au sentiment de compétence pour que la pratique physique occasionne des occasions de s'épanouir et de s'affirmer (importance des expériences de réussite associées à l'engagement physique et sportif, surtout à la période sensible de l'adolescence envers la construction narcissique).
- ◇ Partie 3 : être acteur de ses apprentissages pour apprendre à faire des choix, et au-delà pour construire son autonomie d'action. L'habitus de pratique physique repose sur la capacité à auto-gérer sa vie physique et sportive.

(Attention : au sein de chacune des parties, les liens avec les objectifs généraux devront être faits, notamment dans les exemples)

Plan 3 : entrée autour d'une déclinaison des objectifs généraux

- ◇ Partie 1 : « développer sa motricité » pour faire construire aux élèves un habitus de pratique régulière.
- ◇ Partie 2 : « savoir se préparer et s'entraîner » pour faire construire aux élèves un habitus de pratique régulière.
- ◇ Partie 3 : « exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif » pour faire construire aux élèves un habitus de pratique régulière.

(dans chaque partie, ces trois premiers objectifs généraux seront mis explicitement au service du quatrième : « construire durablement sa santé »)

CONTEXTE établissement :

Le lycée accueille des élèves dans la voie générale et technologique, mais également dans la voie professionnelle et une section de techniciens supérieurs. La capacité d'accueil est de 1500 élèves (30 classes générales et technologiques + 10 classes professionnelles). Trois CPE se répartissent les niveaux de classes (secondes, premières+BTS 1ère année, terminales+BTS 2ème année). Le lycée est divisé en 2 : une partie pour les élèves des filières professionnelles, et l'autre pour les filières technologiques et générales (les élèves ne se mélangent pas vraiment).

Le lycée propose des options facultatives (théâtre, danse contemporaine, arts plastiques, langues anciennes, et musique), des classes européennes (« euro anglais » et « euro espagnol ») et des enseignements d'exploration (sciences économiques et sociales, principes fondamentaux de l'économie générale, méthodes et pratiques scientifiques, littérature et société, sciences et laboratoire, langue vivante 3 portugais, langues anciennes, arts du son).

Enfin, l'établissement réalise régulièrement des actions, notamment pour le SIDA ou des journées sur la santé ; en effet le médecin scolaire note une augmentation significative des élèves fréquentant l'infirmerie.

Les axes de priorités définies par le lycée sont les suivants :

1. Apprentissages et réussite :

-Favoriser la réussite des élèves.

-S'appuyer sur une mixité au sein des classes, de façon à participer à l'équité et à l'ouverture sociale

-En s'attachant 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

Cet établissement est tourné vers l'avenir pour deux principales raisons :

- De par son projet d'établissement et sa pratique pédagogique (usage du numérique pédagogique, mise en place du travail collaboratif notamment au travers d'une réflexion sur les formes de groupement type îlots pédagogiques, mise en place de la pédagogie inversée...) pour permettre, aux élèves et étudiants, d'apprendre et de se préparer à tous les enjeux de leur future vie professionnelle.
- De par sa politique éducative et son climat de vie scolaire pour mieux vivre ensemble et se donner les moyens pour être prêts à affronter tous les risques et les bonheurs de la vie.

Note en EPS au BAC :

L'EPS :

Les élèves en EPS sont scolaires mais ils sont de moins en moins actifs au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur cursus lycéen. Ils sont respectueux mais pas vraiment demandeur de faire plus et les connaissances théoriques qu'ils ont parfois sont peu exploitées dans des projets concrets. On constate un nombre important d'absences et d'inaptitudes, notamment du côté des filles durant toute la scolarité (10 % dans la filière professionnelle).

L'équipe EPS est composée de 5 enseignants (4 femmes et 1 homme).

Le projet d'EPS met l'accent sur la réussite de tous les élèves, l'identification d'un projet de formation professionnel, la formation d'élèves citoyens et l'acquisition d'une culture commune à tous les élèves.

L'Association Sportive :

Le nombre de licenciés dans l'établissement était l'an passé de 72 (55 garçons et 17 filles) venant principalement de la filière générale. La répartition est la suivante : 35 élèves de seconde, 20 élèves de, 14 élèves de terminale et 3 élèves post bac (BTS). Ce chiffre représente 4,82% de la population du lycée. La moyenne des licenciés dans les lycées d'Orléans est de 9,41%, et 11,08% pour les lycées publics.

Les objectifs principaux sont d'augmenter le nombre de licenciés, de redonner une dynamique à l'AS, de permettre aux élèves la découverte et la pratique d'activités diversifiées, de répondre aux différents besoins des élèves (entretien de soi, pratiques de loisir et de compétition) et de responsabiliser les élèves dans la pratique et l'organisation des activités.

Programmation :

Filières générales

Année/cycle

Filière générale

Cycle 1 Cycle 2 Cycle 3 Cycle 4

Seconde athlétisme acrosport step Bad/sauvetage

Première natation Volley ball muscu Tennis de table

Terminales

menus

Athlétisme/handball/tennis de table ou Badminton/acrosport/escalade

Athlétisme / acrosport / badminton ou Volley-ball/tennis de table/natation

Step/volley/sauvetage

Filière professionnelle

Année/cycle

Cycle 1 Cycle 2 Cycle 3 Cycle 4

Seconde escalade handball musculation combat

Première sauvetage basket musculation athlétisme

Terminales
menus

Menus constitués de 3 APSA appartenant à 3 CP différentes. Dans les APSA proposées, une au moins a été pratiquée en classe de première

La classe de 1^{ère} BAC Pro secrétariat :

Le groupe compte 18 élèves dont trois garçons.

Caractéristiques spécifiques

- Au niveau psychosocial

- les trois garçons restent entre eux
- on peut remarquer plusieurs petits groupes dans la classe, même s'ils sont capables de travailler en se mélangeant mais cela n'est pas spontané
- ils ont besoin qu'on vienne les chercher pour donner le meilleur d'eux-mêmes

- Au niveau culturel

- seulement trois élèves pratiquent une activité sportive extrascolaire (dont 2 garçons).
- la classe est donc très peu sportive

- Au niveau moteur

- de nombreux problèmes de coordination, dissociation sont à noter
- les garçons ont tendance à s'engager en prenant des risques démesurés alors que les filles sont quant à elles souvent trop sur la réserve
- très peu de vitesse et d'explosivité dans leurs différentes actions
- l'effort ne dure pas longtemps (pas le goût de l'effort), ils ont tendance à s'arrêter très vite
- les élèves sont très peu axés sur leur ressenti dans la pratique.