

**Sujet :** A partir des caractéristiques des élèves identifiées de l'établissement décrit en annexes, comment, en tant qu'enseignant dans cet établissement, permettez-vous à tous les élèves d'apprendre des techniques tout en contribuant à leur bien-être.

Vous justifierez vos choix. Vous illustrerez vos propositions en vous appuyant sur au moins deux épisodes présentés en annexe. Vous étayerez vos propos en vous référant à des connaissances scientifiques, professionnelles, institutionnelles et technologiques.

### **Contextualisation (entrée par une citation)**

« Une des particularités de la France réside dans les nombreux débats qui ont existé (et existent encore) concernant la mission éducative de l'éducation physique à l'école et son positionnement vis-à-vis des techniques corporelles et des pratiques sportives » (C.Sève, N.Gal-Petitfaux, Les techniques corporelles en éducation physique, in *L'apprentissage des techniques corporelles*, PUF, 2015).

Les techniques, et notamment les techniques sportives, n'ont pas toujours eu bonne presse en EPS, au point parfois d'être qualifiées de « maudites » (R.Garassino, *La technique maudite*, in Revue EP.S, n°164, 1980). Nous expliquerons dans ce devoir que loin d'être seulement des montages comportementaux copiés et désincarnés, les techniques contribuent, à certaines conditions d'enseignement, au bien-être des collégiens de cet établissement.

### **Contextualisation 2 (entrée par la représentation sociale des techniques)**

Le salto en arts du cirque, le smash au tennis de table, la brasse ou le crawl en natation, le jump shoot au basket-ball... autant de techniques emblématiques des pratiques sportives. En éducation physique et sportive, ces techniques sont fortement ancrées dans les imaginaires collectifs des élèves, au point qu'elles constituent souvent le centre de gravité autour duquel se greffent leurs représentations.

Mais si l'ancrage culturel des techniques est avéré (M.Mauss, 1934 ; G.Vigarello, 1988), elles ont aussi un potentiel éducatif. Nous expliquerons en particulier dans ce devoir que les techniques contribuent au bien-être des collégiens de cet établissement, mais à certaines conditions d'enseignement qui feront l'objet de notre étude.

### **Contextualisation 3 (entrée par le contexte de ce collège)**

Dans le collège cité en référence, les axes du projets EPS sont de « développer la motricité », mais aussi de « construire et préserver la santé de chaque élève » (annexe 1). Nous montrerons dans ce devoir comment les techniques sont le point d'articulation entre ces deux objectifs, car d'une partie elles enrichissent la motricité habituelle des jeunes adolescents, et d'autre part elles peuvent contribuer à leur bien-être.

### **Définition des concepts clés → techniques et bien-être (plusieurs définitions sont données notamment pour le concept de technique, mais une seule suffit dans un devoir. Ce paragraphe, trop long, doit être largement réduit)**

Selon G.Vigarello et J.Vivès, la technique est l' « ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre pour effectuer le plus efficacement une tâche donnée » (Technique corporelle et discours technique, in Revue EPS n°184, 1983). Beaucoup plus récente, la définition de Nicolas Terré est très proche, mais elle met davantage l'accent sur le caractère situé des techniques : « les techniques corporelles peuvent être définies comme des actions jugées efficaces pour atteindre un but en mobilisant le corps dans un contexte particulier » (Apprentissage des techniques corporelles et expérience des pratiquants, in *L'apprentissage des techniques corporelles et sportives*, Editions EP&S, Paris, 2021). En EPS, les techniques permettent d'être plus efficace dans la pratique des APSA, au sein desquelles elles confèrent de véritables pouvoirs d'agir. Les techniques ne sont pas des compétences, mais il faut des techniques pour être compétent : ainsi pour « rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport

de force » en basket-ball (compétence visée pour le cycle 4, 2015), il faut notamment disposer dans son répertoire moteur de techniques de dribbles, de passes / réceptions en déplacement, et de tirs.

D'après N.Gall-Petifaux (Les croyances sur la technique en natation et leur effet sur les conceptions pédagogiques en EPS, in Les cahiers de l'INSEP n°28, 1999), la technique corporelle se caractérise par son aspect transmissible (elle peut être l'objet d'un enseignement), son sens de l'efficacité (elle s'accompagne d'une amélioration des performances), son assimilation à un geste (c'est une production gestuelle), et sa signification fonctionnelle (elle sert à quelque chose, c'est-à-dire répond à une fonction). Nous ajoutons que la technique, surtout en éducation physique, est une production avant d'être un produit : « *actuellement, les techniques sont moins appréhendées en termes de produit que de processus* » (C.Sève, Techniques corporelles et techniques sportives, in L'apprentissage des techniques corporelles et sportives, Ed. Revue EP&S, 2021). C'est pourquoi « *le but de l'EPS n'est pas d'apprendre aux élèves des techniques constituées, mais de les initier à une activité de production de techniques* » (P.Goirand, A propos d'une séance d'EPS, didactique et pédagogie, in Revue EPS n°200, 1986). La technique est donc une réponse adaptative à l'environnement, réponse qui dépend d'un contexte et qui émerge de l'interaction entre les ressources d'un sujet, et les contraintes d'un milieu.

Nous venons de le préciser, les techniques s'apprennent, et selon l'approche située elles s'apprennent même « *en situation* » et « *en se situant* », car « *elles sont intimement liées à l'expérience singulière du pratiquant* » (N.Terré, Apprentissage des techniques corporelles et expérience des pratiquants, in L'apprentissage des techniques corporelles et sportives, Editons EP&S, Paris, 2021). Ainsi dans l'activité savoir nager avec la classe de sixième (épisode, annexe 3), la même technique est à apprendre (la bascule arrière), mais le caractère inhabituel du milieu produit des significations particulières : l'eau cela fait peur d'un côté, l'eau c'est pour jouer de l'autre... Ces significations orientent les réponses des élèves vers des conduites différenciées : refus d'entrer dans l'eau pour les uns, ou au contraire recherche de l'amusement avec des sauts dans le bassin pour les autres. L'enseignant d'EPS doit donc créer un environnement didactique, non pour prescrire une technique, mais pour favoriser la construction de techniques adaptées à chacun, aussi bien ceux qui sont « *très dynamiques avec de bonnes qualités physiques initiales* », que ceux qui ont « *un niveau de qualité physique et de technique globalement faible* » (annexe 1).

Dans la programmation de ce collège, les techniques sont présentes dans les « *quatre champs d'apprentissage* » : elles sont au service de la performance (champ d'apprentissage 1), elles permettent d'adapter son déplacement à des environnements variés (CA2), de réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée (CA3), ou encore de conduire un affrontement interindividuel ou collectif (CA4). Les techniques les plus emblématiques aujourd'hui sont les techniques sportives car « *les techniques sportives constituent la part la plus représentative de la culture corporelle actuelle* » (D.Delignières & C.Garsault, Doit-on réellement enseigner une culture corporelle ?, 1997). Dans les épisodes, il s'agit par exemple du smash au tennis de table, de figures acrobatiques en acrosport, ou du double-pas au basket-ball. Mais au sein de ce collège, les techniques sportives ne sont pas les seules à être enseignées pour participer au bien-être des élèves : il existe aussi des techniques expressives et artistiques qui permettent, à partir d'un vocabulaire gestuel, de « *faire parler* » le corps (arts du cirque), ou encore des techniques de préparation et d'entretien qui amènent à se préserver ou se développer (échauffements et retours au calme dans toutes les activités enseignées). Notons que les techniques du savoir nager relèvent à la fois de la logique sportive (produire une performance), et d'une logique sécuritaire (savoir se sauver).

Le bien-être est un état agréable qui résulte de la satisfaction des besoins de l'individu. Il s'étend depuis le plaisir qui est une forme de bien-être immédiat, vers le bonheur qui fait référence à un bien-être plus durable. Etroitement lié à la définition de la santé (OMS, 1946), il se décline en bien-être physique (l'absence de maladie, la condition physique, l'autonomie motrice...), le bien-être mental (l'estime de soi et la confiance en soi, mais aussi un faible niveau d'anxiété et de stress), et le bien-être social (se sentir reconnu, intégré, utile au sein d'un groupe). Sans oublier le bien-être immédiat, celui des émotions, qui est vécu par les élèves dans la pratique des APSA lorsqu'ils ressentent le plaisir de jouer, plaisir décuplé lorsque le jeu permet « *d'être avec ses amis* » (annexe 2).

A l'égard des trois types de bien-être, l'adolescence est une période sensible, car les expériences que les élèves vivent avec leur corps en EPS ont des répercussions sur la perception qu'ils se font d'eux-mêmes, pour aujourd'hui et en partie pour plus tard. D'ailleurs dans ce collège, la recherche du bien-être est au centre des préoccupations des élèves car 42% déclarent venir en EPS avec plaisir, 92% associent l'EPS à la santé, et 45% pensent que l'EPS permet d'être avec ses amis, de s'amuser, et de se défouler (annexe 2). Associer le bien-être aux progrès techniques, c'est ancrer chez les élèves l'idée selon laquelle l'éducation physique n'est pas une récréation ou un moment de défoulement, mais une véritable matière d'enseignement au sein de laquelle la principale source de contentement, c'est d'apprendre, de progresser, et de maîtriser de nouveaux pouvoirs utiles pour agir dans le monde.

**Questionnement** (les questions ci-dessous sont beaucoup trop nombreuses et pour certaines redondantes : elles sont ici proposées pour montrer comment il peut être possible de traiter le sujet. Un questionnement efficace se limite à 3 à 6 questions)

A quelles conditions les collégiens de cet établissement construisent des techniques en EPS ? Quelles expériences motrices leur faire vivre ? Comment aider particulièrement ceux qui ont un « niveau technique globalement faible » (annexe 2) ?

Comment enseigner les techniques corporelles comme des solutions motrices, et pas comme des modèles à reproduire ? Comment permettre à chaque élève de construire sa technique, à son niveau ?

En quoi acquérir des techniques, c'est pour les élèves améliorer leur bien-être ? A quelles conditions d'enseignement les techniques agissent positivement sur l'autonomie (axe du projet d'établissement) ? La santé (axe du projet EPS) ? La sécurité ? La confiance en soi ? Le lien social ? Quelles sont les techniques spécifiques qui permettent d'apprendre à se préparer, se préserver, ou encore se relaxer ?

Est-ce que ce sont les techniques elles-mêmes qui améliorent le bien-être, ou surtout la façon de les apprendre ? Comment amener les élèves non pas à reproduire des techniques, mais à développer une véritable activité de production de techniques ?

### **Problématique 1** (la technique produit vs la technique processus)

Nous montrerons que les techniques contribuent au bien-être des élèves de cet établissement à la fois comme produit, et comme processus.

Comme produit les acquisitions techniques développent une forme d'autonomie motrice (axe 1 du projet EPS) qui permet d'élargir les pouvoirs d'agir vers des loisirs physiques et sportifs épanouissants. Mais à certaines conditions d'enseignement qui permettent de « faire construire » des techniques adaptables à une configuration de situations, et non pas de simples réponses désincarnées copiées des modèles du haut niveau.

Comme processus la construction de techniques s'accompagne de bienfaits psychologiques et sociaux qui amène les élèves à interagir, à s'aider, à se respecter, tout en développant leur sentiment d'efficacité personnelle et au-delà leur confiance en eux. Autant de contributions à l'amélioration du climat scolaire dans ce collège (axe 3 du projet d'établissement).

### **Problématique 2** (centrée sur la période d'adolescence et surtout sur les réussites concrètement vécues que permettent les techniques)

A l'adolescence, les élèves doutent, en raison notamment des transformations corporelles qui s'imposent à eux, et qui parfois affectent transitoirement leur schéma corporel, leur aisance motrice, leur confiance en eux, et plus globalement parfois leur bien-être (A. Birraux, *L'adolescent face à son corps*, Albin Michel, 2013).

Les techniques, parce que ce sont des acquisitions tangibles, efficaces, parfois emblématiques des pratiques sportives constituées, sont sans doute le levier le plus efficace pour que tous les élèves aient le sentiment qu'ils savent faire des choses avec leur corps, même ceux qui ont des « problèmes de coordination » (annexe 2).

En d'autres termes, les techniques rassurent, elles confortent, elles font réussir concrètement, et au-delà elles élèvent le sentiment de compétence et créent même de l'assurance et de la fierté chez ceux qui parfois se sentent un peu en marge de la réussite en EPS. Car tous les adolescents doivent

connaître la satisfaction de réussir en EPS, même les « 5 % qui sont réticents à la matière », et qui dans ce collège sont surtout des jeunes filles (annexe 2).

### **Problématique 3** (ancrée dans les axes des projets d'établissement et d'EPS)

Nous expliquerons que les techniques qui sont essentiellement en EPS des techniques corporelles ont le pouvoir de « favoriser l'autonomie » (axe 1 du projet d'établissement), de « favoriser la réussite de tous » et notamment l'efficacité dans la pratique des APSA en « développant la motricité » (axe 2 du projet EPS), et enfin de « préserver la santé de chaque élève » en leur permettant notamment d'« agir en toute sécurité » (axe 3 du projet EPS).

C'est pourquoi d'un point de vue physique (la sécurité, l'autonomie motrice), mental (la confiance en soi, la maîtrise des émotions et du stress), et social (la reconnaissance des pairs et la participation au sein du groupe), les progrès techniques contribuent au bien-être des jeunes adolescents de ce collège.

Mais à condition d'enseigner les techniques d'une certaine façon, une façon qui les considère comme des solutions motrices fonctionnelles, situées, significatives, adaptées aux ressources de chacun, et non comme des modèles « descendants » à reproduire.

### **Problématique 4** (liens directs vs indirects entre les techniques et le bien-être)

Nous développerons l'idée selon laquelle les liens entre les techniques et le bien-être sont « directs » mais aussi « indirects ».

Du côté des liens directs, ce sont les techniques elles-mêmes qui contribuent au bien-être de chaque collégien de cet établissement : les techniques permettent d'élargir la disponibilité motrice, d'agir en sécurité, de se sauver ou de sauver les autres, ou encore de gérer son stress en maîtrisant sa respiration ou son relâchement musculaire...

Du côté des liens indirects ce sont les façons de construire ou d'améliorer les techniques corporelles qui alimentent « in situ » le plaisir de jouer, qui facilitent la reconnaissance sociale et l'appartenance au groupe, et qui au-delà renforcent le sentiment de compétence lorsque les adolescents éprouvent la fierté de réussir quelque chose de tangible avec leur corps.

Nous montrerons aussi que le lien est réciproque : le climat scolaire (axe 3 du projet d'établissement) est une forme de bien-être collectif qui favorise pour chaque élève l'apprentissage de techniques nouvelles.

### **Les propositions de plans :**

**Plan 1** : centré sur les épisodes (type de plan à privilégier lorsque c'est possible car fort ancrage dans le contexte)

- ◇ Partie 1 : les techniques augmentent les pouvoirs d'agir pour construire les conditions d'une véritable autonomie motrice (ou disponibilité motrice) : l'exemple du savoir nager.
- ◇ Partie 2 : autour des apprentissages techniques se créent des interactions sociales d'aide et de tutelle favorable à un climat serein et apaisé : l'exemple du tennis de table.
- ◇ Partie 3 : autour des apprentissages techniques les élèves sont acteurs de leurs apprentissages et sont libres de faire des choix, ce qui alimente leur sentiment de liberté et de responsabilité : l'exemple des arts du cirque.

*Important* : dans chacune des parties devra être abordé le thème central du bien-être « narcissique » : celui qui est alimenté par les réussites techniques. Les élèves perçoivent qu'ils savent faire des choses avec leur corps, des choses dont ils sont fiers, ce qui renforce leur sentiment de compétence.

**Plan 2** : autour de trois grands types de liens avec le bien-être

- ◇ Partie 1 : les élèves apprennent les techniques en jouant : ils éprouvent un plaisir immédiat

◇ Partie 2 : les élèves apprennent les techniques avec et/ou grâce aux autres : ils se sentent utiles, reconnus, intégrés dans le groupe de pairs

◇ Partie 3 : en apprenant des techniques corporelles les élèves se sentent fiers, ils élèvent leur sentiment de compétence, et certains reconstruisent même une image positive de leur corps.

Important : dans chacune des parties devra être abordé le thème central de l'autonomie et de la disponibilité motrice : en apprenant des techniques, les élèves augmentent leurs pouvoirs d'agir.

**Plan 2'** : variante autour de trois grands types de liens avec le bien-être

◇ Partie 1 : les élèves apprennent les techniques avec et/ou grâce aux autres : ils se sentent utiles, reconnus, intégrés dans le groupe de pairs.

◇ Partie 2 : en apprenant des techniques corporelles les élèves se sentent fiers, ils élèvent leur sentiment de compétence, et certains reconstruisent même une image positive de leur corps

◇ Partie 3 : pour chaque APSA enseignée dans ce collège il est possible de « routiniser » des apprentissages techniques favorables au bien-être (notamment dans les échauffements et/ou les retours au calme) : des techniques d'étirement, des techniques de respiration, des techniques de relaxation...

Important : dans chacune des parties devra être abordé le thème central de l'autonomie et de la disponibilité motrice : en apprenant des techniques, les élèves augmentent leurs pouvoirs d'agir.

**Plan 3** : autour des trois grands axes du projet EPS de ce collège

◇ Partie 1 : les techniques (et la façon de les apprendre) favorisent l'autonomie et la responsabilité des élèves (axe 1)

◇ Partie 2 : les techniques favorisent la réussite en EPS et le développement de la motricité (axe 2)

◇ Partie 3 : les techniques construisent et préservent la santé de chaque élève en leur permettant notamment d'agir en toute sécurité (axe 3).

Remarque : ce plan a l'avantage d'un ancrage fort dans le contexte spécifique du collège.

**Plan 4** : autour d'une déclinaison du bien-être

◇ Partie 1 : les techniques favorisent le bien-être physique

◇ Partie 2 : les techniques favorisent le bien-être mental

◇ Partie 3 : les techniques favorisent le bien-être social.

Remarque : ce plan a l'avantage d'être simple, mais l'inconvénient de « séparer » trois effets positifs qui au contraire peuvent être réunis au sein d'une même idée et du même exemple.

**Plan 5** : autour d'une déclinaison de trois grands types de techniques

◇ Partie 1 : les techniques sportives sont favorables au bien-être notamment en raison de leur représentativité culturelle

◇ Partie 2 : les techniques artistiques sont favorables au bien-être car elles permettent de s'exprimer avec son corps

◇ Partie 3 : les techniques sécuritaires sont favorables au bien-être car elles permettent d'entretenir et de préserver sa santé.

**Quelques idées « en vrac » (elles restent à développer, à contextualiser, et à illustrer dans un ou plusieurs épisodes) :**

**Les techniques sont « directement » favorables au bien-être :**

- Certaines techniques corporelles c'est « en soi » de la joie et du plaisir : lorsqu'il réalise un salto, l'élève quitte ses repères habituels de terrien, il s'échappe de la gravité, il « vole » quelques dixième de secondes, il vit plus intensément en « se faisant peur » ... Le salto combine le plaisir de la voltige, et la satisfaction de la fierté.
- Pas de disponibilité motrice et d'aisance motrice sans techniques. Les techniques sont ce qui alimente l'autonomie motrice et la disponibilité motrice. Ces pouvoirs d'agir fondent la liberté de pouvoir pratiquer des loisirs physiques et sportifs (exemple du savoir nager avec les loisirs nautiques). Ce caractère transférable des techniques au-delà de leur condition d'acquisition suppose que celles-ci aient été acquises en conditions variables (pour l'adaptabilité des techniques).
- Certaines techniques permettent de s'engager en sécurité dans la pratique des APSA. C'est le cas notamment des techniques d'évitement face au risque qui sont les conduites à éliminer et/ou à adopter afin d'éviter les accidents ou afin d'en diminuer la gravité (réchappes en gymnastique, savoir chuter en judo, savoir esquimauter en kayak, savoir porter une charge, adopter des postures sécuritaires en musculation, routiniser la position « jockey » en descente VTT, etc.).
- Ce sont aussi les techniques des partenaires : pareurs en gymnastique, assureurs en escalade, etc. En lien avec les épisodes, on pensera notamment aux techniques de placement et de portés en acrosport.
- Il existe aussi des techniques de bien-être corporel qui permettent de savoir se relâcher, s'étirer, respirer, combattre le stress et l'anxiété. Ces techniques peuvent être enseignées à l'échelle du parcours de formation, notamment dans les échauffements et/ou les retours au calme de toutes les APSA.

**Les techniques sont « indirectement » favorables au bien-être :** « *Ce qui paraît utilisable, investissable dans la vie future, ce n'est pas tant ce qui a été appris au sens des techniques sportives particulières, que la façon dont on s'y est pris pour acquérir ces différentes techniques* » (A.Hébrard, *L'EPS, réflexions et perspectives*. Coédition Revue STAPS & Revue EPS, Paris, 1986)

- En maîtrisant des techniques et en percevant concrètement leurs progrès techniques les élèves éprouvent un contentement de fierté, ils élèvent leur sentiment de compétence. Certains reconstruisent même une image plus favorable de leur corps car les techniques, cela permet de réussir (axe 2 du projet EPS). C'est par exemple la raison pour laquelle il faut de très nombreuses situations de tirs au panier dans chaque séance de basket-ball (en conditions variables), car le tir c'est ce qui permet de marquer (certains élèves n'éprouvent jamais la joie et la fierté de marquer par maladresse technique).
- Autour des apprentissages techniques les élèves pilotent leurs apprentissages et sont libres de faire des choix, ce qui alimente leur sentiment de liberté et de responsabilité. Impliquer les élèves dans leurs apprentissages en les rendant acteurs de leurs transformations contribue à leur bien-être car l'enseignant montre qu'il leur fait confiance. Cela climat de confiance contribue fortement au bien-être des élèves, surtout à la période de l'adolescence (M.Ruffo, *Détache-moi !*, Anne Carrière, 2005).

- Les élèves apprennent les techniques avec et/ou grâce aux autres : ils se sentent utiles, reconnus, intégrés dans le groupe de pairs. Car pour un collégien le contraire du bien-être dans une classe, c'est l'isolement social. Cette source de bien-être justifie que soient mis en œuvre les principes de la pédagogie coopérative ou de l'enseignement mutuel.
- Les techniques peuvent s'apprendre en jouant. Par définition le jeu c'est du bien-être, car le plaisir est ce qui définit le jeu : s'il n'y a plus de plaisir, il n'y a plus de jeu. « *Le jeu n'a pas d'autre sens que lui-même* » (R.Caillois, *Les jeux et les hommes*, Gallimard, Paris, 1958). Lorsqu'il joue, l'élève s'évade, il jubile, il n'est plus un « travailleur scolaire ». « *L'enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue* » (J.Epstein, 1999).
- Les techniques corporelles, c'est aussi de la culture : la culture physique de notre temps. Les techniques en effet ne sont pas des solutions motrices rationalisées définies seulement par un agencement efficace de gestes, elles sont des productions culturelles vivantes et évolutives (G.Vigarello, *Techniques d'hier et d'aujourd'hui*, Robert Laffont, Paris, 1988). Marcel Mauss disait à propos des techniques du corps qu'elles sont « *les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps* » (1934). Ainsi les élèves en apprenant des techniques « s'approprient une culture physique sportive et artistique » (5<sup>e</sup> compétence générale, Programme du cycle 4, 2015) en intégrant les éléments fondamentaux de la culture issue des pratiques sociales. Cette intégration sociale par les techniques corporelles contribue à leur bien-être.  
→ argument ici très difficile à contextualiser et à illustrer.

### **Réciproquement : le bien être est favorable aux progrès techniques**

- Le climat scolaire (axe 3 du projet d'établissement) est une forme de bien-être collectif qui favorise pour chaque élève l'apprentissage de techniques nouvelles. L'enseignant crée donc les conditions d'un climat motivationnel de maîtrise (Ames, 1992) au sein duquel les élèves souhaitent d'abord améliorer leurs techniques motrices, plutôt que de démontrer leur supériorité en contexte social.

### **Conclusion (réponse à la problématique)**

Les techniques, cela permet d'être efficace et de se sentir fier de l'être. Les techniques, cela rassure, cela protège. Les techniques, cela confère des pouvoirs moteurs, et au-delà de l'autonomie motrice. Les techniques, cela permet de s'exprimer avec son corps et de partager des émotions. Les techniques, cela aide à communiquer avec les autres et de se sentir intégré. Les techniques, c'est de la culture, et un moyen de faire partie d'une même communauté. Les techniques, c'est un vecteur pour mieux connaître son corps, et au-delà pour mieux se connaître...

Pour ces raisons les techniques contribuent au bien-être physique, mental et social en enrichissant toute la personnalité des adolescents. Particulièrement dans le contexte de ce collègue qui a fait de l'autonomie, la réussite, l'ambition, la sécurité et la santé les principaux axes de ses projets.

Mais à condition d'enseigner les techniques dans une perspective fonctionnelle et non formelle (N.Gall, 1999). Car une technique, ce n'est pas qu'un agencement de gestes. C'est la solution la plus efficace pour s'adapter à l'environnement physique ou pour résoudre un problème moteur. C'est pourquoi les techniques ne doivent pas être enseignées comme des modèles gestuels à reproduire, mais plutôt comme des solutions motrices à construire dans un contexte, à partir de ses ressources.

### **Ouverture (ici plutôt en forme de nuance)**

Néanmoins le bien-être ce n'est pas de la technique : il n'y a pas une technique pour être heureux.