

LE CORPS : OBJET de L'EPS

ECRIT II

II] CE QUE LA PHYSIOLOGIE NOUS APPREND SUR LE SCHEMA CORPOREL

II] LES LIMITES DU CORPS

- activité physique : bonne ou mauvaise ?
- ce que l'on doit éviter de faire avec le corps d'un enfant

III] LES DISPENSES EN EPS : MAUVAISE VISION DU CORPS OU PROBLEME MEDICAL

- pourquoi une dispense ?
- de la dispense à l'inaptitude
- pourquoi une inaptitude ?

IV] EPS ET INAPTITUDE PARTIELLE: UN EXEMPLE.

V] CONCLUSION

I] CE QUE LA PHYSIOLOGIE NOUS APPREND SUR LE SCHEMA CORPOREL :

Tout d'abord, que l'on doit distinguer schéma corporel et image du corps. La perception des frontières corporelles, la faculté de représenter le corps par un dessin, font partie de l'image du corps. Le schéma corporel, lui, n'appartient pas au monde de la représentation de la conscience, mais il règle les rapports individu/espace. C'est par l'action, l'essai et l'erreur, par la confrontation de la réalisation du geste avec l'effet obtenu sur l'environnement, qu'il se construit et se réactualise.

Il s'élabore par l'action sur le référentiel postural céphalocentrique. Ce dernier est l'organisation générale du corps construite autour de la verticale et donnant cohésion et unité au corps. La tête en est la pièce maîtresse (Connaissances annexes 5).

Existe-t-il un seul ou plusieurs schémas corporels pour chaque individu ? Cette conception du schéma corporel unique a récemment été à la fois confirmée et contestée.

Elle fut confirmée par le fait que des lésions du cortex pariétal créent des troubles profonds de la perception du corps et de ses relations avec le monde. Les patients atteints de lésions pariétales droites négligent totalement toutes les parties gauches. D'autres personnes perdent le sens de la propriété de leur corps. (ils diront en regardant leur bras que ce n'est pas le leur mais celui de leur mère par exemple).

Mais elle fut contestée par les découvertes récentes en neuro-biologie qui indiquent au contraire la fragmentation de la perception du sens du mouvement. Les sens décomposent la réalité, la vision décompose le monde visuel en couleur, luminance, texture, profondeur..(Connaissances annexes 5). Même chose en ce qui concerne les capteurs musculaires, articulaires et tendineux (Connaissances annexes 6). Chacun détecte une information différente sur le mouvement du corps et c'est le cerveau qui en reconstitue l'unité(Connaissances annexes 7). Ainsi le débutant prendra pour effectuer un geste ses repères à partir de son corps propre. Tandis que l'expert prendra en compte tous les paramètres de la situation avant de déclencher un geste le plus adapté possible (18). C'est une représentation «allocentrée» qui permet de traiter des informations complexes d'une situation.

II] LES LIMITES DU CORPS :

- activité physique : bonne ou mauvaise ?:

S'il est prouvé que la pratique d'activité physique est un bien fait pour la santé, une pratique trop intense ou trop exagérée, nuit à celle-ci. L'exercice stimule les centres nerveux responsables de la fabrication des **ostéoblastes**, entraînant ainsi une charpente plus importante et plus solide. De même, l'activité physique aurait un rôle salutaire pour les articulations en maintenant le cartilage articulaire en bon état. Par contre un surcroît de sport, serait entre autre un facteur d'apparition de l'arthrose (Connaissances annexes 7). S'il semble prouvé que le sport de haut niveau ne soit pas conservateur de santé, le sport d'entretien, par contre, est un gage d'amélioration de la vie physique de la population.

- ce que l'on doit éviter de faire avec le corps d'un enfant :

Par rapport à l'adulte, l'enfant l'on côtoie chaque jour, possède de faibles capacités de stockage de carburant au niveau du foie et des muscles (le glycogène). L'enfant est rapide et explosif mais jamais endurant. Il est donc dangereux de programmer ce type d'effort avant l'adolescence, date à laquelle il commence à se constituer une réserve importante.

En dessous de 16 ans, il faut également éviter de procéder à des exercices lactiques, effort bref et intense. L'enfant imputable est aussi limité dans ce type de sollicitations par l'absence d'un enzyme clé de la glycolyse (la phosphofructokinase). Il ne faut donc pas le forcer dans ce type d'exercice, car il n'a pas les possibilités physiologiques d'y

parvenir. Heureusement d'ailleurs qu'il soit incapable d'aller au bout de la glycolyse anaérobie et donc de fabriquer de l'acide lactique, car l'enfant ne possède pas non plus à ce moment, le système tampon capable de neutraliser cette acidité accrue qui pourrait endommager fortement ces cellules. La nature semble avoir pensée à tout. La croissance débloquerait à un moment de la post-adolescence, le mécanisme génétique permettant la fabrication de cet enzyme.

Un autre manque caractérise l'enfant dans son système hormonal, c'est l'absence d'androgènes qui lui feront défaut jusqu'à la puberté. Sans cet «engrais» musculaire, et outre le fait que son squelette est en pleine édification et donc fragile, les programmes de musculation ou d'utilisation de la force pure sont aussi à proscrire.

La croissance osseuse est aussi une spécificité de l'enfant. Le sport peut-être stimulant sur les cartilages de croissance jusqu'à une certaine limite où il deviendra traumatisant. Ainsi, une spécialisation dans une activité sportive trop précoce, entraînant une pratique soutenue n'est pas recommandable avant l'âge de 16/18 ans.

Nous venons donc de voir que les enfants ne semblent pas fait pour travailler trop tôt, ni pour travailler en force, ni en endurance, ni pour travailler en résistance. Peut-être ne sont-ils pas faits pour travailler, tout simplement ?

III] LES DISPENSES EN EPS : MAUVAISE VISION DU CORPS OU PROBLEME MEDICAL :

Comme tout professeur, celui d'EPS rencontre des réticences de la part de ses élèves quant à la présence à son cours. Mais contrairement à ses autres collègues, il est le seul à se voir opposer une démarche statutairement admise : la dispense, changée depuis peu en inaptitude partielle ou totale. Mais si la forme n'est plus la même, le terme ayant effectivement été modifié, est-ce que cela a véritablement changé quelque chose dans le fond ?

-pourquoi une dispense ?

Sans remonter aux origines militaires de la gymnastique scolaire en France et «des bataillons scolaires» de 1870 qui expliqueraient en partie la dispense pour les élèves de faible constitution, on trouve certaines justifications de la dispense dans les I. O de 1945. A cette époque, la jeunesse marquée par les privations de la guerre, fut l'objet d'exams médicaux et partagée en 4 groupes entraînant une organisation différente de l'EPS selon la santé des élèves. Mais depuis ces années, le niveau de santé des élèves a heureusement évolué positivement avec l'augmentation du niveau de vie. Cependant la dispense n'a pas disparu pour autant. Elle s'est même multipliée, puisque S. Forget (19) parle de deux types de dispenses, l'instituée et l'instituante. Elle est ainsi devenue un moyen très efficace d'évitement des cours d'EPS pour des élèves non motivés. A tel point que les pouvoirs publics ont très récemment modifiée la loi, pour éviter ces certificats de complaisance, en remplaçant la dispense par l'inaptitude partielle et/ou totale. Devoize (20) nous donne d'ailleurs un exemple très intéressant de l'utilisation de ce nouveau règlement, qui semble en effet bien illustrer le souhait du législateur de ne voir personne être totalement évincé du cours d'EPS. Elle développe une pédagogie différenciée en fonction des problèmes rencontrés par ses élèves, en utilisant telle ou telle APSA permettant la pratique physique de l'élève selon son handicap.

-de la dispense à l'inaptitude :

L'arrêté du 13 septembre 1989 relatif au contrôle médical des inaptitudes à la pratique de l'EPS dans les établissements (BO n°38 26/10/89), entérine le fait que les médecins doivent limiter les certificats de complaisance et leur adresse des consignes précises. Les mutations de l'EPS font qu'elle ne peut plus tolérer des dispenses totales ou

partielles. Le discours médical ne peut plus suffire à évincer un élève du contexte de formation. La dispense alors adaptée, devra s'inscrire dans un programme de formation selon, une délimitation du corps visé en EPS, une clarification des contenus de formation proposés et une information donnée aux élèves sur une prise de conscience de la responsabilité de leur santé et de leur corps. Dans le BO n°11 du 12 mars 1992, il est demandé que la notion d'inaptitude partielle ou totale soit déclinée en termes d'incapacités fonctionnelles permettant ainsi à l'enseignant de mieux encore moduler ses contenus d'enseignement au regard des problèmes rencontrés par l'élève.

-pourquoi une inaptitude :

Doit-on toujours chercher des raisons physiologiques à une inaptitude pour un cours d'EPS?

S'il semble que ce fut le cas par le passé, aujourd'hui pose un problème nouveau, l'acceptation de son corps tant qu'entité et de l'image qu'il renvoie aux autres élèves. Comme le dit J. Fleury (21) «considérer le problème de la dispense en EPS du seul point de vue médical, c'est omettre que la dimension psycho-sociologique infère sur le comportement des élèves».

Il semblerait donc d'une part que les représentations sociales du corps soient inhibitrices, et que d'autre part, les filles soient plus touchées par ce processus. Ces représentations inhibitrices le sont encore plus dans des APSA où le corps est plus moins dénudé (piscine, danse...), dévoilant ainsi facilement à l'autre son aspect réel. Les élèves dispensés ont en général une perception négative de leur corps. Ils vivent assez mal les transformations qu'il subit. C'est un corps objet du regard de l'autre et de ses jugements. Les non dispensés parlent plus facilement de leur corps en terme plus général, et ont mieux vécu ses modifications. Or comment éviter ces jugements ? L'inaptitude, ou devrions-nous dire la dispense, car c'en est une, reste la solution la plus fréquente.

La pratique de l'EPS ne va pas modifier fondamentalement les représentations corporelles, mais elle doit éviter, dans un premier temps, les situations qui les rendent plus délicates et dans un second temps développer des activités qui rendraient plus facile cette période de bouleversements corporels de l'adolescent. Le professeur d'EPS a un rôle primordial à jouer dans son intervention pédagogique. Il doit se rendre compte que des critères d'ordre plastique influencent beaucoup le comportement des élèves en cours et par la même les mettent en situation de réussite ou d'échec. Il doit apprendre à les gérer.

IV] EPS ET INAPTITUDE PARTIELLE : UN EXEMPLE

L'exercice physique peut dans certaines conditions déclencher un problème corporel appelé bronchospasme post-exercice. On parle plus communément d'asthme. C'est une hyperréactivité de l'arbre trachéo-bronchique à diverses substances ou à certaines conditions environnementales. C'est un accident très répandu pendant les cours d'EPS. Il se traduit par une gêne expiratoire avec une sensation d'oppression thoracique, une respiration sifflante et de la toux. Il apparaît souvent à l'arrêt de l'exercice. La connaissance de cette maladie et des processus physiologiques qui y sont associés mais aussi des programmes d'entraînement, permettent au professeur d'EPS de mettre en place une activité adaptée à l'élève qui atténue et relativise l'apparition de ce spasme, grâce à l'amélioration de l'aptitude aérobie.

Le professeur veillera alors à programmer des cycles où seront abordés des exercices brefs et intenses, n'entraînant pas d'hyperventilation prolongée. D'autres APSA comme la natation, le basket, le volley sont

relativement bien tolérés malgré l'hyperventilation qu'ils entraînent. De plus l'enseignant fera attention à pratiquer les activités plutôt en milieu chaud et humide que froid et sec, il insistera auprès de l'élève afin qu'il ait une respiration nasale plutôt que buccale (Connaissances

Annexes 9). Ainsi l'EPS dans sa dimension éducative, doit donner à l'asthmatique l'opportunité d'apprendre à vivre avec cette hyperréactivité, afin d'en minimiser les désagréments quotidiens et les conséquences à long terme. C'est la connaissance de l'asthme, de ses déclencheurs et du corps en général qui permettra au professeur et à l'élève d'atténuer la peur qui l'accompagne et sa propagation. Reconnaître l'arrivée de la crise permettra une gestion plus facile de celle-ci et amènera l'élève vers plus d'autonomie. L'objectif premier restant d'éviter la crise par l'apprentissage de la gestion de ses possibilités, troisième objectif de l'EPS.

V] CONCLUSION :

La pratique de l'exercice physique ne peut qu'être bénéfique pour la connaissance et la gestion de son corps. Mais paradoxalement, la connaissance de son corps et de ses possibilités est une condition incontournable d'une pratique sportive sans danger, garant d'une bonne éducation corporelle