

EP: dans la peau d'un ado pour une image corporelle positive

MOTS-CLÉS: DIFFÉRENCIATION
• TÉMOIGNAGES • ATELIERS

Durant le mois de mars, les professeurs d'EP se sont retrouvés à Sion dans le cadre d'une journée de formation particulière: se retrouver dans la peau d'un adolescent. Cette opportunité a été mise en place par le centre Alimentation Mouvement de Sion, en collaboration avec l'Association valaisanne des maîtres d'EP et la HEP.

Comment penser «ado», comment retrouver ces sensations, parfois lointaines, parfois proches, de cette image de soi qui se met en place durant l'adolescence? L'objectif des organisateurs a été de permettre aux participants de revivre ces moments pour éclairer des pistes d'intégration dans le cadre de l'enseignement de l'EP. (Voir tableau page 15)

Un focus: l'image corporelle positive

L'idéal de beauté est omniprésent auprès des adolescents. Norme de société, jugement inconscient, voire facteur de réussite, il devient difficile de conserver un regard objectif face aux processus pervers mis en œuvre par la publicité ou les médias. Une idée prend de plus en plus forme: le corps devient un capital sur lequel il faut investir pour changer sa place dans la société. Ceci est d'autant plus frappant que cet idéal ne serait atteint que par 0,06% de la population: une véritable quête du Graal!

Chez les jeunes, le constat est alarmant: entre 13 et 15 ans, 60% des filles souhaitent être plus minces.



Participation active lors des ateliers

Nombreuses sont celles qui ont déjà débuté un régime. 77% des gars aimeraient être plus musclés, mais seuls 54% indiquent faire réellement quelque chose pour cela¹.

Cependant, l'enquête précise que les personnes disposant d'une image corporelle saine font usage d'un esprit critique qui leur permet de filtrer les informations envahissantes. Elles sont capables d'en extraire les influences et peuvent bloquer les propos parasites et négatifs pour s'en préserver. Les professeurs de sport (PER CM31) deviennent de ce fait des partenaires privilégiés vers qui les élèves se tournent volontiers. Il s'avère nécessaire de profiler la formation continue pour que les enseignants puissent amener les messages adéquats face à ce questionnement.

L'expérience des ateliers

Pour aller plus avant dans la thématique, les maîtres de sport se transforment, durant un atelier, en élèves en insuffisance respiratoire ainsi qu'en

jeunes en surpoids. Respirant à l'aide d'une paille ou lestés, ils prennent conscience du handicap que procurent ces soucis de santé. Qu'il est difficile, fatigant, angoissant, voire démotivant de pratiquer ainsi une activité. Il est clair que les préjugés ont la vie dure lorsque la situation est vécue. Place à la sensibilisation, le dialogue et la compréhension pour permettre à chacun de trouver sa place dans la leçon d'EP.

Plusieurs recommandations sont émises pour éviter la stigmatisation:

- Améliorer ses connaissances dans le domaine de la santé
- Réagir face à la discrimination, sensibiliser les élèves quant à leur implication
- Apprendre aux jeunes touchés à se protéger psychologiquement
- Attribuer des rôles égaux à chacun, évaluer la progression également
- Créer des opportunités de réussite, récompenser les efforts fournis

La matinée débute par la mise en avant d'interviews réalisées auprès de quelques étudiant-e-s de la HEP.

Mots-clés pour définir le «Sport à l'école»	Performance, endurance, difficile, effort, angoisse, moquerie, solitude, endurance, souffrance	Jeu, agrès, plaisir, sérénité, progrès, persévérance, endurance, coordination, condition physique, diversité, défoulement, santé
Ressenti par rapport aux leçons d'EP	Boule au ventre, peur, manque d'aide, stress (performance)	Moment agréable, super sympa, très bien; le sport m'a appris à apprécier le mouvement, positif grâce aux profs de sport
Expériences délicates	Je me suis donné et ce n'est jamais assez, démotivation; natation; ne pas réussir aux agrès (surpoids), la danse (pour un garçon), l'endurance	
Expériences positives	Le jeu, esprit d'équipe, collaboration, partage, amitié, valoriser ce qu'il y a de bien chez l'élève, réussir un exercice périlleux, gratifiant, évaluation sur la progression, activités de groupes, réussir à s'améliorer grâce à une technique donnée, bonne ambiance de classe, joie d'avoir vécu ensemble des moments sympas	
Le prof de gym idéal	Compréhensif, empathie, conseils, tolérant, pas trop rigide, à l'écoute de tous <i>Donne des pistes à chacun pour progresser et prendre du plaisir</i> Ne s'occupe pas que des forts, n'oublie pas les autres, les encourage Sportif, il démontre, différencie, soutient, a des compétences sociales Propose des niveaux adaptés à chacun, quelqu'un qui aime préparer et donner son cours	
L'élève idéal	Envie, essaie, à l'écoute de l'enseignant, motivé, persévérant, ouvert au sport, ne se braque pas dès le départ, veut apprendre. <i>L'important c'est le progrès!</i>	

Tout un éventail qui n'attend que la journée pour être développé.

- Adapter les activités pour que l'élève se sente compétent; éviter le regard de la classe face à un seul élève
- Finalement, être critique de sa propre attitude

JOUER à «chances égales» et MANGER «balance and low cost»

Un autre moment de la journée met en évidence un élément significatif de l'enseignement du sport: quel sens à donner à l'EP? Le développement des capacités physiques fait bien entendu partie des buts visés, mais il est à moduler en fonction des compétences sociales, affectives et cognitives des élèves. A partir de ce postulat, les maîtres d'EP expérimentent un panel de variations de jeux visant les «chances égales». La rivalité n'est pas au rendez-vous car le jeu peut dépendre du facteur chance par exemple; les équipes sont remaniées en permanence; des jokers sont accordés.

En résumé, chacun y trouve sa place, quel que soit son niveau. Le jeu devient participation et adaptation!

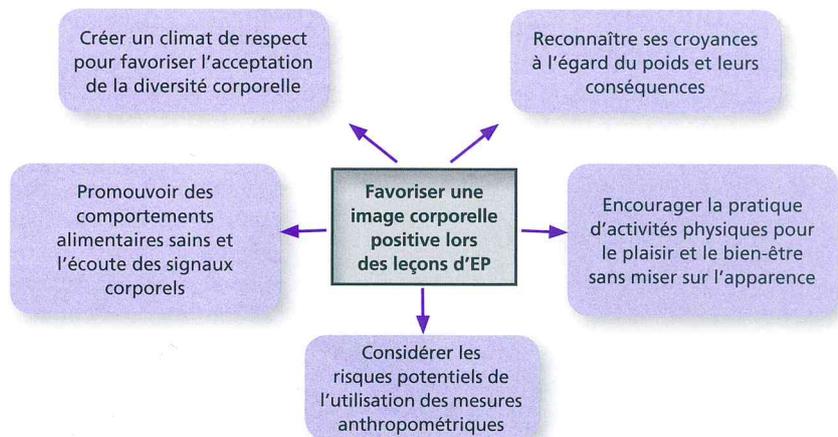
Pour compléter cette vision de l'ado, le repas de midi, guidé par une diététicienne, propose un réel défi: comment manger équilibré à l'aide d'un budget «jeune», soit CHF 10.-. Quels sont les facteurs qui entrent en jeu lorsque l'on choisit un repas? Comment faire rimer satiété et plaisir? Ainsi, à l'aide de ces multiples supports théoriques et pratiques, les connaissances s'approfondissent tout au long de cette riche journée de formation. Merci aux participants

et intervenants pour ces moments d'échanges et de questionnement pour une image corporelle positive en éducation physique!

Le team animation Education physique: Nathalie Nanchen, Lionel Saillen

Notes

¹ Promotion Santé Suisse. L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique. Nov. 2015



5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive EquiLibre 2015