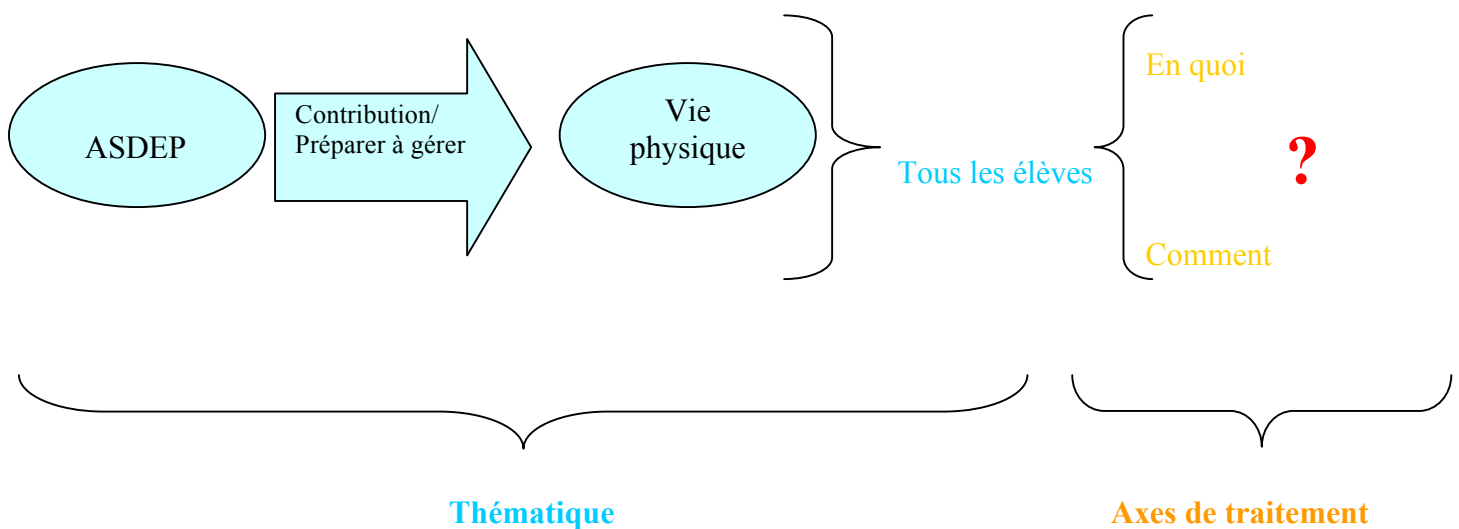


LES ACTIVITES VISANT LE DEVELOPPEMENT ET L'ENTRETIEN DE SOI

1) Sujet support

« En quoi et comment les activités visant le développement et l'entretien de soi peuvent-elles contribuer à préparer tous les élèves à gérer leur pratique physique ? »

2) Mise en schéma du sujet



3) Contextualisation & enjeux

Société : nécessité et problèmes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le 20^{ème} siècle se caractérise par une réduction du temps de travail et une augmentation du temps de loisir. 	J.Dumazedier (2002) ¹
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « L'activité physique est un impératif de vie pour le jeune mais l'économie de l'organisme adulte ne peut pas, sans conséquences graves, être limitée par la sédentarisation due à l'évolution des mœurs. » 	Cl.Pineau (1987) ²
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sportivisation de la société française depuis les années 60 ▪ Sport/ loisirs = santé, au regard des représentations sociales 	G.Cogérino (1999) ³
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquête INSEP 1987 : 80% des individus qui sortent de l'école abandonnent tout entraînement physique pendant une dizaine d'année puis reprennent une pratique physique autour de 30 ans. ▪ Enquête SOFRES 1992 : les activités auxquelles s'adonnent volontiers les adultes sont (par ordre décroissant de préférence) : culture physique, marche à pied, 	B.Paris (1994) ⁴

¹ J.Dumazedier, Penser l'autoformation, société d'aujourd'hui et pratiques d'autoformation, Chronique sociale, Lyon, 2002

² Cl.Pineau, EPS Discipline d'enseignement, Au dessein de former s'ajoute désormais celui d'enseigner, in Revue EPS n°205, p.23-26, 1987

³ G.Cogérino, Apprendre à gérer sa vie physique, Paris PUF, 1999

⁴ B.Paris, L'Ecole prépare t elle les adultes de demain à bien gérer leur vie physique ? in Le corps à l'école, Apprentissages et développement, Dossier EPS n°22, p. 28-33, 1994

D'après un travail de P. FARGIER, Maître de conférences en STAPS, UFRSTAPS Lyon

	natation, bicyclette, course à pied.	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La pratique des activités physiques dans le cadre des loisirs de l'adulte présente des risques (santé & sécurité). ▪ Dans les années 80 les médecins dénoncent une mauvaise gestion de la pratique sportive de loisir. 	D.Delignières, C.Garsault (1993) ⁵
Ecole : visées et conséquences	Idee de lien filial entre la Société et l'Ecole : ce qui affecte l'une affecte l'autre ⇒ donner du sens aux apprentissages	M.Develay (1996) ⁶
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'Ecole ne prépare pas suffisamment les élèves à cette gestion du temps libéré. ▪ L'Ecole doit apprendre à développer chez chaque sujet social le désir et la capacité de s'auto former de façon permanente. 	J.Dumazedier (2002) ⁷
	« Les modifications des habitus sociaux dans les civilisations où l'espace physiquement appréhendé cède de plus en plus à l'espace maîtrisé par la machine, imposent que soient enseignées les connaissances relatives à l'organisation de la vie physique et à la gestion du droit à l'effort. »	Cl.Pineau (1987)
	La préparation à la vie physique adulte devrait être la problématique transversale à l'enseignement de l'EPS : pour la formation d'un citoyen sportif.	D.Delignières, C.Garsault (1993)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour un ajustement des APSA pratiquées en EPS (pratiques d'entretien corporel) ▪ Pour une évolution des modalités de pratique (convivialité) ▪ Pour un changement des modalités d'enseignement (connaissance de soi, apprentissage en autonomie,...) 	G.Cogérino (1997) ⁸
EPS : mise en place des ASDEP ⁹	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idee que l'échauffement et le retour au calme sont réduits à la « portion congrue » dans les cours d'EPS. ▪ Idee que les acquisitions relatives aux assouplissements, renforcement musculaire, relaxation...sont passés dans « la colonne perte et profits ». 	B.Paris (1994)
	Dans le Dossier EPS n°37 relatif aux pratiques d'entretien corporels et à leurs savoirs d'accompagnement, G.Cogérino plaide pour la création d'un neuvième groupement d'APSA au collège.	G.Cogérino (1998) ¹⁰
	Dans les programmes collège, «les exercices de prise de conscience des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire, de renforcement de la fonction cardio-respiratoire, de relaxation et d'intériorisation sensorielles, d'assouplissement [...] » sont relégués au plan d' « Interventions pédagogiques particulières ».	Programme EPS collège ¹¹
	Mise en place d'un 9 ^{ème} groupe d'APSA dans les programmes d'EPS des classes préparatoires aux grandes écoles de 1998.	R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000) ¹²
	Les programmes EPS lycée intègrent les activités de développement musculaire, de stretching, l'aérobic sportive, le step... comme support des cours d'EPS, pour atteindre entre autre la compétence culturelle n°5 « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi ».	Programmes lycée ¹³

Enjeu : Mise en place d'un groupe d'activités particulier relatif aux ASDEP.

⁵ D.Delignières, C.Garsault, Objectifs et contenus de l'EPS, Réflexions et prospectives, Transversalité, utilité sociale et compétences, in Revue EPS n°242, p.9-13, juillet-août 1993

⁶ M.Develay, Donner du sens à l'école, Paris ESF, 1996

⁷ J.Dumazedier, Penser l'autoformation, société d'aujourd'hui et pratiques d'autoformation, Chronique sociale, Lyon, 2002

⁸ G.Cogérino, Gérer sa vie physique : contribution des enseignants d'EPS, Université de Caen : CRAPS, 1997

⁹ ASDEP = Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Physique (cf. R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000))

¹⁰ G.Cogérino, Des pratiques d'entretien corporel aux savoirs d'accompagnement, Dossier EPS n°37, 1998

¹¹ Programmes EPS collège : BO n°29 du 18 juillet 1996 (enseignement de l'EPS & classes de 6^{ème}), BO Hs n°1 du 13 février 1997 (cycle central), BO Hs n°10 du 15 octobre 1998 (classe de troisième)

¹² R.Dhellemmes, T.Tribalat, Les activités scolaires de développement et d'entretien physique, in Dhellemmes, Contenus d'enseignement en EPS pour les lycées, Dossier EPS N°52, p.61-90, 2000

¹³ Programmes lycée : BO Hs n°5 du 30 août 2001 (cycle terminal)

4) Définitions

Développement	Développer = action de faire croître ou progresser.	Dictionnaire de l'Académie Française
Entretien	Entretenir = action de maintenir dans un bon état ¹⁴	Dictionnaire de l'Académie Française
ASDEP 9 ^{ème} groupe compétences transversales	<p>Au Lycée</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Champ particulier d'activités faisant l'objet d'un traitement didactique différent de celui des APSA classiques ▪ Traits caractéristiques : <ul style="list-style-type: none"> - activités correspondant à une action volontaire, en vue de produire un état physique temporaire ou passager - le pratiquant est à la fois sujet et objet de sa propre activité corporelle, lien avec la notion d'entraînement physique - intervention sur les propriétés énergétiques de la contraction musculaire, myotendineuse de l'appareil locomoteur et/ ou tonico-postural du système neuromusculaire 	R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000)
	<p>Au collège</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ les exercices de renforcement musculaire, assouplissement, relaxation...sont mis à part dans le cadre des Interventions Pédagogiques Particulières 	Programmes collège
Vie physique Concept flou	<ul style="list-style-type: none"> ▪ la vie concerne à la fois <ul style="list-style-type: none"> - un phénomène biologique et social - le fait de vivre et la manière de vivre 	P.Fargier (2000) ¹⁵
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ l'adjectif physique renvoie : <ul style="list-style-type: none"> - au développement - à la nature 	
Tous les élèves	<ul style="list-style-type: none"> ▪ de la sixième à la Terminale ▪ les filles et les garçons ▪ les inaptes partiels et les handicapés ▪ cas particuliers : l'enfant obèse, le sportif... 	

Questionnement :

Vie physique ⇒ concept flou	En quoi les conceptions de la gestion de sa vie physique en EPS intègrent-elles particulièrement les ASDEP ?
ASDEP ⇒ activités particulières ⇒ interventions transversales aux APSA	Comment peut-on concevoir la pratique des ASDEP en EPS au collège et au lycée ?
ASDEP ⇒ lien / entraînement	Cette pratique vise-t-elle à un entretien, un développement ou un apprentissage de l'entraînement physique ?

¹⁴ Cette définition nous renvoie à la notion de santé, que l'OMS définit comme étant « Un état de bien être physique, mental et social complet, et non pas seulement l'absence de maladies. »

¹⁵ P.Fargier, Contribution à une réflexion à la gestion de sa vie physique, Thèse de 3^{ème} cycle, Université Lumière-Lyon2, ISPEF, 2000

5) Plan

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Partie 1 ASDEP et conceptions de la GSVP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quelles conceptions relatives à la gestion de la vie physique peut-on déterminer ? <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ On distingue 4 conceptions (cf. annexe 1) : <ul style="list-style-type: none"> - D.Delignières, C.Garsault (1993 ; 1997¹⁶) : Citoyenneté sportive - J.Eisenbeis, Y.Touchard (1995) : Sécurité - G.Cogérino (1997 ; 1999) : Santé - J.Le Boulch (1998¹⁷) : Autonomie 	<p>P.Fargier (2000)</p>
<p>Les ASDEP comme donnée clé du problème de la gestion de la vie physique en EPS</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Partie 2 Apprentissage et enseignement des ASDEP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les ASDEP : différences et points communs <ul style="list-style-type: none"> - des formes diverses : échauffement, musculation, étirements, step, course longue... - point commun : action délibérée d'intervention sur certaines propriétés de son activité corporelle pour produire un état passager ou durable. ▪ Les objectifs d'une EPS reposant sur les ASDEP : <ul style="list-style-type: none"> - permettre à tous les élèves d'élaborer un projet personnel - apprendre un bon usage de soi, un dépassement de soi - envisager différemment l'effort¹⁸ physique ▪ Acquisitions visées : <ul style="list-style-type: none"> - intervention sur les propriétés énergétiques de la contraction musculaire, myotendineuse de l'appareil locomoteur et/ ou tonico-postural du système neuromusculaire - C&K¹⁹ relatives à l'intervention sur certaines propriétés de son activité corporelle (savoir s'échauffer, savoir organiser sa récupération...) - CM2 lycée : « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement. » ▪ Ces propriétés peuvent être appréciées objectivement et subjectivement <ul style="list-style-type: none"> - lien avec la question des sensations²⁰ (connaissance de soi/ CM3 lycée « Mesurer et apprécier les effets de l'activité. ») 	<p>R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000)</p>
<p>Les ASDEP : compétences et intentionnalité</p>		

¹⁶ D.Delignières, C.Garsault, Apprentissages et utilité sociale : que pourrait-on apprendre en EPS, in B.X René, A quoi sert l'EPS ? Dossier EPS n°29, P.155-162, 1997

¹⁷ J.Le Boulch, Le corps à l'école au XXIe siècle, Paris : PUF, 1998

¹⁸ Pour des données sur l'effort, consulter l'ouvrage L'Effort, Collection Pour L'Action, Edition Revue EPS, 2000

¹⁹ C&K = Connaissances et Compétences

²⁰ Corps sensible et EPS, collège- lycée, Contribution d'un groupe de professeurs d'EPS de l'académie de Besançon, SCEREN, CRDP Franche-Comté, 2002

Partie 3 Entretien ou développer ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Au travers des ASDEP, le pratiquant est envisagé en tant que sujet qui s'entraîne - s'agit-il d'entretenir des propriétés corporelles ? - s'agit-il de les développer ? - s'agit-il d'apprendre à les entretenir et les développer ? 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relation avec la problématique de la course à pied en EPS cf. annexe 2 	R.Mérand, R.Dhellemmes (1998) ²¹
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La perspective envisagée par R.Mérand & R.Dhellemmes sur la course à pied semble envisageable pour ce qui est des ASDEP : - développement d'habiletés perceptives - détermination de règles d'entraînement - acquisition d'un habitus ; se baser sur le ressenti 	
Les ASDEP et le rapport entre effort et bien-être de tous les élèves		

6) Ouverture

Plaisir & pratique tout au long de sa vie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ C.Perrin distingue 4 profils de pratiquants sportifs : <ul style="list-style-type: none"> - les hédonistes - les hygiénistes - les volontaristes - les fatalistes ▪ Les hédonistes, ceux qui « s'éclatent dans les APS », sont ceux qui pratiquent le plus régulièrement et le plus longtemps les activités physiques. ▪ C.Perrin observe également que l'engagement dans une pratique physique à long terme est lié à un bon rapport à son corps et à une recherche de relation avec les autres. 	C.Perrin ²²
--	--	------------------------

Questionnement :

Quelle est la place faite au plaisir aujourd'hui en EPS ? Comment l'enseignant d'EPS peut-il aider ses élèves à mobiliser ses énergies pour apprendre à se mettre en projet et à organiser son activité physique tout au long de sa vie ?

²¹ R.Mérand, R.Dhellemmes, Education à la santé, Endurance aérobie, Contribution de l'EPS, Paris, INRP, 1988

²² A propos de la thèse de C.Perrin, APS et santé, in Revue EPS n°258, p.78, 1996