Envisager la littératie physique pour éduquer à une vie active

Joseph Gandrieau, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler, Francois Potdevin

▶ **To cite this version:**

Joseph Gandrieau, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler, Francois Potdevin. Envisager la littératie physique pour éduquer à une vie active. EPS : Revue education physique et sport, 2020, 388, pp.15-17. hal-04194007

HAL Id: hal-04194007
https://hal.science/hal-04194007

Submitted on 1 Sep 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

Version pour BAT - Ne pas diffuser

ENVISAGER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE **POUR ÉDUQUER À UNE VIE ACTIVE**

Les constats sur l'inactivité physique sont alarmants et questionnent les acteurs de l'EPS depuis de nombreuses années. La notion de littératie physique, adoptée récemment par l'UNESCO, pose un concept concret et fédérateur pour les acteurs de l'EPS, de l'activité physique et du sport.

Notre société favorise les comportements inactifs, tant dans les tâches professionnelles que dans les loisirs. En moyenne, 70 % des Français-es vont travailler en voiture et elle est utilisée pour 58 % des trajets de moins de 1 km. Ces chiffres sont révélateurs d'un phénomène aussi bien néfaste pour l'individu (santé physique, sociale et psychologique impactée) et le collectif (budget de 16 milliards d'euros en France en 2017[1]). Le manque de dépense énergétique s'observe dès l'enfance alors que la pratique à cet âge est déterminante du niveau d'activité futur[2]. Face à ces constats, les plans se multiplient pour valoriser une culture d'activité physique et sportive, et faire émerger des modes de vie actifs durables.

Éduquer à l'activité physique et à la santé

L'EPS vise, entre autres, à former des *citoyens physiquement éduqués*. Pourtant, les enseignants se retrouvent parfois démunis pour apporter une réponse cohérente aux problématiques d'inactivité physique. Le concept de litteratie physique, par sa nature holistique, offre les moyens de repenser les réponses à cette problématique complexe.

Le concept de littératie

Aujourd'hui, les premiers consensus définissent la littératie physique comme « *la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie* »[3].

Ce concept découle du terme générique de « *littératie* », compris comme la part essentielle de l'éducation d'un individu afin qu'il ait la capacité de participer à la vie en société par une utilisation et une compréhension suffisantes des informations écrites. Un individu « *physiquement lettré* » (*physically literate* en anglais) serait donc davantage enclin à s'engager durablement dans des activités physiques et sportives. La littérature scientifique semble valider ce concept, dans la mesure où le niveau de littératie physique est corrélé positivement à la quantité d'activité physique et négativement aux comportements sédentaires quotidiens. Ainsi, un enfant avec un niveau de littératie physique élevé aurait plus de chance d'atteindre les recommandations au mode de vie physiquement actif[4]. Dans la conception australienne **(encadré 1)**, elle est caractérisée par quatre dimensions interdépendantes et inséparables :

- le domaine physique correspond aux capacités et habiletés motrices, au contrôle du corps et à la condition physique acquise par et pour le mouvement ;
- le domaine psychologique est constitué des attitudes et des émotions associées au mouvement ainsi qu'à leur impact sur la confiance et la motivation pour bouger ;
- le domaine social renvoie aux habiletés communicationnelles, facilitatrices d'interactions avec autrui (enseignants, entraîneurs, adversaires, coéquipiers, amis, etc.) ;
- le domaine cognitif s'axe sur la compréhension et le développement des connaissances nécessaires à l'activité physique et à la prise de conscience de l'intérêt d'une vie active.

Ce concept holistique s'ancre dans trois courants philosophiques qui apportent une lecture inédite de la problématique de l'inactivité physique :

- le monisme, qui considère que le corps et l'esprit sont indivisibles ;
- l'existentialisme, qui définit l'individu par ses interactions avec le monde ;
- la phénoménologie, qui envisage que chaque personne construit le monde qui l'entoure à travers une perception singulière.

Ainsi, la littératie n'est pas un simple rétiquetage des anciens concepts (habiletés physiques, compétences) car elle permet de les repenser et de les dépasser afin de formaliser les déterminants permettant d'envisager une trajectoire de vie suffisamment active pour chacun.

Photo : oneinchpunch

Version pour BAT - Ne pas diffuser

Une nouvelle perspective

Un individu capable d'atteindre un but de manière efficiente habile. S'il est capable d'organiser ses habiletés pour s'adapter de manière pertinente à une situation complexe, il est compétent. Si l'adoption d'un mode de vie doit être une préoccupation constante, cet impératif n'est pas pensé, en l'état actuel des programmes, au-delà de la promotion des compétences.

C'est cet écart que propose de combler la littératie physique : ici, un individu physiquement lettré aura une activité physique plus résiliente, en étant susceptible de réinventer sa vie physique en fonction de l'évolution de son cadre de vie et des contraintes associées (motivation, handicap, études, enfants, etc.). Un individu physiquement lettré est alors caractérisé par sa capacité à adopter un mode de vie actif adaptatif et sait se saisir, voire provoquer des opportunités d'activité physique et sportive.

Nouvelle finalité pour l'EPS ?

Ce concept a été adopté comme but de l'EPS dans différents pays notamment Anglo-Saxons pour envisager une nouvelle forme d'unité des objectifs d'éducation à l'activité physique et sportive. En effet, chaque élève doit atteindre, avant la fin de sa scolarité, un niveau d'éducation qui favorisera son engagement dans les différentes opportunités d'activité physique qui s'offriront à lui.

Les leçons d'EPS françaises intègrent déjà, dans leur contenu, la plupart des composantes de la littératie physique, en développant des compétences déclinées sous forme de connaissances, capacités et attitudes qui restent proches des éléments constitutifs de ce concept (encadré 1). De plus, le champ d'apprentissage n° 5 et l'objectif général n° 2 au lycée orientent également les enseignements vers le développement d'une autonomie à s'engager dans des activités physiques et sportives de façon raisonnée, responsable et durable en favorisant le plaisir. Il manque cependant la dimension systémique qui permettrait d'unifier ces exigences au service d'un objectif commun. Placer la littératie physique comme finalité de l'EPS permettrait alors de coordonner et de cadrer nos actions vers cette promotion de l'activité physique dans la vie de nos élèves.

Des principes pour intervenir

Pour atteindre un niveau de littératie physique élevé, M. Whitehead et E.-M. Murdoch proposent de construire une éducation physique selon 5 lignes directrices[5] :

- développer une attitude positive envers une large gamme d'activités physiques et sportives (chaque élève devrait quitter le cycle ou la séquence en ayant fait des progrès, en se sentant valorisé, en ayant une confiance en soi et une estime de soi accrues) ;
- construire des compétences de mouvement à la mesure du potentiel physique de l'élève ;
- développer une connaissance de soi réaliste permettant de se fixer des objectifs personnels appropriés en matière d'activité physique ;
- permettre une réflexion sur la nature des mouvements, et sur la valeur de l'activité physique en tant que facteur d'un mode de vie sain ;
- favoriser l'accès à l'activité physique après l'école.

Aujourd'hui, la reconnaissance des apprentissages scolaires reste attachée à l'évaluation et à la note qui en résulte, mais peine à garantir les effets de ces apprentissages sur l'adoption de modes de vie durables. Ainsi, l'appréciation de la littératie physique des élèves ne doit pas prendre la forme d'une évaluation sommative destinée à juger et à comparer leur niveau à des normes, mais plutôt à les conseiller et les guider vers des pratiques, des ateliers ou des ressources qui seraient favorables à leur vie physique.

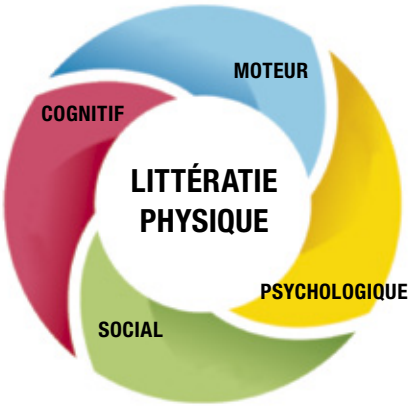
Ces principes peuvent inspirer et orienter les projets disciplinaires des équipes pédagogiques d'EPS en identifiant, selon les profils et niveaux de classes, les contenus d'APSA et leurs formats afin de développer harmonieusement les différentes dimensions de la littératie physique (encadré 2).

Élargir les stratégies pour amplifier l'impact

Le développement de la littératie physique à l'école ne peut reposer uniquement sur les leçons d'EPS et nécessite d'envisager un parcours de formation scolaire favorable au développement de ses quatre domaines. Une des clés de la réussite est de repenser l'environnement scolaire afin de multiplier les opportunités d'activités physiques quotidiennes et d'actionner plusieurs leviers :

- les opportunités de pratiques organisées (AS, clubs, associations, événements) ;
- les opportunités de pratiques libres (pause méridienne et récréations) ;
- la proposition de pratiques physiques autonomes (défis physiques sur la semaine, pour le week-end, programmes en autonomie durant les vacances) ;
- l'organisation et la promotion des modes de transports actifs, notamment avec les parents ;
- la découverte et la maîtrise de

Le concept de littératie physique [6]



MOTEUR
- Compétences physiques
- Équilibre-Stabilité
- Souplesse-Agilité
- Maîtrise des engins de locomotion
- Manipulation d'objets
- Force-Endurance-Vitesse-Puissance
- Temps de réaction-Coordination

PSYCHOLOGIQUE
- Motivation
- Gestion des émotions
- Gestion des efforts
- Confiance
- Attention de soi
- Engagement et plaisir

SOCIAL
- Éthique
- Relation
- Risque et sécurité
- Appartenance
- Collaboration
- Culture

COGNITIF
- Attention
- Connaissance et respect des règles
- Stratégie et planification
- But et raisonnement
- Tactique

Version pour BAT - Ne pas diffuser

l'environnement proche (pistes cyclables, parcours de santé, etc.) ;
• les encouragements et félicitations aux différentes formes de pratique (médias de l'établissement) ;
• l'utilisation de formes et d'outils pédagogiques alternatifs (pédagogies actives ou pauses actives).
L'enseignant-e d'EPS peut alors s'appuyer sur les différents espaces institutionnels (leçons, AS, accompagnement personnalisé, etc.) et les différents membres de l'équipe éducative (autres enseignants, infirmière scolaire, conseillers principaux d'éducation, etc.) afin d'optimiser sa stratégie de valorisation de l'activité physique, inscrite dans une culture locale.

Coopérer pour mieux agir

La littérature scientifique semble converger pour affirmer qu'à chaque étape de la vie, l'engagement dans l'activité physique apporte une plus-value sur la plupart des déterminants de la santé et souligne l'importance d'une collaboration entre les acteurs du monde de l'activité physique et du sport. Or bien souvent, la vie physique des populations est influencée par une grande variété d'organisations qui ne sont pas systématiquement reliées entre elles (école, associations, clubs, etc.). La récente polémqiue autour du dispositif 2S2C (sport, santé, culture, civisme) en est un exemple éloquent, dans la mesure où il a été pensé et imposé dans l'institution scolaire sans l'aval des enseignants.
Penser la promotion et la valorisation de l'activité physique et sportive à travers le concept de littératie physique encourage les stratégies à multi-niveaux. Aucune pratique isolée n'a, jusqu'à présent, réussi à enrayer la chute globale d'activité physique. Les études récentes montrent en revanche des résultats positifs lorsqu'une synergie entre différents acteurs est organisée de manière fonctionnelle (enseignant-es, parents, éducateurs, corps médical et responsables politiques, médias). La littératie physique pourrait, si elle s'impose, constituer un objectif sur lequel tous ces acteurs devraient se rejoindre **(encadré 3)**. Au cœur du réseau scolaire permettant de toucher la quasi-totalité d'une génération, l'enseignant-e d'EPS peut être l'acteur central pour coordonner ces actions.

Les problématiques de santé liées à l'excès d'inactivité physique engendré par nos modes de vie sont de plus en plus prégnantes dans le débat public. Si lire, écrire, compter, sont considérés comme le socle indispensable sur lequel peut se construire une éducation réussie, pouvoir et vouloir saisir, voire provoquer des opportunités de pratique apparaît également comme une priorité éducative. Conçue comme un objectif éducatif à part entière, la littératie physique souligne l'importance d'une EPS de qualité sur toute la scolarité et implique d'élargir le champ d'intervention de ses enseignants pour les placer comme des *architectes* de la vie physique et sportive des élèves dans et hors de l'établissement.

Joseph Gandrieau,
Enseignant agrégé d'EPS, ATER, URePSSS - EA 7369, FSSEP, université de Lille.
Thibaut Derigny,
Professeur d'EPS, collège Descartes, Le Blanc-Mesnil (93), Doctorant URePSSS - EA 7369, FSSEP, université de Lille.
Christophe Schnitzler,
Maître de conférences, E3S - EA 1342, université de Strasbourg.
François Potdevin
Maître de conférences-HDR, URePSSS - EA 7369, FSSEP, université de Lille.

Pouvoir rouler régulièrement : l'exemple des mobilités actives

2

Il serait intéressant de complémenter la leçon d'EPS par des contenus réinvestissables dans une vie active autonome. Sans s'y limiter, tisser le lien entre la leçon d'EPS et les temps et lieux des activités physiques et sportives quotidiennes renforcerait l'intérêt éducatif de la discipline.
Par exemple, les transports actifs regroupent toutes les formes de déplacement utilisant l'énergie fournie par le corps humain. Ils offrent des opportunités d'activité physique très intéressantes et dans l'ère du temps vis-à-vis de l'ambition de l'UNESCO de développer des communautés et des villes durables. Cela passe, certes, par une collaboration entre l'établissement scolaire et les politiques municipales d'urbanisation pour fournir un environnement favorable, mais peut aussi trouver un point d'appui intéressant dans les cours d'EPS.
Ainsi, l'enseignement d'un « pouvoir rouler régulièrement » décloisonnant les champs d'apprentissages 1, 2 et 5 des programmes scolaires semble pertinent. Retranscrit dans la logique de la littératie physique, il pourrait se lire en 4 dimensions :
• *motrice*, avec l'acquisition d'un contrôle précis et équilibré de l'engin dans des environnements variés, le développement des capacités musculaires et cardio-respiratoires suffisantes pour entreprendre et mener à bien un trajet avec aisance ;
• *cognitive*, par la connaissance de l'environnement proche, des principes de sécurité et de circulation et des bénéfices inhérents aux transports actifs ;
• *sociale,* par la mise en œuvre des règles de bonnes conduites et de responsabilité dans un espace partagé, mais aussi la gestion et l'entretien de son matériel (culture cycle) ;
• *affective,* par l'accroissement de la confiance en soi et la découverte du plaisir de rouler.
Ainsi pensé de manière systémique, « pouvoir rouler régulièrement » dépasse le seul « savoir rouler » restrictif dans le temps et l'espace, en mobilisant les déterminants individuels qui agiront favorablement et durablement.

Un environnement de vie physique scolaire riche

3

Au Québec, Sylvain Turcotte et son équipe expérimentent une restructuration de l'environnement scolaire autour de la question de la promotion de l'activité physique à l'école[7].
Dans ce dispositif, un responsable de l'activité physique, libéré 4 heures par semaine et formé, a pour mission d'organiser et de valoriser les opportunités de pratique sur les différents temps d'une journée scolaire (récréation, classe, périscolaire). L'objectif est de proposer une vie physique scolaire riche et variée, et pour cela une politique globale est mise en place (équipe éducative, communauté environnante, familles, etc.). Cette expérimentation met en lumière des leviers stratégiques pour penser, dès à présent, la promotion de l'activité physique de manière plus globale.

1. Rapport Sport-Eco n° 11 du ministère des Sports, janvier 2018.
2. Varma V., Dey D., Leroux A., Di, Urbanek J., Xiao L., Zipunnikov V., "Re-evaluating the effect of age on physical activity over the lifespan", *Preventive Medicine,* 2017.
3. Tremblay M., Costas-Bradstreet C., Barnes J. D., Bartlett B., Dampier D., Lalonde C., Yessis J., "Canada's Physical Literacy Consensus Statement : process and outcome". *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 2018.
4. Belanger P. et al., "The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines", *Public Health,* n° 18, (Suppl 2), 2018.
5. Murdoch E., Whitehead M., "What should pupils learn in physical education?" in S. Capel, E.P. Roetert, S.C. Jefferies, *Debates in physical education*, Routledge, 2013.
6. D'après *Australian physical litteracy standard,* www.sportaus.gov.aus.
7. Turcotte S., « Responsabilisation des jeunes à un mode de vie actif tout au long de la vie », in F. Potdevin (dir.), *L'intervention dans les pratiques physiques, sportives et artistiques. Responsabilités et stratégies des acteurs,* Actes de la 10e biennale internationale de l'Aris, 19-21 juin 2018, L'Harmattan, 2019.