



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



L'engagement

Vers un engagement durable

David MARCHAND

Professeur agrégé d'EPS, Savenay, (44)

Au sein des grandes fédérations sportives, le nombre de pratiquants chez les adolescents est en baisse¹. A partir de 12-14 ans, les jeunes prennent de la distance avec les clubs et s'orientent vers des loisirs non sportifs, sorties entre amis, shopping, lecture, jeux vidéo... ou des pratiques non encadrées.

Les chiffres de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) révèlent que 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de 60 min d'activité physique par jour.

Comment réduire ce désengagement des adolescents ? Comment engager les élèves dans une pratique physique volontaire, régulière et durable ? Cet article pose le postulat qu'un engagement durable à l'école puis dans la vie active passe par un engagement lucide, plaisant et choisi.

¹ MERLE (A.) Rejet de l'encadrement, besoin de s'affirmer, des loisirs « plus attractifs » ... Quand les adolescents délaissent la pratique sportive, publié le 03/10/2022 mis à jour le 09/02/2023 franceinfosport

David MARCHAND, Vers un engagement durable

Juin 2023 - Partie 2 - Article 2 - page 1





Lucidité sur son engagement

Une clairvoyance sur son engagement quotidien

Dans les programmes d'Éducation Physique et Sportive ² (EPS) des cycles 3 et 4, la compétence travaillée "évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors de l'école" est très souvent délaissée. Or, d'un point de vue éducatif, il est incontournable que chaque élève puisse définir ce qu'est une activité physique (AP) et prenne conscience de son niveau d'engagement quotidien. L'ONAPS propose un questionnaire³ rempli par l'enfant ou l'adolescent et donnant des indications sur son niveau d'activité physique et de sédentarité dans différents contextes (école, en dehors de l'école, en club ou en association). L'interprétation des résultats révèle si les comportements sont très satisfaisants, à maintenir ou à améliorer. Dans le cadre du parcours santé et de la compétence travaillée "apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière", l'équipe EPS peut créer et proposer un questionnaire commun (Tab 1) permettant à chaque élève de se rendre compte de la quantité et de la qualité de son activité physique quotidienne et hebdomadaire. Il précise l'intensité de chaque activité (faible, modérée, élevée) ainsi que le temps réel consacré, en minutes, pour chacune d'elles.

Tableau 1 : Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne

Note dans le tableau ci-dessous l'ensemble des activités physiques pratiquées. Indique le temps de chaque activité en minute (le temps pendant lequel je bouge réellement) Précise l'intensité de chaque activité : faible (F), modérée (M), élevée (E)							
Semaine du ... au ...	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
En EPS							
En AS							
En club ou en association							
Activité libre, non encadrée							
Déplacements du quotidien à pied, vélo, rollers, trottinette...							
Total quotidien							

² Programme de l'enseignement de l'EPS au collège, Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26 novembre 2015

³ FILLON (A.) et al, « Questionnaire sur l'activité physique et la sédentarité de l'enfant de 8 à 18 ans », Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), 2022

Ressentir pour qualifier son engagement

Dans le cadre du développement, au cycle 4, de la compétence travaillée⁴ "Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique", il est incontournable pour l'élève de déterminer l'intensité, faible, modérée ou élevée, d'une activité physique en s'appuyant sur ses ressentis comme l'essoufflement et le rythme respiratoire (Tab. 2), le rythme cardiaque, la transpiration, la fatigue musculaire. Les séquences d'apprentissage de demi-fond ou spécifiques au champ d'apprentissage n°5 (CA5) "réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir" sont très souvent l'occasion de travailler sur l'analyse des ressentis. Cet apprentissage doit s'envisager sur du long terme à l'échelle d'une année scolaire dans les différents champs d'apprentissage. Ainsi, l'élève apprend, par l'analyse de ses ressentis, à estimer puis à comparer le niveau d'intensité de son AP tout au long d'une séquence d'apprentissage, par exemple d'une leçon à l'autre en handball, mais aussi le niveau d'engagement physique d'une séquence à l'autre, par exemple entre des leçons en demi-fond et des leçons en acrosport.

Tableau 2 : évaluer l'intensité d'une leçon ou d'une activité physique en s'appuyant sur sa capacité à parler, sur l'essoufflement et le rythme respiratoire.

	1 	2 	3 
La conversation	Je peux parler facilement.	Je peux parler brièvement.	Je peux difficilement parler voire je ne peux pas du tout parler.
L'essoufflement, la respiration	Je respire facilement, sans difficulté. Mon rythme respiratoire est lent.	Je suis moins à l'aise. Mon rythme respiratoire est rythmé.	Je suis très essoufflé voire en apnée. Mon rythme respiratoire est très rapide.

Mesurer l'intensité de son engagement

Il existe une unité de mesure de l'intensité de l'activité physique et de la dépense énergétique. Il s'agit du Metabolic Equivalent of Task (MET). Un MET correspond à la quantité d'énergie dépensée par une personne assise sur une chaise, au repos total. Un référentiel⁵ répertorie un ensemble d'activités sportives, d'activités de la vie quotidienne, de déplacements et attribue pour chacune d'elle une estimation de la quantité d'énergie utilisée pour leur réalisation. L'utilisation de cette unité de mesure semble complexe pour une utilisation en milieu scolaire. Une classification des activités physiques selon leur intensité (faible, modérée ou élevée) semble plus adaptée pour les élèves. Cependant, la détermination de cette intensité constitue un réel apprentissage tout au long d'une année scolaire.

⁴ Ibid. Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26 novembre 2015

⁵ AINSWORTH (BE.), HASKELL (WL.), HERRMANN (SD.), MECKES (N.), BASSETT (DR. Jr.), TUDOR-LOCKE (C.), GREER (JL.), VEZINA (J.), WHITT-GLOVER (MC.), LEON (AS.) (2011) Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values

De l'engagement cible à optimal

Le tableau 1 permet à chaque élève de prendre conscience de son niveau d'activité physique quotidien et de vérifier si son engagement est suffisant quantitativement et qualitativement. L'OMS ⁶ préconise que les jeunes de 5-17 ans consacrent en moyenne 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance. Les activités d'endurance d'intensité soutenue ou celles renforçant le système musculaire et l'état osseux doivent être pratiquées au moins trois fois par semaine. Pour envisager un engagement durable, il s'agit d'inviter les élèves à pratiquer quotidiennement des activités physiques qu'ils apprécient particulièrement. Les défis collectifs ponctuels sont mobilisateurs et peuvent favoriser l'engagement journalier des élèves. Par exemple, les élèves d'une même classe réalisent chacun au moins 5 km par jour en marchant, en courant, à trottinette, à vélo, à rollers afin d'atteindre l'objectif de la classe : au moins 1000 km en une semaine. Pour rechercher de la régularité dans l'engagement, ce défi "classe" peut également être envisagé à l'échelle d'une année scolaire sur 10 semaines en recherchant l'objectif des "10 000 km annuel". Pour répondre aux motivations de certains élèves, une compétition interindividuelle peut être proposée en parallèle.

L'engagement raisonné

À l'adolescence, les jeunes prennent de la distance avec les pratiques physiques encadrées, où la sélectivité est forte et la recherche de performances importante, et se dirigent vers des pratiques auto-organisées⁷. Ils ont besoin d'autonomie, mais aussi de sécurité. Ainsi, l'adulte reste à leurs yeux précieux et doit les guider sans générer de pression ou sans les freiner dans leur engagement. L'enjeu de l'EPS est donc de leur donner les outils pour permettre une pratique autonome réfléchie en toute sécurité, gage de durabilité. Cet engagement raisonné passe par le travail de la compétence "adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger"⁸. Il s'agit de développer chez l'élève une meilleure connaissance de lui-même par une estimation lucide de son potentiel. Tel est le travail réalisé dans l'activité savoir-nager où chaque élève est amené à choisir un parcours aquatique adapté à ses ressources, autrement dit un parcours raisonné mais également ambitieux lui permettant de partir-revenir en toute sécurité⁹.

⁶ Organisation Mondiale de la Santé, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁷ MERLE (A.), Rejet de l'encadrement, besoin de s'affirmer, des loisirs « plus attractifs » ... Quand les adolescents délaissent la pratique sportive, publié le 03/10/2022 mis à jour le 09/02/2023 franceinfosport

⁸ Programme EPS cycle 3 et cycle 4, Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26 novembre 2015

⁹ MARCHAND (D). « Le savoir-exceller en milieu aquatique », *e-novEPS* n°24, 2023



De la satisfaction à l'engagement durable

Satisfaction dans l'engagement

Les recherches¹⁰ démontrent que vanter les bénéfices d'une activité physique régulière ne suffit pas pour envisager un engagement physique durable. Autrement dit, se contenter en EPS de travailler la compétence "connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé"¹¹ est illusoire pour espérer un engagement des élèves sur le long terme. Éprouver du plaisir à pratiquer une activité physique est une des clés d'un engagement pérenne. La programmation de nouvelles activités physiques dans les différents champs d'apprentissage (CA) répond à cette large demande des élèves en matière de nouveauté et de découverte : biathlon estival (CA n°1) ; discgolf, footgolf, parkour (CA n°2) ; hip hop (CA n°3) ; kinball, tchouckball, foobaskill, spikeball (CA n°4). La découverte du champ d'apprentissage n°5 spécifique au lycée¹², "réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir" devient incontournable au collège. La proposition d'une activité yoga ou renforcement musculaire dans un environnement plaisant (en musique, dans le parc près de l'établissement) se retrouve en adéquation avec les attentes d'un grand nombre d'élèves en recherche de cette culture de l'entretien de soi. Les affects positifs ressentis à travers la découverte de nouvelles activités physiques favorisent l'engagement durable des élèves à l'échelle d'une séquence d'apprentissage voire de l'année scolaire. L'enjeu est de les amener à vouloir retrouver ces mêmes émotions ou sensations positives en dehors de l'école.

Les élèves ont certes des motifs d'engagement différents, mais ils recherchent tous la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux : le besoin de compétence, le besoin de proximité sociale et le besoin d'autonomie¹³. La satisfaction de ces besoins favorise l'émergence d'une motivation autonome. D'après la théorie de l'auto-détermination, cette motivation autonome prédit positivement l'engagement des élèves dans les activités scolaires et plus largement dans les activités extrascolaires. Pour envisager une pratique physique sur le long terme à l'école, puis par "effet rebond" dans la vie quotidienne, la satisfaction de ces besoins est incontournable et se réalise notamment par le traitement didactique des activités mais aussi par la manière d'aborder l'activité physique d'un point de vue pédagogique.

¹⁰ MALTAGLIATI (S.), CHEVAL(B.), FESSLER (L.), LEBRETON (L.), SARRAZIN (P.) « Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière ? » The conversation, 2022

¹¹ Ibid. Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26 novembre 2015

¹² Programme d'EPS du lycée général et technologique, Bulletin Officiel n°1 du 22 janvier 2019

¹³ SARRAZIN (P.), TESSIER (D.), ESCRIVA-BOULLEY (G.), « La motivation autodéterminée » dans TRAVERT (M), REY (O), « L'engagement de l'élève en EPS », Dossier EPS n°85, Eds Revue EP&S, 2018

Par exemple, une forme de pratique scolaire s'appuyant sur les règles du sandball plutôt que sur celles du handball apporte de la nouveauté aux pratiquants et nourrit les besoins psychologiques. La suppression du dribble et le ciblage des apprentissages sur la passe et le tir en course permettent aux élèves, d'un profil moteur moins avancé, de se trouver dans de meilleures conditions de réussite et de satisfaire leur besoin de compétence. Se sentir en réussite et en confiance dans une tâche d'apprentissage génère de la satisfaction et l'envie de poursuivre son engagement à l'école voire en dehors du milieu scolaire. L'apprentissage du "kung fu" ou du double "kung fu" suscite l'intérêt de certains élèves à la recherche de l'exploit et alimente leur besoin de compétence. La réalisation de ce geste spectaculaire qui n'est possible que par une très bonne coopération entre les membres de l'équipe procure des émotions collectives qu'un grand nombre d'élèves recherchent à travers les activités physiques. Avoir l'impression de jouer un rôle important dans l'équipe et se sentir intégré dans le collectif renforce le besoin de proximité sociale.

L'élève « aux manettes » de son engagement

L'adolescence est marquée par un besoin d'autonomie qui amènent certains élèves à quitter les clubs ou les associations pour échapper à la sélectivité et à la forte recherche de performance. D'ailleurs, les premières activités physiques pratiquées par les enfants sont souvent orientées par les goûts des parents. Les jeunes adolescents recherchent davantage de souplesse et s'orientent donc vers des pratiques loisirs non encadrées, auto-organisées ¹⁴. Le même phénomène se produit dans les établissements scolaires au sein desquels des élèves de troisième préfèrent par exemple se défier entre amis en un contre un sur un seul panier de basket plutôt que de participer aux entraînements de l'association sportive basket-ball. A cette période charnière de leur scolarité, les élèves ressentent le besoin de faire des choix. Sans dériver vers la formation de "l'élève roi", il est important de nourrir ce besoin d'autonomie en laissant ponctuellement la possibilité à l'élève de choisir ce qu'il a envie de faire ou ce qu'il pense être bien pour lui. La prise en compte de ce besoin paraît incontournable pour envisager un engagement physique des élèves sur le court terme puis sur le long terme à l'école mais aussi dans la vie quotidienne.

Par exemple, dans l'activité badminton, les élèves peuvent progressivement choisir par groupe affinitaire des routines d'échauffement travaillées au début de la séquence d'apprentissage : la routine 1 consiste à s'échanger le volant en frappe haute d'une zone de confort à l'autre ; la routine 2 permet de varier les trajectoires dans la largeur du terrain ; la routine 3 offre l'occasion de travailler les variations de trajectoire dans la longueur et la routine 4 les variations de trajectoires par la réalisation du "N" ou du "8". Chaque groupe d'élèves choisit deux routines parmi les quatre proposées ainsi que l'organisation et la rotation des joueurs (rotations toutes les frappes, toutes les deux frappes, dès que le volant tombe au sol, ...). Pour augmenter progressivement l'intensité de l'échauffement, les élèves terminent leur échauffement par des mini-matches en simple ou en double.

¹⁴ MERLE (A.) « Rejet de l'encadrement, besoin de s'affirmer, des loisirs « plus attractifs » ... Quand les adolescents délaissent la pratique sportive », publié le 03/10/2022, mis à jour le 09/02/2023, France info Sport

En fin de cycle 4, une plus large possibilité de choix peut être proposée aux élèves de 3ème. Par exemple, dans l'activité musculation, activité de découverte du champ d'apprentissage n°5 spécifique au lycée, les élèves peuvent créer individuellement ou par petits groupes leur séance de musculation. Si l'activité musculation répond favorablement au motif d'engagement d'un groupe d'élèves centré sur "l'entretien de soi", la marge de manœuvre laissée aux élèves dans la construction de la séance favorise l'engagement de tous. Les élèves conçoivent un échauffement en s'appuyant sur leurs pratiques personnelles ou leurs goûts respectifs tout en respectant les critères de progressivité et de mobilisation de toutes les parties du corps. Par exemple, un groupe de footballeurs décide de commencer l'échauffement par le "jeu du taureau", puis de poursuivre par quelques abdominaux en équilibre sur les fesses avec les jambes surélevées tout en réalisant des passes à la main et enfin de réaliser en colonne quelques passes-et va de plus en plus rapides au pied puis à la main. Pour construire le corps de la séance, les élèves choisissent, selon leurs attentes ou les sensations recherchées, un des deux objectifs de "tonification" ou de "renforcement" proposés et testés en début de séquence d'apprentissage. Ce choix oriente les élèves sur la détermination d'un certain nombre de répétitions et de séries, sur des temps de récupération adaptés, sur des exercices plus ou moins difficiles et réalisés plus ou moins vite, pour espérer obtenir les effets attendus. Les élèves sélectionnent les parties du corps qu'ils souhaitent développer prioritairement : le haut du corps, le tronc, le bas du corps. Parmi l'ensemble des exercices travaillés en début de séquence d'apprentissage, les élèves retiennent au moins six exercices sollicitant les parties du corps déterminées. Pour chaque exercice, ils repèrent le niveau de difficulté correspondant à leurs capacités. Pour élargir le choix des possibles, ils peuvent intégrer dans leur séance un ou plusieurs exercices personnels après validation de l'enseignant. Par la satisfaction d'avoir les commandes de son engagement, chaque élève alimente son besoin d'autonomie. Un engagement choisi voire personnalisé prenant en compte les attentes, les émotions ou sensations recherchées, est favorable à un engagement durable dans les activités physiques.

Mieux se connaître pour mieux choisir

Il est parfois difficile pour les élèves d'identifier ce qui les anime. Le tableau 3 livre des propositions aux élèves pour faire émerger ce qui les motive à s'engager en EPS. Le bilan des propositions retenues par les élèves révèle l'existence d'un large panel de motifs d'engagement : jouer avec ses amis, perdre du poids, se défouler, se vider la tête, se dépenser, se détendre, apprendre, découvrir de nouveaux sports, progresser, coopérer, approfondir un sport, se surpasser, créer, se cultiver, se défier, défier les autres, s'entraîner...

Tableau 3 : "ce qui me donne l'envie de m'engager en EPS"

Je choisis et j'entoure les deux verbes qui me donnent l'envie de m'engager en EPS							
Réussir	Me défier	Progresser	Défier les autres	Réfléchir	Montrer aux autres	Transpirer	Me muscler
Jouer	M'entraîner	Coopérer	Me détendre	Apprendre	Me dépenser	Me surpasser	...
Approfondir	Performer	Me défouler	Créer	Me cultiver	Découvrir	M'entretenir	...

Il est également intéressant d'enquêter sur ce qui motive les élèves à s'engager dans une activité particulière. Des questions ouvertes du type "Qu'est-ce qui te donne ou qui te donnerait l'envie de t'engager dans l'activité acrosport ? ", "Qu'est-ce que tu as aimé dans l'activité acrosport ? ", "Qu'est-ce que tu as moins aimé dans l'activité acrosport ? " peuvent être posées aux élèves en début et fin de séquence d'apprentissage. En plus du questionnaire, des débats ou des échanges par petits groupes peuvent aussi être organisés pour mieux appréhender les motifs d'engagement des élèves dans l'activité. L'identification des motifs d'engagement permet à l'élève de mieux se connaître et à l'enseignant de proposer différents chemins d'apprentissage empreint chacun d'un engagement particulier. L'élève choisit alors celui correspondant le mieux à ses attentes et aux émotions qu'ils recherchent. Pour guider les élèves dans ce choix, il est important qu'ils puissent vivre et comparer les différents types d'engagement pour mieux repérer celui qui leur fait sens et qui les anime.

Par exemple, au début d'une séquence d'apprentissage d'acrosport, les élèves découvrent et vivent trois types d'engagement : un engagement acrobatique avec l'utilisation entre les figures d'un mini-trampoline comme celui des "Barjots Dunkers", un engagement artistique avec la recherche de la beauté du geste et la réalisation de mouvements dansés entre les figures et un engagement "théâtral" par un jeu d'acteur ou la prise en compte d'un thème à faire découvrir au public. Après comparaison et discussion, chaque groupe choisit le type d'engagement préférentiel. Ce choix répond au besoin d'autonomie des élèves et à leurs motifs d'engagement ce qui facilite la durabilité de leur implication dans la séquence d'apprentissage.

Dans l'activité demi-fond, il s'agit aussi de laisser la possibilité à l'élève de découvrir plusieurs types d'engagement avant de procéder à la sélection de celui qui répond à ses attentes, à ses motivations. La "course ultra trail" sur un parcours complexe avec un peu de dénivelé et la présence d'obstacles (slalom entre les arbres, franchissement de haies, ...) est favorable à l'engagement des élèves en recherche de défi et de dépassement de soi. La "course sur piste en peloton" prend en compte le souhait de ceux qui préfèrent pratiquer entre amis sur un parcours plus facile. Une fois le type d'engagement choisi, les élèves construisent leur propre séance d'entraînement de 20 minutes maximum en choisissant l'allure de course (lente, moyenne, rapide) qu'ils préfèrent en termes de ressentis et de sensations d'effort. Ils définissent les temps de course et de récupération adaptés à l'allure choisie pour obtenir les effets attendus.

Ce travail de réflexion sur les motivations, sur les attentes, sur les goûts est nécessaire pour que l'élève puisse effectuer le bon choix, c'est-à-dire un choix personnel qui lui donne l'envie de s'engager sur le long terme.



Conclusion

Un engagement physique durable en EPS et plus largement dans la vie quotidienne passe par l'acquisition d'outils et de références permettant aux élèves de vérifier la suffisance de leur engagement et de pratiquer leurs activités par choix, de manière autonome en toute sécurité.

Le plaisir, la satisfaction des besoins psychologiques et d'être maître de son engagement semblent être la clé d'un engagement physique sur le long terme. La prise en compte des motivations, des attentes, des émotions ou sensations recherchées favorise l'engagement délibéré de ses élèves dans les différentes séquences d'apprentissage. L'enjeu est que cette relation affinitaire établie en EPS, entre l'élève et l'activité physique, puisse perdurer dans le temps et en dehors de l'école.

Alors que certains élèves expliquent leur désinvestissement par un manque de temps lié à des emplois du temps scolaires de plus en plus chargés en vue de la préparation aux examens et par l'effet d'attraction de loisirs tels que les jeux vidéo ou les sorties entre amis, ne serait-il pas nécessaire, pour favoriser un engagement durable dans les activités physiques, d'envisager une éducation à l'organisation et à la gestion du temps ?