

Comment renforcer les compétences psychosociales en faisant converger plusieurs disciplines au service de la santé par le sport ?

Mens sana in corpore sano

En liaison avec l'éducation à la santé et à la citoyenneté, une classe de seconde découvre un programme d'apprentissage du bien-être qui trouve des prolongements en accompagnement personnalisé. Ce projet pluridisciplinaire construit, à partir de l'activité physique¹, les compétences psychosociales et les comportements responsables envers soi-même et autrui.

Lycée Les Bourdonnières, Nantes [44]

Article rédigé par J. Perru à partir d'échanges avec A. Bosc, professeure de sciences physiques et coordonnatrice du projet

// Être, agir, devenir”, trois verbes à l’infinitif qui laissent augurer tout un programme et qui pourraient constituer le titre d’un film ! Il s’agit de l’appellation d’un projet de lutte contre le décrochage et l’échec scolaire initié au lycée Les Bourdonnières à la rentrée 2010, qui se soucie avant tout du bien-être des élèves. En 2009-2010, avait déjà été initié un projet comparable “Bien dans son corps, bien dans sa tête” axé sur la prise de conscience que chacun peut être acteur de sa santé. À partir de l’action précédemment menée, ce nouveau, vaste et ambitieux programme éducatif s’empare de l’existant et se saisit des nouvelles modalités pédagogiques de la classe de seconde, de manière à sensibiliser les élèves aux questions du bien-être au sens large. Trois disciplines sont impliquées, de même que des intervenants extérieurs, et toutes sortes d’activités et de réalisations sont proposées.

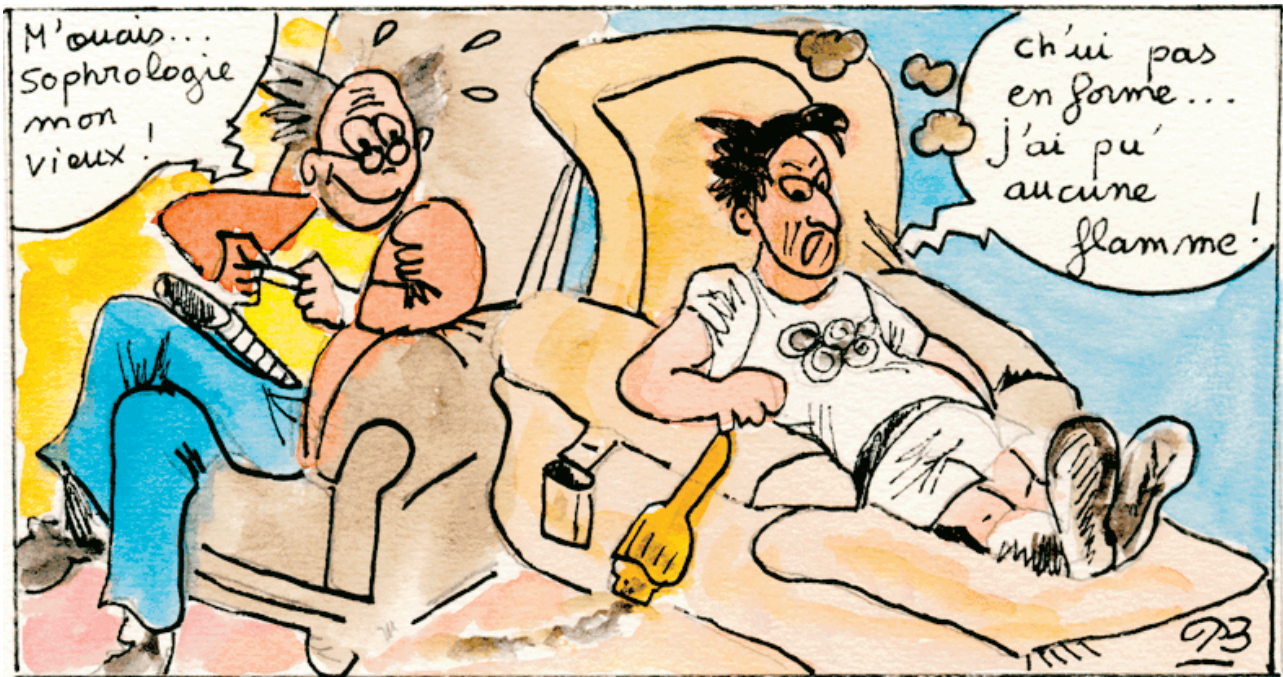
Diagnostic de souffrance

L’idée de ce projet expérimenté en 2010-2011 part du constat selon lequel le mal-être, le manque de motivation et de confiance en soi constituent de réels obstacles à l’apprentissage et peuvent engendrer absentéisme, phobie scolaire et échec scolaire. Il existe aux Bourdonnières des sections sciences et technologies de la santé et du social (ST2S), un atelier de sophrologie

dont les élèves apprécient les effets positifs pour lutter contre le stress et le manque de confiance en soi, une semaine de la santé organisée avec l’appui de membres de la Maison départementale de l’adolescence (MDA) 44. Le bilan de celle qui s’est déroulée en février 2010 avait, par exemple, révélé le besoin et l’intérêt de la part de nombreux élèves de développer des compétences psychosociales telles que mentionnées dans les domaines 6 et 7 du socle commun. Avoir connaissance, conscience de soi et confiance en soi, savoir gérer ses émotions et entrer en relation avec autrui sont autant de capacités qui demandaient à être vraiment abordées l’année suivante et tout au long de l’année, en en faisant l’objet d’un projet mené en seconde. D’autant plus que, dans le cadre de la réforme du lycée, l’accompagnement personnalisé offrait de nouvelles modalités et opportunités pédagogiques pour atteindre ces objectifs.

Baromètre santé de la classe-projet

Depuis la rentrée 2009, sur l’injonction du Comité d’éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), les élèves de seconde remplissent un questionnaire anonyme relatif à la santé. Le but est de les sensibiliser sur leurs habitudes et de recueillir des outils d’évaluation sur l’apport des actions du CESC au sein du lycée. Or, le baromètre santé de la classe concernée par le projet



“Être, agir, devenir” en 2010-2011 fait état de nombreuses fragilités face à sa scolarité, à soi-même et dans ses relations avec les autres. 30 % des élèves déclarent consommer des substances illicites. 50 % des élèves seulement déclarent pratiquer une activité physique. On note un accroissement de la sédentarité chez ces jeunes. Un autre questionnaire-diagnostic sur le rapport à l'école et la manière d'envisager ses études a révélé que, dans cette classe composée d'élèves sans option et de niveau globalement faible, 90 % disent, à la rentrée, s'ennuyer fréquemment en cours. La moitié des élèves n'ont aucun projet ni envie d'études. Chez ces adolescents, cette situation est source de peurs, de stress et d'échec scolaire qu'il importe de prévenir. L'activité sportive a été présentée comme une ressource pour aller mieux, en considérant que santé et réussite vont de pair.

Un projet en devenir

Déjà en 2009-2010, la classe à projet pluridisciplinaire “Bien dans son corps, bien dans sa tête” avait donné lieu à des réalisations multiples visant à promouvoir la santé au sein de l'établissement. Sur ce thème, les élèves avaient créé et rédigé un journal lycéen, mené des interviews à la radio des Bourdonnières, présenté oralement leur travail au recteur. Mais ce dispositif avait aussi montré ses failles pour certains élèves auxquels il n'avait pas apporté les bienfaits escomptés. Dès la rentrée, quatre d'entre eux ressentaient des peurs énormes face à l'école, déjà repérées au collège ; ils allaient souvent à l'infirmerie, versaient dans l'absentéisme. Si l'un a été déscolarisé, les trois autres ont évolué favorablement durant l'année et sont passés en première. Quatre autres élèves ont été réorientés en fin d'année, dont deux

redoublants avec, malgré les conseils de la conseillère d'orientation psychologue, un sentiment d'échec. Face au découragement et au mal-être, chaque élève doit prendre conscience des ressources dont il dispose, les renforcer, en construire d'autres sur le plan psychosocial. En s'appuyant sur l'activité sportive abordée en éducation physique et sportive, sciences de la vie et de la Terre et sciences physiques, le projet pluridisciplinaire s'est affiné afin de développer chez les jeunes des attitudes et des comportements responsables vis-à-vis de soi et des autres, et en restaurant l'idée que le lycée est un authentique lieu social.

Logistique pour “Être, agir et devenir”

Initié par Mme Bosc, professeure de sciences physiques et professeure principale de la classe concernée, ce projet a été conçu et rédigé par celle-ci en collaboration avec deux intervenantes de la MDA44. Outre cette association, celui-ci est réalisé en partenariat avec les Staps² et la DRJSCS³ qui ont donné des conférences au lycée. On compte donc de nombreux intervenants extérieurs qui rendent ce projet possible. À la mi-septembre, a lieu, au centre régional sportif de Saint-Sébastien-sur-Loire, un stage d'appropriation du projet au cours duquel ses modalités sont exposées aux élèves en présence des parties prenantes. En fin d'année, une journée d'évaluation est organisée.

Sport et santé

S'inscrivant dans le volet du projet d'établissement “Réussir en seconde”, le projet “Être, agir, devenir” s'articule autour de deux axes donnant lieu à deux ateliers, et recourt en sus à l'accompagnement personnalisé. À

tour de rôle, un groupe d'une douzaine d'élèves participe au premier atelier de compétences psychosociales pendant que les autres travaillent dans l'atelier scientifique. Le premier atelier "sport et santé" est conduit par deux intervenantes de la MDA44, soit une animatrice d'accueil et une infirmière spécialisée en promotion de la santé de l'Éducation nationale. Cette association dispose dans son fonctionnement de moyens alloués pour accompagner des projets tels que celui-ci. Dix-huit séances d'une heure trente se déroulent dans une salle du lycée à un rythme bimensuel. Les parents ont accepté que leurs enfants aient trois heures mensuelles de plus à leur emploi du temps dans le cadre de cet atelier, mené hors temps scolaire, qui vise à augmenter les possibilités des adolescents à prendre soin d'eux afin qu'ils puissent

Organisation du travail personnel, prise de notes, apprendre à apprendre, travail sur l'erreur donnent lieu à l'élaboration de fiches-méthodes.

répondre aux exigences de la vie quotidienne. Dix compétences psychosociales y sont travaillées, qui appartiennent aux domaines 6 et 7 du socle commun : avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions, savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles, savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions, avoir une pensée créative et avoir une pensée critique.

L'atelier scientifique

Le second atelier vise des objectifs plus pédagogiques. Il repose sur l'apprentissage de connaissances disciplinaires en SVT, EPS et sciences physiques fédérées autour de l'activité sportive qui apparaît explicitement dans le programme de celles-ci. Une progression commune est concoctée, guidée par la problématique suivante : "Comment et pourquoi pratiquer une activité physique de façon raisonnée ?" à partir d'une situation-problème. Les élèves doivent élaborer un recueil pluridisciplinaire destiné à l'ensemble des lycéens qui fasse état de leurs réponses à cette problématique. C'est Mme Bosc, professeure principale de la classe "Être, agir et devenir", qui a conduit l'atelier scientifique au cours duquel les élèves ont agrégé les connaissances recueillies en EPS, SVT et sciences physiques autour

du thème de l'activité physique afin de répondre à la problématique de la compatibilité de la performance et du bien-être. Ils ont consigné dans un carnet de bord le compte-rendu de leurs réflexions et en ont communiqué la substance sous forme d'exposition et de numéros de journal lycéen. La progression pluridisciplinaire adoptée a été savamment élaborée. En SVT, les élèves ont ainsi étudié, sur le plan cardiovasculaire, l'activité physique comme moyen de lutte et de prévention contre l'obésité. Tout en apprenant à gérer le stress dans l'atelier de compétences psychosociales, des progressions coordonnées ont été mises en place dans les disciplines impliquées : la mesure des mouvements, la pression, les molécules du sport⁴ et les boissons énergisantes en sciences physiques ; la pression artérielle, la façon de pratiquer une activité sportive en étant respectueux de son corps en SVT ; la pratique de l'escalade, l'apprentissage de l'écoute de ses sensations physiques et de la transformation de ses ressources biofonctionnelles disponibles. Au final, les élèves ont inventé un jeu éducatif scientifique du type questions/réponses sur les facteurs inhérents au bien-être à partir de tout ce qu'ils avaient appris au cours du projet.

Accompagnement personnalisé aux Bourdonnières

Dès 2009-2010, le lycée Les Bourdonnières a mené, dans trois classes pilotes, une expérience d'évolution des rythmes scolaires qui consiste à diviser l'année en quatre périodes ou phases d'un processus. L'introduction de l'accompagnement personnalisé a généralisé ce dispositif à l'établissement. Organisée en barrettes de trois classes, sa mise en œuvre se déroule de la manière suivante. Une première phase diagnostique concerne l'adaptation au lycée et le repérage des difficultés et des besoins des élèves. Divers items sont abordés tels que l'organisation du travail personnel, la prise de notes, apprendre à apprendre, le travail sur l'erreur, etc. qui donnent lieu à l'élaboration de fiches-méthodes. Puis alternent bilans d'étape et concertations d'une part, et périodes de personnalisation d'autre part, balisées par les conseils de classe. La première phase de personnalisation démarre après la Toussaint au vu des bilans des équipes pédagogiques. Elle aborde les progrès et les nouvelles nécessités en constituant des groupes de besoins et de motivation. Cinq groupes sont composés selon les pôles suivants : pôle humanités, pôle sciences, faire face aux informations sur différents supports, la communication orale et l'approfondissement. La seconde phase concerne les progrès et l'orientation. Les élèves sont à nouveau répartis en groupes, après le bilan d'étape, en fonction de nouveaux besoins et des compétences repérées sur leurs évaluations. Ils réfléchissent à leur projet d'orientation. Enfin, la dernière phase de



personnalisation porte sur les progrès et une orientation plus affinée. Les élèves prennent conscience des progrès qu'ils ont réalisés depuis la rentrée et rédigent une fiche d'évaluation personnelle avec leurs points forts et leurs points faibles. Des stages passerelles et des remises à niveau sont proposés à certains en fonction de l'évolution du projet d'orientation. L'objectif premier est de réduire les redoublements et les réorientations non désirés qui placent les élèves en situation de mal-être.

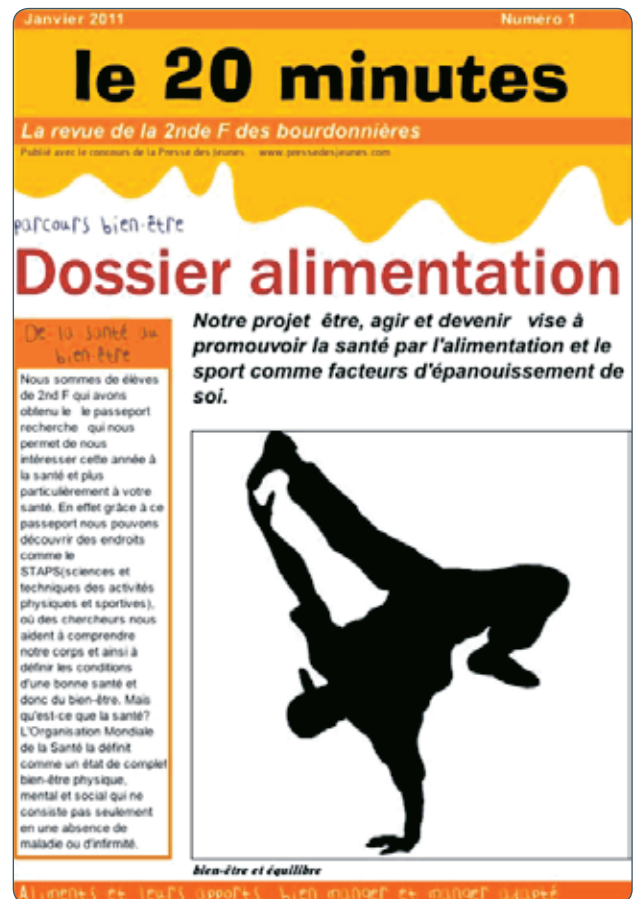
Projet et réforme

Le projet trouve toute sa place au sein de ce dispositif. Les élèves ont utilisé leurs heures d'accompagnement personnalisé pour préparer la semaine du bien-être, destinée à promouvoir la santé auprès de l'ensemble des lycéens et à élaborer leurs analyses à l'oral comme à l'écrit. En fonction des compétences de chacun, l'accompagnement personnalisé a été un lieu de solidarité et de synergie. Le groupe communication écrite s'est occupé du journal avec le professeur de français ; le groupe communication orale a travaillé les prestations prévues lors de la semaine du bien-être et de la restitution du travail mené dans le cadre du passeport-recherche. Un groupe de soutien scientifique a permis de remotiver les élèves en difficulté. Certains enseignements d'exploration se sont même greffés sur le projet. En sciences économiques et sociales et principes fondamentaux de

l'économie et de la gestion, durant seize semaines, les élèves ont conçu un produit alimentaire pour les sportifs en réfléchissant à ses qualités nutritionnelles, et en imaginant son conditionnement, sa conservation, sa diffusion, sa commercialisation.

La semaine du bien-être

En février 2011, la classe de seconde a pris en charge la semaine dédiée au bien-être présenté sous toutes ses formes et dans tous ses états (voir ci-contre). Les thèmes déclinés ont été ceux de l'alimentation, du sommeil, des addictions, du bien-être et de la sécurité routière. Conférences d'un médecin du sport, d'un membre de l'antenne antidopage de la DRJSCS, de la professeure de philosophie, ateliers de prévention, dégustation de cocktails sans alcool, groupes d'échanges, manifestations sportives se sont succédé. Au self, l'exposition que ces élèves avaient réalisée sur ce thème a été présentée durant toute la semaine. Un défi *zéro gâchis* a été organisé à l'heure du déjeuner en inauguration de l'opération afin de sensibiliser le lycée à l'écoresponsabilité. Moteurs de cet événement citoyen, les élèves ont également distribué les deux numéros du magazine lycéen *20 minutes* qu'ils ont rédigés. Publié en janvier 2011, le premier numéro comporte un dossier sur l'alimentation (voir ci-dessous). On y trouve des considérations sur les types d'aliments, leurs apports énergétiques, les carences,



des conseils diététiques ainsi qu'un questionnaire dont les réponses se trouvent dans l'exposition. Publié en février, le numéro suivant porte sur l'activité physique et annonce le programme de la semaine du bien-être. Les articles concernent les aspects physique, social, environnemental et psychologique du sport. L'activité musculaire, la perte de poids, les méfaits du tabac y sont abordés tandis qu'un texte en anglais expose une étude comparée des infrastructures sportives entre la France et les USA. Ces écrits journalistiques d'une bonne tenue scientifique témoignent de leur engagement. Par exemple, dans les numéros postérieurs à la semaine du bien-être, on trouve notamment des comptes-rendus des conférences entendues, telle celle du psychologue Bertrand Guérineau.

Le projet a permis aux élèves d'avoir une meilleure connaissance de soi-même et de son potentiel.

Agir pour mieux-être

Le bilan de ce projet est tout à fait positif sur de nombreux plans. Les indicateurs d'évaluation du projet concernent d'abord la santé : développement de l'activité physique, évolution du tabagisme dans la classe, conduite à risques, violence, incivilités. Quant à la réussite scolaire, les indicateurs d'évaluation sont les suivants : motivation, communications efficaces à l'oral et à l'écrit, résultats comparés à d'autres classes et satisfaction quant à son orientation. En début d'année, dans cette classe, trois rapports dus à des incivilités avaient eu lieu, de nombreux élèves étaient dissipés et trente élèves déclaraient s'ennuyer en cours. La réalisation d'un journal a suscité un regain d'intérêt de la part de ces élèves pour les sciences et ils ont eu des résultats scolaires dans ces disciplines supérieurs à ceux des autres classes de seconde. Le projet a permis aux élèves d'avoir une meilleure connaissance de soi-même et de ses potentiels. Ils ont gagné en satisfaction et intérêt pour les études et ont retrouvé le plaisir de venir au lycée pour y poursuivre une action dans laquelle ils se sont engagés. Le projet a permis de renforcer le sentiment d'appartenance et de solidarité au sein de la classe. Enfin, tous les élèves ont obtenu leur premier vœu d'orientation en fin d'année, dont un en série littéraire, neuf en économique

et social, trois en scientifique, quatorze en sciences et techniques de gestion, un en sciences et technologies de la santé et du social, un en sciences et technologies de l'industrie et du développement durable, et trois en baccalauréat professionnel.

Perspectives

Prévu sur trois ans, le projet a été reconduit en 2011-2012 avec quelques changements pour dépasser les freins de l'année précédente. La construction des connaissances a été élargie à l'ensemble des disciplines en les faisant converger en accompagnement personnalisé autour de l'axe fédérateur de la communication. Pour ce qui est des productions écrites, le travail est réalisé avec l'appui d'un journaliste, et un recueil sera élaboré à l'attention de l'ensemble des lycéens. Nul doute que les connaissances scientifiques combinées à des compétences rédactionnelles et orientées par des préoccupations de bien-être constituent un tiers gagnant, comme l'illustrent à l'envi les nombreux textes de nature journalistique qui ont été produits, dans le domaine de la diététique, notamment. Par ailleurs, les élèves vont bénéficier d'une collaboration avec des experts-chercheurs pour mener à bien leur étude. Sur le plan artistique, ils vont réaliser des affiches sur l'analyse physiologique du mouvement. Une journée sportive destinée à l'ensemble des secondes sera organisée par la classe-projet, avec des conférences, des animations autour du jeu éducatif et l'organisation d'une randonnée pédestre et cycliste. Il est prévu d'élargir le projet à deux classes, dont l'une avec des élèves en situation de handicap, et de transférer l'atelier scientifique pluridisciplinaire dans le cadre de l'enseignement d'exploration Méthodes et pratiques scientifiques. Un projet qui respire la santé ! □

1. Selon une enquête de l'INSERM datant d'avril 2008, "Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique est considérée comme un moyen de lutte contre le surpoids et l'obésité, le désinvestissement scolaire et social. Elle permettrait, par ailleurs, de canaliser l'agressivité, de maîtriser l'attention, de développer des habiletés cognitives et sociales, de s'adapter à des situations nouvelles et de gagner en estime de soi. Les jeunes qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et moins d'anxiété que ceux qui n'en ont pas."

2. Les sciences et techniques de l'activité physique et sportive sont impliquées dans le cadre du passeport-recherche initié par la Région des Pays de la Loire avec deux professeurs-chercheurs du laboratoire motricité, interactions physiques.

3. Direction régionale de la jeunesse et de la cohésion sociale.

4. Les molécules du sport permettent de répondre aux besoins de l'organisme lors d'une pratique sportive. Lors d'une activité physique, des transformations chimiques et physiques se produisent et s'accompagnent d'effets thermiques. Les apports alimentaires constitués d'espèces ioniques (sous forme de sels minéraux) ou moléculaires (par exemple des sucres rapides tels que le glucose) permettent de compenser les pertes dues au métabolisme et à l'effort. La chimie permet également d'améliorer le confort de la pratique sportive et les performances par l'élaboration de nouveaux matériaux. Elle permet aussi de soigner et de procéder à des analyses de plus en plus précises pour lutter contre le dopage.