



## *Pour une EPS ambitieuse aux lycées*

### *Se connaître pour s'entraîner*

Francis HUOT,  
Professeur agrégé d'EPS, Nantes, (44)

*Le lycée est pour les élèves la période de la scolarité où les caractéristiques personnelles s'expriment le plus tant du point de vue physique qu'émotionnel ou cognitif. Certains sont déjà des adultes, d'autres baignent encore dans l'adolescence. Dans ce contexte, le champ d'apprentissage n°5 (CA 5) des nouveaux programmes du lycée comme du lycée professionnel, représente un domaine privilégié pour apprendre à se connaître, pour développer un savoir s'entraîner, se coacher dans un objectif d'autonomie dans la gestion de sa vie physique.*

*Une ambition nouvelle au lycée consiste à former l'élève à la détection de son profil physique dans des domaines peu abordés notamment la statique posturale, l'équilibre respiratoire, afin qu'il soit ensuite capable d'adapter son activité physique et sportive. Il s'agit en somme, de former l'élève à baser son exercice physique sur une connaissance de lui-même plus approfondie et moins empirique qu'au collège pour lui permettre de trouver un équilibre, une harmonie conduisant à la santé y compris dans la performance sportive.*



# Personnaliser les mobiles dans la CA5

---

## Apprendre à choisir un mobile d'entraînement

---

Dans le champ d'apprentissage n°5, il est souvent proposé au lycéen de réaliser un choix de mobile de pratique. Dans bien des cas, ce choix se fait par défaut, par imitation ou affinité. Les choix les plus fréquents se portent sur l'amélioration de la performance pour les sportifs, l'esthétique notamment en musculation, et assez rarement sur la santé même si ce mobile est inclus dans l'entretien de soi, le mobile tonicité. Le choix des activités de musculation (ateliers, appareils) est encore plus aléatoire et souvent, ce sont les usages des machines qui sont adaptés au mobile. Or, au lycée l'éducation physique est en situation de faire construire à chaque élève un projet personnel de pratique physique, de développement moteur, au moins sur le court terme. Ce projet personnel peut s'élaborer à partir d'un questionnaire sur ses goûts, ses aptitudes, ses ressources, points forts, points faibles. Il s'agit d'apprendre à mieux se connaître pour mieux définir son projet. La connaissance de soi se nourrit aussi de tests, les habituels VMA par exemple ou encore d'autres tests moins communs qui peuvent porter sur la statique ou la fatigue à l'effort.

La démarche proposée, dans un exemple de musculation est donc la suivante : apprendre à se connaître en se testant, définir son projet de pratique physique, adapter sa pratique à son projet et son profil. L'adaptation prend sa place dans tous les champs d'apprentissage, tous les temps de pratique (AS, EPS, Club...) et dans tous les segments d'activité du cours (échauffement, entraînement, récupération).

---

## Développer ses ressources et s'entretenir

---

Si faire du sport est considéré comme un geste positif pour sa santé, aujourd'hui, il apparaît que cette pratique n'est pas toujours adaptée à la personne, sa santé. Or, l'objectif premier du CA5 est indéniablement la santé sur le court, moyen et long terme. Cette santé repose d'une part sur le développement de ses ressources physiques, biomécaniques notamment et l'entretien de ce potentiel par un entraînement régulier au travers d'une pratique physique sportive.

L'enjeu d'apprentissage est double : le premier consiste à développer ses ressources physiques sur des fondations solides, un équilibre statique par exemple. Le second est d'entretenir ce potentiel en luttant contre d'éventuels déséquilibres pouvant facilement être engendrés par une pratique sportive ou professionnelle. La répétition d'un geste sportif peut créer des déséquilibres qu'il faut compenser. L'exemple du tennis est assez commun car il se voit facilement. En revanche, la sur sollicitation des ischios jambiers et des adducteurs chez le footballeur est moins visible mais peut aussi engendrer un désordre statique important. Les déséquilibres ne sont pas réservés aux sportifs et affectent potentiellement tous les domaines de la santé (physiologique, organique, nerveux, statique, ...).

Avec le développement de pratiques autonomes hors des salles et sans coach, naît un besoin accru pour chacun d'acquérir une capacité à choisir et réguler son activité physique au regard d'une bonne connaissance de soi.



## La statique comme fondation à la CA5

---

### La statique comme marqueur de la santé du sportif

---

Au niveau statique, il n'est pas rare de voir des lycéens en déséquilibre et qui l'ignorent. Il est aussi assez fréquent que ces mêmes adolescents, y compris pendant les cours d'EPS, pratiquent un sport qui accentue leurs déséquilibres.

C'est pourquoi, apprendre à se connaître c'est aussi, apprendre à évaluer son équilibre statique et à détecter ses éventuels déséquilibres pour envisager un programme d'entraînement adapté dans le cadre de son projet. C'est non seulement salubre mais cela correspond à un objectif d'éducation physique et sportive ambitieux pour le lycée.

L'élève qui apprend dans le domaine de la statique peut envisager d'améliorer ses ressources par un travail spécifique, de musculation par exemple, tout en évitant de créer des déséquilibres qui conduisent à un désordre nuisible pour sa santé.

La statique musculosquelettique est un assez bon marqueur de santé car ses désordres provoquent éventuellement des pathologies bénignes ou plus graves. En effet, notre posture de marcheur bipède fait subir à notre colonne vertébrale des pressions importantes. Les vertèbres sont placées de manière à ce que notre équilibre de terrien ne demande pas d'effort excessif. L'empilement des vertèbres sur les disques est donc un savant équilibre naturel qui contribue à la bonne santé. D'une part, le moindre effort pour se tenir debout n'engendre pas de fatigue, d'autre part, les nerfs qui passent entre les vertèbres et qui irriguent tous les organes exécutent leurs fonctions convenablement. A l'inverse, des troubles de la statique rachidienne engendrent souvent fatigue et problèmes organiques.

C'est pourquoi avant de pratiquer toute activité sportive, le lycéen qui apprend à réaliser un bilan de son équilibre statique s'enrichit d'un nouveau potentiel à investir dans tous les secteurs de la motricité. De surcroît, l'EPS au lycée se révèle un espace-temps idéal pour former à la détection de son équilibre musculosquelettique car les déséquilibres s'y trouvent fréquemment chez les élèves. Ils ont besoin de reprendre des repères sur ce qu'ils sont, suite à leur croissance et puberté.



# Apprendre à définir son profil musculosquelettique

Que faut-il apprendre dans ce domaine ? Apprendre à observer sa statique ou celle d'autrui s'organise dans deux domaines interdépendants : la position du squelette, la souplesse musculaire et articulaire. Cette observation prend sa place dans une salle de musculation ou un gymnase pendant une séance d'EPS mais peut commencer à la maison comme « devoir dirigé ». Elle débouche sur une cartographie personnelle qui donne les clés d'une pratique physique adaptée à sa personne.

---

## Apprendre à observer son squelette

---

Le plus simple, pour l'élève est de scruter de bas en haut en commençant par les pieds et en finissant par la tête.

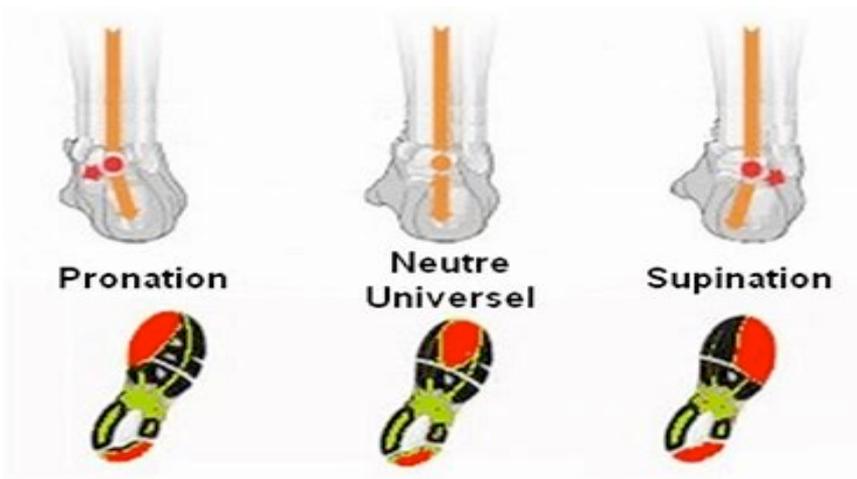
### **Le pied**

La position des pieds sur le sol révèle le bon équilibre ou le déséquilibre de l'édifice qu'est notre squelette. Un test assez simple consiste à enduire sa plante de pieds avec de la magnésie ou de la craie et à poser ses deux pieds sur une feuille de papier noir (ou d'autres couleurs foncées) en essayant d'être le plus possible en position debout, naturellement au repos. Les traces donnent ensuite lieu à une lecture de la posture de base sur le sol qui peut révéler des déséquilibres.

Les lectures de base : si la trace entre le talon et les coussinets du pied (la plante de pied est large) alors les pieds sont affaissés ce qui peut être lié à un manque de tonicité des muscles et un relâchement des ligaments de soutien de la voûte plantaire. C'est une attitude en « pronation » qui se caractérise souvent par une déviation vers l'intérieur des genoux et/ou chevilles (« jambe en X ou genu Valgum »). Si au contraire, les traces sont extrêmement étroites voire en rupture alors il s'agit probablement d'une « supination » qui correspond à des jambes arquées (« le cavalier ou genu varum »). Le déséquilibre se lit donc au niveau du pied mais l'observation des jambes et chevilles consolide le diagnostic. La déformation éventuelle des semelles de chaussures (plus ou moins écrasées en talon vers l'intérieur ou l'extérieur) en est un autre indicateur. Dans tous les cas, il est souhaitable de consulter un médecin et/ou un podologue pour confirmer ou infirmer le diagnostic, si toutefois un déséquilibre important est constaté.

L'EPS n'a pas vocation à se substituer à la médecine mais la formation à l'observation de soi engendre un habitus de santé dès lors qu'il permet d'ajuster sa pratique physique ne serait-ce qu'en choisissant ses chaussures de course.

Schéma 1: trois équilibres du pied.



### Le bassin

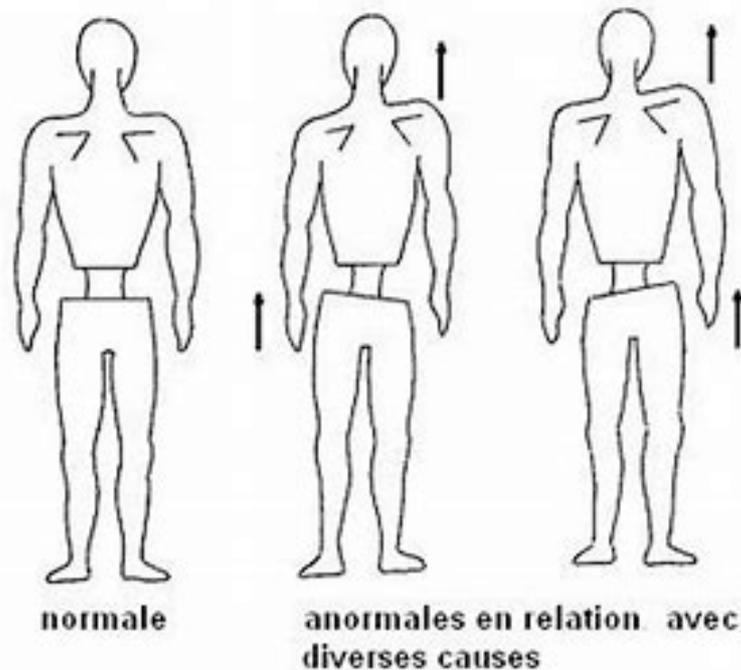
L'équilibre du bassin s'observe à la fois par l'inclinaison du rachis lombaire et la position des ailes iliaques. Il est assez facile à observer en maillot de bain ou dans une tenue proche du corps. Au plan sagittal (regard de profil) l'hyperlordose du rachis lombaire (ou hyper-cambure) engendre un abaissement des ailes du bassin et donc une antéversion qui peut susciter une fragilité du bas du dos (risques de lésions lombaires).

Schéma n°2: positions du bassin en sagittal



L'observation du bassin peut aussi se faire de face notamment par la mesure de hanche. Il s'agit de réaliser la mesure entre le sol et l'aile iliaque à droite puis à gauche. Une différence de mesures signifie qu'il y a un déséquilibre du bassin qui peut être lié à une différence de taille des deux membres inférieurs ou simplement à une scoliose. Une confirmation médicale peut être nécessaire.

*Schéma N°3: positions du bassin en facial et anomalies pouvant en découler*



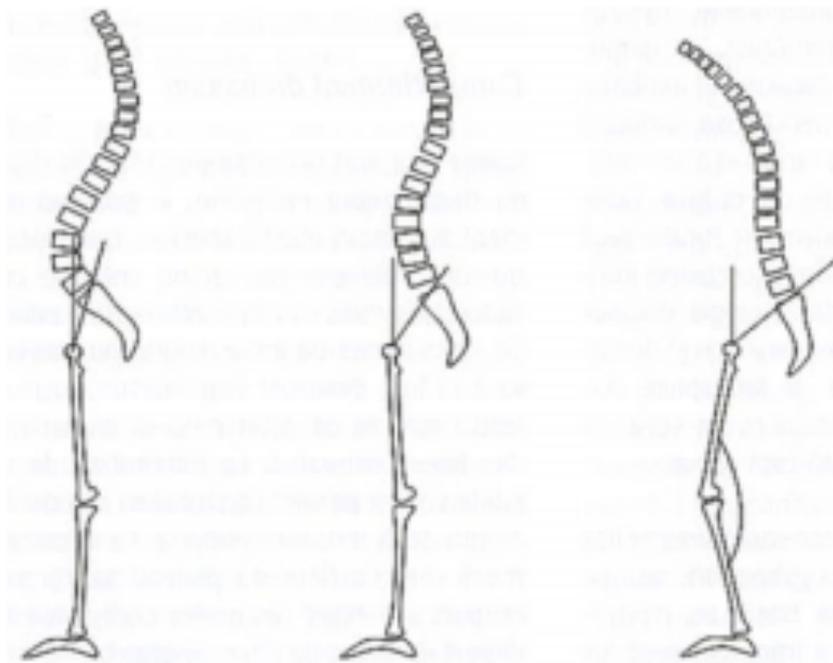
### **Le dos**

L'observation du dos en sagittal ou en fascial est assez simple et peut être révélatrice. La courbure dorsale accentuée ou cyphose est fréquente (dos vouté de la posture de l'écolier). Elle peut aussi montrer que les apophyses vertébrales ressortent et se voient ou se sentent sous le tee-shirt. Une partie du dos semble se dévier vers la droite ou la gauche. Cette déviation latérale (scoliose) s'observe à l'enroulement du dos par une petite bosse à droite ou à gauche de la colonne (tubérosité). La scoliose dorsale est généralement liée à la déviation lombaire qui est ainsi compensée. Le dos peut aussi sembler s'aplanir ; sur deux ou trois vertèbres la courbe disparaît lorsque l'on se penche en avant. Les vertèbres paraissent fixées, révélant un besoin d'étirement dorsal.

### **Epaules, cou, tête**

La hauteur des épaules est assez facile à observer de face. Une épaule plus haut révèle souvent une scoliose. La position générale du rachis se mesure aussi en plaçant son dos le long d'un fil à plomb (par exemple un fil avec un petit lest suspendu à un but de handball). Si le fil est placé entre les deux pieds et les fesses ; les déformations latérales se voient assez bien. L'inclinaison latérale de la tête révèle une scoliose qui est habituellement liée aux déformations lombaires et dorsales. En vue sagittale, en confrontant le profil de la tête à une ligne horizontale tracée sur un mur par exemple, il est assez aisé de constater si l'axe des yeux et du haut de l'oreille (ou les branches de lunettes) est horizontal. Si l'inclinaison penche en arrière, alors, il y a une hyperlordose cervicale qui fragilise ces articulations. Un allongement de la nuque sera à rechercher.

Schéma 4: trois attitudes de gauche à droite: hyperlordose, courbes normales, cyphose.



## Etablir des liens entre profil et activité physique

Selon les observations réalisées, chaque élève peut établir un profil, sinon au moins des recommandations de pratique lui permettant soit de travailler à rééquilibrer sa statique soit d'éviter les déséquilibres que peuvent engendrer sa pratique sportive (ou préprofessionnelle). Il ne s'agit pas encore une fois de se soustraire à une démarche médicale lorsqu'elle est nécessaire mais bien d'orienter ses pratiques physiques dans l'objectif d'améliorer ou de conserver une bonne santé. Dans le cadre de la CA5, l'exemple de la musculation met en évidence des liens possibles entre connaissance de soi et choix de pratique.

---

### Organiser son entraînement, son entretien en fonction de son profil

---

Les programmes du lycée prévoient que l'objectif est de « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi<sup>1</sup> ». Au niveau de la voie professionnelle, les programmes stipulent à peu près la même chose : « Construire durablement sa santé - Par un engagement raisonné dans

---

<sup>1</sup> Programmes d'enseignement du lycée général et technologique, Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019

les APSA, l'élève développe ses ressources physiques, mentales et sociales dans le respect de son intégrité physique et de celle des autres.[...] L'EPS l'aide à percevoir l'intérêt d'une pratique physique régulière, la plus complète possible pour construire sa santé aux différentes étapes de sa vie<sup>2</sup>.»

Quel que soit le thème de travail retenu, le mobile santé est toujours en filigrane. Or, en ayant effectué un petit bilan statique l'élève apprend à se connaître et à choisir ses activités en fonction de la triple composante profil/mobile/santé. La problématique de chaque élève est de choisir un mobile et des pratiques qui conviennent à son profil. Le profil étant entendu comme un ensemble de ressources (musculaires, physiologiques, psychiques...) dont certaines sont révélées par le bilan musculosquelettique.

L'intention du professeur est d'aider chaque élève dans son choix de mobile et d'activité afin d'éviter une détermination par le hasard : un mobile choisi par affinité, des ateliers de musculation choisis par défaut qui peuvent s'avérer contre-productifs.

---

### Illustration en musculation au lycée professionnel

---

Le premier objectif est de donner la capacité à chaque élève de choisir son mobile de pratique. Le mobile qui est proposé est celui de la santé dans les autres mobiles habituels (performance, esthétique par exemple). Ce mobile se décline de différentes manières selon le choix du contexte et mobile d'activité physique retenus. Le sportif veut accroître sa performance pendant que son camarade recherche une esthétique par un accroissement de masse ou une diminution des masses graisseuses. Dans tous les cas, l'objectif est de réguler puis bonifier son attitude musculosquelettique, en développant une pratique sinon compensatrice au moins non perturbatrice de l'équilibre et basée sur son bilan postural.<sup>2</sup>

---

### Liens profils et choix

---

Les liens sont proposés au travers d'exemples de profils.

#### **Premier profil**

En premier, un garçon ayant un dos à tendance cyphosée, notamment liée à sa pratique sportive gymnique (spécialiste des agrès, cheval d'arçon) a développé une petite voussure du dos qui est en partie liée à l'hypertrophie de pectoraux raccourcis et à l'allongement de muscles sous-scapulaires. Pour lui le projet de travail consiste à rééquilibrer sa statique dorsale en réalisant un allongement des muscles pectoraux sans perte de puissance et un raccourcissement des sous-scapulaires. Il peut projeter un travail sur banc avec haltères : sur le dos de type « écarté ». Les critères de réalisation sont ceux de la force explosive<sup>3</sup> (mobile performance) tout en maintenant la plus grande amplitude de travail pour allonger les muscles pectoraux. Sur le banc

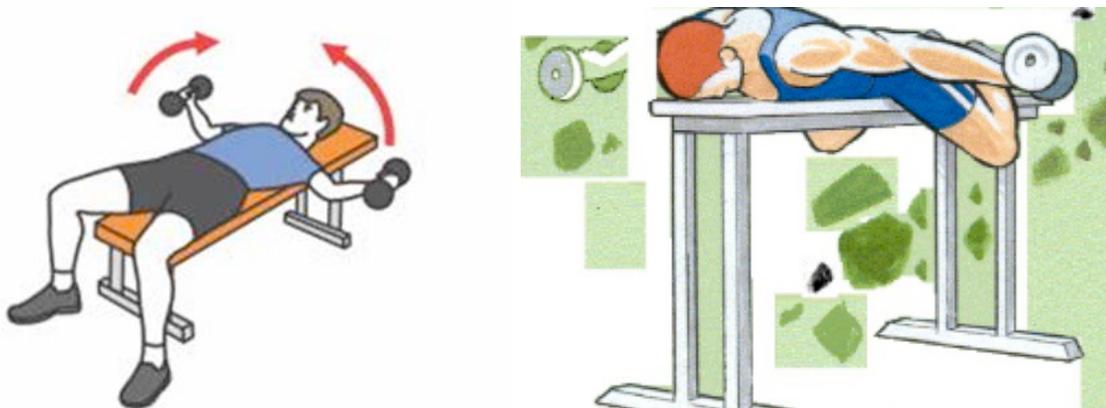
---

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> BARILLER (F.), PEPION (F.), JOUSSET (G.), GUITET (L.), Espace pédagogique EPS, site de l'académie de Nantes, janvier 2013

en position ventrale, à l'inverse la position haute est conservée en isométrie afin de raccourcir les muscles scapulaires.

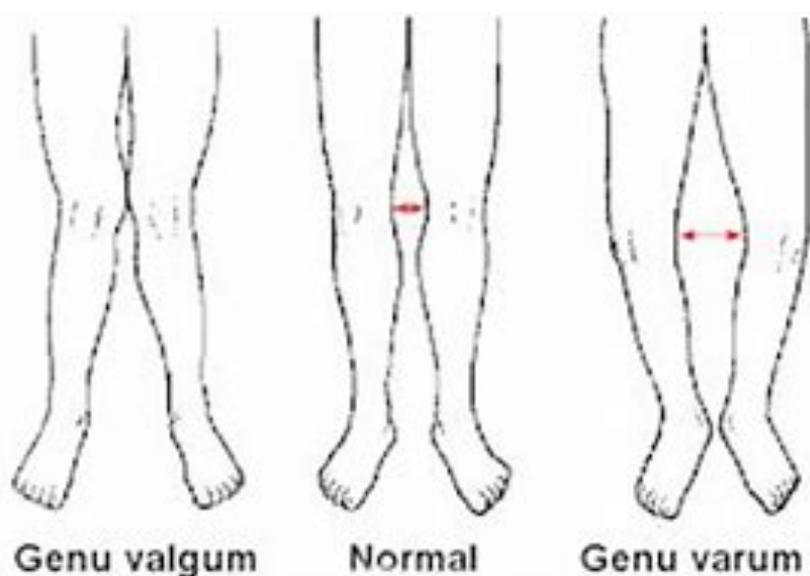
Schéma 5: sur banc, «écarté-allongé» et ventral



### Second profil

Un garçon pratiquant le football ayant un léger genu varum qui est révélé par une voule plantaire peu en contact (trace de pieds et usure des talons à l'extérieur) ainsi qu'un rétrécissement des muscles postérieurs notamment les ischio-jambiers. L'objectif pour lui est d'allonger les muscles de la chaîne postérieure (dos, arrières cuisse, mollets, adducteurs) en réalisant des étirements et de la musculation qui privilégient une amplitude maximale de mobilisation au niveau du bassin. Une musculation des abdominaux et transverses est aussi travaillée en isométrie courte. Enfin, les muscles pronateurs de la cheville sont également renforcés avec une musculation appropriée visant un raccourcissement. L'étirement des muscles de la voule plantaire est aussi recherché.

Schéma 6: Genu valgum et varum



### **Troisième profil**

Une fille ayant une cambrure lombaire accentuée. Chez les adolescentes l'usage de chaussures à talons hauts renforce la cambrure lombaire de manière excessive. Cette hyperlordose n'est pas un problème en soi lorsqu'elle n'est pas trop importante. Il n'en demeure pas moins qu'elle fragilise les articulations lombaires et peut être à l'origine de lumbago ou de hernies discales synonymes de douleurs (lombalgies).

En musculation dans un travail de tonification, le renforcement des abdominaux est alors réalisé en isométrie courte par maintien en équilibre sur les fesses des jambes semi-fléchies vers le tronc. L'objectif est alors de tonifier et raccourcir les muscles abdominaux. A partir de cette posture, il est possible d'ajouter une rotation (demi-tour) par bascule d'une fesse à l'autre. Ainsi, en plus du grand droit les muscles obliques sont sollicités.

*Schéma 6: travail abdominal isométrique court*



---

## Généralisation de la démarche

---

Dès lors que le diagnostic statique est effectué, les connaissances nouvellement acquises sont utilisables dans différents compartiments de la leçon tout en conservant la démarche générale, définir son profil, son projet, adapter sa pratique physique. L'intérêt de la méthode est de la généraliser aux temps extrascolaires afin que l'adulte de demain devienne plus autonome dans sa pratique libre.

### **Dans la leçon : l'échauffement**

Au lycée, un même échauffement pour tous conduit par le professeur ou les élèves cède sa place à un échauffement personnalisé dirigé par chaque élève selon ses besoins y compris dans un collectif.

Alors, la connaissance de soi est véritablement un point d'appui pour adapter sa pratique. Par exemple, le « footballeur » qui est en genu-varum intègre dans son échauffement une marche et une course qui met l'accent sur les coussin interne du pied. A l'inverse, l'élève genu-valgum court en déroulant sur la partie externe du pied. Une élève très cambrée peut placer un renforcement musculaire des abdominaux dans son échauffement quant l'élève gymnaste ajoute des contractions des sous-scapulaires en réalisant une série de mouvements rapprochant les omoplates. Chaque élève, au regard de ses points forts et points faible apprend à constituer un échauffement personnalisé et adapté à son profil.

### **Dans la leçon : les étirements**

Dans les cours, les étirements sont assez souvent oubliés ou réalisés à la va vite car les élèves n'en voient pas le sens et la fin de cours abrège le travail. A quoi bon s'étirer les ischios jambiers quand on dispose d'une très grande souplesse de ce côté voire, quand on est hyperlaxe ? Sans alimenter la polémique autour du bon moment pour s'échauffer, il est possible de penser que l'instant importe peu si l'élève connaît son profil et que le professeur l'accompagne. Le bilan statique est facilement associé à l'analyse de la souplesse articulaire qui n'est pas très compliquée à réaliser<sup>4</sup>. Ainsi, un élève dont la faiblesse des ischio-jambiers (footballeur pré-cité) réside dans leur raccourcissement, introduit plus facilement un étirement de ces muscles que son professeur lui conseille de travailler sur une grande amplitude articulaire afin d'éviter un nouveau rétrécissement musculaire.

### **Dans la leçon : le cœur des apprentissages**

Quelle que soit la séance envisagée, un élève qui appréhende les apprentissages dans le cadre de son projet de transformation est en mesure d'adapter ce qu'il pratique à son profil. A titre d'exemple, dans un travail de course en durée, il est toujours possible pour un élève de porter son attention sur le gainage (renforcement abdominal), le déroulé du pied (assouplissement des muscles de la cheville ou du pied) ou encore la respiration pour mieux utiliser son diaphragme (expiration ventrale accentuée).

Le plus important, et ce qui doit rester en mémoire chez l'élèves, c'est sa capacité à infléchir sa pratique physique (y compris autonome) en fonction d'une bonne connaissance de soi mise à jour par des tests qu'il peut réaliser lui-même.

---

<sup>4</sup> HUOT (F.) « l'élève acteur de sa motricité » e-novEPS n°16, janvier 2019



## Conclusion

L'ambition au lycée, lors d'un travail du champ d'apprentissage n°5 est que l'élève apprenne à se connaître pour développer son potentiel, sa santé. La connaissance de soi est proposée ici au travers de la prise de conscience posturale car cette attitude est révélatrice d'équilibre ou de désordres biomécaniques qu'il convient de prendre en compte dans une pratique physique bien menée. Un lycéen éduqué ne devrait plus imiter son camarade ou son professeur pour définir son programme de travail. Inévitablement, la personnalisation de l'exercice physique ou sportif passe par la connaissance de soi. Ici centrée sur la statique, elle peut tout aussi bien embrasser d'autres sujets : physiologiques (VMA, résistance aux lactates...), biomécaniques (la respiration, la souplesse...) psychologiques (la gestion de l'émotion, le stress...).

Aller plus loin dans l'éducation physique au lycée c'est approfondir « les » connaissances de soi pour faire construire à l'élève le savoir ajuster sa pratique physique à son profil et ce dans une perspective de pratique autonome profitable pour la santé.