

Sujet : A quelles conditions l'enseignant d'EPS peut-il agir positivement sur la santé des élèves ?

Contextualisation 1

« *Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir* » (Arthur Schopenhauer, Aphorismes sur la sagesse dans la vie, 1851). Qu'elles soient proclamées par des philosophes ou qu'elles prennent des allures plus triviales (« tant qu'on a la santé... »), les affirmations soulignant l'importance de la santé font généralement consensus. Depuis très longtemps, l'homme s'interroge sur les moyens susceptibles de l'aider à entretenir, préserver, améliorer sa santé. L'un de ses moyens semble être l'activité physique, car pour le sens commun, « le sport, c'est bon pour la santé ». Pourtant, des analyses plus fines (D.Cascua, Le sport est-il bon pour la santé, O.Jacob, Paris, 2005) montrent que cette relation est plus complexe, c'est-à-dire qu'elle est soumise à des conditions. En éducation physique et sportive, dès lors qu'on accepte le postulat selon lequel il ne suffit pas de pratiquer pour être en bonne santé, il semble nécessaire de s'interroger sur les conditions permettant à l'enseignant d'agir positivement sur la santé des élèves.

Contextualisation 2

« *Tant qu'on a la santé* »... Qui n'a pas entendu cette expression un peu triviale, témoignant de l'obsession des générations actuelles pour la préservation de leur santé, et leur bien-être physique et mental. Parallèlement, la société ne cesse de nous sensibiliser aux dangers de l'obésité ou d'une alimentation déséquilibrée, du stress, de la sédentarité, du tabagisme, ou encore de la consommation d'alcool ... Les mises en garde sont légions, et incitent chaque citoyen à prendre en charge sa santé, non sans l'appui des autorités publiques, ces dernières légiférant récemment pour augmenter sensiblement le prix des cigarettes, pour réglementer les publicités alimentaires à destination des enfants, ou encore pour interdire les distributeurs de nourriture dans les établissements scolaires. La santé étant presque « une affaire d'état », il n'est pas étonnant que le système éducatif soit mis à contribution, et particulièrement l'éducation physique et sportive, cette discipline préservant l'équilibre entre le corps et l'esprit. Reste à élucider les conditions grâce auxquelles l'enseignant d'EPS peut agir favorablement sur la santé des élèves.

Contextualisation 3

La filiation entre éducation physique et santé est ancienne. Aujourd'hui, il est couramment admis que les pratiques corporelles exercent un effet bénéfique sur la santé des individus, même si ces liens entre exercices et santé sont plus compliqués qu'une simple relation de causes à effets, et restent soumis à des conditions (Dr S.Gascua, Le sport est-il bon pour la santé?, Ed. Odile Jacob, Paris, 2002). Sont ainsi mentionnés l'accroissement de la minéralisation osseuse, la réduction des risques cardiovasculaires, l'amélioration du fonctionnement cardiorespiratoire et la diminution de la pression artérielle, la limitation des graisses dans le poids corporel, ou encore la prévention du stress et un meilleur équilibre psychique. Reste à élucider les conditions grâce auxquelles l'enseignant d'EPS peut agir favorablement sur la santé des élèves.

Définitions des termes

Selon L'Office Mondial de la Santé, « *la santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien être physique, mental et social* » (1946). Cette définition déjà ancienne rejoint celle plus récente de la Charte d'Ottawa, selon laquelle « *la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire: elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être* » (1986). Ces définitions nous invitent à considérer la notion de santé dans une perspective élargie : bien sûr le bon fonctionnement organique et foncier, la condition physique, l'absence de douleur corporelle (bien-être physique), mais aussi l'équilibre psychologique, un faible niveau d'anxiété, l'absence de dépendance, la confiance et l'estime de soi (bien-être psychologique), et enfin des relations positives avec les autres, la capacité à communiquer avec autrui et à s'intégrer dans un groupe (bien-être social). Au final, la définition de la santé est proche, selon J.-P.Koralsztein, du concept d'épanouissement de la personnalité (La santé à l'épreuve du sport, PUG, Grenoble, 1986). L'idée selon laquelle l'activité physique est bonne pour la santé, si elle semble admise par le sens commun, elle en réalité plus complexe qu'une simple relation de cause à effet. Il existe en effet des conditions à l'ensemble des effets positifs qui sont susceptibles, mais susceptibles seulement, de s'appliquer au bien-être physique, mental et social. En d'autres termes, ces effets sont subordonnés à des circonstances particulières de pratique. Ces circonstances particulière de pratique vont inspirer l'enseignant d'EPS, celui-ci concevant et mettant en œuvre ses procédures d'enseignement afin d'agir positivement sur la santé des élèves.

Questionnement (plus en relation avec la problématique n°3)

Dans quelle mesure l'enseignement de l'EPS peut-il agir positivement sur le bien-être physique, sur le bien-être mental, sur le bien-être social des enfants et des adolescents ? Que faut-il apprendre ? Quelles capacités faut-il développer ? Quelles émotions faut-il éprouver ? Quelles expériences d'interaction sociale faut-il vivre ? Au-delà, comment sensibiliser les élèves à leur propre santé, alors que cet enjeu ne prend généralement chez eux de l'importance qu'au fil des années ? Et comment leur donner les moyens de prendre en charge de façon autonome leur propre capital santé ?

Problématique 1 : Nous défendrons l'idée selon laquelle la volonté d'agir positivement sur la santé des élèves en EPS se décline en deux grandes possibilités. A l'échelle de la séance, du cycle ou du cursus, la première concerne les effets positifs de la pratique physique et sportive scolaire sur le bien-être physique, mental et social : l'exercice corporel en éducation physique agit directement sur certaines dimensions de la santé. La seconde possibilité concerne l'« éducation à la santé » (rapport annexé de la loi d'orientation pour l'avenir de l'école du 23 avril 2005) celle-ci étant vue comme la possibilité de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et avec expertise, pour construire un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, 1985).

En d'autres termes, les conditions permettant à l'enseignant d'EPS d'agir positivement sur la santé des élèves portent simultanément sur les modalités de pratique physique et sportive dans la séance, mais aussi sur la construction d'attitudes et de méthodes amenant l'élève vers la capacité à autogérer son capital santé.

Problématique 2 : Nous examinerons l'hypothèse selon laquelle c'est en s'inspirant des conditions portant sur les relations positives entre l'activité physique et la santé que l'enseignant d'EPS pourra concevoir et mettre en œuvre un enseignement potentiellement favorable au bien-être physique, mental et social de ses élèves. Simultanément, au-delà des effets directs à court et moyen terme, l'enseignant s'attachera à des effets plus indirects et à plus long terme, effets s'incarnant dans une expertise apprise en EPS : celle de protéger et améliorer, grâce à la pratique des APSA, son propre capital santé.

En d'autres termes, les procédures d'enseignement visant la santé permettent de mettre en œuvre les circonstances particulières de pratique conduisant à des effets favorables envers la santé, et confèrent aussi à chaque élève des pouvoirs en matière de prise en charge autonome et éclairée d'un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, 1985).

Problématique 3 : Dans la mesure où les actions de prévention en matière de santé sont, surtout chez l'enfant et l'adolescent, relativement hermétiques aux « leçons » verbales, aux recommandations, même récurrentes, ou encore aux mises en garde, même convaincantes, nous montrerons que l'éducation physique et sportive exerce des effets potentiellement favorables envers la santé des élèves car elle permet de mobiliser l'activité corporelle dans toutes ses dimensions en faisant interagir, sans les séparer, le moteur, le cognitif, l'affectif, et le social.

En d'autres termes, l'EPS est une discipline efficace pour agir positivement sur la santé des élèves, car elle permet d'agir avec son corps en dépensant de l'énergie, de vivre des émotions, de rencontrer les autres, et de construire des attitudes et des méthodes visant l'autogestion de son capital santé.

Les plans proposés ci-dessous ne sont pas ordonnés hiérarchiquement :

Plan 1 : autour des trois dimensions de la santé

- ◇ Partie 1 : la santé comme bien-être physique
- ◇ Partie 2 : la santé comme bien-être mental
- ◇ Partie 3 : la santé comme bien-être social

Plan 2 : autour de trois grandes conditions

- ◇ Partie 1 : dépenser de l'énergie pour développer la condition physique et prévenir le surpoids
- ◇ Partie 2 : vivre des expériences positives pour éprouver du plaisir et développer son sentiment de compétence
- ◇ Partie 3 : apprendre à gérer son capital santé pour inscrire les relations positives de l'activité physique envers la santé sur le long terme (éducation à la santé)

Plan 3 : autour des principaux problèmes de santé des adolescents

- ◇ Partie 1 : le surpoids et la sédentarité
- ◇ Partie 2 : les atteintes à l'estime de soi, le mal-être psychologique
- ◇ Partie 3 : les accidents corporels liés à l'activité physique

Plan 4 : selon une perspective temporelle

- ◇ Partie 1 : la santé à court terme : la sécurité, le plaisir, la condition physique
- ◇ Partie 2 : la santé à moyen terme : l'estime de soi, la lutte contre le surpoids, la maîtrise de ses émotions, l'intégration au sein d'un groupe
- ◇ Partie 3 : la santé à long terme : l'éducation à la santé → vers un « *habitus santé* »

Plan détaillé autour du plan 4 : selon une échelle temporelle en trois temps

Remarque : un bon devoir peut se contenter de deux arguments convaincants (avec illustrations) par partie.

Votre travail : développer les arguments avec une référence et une illustration.

Partie 1 : agir positivement sur la santé des élèves à court terme (la séance, le cycle)

- ◇ Argument 1 : la sécurité de la pratique physique et sportive comme facteur de santé physique.
- ◇ Argument 2 : la condition physique comme facteur de santé physique.
- ◇ Argument 3 : le plaisir vécu dans la séance comme facteur de santé mentale.

Partie 2 : agir positivement sur la santé des élèves à moyen terme (l'année scolaire, le cursus)

- ◇ Argument 1 : la dépense physique pour prévenir le surpoids.
- ◇ Argument 2 : la réussite et le sentiment de compétence pour l'estime de soi.
- ◇ Argument 3 : la maîtrise de ses émotions pour apprendre le contrôle de soi et à lutter contre le stress.
- ◇ Argument 4 : la capacité à s'intégrer dans un groupe et à mener des projets collectifs pour prévenir les risques de marginalisation et de rejet (santé sociale)

Partie 3 : agir positivement sur la santé des élèves à long terme en permettant à chaque élève de se construire un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, 1985) = possibilité de prendre en charge sa propre intégrité physique, mentale et sociale de façon responsable, autonome, et éclairée pour aller vers une véritable expertise en matière de protection de sa santé.

- ◇ Argument 1 : les bons souvenirs en EPS comme condition d'une « *motivation continuée* » (J.-P.Famose, 2001) à l'égard de la pratique physique et sportive = développer une appétence pour l'activité corporelle.
- ◇ Argument 2 : acquérir des connaissances et compétences qui « accompagnent » une pratique saine et sécuritaire des APSA.
- ◇ Argument 3 : acquérir des compétences méthodologiques liées à la gestion en vue de mieux se connaître « bougeant » (notamment la gestion de l'effort).
- ◇ Argument 4 : mieux se connaître en établissant des relations entre des informations extérieures et des sensations corporelles vécues.
- ◇ Argument 5 : apprendre aux asthmatiques à mieux gérer leur maladie grâce à la pratique corporelle.

Réponse à la problématique

Les effets positifs de l'EPS envers la santé sont potentiellement multiples, mais ils doivent être révélés par les interventions de l'enseignant, car ils sont soumis à des conditions. Pour obtenir des effets positifs significatifs, la santé doit être attaquée sur plusieurs fronts : santé physique (condition physique, lutte contre le surpoids, sécurité), santé mentale (estime de soi, diminution du stress et de l'anxiété, plaisir immédiat), santé sociale (insertion dans un groupe, implication dans un projet communautaire à caractère sportif), et aussi éducation à la santé (capacité à gérer sur le long terme son propre capital santé). Les conditions concernent surtout la forme de la pratique physique en EPS (dynamique plutôt que statique), son intensité relative (principe de surcharge), son volume (temps d'engagement moteur important), sa fréquence hebdomadaire (répartition judicieuse des heures d'EPS dans la semaine), sa planification des APSA (cohérence interactive des cycles), mais aussi son efficacité (en termes de progrès et de compétences significatives), et son vécu émotionnel (source de plaisir). Bref, agir positivement sur la santé ne pourra jamais se réduire à des informations communiquées aux élèves, d'autant plus que les adolescents sont en général peu réceptifs aux discours axés sur la prise de précautions (C.Perrin, 2003), discours « *perçus trop souvent comme « moralisateur » chez les élèves* » (G.Orsi, *Santé et bien-être en EPS*, in Revue EPS n°317, 2006).

Vis-à-vis de l'effet bénéfique de l'enseignement de l'EPS envers la santé, l'enseignant doit être animé par une attitude optimiste (il faut y croire !), et volontariste (faire le nécessaire pour cela), mais aussi humble et lucide (être conscient des difficultés et des limites) car peu de recherches accréditent l'idée d'un effet positif de l'EPS sur la santé actuelle et future des élèves.

Finalement, les effets positifs de l'EPS sur la santé concernent sans doute davantage l'éducation à la santé que des effets à court terme pour lesquels les horaires sont justes suffisants. Et au sein de l'éducation à la santé, c'est peut-être envers la poursuite volontaire d'une activité sportive sous l'effet de « bons souvenirs » associés aux séances d'EPS que notre discipline a le plus de prises : « *Le problème fondamental de l'éducation à la santé semble donc de favoriser une adhésion à la pratique, c'est-à-dire une persistance sur le long terme dans l'engagement dans les loisirs physiques et sportifs. L'adhésion à la pratique ne repose pas sur l'acquisition de règles et de principes raisonnables, mais sur la construction d'une relation de plaisir aux activités physiques et sportives* » (D.Delignières & C.Garsault, Libres propos sur l'EPS, Ed. Revue EPS, Paris, 2001).

Ouverture 1

Agir positivement sur la santé est une belle ambition pour l'EPS, celle-ci pouvant trouver dans un tel enjeu sa légitimation définitive au sein de l'institution scolaire. Pour autant, si la discipline se situe en première ligne de l'éducation à la santé, celle-ci suppose aussi une participation de l'ensemble des acteurs de l'École. La création, depuis 1998, des Comités d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté répond sans doute à ce besoin de convergence.

Ouverture 2

En portant une attention particulière à la santé des élèves, l'EPS et l'école déploient un certain nombre d'actions qui s'inscrivent plus que toute autre dans une mission de service public. Pour autant, nous devons rester vigilant, et ne pas confondre la santé avec le totalitarisme de la forme et de la beauté. Ainsi que le soulignait déjà Jean Baudrillard en 1970, « *tout témoigne aujourd'hui que le corps est devenu l'objet de salut. Il est complètement substitué à l'âme dans sa fonction morale et idéologique* » (La société de consommation, Gallimard, Paris). Eduquer à la santé, c'est aussi développer chez nos élèves une attitude critique, afin de ne pas se laisser abuser par les canons attachés au nouvel idéal de la forme. Espérons que grâce à l'école, les futures générations pourront « faire le tri » entre ce qui relève de la santé, et ce qui relève de l'apparence et du marketing.