

# Cours d'éducation physique: où est la théorie?

■ Ce cours à l'école ne devrait pas se limiter au sport, vecteur de santé publique. Ouvrons son contenu à la découverte du mouvement et à comprendre le b.a.-ba de ce qui est mis en jeu: étirements, marche, gestes ergonomiques, respiration...

L'école tente de développer des socles de compétences en enseignant 1+1 = 2 avant de développer les mathématiques. Elle enseigne comment écrire et joindre a et b pour faire ab ou ba et développer l'écriture, la littérature et les langues. Sont encore enseignés la cellule en introduction à la bio, l'atome avant d'explorer la chimie, etc. Sont donc expliquées les bases fondamentales de compréhension et de fonctionnement de chaque matière avant de les développer et de découvrir toutes les potentialités de ces outils. Cet enseignement des fondamentaux est censé nous permettre d'acquérir un minimum d'autonomie pour affronter la vie. Nous devrions donc être interpellés par le fait que le cours d'éducation (?) physique constitue la seule matière qui impose à tous les élèves, dès l'école primaire, l'utilisation d'un outil dont ils ignorent les bases fondamentales de fonctionnement. Cet outil: le corps en mouvement, est une des rares "matières" à la-

quelle nous sommes tous confrontés tout au long de la vie. Il devrait donc constituer à nos yeux un des piliers fondamentaux de l'enseignement. Nous en sommes actuellement loin du compte. L'apprentissage de la langue passe par celui de la définition des mots et par l'analyse de leurs rapports. L'apprentissage de notre fonctionnement physique devrait passer par l'explication des éléments mis en jeu et par la découverte de leurs complémentarités.

## Contenu trop réduit

Le contenu du cours d'éducation (?) physique actuel se réduit et ne se "conjugue" encore trop souvent que par un seul mode d'expression: le sport, le sport et encore le sport en qualité de vecteur de santé publique. Ce sont les postures et les mouvements qui vont nous "porter" toute notre vie et avec lesquels il va falloir apprendre à vivre. Découvrir le mouvement, se voir marcher, bouger, courir, porter, lever; comprendre et expliquer le b.a.-ba de ce qui est mis en jeu, découvrir comment cela peut fonctionner de manière illustrée, pratique et adaptée à la curiosité de chaque âge devrait permettre à nos élèves d'aborder la connaissance des outils nécessaires pour espérer maintenir au mieux et à l'avenir leur potentiel santé et leur autonomie. Voilà à nos yeux le véritable challenge que devrait relever "l'édu-

cation physique".

Chaque âge de la croissance devrait permettre, de manière adaptée, la découverte et la compréhension de cette évolution. Conjugué au masculin et au féminin, réunissant les filles et les garçons, les maigres et les plus enveloppés, les "toujours petits" et les "déjà très grands", toutes religions confondues, complété par des laboratoires du mouvement (pourquoi existe-t-il des labos de sciences alors que...), ce cours magistral devrait permettre à chacun, et en leur âme et conscience, de mieux se comprendre, de mieux respecter l'"autre" et l'autre sexe dans leurs singularités. Le racisme ethnique, "religieux", "sexuel"... ne provient-il pas de la mécompréhension de l'autre?

Il reste intéressant à nos yeux de permettre la découverte de multiples disciplines fonctionnelles et gestuelles, voire sportives, au travers de labos du mouvement où seraient expérimentés: les étirements, la marche, la course, les postures et les gestes ergonomiques fréquents, le choix des chaussures, les effets d'une bonne hydratation, la respiration, la relaxation, la psychomotricité, etc. mais également l'expression corporelle au service des arts, de l'éloquence... Le corps humain n'est-il pas le premier instrument du musicien et du politicien... ?

## Quel signal d'alarme ?

Mais il serait bon également de savoir pourquoi "cela ne fonctionne pas tou-

jours” et quels sont les moyens de se protéger des risques courus si nous ne respectons pas nos mécaniques en les faisant souffrir. Toute douleur constitue un signal d'alarme déclenché par le corps humain : une mise en garde. Un sportif doit souffrir et se faire mal pour atteindre les résultats que les médias se délectent d'exposer au grand public. Quelles traces cette pseudo-nécessité laisse-t-elle une fois le sportif passé de l'autre côté de l'écran et une fois le grand public s'étant mis en tête de l'imiter. Tout sportif qui souffre provoque un sentiment de compassion chez ceux qui assistent à sa souffrance. Un élève qui souffre au cours d'EP fait-il l'objet de la même compassion de la part de ses condisciples?

Pourquoi dès lors ne pas instituer des évaluations quant à la compréhension théorique et appliquée du mouvement et des gestes de la vie courante, d'une bonne ergonomie... évaluations adaptées à chaque âge? Connais-toi toi-même? Apprendre à connaître l'autre. Un esprit sain dans un corps sain... Se comprendre, accepter son physique, sa propre évolution lors de la croissance... Comprendre celles des autres, de l'autre sexe, et ce dès l'en-

trée en maternelle ou en primaire. Quel enfant n'est pas resté scotché devant des émissions comme "C'est pas sorcier"? Les moyens pédagogiques existent.

#### Localiser leurs symptômes

En qualité de professionnels de la santé, combien de fois ne nous sommes pas trouvés confrontés à des patients manifestant des difficultés à exprimer et localiser leurs symptômes et ce, en adéquation avec leurs précisions anatomiques théoriques ! Combien d'entre eux négligent l'évocation de symptômes périphériques à leur préoccupation première alors que ces symptômes sont souvent prépondérants dans la compréhension de leurs souffrances ! C'est comme s'ils n'étaient pas conscients de l'importance de leur globalité fonctionnelle et physiologique. C'est ainsi que nous avons constaté, lors d'une étude originale et à notre connaissance jamais effectuée, qu'il leur était majoritairement plus aisé de colorier avec précision leurs zones sensibles sur des représentations graphiques du corps humain, localisations qui ne correspondaient pas toujours à leurs descriptions verbales. Retour à l'école et au cours de dessin ? Nous voyons donc que les enjeux du

cours d'éducation physique dépassent largement les simples cadres de la pratique du mouvement et de l'expression sportive dans lesquels ils se limitent actuellement. Ouvrons ce

débat.

→ Le titre, l'introduction et les intertitres sont de la rédaction. Titre original "Introduction d'un cours magistral dans le programme scolaire d'éducation physique : une médaille 'd'argent' pour nos politiques?"

**Il serait bon également de savoir pourquoi "cela ne fonctionne pas toujours" et quels sont les moyens de se protéger des risques courus si nous ne respectons pas nos mécaniques en les faisant souffrir.**

**VINCENT BOLAND**

Licencié en kinésithérapie et réadaptation, agrégé de l'Enseignement supérieur et chargé de formation.