



n°
19

Quelle forme de pratique physique ?

CA5 et activités énergétiques

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

Le champ d'apprentissage 5 (CA5)¹ est souvent abordé sous l'angle de la musculation ou le travail de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) dans la course longue, par exemple. Or, « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir » est l'occasion d'appréhender des apprentissages moins visibles et beaucoup plus intériorisés qui touchent les élèves au plus profond d'eux, leur personnalité, leur santé, leur bien-être.

Les nouvelles activités possibles comme le yoga et les formes de pratique scolaires qui en découlent, donnent aux professeurs de nouveaux moyens d'éducation visant une motricité fondamentalement tournée vers la personne. D'autres perspectives de travail s'ouvrent si chaque professeur se dit qu'il n'a pas plus besoin d'être spécialiste du yoga ou d'autres pratiques sportives qu'il utilise pour l'enseignement de l'Education Physique et Sportive (EPS) et s'il définit, avant toute chose, les enjeux de formation et les apprentissages attachés.

¹ Programmes EPS lycée professionnel – Bulletin officiel spécial n°5 du 11 avril 2019 - Programmes EPS lycée général et technologique – Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019



n°
19



Formes de pratique

Le professeur EPS est un spécialiste de l'EPS et n'a aucunement besoin d'être un spécialiste sportif pour utiliser telle ou telle autre activité pour enseigner. Ainsi, la connaissance de l'Activité Physique Sportive et Artistique (APSA) est moins importante que la maîtrise des contenus disciplinaires. Autrement dit, le professeur peut utiliser toute activité physique dont il maîtrise le traitement didactique pour faire construire aux élèves les connaissances, compétences et attitudes nécessaires à son éducation physique.

Pratique de référence

L'ADN du CA5 est résolument tourné vers la construction de la personne, la bonification de la santé et l'entretien de soi. Quoi de plus naturel alors d'utiliser comme forme de pratique un mélange de plusieurs activités qui embrassent ces objectifs comme le yoga, le tai chi, le qi gong, le stretch et bien d'autres choses encore. Ces pratiques à la mode sont investies par le monde du commerce. L'objectif initial, ici souvent détourné vers le profit fait qu'il devient difficile de se repérer dans les différentes écoles, styles et fédérations. Peu importe ! L'essentiel est de clarifier une intention éducative en formulant des enjeux de formation, déclinaison au lycée des objectifs généraux, pour ensuite utiliser une ou plusieurs activités comme moyen de développer ses objectifs.

Ainsi, nul besoin de connaître avec précision le yoga ou le tai chi de telle école ou fédération puisque ces activités ne sont pas proposées à l'identique de ce qui se fait hors de l'école. L'important est d'aller à l'essentiel. A partir des potentiels de développements personnels qu'autorisent ces activités énergétiques et la connaissance des élèves, il définit et arrête les enjeux de formation. La connaissance du mouvement « codifié », des postures, respirations et autres enchaînements vient ensuite comme outil pédagogique pour enrôler les élèves, les faire entrer dans les apprentissages et leur faire connaître ces activités afin d'enrichir leur patrimoine culturel². L'essentiel reste l'enjeu de formation³

² Ibid.

³ L'esprit général du programme lycée 2019 - L'esprit général du programme lycée professionnel 2019 - eduscol janvier 2020

Enjeux de formation

Dans les activités énergétiques, souvent nommées ainsi quand elles sont proposées dans les salles, l'objectif annoncé est le bien-être. L'antistress, la détente, la tonification, la souplesse figurent ainsi dans les flyers des structures.

Au lycée, l'utilisation de ces formes de pratiques, sert assez aisément l'objectif général de la construction durable de sa santé (OG4). Un premier enjeu de formation autour de la santé est d'identifier des effets de nature à construire une santé durable. Plusieurs axes peuvent se décliner par exemple :

- Apprendre à respirer pour gérer le stress
- Apprendre à s'assouplir ou conserver son élasticité musculaire pour éviter les problèmes de dos.
- Apprendre à travailler les muscles profonds afin d'améliorer sa statique et moins se fatiguer dans les positions immobiles de la journée

Pour travailler sur l'OG2 qui est de savoir se préparer, s'entraîner, L'élève apprend à choisir un projet pour obtenir les effets recherchés notamment sur sa santé. Un second enjeu de formation consiste à donner la capacité à choisir un projet de transformation. Il s'agit dans un premier temps d'apprendre à se connaître pour ensuite, constituer un projet d'entraînement cohérent, puis le mettre en œuvre individuellement et collectivement pour progresser.

L'enjeu de formation se construit en plusieurs étapes :

- Se connaître, connaître ses ressources, ses contraintes, ses goûts, sa personnalité, sa santé ;
- Connaître les potentiels d'une forme de pratique pour se transformer, se former ;
- Choisir les formes de pratiques adaptées aux effets escomptés
- Mettre en œuvre et réguler individuellement et collectivement ses pratiques.

Un troisième enjeu de formation issu de l'OG3, « d'exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif », et des enjeux précédents est d'apprendre à aider une tierce personne dans la régulation de sa pratique. Il peut lui aussi se décliner en plusieurs objectifs de transformation :

- Identifier les repères signifiants sur la personne et dans la pratique
- Analyser l'observation en la rapprochant de l'action souhaitée et des effets attendus
- Communiquer de manière concise pour conseiller autrui

Ces différents enjeux de formation appellent des formes de pratiques qui sont nécessairement éloignée de la forme culturelle de l'activité. Par exemple, l'élève pratique un yoga qui devient collectif puisque traité pour nourrir le troisième enjeu. La nécessité d'utiliser une ou plusieurs formes de pratiques qui se détachent des activités culturelles de référence, vient de la volonté de mettre en œuvre les enjeux de formation arrêtés pour les élèves.



Des enjeux de formation aux formes de pratique

Donner corps à son enseignement c'est proposer aux élèves des activités dans lesquelles ils entrent volontiers selon un mobile qui prend du sens. Dans le CA5 les mobiles sont historiquement liés à la musculation avec notamment : la performance sportive, le gain de puissance ou d'explosivité, l'esthétique ou la recherche d'une forme extérieure du muscle, la tonicité qui renvoie souvent à l'endurance. Avec le recours aux activités énergétiques les mobiles évoluent un peu en se diversifiant. L'élève a plus de chance de s'intéresser à une offre renouvelée et variée de pratique que les enjeux de formation lui sont présentés et que l'adaptation de la forme culturelle est clairement annoncée.

Enjeux de formation et formes de pratique

Les formes de pratique sont créées à l'aide de multiples pratiques culturelles pour servir les enjeux de formation.

Le premier enjeu de formation est lié au développement de la respiration plus particulièrement ventrale. Il s'agit d'apprendre à mieux maîtriser son diaphragme pour développer une respiration plus adaptée à sa situation de pratique, voire à la vie de tous les jours.

La forme de pratique proposée peut clairement faire une synthèse des propositions du taï chi et du Yoga pour n'en retenir que des principes généraux. Par exemple, expirer plus long que l'inspiration, laisser s'ouvrir le ventre à l'inspiration et le rétrécir à l'expiration. Mobiliser son diaphragme pour respirer plus profond.

Un second enjeu est lié au premier. Il s'agit de développer ses circulations vitales. Sachant que l'organisme est traversé par trois circulations fondamentales - sanguine, lymphatique et énergétique - le travail consiste à développer ses circulations par des exercices physiques appropriés. La circulation énergétique est moins facile à matérialiser que les deux autres. Il peut être fait appel à la notion de faisceaux utilisés en acuponcture pour la rendre plus visible aux élèves. Cette circulation énergétique vitale est intimement liée au travail de la respiration et de la souplesse. Ici aussi, la forme de pratique fait habilement l'assemblage de yoga - montée de bassin ou posture inversée pour améliorer le retour veineux des viscères - et de taï chi qui propose un massage des viscères par le biais du développement respiratoire ventral.

Un troisième enjeu est celui de la souplesse musculaire et articulaire au sens large. Développer et conserver aux muscles une bonne élasticité et tonicité est indispensable pour préserver une amplitude articulaire propice à une motricité autonome et des circulations fluides. A l'inverse, le renforcement musculaire qui raccourcit le muscle génère sur l'articulation de plus fortes contraintes qui entravent les circulations et à terme, détériorent l'articulation elle-même. Le stretch postural qui s'inspire du yoga peut être associés pour apprendre à réaliser des formes d'étirement puissant, pouvant facilement prendre leur place en complément d'autres activités sportives.

Un quatrième enjeu est associé à l'équilibre statique et dynamique. Il consiste à apprendre à enraciner ses appuis pour conserver un équilibre en toute situation. En d'autres termes, il s'agit d'apprendre à placer son bassin, ou ses épaules pour optimiser son équilibre avec ou sans déplacement, avec ou sans renversement. Les déplacements et coups de pieds du taï chi facilitent l'appropriation de cet équilibre du fait que lenteur impose de gérer les déséquilibres là où la vitesse transformerait le déséquilibre en énergie servant un déplacement. Le Yoga propose aussi de nombreux équilibres statiques dont il serait dommage de se passer pour travailler l'objectif.

Un cinquième enjeu passe par le développement des coordinations musculaire notamment par la capacité à mettre en synergie des muscles d'une même chaîne musculaire permettant de construire de la puissance sans avoir besoin de volumes musculaires excessifs. La forme de pratique retenue fait utilement appel à des activités qui permettent à l'élève de se concentrer sur lui-même, et les différentes parties du corps mobilisées. Activités lentes, du yoga ou du taï chi, du stretch postural, centration sur les chefs moteurs utilisés, sont des constantes des activités qui permettent de construire facilement une forme de pratique adaptée à l'enjeu.

Un sixième et dernier enjeu est celui qui consiste à maîtriser sa capacité de concentration qui s'obtient notamment par le développement du relâchement ou « lâcher prise ». Concrètement l'élève apprend à cibler ses attentions sur lui-même et les autres, son environnement en mobilisant de manière sélective des prises d'information multiples ou singulières. Cette concentration s'obtient par la mise en œuvre d'une respiration qui apaise le niveau de tonicité. Ici encore, la forme de pratique fait aisément l'assemblable de diverses activités énergétiques.

Tous ces enjeux ne peuvent se concrétiser que si l'élève est motivé et s'engage dans un projet personnel lié à la connaissance qu'il possède de lui-même. Pour le professeur, vient la nécessité de donner du sens aux formes de pratiques retenues à la fois en proposant des formes de pratiques adaptés au enjeux et en amenant des repères dans la pratique culturelle de référence utilisée par exemple.

Formes de pratique et motivation

Chacun sait combien il peut être difficile parfois de mobiliser l'élève pour qu'il s'implique dans son activité scolaire et qu'il en retire des apprentissages. L'intérêt du CA5 est bien de partir du projet de l'élève, ce qui est moins vrai dans les autres champs. Le professeur déploie un trésor pédagogique pour donner envie aux élèves, à l'élève de s'emparer de ce qu'il lui est proposé et de s'engager dans le travail indispensable aux apprentissages.

La multiplicité des formes de pratiques énergétique est alors une chance et une ressource pour le professeur qui peut donner à voir et faire investir diverses intentions dans une même pratique ou faire pratiquer plusieurs activités avec la même intention. L'élève fait un choix et entre dans l'activité en fonction de ce qu'il aime, de ce qu'il pense nécessaire utile, indispensable pour lui. Apprendre à choisir, c'est identifier ses goûts, son profil, ses besoins et les projets de transformation.

L'action du professeur consiste à baliser le chemin pour faciliter les choix. Il lui faut relier une même pratique à différents effets, représentation et intentions ou inversement proposer pour une même formations plusieurs pratiques.

Par l'exemple du taï chi, il est possible d'énumérer quelques liens possibles qui laissent entrevoir une motivation et une manière d'entrer dans l'activité, voire de s'y projeter. Le tableau ci-dessous présente de manière synthétique ces chaînes entre représentation, formes de pratique, mobile d'agir et projet. La démarche est un peu l'inverse de celle proposée antérieurement ou l'enjeu de formation induisait plusieurs pratiques.

Tab 1 : Des représentations aux mobiles

	Représentations	Formes de pratique	Mobile d'agir	Projet
Taï Chi Danse	Activité de production de formes corporelles esthétiques	Danse du Tao, pratique en musique d'une forme chorégraphiée	Goût pour les activités chorégraphiques ou à visées esthétiques notamment collectives	De transformer son apparence pour épouser le canon esthétique souhaité
Taï chi Combat	Activité de combat d'opposition qui demande d'acquérir des techniques et enchainements	Taï chi combat et Tuï Shu (opposition-coopération)	Intérêt pour les activités martiales orientales	Développer ses capacités martiales de frappe, d'esquive, d'immobilisation
Taï chi Santé	Activité centrée sur le bien-être, la santé éventuellement sous prescription médicale	Pratique antistress et régénérant, Activité compensatoire -lutter contre la sédentarité	Améliorer les fonctions organiques, maîtriser le stress	Développer sa respiration, ses circulations énergétiques

Le plus important *in fine*, c'est que le professeur anticipe les différentes représentations des élèves afin de leur proposer de choisir une forme de pratique parmi celles proposées. Le recours à des formes de pratiques purement scolaires est indispensable pour assoir les apprentissages

Mobile et connaissance de soi

Demander à chaque élève de réaliser un choix c'est aussi l'inviter à mieux se connaître. Le professeur ne peut se contenter de laisser choisir un mobile au hasard. Etre capable de choisir c'est aussi acquérir des compétences et connaissances méthodologiques (comment choisir) sociales (pourquoi choisir) sur soi et sur les autres. Les autres sont représentés par l'aspect culturel des activités proposées (OG₅). Le soi est inhérent à la nécessité de se positionner en tant que personne d'abord, comme élève ensuite, dans un projet d'apprentissage qui transforme la personne.

L'élève a besoin de savoir qu'il est pour comprendre ce qu'il peut devenir. Donner le choix à l'élève de la forme de pratique, c'est avant tout lui donner l'occasion de construire des connaissances sur lui. Le professeur cartographie les ressentis et les associe à des connaissances sur soi et des régulations de la pratique, donc de nouveaux choix qui exercent l'élève dans l'utilisation de paramètres lui permettant de construire la capacité à s'entraîner de manière autonome et cohérente en fonction d'effets souhaités.

La construction de repères sur soi est indispensable à l'élève pour mieux se connaître. Mais la seule évocation de ressentis ne permet pas d'observer ce qu'il est. Les connaissances scientifiques relatives à la personnalité, la santé (OG₄), la biomécanique, l'anatomie, la physiologie sont des apports essentiels que le professeur propose et dont l'élève dispose autant que de besoin pour se positionner⁴.

⁴ HUOT (F.) « Evaluer pour apprendre au lycée », *e-novEPS* n°18, janvier 2020



De la théorie à la pratique:

Le corps de la séance

Immédiatement après avoir posé l'ambition du cours sous la forme des enjeux de formation, se pose la question concrète de la pratique proposée à l'élève. De nouveau, la forme de pratique propose un mélange de tai chi chuan et de yoga, de qi gong pour donner corps à la séance qui devient le support des apprentissages.

Une même activité

Dans un premier temps, le professeur propose une même activité de découverte à tous les élèves. Elle est constituée d'une première partie d'exercices de qi gong dont l'objet est de s'échauffer et de réaliser une prise en charge de l'élève par lui-même. Cette suite d'exercice peut aussi emprunter au yoga. L'objectif est de travailler la respiration ventrale, exercer la souplesse articulaire, mobiliser de manière progressive l'intensité cardiaque et préparer les tendons et les muscles aux situations suivantes.

La seconde partie donne à apprendre des pas, des déplacements propres au tai chi et prétexte à l'éducation posturale (10 mn).

La troisième partie est constituée de l'apprentissage d'un enchaînement formel nommé la terre (issu du tai chi) donnant une culture commune au groupe et réalisé ensemble.

La quatrième partie est une série d'ateliers permettant à chaque élève seul ou en petits groupes de construire ses apprentissages dans la forme précédente.

La fin de la séance est un retour au calme par une méditation ou une relaxation d'environ 10 minutes et un rituel de fin de séance.

Tab 2 : détail de la première partie ; exemple de situation d'ouverture, environ 20 minutes (cf. vidéo en annexe).

Suite d'exercices de la première partie, premier temps
Mouvement respiratoire, et d'ouverture des circulations : les cinq éléments
Mouvements d'étirement au sol et de respiration : déroulé du rachis, enroulés latéraux du bassin, élévations de bassin
Mouvements de yoga à genou : demi salut au soleil, demi sphinx,
Etirement debout et respiration : la pince, les nuages, pressé-repoussé,
Fin de l'échauffement et travail de l'enracinement au sol
Suite d'exercices de la première partie, second temps
Echauffement debout : les pas fondamentaux : griffé du tigre, repoussé de singe, rebond
Série des trois coups de poings
Enchaînement de coup de pieds : circulaires, droit, latéral, balayage

Il semble important de construire rapidement chez l'élève une mémoire du mouvement et d'aider cette mémorisation par l'utilisation d'outils (schémas, descriptifs, vidéo...) afin de laisser le plus vite possible à l'élève de l'autonomie pour se construire sa pratique, sa propre forme.

Une différenciation collaborative

Très vite, l'élève doit passer d'une pratique sous conduite d'une tierce personne à une forme de pratique collective dans laquelle il construit sa forme de pratique, influencée par son projet, ses choix précédents.

Ainsi la même forme d'exercices se transforme pour devenir ce que l'élève veut en faire. Les premiers investissent l'unisson pour donner corps à la chorégraphie. D'autres recherchent la lenteur, la vitesse, la force et la puissance des coups pour s'engager dans un côté martial. D'autres encore, privilégient le positionnement de la respiration pour améliorer les circulations. Chacun travaille en fonction de son mobile mais tous passent par les incontournables apprentissages liés aux enjeux de formation déterminés en amont : savoir choisir, respirer, se tonifier, s'assouplir, s'équilibrer, bonifier les circulations, coordonner synchroniser ses mouvements, analyser ses ressentis, réguler sa pratique, conseiller son camarade.



Conclusion

L'éducation au choix et la connaissance de soi sont au cœur d'une pratique pédagogique dans le CA5. Il s'agit pour l'élève d'utiliser une forme de pratique afin d'apprendre à se connaître, se projeter pour s'engager dans une action régulée et pertinente au regard du mobile d'agir⁵. Le produit fini, ce que réalise l'élève, n'est pas le plus important. Il se met au service des enjeux de formation.

Le centre à investir pour l'élève est la démarche pour apprendre à se mettre en mouvement vers une autonomie. Apprendre à s'entraîner dans un objectif connu pour des effets attendus précis qu'il ne verra probablement pas. Peu importe ! L'essentiel n'est pas de faire mais d'apprendre à faire. Le professeur intervient pour cartographier les possibles, susciter l'envie d'apprendre, accompagner dans les apprentissages par la mise à disposition de contenus rigoureux visant des enjeux de formation ambitieux.

L'activité support n'est pas un obstacle à la mise en œuvre car la forme de pratique est composée par le professeur, en premier, puis par les élèves ensuite, par choix et assemblages.

Nul besoin d'être professeur de yoga ou de tai chi pour en tirer une pratique scolaire au service des enjeux de formation. De nombreux outils sont disponibles en ligne pour s'accoutumer avec ces activités. L'expertise du professeur EPS est sa capacité à adapter et exploiter des activités culturelles au profit des projets de transformation des élèves. Il n'y a pas *a priori* d'erreur dans la forme de pratique proposée. Si erreur il y a, elle se situe éventuellement dans l'absence de lien explicite avec les enjeux de formation ou/et les contenus d'apprentissages.

⁵ GUILON (S.) « Des motifs d'agir aux modalités de pratique », *e-novEPS* n°19, juin 2020