

BOUGER POUR APPRENDRE ET APPRENDRE À BOUGER

ALAIN MERMOUD

Le fondement de l'éducation physique et sportive (EPS) est constitué de l'apprentissage de la maîtrise du corps. De plus, cette discipline englobe des compétences transversales touchant à l'estime de soi, l'intégration sociale ou la persévérance. Un enseignement différencié, adapté et basé sur l'observation permet de maintenir la motivation, le plaisir chez l'élève et favorise le progrès.

Une idée centrale s'impose: mouvement et cognition ne constituent pas deux versants distincts des capacités humaines mais sont inextricablement liés l'un à l'autre.

S. Vieilledent 2011

Cette réflexion souligne, s'il en était besoin, le fait que le corps et l'esprit sont indissociables. C'est bien là le fondement de cette discipline: l'éducation physique et sportive (EPS) se veut, au travers des expériences corporelles proposées, le lieu par excellence dans lequel l'élève se révèle dans sa complexité, pour ne pas dire dans sa totalité. Le moment où l'entier d'un individu se trouve engagé. Jamais autant qu'aujourd'hui l'homme n'a recherché dans la pratique sportive cette multiplicité de dimensions. L'éducation physique se propose d'offrir cet espace de développement, ainsi que le Plan d'études romand (PER) le signale dans l'une de ses intentions: «Le domaine Corps et mouvement, en cohérence avec les finalités et objectifs de l'école publique, contribue par le mouvement et par les pratiques sportives au développement des capacités physiques, cognitives, affectives et sociales de l'élève.» (cycle 3, p. 48)

Un sérieux plaisir!

Cette discipline a bien sûr vécu ses «modes»: tantôt centrée sur l'exercice du corps ou une gymnastique visant une amélioration de la santé, elle a été longtemps une préparation à la vie militaire. On pourrait considérer que deux facteurs

principaux (en plus de l'héritage historique) ont contribué à en faire ce qu'elle est aujourd'hui: la place faite aux deux notions que sont le jeu et le plaisir. Celles-ci tissent le lien entre éducation physique et sport, et génèrent également l'ambiguïté de la discipline dans le contexte scolaire. Alors que tout un chacun pratique le sport pour son plaisir, comment comprendre que ce qui est perçu comme étant la même pratique à l'école «soit du sérieux». Le plaisir est effectivement tour à tour point de départ et d'arrivée de la pratique sportive, à tel point que le PER le mentionne parfois comme objectif. Il se révèle être à la fois le moyen et le but. Il a donc plusieurs visages: celui de la victoire, de la réussite après un effort, du partage, de la sensation agréable d'harmonie, de sentiment de plénitude d'évoluer en pleine nature ou dans l'eau, celui enfin de la maîtrise de son corps. Plusieurs études confirment cet aspect en montrant que l'EPS constitue la branche préférée des élèves. A titre d'exemple on peut citer celle menée sur 4601 élèves de 16 ans de 227 collèges français par le Ministère de l'Éducation nationale (Jeantheau, J.-P., & Murat, F. (1998).

Le fondement de l'EPS est le développement des habiletés motrices. En donner une définition est un exercice difficile tant ses objectifs peuvent

varier en fonction du contexte et de la conception adoptée.

« Ses objectifs varient en fonction du contexte et de la conception adoptée. »

«... Elle apparaît comme une discipline d'enseignement visant simultanément le développement et l'enrichissement des ressources requises dans les situations motrices, l'appropriation des fondements de la culture sportive et la préparation à la gestion ultérieure de sa vie physique et sportive» (Pineau 1991) Il y a donc à la fois l'apprentissage de la maîtrise et de la connaissance de son corps, l'approche des pratiques sportives qui sont culturellement partagées et la construction des savoirs et savoir-faire propres à une activité physique autonome et volontaire. Là se situe toute la différence entre une pratique de loisir ou de compétition et une discipline d'enseignement. Mais selon que l'on se centre sur une approche «naturaliste, citoyenne ou culturaliste» (Delignières & Garsault 1994), les contenus peuvent passer d'objectifs à supports, où les activités, de pratiques pour elles-mêmes, deviennent des prétextes, permettant de développer d'autres capacités transversales ou spécifiques. La première approche se centre sur le renforcement des qualités physiques, la deuxième vise l'appropriation de techniques sportives, alors que la troisième projette de préparer les élèves à jouer un rôle actif dans la société. Le mouvement devient alors un outil, un environnement, favorisant, par exemple, la régulation de comportements, la socialisation, une approche de l'écologie, l'apprentissage du collectif...

Accompagner le mouvement

Il est de bon ton de parler de mouvement en ces temps où les enfants et adolescents sont sujets à la sédentarité et où 20% d'entre eux sont en surpoids. Mais à l'école il ne s'agit pas de n'importe

quel mouvement. Il est question ici, entre autres, d'enrichir le répertoire moteur et d'optimiser les ressources personnelles de chaque élève. Entre le mouvement pratiqué sur la place de jeu et celui qui est proposé dans le cadre scolaire, il y a l'écart entre la seule recherche de plaisir et la construction de compétences. L'apport de l'enseignant commence là où il est question d'apprentissage. L'enfant n'a pas forcément besoin de l'adulte pour apprendre, mais passer du déséquilibre à l'équilibre, induire un changement, dépasser une difficulté, découvrir quelque chose un geste, une posture, un savoir, une attitude profite d'un accompagnement, voire d'un guidage; a fortiori si celui-ci est différencié et sait déceler les chemins qui permettront un meilleur apprentissage. L'observation d'un élève en mouvement est un défi permanent pour l'enseignant tant la prestation est fugace. Quelques fractions de seconde pour déceler, analyser et répondre aux deux yeux grands ouverts qui scrutent et attendent le feedback.

Dans *éducation physique*, il y a *éduquer*: conduire hors de soi. L'élève a parfois besoin de courage pour aller vers l'inconnu, en particulier si son corps y est impliqué. L'apprentissage d'un mouvement nous mobilise tout entier. Les émotions émergent de la mise à l'épreuve du corps, mais elles sont aussi sollicitées parce que tout se voit dans une salle de sport. L'activité prend alors une tout autre dimension et s'accommode presque nécessairement d'un soutien bienveillant. Les coordinations contraintes qu'impose tout nouvel apprentissage moteur sont source d'un mélange de curiosité, de doute et d'impatience.

La grande différence entre un apprentissage moteur et intellectuel est le temps qu'il prend. Le premier demande de la persévérance, de nombreuses répétitions et s'acquiert petit à petit. Le deuxième s'accommode d'un délai très bref entre le début du travail et la connaissance. L'enjeu est donc le même que dans toutes les disciplines scolaires: générer de la motivation. Adapter les situations d'apprentissage au niveau réel des élèves, proposer un décalage optimal pour leur permettre de réussir et de prendre du plaisir dans la tâche devient la préoccupation de l'enseignant. Sans cela, il y a abandon et donc pas d'apprentissage et vraisemblablement pas de conditions favorisant une pratique sportive extrascolaire, qui constitue l'un des objectifs du plan d'études. A ce titre on voit

bien la place que peut prendre le plaisir de la pratique dans le paysage scolaire. Ce sentiment qui nous pousse à agir, qui devient agent de la motivation et qui incite à la persévérance. Il convient donc de ne pas supprimer cette composante essentielle des leçons.

Contribuer au développement complet

Cette discipline pratique l'éducation *du* physique, *par* le physique et *au* physique (René, 1993). Les finalités de l'éducation physique ne sont donc pas seulement de faire bouger les écoliers, mais d'utiliser le mouvement et différentes activités physiques supports pour développer diverses connaissances et compétences. Cette discipline a de hautes ambitions. Si elle peut aider à réguler la violence, à permettre la socialisation, à améliorer la santé physique et psychique par une pratique responsable, limitant les comportements à risques, c'est bien, et ces éléments font partie intégrante du PER.

«Il s'agit d'exploiter chez l'homme une capacité consistant à contrôler des mouvements avec une précision inouïe.»

Mais contribuer au développement complet d'un individu en augmentant l'estime de soi, en développant la confiance en soi par la maîtrise de ses coordinations et en construisant la conscience de pouvoir exploiter tout le potentiel moteur dont on dispose, c'est largement mieux. Il s'agit bien d'exploiter une capacité phénoménale chez l'homme consistant à piloter, contrôler des mouvements avec une précision et une justesse inouïes en relation avec un but préalablement fixé. Il s'agit également de développer une qualité tout aussi remarquable permettant que ces mouvements s'adaptent continuellement et de façon flexible à leur environnement. «Ils ne sont pas stéréotypés, comme le seraient par exemple les mouvements mécaniques d'un robot programmé pour accomplir une tâche particulière, mais ils s'ajustent en permanence à des événements imprévus ou provoqués» (Hug, 2009).

Par ailleurs, les apprentissages de pratiques sociales de référence permettent au futur adulte de s'inscrire dans son environnement et de se reconnaître comme acteur social. La force d'émulation générée par une pratique en groupe devient une belle composante du progrès et du partage. De nombreuses activités et formes d'organisations offrent des occasions propices à la collaboration et la communication. A telle enseigne que le sport est régulièrement cité comme étant un important facteur d'intégration. Cette composante est une constante en regard du vécu de nos élèves. Une attention soutenue doit être apportée à ce qu'elle soit ressentie positivement.

Professeur formateur, Alain Mermoud est responsable de l'unité d'enseignement et de recherche didactiques de l'éducation physique et sportive (UER EPS).

Bibliographie sur www.hepl.ch/prismes