

# *L'éducation à la pratique de l'activité physique pour développer le plaisir de se sentir vivant*

## *Sens et finalité de l'éducation physique*

En cette période où les interrogations sur la pertinence et le sens de la formation générale au collégial se font intenses dans le discours public, il convient de réaffirmer l'importance capitale de l'éducation physique dans le curriculum de la formation générale des élèves du collégial.

D'entrée de jeu, positionnons l'éducation physique comme une **éducation à la santé**. Il s'agit ici du concept de santé globale, de **l'équilibre du corps et de l'esprit**. L'expression « un esprit sain dans un corps sain » prend ainsi tout son sens.

Nous soutenons que l'éducation à la pratique régulière de l'activité physique, envisagée dans une approche de recherche d'équilibre, a pour finalité la recherche d'un mieux-être de la personne. De plus, nous affirmons que cette recherche est axée sur la conscience de soi, la conscience d'être un être vivant, donc d'avoir un corps qui respire, se nourrit, se meut et qui goûte à la vie.

Cet article – qui pourrait aussi s'intituler *Prendre contact avec ce qui nous anime, avec ce qui est vivant en nous* – propose à la lectrice et au lecteur de jeter un regard sur le sens et les finalités de cette éducation à la santé, sur les orientations privilégiées dans les devis ministériels concernant l'éducation physique ainsi que sur l'approche que nous privilégions dans la formation des élèves.

Ce texte soutient la thèse que l'éducation physique est au cœur de l'être, que cette formation permet à l'élève de mieux cerner sa réalité physique et d'établir des liens entre les dimensions physiques, émotives et mentales de son être, dimensions finement interreliées. Ce lien corps-esprit peut aisément s'illustrer par l'impact bien connu de la forme physique sur les capacités mentales de l'individu. Il n'y a qu'à penser à



*Étienne Marchand*  
Professeur d'éducation physique  
Cégep  
François-Xavier-Garneau

*(Avec la collaboration  
de Marielle Pratte,  
rédactrice en chef)*

notre performance intellectuelle lorsqu'on n'est pas en bonne forme physiquement ou lorsqu'on est malade. Par ailleurs, la santé n'est-elle pas le premier vœu souhaité lors de la nouvelle année? C'est donc ce concept de santé globale qui doit être privilégié dans les cours d'éducation physique de la formation collégiale.

Par une éducation à la santé globale, à la santé de l'être, l'élève peut développer un meilleur équilibre et ainsi être davantage en mesure d'accéder à une formation fondamentale et à une formation pour la vie. Par conséquent, le système d'éducation a la responsabilité de former globalement l'élève tant sur les plans physique qu'intellectuel.

## *La conscience du corps, de ses liens avec l'esprit et l'être et la recherche de plaisir et d'équilibre...*

L'atteinte du mieux-être comporte une étape essentielle, soit celle de la prise de conscience du corps. En effet, il y a peu de chances que l'individu qui n'a pas une conscience aiguë de ce qui se passe dans son corps puisse un jour atteindre un bon équilibre corps-esprit et ainsi maintenir sa santé. Éduquer à « prendre conscience de son corps », à « se sentir » constitue donc la pierre angulaire d'une optique d'éducation à la santé. Prendre conscience de l'état général de sa santé, de sa respiration, de sa façon de se mouvoir, etc., représente les premiers pas vers un développement corporel équilibré et une santé globale.

Tout comme dans le domaine intellectuel, cette prise de conscience doit être orientée vers le plaisir et la joie de vivre. Ainsi, autant l'élève doit être amené à goûter le plaisir de comprendre les théories, d'être capable de résoudre des problèmes, de décoder des concepts, autant il doit être encouragé, dans sa formation, à goûter sa mobilité, à savourer sa respiration, à sentir sa vitalité, à s'amuser à s'étirer, à bouger et à danser avec la vie!

*Il faut miser sur la recherche de stratégies pertinentes et sur le développement chez l'élève d'une disposition intérieure favorable à l'activité physique afin que celui-ci s'y engage activement et en retire le meilleur, et ce, dans le respect de lui-même et des autres et dans la recherche d'équilibre comme être de chair et d'esprit.*

Dans cette formation, il faut miser sur la recherche de stratégies pertinentes et sur le développement chez l'élève d'une disposition intérieure favorable à l'activité physique afin que celui-ci s'y engage activement et en retire le meilleur, et ce, dans le respect de lui-même et des autres et dans la recherche d'équilibre comme être de chair et d'esprit. En d'autres termes, s'exprimer par un éveil de la conscience d'être en vie et en forme, conduisant à chercher à maintenir ou à améliorer sa qualité de vie. En effet, être en santé ne veut pas seulement dire « ne pas être malade ». Être en santé signifie aussi « se sentir bien dans sa peau » et dans tout son être. Pour rester en santé, il faut alors se mettre en action afin de parvenir à cet équilibre harmonieux de tout son être, et non juste privilégier le corps ou juste l'intellect... Le ministère de l'Éducation, dans les devis de la formation générale, fait d'ailleurs la promotion de cette orientation à donner à la formation en éducation physique au collégial. Ainsi, dans le premier ensemble, l'élève est invité à **se situer** en regard de l'activité physique et de sa santé globale.

### **Les valeurs associées à l'éducation à la santé**

Qui dit recherche de la santé, dit développement de comportements favorables au maintien de cette santé!

Chacun sait que les comportements d'un individu sont liés à des attitudes qui, elles, s'appuient sur des valeurs. Les valeurs étant l'interface des besoins, il importe, pour l'élève en formation, de clarifier ses besoins et d'identifier les attitudes porteuses des comportements favorables pour répondre à ces derniers. Il apparaît donc que besoins, valeurs, attitudes et comportements sont intimement liés et que pour développer

des comportements favorables à la santé globale, il soit nécessaire d'aborder les attitudes et les valeurs. Ainsi, modifier ses comportements ou en adopter de nouveaux, de façon durable, ne se fait pas sans établir de liens avec un système de valeurs. L'enseignante ou l'enseignant doit donc clarifier et justifier ses interventions, alors que l'élève a à établir des liens entre ses comportements et ses valeurs, cette prise de conscience étant essentielle dans un processus de recherche de plaisir et d'équilibre.

### **Sur quelles valeurs et attitudes devrait-on alors appuyer la pratique de l'activité physique?**

Dans les paragraphes suivants, nous mettons en évidence les valeurs que nous jugeons fondamentales dans la pratique de l'activité physique lorsque celle-ci est pratiquée en vue d'une finalité de mieux-être, à savoir la santé globale, l'équilibre, le plaisir, l'éthique, la responsabilité et la coopération.

Une première valeur, sur laquelle s'appuient les autres, est la **santé globale**. Baser la formation physique sur la valeur de la santé conduit inévitablement à privilégier la notion d'équilibre et à réduire l'importance autrefois accordée à la notion de performance. En effet, équilibre et performance ne peuvent cohabiter à parts égales. L'un des deux va nécessairement occuper le haut du pavé. Avec la santé comme finalité, il va de soi que la performance perd du terrain. Loin de préconiser une approche d'athlétisme olympique ou de chercher à créer de nouveaux *dieux du stade*, l'éducation à la santé vise plutôt à redonner à l'individu le *plaisir de jouer dans le stade!* Elle s'associe davantage à l'approche de l'athlétisme global ou, pour reprendre l'expression précédemment mentionnée, celle d'un esprit sain dans un corps sain.

Nous avons déjà abordé les notions d'équilibre et de plaisir. Ajoutons que la recherche d'**équilibre** implique, elle aussi, une approche qui ne privilégie pas seulement la performance mais qui se base davantage sur la recherche du **plaisir**, plaisir de relever des défis à sa mesure en se sentant vivant et confiant, plaisir de maximiser ses forces vitales en tenant compte de ses propres capacités, habiletés, goûts et intérêts. Pour illustrer ces valeurs, on peut donner l'exemple d'une personne qui peut faire le choix – en tenant compte de ses besoins, de ses habiletés et de ses goûts – de pratiquer le ski de fond en forêt comme activité physique car elle peut ainsi associer activité cardiovasculaire à une activité de repos intellectuel dans un environnement calme, plutôt que de choisir de pratiquer la planche à neige dans des pentes difficiles et dans un milieu où règnent vacarme et agitation. Il est important de noter

que nous ne faisons pas ici l'éloge d'un sport au détriment d'un autre, ni dénigrons une approche plus performante d'un sport au profit d'une approche plus modérée. Nous tentons simplement de démontrer que la formation à l'activité physique doit amener l'élève à bien se connaître et à chercher ce qui lui permettra de se sentir en équilibre et qui sera, par le fait même, une source de plaisir et de développement pour lui.

Nous soutenons que la pratique de l'activité physique n'a pas à être envisagée exclusivement dans l'optique de l'apprentissage d'une technique qui n'est pas toujours suffisamment porteuse de sens et de plaisir pour l'individu mais aussi dans l'optique de développer chez ce dernier la conscience et le plaisir de se sentir vivant et de l'amener à fournir des efforts pour maintenir cette condition. À l'ordre collégial, la formation à l'activité physique ne vise pas le développement d'« une discipline pour la discipline » chez l'élève mais a plutôt pour objectif d'amener ce dernier à « se discipliner à se faire du bien en prenant soin de son corps et de ce qui l'anime ». Il ne s'agit pas d'inciter l'élève à se dire qu'il pratique une activité physique deux à trois fois par semaine « parce qu'il faut le faire », mais d'amener celui-ci à pratiquer une activité physique « parce qu'il sent que ça lui fait du bien », que ça lui procure un bien-être. La différence de perspective est peut-être mince mais elle est importante.

Le ministère de l'Éducation porte aussi ce message dans les devis du deuxième ensemble d'éducation physique par son intention d'amener l'élève à la mise en place d'une démarche efficace de la pratique de l'activité physique. L'élève est ainsi invité à se fixer des buts à sa mesure et à mettre en place un processus en vue de l'amélioration de sa condition physique.

*Un des rôles de l'enseignant consistera donc à guider l'élève dans sa mise au jour de ses résistances et de ses motivations, à lui transmettre sans jugement de valeur ses observations sur son comportement et à le soutenir dans le développement de nouvelles attitudes plus adéquates au maintien de sa santé.*

### ***Qu'en est-il de l'éthique, de la responsabilité et de la coopération, ces autres valeurs associées à la formation à la santé?***

Abordons tout d'abord la valeur de **l'éthique**, valeur fondamentale dans toute formation à la pratique de l'activité physique, que ce soit dans le cadre d'une formation scolaire ou dans celui d'une formation de professionnels du sport. Nul besoin de rappeler la beauté et la noblesse de la pratique de l'activité physique quand elle se pratique selon les règles de l'art, avec respect des autres et de soi. Toutefois, les exemples de manquements à l'éthique sont nombreux et certains sont bien connus dans le monde sportif. Par exemple, l'approche « il faut gagner à tout prix » peut mettre en péril sa propre intégrité ou l'intégrité de l'autre, et que dire de tous ces athlètes qui se dopent avant une compétition pour atteindre des résultats qui, finalement, ne leur appartiennent pas vraiment? Il va sans dire que toute formation à la pratique de l'activité physique doit se baser sur cette valeur de l'éthique.

En ce qui concerne la valeur de **responsabilité**, celle-ci peut prendre plusieurs formes. Elle peut être reliée au fait que l'individu veille à sa santé et à son mieux-être, elle peut également relever d'une autodiscipline élémentaire où l'individu donne priorité au respect de son corps, de ses forces et de ses limites. Elle peut aussi être perçue comme la réponse à la question : « Suis-je un bon entraîneur pour moi-même? ».

Le ministère de l'Éducation fait très bien la promotion de cette valeur dans les devis du troisième ensemble d'éducation physique en recommandant le développement d'une approche santé et l'établissement par l'élève d'un programme personnel d'activités physiques.

Enfin, la **coopération** est une valeur qui peut faire toute la différence! Point n'est besoin de chercher bien loin pour s'en convaincre. À titre d'exemples, lorsque deux canotiers font une excursion sur une rivière, la réussite de la descente d'un rapide difficile dépend de la qualité de la coopération entre les personnes. Il en est de même pour un groupe d'alpinistes qui décident d'escalader une montagne. Dans ce dernier exemple, l'attitude coopérative et l'encouragement mutuel des coéquipiers seront déterminants pour l'atteinte des objectifs visés par l'équipe. C'est par le biais de l'implication, de l'entraide, du respect et de la valorisation des différences que l'équipe développera un climat de confiance.

## Aimer être en santé

Le verbe aimer, lorsqu'il est évoqué, vient rarement tout seul. Il est habituellement accompagné de tout un lot d'émotions et de dimensions affectives qu'il serait bien mal aisé de tenter d'ignorer. Voilà pourquoi envisager une formation à l'activité physique consciente, orientée vers le plaisir de se sentir en santé, implique le fait qu'il faille tenir compte et aborder explicitement le domaine souvent bien méconnu des émotions et de l'affectivité. Il faudra davantage y porter attention dans les situations d'activités d'équipe car l'élève, en plus d'être confronté à lui-même, est aussi confronté aux autres. Il est ainsi sujet aux comparaisons, il peut ressentir des malaises, de la peur, des frustrations ou d'autres sentiments qui peuvent influencer le caractère de sa participation à l'activité ou l'amener à se retirer.

Attention! Il n'est pas fait ici mention de transformer les professeures et les professeurs d'éducation physique en psychologues ni de conseiller à ces derniers de centrer leur attention sur les émotions de leurs élèves. Nous tentons simplement de souligner que l'éducation à la conscience du corps, à la recherche du plaisir de se sentir en santé et en mouvement ne se dissocie pas de la conscience générale de soi, de son identité, de ses résistances et de ce qui motive la personne à adopter ou non tel ou tel comportement.

Un des rôles de l'enseignante ou de l'enseignant consistera donc à guider l'élève dans sa mise au jour de ses résistances et de ses motivations, à lui transmettre sans jugement de valeur ses observations sur son comportement et à le soutenir dans le développement de nouvelles attitudes plus adéquates au maintien de sa santé, à le soutenir dans son implication dans l'activité physique en surmontant ses bouleversements intérieurs.

## Éduquer à devenir responsable de sa santé et de son bien-être

À cette étape de la réflexion, les questions qu'on est en droit de se poser sont les suivantes : comment faire développer chez l'élève les attitudes nécessaires au maintien de son équilibre général? Quelles sont les stratégies gagnantes pour atteindre ce but?

Parmi les réponses, quelques éléments consistent à amener l'élève à « se mettre en action de sa propre initiative », à « accepter d'entrer dans l'expérience » et dans l'activité qu'il est invité à pratiquer, à lui faire sentir qu'il est là pour apprendre avec plaisir. On peut aussi lui faire prendre conscience de l'importance de son engagement face à lui-même et qu'il est le cocréateur de son apprentissage et de son succès. Il est également pertinent de l'inciter à se rendre la vie plus belle, à lui donner le goût de se dépasser, pas pour avoir une meilleure note mais parce qu'il y a trouvé du sens et parce que ses apprentissages vont lui servir pour la vie. L'élève pourra notamment profiter de ses acquis au cours même de ses études collégiales. Il pourra en effet développer une conscience élargie et une plus grande capacité d'autoévaluation, ce qui le conduira à une plus grande estime de lui-même, à une plus grande confiance et à un engagement plus soutenu dans ses projets scolaires. De plus, son pouvoir de concentration et d'attention aux activités intellectuelles sera amélioré.

Le rôle de l'enseignante ou de l'enseignant consiste à accompagner l'élève dans sa démarche en mettant la barre au bon endroit et en le guidant dans sa découverte de lui-même et dans sa prise en charge personnelle.

Le plus important est de rendre les élèves responsables de leur santé et de leur vie active afin qu'ils en retirent des bénéfices à chaque moment de leur vie, car vivre en santé et en forme est le plus bel héritage que l'on peut laisser à notre jeunesse. D'où l'importance de ne pas seulement en parler, mais de passer à l'action au quotidien. « Y penser, c'est pas assez! » Autrement dit, susciter une prise de conscience qui mène vers une démarche personnelle de recherche du plaisir de se sentir bien. ▣

etimarchand@sympatico.ca

*Étienne Marchand est un éducateur physique formé à l'université du Québec à Trois-Rivières. Il enseigne depuis 26 ans dont 15 ans au cégep de Shawinigan et 11 ans au cégep François-Xavier-Garneau. Il a aussi une formation de relaxologue et de biosynergiste en plus d'une formation en réflexologie, en massage, et en gérontologie. Il dispense des formations sur le stress et la relaxation aux enseignantes et aux enseignants du collégial et il est conférencier et animateur d'ateliers sur les bienfaits de la santé physique, sur le stress et la santé mentale.*