

Dossier d'accompagnement du CM

Activité physique, santé et bien-être

Références des auteurs cités

- J.-P.Koralsztein, *La santé à l'épreuve du sport*, PUG, Grenoble, 1986.
- D.Delignières, *Sport et santé*, in Actes du colloque sport-santé, Fédération nationale du sport en milieu rural, 2001.
- C.Delens, *Pour une approche dynamique, fonctionnelle et interactive de la santé*, in La santé, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, 2008.
- A.Perrin, *Sport et médecine ou les mille définitions de la santé*, in N.Midol, Actes du colloque « Performance et santé », Sophia-Antipolis, AFRAPS-LANTAPS, 1991.
- A.Maslow, *A Theory of Human Motivation*, 1943.
- Enquête CREDOC n°94, *Le sport en liberté*, 1995.
- A.Rauch, *La santé*, in A.Hébrard, *L'EPS, réflexions et perspectives*, Coédition STAPS & EPS, Paris, 1986.
- J.-M.Oppert, *Exercice du corps : une arme contre les maladies chroniques*, in La santé de l'homme n°387, 2007.
- O.Soichot & M.Tonneau, *La mort subite frappe au hasard*, in Sport & Vie hors série n°23, 2005.
- Arthrose et sport, *L'observatoire du mouvement* n°8, 2003.
- G.Goetghebuer, *Grosse fatigue*, in Revue Sport & Vie n°51, 1998.
- D.Riché, *Les spermatozoïdes n'aiment pas le jogging*, in Revue Sport & Vie n°35, 1996.
- P.Laure, *Le dopage*, PUF, Paris, 1995.
- J.-P. de Mondenard, *Dopage, L'imposture des performances, Mensonges et vérités sur l'école de la triche*, Chiron, Paris, 2000.
- G.Goetghebuer, *Dépression et sport, le blues des champions*, in Revue Sport & Vie n°21, 1993.
- D.Riché, *L'alcool et le sport : les dangers de l'eau de vie*, in Revue Sport & Vie n°7, 1991.
- D.Riché, *La santé et la retraite sportive : attention danger*, in Revue Sport & Vie n°10, 1992.
- J.-M.Brohm, *Les shootés du stade*, Paris Méditerranée, 1998.
- J.Personne, *Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant*, Denoël, Paris, 1987.
- I.Caby, N.Blondel, *Les effets de l'activité physique sur la santé*, in La santé, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.
- J.-D.Boegli, *L'éducation pour la santé à l'école : cure de jouvence pour l'école de l'an 2000*, Ed. LEP Loisirs et pédagogie, Paris, 1990.
- Delhemmes & Mérand, *Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS*, INRP, Paris, 1988.
- Delignières, Ch.Garsault, *Libres propos sur l'éducation physique*, Ed. Revue EPS, Paris, 2005.
- P.Mignon, *Les pratiques sportives en France : enquête 2000*, Ministère des Sports, INSEP, Paris, 2002.
- F.Facy, E.Jouglu, F.Hatton, *Epidémiologie du suicide de l'adolescent*, in Revue du praticien : monographie, vol.48, n°13, 1998.
- Enquête « ObÉpi 2009 », *5ème enquête épidémiologique sur l'obésité et le surpoids en France*, Inserm-Institut Roche de l'obésité, 2009.
- Surpoids et obésité chez les adolescents scolarisés en classe de troisième*, Etudes et résultats n°283, DREES, 2004.
- P.Guilbert, C.Delamaire, K.Oddoux, *Baromètre santé nutrition 2002 : premiers résultats*, Bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'Institut de veille sanitaire, 2003.
- G.Gannon, J.Halas, *Principles of physical fitness development : implication for fitness*, in Physical and Health Education n°71, 2005.

- G.Falgairrette, P.Obert, P.Duché, *Aptitudes physiques de l'enfant au cours de la croissance et de la maturation : influence de l'entraînement et de l'état nutritionnel*, in Enseigner l'EPS, AFRAPS, Paris, 1993.
- C.Hausswirth & D.Lehénaff, *Course d'endurance : les tests en question*, in EPS n°266, 1997.
- M.Gerbeaux et coll., *Apport des travaux en physiologie de l'exercice à la pratique des populations scolaires*, in J.-P.Barrué & A.Terrisse, *Recherches en EPS : bilan et perspectives*, Ed. Revue EPS, Paris, 1998.
- G.Baquet, A.Blaes, & S.Berthoin, *L'activité physique chez l'enfant et l'adolescent*, in Physiologie du sport, enfant et adolescent, sous la direction d'E.Van Praagh, De Boeck, Bruxelles, 2008.
- E.Van Praagh & L.Léger, *A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui*, in A quoi sert l'EPS, Dossier EPS n°29, 1999.
- S.Herrera Cazenave & O.Bessy, *Le développement des ressources aérobies en EPS : illusion ou réalité ?*, in Enseigner l'EPS, AFRAPS, Paris, 1993.
- J.P.Famose, *Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information*, in Dossiers EPS n°1, Ed. Revue EPS, 1983.
- M.Pradet, *La préparation physique*, INSEP, Paris, 1996.
- D.Delignières, *Plaisir et compétences*, Contre-pied n°8, SNEP, Paris, 2001.
- R.Gacon, H.Assadi, *Vitesse maximale aérobie, évaluation et développement.*, in Revue EPS n°222, 1990.
- M.Delaunay, C.Pineau, *Un programme, la leçon, le cycle en EPS*, in Revue EPS n°217, 1989.
- Enquête activités physiques et nutrition chez les adolescents*, ISPED, Université de Bordeaux 2, 2004.
- F.Lab, *Les capacités aérobies, un objectif transversal*, in Revue EPS n°258, 1996.
- T.Gacel, *L'irrésistible ascension*, in Revue EPS n°286, 2000).
- M.Piéron, *Pédagogie des activités physiques et du sport*, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.
- M.Durand, *Chronomètre et survêtement*, Ed. Revue EPS, Paris, 2004.
- M.Brun & N.Gal-Petitfaux, *Un format pédagogique particulier selon l'éclairage théorique de l'action située*, in Revue EPS n°317, 2006.
- L.Legrand, *Pour un collège démocratique*, La documentation française, Paris, 1983.
- A.Laborit, *Eloge de la fuite*, Ed. Robert Laffont, Paris, 1976.
- C.Daulouède, *Enquête aux sources du plaisir*, in Sport & Vie n°57, 1999.
- D.Riché, *Les années sérotonine*, in Sport & Vie n°85, 2004.
- C.André, *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Ed. de Noyelles, Paris, 2006.
- D.Delignières, M.Fortes & G.Ninot, The fractal dynamics of self-esteem and physical self. *Nonlinear Dynamics in Psychology and Life Science*, 8, 2004.
- K.H.Fox, C.B.Corbin, *The physical self-perception profile : development and preliminary validation*, Journal of sport and exercise psychology n°11, 1989.
- C.Ames, R.Ames, *Systems of student and teacher motivation : Towards a qualitative definition*, Journal of Educational Psychology n°76, 1984.
- B.Cyrułnik, *EPS interrogé*, in Revue EPS n°309, 2004.
- O.Reboul, *Qu'est-ce qu'apprendre*, PUF, Paris, 1980.
- Didier Delignières, *Sport et santé*, Actes du Colloque Sport-Santé, 2001.
- J.Weineck, *Biologie du sport*, Vigot, Paris, 1992.
- P.Goirand, *Obstacles à la formation pour les élèves et les enseignants*, in Revue EPS n°245, 1994.
- D.Delignières, C.Garsault, *Objectifs et contenus de l'EPS*, in Revue EPS n°242, 1993.
- J.Brunelle, G.Carlier, J.Florence, *Enseigner l'éducation physique au secondaire*, De Boeck Université, Paris & Bruxelles, 1998

Bibliographie conseillée

- A.Renault, *Santé et activités physiques*, Amphora, Paris, 1990.
- Revue STAPS n°31, mai 1993.
- S.Cascua, *Le sport est-il bon pour la santé ?*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2002.
- Claire Perrin, *Activités physique et éducation pour la santé : un pont à consolider*, in La santé de l'homme n°364, mars-avril 2003.

J.C.Chatard, *Sport et santé. Quelle activité physique pour quelle santé ?*, Publications de l'Université de St Etienne, 2004.

G.Orsi, *Santé et bien-être en EPS*, in Revue EPS n°317, 2006.

P.Laure, *Activités physiques et santé*, Ed. Ellipses, Paris, 2007.

D.Lantz & C.Alexandre, *Education pour la santé par l'EPS*, in Revue EPS n°327, 2007.

L'exercice physique contre les maladies liées à la sédentarité, in Revue EPS n°331, 2008.

G.Carlier, *La santé*, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

Citations introductives sur la santé

Démocrite : « *Les hommes supplient les Dieux de leur donner la santé, mais ils oublient qu'elle dépend d'eux* ».

460 avant J.C.

Platon : « *Le premier bien est la santé, le deuxième la beauté, le troisième la richesse* ».

Les lois.

Socrate : « *Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ?* ».

Arthur Schopenhauer : « *Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir* ».

Aphorismes sur la sagesse dans la vie, 1851.

Homère : « *La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain* ».

Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948 : « *Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer la santé* ».

Article 25, 1948.

Définitions de la santé

Office Mondiale 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* ».

Charte constitutive, 1946.

Charte d'Ottawa (1996) : « *La santé est définie comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire: elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être* ».

C.Delens : « *La santé est aujourd'hui appréhendée comme un processus, complexe et multiple* »

Pour une approche dynamique, fonctionnelle et interactive de la santé, in *La santé*, Ed. Revue EPS, 2008.

G.Orsi (à propos de la santé sociale) : « *Elle se définit comme la capacité qu'éprouve un individu à se sentir bien au sein d'un groupe, d'une communauté, d'une culture. Se sentir bien avec les autres, c'est avoir le sentiment d'être reconnu, entouré, respecté* ».

Santé et bien-être en EPS, in Revue EPS n°317, 2006.

Définitions du bien-être

« *Sensation de plaisir et d'équilibre physique et psychologique, provoquée par la satisfaction des besoins du corps* ».

Encyclopédie Hachette, 2005.

« *État du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien* ».

Le Littré, Editions Garnier, Paris, 2007.

« *Fait d'être bien, satisfait dans ses besoins ou exempt d'inquiétudes ; sentiment agréable qui en résulte* ».

Dictionnaire Larousse, 1997.

Perspective historique sur les bienfaits de l'exercice physique sur la santé

Eugène Paz : « *La gymnastique rationnelle est le meilleur moyen de prolonger l'existence et de prévenir les maladies* ».

La santé de l'esprit et du corps par la gymnastique, 1872.

G.Vigarello : « *Aux exigences de morales et de bienséances semblent faire écho les attentes d'une hygiène craignant que s'étiolent les anatomies à la suite d'attitudes vicieuses trop longtemps maintenues* ».

Le corps redressé, Delarge, Paris, 1978.

Ce n'est pas si simple : les liens positifs sont soumis à des conditions de pratique

Georges Feydeau : « *Ma seule gymnastique, c'est d'aller aux enterrements de mes amis qui faisaient de la gymnastique pour rester en bonne santé* ».

G.Bruant : « *Pour les uns le sport c'est la santé ; pour d'autres, c'est davantage un facteur d'aliénation et d'usure prématurée de l'organisme* ».

Editorial de la revue Staps n°31, mai 1993, AFRAPS.

J.-C.Seznec : « *Ils voyagent de chambre d'hôtel en chambre d'hôtel sans percevoir les changements du monde extérieur. Ils en tirent l'impression bizarre de vivre dans un monde à part. Et l'encadrement les maintient souvent dans cette bulle à l'écart des réalités quotidiennes* ».

Sport et Vie n°86, septembre 2004, 45.

G.Pérès : « *Il est bon pour la santé dans la mesure où il est pratiqué de façon adaptée, selon les possibilités physiologiques de chacun* ».

I.Caby, N.Blondel : « *De la prévention aux impacts thérapeutiques, les effets physiologiques d'une activité physiques quantifiée et raisonnée sur l'organisme sont nombreux (...) Ces effets dépendent principalement de l'intensité de l'activité, de sa durée et de sa fréquence* ».

Les effets de l'activité physique sur la santé, in La santé, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

Enjeu important à l'école

« *L'évolution des missions confiées à l'école implique que la place de l'éducation à la santé soit réaffirmée, non seulement dans les enseignements, mais aussi à travers l'ensemble des activités éducatives* ».

Santé scolaire, Circulaire du 24 novembre 1998, BO n°45, 1998.

« La santé des élèves constitue un enjeu d'importance pour l'école : son incidence sur les apprentissages et la réussite scolaire, sur l'éducation au respect de soi et des autres, sur la formation du futur citoyen et du futur adulte, son rôle en matière de réduction des inégalités et de prévention de toutes les formes de violence sont essentiels (...) L'école et l'établissement scolaire sont les lieux où se construit la politique de santé en faveur des élèves. Cette politique doit être fondée à la fois sur les enseignements, les activités éducatives, les dispositifs spécifiques comme les Comités d'Education à la Santé et à la Citoyenneté, mais aussi toutes les circonstances de la vie scolaire ».

Politique de santé en faveur des élèves, Circulaire du 25 avril 2002.

L'éducation à la santé → voir CM Master UE 33

Selon R.Mérand & R.Dhellemmes, l'éducation à la santé consiste à forger un « *habitus santé* ».
Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS, INRP, Paris, 1988.

Ce concept est élaboré à partir de la définition de l'*habitus* donné par P.Bourdieu : « *système de dispositions durables et transposables qui, intégrant toutes les expériences passées fonctionne à chaque moment comme une matrice de perceptions, d'appréciation et d'action* ».

La distinction, critique sociale du jugement, Ed. de Minuit, Paris, 1979.

Pour D.Delignières et C.Garsault, cet « *habitus santé* » peut s'identifier comme « *une attitude joyeuse, l'acceptation réjouie de responsabilités, le refus du tabagisme, la diminution de l'absentéisme et des incidents ou accidents consécutifs à l'agressivité, la capacité à l'effort physique* ».

Libres propos sur l'éducation physique, Ed. Revue EPS, Paris, 2005.

« *À l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet ainsi de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, elle a pour objectif le développement de compétences* ».

Circulaire n° 98-237 du 24 novembre 1998, « Orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège », BO de l'Éducation nationale n° 45 du 3 décembre 1998.

J.-C.Manderscheid définit l'éducation à la santé comme « *l'ensemble élaboré et cohérent des interventions sur le sujet et sur le groupe, qui doivent aider le sujet à vouloir, pouvoir et savoir choisir et adopter de façon responsable, libre et éclairée des attitudes et des comportements propres à favoriser sa santé et celle du groupe* »

Note de synthèse : Efficacité et utilité de l'éducation à la santé à l'école, in Revue Française de Pédagogie, n°114, janvier-février-mars 1996.

Que faut-il apprendre pour GVFP ?

L'éducation à la santé

→ être capable de prendre en charge, de façon autonome et avec expertise, sa propre santé pour construire un « *habitus santé* » (Delhemmes & Mérand, 1985)
= capacité à autogérer son capital santé.

Donner aux élèves l'envie de pratiquer une APSA en dehors des murs de l'école
→ créer les conditions d'une « *motivation continuée* » (Famose, 2001) envers la pratique physique

Acquérir des connaissances et compétences qui « accompagnent » la pratique des APSA

Acquérir des compétences méthodologiques liées à la gestion en vue de mieux se connaître « bougeant »

Mieux se connaître en comprenant les sensations en provenance du corps

Mieux se connaître pour mieux s'aimer car l'estime de soi est favorable à la santé mentale (C.André, 2006)

Diapositive extraite du CM « *Gestion de sa vie physique future et éducation à la santé* », UE 33 Master Education, 3 octobre 2007.

La condition physique

G.Baquet, A.Blaes, et S.Berthoin : « *La condition physique est une série de qualités physiques relatives à la santé ou à la performance* ».

L'activité physique chez l'enfant et l'adolescent, in *Physiologie du sport, enfant et adolescent*, sous la direction d'E.Van Praagh, De Boeck, Bruxelles, 2008.

J.-F.Marini : « *Avoir une bonne condition physique, c'est disposer d'un réservoir d'énergie suffisant pour accomplir l'ensemble des activités quotidiennes tant professionnelles que domestiques ou de loisir, sans accumuler de fatigue* ».

Condition physique, in *Le sport loisir*, 1985.

I.Caby, N.Blondel : « *La condition physique est considérée comme l'un des principaux indicateurs de santé. Elle se réfère à un ensemble d'attributs qui procurent aux individus la capacité générale de répondre favorablement à l'effort, tels que la coordination, la puissance, l'endurance cardio-respiratoire, la force, l'endurance musculaire, la souplesse, la vitesse et l'équilibre* ».

Les effets de l'activité physique sur la santé, in *La santé*, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

E.Van Praagh, L.Léger : « *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* ».

A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996.

La lutte contre le stress et l'anxiété

Carmack et coll. (1999) : la pratique d'une activité physique entraîne une diminution des manifestations d'anxiété (anxiété état), surtout les activités aérobies.

McAuley et coll. (1996) ont également trouvé un effet anxiolytique avec un ex. intense et très court d'environ 5 minutes.

Pr De Witte (spécialiste en biologie du comportement) : « *la foulée du marathonien, le pédalage du cycliste, le retour de bras du nageur apportent au cerveau une information rythmée et apaisante* ».
Cité par S.Cascua, Le sport est-il bon pour la santé, O.Jacob, Paris, 2002.

L'estime de soi

Selon D.Delignières, les APSA offrent des « *possibilités d'accomplissement et d'affirmation du sentiment de compétence, qui sont à la base du bien-être psychologique* ».

L'EP : une éducation pour la santé, communication au forum de l'AEEPS, Valence, mars 2005.

J.-P.Famose : « *L'émotion semble être un élément que l'on rencontre partout lorsque l'évaluation de soi est en question. Les mesures de l'estime de soi corrélaient fortement avec des variables affectives. L'estime de soi montre une association positive avec la satisfaction de la vie, avec l'affect positif, et une association négative avec l'anxiété, l'impuissance et la dépression* ».

Connaissance de soi et estime de soi en EPS, Cours CNED 2006.

J.-P.Famose : « *Ces études ont montré, de manière répétée, que l'estime de soi globale est inextricablement liée aux évaluations de soi dans le domaine de l'apparence physique. Tout au long de la vie, les corrélations entre l'apparence physique perçue et l'estime de soi sont exceptionnellement hautes et robustes (...) l'évaluation de sa propre apparence physique prend la prévalence sur tous les autres domaines prédicteurs de l'estime de soi* »

Les causes d'une basse estime de soi chez les collégiens et les lycéens, in Actes du forum AEEPS 2005, « L'EPS, c'est bon pour la santé ».

Christophe André : « *Un ego en bon état de marche est un outil précieux pour la survie et la qualité de vie* ».

« *Dès que la vie devient difficile, les insuffisances de l'estime de soi se révèlent impitoyablement. Chez les plus vulnérables d'entre nous, du fait de leur fonctionnement psychique ou de leurs difficultés sociales (personnes isolées, en précarité, chômeurs), ces failles de l'estime de soi ne pardonnent pas et alimentent alors de nombreuses formes de souffrance mentale. Lorsqu'on étudie de près le phénomène, on découvre un lien important entre les problèmes d'estime de soi et la plupart des troubles psychiques qu'il s'agisse de manifestations dépressives et anxieuses, de recours à l'alcool, de prise de drogue à l'adolescence, de troubles des conduites alimentaires.* »

« *L'estime de soi est l'outil de notre liberté et de notre autonomie psychologique (...) Une bonne estime de soi nous permet de ne pas être le jouet des influences sociales* ».

« *L'estime de soi facilite la résilience face aux événements de vie adverse* » elle fonctionne « *comme une protection de type immunitaire, facilitant la cicatrisation rapide des blessures émotionnelles* ».

Imparfaits, libres et heureux, pratiques de l'estime de soi, Editions de Noyelles, Paris, 2006.

Anne Hébrard : « *La principale source de motivation de l'individu est la recherche de l'estime de soi, nécessaire à la construction d'une "identité personnelle positive.* »

L'analyse transactionnelle : outil de la relation d'accompagnement in Revue EPS n° 243, 1993.

D.Le Breton : « *Le risque pour l'identité est plus redoutable à assumer que le risque pour la santé ou la vie. Perdre l'estime des pairs est le pire des dangers* ».

Masculin-féminin : les lois du genre ; La santé de l'Homme n°372, 2004.

Jean-Pierre Famose : « *C'est le maintien, le développement ou encore la protection de l'estime de soi qui peuvent le plus fortement influencer le comportement motivationnel dans les APS* ».

La motivation en éducation physique et en sport, A.Colin, Paris, 2001.

Ecrit 2 Agrégation externe UFRSTAPS Dijon

Raphaël Leca

D.Delignières : *« Si l'on veut favoriser l'investissement dans les loisirs physiques et sportifs, il est important de savoir pourquoi les individus pratiquent et surtout adhèrent à la pratique sur le long terme. Un certain nombre de travaux ont montré qu'ils pratiquent essentiellement les APS pour le plaisir qu'ils y trouvent. Si on poursuit un peu plus loin l'analyse, on s'aperçoit que la satisfaction et la persistance dans la pratique, est principalement liée à deux facteurs: le sentiment de compétence et le sentiment d'auto-détermination. L'auto-détermination renvoie au fait que les individus pratiquent une activité librement choisie et surtout qu'ils poursuivent, dans ce cadre, des objectifs qu'ils ont au moins contribué à déterminer. Le sentiment de compétence renvoie, pour sa part, au fait d'avoir été capable de mener leur projet à son terme. Le plaisir vient, en fait de l'aboutissement du projet même si le projet passe par l'effort et l'apprentissage ».*

D.Delignières, Plaisir et compétence, in Contre-pied n°8, 2001.

C.André : *« L'estime de soi est surtout sensible aux échecs et aux rejets ».*

Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, Editions de Noyelles, Paris, 2006.

D.Delignières, G.Garsault : *« L'accès à un niveau significatif de compétence constitue le déterminant central de la construction d'une relation de plaisir à la pratique sportive, et à terme un gage d'investissement sur le long terme. Par ailleurs, il s'agit d'une expérience essentielle, permettant un renforcement du sentiment de compétence et plus généralement de l'estime de soi ».*

Connaissances et compétences en EPS, Revue EPS n°280, 1999.

D.Delignières, S.Perez : *« Il semble important que chaque élève puisse trouver en EPS le plaisir de la participation et la satisfaction du progrès personnel ».*

Le plaisir perçu dans la pratique des APS, in Revue STAPS n°45, 1998.

D.Delignières : *« Un certain nombre d'auteurs, tels que Susan Harter et dans le domaine du sport, Kenneth Fox, pensent que l'accroissement du sentiment de compétence dans un domaine particulier se généralise dans un renforcement de l'estime de soi et du bien être psychologique ».*

Intentions éducatives et apprentissages effectifs en EPS, Journée d'étude « Sport – Performance – Santé, Université de Montpellier.

D.Delignières : *« Chaque élève doit connaître la satisfaction d'atteindre, dans au moins une APS un niveau significatif de compétence. C'est ainsi que nous introduisons le concept de performance: la performance est essentielle pour que le sentiment de compétence s'installe. C'est pour cela que nous mettons en avant l'importance de l'apprentissage des techniques sportives ».*

« Ce que nous reprochons à l'EPS actuelle, c'est de viser davantage l'initiation à de multiples activités, que l'installation de compétences significatives. Cette proposition est inséparable de « la mise en projet sportif » qui nous paraît un outil essentiel de l'EPS. Tout cycle d'enseignement devrait être orienté vers, finalisé par, légitimé par la réalisation de projets compétitifs, artistiques, d'aventure etc. ».

« Les conséquences pour l'enseignement de l'EPS sont importantes: il est nécessaire tout d'abord, d'accorder du temps aux élèves pour qu'ils puissent construire une compétence réelle dans l'activité. C'est-à-dire que les cycles d'enseignement doivent être suffisamment longs pour permettre l'installation et la stabilisation de comportements adaptés. Cela entraîne évidemment une réduction du nombre d'APS pratiquées. J'assigne à l'EPS, la mission de permettre à tous les élèves d'atteindre un niveau significatif de compétence dans au moins une ou deux APS ».

« Nous pensons que tout élèves devrait vivre, au cours de sa scolarité, l'expérience essentielle de l'accès à l'expertise dans une activité sportive ».

Plaisir et compétences, Contre-pied n°8, SNEP, Paris, 2001.

J.Florence, J.Brunelle, G.Carlier : *« Dans le groupe classe hétérogène d'éducation physique obligatoire, grâce à la diversité des contenus d'enseignement (objectifs et pratiques), grâce aussi à la diversité des interventions (communications et organisations), l'essentiel de l'action pédagogique consiste à donner à chacun des élèves la possibilité d'être " bon ", d'être reconnu « bon » à un moment donné dans un domaine déterminé et d'y atteindre par lui-même et avec d'autres des motivations, des satisfactions et des acquisitions qui lui soient propres tout en développant ainsi en lui le désir de continuer à pratiquer et à apprendre après et en dehors des cours ».*

Enseigner l'éducation physique au secondaire. De Boeck Université, Paris, Bruxelles, 1998.

Anne Hébrard : *« Il n'y a pas d'expérience plus puissante pour un élève que de réussir, sous le regard des autres, quelque chose dont il ne se croyait pas capable. Il se construit ainsi ou se reconstruit une image plus satisfaisante de lui-même et de ses compétences ».*

L'analyse transactionnelle : outil de la relation d'accompagnement in Revue EPS n° 243, 1993.

B.Cyrulnik : *« La parole a une fonction bien plus affective qu'informative et apte à créer des lieux de bavardages (...) ce type d'échanges a souvent un effet de résilience parce que l'enfant parle avec un adulte qui compte beaucoup pour lui et cet adulte sort de son statut habituel pour établir une relation humaine avec lui ».*

EPS interroge, in Revue EPS n°309, 2004.

O.Reboul : *« Au lieu d'éliminer l'échec de la pédagogie, il faudrait susciter une pédagogie de l'échec. Le drame de l'échec est que celui qui le subit le ressent comme une défaite de son propre moi. L'éducateur doit faire comprendre à l'élève que l'échec concerne ce qu'il fait et non ce qu'il est ».*

« A l'école, on a le temps; à l'école, l'erreur ne blesse pas, n'humilie pas, du moins en principe; et il est fréquent que l'école bafoue ses propres principes ».

Qu'est-ce qu'apprendre, PUF, Paris, 1980.

La santé sociale

D.Delignières & Garsault : *« Il nous semble que la santé sociale est très proche de ce que l'on désigne, du moins dans les sphères éducatives, sous le terme de citoyenneté ».*

« La citoyenneté peut être utilement conçue comme la capacité à s'engager utilement dans des projets communautaires ».

« La santé sociale renvoie à l'investissement actif, volontaire et durable des individus dans des groupes finalisés par l'organisation et la pérennisation de la pratique des activités sportives ».

Libres propos sur l'EP, Ed. Revue EPS, Paris, 2005.

La sécurité

« La phase préparatoire au déroulement d'une activité doit comporter des explications et des instructions » (...) l'enseignant doit être directif en amont, et ne pas transiger sur le respect des règles de sécurité ».

« L'objectif d'une sécurité absolue pendant la pratique des activités physiques et sportives est hors de portée : mais le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées « en bon père de famille », c'est à dire selon une norme communément admise, susceptible d'évoluer en fonction de la variation des exigences sociales. Cette « norme » est, par définition, empirique et relative et ouvre le champ à l'appréciation jurisprudentielle ».

Note de service n°94-116 du 9 mars 1994 : Sécurité des élèves - Pratique des activités physiques scolaires.

G.Orsi : « *L'élève évolue à la limite de la prise de risque, mais sans verser dans des conduites de kamikazes* »

Santé et bien-être en EPS, in Revue EPS n°317, 2006.

Conclusion

G.Orsi : « *Les connaissances et les compétences développées en matière d'éducation à la santé ne peuvent s'opérer « à vide », au travers d'un discours hygiénique perçu trop souvent comme « moralisateur » chez les élèves. C'est en leur donnant des occasions concrètes de se confronter à des situations porteuses de problématiques de santé, que l'EPS peut contribuer spécifiquement à cette éducation* ».

Santé et bien-être en EPS, in Revue EPS n°317, 2006.

D.Delignières & C.Garsault : « *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* ».

Libres propos sur l'EPS, Ed. Revue EPS, Paris, 2001.