



L'adolescence



Raphaël Leca, UFRSTAPS Dijon – Le Creusot, 2025-2026



Item du CAPEPS 2026

Concours MASTER

Corps, adolescence et enjeux du monde contemporain.

Enjeu de l'item :

Cet item invite à inscrire l'enseignement de l'EPS dans des questions sociétales contemporaines (l'image du corps, le vivre ensemble, la santé publique, le rapport à l'environnement, etc.). Ces questions, associées au corps et aux adolescents, ne sont pas traitées pour elles-mêmes, mais en relation avec la réalité des adolescents et les enjeux d'une éducation du corps et par le corps (par exemple en réfléchissant aux conditions d'un engagement pérenne des adolescents dans un mode de vie actif et solidaire).



Item du CAPEPS 2026

Concours LICENCE

Développement des adolescents.

Enjeux de l'item :

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.). Elle permet de mettre en perspective une diversité des trajectoires d'apprentissage en fonction du développement des adolescents. 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. Au regard des visées de l'EPS et selon les dimensions de l'adolescence mises en avant, différentes pistes d'intervention peuvent être envisagées.

Item du CAPEPS 2026



4. Développement des adolescents

Développement des adolescents

- Rapport à son corps
- Rapport aux autres
- Rapport au risque
- Rapport à la règle

Pourquoi ce cours ?

- Parce que les enseignants d'EPS **font classe à des adolescents** : les établissements du collège et des lycées regroupent des populations scolaires qui correspondent à cette classe d'âge.
- Ce CM a pour objet une meilleure connaissance de l'adolescence, en étudiant les grandes caractéristiques de cette période complexe = connaissance du **sujet épistémique**.
- Mais attention : ce sujet épistémique n'est pas censé résumer tous les adolescents : « *les adolescents sont extrêmement différents les uns des autres ; **il n'y a pas une adolescence mais des adolescents**. Cette diversité fait même partie des caractéristiques de l'adolescence* » (A.Braconnier, D.Marcelli, 1988).



Qu'est-ce que l'adolescence ?

A
R
E
T
E
N
I
R

- Depuis la naissance, la croissance et la maturation sont des phénomènes ininterrompus mais irréguliers, procédant par étapes : l'adolescence est une de ces étapes.
- **L'adolescence est l'ensemble des manifestations et des transformations psychiques consécutives aux transformations physiques de la puberté, et qui permettent le passage de l'enfance à l'âge adulte.** Ces transformations provoquent une restructuration du Moi.
- Cette phase + ou - longue marque la transition de l'enfance à l'âge adulte, c-a-d le passage de la dépendance aux parents à l'autonomie de pensée et d'action, et à l'autonomie sexuelle caractérisant l'adulte responsable.
- Ce n'est pas un chemin unique : l'adolescence se singularise par des caractéristiques spécifiques sur les plans intellectuels, moteurs, psychoaffectifs, relationnels, sexuels.



Qu'est-ce que l'adolescence ?

A

- Le développement physique consécutif à la puberté est asynchrone ce qui provoque souvent des fragilités ostéoarticulaires. Ces fragilités renforcent l'importance des assouplissements et du renforcement musculaire à cette période.

R

- Pendant la phase de croissance rapide notamment (pic de croissance), ces hétérochronies développementales provoquent parfois une régression de la coordination motrice avec une maladresse passagère.

E

T

E

N

I

R

- L'adolescence est une période sensible du développement de certaines qualités physiques (notamment la force chez les garçons dans la seconde partie de la puberté).



Qu'est-ce que l'adolescence ?

A
R
E
T
E
N
I
R

- A l'adolescence, les jeunes accèdent à la pensée opératoire formelle (hypothéticodéductivité), ainsi qu'à une pensée et une conscience morale autonomes.
- L'adolescent cherche à construire sa personnalité en se détachant de ses parents, en recherchant d'autres figures d'identification. Le groupe est pour lui un lieu de socialisation et d'expérimentation. Il manifeste aussi un souhait plus ou moins marqué d'autonomie et d'indépendance.
- L'adolescence est également la période des transgressions et des paradoxes, avec de nouveaux possibles, mais aussi de nouveaux risques.
- Les changements pubertaires (et not. Les disproportions passagères) génèrent des doutes et des inquiétudes, une hypersensibilité à la moquerie, des points de fixation, et parfois une dysmorphophobie.



Qu'est-ce que l'adolescence ?

A
R
E
T
E
N
I
R

- L'adolescence renforce l'hétérogénéité : il existe des hétérochronies du développement, des timings et des rythmes différents, et les différences filles/garçons se renforcent (dimorphisme sexuel) : les filles débutent statistiquement leur puberté plus tôt (1 an ½ en moyenne). Les rôles sexués s'affirment davantage.
- Cette période de développement n'est pas homogène : un adolescent de 13 ans n'a pas les mêmes besoins et aspirations qu'un ado de 17 ans.
- La fin de l'adolescence aujourd'hui est plus tardive, le curseur est difficile à placer, avec parfois des phénomènes d' « adulescence ».
- L'adolescence n'est pas un handicap, ni forcément une « crise » : c'est un processus de développement.



Le rôle des parents et de l'École

A
R
E
T
E
N
I
R

- Les adolescents ont de nouveaux besoins dont les parents et les enseignants doivent tenir compte.
- Ils ont à la fois besoin d'autonomie pour expérimenter leur liberté, mais aussi besoin de limites et d'un cadre. Surtout il ne faut pas les infantiliser.
- Être à bonne distance, c'est aimer, protéger, et en même temps permettre l'émancipation.
- Au cœur de cette période, le collège est un lieu d'émancipation, d'autonomisation, et en même temps de protection et de liaison, de découverte du monde. Il permet aux adolescents de construire de nouvelles figures d'identification.

Le rôle de l'EPS

- L'EPS est une discipline en première ligne, car elle met en scène le corps à une période sensible à l'égard de la construction narcissique. A l'adolescence en effet, l'image du corps se confond souvent avec l'image de la personnalité toute entière : l'apparence physique est l'évaluation de soi la plus fortement liée à l'estime de soi (S.Harter, 1999).
- 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 »).
- A certaines conditions d'enseignement, l'EPS aide à construire un certain type de rapport au corps, un rapport épanouissant qui participe au développement de la personne et à l'estime de soi, et jamais un rapport anxiogène qui renforce la honte de soi et la résignation.

A

R

E

T

E

N

I

R

Enseigner l'EPS à des adolescents

- La relation pédagogique doit respecter les besoins d'exemplarité, d'autorité, et d'autonomie. Sans copinage mais avec du dialogue et de la bienveillance, le style d'enseignement est de plus en plus démocratique et coopératif, avec une place grandissante aux prises de responsabilités et aux démarches autonomes.
- Le besoin de sécurité narcissique et de reconnaissance des adolescents invite l'enseignant à encourager et féliciter ses élèves, et à créer les conditions d'un climat motivationnel de maîtrise.
- Le développement cognitif et la maîtrise des opérations formelles permettent à l'enseignant de concevoir des procédures qui sollicitent de plus en plus les retours réflexifs sur les actions (métacognition), ainsi que les projections dans l'avenir (verbalisation, évaluations formatrices, démarches de projet...).

A

R

E

T

E

N

I

R

Enseigner l'EPS à des adolescents



A
R
E
T
E
N
I
R

- L' accès à une conscience morale autonome justifie un rapport à la règle plus « éthique » qu'autoritaire : la règle est acceptée lorsqu'elle est juste, expliquée et comprise ; elle peut être amendée ou négociée.
- Comme l'adolescence est une période sensible pour 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. Il faut cultiver l'estime de soi des élèves.
- Le levier le plus puissant du sentiment de compétence est la réussite, une réussite facilement repérable dans des situations qui ont de la valeur. Les adolescents pour se réaliser doivent éprouver leurs compétences dans un domaine qu'ils jugent important.

Enseigner l'EPS à des adolescents



A
R
E
T
E
N
I
R

- Pour favoriser la construction du vivre ensemble et satisfaire au besoin d'affiliation des adolescents, l'enseignant exploite les ressources du groupe pour enrichir les relations sociales et en faire un levier pour apprendre. Les projets collectifs et les apprentissages coopératifs favorisent l'inclusion de tous les élèves.
- En raison de l'affirmation des rôles sexués, le professeur est attentif au rapport au corps, notamment dans les relations filles/garçons. Simultanément, l'enseignement de l'EPS vise une découverte et un partage des valeurs de l'autre sexe, en luttant contre les stéréotypes sexistes liés au genre, et en faisant de la mixité un objectif de citoyenneté.
- L'adolescence est une période privilégiée pour enseigner aux élèves la maîtrise des émotions et la gestion du risque grâce à une meilleure connaissance de soi.

Enseigner l'EPS à des adolescents

- Cette période est décisive pour acquérir le goût de la pratique corporelle : des expériences de plaisir et de satisfaction sont la condition d'un investissement physique et sportif au-delà des murs de l'École. Les « bons souvenirs » vécus en EPS sont le meilleur levier pour une vie moins sédentaire et plus active.
- Du côté du développement moteur, l'enseignant prend en compte la croissance osseuse et la plus grande sensibilité de l'appareil locomoteur aux fortes contraintes mécaniques (surtout pendant le pic de poussée pubertaire). Cette exigence suppose un traitement encore plus nécessaire de l'hétérogénéité car tous les adolescents ne se développent ni au même moment, ni à la même vitesse.

A
R
E
T
E
N
I
R

Enseigner l'EPS à des adolescents



A
R
E
T
E
N
I
R

- Pour autant à condition qu'il ne soit pas un décalque de la musculature pour l'adulte le renforcement musculaire n'est pas dangereux pendant l'adolescence, mais favorable au contraire à un développement physique harmonieux susceptible de compenser certains déséquilibres et de soutenir la posture.
- Il est aussi essentiel d'assouplir la musculature pendant la puberté pour prévenir les blessures liées aux tensions musculo-tendineuses (car les os s'allongent avec les muscles).
- L'enseignant prend en compte les périodes sensibles du développement de certaines qualités physiques de façon à faire correspondre les contraintes de l'environnement, avec le moment où l'organisme est le plus sensible à ces contraintes. Il s'agit de profiter au mieux des processus adaptatifs temporairement les plus favorables (notamment la force chez les garçons).

Conclusion

- Selon Alain Braconnier (1989), l'adolescent doit réussir quatre changements :
 - la pleine acceptation de son corps sexué,
 - la rupture de ses liens de dépendance à l'égard de ses parents,
 - la projection dans l'avenir
 - et la maîtrise des émotions et des affects.
- **Nous avons tenté de montrer que l'enseignement de l'EPS a les moyens d'accompagner les élèves dans ces changements pour contribuer à faire grandir les adolescents, sans les mettre sous cloche, pour les amener vers une vie adulte autonome, responsable, sportive... et heureuse.**



Conclusion

Être « à bonne distance »

- **A bonne distance sur le plan relationnel** pour montrer qu'on s'intéresse à chaque adolescent sans entrer dans son espace intime et en évitant le copinage.
 - **A bonne distance sur le plan des dispositifs d'accompagnement didactique** pour aider l'élève dans la résolution des problèmes qu'il rencontre sans jamais faire à sa place.
 - **A bonne distance sur le plan du style pédagogique et de l'espace de liberté** présent dans la séance pour répondre au besoin d'autonomie et d'indépendance sans mettre en péril l'autorité, le contrôle permanent de la classe, et donc la sécurité de tous.
- « *Tel est le paradoxe de la relation éducative : elle requiert que l'éducateur soit perçu comme, à la fois, très proche et très lointain* » (P.Meirieu, 1988).



Conclusion

Être « à bonne distance »

- Enfin, à **bonne distance sur le plan des difficultés et des contraintes posées à la motricité** pour répondre au besoin de réussite, d'estime de soi et de reconnaissance sociale sans diaboliser les erreurs nécessaires à tout apprentissage, et sans glorifier la performance comme indice définitif de valeur individuelle.
- Mais comme la période de la scolarité liée à l'adolescence n'est pas une période homogène (les besoins d'un adolescent de 11 ans ne sont pas les mêmes qu'un adolescent de 18 ans), le curseur de cette distance évolue du cycle central du collège au cycle terminal du lycée. **Il n'y a pas une adolescence, il y a des adolescents !**