

## Instruction du 20 juin 1959

(Education Physique et Sports en Plein Air, 3<sup>e</sup> Bureau)

Objet : Complément à l'Instruction du 1<sup>er</sup> octobre 1945 à l'usage des professeurs et maîtres d'Education physique et sportive.

Une réforme de l'Education physique et sportive est à l'étude.

Cette réforme exige l'élaboration de différents textes au sein du Haut-Commissariat à la Jeunesse et aux Sports, ainsi que l'examen et la discussion de ces textes par des services ou organisations extérieurs au Haut-Commissariat et au Ministère de l'Education nationale lui-même.

Bien que les travaux soient actuellement assez avancés, la mise au point de la réforme exigera encore certains délais.

Cependant, le personnel chargé de l'Education physique et sportive ne connaît, dans l'accomplissement de sa tâche quotidienne, d'autres instructions que celles données le 1<sup>er</sup> octobre 1945, à une époque où d'importants changements d'ordre général et des conditions de vie particulières appelaient des recommandations spéciales.

Certes, la formation du personnel dans les établissements du Haut-Commissariat a suivi l'évolution des circonstances et marqué un progrès régulier; certes aussi, le personnel au contact direct des élèves a su s'adapter dans les limites assez larges qui lui étaient imparties. Enfin, le corps de l'Inspection générale n'a pas manqué de souligner l'utilité et la nature de cette adaptation et de la susciter lorsque besoin était.

Il est néanmoins nécessaire de ne pas attendre la rentrée scolaire de septembre 1960, date à laquelle des instructions véritablement nouvelles, prévues dans le cadre de la réforme, seront vraisemblablement parues, pour indiquer au personnel les compléments et précisions qu'appellent, d'ores et déjà, les instructions de 1945 et qui doivent être appliquées dès la rentrée scolaire de 1959.

Tel est l'objet de la présente circulaire qui s'adresse, sous le couvert des chefs d'établissement, avant tout au personnel chargé de l'Education physique et sportive, mais aussi à tous les personnels qui collaborent à cette éducation, dans le cadre de leurs tâches normales ou à titre bénévole.

Dans leur essence, les instructions officielles de 1945 à l'usage des professeurs et maîtres d'Education physique et sportive, demeurent applicables à la condition de négliger ce qui, dans leur rédaction, traduisait les soucis après à une période de fin de guerre.

Cependant, le contrôle de leur application révèle des interprétations qui cèdent parfois, de façon excessive, aux affinités personnelles des professeurs ou maîtres, au préjudice des besoins des élèves, de leur formation complète et de leur perfectionnement.

Certes, les instructions officielles ont mis un terme à l'obligation faite aux professeurs et maîtres d'enseigner un système unique, ce qui fut la règle avant 1945. Mais elles ont affirmé des principes qui doivent être systématiquement respectés, d'autant plus qu'ils n'excluent en aucune façon la personnalité de l'enseignement.

Ainsi, pour composer ses leçons, tout professeur ou maître utilise des exercices que l'on peut, à l'heure actuelle, classer en deux grandes catégories :

— *gymnastique construite*, dont la gymnastique de maintien est la base ;

— *gymnastique fonctionnelle*, qui comprend des gestes naturels, des jeux, des gestes sportifs (*initiation sportive collective*).

*L'initiation sportive* sous forme collective trouve donc sa place dans les deux heures hebdomadaires. Par contre la place faite au sport proprement dit (compétitions et performances codifiées) se situe sauf exception non pas au coin de ces deux heures, mais dans le cadre des séances de plein air où la plus large part lui sera réservée par tout professeur ou maître et, il va de soi, dans le cadre de l'Association sportive scolaire.

Les deux catégories d'exercices, exercices construits et exercices fonctionnels, concourent à des titres divers aux *effets généraux* recherchés par l'enseignement de l'Education physique : éducation et correction de l'attitude ; éducation respiratoire, acquisition et développement de l'adresse, de la vitesse, de la force, de la résistance ; entretien ou amélioration de la santé et de la vitalité.

D'autres effets sont encore obtenus : effets psychologiques, caractériels surtout, effets d'ordre esthétique, effets d'ordre social.

Mais gymnastique construite et gymnastique fonctionnelle correspondent de plus à des *effets particuliers* (et dominants) qui imposent leur utilisation concomitante et leur dosage permanent, non seulement dans le programme annuel d'enseignement, mais encore au cours de *chaque séance* d'Education physique, et ce, dans des proportions variables, dictées par l'âge, le sexe, le niveau physique et psychologique, les conditions matérielles de travail, etc.

C'est pourquoi les Instructions officielles précisent que chaque séance doit donner à l'enfant ou à l'adolescent, dans un temps réduit, la somme des exercices nécessaires aux divers aspects de son développement normal et de son perfectionnement, le schéma général suivant devant toujours être respecté :

- a) Mise en train.
- b) Leçon proprement dite.
- c) Retour au rythme normal.

Aussitôt après la prise en mains réalisée dans l'entrain et la bonne humeur propres à créer la « communication » maîtres-élèves et l'échauffement initial, alertement menés, apparaissent les exercices visant à assurer un bon maintien, puis les exercices analytiques rythmés, fondés sur ce bon maintien. Il convient de leur faire une large place, en rapport avec les besoins des élèves, et le professeur ou maître devra contrôler de très près les résultats obtenus. Néanmoins, le temps accordé à la prise en mains, à l'échauffement initial et aux exercices de maintien ne devra jamais excéder la moitié de la séance, même pendant la période hivernale.

Suivent les exercices à effets fonctionnels dominants. L'usage a consacré le classement de ces exercices dans le répertoire des familles : marcher, grimper, sauter, lancer, etc. On conservera ce classement sans toutefois le considérer comme impératif ; mais il est indispensable de réaliser une judicieuse alternance des éléments qui composent la leçon et de donner une importance égale aux différentes familles dans le programme annuel.

L'usage a également consacré l'utilisation, à mêmes fins, des exercices éducatifs sportifs, enseignés sous forme collective.

De toutes façons, une attention particulière sera portée à la triologie : courses, sauts, lancers, afin de préparer les élèves d'une part aux épreuves physiques des examens traditionnels, d'autre part à la pratique future de l'athlétisme, discipline essentielle.

Quant aux formes pédagogiques de l'enseignement, notamment l'utilisation des « formes jouées » elles demeurent à l'initiative de l'éducateur.

D'où le plan de leçon suivant :

- prise en mains ; }
  - mise en train. } Durée moyenne : 5 minutes ;
- exercices de gymnastique construite ;
- exercices de gymnastique fonctionnelle (y compris les exercices à formes jouées) ;
- retour au calme ; }
  - reprise en mains. } Durée moyenne : 5 minutes.

Ce qui importe finalement, c'est que, dans un effort continu, adapté et dosé, l'action de chaque séance soit aussi complète et efficace que possible, dans l'ordre physiologique et physique aussi bien que dans l'ordre psychologique.

Il convient de rappeler ici la valeur éducative de l'exercice qu'il ne faut pas confondre avec le simple mouvement, ou l'activité physique. L'exercice est clairement motivé, il doit déclencher l'intérêt, puis être défini avec précision, être appliqué de telle façon que l'effort ne puisse être ni transformé, ni *a fortiori* édulcoré ; il est enfin contrôlé rigoureusement et apprécié. L'exercice est ainsi vivant et toujours efficace.

..

Dans l'enseignement féminin, une confusion est souvent apparue entre gymnastique rythmique et danse.

A l'heure actuelle, il convient d'affirmer que la gymnastique rythmique fait partie du programme d'enseignement de l'Education physique.

Dérivée de la gymnastique de maintien, la gymnastique rythmique est l'étude d'exercices corporels esthétiques, sur place ou en déplacement, analytiques ou complexes, rythmés en intime liaison avec des rythmes musicaux.

Autre chose est la danse, art du mouvement corporel ordonné en accord avec la musique, son message et son esthétique, et cherchant à exprimer ces deux éléments.

La gymnastique rythmique doit demeurer une préoccupation permanente de l'éducation physique de la jeune fille ; aussi admet-on désormais la réalisation, chaque semaine, d'une leçon faisant une part dominante à cette activité sans oublier pour autant le souci des effets généraux rappelés ci-avant.

..

Chaque leçon comporte donc une valeur en soi, la plus complète possible, mais il est évident qu'elle procède des leçons précédentes et qu'elle prépare les leçons futures. C'est un élément de la progression de l'enseignement. A ce sujet, professeurs et maîtres doivent pouvoir présenter à tout instant la progression générale écrite de l'année et situer dans cette progression la place exacte de la leçon du jour.

La progression se traduit pratiquement par des exercices choisis dans les diverses catégories déjà citées, exercices constituant autant de critères jalonnant le cours de l'année scolaire.

Ces derniers seront établis pour chaque classe, de la sixième à la première ; ils constitueront les exercices qui devront être appris d'octobre à juillet.

Il appartient alors à chaque professeur ou maître de rechercher les exercices préparant à ces critères, d'en assurer la *gradation logique*, ainsi que la répétition nécessaire, sous les formes pédagogiques qui lui sembleront les meilleures et les mieux adaptées aux conditions climatiques et matérielles locales.

Ainsi s'efforcera-t-il d'atteindre chaque année, dans une ambiance tonique, un niveau physique et physiologique élevé, niveau dont tiendra nécessairement compte, l'année suivante, le professeur ou maître à qui seront confiés ces mêmes élèves.

Sans vouloir imposer un programme type détaillé que la diversité des moyens matériels rendrait d'ailleurs inapplicable, il convient d'exiger des professeurs et maîtres, dans chaque établissement, une *progression commune*, nettement définie, très précise, dans la nature, la forme et le choix des exercices critères.

Au cours des séances de Plein Air, il faut échapper délibérément au cadre rigide de la leçon d'Education physique, tel qu'il a été défini ci-dessus.

C'est au cours du Plein Air que trouveront place l'entraînement sportif et les rencontres sportives (notamment les rencontres interclasses). Ces activités à bien distinguer de celles de l'Association Sportive qui ne groupent qu'une sélection, intéresseront la totalité des élèves de chaque classe. Leur attrait puissant et l'émulation qu'elles provoquent, bien exploités, réagiront sur l'ensemble des activités d'Education physique et seront, si le personnel est adroit, un excellent stimulant pour le programme d'activités des deux heures scolaires hebdomadaires.

C'est encore au cours du Plein Air que seront pratiqués, chaque fois que ce sera possible, la natation, les sports nautiques, le ski, les sports de montagne... et que sera organisé le contrôle des résultats (examens trimestriels, brevets divers, notamment B.S.P. etc.).

Partant de ce « massif central » d'activités physiques et sportives s'offrent enfin la liberté des contacts avec la pleine nature, la recherche du dépassement, la découverte du milieu, les grands jeux scouts, etc. C'est là notamment que naissent et se développent chez les élèves des goûts et des intérêts profonds, souvent durables, et de nature à soutenir jusqu'à la vieillesse de bonnes habitudes de vie physique.

Dans ce cadre, il est souhaitable que s'établisse une collaboration entre professeurs et maîtres d'E.P.S. et professeurs de disciplines intellectuelles.

Il va de soi que le Plein Air, dont le but est de prolonger, d'amplifier aussi les actions entreprises au cours des leçons hebdomadaires d'Education physique doit également faire l'objet d'une *attention préparation et d'une progression annuelle sérieuse*.

De toute façon, la séance de Plein Air ne doit jamais se traduire par une sorte de récréation prolongée, pas plus que par une simple partie de sports collectifs sans direction.

Par mauvais temps caractérisé, et du fait que de nombreux Etablissements ne disposent pas de gymnase ou autre surface couverte, l'éducateur doit s'attacher à exploiter une situation qui, si elle est moins favorable à l'enseignement des disciplines corporelles, permet néanmoins des activités de remplacement non négligeables.

C'est ainsi que dans une salle de classe ordinaire on n'hésitera pas à diriger une séance de gymnastique de maintien en se servant, avec les précautions matérielles requises, le cas échéant, du mobilier scolaire. Des expériences, généralisées déjà dans certaines régions, ont fait la preuve de l'excellence de ce mode de travail.

D'autres activités sont tout indiquées qui tendent à situer l'Éducation physique et sportive au sein d'une éducation d'ensemble et à faire ressortir les liens et les parentés qui l'attachent à de nombreuses activités culturelles.

Des exposés et des entretiens vivants et, chaque fois que possible, illustrés, trouveront ici leur place.

L'énumération qui suit de leurs objets n'a qu'une valeur indicative ; son but est de souligner la variété des sujets pouvant être abordés :

- lectures sportives (par exemple, sous la forme dite : « livre vivant ») ;
- films et commentaires (formule ciné-club) ;
- techniques sportives et styles ; analyses, commentaires ;
- stratégies sportives ;
- histoire du sport : les Jeux Olympiques, les grands exploits, etc.
- les activités physiques de plein air : montagne, nautisme, camping sportif, etc.
- l'exploration : objectifs ; historique ; les grands explorateurs ;
- l'organisation du sport en France et à l'étranger ; fédérations, associations, règlements, licences, etc. ;
- les carrières de l'Éducation physique et sportive ;
- la place du sport dans la vie de la Nation (sport de masse, sport d'élite, sport spectacle) ;
- l'alimentation, l'ensevelissement, l'hydrothérapie, l'hygiène et les règles de l'entraînement sportif ;
- histoire de la danse, les diverses écoles de danse ;
- auditions musicales et initiation par le disque ;
- secourisme, préparation aux brevets correspondants ;
- sécurité, code de la route, etc.

Cette simple liste, non limitative, de sujets d'information ou d'échanges de vues, montre qu'il est aisé, en dehors des pratiques du gymnase et du stade, de mieux gagner l'adhésion des élèves de tous âges, de mieux susciter leur désir légitime de se perfectionner par l'Éducation physique, et de rechercher à les exalter pour les amener ainsi à la pratique assidue des sports et des activités de plein air.

Ces activités seront prévues et préparées, au même titre que les progressions d'Éducation physique ou de plein air proprement dites, pour éviter toute surprise et être immédiatement mises en œuvre si nécessaire afin, notamment, que des classes ne soient plus jamais rejetées dans « les permanences ».

Le but de l'Association sportive (obligatoire depuis 1945) est d'organiser et de développer le sport en dehors des heures de scolarité, ce qui implique sans doute la préparation et la participation aux compétitions officielles.

Mais en dehors des Championnats scolaires il y a aussi les manifestations organisées dans un but de vulgarisation et au bénéfice de tous les élèves alors spécialement assurés par l'O.S.S.U. contre les risques d'accidents encourus (Challenges du Nombre, Brevets). Il y a aussi les matches amicaux dont la vertu trop souvent négligée est incontestable.

Aux termes du décret n° 50.583 du 25 mars 1950 fixant les maxima de service des Professeurs, Maîtres et Maîtresses d'Éducation Physique et Sportive, chacun d'eux doit consacrer trois heures de son service normal hebdomadaire à l'Association sportive scolaire de l'Établissement où il est en fonction.

Il convient de dissiper une confusion assez fréquente dans les esprits et il est précisé de la façon la plus nette que ces dispositions réglementaires doivent être comprises dans le sens d'une rémunération forfaitaire annuelle du temps consacré par le personnel enseignant à ces activités et dont le terme ne saurait être marqué par la fin de la compétition officielle ou par l'élimination des équipes engagées au début de l'année scolaire.

Il est enfin souligné que les activités se déroulant dans le cadre de l'Association sportive scolaire sont un élément de l'enseignement général et de la progression générale qui doivent former un tout cohérent et que le personnel doit veiller à ce que cet élément y tienne sa juste place.

Les quelques compléments et précisions qui précèdent, ne modifient donc pas l'essence des instructions de 1945, éditées en fascicules, et auxquels les Professeurs et Maîtres d'E.P.S. voudront bien se reporter.

Loïn de minimiser les initiatives et tentatives originales qui marquent actuellement le travail de recherche du personnel enseignant de l'Education physique et sportive, ce texte n'a pour objet que de chercher à discipliner les efforts de chacun dans une action commune et ordonnée.

Ce n'est qu'à ce prix, malgré les difficultés rencontrées, et singulièrement les difficultés d'ordre matériel, que seront obtenus chez les élèves le maximum de santé, d'intelligence corporelle, de caractère, de combativité, et de maîtrise de soi.