



n°  
19

## Quelle forme de pratique physique ?

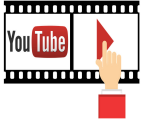
### *Se connaître et connaître pour s'engager*

**Delphine EVAÏN,**  
IA-IPR EPS, Nantes

*A l'heure de cet épisode de vie si particulier du confinement, est mise en lumière, la nécessité de prendre soin de son corps. En effet, celui-ci, privé, pour une part de la population, de toute sortie, débats et exercices a bénéficié d'un appel sans précédent à l'activité physique, quelle que soit sa forme, y compris la plus exotique, pour dépasser cette sédentarité, semble-t-il si nocive.*

*Continuité pédagogique oblige, les enseignants d'EPS, comme leurs homologues, se sont mis en ordre de marche pour garder le lien avec les élèves et proposer un enseignement hybride. Qu'en est-il véritablement ? quelle réponse des élèves ? quel enseignement en retirer ?*

*Cet article apporte une réponse rapide, parmi d'autres, à ses trois questions qui peut inviter à l'expérimentation et l'approfondissement.*



# EPS ou pas ?

---

## Des propositions faites dans le cadre de la continuité pédagogique

---

Les propositions faites dans le cadre de la continuité pédagogique montrent à quel point les enseignants d'EPS disposent de ressources, de compétences et d'ingéniosité. L'appel à l'incitation à "bouger son corps" est entendu et largement relayé par les enseignants quelle qu'en soit la forme.

Mais est-ce là véritablement de l'EPS ? A y regarder de plus près, il s'agit pour une bonne part des propositions, d'activités à faire chez soi. Aussi, il convient de ne pas se tromper, le changement de l'intention des enseignants vise à promouvoir l'activité physique extrascolaire.

---

## Une réponse aux propositions faites

---

En toute logique, les élèves, confortés par les médias et les réseaux sociaux, saisissent l'importance de se "bouger". De manière prévisible, ils se tournent, pour ceux qui y concèdent, vers les supports qui les intéressent, les supports les plus proches de leur monde numérique. Et là, les "youtubers" ont une longueur d'avance sur les enseignants : déjà personnages publics ou éprouvés aux mécanismes de séduction des (pré-)adolescents et aux communications qui attirent, la consultation de vidéos d'activités physiques de confinement fait le buzz.

Cette habitude prise facilite même la démarche lors de la période de dé-confinement. Persuadés de répondre aux attentes, les élèves regardent et reproduisent.



# Vers de l'EPS

---

## Le sens de la discipline

---

Si la discipline vise à développer les connaissances et compétences nécessaires à la gestion de sa vie physique, autonome et durable, alors les propositions des enseignants peuvent se concentrer sur le “savoir s’entraîner”.

Si la discipline vise, au côté des autres disciplines à développer l’esprit critique, alors les propositions peuvent alimenter le “savoir analyser” : quelle prise de conscience de soi ? quelle identification de l’objet ? quelle adaptation ? quelle forme de pratique ?

---

## De l’application à la maîtrise

---

Si la consultation de vidéos en ligne se substitue, bien moindre sont celles qui expliquent leur exploitation. Leur usage part d’un présupposé, justifié ou non, que ce qui est proposé convient. Ainsi, par delà la motivation liée à la découverte, par delà le confort de ne pas avoir à réfléchir pour faire, que reste-t-il de cette pratique du moment ?

Peut-être qu’un axe à creuser est l’invitation pas à pas pour s’interroger sur ses motifs d’agir<sup>1</sup>, sur son aisance corporelle et ses qualités physiques. Peut-être que les propositions retenues peuvent être appréhendées par le filtre de leurs intention, objectif ou réalisations concrètes. Il s’agit alors de mettre en regard une appréciation de son profil personnel et celle de ce qui est présentée dans la perspective d’opérer, de manière consciente et lucide, les adaptations qui font se rejoindre les deux. C’est en accompagnant l’élève dans la construction de sa compétence à adapter ce qu’il voit, à ce qu’il faut faire et à ce qui lui correspond, que la promotion de l’activité physique extrascolaire devient EPS. Plus largement, cette activité renvoie à développer et porter un regard critique sur une ressource disponible à usage personnel.

---

<sup>1</sup> GUILON (S.) « Des motifs d’agir aux formes de pratique », *e-novEPS* n°19, juin 2020



## Conclusion

La crise sanitaire du covid 19 témoigne de la place dédiée au corps et à son exercice. Les vidéos en ligne servent majoritairement d'exemples pour faire. La place suggérée de l'EPS est celle qui vise à développer la compétence d'analyse critique : équilibre entre de connaissance de soi et connaissance de l'activité physique.

La forme sociale de pratique devient alors forme scolaire de pratique au service de l'élaboration d'une forme de pratique physique personnelle qui participe de la construction de l'adulte éclairé. Rien n'empêche à ce que qu'une leçon d'EPS soit une étude de cas : sélection d'une ressource – analyse – adaptation – réalisation – justification – retour sur expérience, par exemple. C'est d'ailleurs l'idée de certains enseignants au cours de cette période.

Qu'elle soit sociale, sportive ou scolaire, la forme de pratique doit être avant tout personnelle. Ce serait peut-être ici une voie de réconciliation entre le sport et l'EPS, à l'heure du rapprochement entre le ministère des sports et le ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse et où le dispositif Sport Santé Citoyenneté et Civisme fait trembler la profession. Le premier encourage la pratique, le second en donne l'entendement, la complémentarité des deux favorise la pratique physique autonome et durable.