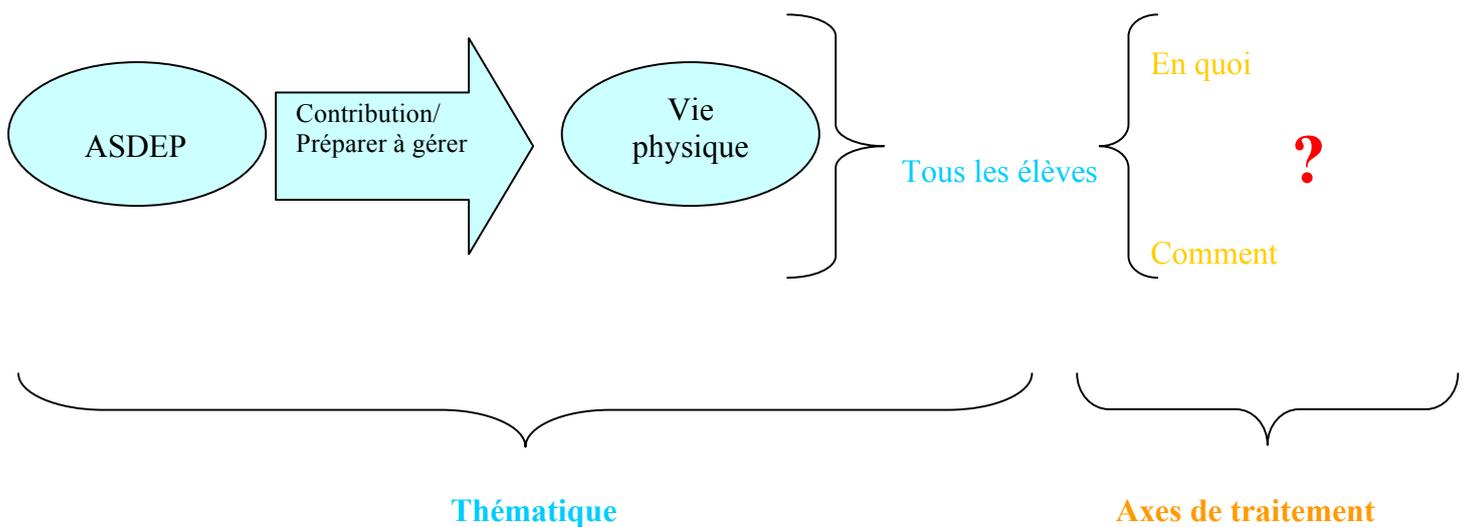


# LES ACTIVITES VISANT LE DEVELOPPEMENT ET L'ENTRETIEN DE SOI

## 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

<b>Société : nécessité et problèmes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le 20<sup>ème</sup> siècle se caractérise par une réduction du temps de travail et une augmentation du temps de loisir.</li> </ul>	J.Dumazedier (2002) <sup>1</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ « 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. »</li> </ul>	Cl.Pineau (1987) <sup>2</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportivisation de la société française depuis les années 60</li> <li>▪ Sport/ loisirs = santé, au regard des représentations sociales</li> </ul>	G.Cogérino (1999) <sup>3</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Enquête SOFRES 1992 : les activités auxquelles s'adonnent volontiers les adultes sont (par ordre décroissant de préférence) : culture physique, marche à pied,</li> </ul>	B.Paris (1994) <sup>4</sup>

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

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> G.Cogérino, Apprendre à gérer sa vie physique, Paris PUF, 1999

<sup>4</sup> 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"> <li>▪ La pratique des activités physiques dans le cadre des loisirs de l'adulte présente des risques (santé &amp; sécurité).</li> <li>▪ Dans les années 80 les médecins dénoncent une mauvaise gestion de la pratique sportive de loisir.</li> </ul>	D.Delignières, C.Garsault (1993) <sup>5</sup>
Ecole : visées et conséquences	Idée 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) <sup>6</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'Ecole ne prépare pas suffisamment les élèves à cette gestion du temps libéré.</li> <li>▪ L'Ecole doit apprendre à développer chez chaque sujet social le désir et la capacité de s'auto former de façon permanente.</li> </ul>	J.Dumazedier (2002) <sup>7</sup>
	« 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"> <li>▪ Pour un ajustement des APSA pratiquées en EPS (pratiques d'entretien corporel)</li> <li>▪ Pour une évolution des modalités de pratique (convivialité)</li> <li>▪ Pour un changement des modalités d'enseignement (connaissance de soi, apprentissage en autonomie,...)</li> </ul>	G.Cogérino (1997) <sup>8</sup>
EPS : mise en place des ASDEP <sup>9</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Idée que l'échauffement et le retour au calme sont réduits à la « portion congrue » dans les cours d'EPS.</li> <li>▪ Idée que les acquisitions relatives aux assouplissements, renforcement musculaire, relaxation...sont passés dans « la colonne perte et profits ».</li> </ul>	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) <sup>10</sup>
	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 <sup>11</sup>
	Mise en place d'un 9 <sup>ème</sup> groupe d'APSA dans les programmes d'EPS des classes préparatoires aux grandes écoles de 1998.	R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000) <sup>12</sup>
	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 <sup>13</sup>

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

<sup>5</sup> 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

<sup>6</sup> M.Develay, Donner du sens à l'école, Paris ESF, 1996

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

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

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

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

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

<sup>12</sup> 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

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

#### 4) Définitions

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

#### Questionnement :

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

<sup>14</sup> 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. »

<sup>15</sup> P.Fargier, Contribution à une réflexion à la gestion de sa vie physique, Thèse de 3<sup>ème</sup> cycle, Université Lumière-Lyon2, ISPEF, 2000

5) Plan

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Partie 1</b> <b>ASDEP et conceptions de la GSVP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quelles conceptions relatives à la gestion de la vie physique peut-on déterminer ?</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ On distingue 4 conceptions (cf. <b>annexe 1</b>) :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.Delignières, C.Garsault (1993 ; 1997<sup>16</sup>) : Citoyenneté sportive</li> <li>- J.Eisenbeis, Y.Touchard (1995) : Sécurité</li> <li>- G.Cogérino (1997 ; 1999) : Santé</li> <li>- J.Le Boulch (1998<sup>17</sup>) : Autonomie</li> </ul> </li> </ul>	<p>P.Fargier (2000)</p>
<p><b>Les ASDEP comme donnée clé du problème de la gestion de la vie physique en EPS</b></p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Partie 2</b> <b>Apprentissage et enseignement des ASDEP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les ASDEP : différences et points communs             <ul style="list-style-type: none"> <li>- des formes diverses : échauffement, musculation, étirements, step, course longue...</li> <li>- point commun : action délibérée d'intervention sur certaines propriétés de son activité corporelle pour produire un état passager ou durable.</li> </ul> </li> <li>▪ Les objectifs d'une EPS reposant sur les ASDEP :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- permettre à tous les élèves d'élaborer un projet personnel</li> <li>- apprendre un bon usage de soi, un dépassement de soi</li> <li>- envisager différemment l'effort<sup>18</sup> physique</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquisitions visées :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- intervention sur les propriétés énergétiques de la contraction musculaire, myotendineuse de l'appareil locomoteur et/ ou tonico-postural du système neuromusculaire</li> <li>- C&amp;K<sup>19</sup> relatives à l'intervention sur certaines propriétés de son activité corporelle (savoir s'échauffer, savoir organiser sa récupération...)</li> <li>- CM2 lycée : « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement. »</li> </ul> </li> <li>▪ Ces propriétés peuvent être appréciées objectivement et subjectivement             <ul style="list-style-type: none"> <li>- lien avec la question des sensations<sup>20</sup> (connaissance de soi/ CM3 lycée « Mesurer et apprécier les effets de l'activité. »)</li> </ul> </li> </ul>	<p>R.Dhellemmes, T.Tribalat (2000)</p>
<p><b>Les ASDEP : compétences et intentionnalité</b></p>		

<sup>16</sup> 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

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

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

<sup>19</sup> C&K = Connaissances et Compétences

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

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

## 6) Ouverture

<b>Plaisir &amp; pratique tout au long de sa vie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C.Perrin distingue 4 profils de pratiquants sportifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les hédonistes</li> <li>- les hygiénistes</li> <li>- les volontaristes</li> <li>- les fatalistes</li> </ul> </li> <li>▪ Les hédonistes, ceux qui « s'éclatent dans les APS », sont ceux qui pratiquent le plus régulièrement et le plus longtemps les activités physiques.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	C.Perrin <sup>22</sup>
------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

### **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 ?

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

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