

« Le prof de gym a un rôle fondamental dans la promotion d'un mode de santé actif. »

Marc CLOES

60' par jour d'activité physique sont nécessaires avant 18 ans. Avec 3 x 50' par semaine, on est largement en dessous.

Le cours d'éducation physique : plus que de la gym

L'école apprend aux jeunes à bouger

Les trois universités francophones ont écrit ensemble à la ministre de l'Enseignement pour plaider une revalorisation du cours d'éducation physique.

ENSEIGNEMENT
LIBRE

2

périodes de « gym »

● Anne SANDRONT

Les responsables de formations pédagogiques en éducation physique de l'ULB, l'UCL et l'ULg ont adressé un courrier à Joëlle Milquet. Alors qu'elle travaille au Pacte pour un enseignement d'excellence, ceux qui forment les futurs profs d'éducation physique veulent qu'elle prenne en compte le cours d'éducation physique.

Sur le papier, la situation est bonne : dans les écoles secondaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles, les élèves bénéficient de trois périodes de 50 minutes d'éducation physique. Avec deux heures et demi par semaine, on est dans la moyenne européenne.

Mais en y regardant de plus près, ce quota n'est pas atteint dans l'enseignement libre et les écoles de la ville de Bruxelles, qui se contentent de deux périodes par semaines. Nathalie Guissard, professeur à la faculté des sciences de la motricité à l'ULB : « Le professeur

d'éducation a des compétences à développer chez les élèves : il doit développer la condition physique, des habiletés gestuelles, il doit développer aussi un comportement sociomoteur... On n'a pas trop de trois heures ! »

Et selon le Professeur Marc Cloës, de l'ULg, il est important d'augmenter les heures de cours dans l'enseignement primaire : « Ceux qui ont le plus besoin de bouger, ce sont les plus jeunes. Il faut qu'ils apprennent ça très vite, qu'ils en comprennent le sens et qu'ils transposent leurs acquis en dehors de l'école. »

Pas seulement du sport

Aujourd'hui, le but du cours d'éducation physique est de réapprendre aux enfants et aux jeunes à bouger. « Le but n'est pas de faire des athlètes de haut niveau, mais de faire comprendre aux futurs adultes ce qu'ils doivent faire pour rester en bonne santé. C'est encore plus important », explique Marc Cloës.

La situation est difficile : « Les jeunes sont plus sédentai-

res, les problèmes de surpoids ne font qu'augmenter. On voulait sensibiliser la ministre sur le fait que pendant les trois heures de cours, on peut faire passer des informations qui aident le jeune à mieux comprendre ce qu'est l'activité physique : comment s'alimenter, comment récupérer quand on fait une activité sportive, quel est l'objectif réel du sport... Les professeurs d'éducation physique, qu'ils soient bacheliers ou titulaires d'un master font un travail important de prévention santé : des recommandations pour préserver son dos, pour l'alimentation, sur l'hygiène. »

Seules, les trois périodes d'éducation physique ne suffiront pas. « Ce n'est pas ça qui va faire de lui quelqu'un de très actif, mais ça peut le stimuler pour qu'il se tourne peut-être par la suite vers des clubs pour pratiquer un sport. Le prof d'éducation doit être l'élément déclencheur, qui va le motiver à bouger plus et à améliorer sa condition physique. » ■

Le niveau des élèves a baissé

Sur le terrain, pas toujours facile de donner cours d'éducation physique : les profs sont confrontés à des jeunes dont la condition physique est déplorable.

Cathy Villano est professeur d'éducation physique depuis 20 ans, auprès d'élèves qui sont âgés de 15 à 19 ans. Elle a vu chuter la condition physique des jeunes de manière considérable, surtout au niveau de l'endurance. « *Aujourd'hui, les faire courir trois minutes d'affilée, c'est déjà un exploit !* »

Elle reconnaît qu'avec le temps, elle a dû revoir ses tableaux de performances à la baisse. « *C'est la génération fauteuil, tablette, ordinateur... Ils ne font plus beaucoup d'effort.* » C'est chez les adolescentes que la situation est la plus mauvaise. Mais même chez les garçons, l'enseignante constate une baisse du niveau de performance : « *Avant, sur un groupe de 15 garçons, il y en avait 10 qui étaient performants. Aujourd'hui, ils ne sont plus que cinq. Je travaille à Châtelet, ce ne sont pas des milieux favorisés. Très peu de filles pratiquent un sport en dehors de l'école. Les garçons qui sont restés sportifs, eux, ils jouent dans un club de football.* »

Heureusement, l'école groupe les deux périodes hebdomadaires d'éducation physique « *parce qu'on perd beaucoup de temps pour s'habiller et se déshabiller.* » Mais le sport n'est pas la seule matière abordée au cours : « *Il faut*

aussi donner aux élèves des conseils, car les jeunes n'ont plus l'habitude de bouger dans l'espace, ils n'ont plus de conscience de leur schéma corporel. » Une année scolaire où l'on fait se succéder des matches de basket, de la danse, du hockey, on oublie : « *pour les sports collectifs, si on arrive à leur apprendre les gestes techniques de base, on est déjà très content.* »

Le surpoids en cause

Dans l'école primaire spécialisée où il enseigne, à Grivegnée, François collabore avec les instituteurs : « *Je leur explique des exercices qu'ils peuvent faire faire aux élèves en classe, pendant 10 minutes à un quart d'heure par jour, sur la chaise, le banc... C'est du renforcement musculaire. C'est nécessaire, car ils n'ont pas assez de tonus musculaire ou trop d'embonpoint : ils n'arrivent pas à faire des cumulets, à soutenir leur cou.* »

Le professeur d'éducation physique doit adapter ses cours à la condition de ses élèves : « *il y a un vrai problème d'obésité, qui est dû au manque d'activité physique, une mauvaise alimentation, mauvaise hygiène de vie, une trop forte sédentarité. Les enfants ne jouent plus, parce qu'ils s'essoufflent, donc sont plus sédentaires et grossissent... c'est un cercle vicieux.* » ■ **A.S.**

VITE DIT

Les études récentes «daily physical activity» montrent l'impact positif de l'exercice physique sur les fonctions cognitives. « *Interrompre un cours pendant 10 minutes pour faire marcher les enfants n'est pas une perte de temps, mais un gain* » explique Marc Claes.

La 1^{re} semaine de l'éducation physique, de l'activité physique et du

sport aura lieu à l'université de Liège du 20 au 27 février.

Programme complet sur www.event.ulg.ac.be/semaine-du-sport

Projet école qui bouge : des établissements placent l'activité au centre du débat. En 5 points : le cours d'éducation physique, une valorisation des activités physiques et sportives, les déplacements à pied, des aménagements dans l'école et une interdisciplinarité entre les cours de sciences et de sport, de français et d'éducation physique...