
Vivre et faire vivre des parcours éducatifs

Une approche systémique des parcours

Solène BILLARD,

Professeure agrégée d'EPS, Saint-Nazaire, (44),

Souvent, les parcours s'individualisent et ne jouent pas la coopération. Pourtant, il existe des thématiques qui constituent un fil directeur et permettent d'avoir une approche systémique des parcours. Ainsi, s'intéresser au thème de l'alimentation permet de faire vivre tous ces parcours tant d'un point de vue citoyen, esthétique, sanitaire, environnemental, sociétal... et propose une entrée inattendue dans le parcours de l'élève.



Le corps humain: une machine complexe à décrypter

S'attacher à décrire de manière brève et concise le rôle de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain permet de mieux comprendre les connexions possibles avec la construction du parcours de l'élève et les enjeux de l'Education Physique et Sportive (EPS).

Le rôle prépondérant de l'axe intestin-cerveau

Il existe actuellement un consensus sur les relations intestin-cerveau : « les très nombreuses informations sensorielles générées dans l'intestin atteignent le cerveau (sensations intestinales), qui envoie en retour des signaux à l'intestin afin qu'il ajuste ses fonctions (réactions intestinales). »¹ Ce lien affecte l'expérience humaine, c'est-à-dire la façon dont l'homme se sent, il prend des décisions, il se lie aux autres et mange.

¹ MAYER (E), La connexion cerveau intestin, Editions Guy Trédaniel, 2016

Cette « expérience humaine » se vit quotidiennement au cours des leçons d'EPS. Deux éléments sont responsables de cette communication :

- Le nerf vague : celui-ci constitue la voie de communication la plus importante et la plus rapide entre l'intestin et le cerveau ; il traverse le diaphragme, passe par le médiastin, longe l'œsophage, monte dans le cou et arrive au cerveau².
- La sérotonine : neurotransmetteur de la joie, elle est stockée très majoritairement dans les intestins. Elle permet la bonne coordination des contractions nécessaires à l'avancement du bol alimentaire, au niveau du tube digestif, mais elle régule également l'humeur, l'appétit et le sommeil, au niveau du cerveau. La flore intestinale est également un composant majeur de cette relation cerveau-intestin car elle influe sur les troubles neurologiques et les maladies organiques.

Le cerveau utilise les informations transmises par le nerf vague afin d'avoir une vision de ce qui se passe dans le corps car il est loin de tout, bien protégé et enveloppé. L'intestin, quant à lui, connaît toutes les molécules de notre dernier repas, attrape les hormones véhiculées dans le sang, s'enquiert des cellules immunitaires ou des bactéries intestinales. Il est ainsi le principal vecteur d'informations pour le cerveau. « Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. ³» Dans cet objectif, l'aspect cognitif de la discipline EPS est clairement annoncé. Ainsi, à de nombreux moments des leçons, l'élève est en situation de prise de décision. C'est pourquoi, l'alimentation joue un rôle essentiel car tout dysfonctionnement génère des difficultés dans la transmission du message nerveux.

Pourquoi le microbiote intestinal est-il important ?

Le microbiote intestinal constitue la flore intestinale. Il est composé de bactéries et influe, de manière scientifiquement prouvée, sur notre immunité mais également sur certains troubles neurologiques et émotionnels, en intervenant sur le bon fonctionnement de neurotransmetteurs. Quatre de ces derniers ont un rôle prépondérant sur notre personnalité et participe à notre équilibre mental et physique, essentiel dans le cadre de l'EPS. Ainsi, la sérotonine optimise la mémoire visuelle et la perception. Quant à la dopamine, elle stimule la mémoire et la concentration. L'acétylcholine s'attache à restaurer la mémoire à court terme. Enfin, la GABA (Acide Gamma Aminobutyrique) organise la mémoire⁴. Ainsi, au regard, des avancées scientifiques, il apparaît primordial de s'interroger sur l'alimentation et ses conséquences. Au cycle 4, cette dimension est abordée dans le cadre des Sciences et Vie de la Terre, dans la partie « le corps humain et la santé ».

² ENDERS (G.), Le charme discret de l'intestin, Actes Sud, 2015

³ Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015, programmes d'enseignement de l'école élémentaire et du collège.

⁴ BRAVERMAN (E.), Un cerveau à 100 %, rééquilibrez la chimie de votre cerveau, Editions Thierry Soucar, 2007

Les émotions : quelle place ?

« Les émotions influencent notre vie tout entière et leur prise en compte dans la construction de l'être humain, la reconnaissance de leur rôle dans notre vie affective, dans la connaissance de soi, dans notre façon de penser, de faire des choix, d'avoir un sens moral, d'apprendre et d'agir sont très récentes. »⁵. Aujourd'hui, il n'existe plus de frontières entre la pensée, le corps et les affects qui interagissent en permanence. Il est une unité indissociable car « ce que l'être humain pense agit sur son corps et sur ses affects ; ce qu'il ressent influence son intellect et son corps ; ce que son corps vit retentit sur son intellect et sur ce qu'il ressent. »⁶ D'ailleurs une approche tête-cœur-corps⁷ insiste sur l'importance de conditions adéquates pour travailler de manière efficace et avec plaisir. Si la tête renvoie aux profils d'apprentissage et au fonctionnement cérébral dans les processus d'attention et de mémorisation, le cœur, quant à lui, s'attache aux émotions positives, à la confiance en soi et à la motivation afin de favoriser l'apprentissage⁸. Le corps a lui aussi besoin de soin car c'est par sa régulation que le cerveau peut se rendre disponible et s'ouvrir à de nouveaux apprentissages via la libération de neurotransmetteurs responsables de la concentration, de la mémorisation...



Manger bien pour parcourir mieux !

Quel avenir pour l'alimentation?

Le parcours avenir⁹ constitue un parcours individuel, d'information, d'orientation et de découverte du monde économique et professionnel. Il vise trois objectifs qui sont de permettre à l'élève de découvrir le monde économique et professionnel, de lui permettre de développer son sens de l'engagement et de l'initiative et enfin de lui permettre d'élaborer son projet d'orientation, scolaire et professionnelle. Toutes ces actions sont corrélées à de l'observation, du ressenti, de la construction de projets en lien direct avec les émotions. Si ces dernières révèlent une image négative de l'individu, un manque de confiance en soi, ce projet personnel s'avère alors biaisé. Il importe donc d'insister sur le rôle de l'alimentation dans les émotions et d'indiquer en quoi ces dernières peuvent influencer de manière importante des décisions. Ainsi en limitant la consommation de sucres rapides, l'agitation et le stress se retrouvent diminués et la lucidité améliorée. En effet, le sucre est mis en cause dans les troubles du comportement car son

⁵ GUEGUEN (C.), Heureux d'apprendre à l'école Les Arènes, Paris, 2018

⁶ GUEGUEN (C.), Ibid.

⁷ AKOUN (A.), PAILLEAU (I.), Apprendre autrement avec la pédagogie positive Editions Eyrolles, 2013

⁸ BENETEAU (D.), « Un accompagnement interactif et personnalisé », *e-nov EPS* n°14, Janvier 2018

⁹ Bulletin officiel n°28 du 9 juillet 2015, Le parcours avenir

excès déséquilibre la rate, génère des ruminations et perturbe la circulation de l'énergie en médecine chinoise.¹⁰ Ainsi, si un élève répond aux attendus de fin de cycle 4, dans le champ d'apprentissage 1 : « Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages. S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. Planifier et réaliser une épreuve combinée », il peut être établi un parallèle entre les compétences et connaissances mises en œuvre dans un domaine et celles que requièrent la mise en place du parcours avenir. Les émotions positives, liées à une réussite, suscitées dans le cadre de l'EPS peuvent alors se transférer au parcours avenir de l'élève. L'enseignant s'attache à insister sur le rôle de l'alimentation dans la prise de décision et dans l'expression des émotions.

L'art et les émotions

Le parcours d'éducation artistique et culturelle¹¹ vise à donner à tous les jeunes un égal accès à l'art et à la culture. Il favorise l'acquisition d'une culture personnelle dans les domaines des arts et du patrimoine. Il se fonde sur trois champs d'action indissociables qui constituent ses trois piliers : des rencontres avec des artistes et des œuvres, des pratiques individuelles et collectives dans différents domaines artistiques, des connaissances qui permettent l'acquisition de repères culturels ainsi que le développement de la faculté de juger et de l'esprit critique. Il poursuit trois objectifs qui sont de diversifier et élargir les domaines artistiques abordés à l'École, d'articuler les différents temps éducatifs et en tirer parti et de donner sens et cohérence à l'ensemble des actions et expériences auxquelles l'élève prend part. Une des constantes de l'art est de susciter des émotions. Mais ces dernières ne peuvent réellement émerger que si l'individu est apte à les accueillir, à les accepter. Pour ce, l'élève se doit d'être réceptif, concentré. Ainsi aborder la question de l'alimentation et des émotions revient à apprendre à recevoir une œuvre d'art. Il convient en effet, de donner des codes de lecture, de réception afin d'aider l'élève dans sa compréhension de l'œuvre. Ainsi lors d'une séquence de danse, avec pour fil conducteur un spectacle vivant, il apparaît primordial de former l'élève au rôle de spectateur et des émotions ressenties mais aussi celui de danseur afin de comprendre que certaines attitudes adoptées sont le fruit d'émotions pas toujours verbalisées. C'est pourquoi les échelles de ressenti peuvent constituer une aide précieuse dans la construction de ces rôles et aider à apaiser certaines tensions et frustrations.

Bien manger pour mieux vivre ensemble

Le parcours citoyen¹² se fonde sur l'enseignement moral et civique tant au niveau des connaissances liées aux valeurs de la République que des compétences qui en découlent. Il insiste également sur l'éducation aux médias et à l'information, nécessaire pour développer une connaissance critique de l'information, décrypter l'image, apprendre à se forger une opinion. La conscience citoyenne et la culture de l'engagement, inhérentes au parcours citoyen, se forment également par l'éducation à l'environnement et au développement durable. Il poursuit trois objectifs qui sont de faire connaître aux élèves les valeurs de la République, de les amener à

¹⁰ KAIZEN, « Vivre sans sucre, une chance pour la santé », *Pour une enfance joyeuse*, hors-série n°7

¹¹ Bulletin officiel n° 19 du 9 mai 2013 Le parcours d'éducation artistique et culturelle

¹² Bulletin officiel n°25 du 23 juin 2016 Le parcours citoyen

devenir des citoyens responsables et libres et de contribuer au domaine 3 du socle commun, « la formation de la personne et du citoyen ». Il existe deux pendants du rôle de l'alimentation dans ce parcours ; d'un côté, le rôle des émotions dans ses relations aux autres, à l'environnement, aux valeurs de la République et de l'autre la nécessité de s'interroger sur nos modes de consommation alimentaire d'un point de vue développement durable. Ainsi, s'interroger sur nos modes de consommation alimentaire revient à se questionner sur l'agriculture, la santé dans nos assiettes, les déchets produits, la biodiversité. Il peut s'avérer alors intéressant de valoriser les gourdes en inox et de restreindre au maximum les bouteilles en plastique, dans le cadre des cours d'EPS, afin de ne pas créer de déchets et de réduire les nanoparticules présentes dans le plastique. Quant aux émotions, elles sont au cœur des relations avec autrui et l'enfant ressent le besoin de « faire avec les autres », de coopérer. Pour ce, celui-ci doit bien se connaître afin qu'il se donne l'occasion d'effectuer les choix les plus justes. C'est pourquoi, il est intéressant de valoriser toutes les actions de coopération en EPS car la notion de perdre ou gagner résulte d'un travail d'équipe et le plaisir est partagé en cas de victoire et la déception moins difficile à vivre en cas de défaite.

Dis-moi ce que tu manges, je te dirais comment tu vas !

En tant qu'enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans ses dimensions physique, psychique, sociale et environnementale, est un élément essentiel de l'éducation de tous les enfants et adolescents. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. Le parcours éducatif de santé s'organise autour de trois axes : l'éducation à la santé qui décrit les compétences à acquérir à chacune des étapes de la scolarité, la prévention qui présente les actions centrées sur une ou plusieurs problématiques de santé prioritaires ayant des dimensions éducatives et sociales et la protection de la santé qui intègre des démarches liées à la protection de la santé des élèves à l'école¹³. Dans ce parcours santé, la place de l'alimentation revêt un caractère essentiel puisqu'elle se situe au carrefour des trois axes de ce parcours. Ce parcours peut parfaitement s'intégrer à un projet EPS/SVT qui allie des connaissances liées à la connaissance, de son corps, de soi, de physiologie. Dans le cadre d'un projet en rameur, il est possible d'intégrer ces diverses composantes du parcours santé. Les élèves sont invités à ramer pendant une minute à une intensité maximale et la dépense énergétique est calculée. Au regard de ce résultat, les élèves remplissent un questionnaire en lien avec une exposition sur la nutrition et comparent leur dépense énergétique et les aliments ingérés. Puis dans un troisième temps, les élèves rament en relais et doivent réaliser la plus grande distance possible en un temps imparti.

¹³ Bulletin officiel n°5 du 4 février 2016, Le parcours santé



Conclusion

Quel que soit le contexte ou l'âge, il est essentiel d'aborder les apprentissages qui jalonnent la vie de façon joyeuse et de toujours soutenir et partager l'enthousiasme de l'enfant dans ce qu'il y a à apprendre. Pour Bruno Giuliani¹⁴, « seule la joie d'apprendre peut motiver un esprit à travailler à sa propre évolution » ; il a d'ailleurs créé la méthode Joia qui est un art de vivre dans la joie afin d'aider enfants et adultes à cultiver le bonheur et vivre pleinement. La joie ne peut s'opérer que dans un cadre bienveillant car un contexte inadapté, anxiogène ne favorise pas les apprentissages : « Nous pensons mal, et même nous percevons mal, voire pas du tout, lorsque nous sommes anxieux et effrayés. En faisant peur à un enfant, nous stoppons tout net le processus d'apprentissage. »¹⁵

Il importe également de s'attarder sur la question alimentaire tant d'un point de vue sociétal que sanitaire car elle constitue un enjeu majeur comme le souligne Pierre Rabhi : « Nous sommes arrivés à une phase décisive de l'Histoire dans laquelle nous sommes appelés à changer ou à disparaître. Mais au-delà des initiatives individuelles isolées, chaque gouvernement devrait s'engager à tout mettre en œuvre pour que les besoins fondamentaux de ses citoyens soient respectés sur leur territoire. Il est temps que l'autosuffisance alimentaire des populations soit reconnue comme étant la priorité absolue. Et par-dessus tout, c'est l'état d'esprit qui gouverne notre monde qui est appelé à une profonde mutation. Il suffit que tous les efforts et les budgets consacrés aujourd'hui à la mort et à la destruction soient désormais alloués à la paix et à l'autonomie alimentaire pour infléchir le cours de l'Histoire. »¹⁶

¹⁴ GIULIANI (B.), L'expérience du bonheur, une philosophie de la joie, Almora, 2014

¹⁵ HOLT (J.), How children learn, in La véritable nature de l'enfant, choisir l'amour pour guide, Editions L'instant présent, 2007,

¹⁶ RABHI (P.), Kaizen, hors série anniversaire, 2018