

# Donner un sens à l'activité physique chez les jeunes

*L'éducation pour la santé doit sortir de son ghetto, gagner toutes les disciplines, du français aux sciences, en passant par l'éducation physique et sportive, les arts plastiques*

La promotion des activités physiques et sportives est de plus en plus assimilée à la promotion de la santé. Mais au fait, les activités physiques sont-elles pour autant aussi bénéfiques que cela pour la santé des jeunes ? Et, au-delà, comment le dépassement de soi, la prise de risque, la recherche de l'autre, si prégnants à l'adolescence, se croisent-ils avec les activités physiques et sportives ? Comment les pratiques physiques deviennent-elles l'occasion d'expériences structurantes pour les jeunes, leur permettant de faire évoluer leur rapport à leur corps, à eux-mêmes et aux autres, dans une perspective d'éducation pour la santé ? Ce dossier tente de répondre à ces questions. Les spécialistes que nous avons sollicités expliquent dans quelle mesure les activités physiques et sportives peuvent être des supports d'une éducation pour la santé.

Nous avons privilégié quatre axes. Dans un premier temps, nous définissons les activités physiques et sportives et dressons l'état des lieux de la pratique des activités physiques selon l'âge et le sexe.

Dans un deuxième temps, nous faisons le point sur la façon dont les activités physiques sont pratiquées en milieu scolaire, en abordant notamment la délicate question de la dispense d'éducation physique et sportive. Les différentes expériences que nous présentons démontrent que le pont construit entre éducation physique et éducation pour la santé doit être consolidé, tout en favorisant les « circulations » avec les autres disciplines scolaires. Il n'est, en effet, pas question d'isoler la vie physique de la vie en général, ni l'activité physique de l'activité intellectuelle, sociale, émotionnelle, symbolique et culturelle. L'éducation pour la santé doit sortir de son ghetto, gagner toutes les disciplines, du français aux sciences, en passant par l'éducation physique et sportive, les arts plastiques, ce qui s'avère difficile et ne peut s'envisager sans un travail de fond sur les programmes d'enseignement et sur les formations professionnelles...

Ensuite, nous donnons la parole aux acteurs de terrain, qui utilisent des activités physiques, comme l'escalade, pour aider les jeunes à s'intéresser aux autres, leur faire découvrir qu'une cordée est une affaire de solidarité. Nous scrutons le lien fragile mais profitable qui peut relier activités physiques et promotion de la santé dans les centres de vacances et de loisirs.

Enfin, ce dossier se penche sur la formation des professeurs d'éducation physique et sportive, mais aussi des différents intervenants dans le domaine des activités physiques (entraîneurs, éducateurs sportifs dans les collectivités territoriales, animateurs sportifs), qui peuvent désormais intégrer des savoirs allant au-delà du traditionnel apprentissage moteur et de la recherche de la performance individuelle. L'enjeu est de taille, il s'agit de former ces enseignants au bien-être et à l'approche globale et positive de la santé. C'est un autre regard porté sur les jeunes élèves. De telles formations se développent en France, nous en donnons plusieurs exemples qui sont appelés à prendre de l'ampleur dans le cadre de « Masters », dans la logique de l'actuelle réforme universitaire. La dernière partie de ce dossier aborde également la question des risques associés à la pratique intensive du sport.

Au final, il s'agit de passer d'une vision de l'enseignement de l'activité physique et sportive centrée sur la dépense énergétique, le respect des règles, la loi de l'effort, le corps sculpté et normatif, à une vision beaucoup plus large et dans laquelle un plus grand nombre de jeunes trouveront leur épanouissement : que les pratiques physiques, sportives et artistiques prennent un sens aux yeux de ces jeunes, que ces derniers puissent, certes, expérimenter leurs limites, mais aussi avoir le plaisir de partager, expérimenter les sensations de vie, les mouvements de leur propre corps... Tout un programme !

**Claire Perrin**

Maître de conférences à l'Université de Caen,  
Centre de recherche sur les activités  
physiques et sportives,

**Bruno Housseau**

Chargé de mission à l'Institut national  
de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).