



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



L'engagement

Tests physiques et engagement

Guillaume DUPUY

Professeur d'EPS, Le Mans, (72)

L'article présente un projet permettant de commencer l'année scolaire en proposant une activité susceptible d'inciter les élèves à s'engager à long terme dans le développement de leurs dispositions personnelles.

Il s'agit d'utiliser des tests standardisés de condition physique permettant à chaque élève de situer plusieurs de ses dispositions physiques par rapport à un large échantillon d'adolescents de même âge et de même sexe.

Ces tests et les résultats qu'ils donnent à voir sont utilisés comme un prétexte pour initier une discussion autour des moyens dont chacun dispose pour s'impliquer activement dans le développement et la construction de lui-même.



Engager par les tests

Situer sa condition physique du moment

Le projet présenté dans cet article est adaptable à tous les niveaux de l'enseignement secondaire et proportionné aux ambitions pédagogiques de l'équipe d'enseignants. Il s'appuie sur des tests standardisés qui permettent une comparaison par rapport à un large échantillon d'autres jeunes de même âge et de même sexe. Les tests EUROFIT¹ répondent à ces exigences et sont utilisés pour permettre aux élèves de situer leurs résultats par rapport à ceux d'un échantillon récent (2010 - 2011) de près de 3 200 jeunes filles et garçons de 12 à 18 ans d'une région dont les modes de vie sont globalement comparables à ceux des jeunes scolarisés en France (Fédération Wallonie-Bruxelles, en Belgique)².

Le but est de permettre à chaque élève qui le souhaite de situer sa condition physique générale et ses dispositions physiques particulières du moment par rapport à un échantillon représentatif d'élèves de même âge et de même sexe. Concrètement, pour chaque test, l'élève observe sur une échelle de 0 à 100 l'ordre de grandeur dans lequel se situe son résultat, de P10, qui indique que seuls 10% des élèves de même âge et de même sexe sont moins en réussite sur le test, à P90, qui exprime au contraire que seuls 10% des élèves de même âge et de même sexe ont de meilleurs résultats sur le test. P50 indique, selon cette logique, un résultat médian par rapport à l'échantillon. L'intérêt est d'offrir l'opportunité à l'élève d'observer quelques indicateurs de son état de forme physique relatif du moment et de proposer un moyen de relativiser ses potentiels sentiments d'infériorité ou de supériorité. Pour cela, un ensemble de sept tests standardisés de condition physique (Tab. 1) est organisé au cours du premier trimestre, puis à loisir tout au long de l'année et/ou de la scolarité.

Observer pour mieux susciter l'engagement des élèves

Pour l'enseignant, engager cette première période par des tests offre l'avantage d'appréhender quelques caractéristiques du profil général des classes ainsi que l'occasion d'orienter pour une part la construction de son enseignement. Le nombre moyen d'ateliers réalisés dans un temps donné renseigne sur l'organisation générale des élèves. La transcription des résultats et la propreté de la feuille de résultats informent sur les méthodes, l'organisation collective et la qualité des interrelations.

¹ EUROFIT, « Manuel pour les tests EUROFIT d'aptitude physique », Conseil de l'Europe, Comité pour le développement du sport, 1988.

² HEYTERS (C.), MARIQUE (T.), « Le baromètre de la condition physique des jeunes de 12 à 18 ans », ADEPS, Direction générale du sport de la Fédération Wallonie-Bruxelles, 2013, p. 23-27.

Tableau 1 : Tests utilisables, dispositions physiques testées et nécessités matérielles

| | Test | Durée | Espace et matériel |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---|
| Souplesse | Flexion du tronc | 2 minutes | quelques m ² ; tables aux dimensions adaptées ou tapis ; scotch ; marqueur ; mètre ; lattes |
| Endurance cardiorespiratoire | Luc Léger | 40 minutes pour 2 demi-groupes | 20 m × 40 m ; enceinte portative ; bande sonore test Luc Léger |
| Endurance musculaire | Suspension bras fléchis | 2 minutes | barre fixe ; chronomètre ; chiffon ; chaise |
| Équilibre général | Flamingo | 5 minutes | quelques m ² ; autant de mini-poutres bricolées que d'ateliers ; chronomètres |
| Force explosive | Saut en longueur sans élan | 5 minutes | 2 tapis de gymnastique, judo ou autre par atelier ; système antidérapant ; craies ou marqueurs (sur scotchs) ; décimètre ; lattes |
| Vitesse des membres | Frappe des plaques | 3 minutes | Autant de tables que d'ateliers ; craies ; chronomètres |
| Vitesse de coordination | Course navette 10 × 5 m | 2 minutes | Plots ; craies ; chronomètres |

En complément de l'observation des compétences complémentaires pendant la réalisation des tests, l'équipe enseignante peut recueillir les résultats. Le plus important est que les élèves se situent et prennent conscience de leur état de forme. Cette opération de recueil des résultats se fait, par exemple, pendant les cinq dernières minutes de la séance en demandant aux élèves de les retranscrire sur l'environnement numérique de travail de l'établissement par exemple. Tablettes ou de téléphones personnels peuvent être utilisés pour l'occasion. Les données peuvent être agrégées et actualisées.



La construction de soi

Se situer de manière auto-référencée

Les tests sont réalisés par binômes, en autonomie, hormis le test Luc Léger, organisé par l'enseignant pour le groupe de participants de la classe pour des raisons pratiques. Bien que le positionnement soit référé à un échantillon témoin d'élèves, tout est fait pour que la lecture des résultats soit auto-référencée. Contrairement à une comparaison avec des camarades connus, qui

entrent à diverses occasions et de manières plus ou moins explicites dans des relations de concurrences avec eux (scolaires, physiques et symboliques), la comparaison se fait ici avec un échantillon abstrait d'adolescents inconnus. De même, la prise en compte finale des positionnements par percentiles par des résultats bruts aux différents tests permet de privilégier un centrage de l'élève sur ses caractéristiques personnelles et sur sa condition physique. Si la nature même de l'activité proposée amène instinctivement les élèves à discuter de leurs résultats avec leur binôme de travail et quelques camarades choisis, rien n'est organisé par l'enseignant pour que les élèves les communiquent aux autres. L'éventuelle transmission des résultats au professeur est conditionnée au fait que cela reste une communication à titre indicatif, en dehors de toute référence à une quelconque évaluation.

Le diagramme en toile d'araignée est utilisé pour rendre compte des résultats afin de faciliter la visualisation de l'état de forme général ainsi que l'homogénéité ou l'hétérogénéité relative des qualités physiques. La grille d'interprétation des résultats proposée par Christian Heyters et Thierry Marique peut également l'être³. Elle offre l'avantage de permettre, sur une même feuille, une retranscription lisible des résultats produits sur plusieurs années. Le projet favorise ainsi une prise de conscience des élèves de leur état de forme physique personnel du moment et offre un instantané de la possible hétérogénéité ou homogénéité de leurs dispositions physiques. Il constitue en cela un potentiel déclencheur d'un engagement croissant des élèves concernés en EPS et dans une activité physique extrascolaire pour développer et/ou entretenir leur potentiel.

Constat des différences et relativité des résultats

La réalisation de ces tests est l'occasion de discuter de l'image de soi et du sens des apprentissages, par-delà l'effet « note ». Le fonctionnement même du positionnement par percentiles permet à chacun de mettre en lumière la diversité des profils, d'introduire la prise en compte des différences et de développer la tolérance et le respect. Il s'agit, pour tous, de s'inscrire dans le projet commun proposé : favoriser les progrès de chacun en fonction de ses particularités personnelles.

Les débats et les expériences vécues accompagnent la prise de recul ainsi que le développement de l'esprit critique. L'EPS est présentée comme le moyen pour chacun de s'engager activement dans la pratique physique, d'entretenir et de développer les qualités de son choix et de tout ce qui permet de poursuivre cet engagement tout au long de sa vie.

L'idée d'un caractère figé des qualités physiques est présentée comme erronée à l'appui d'exemples de personnes s'étant mises tardivement à la course à pied, capables après quelques années de pratique de courir des marathons, trails, ultra-trails et autres courses inaccessibles aux sédentaires. Les cas de sportifs aguerris contraints à la sédentarité par des maladies ou blessures permettent également d'illustrer le processus inverse, les transformations morphologiques et déclinés mesurables des capacités physiques associés à la sédentarité. Les dispositions physiques observables par les tests réalisés sont donc celles du moment et peuvent, pour ceux qui le

³ HEYTERS (C.), MARIQUE (T.), « Le baromètre de la condition physique des jeunes de 12 à 18 ans », ADEPS, Direction générale du sport de la Fédération Wallonie-Bruxelles, 2013, p. 23-27.

souhaitent, être développées. Dans ces conditions, le projet favorise l'engagement d'une part plus importante d'élèves dans le développement et l'entretien de ses dispositions physiques en EPS et en dehors de l'école. Il incite chacun à relativiser sa part de responsabilité dans le processus de développement de ses dispositions physiques en même temps qu'il invite à se projeter dans le développement ou la gestion de ces dernières.



Inviter l'élève à s'engager

Des propositions concrètes d'exercices simples à faire quotidiennement

La fin des tests est utilisée pour présenter des moyens de développer les différentes qualités physiques testées. La mise à disposition d'un document sur l'espace numérique de travail permet d'outiller les élèves désireux à gagner en souplesse. Deux exercices d'étirement des adducteurs et des ischio-jambiers, faisables quotidiennement, allongé sur son lit, en faisant autre chose (repos, lecture, écoute musicale, visionnage vidéo) en moins de dix minutes sont aussi explicités et démontrés pour faire la preuve que ce type de démarche est ni une gageure ni chronophage. Les cours d'EPS sont présentés comme des moments privilégiés d'apprentissage des principes d'un entraînement judicieux pour développer les qualités physiques de leur choix compte tenu de leurs ambitions personnelles et de l'aperçu général que leur offrent les tests. Plus précisément, les activités du champ d'apprentissage 5 sont explicitement considérées comme des outils permettant d'apprendre à s'entraîner pour développer ou entretenir l'endurance cardiorespiratoire. La musculation est mise en valeur comme un moyen privilégié de développement ciblé de la force, de la vitesse et de l'endurance musculaire. En fonction de la programmation de l'établissement, les autres activités programmées sont valorisées pour le développement de telle ou telle qualité.

Vers une sculpture de soi

La fin des tests est, enfin, un moment utilisé pour évoquer l'image de la nécessaire « sculpture de soi » dans le temps long, donc aussi, et surtout, en dehors de l'école, tant sur le plan des qualités physiques que sur les plans culturel, émotionnel, moral, etc.⁴. Des illustrations concrètes portant par exemple sur les footballeurs⁵, des tennismans⁶, les danseuses⁷, les boxeurs⁸ sont utilisées pour aborder quelques connaissances élémentaires relatives à la socialisation, à

⁴ ONFRAY (M.), « La sculpture de soi. La morale esthétique », Grasset, 1993.

⁵ BERTRAND (J.), « La fabrique des footballeurs », La Dispute, 2012.

⁶ AGASSI (A.), « Open », Plon, 2009.

⁷ LAILLIER (J.), « Entrer dans la danse. L'envers du Ballet de l'Opéra de Paris », Éditions du CNRS, 2017.

⁸ WACQUANT (L.), « Corps et âme. Carnet ethnographique d'un apprenti boxeur », Agone, 2002.

l'apprentissage et au progrès tant au plan physique⁹ que sur les autres plans de la personnalité. Le professeur centre la discussion autour de l'idée selon laquelle chacun est en mesure de faire les apprentissages de son choix, de développer ses dispositions comme il le souhaite, de se transformer très significativement à condition de s'engager activement, dans la durée et de manière suffisamment encadrée.

À l'appui de la théorie motivationnelle de l'autodétermination¹⁰, il s'agit ainsi d'espérer que la passation de ces quelques tests, non notée, sans conséquences pour l'élève, ainsi que le contenu de la discussion engagée autour de la construction de soi stimulent ses besoins de compétence et d'autonomie au point qu'il s'engage librement et de manière durable dans une activité physique plus régulière, dans une construction de lui-même plus ambitieuse que ce vers quoi la culture digitale contemporaine tend à le restreindre¹¹.

Cette dimension du projet engage explicitement chaque élève à s'engager personnellement dans le développement de ses dispositions physiques et plus généralement dans la construction, dans le temps long, et sur tous les plans de sa personnalité, de lui-même.



Mesurer les effets de son engagement

Offrir dès que possible la possibilité d'observer les progrès réalisés

Cette entrée par les tests peut représenter, plus largement, un des outils importants du projet pédagogique d'EPS permettant d'inciter les élèves à s'engager volontairement et durablement dans la construction de leurs dispositions. De ce point de vue, le positionnement personnel de l'élève constitue une référence sur laquelle il s'appuie, dans la durée, pour observer les effets des efforts entrepris en EPS et en dehors de l'école pour développer ses dispositions personnelles. Le professeur saisit pour cela toutes les occasions pour proposer aux élèves de se tester à nouveau en cours d'année scolaire afin de percevoir une éventuelle amélioration ou détérioration de son positionnement sur telle ou telle disposition. Des séquences dans les différents champs d'apprentissage se prêtent bien à organiser, en quelques minutes, un ou plusieurs des tests réalisés lors de la rentrée scolaire.

⁹ DEVEZEAUX (A.), SÈVE (C.), THOUVARECQ (R.), ADÉ (D.), TERRÉ (N.), « L'apprentissage des techniques corporelles et sportives », Éditions EPS, 2021.

¹⁰ ANGOT (C.), « La dynamique de la motivation situationnelle », Thèse de doctorat en STAPS de l'université de Poitiers, 2013.

¹¹ DESMURGET (M.), « La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants », Le Seuil, 2019.

Tableau 2 : Occasions de proposer les tests tout au long de l'année

| | Test | Champs d'apprentissage et activités |
|-------------------------------------|----------------------------|--|
| Souplesse | Flexion du tronc | CA 3 : toutes les activités intérieures dès-lors qu'il est possible de réutiliser les tables aux dimensions adaptées ou les tapis de tests. |
| Endurance cardiorespiratoire | Luc Léger | CA 1, 2, 4 et 5 : toutes les activités pratiquées sur terrain dur offrant l'espace suffisant (20 m × 40 m) pour organiser le test dans des conditions optimales (athlétisme, course d'orientation, basket, course en durée, etc.). |
| Endurance musculaire | Suspension bras fléchis | CA 3 : gymnastique sportive et toute activité pratiquée dans une salle disposant d'une barre fixe. |
| Équilibre général | Flamingo | Toutes les activités permettent de réaliser ce test dès-lors qu'il est possible de poser la mini-poutre sur un mini espace plat. |
| Force explosive | Saut en longueur sans élan | CA 1 : athlétisme (fosse de saut) CA 3 et 4 : toutes les activités permettant d'installer 2 tapis de gymnastique, judo ou autre (gymnastique sportive, judo, etc.). |
| Vitesse des membres | Frappe des plaques | CA 3, 4 et 5 : toutes les activités intérieures dès-lors qu'il est possible de réutiliser les tables. |
| Vitesse de coordination | Course navette 10 × 5 m | Toutes les activités pratiquées sur terrain dur. |

Organiser un espace dédié à la passation des tests en toute autonomie

Dans les établissements, un espace permanent peut-être consacré à la passation de tout ou partie des tests afin que les élèves qui le désirent puissent se tester de manière autonome quand ils le souhaitent, y compris en dehors des cours. Les tests représentent un artéfact à son engagement et sa construction personnelle : outils d'autoévaluation et mesure de l'effet de son activité. Une modélisation au format radar peut faciliter le suivi de son engagement et la modélisation de ses progrès.



Conclusion

La passation de tests standardisés, comme les tests Eurofit, peut constituer un outil intéressant pour engager des élèves sur leur année scolaire, voire sur leur cursus. Les tests offrent à chaque élève qui le souhaite l'occasion de prendre conscience de son état de forme général, de favoriser l'engagement dans une démarche de développement et/ou d'entretien de ses dispositions physiques en EPS, en dehors de l'EPS et plus largement en dehors de l'École.

Accompagné d'une discussion relative à la construction progressive des dispositions personnelles ainsi qu'à la manière de s'y prendre, chacun a loisir de choisir ses axes de développement. De la sorte, le projet invite explicitement les élèves à un engagement prolongé dans une démarche de sculpture d'eux-mêmes. Enfin, l'environnement peut être aménagé et/ou toutes les occasions sont saisies pendant les cours d'EPS pour proposer à nouveau ces tests et offrir aux élèves l'occasion de suivre l'évolution de leur condition physique ainsi que les effets de potentielles démarches personnelles engagées pour entretenir ou développer leurs dispositions personnelles. Ainsi dimensionné, ce projet est au cœur du projet pédagogique et sert l'ambition professorale d'engager les élèves à s'engager volontairement et durablement dans la construction de leurs dispositions.