

Un trivial sport-santé

EP.S – avril-mai-juin 2017 #375 pages 24-27

L'intégration de notions théoriques en rapport avec l'adoption d'un style de vie actif est une préoccupation désormais majeure des objectifs de l'éducation physique. Un exemple de mise en œuvre qui témoigne que cela rejaille dans la vie quotidienne des futurs adultes.

L'évolution de la société est telle que la sédentarité et le nombre de personnes en surpoids ne font qu'augmenter¹. En touchant la quasi-totalité des jeunes, l'éducation physique se trouve, se trouve en première ligne pour agir. Toutefois, le temps hebdomadaire qui lui est imparti et le temps d'activité effectif dans une leçon² ne peuvent être suffisants pour exercer un effet décisif sur leur santé. Il peut alors être intéressant que le professeur d'éducation physique endosse un rôle supplémentaire d'éducateur à la santé³. Le principe est de faire acquérir les compétences (motrices, techniques, tactiques, etc.) prévues par le programme mais aussi et surtout, d'apporter aux élèves des informations importantes pour leur vie de citoyen, des idées, des astuces, des mises en garde qu'ils pourraient retenir et appliquer au quotidien. Ainsi la *physical literacy* (l'éducation de l'élève par le mouvement) et *l'accountability* (le fait d'amener un élément nouveau supplémentaire à l'élève lors de chaque cours)⁴ deviennent prioritaires donnant réellement à l'éducation physique l'ambition d'une formation de citoyens physiquement éduqués. Cela nécessite de faire évoluer les pratiques des enseignants et de faire que la dimension santé constitue un fil rouge tout au long de la scolarité des élèves⁵. En effet, les approches liant santé et EPS reposent très souvent sur la motivation extrinsèque des élèves (points, sanction, évaluation certificative...) en contradiction avec l'ambition éducative visant « l'implication spontanée » des jeunes et le concept d'ancrage sociétal qui est actuellement privilégié dans certaines structures de formation⁶. Nous avons donc envisagé un dispositif visant l'acquisition de connaissances théoriques en situation, avant, pendant ou après chaque leçon, au bénéfice de l'implication des élèves⁷.

Le projet

Ce travail a été conduit lors d'un cycle de 13 leçons de 100 min, pour une classe de 22 élèves (9 filles-13 garçons) de 4^e secondaire de l'enseignement général (15-16 ans) disposant d'une piste d'athlétisme (4 premières leçons) et d'un hall omnisports (9 séances suivantes).

Une finalisation ludique

Dès le début du cycle, les élèves ont été informés de ce projet articulant connaissances santé et éducation physique, et que le travail de recherche d'informations collectées serait exploité lors de la dernière séance à l'occasion d'un *Trivial pursuit* géant. Cette contextualisation ludique constitue le moteur du projet.

Planification des activités et contenus d'ancrage sociétal

Dans le domaine de l'éducation à la santé, six thématiques ont été retenues : le rachis, la prévention des blessures, les étirements, les différents types d'activité physique, les comportements à adopter pour rester en bonne santé et les règles des sports vus au cours. Trois activités sportives (triple saut, tchoukball et baseball) ont été choisies (blocs de 4 séances) et une progression continue (tableau 1) a

ainsi été envisagée pour donner une cohérence et permettre des répétitions d'une semaine à l'autre, dans le but de favoriser la rétention des informations.

Un travail personnel

De courts travaux à domicile étaient demandés aux élèves. Bien qu'extrêmement répandu dans les autres matières scolaires, cette démarche est plus rare en éducation physique. Pourtant cela ne pose aucun problème lorsque les élèves y sont préparés, et de nombreux témoignages d'enseignants soulignent que cela renforce le statut du cours aux yeux des membres de la communauté scolaire. Nous avons toutefois choisi de laisser ce travail facultatif en insistant sur la plus-value que la recherche pouvait apporter aux élèves. Une preuve écrite de leurs activités était néanmoins demandée pour valoriser ceux qui avaient « accompli la mission » mais également pour leur permettre d'en conserver une trace. À plus long terme, ces travaux gagneraient à être rassemblés dans un « cahier d'éducation physique » qui suivrait leur scolarité.

Un dossier documentaire

Une semaine avant la dernière séance, nous avons mis à la disposition des élèves un document récapitulant l'ensemble des informations importantes abordées⁸ et constituant une ressource essentielle pour préparer le jeu du dernier cours.

Ancrage sociétal et contenus d'enseignement

Anatomie et triple saut

En athlétisme, nous avons fait le lien entre les connaissances posturales (rôle du rachis) et l'efficacité sportive (observations des attitudes et performance sportive). À l'issue de la séance pratique, les élèves devaient compléter un schéma scientifique (anatomie d'une vertèbre, courbures de la colonne vertébrale, etc.) et les questions (les 3 principaux types de vertèbres) constituaient les recherches à effectuer pour la séance suivante. En début des cours suivants, un rapide rappel des connaissances était réalisé (jeu de questions-réponses). Ensuite, nous questionnions les élèves sur la recherche qu'ils avaient dû réaliser à domicile (nombre de vertèbres, nom des concavités...) et complétions les réponses par des explications théoriques et une fixation du vocabulaire (type et nombre de vertèbres, rôle et anatomie de l'atlas et axis, les courbures lordose, cyphose et hyperlordose, etc.). Bien que non obligatoires, nous avons constaté de la quasi-totalité des élèves avaient réalisé des recherches personnelles sur la tâche demandée.

Prévention et tchoukball

Le second cycle était centré sur la prévention et l'ergonomie. L'activité physique était le tchoukball. Le lien avec le travail sur l'anatomie était effectué à partir des principaux mouvements réalisés par notre dos dans la vie quotidienne et sportive : flexion, extension, rotation. Quatre fiches ont été utilisées (mouvements à proscrire, schématisation, implications anatomiques et argumentation). À partir de ces informations, les élèves ont envisagé différentes manières d'éviter les gestes inadéquats et étaient chargés, pour le cours suivant, de proposer trois situations de la vie quotidienne où il serait utile d'appliquer ces recommandations.

Pour aborder la prévention et la prise en charge des blessures, nous avons mis en évidence le cas d'une élève s'étant blessée la semaine précédente en revenant sur le déroulement de la séance : le rôle de l'échauffement (préparation progressive par l'augmentation de la température et apport en

oxygène, préparation articulaire, etc.) a été souligné et détaillé lors de sa mise en œuvre. Cette cohérence entre un cas concret, des explications théoriques et des démonstrations pratiques a manifestement séduit la classe.

Ces notions ont été approfondies lors des deux dernières séances, en abordant la différence entre les étirements réalisés lors de l'échauffement et ceux de fin de séance⁹ à partir d'un questionnement des élèves. L'ancrage sociétal sur ces connaissances (acquises ou travail de recherche) renforce leur intérêt et est indispensable pour faire évoluer leurs représentations et dépasser les idées préconçues.

Pour la dernière séance, les élèves devaient se documenter sur la manière d'étirer certains muscles spécifiques (ischio-jambiers, quadriceps, adducteurs, triceps, biceps). À partir d'un jeu de cartes (tirage au sort), ils ont effectué, en fin de leçon, une brève description et démonstration d'un exercice adéquat.

Sport-santé et baseball

Le dernier bloc d'activités d'ancrage sociétal concernait la santé. Nous avons tout d'abord parlé des différentes manières de réaliser de l'activité physique. A ce sujet, les élèves devaient trouver un exemple qu'ils réalisent quotidiennement et pouvant être classé dans chaque catégorie, dans le but de leur faire découvrir les différents domaines et de leur permettre de prendre conscience que l'activité physique ne se limite pas aux seuls loisirs sportifs. Une autre approche consisterait à leur demander de mimer des activités physiques qui seraient notées dans un tableau à cinq colonnes afin de leur faire identifier ensuite le dénominateur commun de chacune d'elles¹⁰ (tableau 2).

Enfin, les deux derniers cours se terminaient par des réponses collectives à des questionnaires sur la santé structurant et complétant les connaissances abordées tout au long du projet.

La finalisation du projet

Le Trivial poursuit

L'aboutissement du projet consistait en un *Trivial poursuit* géant dont les thèmes reprennent les notions abordées réalisé lors d'un match de baseball à trois équipes. Le but étant de gagner un maximum de points dans les six catégories répertoriées.

Les équipes

La première équipe avait pour rôle d'arbitrer le match (un arbitre à chaque base et au marbre, un arbitre de lancer et un arbitre entre les différentes bases). Cet apprentissage préparé depuis le début du cycle permet d'impliquer les élèves, leur donne confiance (ils n'hésitent pas à prendre des décisions) et développe leur sentiment d'autonomie et de compétence¹¹. Positionnée en défense, la deuxième équipe possédait un responsable de base, un lanceur, et des attrapeurs au sein du jeu. Enfin, la troisième équipe battait et les joueurs devaient répondre aux questions. Les rotations s'effectuaient au temps afin de permettre à chaque groupe de bénéficier de la même durée pour répondre aux questions.

Le jeu

Le joueur attaquant le plus avancé sur les bases constitue le « dé » et, chaque fois qu'il s'arrête, il crie la couleur correspondant à la catégorie d'informations visée (tableau 3). Le professeur pose alors une question et les élèves disposent d'un temps limité pour répondre, correspondant au temps que le joueur « annonceur » reste sur sa base. Si le batteur n'est pas encouragé à réussir lors de la première

balle (plus vite il frappe dans la balle et plus vite le premier joueur devra quitter sa base), ce dispositif comporte deux avantages. D'une part, le premier coureur est encouragé à atteindre la base suivante le plus vite possible pour donner plus de temps à son équipe pour répondre, d'autre part, les équipes donnant rapidement les réponses sont favorisées. (photos 1, 2, 3)

Pour encourager la performance sportive, le nombre de points gagnés lors d'une réponse exacte correspond au numéro de la base sur laquelle se trouve l'annonceur ; un joueur parvenant à terminer son tour apporte un point supplémentaire (de la couleur de son choix). (photos 4 et 5)

L'équipe gagnante à la fin du jeu est celle qui a récolté le plus de points (dont au moins un dans chaque catégorie), quel que soit le résultat du match de baseball en tant que tel.

La participation des élèves

Les élèves ont totalement adhéré au projet montrant leur intérêt pour restituer les notions et connaissances travaillées tout au long des séances (recherche des informations, écoute des explications théoriques ou maintien de leur rôle lors du jeu final). Si nous nous référons au modèle de la dynamique motivationnelle de Viau¹², nous pouvons estimer que trois des quatre déterminants de la motivation sont effectivement rencontrés ici : les élèves ont un sentiment d'efficacité personnelle car ils ont intégré les éléments théoriques, ils perçoivent la valeur que l'activité a pour eux dans la vie de tous les jours et enfin, ils acquièrent une motivation intrinsèque à la connaissance et à l'accomplissement.

Limites et pistes d'exploration

Sous cette forme, le cours d'éducation physique offre un cadre plus dynamique que la salle de classe habituelle, si bien que les élèves sont certainement plus réceptifs. Cette manière de procéder s'inscrit clairement dans une démarche de *littératie physique*¹³ puisque les notions apprises à l'école sont concrètement associées à ce que l'élève fait hors école.

Toutefois, un tel projet n'est pas envisageable avec toutes les classes (besoin de maturité et d'autonomie des élèves, charge de travail pour l'enseignant afin d'élaborer les ressources et fiches explicatives, etc.) et ne doit pas pénaliser l'activité effective des élèves. Par contre, il semble que les élèves apprennent des notions importantes sans diminuer grandement leur temps d'engagement moteur. Leur curiosité pour des connaissances nouvelles qui les interpellent et les impliquent sur le long terme permet certainement de remotiver certains d'entre eux tout en améliorant l'image du cours d'éducation physique au sein de l'établissement (élèves, collègues, direction...). Une forme plus interdisciplinaire (associant d'autres enseignants par exemple) renforcerait l'image accordée au rôle de l'éducation physique dans la scolarité. Si certains auteurs^{14,15} s'interrogent sur l'impact réel du cours d'éducation physique, nous pensons que ce type de dispositif pourrait contribuer à accroître la population de jeunes identifiant leur professeur d'éducation physique parmi les personnes les ayant « incités à bouger ».

Gilles Lombard,

Professeur assistant, Unité de Recherche Interfacultaire Santé Société, Département des sciences de la motricité (URISS) Université de Liège, Belgique.

Marc Cloes,

Professeur ordinaire, Unité de recherche en didactique et formation des enseignants, Département des sciences de la motricité (Didactifen), Université de Liège, Belgique.

Tableau 1 – Planification des activités

Leçons	Activités sportives	Informations d’ancrage sociétal
1	Triple saut	Anatomie générale d’une vertèbre
2	Triple saut	Vertèbres cervicales
3	Triple saut	Vertèbres dorsales
4	Triple saut	Vertèbres lombaires
5	Tchoukball	Ergonomie du dos lors du ramassage d’un objet
6	Tchoukball	Prévention et prise en charge d’une blessure
7	Tchoukball	Etirements de fin de séance
8	Tchoukball	Etirements de début de séance
9	Baseball	Etirement de muscles spécifiques
10	Baseball	Différents types d’activités physiques
11	Baseball	Questionnaire sur les recommandations pour la santé
12	Baseball	Questionnaire sur les recommandations pour la santé

Tableau 2 : Activité physique et vie quotidienne

Loisirs sportifs	Loisirs non-sportifs	Activités fonctionnelles	Travail/école	Déplacements
Jouer au Kin-ball	Jouer dans la piscine	Ranger sa chambre	Manipuler des charges dans un entrepôt	Aller à l’école à vélo
Jouer au football entre amis	Aller se promener avec son chien	Tondre la pelouse	Préparer le spectacle de l’école	Monter des escaliers dans sa maison

Tableau 3 : Exemple de questions

Couleur	Thématiques	Exemples de questions
Jaune	Dos, maintien, posture	<ul style="list-style-type: none"> • Combien de vertèbres cervicales dénombre-t-on ? • Quel est le pire mouvement à effectuer avec son dos ? • Comment s'appelle la courbure dorsale ?
Bleu	Prévention et prise en charge des blessures	<ul style="list-style-type: none"> • Que signifie le « B » de l'acronyme BREF ? • Quelle est la première action à faire lors d'une suspicion d'entorse ? • Que faut-il faire avec la chaussure lors d'une suspicion d'entorse ?
Vert	Étirements	<ul style="list-style-type: none"> • Les étirements passifs permettent-ils une meilleure récupération ? • Démontrez un étirement correct pour le quadriceps. • Quand doivent-êtr effectués les étirements balistiques ?
Rouge	Activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les 5 catégories d'activité physique ? • Citez 2 activités de la catégorie des activités fonctionnelles ? • A quelle catégorie d'activité physique correspond le fait de ranger sa chambre ?
Marron	Recommandations de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Combien de minutes d'activité physique un jeune de moins de 18 ans devrait-il faire quotidiennement ? • Quelle est la période minimale d'activité physique continue pour que celle-ci ait un impact positif sur la santé ? • A partir de combien d'heures par semaine une pratique sportive intensive peut-elle être dangereuse pour la santé ?
Orange	Sports	<ul style="list-style-type: none"> • Combien de pas peut-on faire avec la balle en main en tchoukball ? • En baseball, si toutes les bases sont occupées, quelle est celle qu'il faut fermer en premier lieu ? • Quelle sera la séquence des appuis d'un gaucher lors d'un triple saut ?



¹ Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La sédentarité : un problème de santé publique mondial, 2010, sur : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/

² Metzler M., The measurement of academic learning time in physical education. Thèse de doctorat non publiée, Ohio State University, 1979.

³ Pühse U., Gerber M., Mouton A., Cloes M., « L'EPS : de l'exception à la normalité ». *Revue de l'Education Physique*, 50, 2, 55-61, 2010.

⁴ Cloes M., *The physical education teacher as a physical activity promoter*. Paper presented at the 2013 ENSSEE Forum 'Sporthorizon 2020: Share qualities towards innovative sport education', Groningen, Netherland. Available on Internet <http://hdl.handle.net/2268/157552>.

⁵ McLennan, N. & Thompson, J. (2015). *Quality Physical Education (QPE). Guidelines for policy-makers*. Paris, France: UNESCO. Available on Internet: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>

⁶ Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Disponible sur <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>

⁷ Cette présentation retrace le travail effectué dans le cadre d'un stage de master Sciences de la motricité à finalité didactique (Université de Liège, Belgique).

⁸ Tous nos supports sont disponibles sur le site internet du département des Sciences de la motricité de l'université de Liège : www.facmed.ulg.ac.be/cms/c_1111820/fr/documents-a-lattention-des-professeurs-education-physique

⁹ Remy E., Cloes M., « Aborder le stretching ». *Revue EP&S* n° 354, 36-39, 2012.

¹⁰ Cloes, M. (2016). L'activité physique, cette inconnue. In, G. Ferréol (Dir.), *Egalité, mixité, integration par le sport – Equity, diversity, integration through sport* (pp. 17-29). Louvain-la-Neuve, Belgique: EME Editions.

¹¹ Dupont, J-P, Carlier, G., Gérard, P., & Delens, C. (2009). Déterminants et effets de la motivation des élèves en éducation physique : revue de la littérature. *Les Cahiers de Recherche en Education et Formation*, 73. Consulté sur Internet : https://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/girsef/documents/cahier73_dupontvf.pdf

¹² Viau R., *La motivation en contexte scolaire* (2^{ème} éd.). Bruxelles : De Boeck & Larcier, 1997.

¹³ <http://activeforlife.com/fr/litteratie-physique/>

¹⁴ Green K., "Mission Impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation". *Sport, Education and Society*, 19, 4, 357-375, 2014.

¹⁵ De Knop P., Theeboom M., Huts K., Van Hoecke J., De Martelaer K., "The Quality of School Physical Education in Flemish Secondary Schools". *European Physical Education Review*, 10, 1, 21-40, 2004.