

Argumentation EPS et santé

Bloc argumentaire 1 : Face aux risques de sédentarité de nos sociétés modernes, il est aujourd'hui couramment admis que les exercices physiques sont bons pour la santé. Dans cette perspective, l'éducation physique et sportive a un rôle à jouer, rôle d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon le programme pour la classe de sixième (1996), l'EPS « *participe de façon spécifique à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ».

Il n'y a pas vraiment d'argumentation, juste l'énoncé d'un principe assorti de deux références aux textes officiels.

Bloc argumentaire 2 : De nombreuses études attestent des relations positives entre les exercices physiques et la santé. Ainsi Morris et col. (1973) ont étudié les relations entre d'une part l'effort physique déployé au travail et dans les loisirs, et d'autre part les maladies coronariennes chez des conducteurs et des contrôleurs de bus ainsi que chez des fonctionnaires britanniques. Les résultats ont montré que les taux d'attaques cardiaques étaient diminués chez les travailleurs dont l'activité était la moins sédentaire (les contrôleurs de bus à impériale présentaient un taux d'attaque cardiaque inférieur de 50% à celui des chauffeurs, et chez ces derniers, les issues fatales étaient doubles). Dans cette perspective, il est facile de comprendre le rôle positif joué par l'éducation physique et sportive vis-à-vis de la préservation de sa santé. Ce rôle est d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon le programme pour la classe de sixième (1996), l'EPS « *participe de façon spécifique à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ».

Il n'y a toujours pas d'argumentation, même si la déclaration de principe initiale s'enrichit d'une référence scientifique. Les interventions de l'enseignant sont absentes.

Bloc argumentaire 3 : De nombreuses études attestent des relations positives entre les exercices physiques et la santé. Ainsi Morris et col. (1973) ont étudié les relations entre d'une part l'effort physique déployé au travail et dans les loisirs, et d'autre part les maladies coronariennes chez des conducteurs et des contrôleurs de bus ainsi que chez des fonctionnaires britanniques. Les résultats ont montré que les taux d'attaques cardiaques étaient diminués chez les travailleurs dont l'activité était la moins sédentaire (les contrôleurs de bus à impériale présentaient un taux d'attaque cardiaque inférieur de 50% à celui des chauffeurs, et chez ces derniers, les issues fatales étaient doubles). Dans cette perspective, il est facile de comprendre le rôle positif joué par l'éducation physique et sportive vis-à-vis de la préservation de sa santé. Ce rôle est d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon le programme pour la classe de sixième (1996), l'EPS « *participe de façon spécifique à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ». C'est pourquoi l'enseignant d'éducation physique portera une attention particulière au développement et au maintien de la condition physique de ses élèves, via un travail sur l'endurance aérobie. Ainsi que le soulignent E. Van Praagh et L.Léger (A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996) en effet, « *l'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques* ».

La relation entre santé et EPS se précise, via le développement de la condition physique permis par un travail de l'endurance. Une citation permet de crédibiliser cette relation. Mais rien n'est dit sur les façons de développer la condition physique des élèves en éducation physique (les interventions de l'enseignant sont toujours implicites).

Bloc argumentaire 4 : De nombreuses études attestent des relations positives entre les exercices physiques et la santé. Ainsi Morris et col. (1973) ont étudié les relations entre d'une part l'effort physique déployé au travail et dans les loisirs, et d'autre part les maladies coronariennes chez des conducteurs et des contrôleurs de bus ainsi que chez des fonctionnaires britanniques. Les résultats ont montré que les taux d'attaques cardiaques étaient diminués chez les travailleurs dont l'activité était la moins sédentaire (les contrôleurs de bus à impériale présentaient un taux d'attaque cardiaque inférieur de 50% à celui des chauffeurs, et chez ces derniers, les issues fatales étaient doubles). Dans cette perspective, il est facile de comprendre le rôle positif joué par l'éducation physique et sportive vis-à-vis de la préservation de sa santé. Ce rôle est d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon le programme pour la classe de sixième (1996), l'EPS « *participe de façon spécifique à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ». C'est pourquoi l'enseignant d'éducation physique portera une attention particulière au développement et au maintien de la condition physique de ses élèves, via un travail sur l'endurance aérobie. Ainsi que le soulignent E. Van Praagh et L.Léger (A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996) en effet, « *l'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée* ».

à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques ». Sous réserve que les paramètres de volume et d'intensité soient suffisants, l'endurance se développera grâce à des activités dont les contraintes sollicitent à un niveau élevé les ressources bioénergétiques des enfants et des adolescents (course de durée ou d'orientation, natation, vélo tout terrain, sports collectifs de grand terrain, ...). Par ailleurs, l'enseignant sera attentif à établir une « *cohérence interactive des cycles* » (M.Delaunay, C.Pineau, *Un programme, la leçon, le cycle en EPS*, Revue EPS n° 217, 1989), de façon à ce que les transformations physiologiques ne se perdent pas d'une période d'enseignement à l'autre. Enfin, à l'instar de l'échauffement, certaines routines réclameront un effort de « rappel » à chaque séance, quelle que soit l'APSA, en vue de maintenir les acquis en matière d'endurance.

Le paragraphe devient enfin une argumentation, car des relations explicites sont établies entre le thème de l'argument, l'activité de l'élève, et les interventions de l'enseignant.

Bloc argumentaire 5 : De nombreuses études attestent des relations positives entre les exercices physiques et la santé. Ainsi Morris et col. (1973) ont étudié les relations entre d'une part l'effort physique déployé au travail et dans les loisirs, et d'autre part les maladies coronariennes chez des conducteurs et des contrôleurs de bus ainsi que chez des fonctionnaires britanniques. Les résultats ont montré que les taux d'attaques cardiaques étaient diminués chez les travailleurs dont l'activité était la moins sédentaire (les contrôleurs de bus à impériale présentaient un taux d'attaque cardiaque inférieur de 50% à celui des chauffeurs, et chez ces derniers, les issues fatales étaient doubles). Dans cette perspective, il est facile de comprendre le rôle positif joué par l'éducation physique et sportive vis-à-vis de la préservation de sa santé. Ce rôle est d'ailleurs officiellement reconnu puisque selon les programmes du collège (2008), l'EPS « *participe à l'éducation à la santé* », alors que le programme pour les classes de secondes générales et technologiques (2000) précise que la discipline vise « *l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie* ». C'est pourquoi l'enseignant d'éducation physique portera une attention particulière au développement et au maintien de la condition physique de ses élèves, via un travail sur l'endurance aérobie. Ainsi que le soulignent E. Van Praagh et L.Léger (A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996) en effet, « *l'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques* ». Sous réserve que les paramètres de volume et d'intensité soient suffisantes, l'endurance aérobie se développera grâce à des activités dont les contraintes sollicitent à un niveau élevé les ressources bioénergétiques des enfants et des adolescents (course de durée ou d'orientation, demi-fond, natation, vélo tout terrain, sports collectifs de grand terrain, aérobic, step, ...). Par ailleurs, l'enseignant sera attentif à établir une « *cohérence interactive des cycles* » (M.Delaunay, C.Pineau, *Un programme, la leçon, le cycle en EPS*, Revue EPS n° 217, 1989), de façon à ce que les transformations physiologiques ne se perdent pas d'une période d'enseignement à l'autre. Enfin, à l'instar de l'échauffement, certaines routines réclameront un effort de « rappel » à chaque séance, quelle que soit l'APSA, en vue de maintenir les acquis en matière d'endurance.

Ainsi, dans les deux séances hebdomadaires d'éducation physique d'une classe de cinquième, l'enseignant veillera à ce que l'une des deux sollicite systématiquement et suffisamment, grâce à un traitement didactique idoine, le système de production d'énergie aérobie des enfants. En demi-fond, il proposera un travail individualisé de 30/30, sur la base des Vitesses Maximales Aérobies (VMA) enregistrées lors de la première séance (test de Léger-Bouchet). En fin de cycle, il proposera aussi des séances plus spécifiquement centrées sur le temps de maintien à VMA, donc avec des temps de travail plus longs. La compétence attendue sera d'enchaîner trois courses de 6 min à une allure proche de VMA en utilisant principalement des repères extérieurs grâce à un étalonnage de la piste. Enfin, l'activation cardio-pulmonaire de début de chaque leçon s'organisera sous la forme d'une course ininterrompue de cinq minutes minimum, ou sous la forme d'un jeu impliquant une forte dépense énergétique.

Pour autant, l'enseignant restera lucide quant à la possibilité de développer la condition physique de ses élèves sur l'année et le cursus, de part le caractère éminemment labile des transformations physiologiques induites par l'exercice. Souvent, celles-ci sont simplement annulées par les vacances scolaires, au cas où ces vacances ne donnent lieu à la poursuite d'aucune activité physique. C'est pourquoi au-delà de la condition physique, c'est surtout la construction d'un « *habitus santé* » (R.Mérand, R.Dhellemmes, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988) qui constitue le moyen le plus sûr d'éduquer les élèves à la santé sur le long terme. Cet habitus s'incarnera essentiellement dans l'acquisition de comportements qui préservent la santé, ainsi que dans l'envie de pratiquer librement et assidûment une APSA au-delà des murs de l'école.

Les propositions se font plus précises, en s'accompagnant d'illustrations concernant une classe donnée. Une limite emprunte de réalisme est également proposée à la fin du paragraphe.