

VAUD ET CALIFORNIE: UN PROJET, DEUX MONDES

MAGALI BOVAS

Ce projet PEERS (Projets d'équipes estudiantines en réseaux sociaux), financé par la Direction générale de l'enseignement supérieur, a été mis en place au sein de l'UER didactiques de l'éducation physique et sportive à la HEP Vaud afin de comparer les conditions d'enseignement de l'EPS, la condition physique et le style de vie des élèves de secondaire 1 entre l'Etat de Californie et le canton de Vaud.

Ce projet a impliqué un professeur et trois étudiants en formation initiale d'éducation physique et sportive à la HEP Vaud, et un professeur et trois étudiants du département *Human Kinetics* de l'Université d'Etat de Humboldt, en Californie. Il a permis aux étudiants de réaliser leur mémoire professionnel sur cette thématique et de découvrir une autre culture sportive et scolaire dans le pays de correspondance.

L'enseignement dans le canton de Vaud et en Californie

L'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) est bien différent dans ces deux régions. En secondaire 1 dans le canton de Vaud, cette discipline n'est pas notée et un carnet d'évaluation est utilisé, alors qu'en Californie, les élèves sont notés. De grandes différences sont observables dans le domaine des conditions d'enseignement: par exemple, en Californie, les élèves participent au cours d'éducation physique en chaussures et tenues de ville; les classes sont en moyenne constituées de 40 élèves et un enseignant d'EPS peut encadrer jusqu'à 100 élèves en même temps; le nombre et la répartition des heures diffèrent.

Tous ces éléments peuvent influencer l'apprentissage des élèves et l'évolution de leur condition physique.

La santé des jeunes

Les données concernant la santé des jeunes et son évolution au cours de ces dernières années sont alarmantes. En Californie, 38% des enfants sont touchés par l'obésité, trois fois plus qu'il y a trente ans (Babey *et al.*, 2011); 15 à 20% des enfants en Suisse sont en excès pondéral, dont 2 à 5% sont obèses (HSBC, 2012). L'impression globale qui domine est la sédentarisation croissante des jeunes et un sentiment d'incapacité à y remédier. Mon interrogation professionnelle a été: «Nos élèves ont-ils une bonne condition physique? Atteignent-ils le seuil santé recommandé?»

Une bonne condition physique a des effets positifs sur la santé: prévention des maladies cardiovasculaires, stimulation de la croissance osseuse chez les jeunes, réduction de la surcharge pondérale due à l'augmentation du niveau métabolique consécutif à l'entraînement régulier, baisse de l'anxiété (OFSPQ, 2009). Nous nous sommes intéressées dans ce projet à l'objectif du «seuil santé» (*healthy fitness zone*), qui offre une protection contre les maladies d'une vie sédentaire. Les outils utilisés dans le cadre de cette étude sont ceux du Département de l'éducation de Californie. Le FitnessGram comprend cinq tests différents évaluant la capacité aérobie (test navette), la composition corporelle (BMI), la force

musculaire (abdominaux, pompes) et la souplesse. Nous remarquons que les tests californiens ont un protocole et un choix de tests différents par rapport à nos livrets d'éducation physique et sportive (basé sur les tests Eurofit et Swissfit). En effet, en Californie aucun test n'est proposé pour la dimension coordination et vitesse, tandis que nous retrouvons ces dimensions dans le canton de Vaud.

Dans le cadre de cette étude, nous avons également recueilli des éléments par questionnaire afin de compléter les données objectives recueillies sur les tests de condition physique et d'obtenir des données liées au style de vie, à la perception de soi et à la motivation liée à la pratique sportive. Afin de faciliter la comparaison internationale, nous avons sélectionné des questionnaires validés en langue anglaise et en français. Les données ont été enregistrées par les étudiants américains et suisses dans différentes écoles du secondaire 1. Pour l'année 2012-2013, les classes participantes concernaient 146 élèves suisses et 77 élèves californiens de 12 à 16 ans. Je me suis basée sur cet échantillon pour rédiger mon mémoire professionnel et écrire cet article.

La condition physique au crible des tests du FitnessGram

Nous observons deux différences sur le plan des tests de condition physique. D'une part, les élèves vaudois ont une meilleure capacité aérobie que les élèves californiens et ils sont plus nombreux à atteindre le seuil santé sur le test navette (60% contre 28%). D'autre part, le pourcentage d'élèves californiens en surpoids est supérieur à celui des élèves vaudois (27% contre 20%). Aucune différence significative n'est observable concernant la réussite des abdominaux. A cause de différences dans les tests de pompes et de souplesse entre les deux pays, les résultats ne sont pas présentés dans cet article.

Ces résultats montrent globalement une meilleure condition physique des jeunes suisses. La lutte contre la sédentarité et le surpoids est très prégnante en Californie. Les écoles sont équipées de salles de musculation, les murs couverts de panneaux préventifs sur la santé et, durant les cours d'éducation physique, les élèves font beaucoup de renforcement musculaire. Or, d'après les résultats de cette étude, ces efforts ne permettent pas aux élèves californiens d'atteindre le niveau de condition physique des élèves vaudois.

Connaître ses élèves au-delà des résultats aux tests de condition physique

L'évaluation de la condition physique des élèves n'a pas été une fin en soi dans cette étude, car nous nous sommes aussi interrogées sur d'autres déterminants de l'activité physique.

Notre étude montre notamment que plus la quantité de pratique sportive est grande, plus les résultats aux tests sont bons. Et plus la quantité de pratique est élevée, plus l'estime de soi est bonne. Par contre, plus la composition corporelle est éle-

vée chez les élèves, plus les perceptions de leurs compétences physiques deviennent négatives. Ainsi, la condition physique réelle est reliée de manière significative à la perception de ses propres capacités. En agissant sur la condition physique, l'enseignant d'éducation physique peut améliorer la compétence physique perçue des élèves, et donc améliorer leur motivation intrinsèque (plaisir) à pratiquer de l'activité physique. Les motivations des jeunes californiens et suisses sont comparables: ils pratiquent du sport prioritairement pour améliorer leur compétence et leur condition physique. Ainsi, le message préventif selon lequel il faut pratiquer du sport pour être en bonne santé semble être intégré par les élèves. En revanche, deux différences notables sont observables. Premièrement, les élèves du canton de Vaud sont plus nombreux à pratiquer du sport pour leur apparence physique (87% contre 58%) que les jeunes Californiens. Ce résultat a été confirmé en observant l'apparence physique et les tenues vestimentaires des jeunes Américains lors de notre séjour aux Etats-Unis. Secondairement, les élèves de l'Etat de Californie pratiquent davantage un sport pour le plaisir que les élèves vaudois (92% contre 25%). Ce résultat est surprenant, étant donné que

des travaux antérieurs montrent que le plaisir est une motivation très présente chez les élèves suisses (SEPS, 1998).

Suite du projet ?

Dans cet article, seules certaines données du pré-test ont été utilisées. Dans le cadre de ce projet PEERS, de nombreux autres éléments ont été recueillis (style de vie, conduites alimentaires, temps passé devant un écran...) et une autre série de mesures a été effectuée huit semaines après la première passation (post-test). Ces données vont permettre notamment de mesurer et comparer l'évolution de la condition physique en éducation physique et sportive et les différences d'enseignement entre les deux pays..

Magali Bovas, étudiante ayant participé au projet PEERS, est détentrice d'un master secondaire 1 en éducation physique et sportive décerné par la HEP Vaud.

Cet article a été écrit avec la collaboration et l'appui de Vanessa Lentillon-Kaestner, professeure HEP Vaud et responsable des projets PEERS au sein de l'unité d'enseignement et de recherche Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER EPS).

Bibliographie sur www.hepl.ch/prismes

ÉTATS-UNIS - SUISSE, LE GRAND ÉCART ?

ENTRETIEN AVEC MAGALI BOVAS

Magali Bovas, enseignante EPS, a vécu une semaine aux USA dans le cadre d'un projet de recherche conduit entre la Humbolt State University, à Arcata, et la HEP Vaud. Elle compare les méthodes et raconte quelques surprises observées.

En quoi consiste le projet de recherche auquel vous participez ?

Le contexte est un projet PEERS sur la condition physique des élèves des deux pays (cf. article ci-dessus). Lors de notre séjour en Californie, nous avons fait des visites d'écoles et discuté des choix thématiques. Nous avons ainsi construit des questionnaires. A notre retour a suivi la récolte des données d'un prétest. Nos collègues américains sont venus en Suisse en mars 2012, puis nous avons procédé à l'analyse et à la récolte des données d'un post-test. Ce travail se poursuit.

Quelles sont les principales différences constatées dans l'enseignement de l'éducation physique ?

Ma formation m'avait déjà permis de comparer la situation en France, où la dimension de jeu est occultée, au contraire de la Suisse, où, en outre, les agrès sont un axe fort. Mais la conception américaine du sport scolaire est tout autre; c'est même un choc des cultures.

Quelles pratiques vous ont-elles le plus marquée ?

Aux USA, il faut bouger constamment dans des salles équipées d'engins, selon un programme basé sur les tests FitnessGram, comme dans un club. Le professeur est plutôt un animateur, qui veut des résultats immédiats. Contrairement à la

Suisse qui encourage la collaboration et donne plus de place au rôle social de l'éducation physique.

Sur les aspects touchant à la santé, qu'avez-vous observé ?

Si l'on dit au jeune que le mouvement est positif, notamment pour éviter le surpoids, personne ne l'empêche de grignoter durant et après les cours, et la tenue de sport n'est même pas exigée!

Que retirez-vous personnellement de cette expérience ?

La constitution d'une équipe réunissant «deux côtés de l'Atlantique» pour se concentrer sur les pratiques d'enseignement a été très intéressante. J'ai également pu réfléchir et donner du sens à ma manière d'enseigner. C'est une chance de participer au lancement d'un projet global

Propos recueillis par Jean-Louis Paley