

SIXIEME ANNEE

**LES**  
**CAHIERS**  
**SCIENTIFIQUES**  
**D'ÉDUCATION PHYSIQUE**

**JUIN-SEPTEMBRE 1967**

# LES CAHIERS SCIENTIFIQUES *d'Education Physique*

ORGANE TRIMESTRIEL DE LA SOCIÉTÉ DES PROFESSEURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE - MÉDECINS

---

***Votre abonnement se termine avec ce numéro.  
Dès maintenant, réabonnez-vous.***

## S O M M A I R E

Quelques réflexions sur les cadres de l'éducation  
physique et du sport ..... Docteur HAURE

Sénescence et activité physique.

L'éducation physique et sportive, voie d'intégration  
sociale ..... Docteur LE BOULCH



# Prix de la Société des Professeurs d'Éducation Physique - Médecins

Le prix 1966-1967 (« **Fondements scientifiques d'une conception de la séance d'éducation physique** ») n'a pas été décerné.

Les candidats au prix 1967-1968 concourront sur un sujet LIBRE.

Ils devront adresser leur texte, dactylographié, **avant le 1<sup>er</sup> juin 1968**, au

Docteur ALLEMANDOU  
11, avenue de Sceaux  
78 - VERSAILLES.

L'envoi doit être strictement **anonyme** et ne comporter qu'une devise reproduite par ailleurs sur une enveloppe fermée contenant le nom et l'adresse du candidat et qui ne sera ouverte qu'après l'attribution du prix.

Selon la valeur des travaux reçus, qui deviendront la propriété définitive de la Société, le prix de **mille francs** pourra, exceptionnellement, être partagé entre plusieurs candidats ou ne pas être décerné.



## Quelques réflexions sur les cadres de l'éducation physique et du sport

par le Docteur HAURE

Les idées qui ont cours sur la formation, l'utilisation, la hiérarchie des cadres de l'éducation physique et du sport sont empreintes de cette confusion à laquelle n'échappe aucun aspect de l'éducation physique.

Il ne faut pas s'en étonner, puisque nous savons que ces aspects sont interdépendants et que la confusion initiale qui caractérise la doctrine même de l'éducation physique et du sport doit inévitablement se répercuter dans les autres domaines : cadres, organisation, etc.

En dehors du fait que des catégories différentes d'éducateurs physiques exercent la même tâche avec les mêmes responsabilités, ce qui choque la raison, il faut constater que leur champ d'activité, primitivement homogène et uniquement scolaire, a éclaté en des activités diverses s'exerçant dans des milieux divers. Les nouvelles catégories d'éducateurs physiques qui se sont ainsi différenciées ont cru devoir s'appuyer sur une « spécialisation », interprétée comme une qualification supérieure, pour essayer d'obtenir, sur le plan professionnel, des avantages concrétisant cette prétendue supériorité.

Par ailleurs, une formation supérieure est, paraît-il, à l'étude, destinée à fournir à l'éducation physique des cadres évidemment supérieurs. Il faut remarquer que, ici aussi, la notion de supériorité semble être liée à celle de spécialisation.

Ce sont ces trois aspects de la question des cadres : formation, qualification supérieure, spé-

cialisation, qui, envisagés les uns par rapport aux autres, vont inspirer ces quelques réflexions.

### LES FAITS

Énonçons d'abord des faits.

— Beaucoup de moniteurs-instructeurs du cadre de l'ancienne école militaire de Joinville possédaient un bagage intellectuel très modeste. On peut même dévoiler ici que certains ont suivi, à l'école primaire de Joinville, des cours du soir pour adultes. Ce qui n'empêchait pas les moniteurs de ce cadre d'être considérés comme des techniciens et des pédagogues remarquables.

— L'éducation physique interentreprises de Roubaix-Tourcoing utilise comme cadres des moniteurs issus du monde ouvrier « choisis pour l'intérêt qu'ils portent aux activités physiques » et titulaires, en éducation physique, du seul brevet d'État d'aide-moniteur, auquel on ajoute quelques connaissances dont on peut imaginer le niveau. L'éducation physique, à base de « gymnastique analytique, formative, dérivée des enseignements de Ling et de l'école suédoise », s'adresse aux apprentis, c'est-à-dire, à des jeunes de quatorze à dix-huit ans. Les moniteurs donnent entière satisfaction au médecin diplômé de biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports qui les dirige.

La Fédération française d'athlétisme forme, en trois stages de dix jours chacun, répartis sur trois ans, des entraîneurs « spécialistes » du troisième



degré auxquels sont confiés des athlètes de classe. Ces stages jalonnent une activité hebdomadaire de quelques heures s'exerçant pendant les trois ans, dans un club. De l'avis même du directeur technique de la F.F.A., les entraîneurs ainsi formés sont plus compétents, dans leur spécialité, que les professeurs d'éducation physique sortant de l'E.N.S.E.P. (1).

— Le monde des sports collectifs, football, rugby, basket, etc., se félicite des services rendus par des entraîneurs « spécialistes » issus de tous les milieux et de cultures diverses et n'ayant comme caractère commun que celui d'avoir pratiqué le sport pour lequel ils travaillent.

Je connais un grand club universitaire de province qui, pour entraîner son équipe première de rugby, a fait appel — il n'y a pas si longtemps — à un tenancier de café puis à un agent de ville. Les services de ces entraîneurs ont été très appréciés.

— Quelle conclusion provisoire pouvons-nous tirer de ces faits dont nous aurions pu allonger l'énumération ? Celle-ci : l'éducation physique et le sport utilisent, avec profit, semble-t-il, les services d'un personnel dont la culture intellectuelle de base et la culture gymnique peuvent être rudimentaires et même, pour la seconde et dans le domaine du sport, ne pas exister du tout.

Mais quelles sont la signification, la valeur, les limites de ces services ? Nous devons, avant de répondre, faire une incursion dans le domaine de la *spécialisation*.

### LA SPÉCIALISATION

Nous devons rappeler que Friedmann, dans son ouvrage bien connu consacré à ce problème (2), est amené à distinguer deux formes de spécialisation : celle qui s'appuie sur une connaissance préalable du métier de base et celle qui n'exige aucune connaissance de celui-ci.

« C'est encore par une confusion dans les termes que l'on peut, dans l'un et l'autre cas, parler de spécialisation. (...). Dans le cadre limité de ces réflexions, nous proposons, en tout cas, de distinguer le *spécialiste*, chez qui la réduction (superficielle) du domaine d'activité s'appuie sur une culture professionnelle, préalable, dont elle est une sorte de prolongement, de couronnement, et le *spécialisé* qui exerce une activité parcellaire mise au point par un entraînement, gestuel, dans le cas des ouvriers spécialisés, non précédé et, le plus souvent même, non accompagné d'une formation générale susceptible d'encadrer, d'expliquer, d'éclairer l'unité de travail en la replaçant dans un ensemble. »

### LE SPÉCIALISÉ EN EDUCATION PHYSIQUE ET EN SPORT

La distinction établie par Friedmann s'applique parfaitement au domaine professionnel de l'éducation physique et du sport : le personnel que j'ai mis en cause dans les faits rapportés plus haut est un personnel spécialisé.

On objectera peut-être que les moniteurs-instructeurs de l'école militaire de Joinville, bien que d'une culture générale peu élevée, possédaient une formation polyvalente qui fait défaut au spécialisé. En réalité, leur activité était une activité parcellaire parce que délimitée scrupuleusement à la seule méthode dite « française », pour laquelle ils avaient été dressés. En éducation physique comme en sport, leurs qualités pédagogiques étaient celles que leur conférait une soumission absolue à un choix déterminé d'exercices et à des règles de travail précises et ordonnées qui faisaient l'objet d'un « Règlement général d'éducation physique » (3).

Spécialisé aussi est le jeune ouvrier qui assure l'éducation physique des apprentis au comité inter-entreprise de Roubaix-Tourcoing. Outre son manque de formation générale, il est le serviteur aveugle d'une seule technique appliquée à une catégorie bien définie de jeunes. Il est — il faut le souligner — sous la surveillance et le contrôle d'un médecin.

Enfin, nul ne contestera le titre de spécialisé aux entraîneurs de la F.F.A. ou de sports collectifs, avec, pour les premiers, une tâche parcellaire extrêmement réduite (courses, ou sauts, ou lancers, chacune de ces activités pouvant elle-même être fragmentée : une variété de courses, ou de sauts, ou de lancers).

### VALEUR ET LIMITES DU TRAVAIL DU SPÉCIALISÉ

A cause de son manque de formation générale, le spécialisé en éducation physique ne peut être qu'un transmetteur plus ou moins fidèle mais irresponsable d'un *enseignement* standardisé dont le

(1) Colloque de Vichy, 1964.

(2) *Le travail en miettes*.

(3) J'ai enseigné à l'école militaire de Joinville. Je serais mortifié si mes anciens camarades voyaient ici une attaque contre eux ou leurs mérites. J'espère qu'ils comprendront que je ne fais que le procès d'une formation et d'un esprit dont ils n'étaient pas responsables.

programme d'exercices et les « progressions », nécessairement très détaillés, constituent le guide indispensable et les seules références à partir desquelles le spécialisé pourra justifier son activité. Ce programme et ces progressions pourront être ceux d'un système exclusif d'éducation physique ou le résultat d'une juxtaposition de plusieurs systèmes.

Enfermé dans ce cadre précis, dispensé de penser, le spécialisé ne peut prétendre qu'à un perfectionnement qui ne dépasse pas la connaissance de certains exercices et les règles pratiques de leur exécution.

Il en est de même en sport, où la tâche du spécialisé (plus facile qu'en éducation physique parce que plus parcellaire) se limite obligatoirement à transmettre un savoir-faire, que celui-ci concerne un geste athlétique, une technique, une façon de jouer.

L'utilisation du spécialisé en éducation physique ou en sport est parfaitement fondée :

1° Dans la mesure où l'on assigne à l'éducation physique et au sport le seul rôle de faire acquérir à l'individu une certaine virtuosité dans quelques exercices du corps ou de réaliser des performances. Il faut reconnaître que les épreuves physiques qui sanctionnent actuellement l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans les établissements scolaires ne sont pas au-dessus de la compétence de simples spécialisés.

2° Dans le cas où le spécialisé est placé sous la direction et le contrôle d'un éducateur de qualification supérieure.

Nous retrouvons ici la différenciation, remarquée dans les collectivités de travail, entre un milieu de haute connaissance technique (elle-même appuyée sur une bonne culture générale) qui « pense » et un milieu d'exécution.

Sur le plan plus restreint qui nous concerne, nous retrouvons la différence établie par les Grecs entre le pédotribe et le gymnastès et le lien de subordination qui les associait : « En fait, le pédotribe, d'après Galien, était subordonné au gymnastès (ou maître gymnaste), véritable éducateur, comme l'infirmier est subordonné au médecin, le contremaître à l'ingénieur ». (Hébert).

Mon expérience dans la formation d'instructeurs militaires à l'ex-école de Joinville me permet d'affirmer que le spécialisé en éducation physique et sportive peut être formé en un an et que cette formation le rendrait apte à l'enseignement, dans les établissements scolaires, des exercices qui figu-

rent dans les divers programmes et progressions qui, à défaut d'un règlement général d'éducation physique officiel, sont suivis dans nombre de ces établissements.

### DANS LA CONCEPTION ACTUELLE DE SA FORMATION ET DE SON UTILISATION, LE PROFESSEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE FRANÇAIS EST UN POLYSPECIALISÉ

Plus exactement, ce spécialisé serait un polyspécialisé, c'est-à-dire qu'il enseignerait un agglomérat de techniques gymniques et sportives.

Il faut alors remarquer que c'est le rôle dévolu actuellement au professeur d'éducation physique français de telle sorte qu'on peut dire que celui-ci n'est, dans le domaine des exercices du corps, qu'un polyspécialisé. Et ce titre n'est pas seulement le résultat de son utilisation, mais aussi et d'abord, de sa formation, comme je vais le montrer.

On exige du professeur d'éducation physique qu'il ait un certain bagage intellectuel représenté par le baccalauréat. Sur ce bagage, on greffe l'étude, assez superficielle, de certaines disciplines telles que l'anatomie, la physiologie, la psychologie.

Parallèlement, des maîtres multiples, « spécialistes », lui enseignent les agrès, la boxe, le judo, le football, le rugby, la natation, le volley, la gymnastique construite, la gymnastique fonctionnelle ou la « systématique » à la mode, etc., avec, dans chacun de ces compartiments bien cloisonnés, un programme et des progressions d'enseignement.

En somme, la formation du professeur d'éducation physique français est une formation *en miettes*, faite des apports multiples, disparates et incohérents, de « spécialistes ».

La partie scientifique n'est qu'un ornement, une garniture destinée à allonger le manteau d'Arlequin qui résulte de ces apports, et que l'on pourrait aisément supprimer.

Ceci est démontré par les constatations suivantes :

— Lors des examens techniques et pédagogiques qu'il subit, ainsi qu'au cours des inspections en cours de carrière, aucune référence justificative relevant du domaine scientifique n'est exigée de lui.

— Un professeur d'éducation physique peut parfaitement oublier les connaissances scientifiques qu'il a apprises pour passer ses examens sans que la qualité du travail qui lui est demandé baisse.



## LES « SPÉCIALISTES » DES ÉCOLES DE CADRES NE SONT QUE DES SPÉCIALISÉS

J'ai employé le mot de « spécialiste » pour désigner les professeurs du cadre des écoles de formation. J'ai repris ainsi le terme par lequel on les qualifie habituellement. Mais, en réalité, ce ne sont, eux aussi, que des spécialisés : leur enseignement concerne une forme bien délimitée d'activité physique pour laquelle « la connaissance du métier de base n'est pas indispensable » (caractéristique essentielle du spécialisé). Personne ne niera, en effet, que, dans la conception présente des études dans les écoles de cadres, des « professeurs » de judo, basket, agrès, etc., pourraient être formés, capables de dispenser un enseignement à un niveau égal à celui de l'enseignement actuel, et ceci, sans passer par les études du professorat d'éducation physique.

Peut-être même cette solution serait-elle souhaitable : il semble que le titre et la qualité de professeur inclinent l'enseignant spécialisé à rendre touffu et compliqué, avec une terminologie qui se veut savante (peut-être croit-il hausser ainsi le niveau de son enseignement ?), ce qui, souvent, est simple et pourrait par conséquent être enseigné simplement et clairement.

\*\*

L'impossibilité d'accéder au général à travers le fragment d'activité que le spécialisé enseigne a pour conséquence d'empêcher toute communication entre les divers spécialisés.

La preuve en a été donnée par le colloque de Vichy, en 1964.

Contrairement à la déclaration du secrétaire d'Etat à la Jeunesse et au Sport, qui avait annoncé : « La mise en commun des expériences de tous au bénéfice d'un seul, voilà ce qu'entend réaliser ce colloque... », les différents participants ne retirèrent rien de cette manifestation. Etroitement spécialisés, ils présentèrent certains aspects de l'entraînement dans leur sport sans que, jamais, les renseignements fournis puissent être exploités par les entraîneurs d'autres sports.

Pour qu'ils le fussent, il aurait fallu pouvoir hausser le problème particulier de tel sport au niveau d'une « science des exercices du corps ». Seul, Le Boulch, dans sa communication, put accéder au général.

## SPÉCIALISATION ET QUALIFICATION SUPÉRIEURE

Beaucoup d'éducateurs semblent penser que la spécialisation dans un domaine limité d'une profession équivaut à une qualification supérieure. Il n'en est rien, et le Conseil national de l'Ordre des médecins, par exemple, s'est élevé contre l'idée que certains pouvaient se faire que le spécialiste était supérieur à l'omnipraticien. (S'il se fait payer plus cher, c'est pour des raisons autres que cette prétendue supériorité).

Si, à partir d'une culture générale solide et directement applicable à son travail, le professeur d'éducation physique se spécialisait dans une branche quelconque de l'éducation physique et sportive, il n'en résulterait nullement une augmentation de sa qualification. La supériorité qu'il acquerrait ainsi dans cette branche particulière s'accompagnerait d'une baisse dans les capacités nécessaires au professeur d'éducation physique omnipraticien pour utiliser à des fins éducatives des formes nombreuses et variées d'activités.

C'est la nature et le degré des connaissances de base qui, dans toutes les professions, conditionnent le niveau de la qualification (4). Ce sont eux qui différencient le médecin de l'infirmier, l'ingénieur du technicien, le chimiste du laborantin, et qui fondent la hiérarchie professionnelle.

Il n'y aura donc pas de qualification supérieure en éducation physique et en sport sans un niveau plus élevé et un champ plus vaste des connaissances relevant des sciences biologiques et humaines qui leur servent de base (5, 6).

\*\*

(4) N'est-ce pas la culture générale qui différencie le maître d'éducation physique du professeur ?

(5) Cette qualification peut, et doit, présenter plusieurs aspects. Je n'en parlerai pas.

(6) Ces sciences ont, chacune, un domaine spécifique étranger à l'éducation physique. Elles ne sont donc pas directement utilisables. Mais il existe un chaînon qui les relie aux problèmes techniques et pédagogiques de l'éducation physique et qui, en même temps, apporte un remède à la formation en miettes que je dénonce.

Quoi qu'on en dise, il y a actuellement un fossé entre ceux que l'on appelle les hommes de laboratoire et les hommes de terrain. Je puis prédire que, si on ne donne pas aux hommes de terrain les plus intelligents et les plus travailleurs la possibilité de forcer les portes des laboratoires, ce seront les hommes de laboratoire qui descendront sur le terrain. Et les hommes de terrain ne seront plus que leurs auxiliaires.

## RÉSUMÉ

Peut-on résumer en quelques mots ces réflexions ?

Voici :

La formation en miettes du professeur d'éducation physique sans référence aux disciplines scientifiques de base fait :

— de l'enseignement de l'éducation physique un simple agglomérat de techniques et d'activités ;

— du professeur d'éducation physique, à tous les échelons, un simple spécialisé, dispensateur de progressions.

Enfin, la spécialisation ne confère aucune qualification supérieure. Celle-ci repose sur un accroissement et un approfondissement des connaissances fondamentales.



## Sénescence et activité physique\*

### CHANGEMENTS DANS LA FONCTION MOTRICE DES PERSONNES AGÉES

Comme on le sait, l'état physiologique de l'homme pendant la sénescence n'est pas le reflet exact de l'âge de l'état civil, bien qu'il en dépende dans une mesure importante. Les modifications de la **fonction motrice** sous ce rapport sont très éloquentes. On rencontre des personnes d'âge avancé chez lesquelles l'état de l'appareil neuro-musculaire montre des symptômes évidents de caducité, alors que, chez d'autres personnes du même âge, les performances fonctionnelles restent élevées. Il est habituel de juger de l'organisme d'un homme dans son ensemble par l'état de ses **capacités physiques**. Ceci est, dans une grande mesure, justifié, car l'état de fonction motrice caractérise pour beaucoup le travail des organes internes.

Cependant, ce n'est vrai que dans une partie des cas. L'absence de correspondance entre les niveaux fonctionnels de certaines fonctions motrices et végétatives peut ainsi traduire le fait qu'un haut développement de l'appareil neuro-musculaire masque, pendant une certaine durée, les déficiences qui apparaissent au niveau de tel ou tel organe interne.

L'activité motrice de l'homme est caractérisée tant par des actes moteurs globaux que par la fonction de certains groupes musculaires particuliers. Pour cette raison, les processus d'involution se traduisent par des modifications de la fonction motrice, aussi bien dans ses aspects globaux que dans ses aspects partiels.

Ces mêmes processus d'involution se reflètent également dans les changements de la structure des

os, des articulations, des ligaments et dans la mobilité de la cage thoracique. Or, il existe des preuves que les exercices physiques ont une signification dans la conservation de la structure des organes et tissus.

Le processus le plus caractéristique de l'atteinte des os dans la vieillesse est, on le sait, l'**ostéoporose**. Au niveau des articulations, la synoviale s'épaissit, la quantité des cellules diminue à sa surface interne. Le cartilage perd son élasticité et devient plus dur et fragile. Les signes les plus précoces d'atteinte de l'appareil moteur est l'ostéoporose des os du poignet et la calcification des cartilages costaux.

Les travaux de l'école de Lesgaft ont montré l'**importance de la fonction** des divers organes pour leur formation. Il convient de souligner que la fonction d'activité joue également un rôle important dans le **ralentissement de l'involution** des organes.

Kouratchenkov, par exemple, a étudié, par la méthode radiologique, les modifications de l'appareil ostéo-articulaire chez des sportifs aux différents âges. Sous l'effet de l'entraînement, on voit apparaître, chez les jeunes sportifs, des changements au niveau des os : la diaphyse s'épaissit, ainsi que la couche compacte ; l'os devient plus résistant à la surcharge et au traumatisme. Les radios ont montré que l'ostéoporose chez les sportifs âgés est plus ralentie. Par ailleurs, chez les vieillards sportifs, on

\* KOROBKOV, CHKOURDOVA, IAKOVLEV, IAKOVLEVA : *La culture physique des gens âgés*. Moscou, 1962, p. 258 et suivantes. (Edition : Culture physique et Sport).

observe une respiration plus profonde, une plus grande mobilité du diaphragme.

Les symptômes d'involution dans la fonction motrice peuvent, au contraire, commencer parfois très tôt. La baisse des paramètres de force, de vitesse, d'endurance, d'habileté, de souplesse et autre, n'est pas simultanée, ni parallèle. Elle peut apparaître après 25-30 ans, dans d'autres cas, dès 20-25 ans.

Les aspects de la fonction motrice globale les plus vite atteints sont ceux liés à la **rapidité et à la coordination** des mouvements. La **souplesse** est particulièrement atteinte. La force maximale est mieux conservée. La force pour un kilo de poids diminue dans beaucoup de cas considérablement, surtout en cas d'inobservance du régime. Il existe très peu de matériaux caractérisant l'involution de l'endurance. Cependant, l'endurance à la vitesse et l'endurance aux efforts statiques prolongés diminuent très précocement.

Les changements dans la rapidité des réactions motrices avec l'âge sont liés aux troubles de l'activité nerveuse supérieure, c'est-à-dire à la force, à la mobilité, à l'équilibre des processus d'excitation et d'inhibition et à l'automatisation des habitudes motrices. Lors du processus d'involution sénile, on voit s'altérer les réactions réflexes inconditionnées ainsi que l'ensemble des processus qui se déroulent dans les nerfs et les muscles. Et l'état des organes internes a lui-même une grande influence sur la conservation de la rapidité des mouvements.

Le caractère des modifications des **réactions réflexes conditionnées** a été étudié en U.R.S.S. et ailleurs par la mesure de la durée des **courants d'action** dans la contraction volontaire du muscle, chez l'homme, chez des vieillards de 69 à 79 ans, et chez des jeunes gens de 20 à 40 ans. On note un allongement des courants d'action chez les personnes âgées.

Les **réactions réflexes inconditionnées** se montrent beaucoup plus stables. Jusque vers 30-40 ans, il persiste une haute activité des arcs réflexes permettant les réflexes moteurs inconditionnés. L'étude de l'influence des processus qui se déroulent à la périphérie du système neuro-musculaire sur la rapidité des réactions motrices a montré la grande stabilité de l'appareil neuro-musculaire. A l'âge de 60-65 ans, on ne note pas encore de dégénérescence des fibres nerveuses, alors que cette dernière est très nette chez les personnes de 85 ans.

Il apparaît des travaux effectués que la rapidité de déplacement de l'influx nerveux à l'âge sénile dépend des **troubles de l'alimentation des nerfs en oxygène**. Ce ralentissement de la conduction a été

mis en parallèle avec l'abaissement de la température des tissus.

Selon Brik, la caractéristique essentielle du muscle sénile est l'**atrophie par inactivité**. Comme la structure histologique des muscles des personnes âgées est tout à fait normale, il faut voir la cause de la baisse de l'activité musculaire dans l'**insuffisance des influences nerveuses**. Toutes les recherches évoquées soulignent l'**importance de l'activité fonctionnelle** pour la conservation des fonctions de l'appareil neuro-musculaire. Les exercices physiques sont un puissant moyen pour ralentir la marche de l'involution, tant des fonctions de certains groupes neuro-musculaires que des réactions motrices d'ensemble.

Le rôle de l'appareil moteur dans l'activation des fonctions des divers organes et la prolongation de la vie a été souligné, notamment par Bogomoletz.

Ce sont, on l'a dit, les divers paramètres de la **rapidité des mouvements** qui s'altèrent le plus avec l'âge. Korobkov, en 1958-1959, a étudié, à l'aide de la période latente de la réaction motrice des principaux groupes musculaires, la marche de l'involution sénile et les remaniements dans la topographie des fonctions des divers groupes musculaires.

La méthode de l'ergographie a montré que le temps de réaction motrice à l'excitant visuel augmente après 30 ans. On note surtout une augmentation de la quantité des réactions motrices positives à l'excitant inhibiteur, ce qui traduit l'**affaiblissement du processus d'inhibition dans le système nerveux central**. Comme le temps de latence des réactions motrices, en réponse à un excitant positif utilisé aussitôt après un excitant inhibiteur, s'allonge après 35 ans, on peut parler d'une **diminution de la mobilité des processus nerveux**. Or, les exercices physiques se sont montrés favoriser la conservation de la durée de la période latente de la réaction motrice chez les personnes âgées.

En ce qui concerne les fonctions des différents groupes musculaires et centres nerveux, on a noté que les processus d'involution vers 51-60 ans sont surtout marqués au niveau de l'extension des doigts, du poignet, du bras, de la jambe, de la flexion du tronc, du cou, de la flexion dorsale du pied. Chez les sujets qui se livrent à la culture physique, ces différences sont moins accusées. Dans la période qui va de 61-70 ans à 81-90 ans, on note une certaine stabilisation de la rapidité des mouvements par les divers groupes musculaires. L'importance des différences individuelles moindres vers 20-30 ans augmente à la vieillesse. On a l'impression qu'entre 60-70 et 81-90 ans, il survient un **nouveau stade de l'activité vitale** qui assure une



certaine rapidité de mouvements, quoique diminuée.

En ce qui concerne la force des différents groupes musculaires, la topographie constituée vers 16-17 ans se conserve jusque vers 41-50 ans, âge où elle se redistribue, le maximum étant observé à **la flexion plantaire du pied**, en même temps que **la force d'extension du tronc** diminue le plus.

Chez les personnes entraînées, la répartition de la force aux différents groupes musculaires est pratiquement la même que chez les non-entraînées. La seule différence est que, chez les sportifs, la force d'extension du tronc, comme celle des autres mouvements, ne diminue pas vers 51-60 ans, ce qui fait que le tableau général de la distribution de la force musculaire reste analogue à celui de l'âge jeune. Letounov et Motylianskaia mettent en rapport la diminution de la force musculaire à l'âge mûr avec des changements dans la fonction des glandes sexuelles et du système sympathico-adrénergique, ce qui réduit les possibilités d'adaptation aux exercices physiques dans la vieillesse, surtout chez les personnes non entraînées. Les recherches ont d'ailleurs montré que les paramètres de la force musculaire entre 20-30 et 50-60 ans peuvent, dans beaucoup de cas, ne diminuer que très peu, des personnes de 45-61 ans pouvant développer le même effort que des jeunes gens de 18-24 ans pour une même longueur musculaire.

Vers 51-60 ans, chez les personnes non entraînées, c'est **la force des muscles du tronc** qui diminue le plus. On pourrait penser qu'un rôle important revient à la faiblesse de l'appareil cardiovasculaire et au désir des intéressés d'éviter tout effort. Cette hypothèse est démentie par le fait que la force des extenseurs des cuisses et des pieds reste à un haut niveau, alors que l'effort nécessité par les changements dans la force de ces groupes musculaires n'était pas moins grand.

Les raisons des troubles observés dans la répartition de la force aux différents groupes musculaires doivent être recherchées dans **la diminution inégale de l'activité fonctionnelle** des différentes parties de l'appareil moteur. La diminution entre 20-30 et 51-60 ans de la force pour un kilo de poids, malgré une bonne conservation de sa valeur maximale, traduit la diminution de l'efficacité de la régulation centrale et des changements dans la structure et la biochimie des muscles.

Il est frappant de noter **la diminution rapide de la force chez les sujets non entraînés** après 20-30 ans, alors que l'homme devrait déborder de forces vitales. Dès la fin du développement biologique de la fonction motrice commencent donc à apparaître les phénomènes d'involution qui ne peuvent être

freinés que par des exercices physiques appropriés.

Dans l'ensemble, après 30 ans, beaucoup de fonctions motrices commencent à s'altérer. Même au cours d'un laps de temps aussi court que la période 35-40 à 41-45 ans, on voit très vite, chez les sujets non entraînés, apparaître une baisse des performances dans les épreuves suivantes : course sur 50, 100 et 1.000 mètres, lancement du poids, extension à la barre fixe, flexion et extension des bras aux barres parallèles, saut en hauteur.

Une des fonctions qui souffre le plus de l'âge, on l'a dit, est **la coordination des mouvements**. Ceci va de pair avec l'émoussement des perceptions. Les premières à souffrir sont l'acuité auditive et la sensibilité tactile. Kirilov, en 1960, a montré les difficultés des personnes d'un certain âge, non entraînées, à accomplir certaines épreuves simples, comme de marcher au pas, avec un balancement régulier des bras. L'effet de **la culture physique** sur la conservation des performances motrices a été étudié très en détail en U.R.S.S. La méthode la plus efficace à ce point de vue est **la méthode complexe d'entraînement**. Elle a l'avantage de lutter contre la monotonie et d'augmenter **le tonus émotionnel** des intéressés. Le passage sans brutalité d'un exercice à un autre crée des conditions favorables pour les processus de régénération, dans les centres nerveux notamment.

La question des capacités des gens âgés à former de nouvelles habitudes et à conserver les anciennes mérite un intérêt particulier. Même en l'absence d'entraînement, les personnes âgées sont susceptibles de garder de longues années les habitudes acquises. La reconstitution des anciennes habitudes est plus facile pour les personnes âgées ayant un niveau élevé de préparation physique. En ce qui concerne la formation des nouvelles habitudes, les observations ont montré que les personnes de 40-50 ans y parviennent très rapidement. Mais **l'instruction verbale** a alors une très grande importance. Ceci a été étudié surtout lors des expériences de jeu de volley-ball. Au bout de 8 à 10 répétitions, le jeu était bien assimilé, et prenait même, au bout de 18 à 20 fois, un caractère de compétition. L'acquisition des techniques du volley-ball permettait ensuite d'acquérir plus facilement celle des autres jeux : basket-ball, tennis, etc. On constata chez les intéressés que les plus grandes difficultés résidaient dans l'acquisition des techniques de jeu exigeant une grande coordination des mouvements, ce qui est en rapport avec les défauts de l'automatisation. Cette difficulté est d'autant plus marquée que les mouvements sont plus rapides.

Par rapport à d'autres caractéristiques qualitatives de l'activité motrice, **la force et l'endurance**

dans le travail d'intensité modérée se conservent **beaucoup plus longtemps**, et des personnes de 40 ans et plus y montrent de hautes possibilités qu'on peut observer dans la marche, la course, la natation, etc.

Les exercices physiques doivent donc être dirigés essentiellement vers la lutte contre l'involution de la **vitesse**, de la **coordination**, de la **souplesse** dans l'activité musculaire et vers la conservation de la force et de l'endurance, et donc reposer sur des mouvements **suffisamment complexes et rapides**.

#### LE MÉTABOLISME ET LES FONCTIONS VÉGÉTATIVES DE L'ORGANISME DES PERSONNES AGÉES

On sait que, plus le processus vital est actif, plus le processus de renouvellement des protéines est intense.

En conséquence, il convient, lorsque l'on considère la question du vieillissement de l'organisme et de l'influence des exercices physiques pour le freiner, de prêter une attention particulière au métabolisme protidique.

Les recherches de Nikitin (1959) ont montré que le renouvellement des protéines tissulaires diminue considérablement avec l'âge. En même temps, la teneur des acides **désoxy-ribonucléiques libres** et liés dans les noyaux cellulaires et en acides ribonucléiques dans le protoplasma cellulaire diminue. On assiste donc avec l'âge à une diminution des substances qui ont un rapport direct avec la synthèse et le renouvellement des protéines. Caractéristique de la vieillesse est la diminution de la vitesse de division des cellules qui dépend également de la fonction des acides nucléiques et de la synthèse protidique. C'est ce qu'on peut observer surtout par les cultures **in vitro**.

Le nombre des cellules diminue dans le cerveau. Le reflet en est la diminution de la quantité globale d'albumine dans le cerveau avec l'âge, avec augmentation corrélative des cérébrosides et des phosphatides.

Selon Zergel, le taux des protides diminue aussi dans le sang avec augmentation des polypeptides et diminution du coefficient albumine-globuline, qui traduit l'augmentation des protides à plus haut poids moléculaire (bêta et gamma-globulines) et des polypeptides à faible poids moléculaire.

Il est certes difficile d'affirmer que la cause du vieillissement est l'appauvrissement en acides nucléiques. Néanmoins, on peut constater que les conditions pour la réalisation de la propriété fondamentale de la matière vivante, le renouvellement des protides, s'altèrent avec l'âge.

En même temps que la diminution de l'intensité générale du métabolisme, on observe à la vieillesse une diminution de la tension de l'oxygène dans le sang artériel. Cependant, si, chez des personnes jeunes, une telle diminution de la saturation du sang en oxygène s'accompagnait d'un renforcement de la glycolyse anaérobie et d'une augmentation du taux d'acide lactique dans le sang, chez les personnes de 70-80 ans, le taux de ce dernier dans le sang serait normal. Ceci peut s'expliquer par deux causes : d'abord, la diminution avec l'âge de l'activité des ferments de la glycolyse. Ensuite, par les moindres besoins des tissus de l'organisme vieillissant en oxygène.

La diminution, due à l'âge, de l'approvisionnement de l'organisme en oxygène n'est pas liée seulement à la diminution de l'intensité du métabolisme, mais aussi aux caractéristiques de la respiration. Après 60 ans, la capacité vitale diminue très vite. Ce qu'on appelle « l'emphysème sénile » est un trouble particulier du métabolisme qui produit l'atrophie du tissu élastique du poumon.

L'excitabilité du centre respiratoire diminue avec l'âge.

Mais il existe également d'autres facteurs qui déterminent le niveau de la capacité de travail des personnes âgées.

C'est, en particulier, **la diminution de la masse musculaire**, qu'on peut vérifier sur le cadavre, et aussi par la valeur de l'index créatinique de l'urine chez l'homme vivant (Bürger).

Ce sont ensuite **les modifications biochimiques** du tissu musculaire. Parmi ces dernières, il faut signaler surtout **la baisse du potassium**. La teneur des muscles en potassium est en rapport direct avec leur capacité de travail, et les muscles entraînés s'enrichissent en potassium. En même temps, l'actomyosine musculaire devient moins sensible à l'acide adénosine-triphosphorique et se scinde moins facilement en ses composants.

Le métabolisme des hydrates de carbone est sérieusement perturbé.

En cas d'activité musculaire, les personnes âgées conservent difficilement un taux de sucre dans le sang. Les recherches de Iakovlev ont montré que des exercices physiques de longue durée ou peu émotionnels s'accompagnaient, chez les personnes âgées, d'une diminution du sucre dans le sang, d'autant plus grande que le sujet est plus âgé. D'autre part, les exercices physiques à forte charge émotionnelle s'accompagnent chez eux d'une moindre augmentation du taux de sucre dans le sang par rapport aux personnes jeunes.

En ce qui concerne le système cardio-vasculaire, le renforcement de l'activité cardiaque sous l'effet



des surcharges physiques avec l'âge, consiste essentiellement dans l'**accélération du rythme** et non dans l'augmentation de la force des contractions cardiaques.

Si l'on compare, entre elles, diverses modalités de surcharges physiques, on trouve que la réaction la plus intense pour tous les groupes d'âge est la « leçon d'athlétisme léger » avec éléments de jeux sportifs, qui donne la plus forte augmentation du pouls et la plus forte augmentation de la T.A. et du taux d'acide lactique dans le sang. Or, cette réaction s'est montrée la plus utile chez les personnes âgées, comme entraînant une bonne mobilisation des ressources énergétiques internes. Le canotage et la natation donnent également une bonne réaction. La marche sur 5 km, la promenade en skis sur 10 km, ne viennent qu'après. D'une façon générale, la réaction la plus défavorable sur

l'organisme âgé s'observe pour les surcharges physiques relativement intenses et de longue durée, avec un certain degré de monotonie.

Par contre, les exercices physiques suffisamment émotionnels et variés dans leurs méthodes (leçon complexe avec athlétisme léger et jeux sportifs), même avec surcharge globale relativement grande, donnent une réaction très favorable de l'organisme.

Il faut donc conseiller, chez les personnes âgées, des exercices physiques pas trop intenses et pas trop longs, comportant une charge émotionnelle suffisante mais non exagérée, et une grande variété des impressions. Outre les leçons de culture physique complexe, on peut donc recommander le canotage tranquille, la natation et, par-dessus tout, les diverses formes de tourisme.

*Cet article a paru dans le Concours médical, n° 5, du 4 février 1967.*

*Nous remercions la direction de cette revue, ainsi que le traducteur, le docteur Garbe, de nous avoir autorisé à le reproduire dans les Cahiers.*

## L'éducation physique et sportive voie d'intégration sociale

par le Docteur LE BOULCH

Professeur d'Éducation physique  
Attaché de Recherche aux Ecoles techniques  
de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris

### RAPPORT FAIT AU CONGRÈS INTERNATIONAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE

(MADRID, septembre 1966)

#### PLAN DE L'EXPOSÉ

- A) **L'éducation physique comme moyen de préparer l'homme à son rôle social :**
  - 1. Moyen de préparer à la conduite de l'homme au travail.
  - 2. Moyen de préparer à la conduite de l'homme au loisir.
  - 3. Moyen de former aux relations humaines.
- B) **Conditions d'une intégration sociale par l'éducation physique et sportive.**
- C) **Conception psycho-sociologique de la classe en éducation physique dans ses rapports avec les objectifs de socialisation.**
- D) **De la compétition à la coopération en éducation physique et sportive :** « L'apprentissage d'autrui » :
  - 1. Activités physiques au cours des semi-loisirs scolaires.
  - 2. Les séances d'éducation physique de base.
- E) **Valeur d'intégration sociale du sport extra-scolaire.**

*L'éducation physique et sportive dans les conceptions contemporaines se conçoit de moins en moins comme une matière qui puisse s'adresser au seul aspect psycho-biologique de l'homme. Il s'avère que l'enseignement de type presque uniquement intellectualiste que nous rencontrons encore trop souvent fera de plus en plus place dans l'avenir à des formes d'éducation plus appropriées aux besoins du monde contemporain. Il en résulte que ce dualisme éducatif : éducation intellectuelle plus éducation physique, qui semble satisfaire l'idéal platonicien, semble maintenant dépassé. L'éducation par l'action et le mouvement humain peut alors revêtir, à côté d'autres méthodes actives, la forme d'une éducation de l'homme dans toutes ses dimensions : psycho-motrice, mentale, sociale.*

#### A) L'ÉDUCATION PHYSIQUE COMME MOYEN DE PRÉPARER L'HOMME A SON RÔLE SOCIAL

*Dans notre monde en pleine évolution et soucieux d'efficacité, la conception d'une éducation qui se ramènerait à une culture faite de connais-*



sances abstraites pour l'individu est nettement dépassée.

Nous considérons, pour notre part, que l'éducation doit favoriser un épanouissement humain permettant à chacun d'acquérir une véritable autonomie et l'accès à la responsabilité dans le cadre de la vie sociale.

« Individualisation et socialisation vont nécessairement de pair en pédagogie comme elles vont de pair au cours de l'évolution psychique. Ce sont deux processus solidaires qui doivent s'équilibrer. » (Debesse).

Un des premiers objectifs de l'éducation est de préparer l'homme à sa conduite d'homme au travail, dans les loisirs et dans ses relations avec autrui ; donc de le préparer à son rôle social.

### 1. L'éducation physique comme moyen de préparer à la conduite de l'homme au travail.

En cherchant à développer chez chacun les capacités motrices et psycho-motrices, l'éducation physique facilite pour chacun l'accès à un métier qui correspond à ses possibilités et à ses goûts.

Pendant longtemps, les responsables de la formation professionnelle ont pensé qu'il suffisait d'apprendre un certain nombre d'automatismes gestuels pour permettre à l'homme d'exercer convenablement un métier. Maintenant, il est reconnu que l'accélération du progrès technique modifie considérablement les conditions de l'emploi et la répartition des tâches à l'intérieur des professions traditionnelles. En particulier, les « techniques » et les « savoir-faire » professionnels se périment rapidement, « exigeant une adaptation maximum de l'ouvrier à des conditions de travail changeantes et provisoires ».

Une éducation physique qui ne se contente pas de développer les qualités mécaniques de force et de résistance, mais se préoccupe d'affinement psychomoteur, est un moyen irremplaçable pour faciliter cette bonne adaptation de l'homme à son travail.

### 2. L'éducation physique comme moyen de préparer à la conduite de l'homme dans ses loisirs.

Dans notre société, l'organisation du travail, liée au progrès du machinisme, risque de faire perdre au travail son caractère personnel et humain ; c'est une source de tensions nerveuses et de frustrations. Mais les progrès techniques ont aussi apporté à l'homme la réduction des heures de travail, donc créé des loisirs.

Le problème du loisir revêt aujourd'hui une importance sociale capitale et se trouve au cœur des préoccupations des sociologues.

Dumazedier reconnaît au loisir trois fonctions principales : délassement, divertissement, développement. La première délivre de la fatigue, la seconde de l'ennui, la troisième fonction représente des loisirs plus actifs visant un enrichissement et un épanouissement de la personnalité. Selon les statistiques, de ces trois fonctions du loisir, la troisième est la moins fréquente, si bien que, dans beaucoup de cas, « tout se passe comme si l'activité de loisir n'était qu'un moyen de ramener l'homme à l'état infantile » (Dumazedier).

Or, la « préparation à un loisir plus riche est une affaire de pédagogie ou, plus généralement, de formation et non la moindre ». La société technicienne qui est la nôtre exige que l'école à tous les degrés, assumant la noble ambition d'éduquer, dans la plénitude du terme, le citoyen, se préoccupe de le préparer, non seulement au travail, mais aussi et de plus en plus aux « loisirs ». (C. Friedman).

Le sport, les activités de plein air (voile, nautisme, ski, alpinisme, etc.), certaines activités esthétiques à base d'expression corporelle (danse, art dramatique...) peuvent être des moyens d'utiliser ces loisirs. Certes, ces activités peuvent représenter un simple délassement ou une compensation à la sédentarité, mais elles peuvent aussi devenir de véritables activités culturelles dans la mesure où, à travers elles, l'individu recherche un perfectionnement personnel. Cependant, cette dernière éventualité ne se manifeste que si le sujet est prêt à exercer ces activités avec quelque chance de succès, d'où l'importance d'une bonne éducation physique.

En particulier, chez l'adolescent à la conquête de sa personnalité, la pratique du sport de compétition est un moyen « d'affirmation de soi ».

Le stade est un terrain d'élection pour que l'adolescent déploie ses virtualités, lui permette de tester ses possibilités, pour lui permettre d'atteindre un dépassement de soi. La pratique sportive prend l'aspect d'un véritable engagement, prélude aux engagements qu'imposera l'existence d'adulte.

N'insistons pas sur le rôle préventif que peut jouer, dans le domaine de la délinquance juvénile, une préparation et une organisation de tels loisirs actifs.

Les adolescents cesseront ainsi d'être livrés à l'oisiveté leur faisant courir le risque de se réunir en bandes ou en groupes plus ou moins structurés. Car « le temps libre est le temps privilégié de toutes les formes de déchéance ou d'épanouissement humain ». (Dumazedier).

### 3. L'éducation physique et sportive dans la formation aux relations humaines.

« Pour que la socialisation soit possible, il faut qu'elle ait commencé en même temps que la conscience de soi. Sinon, c'est-à-dire lorsque le Moi se développe sans sa dimension sociale concomitante essentielle, toutes les exigences sociales apparaissent comme des contraintes inacceptables, comme des frustrations intolérables, comme des obligations révoltantes. » (Mucchielli).

L'éducation physique et sportive doit tout à la fois aider à la prise de conscience de la maîtrise de son corps propre, à l'ajustement de l'homme à son milieu physique et l'initier et le former aux relations humaines.

Dans notre discipline, les conditions sont propices pour favoriser le travail en commun permettant aux enfants d'apprendre ensemble à programmer un travail, à choisir les moyens, à réaliser.

### B) CONDITIONS D'UNE INTÉGRATION SOCIALE PAR L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

La vertu de socialisation de l'éducation physique et sportive ne va pas de soi. Aucune activité éducative n'a le pouvoir magique d'être socialisante. Ce sont ces conditions de pratique qui lui confèrent de pareilles possibilités éducatives.

Dans l'esprit de la pédagogie didactique, l'éducation se confond avec l'apprentissage :

- de connaissances,
- de savoir-faire,
- de certains comportements sociaux.

Pareille conception permet, certes, une adaptation ou acclimatation de l'être à tel ou tel type de société, mais ne débouche en aucune façon sur une véritable intégration sociale. L'intégration sociale est avant tout engagement et non pas seulement accoutumance ; elle représente une somme d'efforts considérables pour l'individu, qui ne paraissent pouvoir être facilités que par des méthodes actives autonomisantes.

Dans l'esprit de la pédagogie active, l'éducation représente une formation.

« L'apprentissage est l'acquisition d'une habitude précise par répétition. La formation vise un autre niveau. Elle est le développement de la maîtrise d'un certain genre de situations par l'entraînement de l'initiative, de la plasticité, de la spontanéité. » (Mucchielli).

Dans l'ordre de la socialisation, la formation implique :

- le « savoir être en groupe » (Ardoino),

— la modification de ses « attitudes personnelles ».

Pour que l'éducation physique et sportive puisse jouer un rôle réel de formation dans l'ordre moral, elle doit s'orienter vers des principes de pédagogie active suscitant un engagement réel des élèves au sein du groupe.

Notons que certains détracteurs de l'éducation physique y voient une activité abstraite, à caractère individualiste et propose comme meilleure méthode de socialisation la pratique sportive.

Pas plus que l'éducation physique, la pratique sportive n'a de valeur socialisante que si une pédagogie appropriée est mise en œuvre.

C'est donc par l'utilisation d'une pédagogie appropriée, inspirée des méthodes actives centrées sur le groupe, que l'éducation physique et sportive pourra prétendre faciliter l'intégration sociale. Par contre, tout enseignement s'inspirant du « drill » aboutira à un échec dans ce domaine particulier.

### C) CONCEPTION PSYCHO-SOCIOLOGIQUE DE LA CLASSE EN ÉDUCATION PHYSIQUE DANS SES RAPPORTS avec les OBJECTIFS DE SOCIALISATION

Dans un article sur la Dynamique de la situation scolaire, M<sup>me</sup> L. Herbert décrit l'aspect spécifique du groupe représenté par la classe : « La classe est la seule situation où se trouvent, sans exception, les cinq facteurs suivants :

1. Un seul individu adulte,
2. En rapport régulier
3. Avec un groupe
4. D'enfants,
5. Dont la présence est obligatoire ».

C'est donc un groupe formel ou artificiel. Les exigences du « travail scolaire » déterminent nombre de tâches immédiates et le maître se présente comme le leader imposé qui doit statutairement être l'agent du travail scolaire.

Mais l'existence concrète de la classe fait jouer des mécanismes internes en vertu des lois de la dynamique des groupes.

L'attitude du maître est déterminante dans le mode de structuration du groupe. Si le maître est centré sur lui-même et sur la matière de son enseignement, il s'exclut par là même du groupe, qui peut revêtir un caractère oppositionnel ou de dépendance à son égard.

Au contraire, si le maître est « centré sur la réalité du groupe », il devient, selon l'expression de Fillux, « conducteur-participant », se trouve engagé dans le processus groupal, est très près de l'ex-



périence de groupe vécue par les élèves et peut alors orienter cette expérience dans le sens d'un apprentissage significatif pour le groupe d'élèves.

Le travail au sein du groupe pourra revêtir par ailleurs deux aspects :

1. Certains exercices seront vécus comme des expériences individuelles au sein d'un groupe, c'est le cas pour tous les exercices de prise de conscience de son « corps propre ». Mais, malgré le caractère individuel de ces exercices, la présence du groupe influence considérablement leur exécution. Le mouvement et les attitudes de l'homme « sont signifiants ». « Le mouvement, quelles que soient l'intentionnalité qui l'anime et la conscience qui l'éclaire, est toujours au premier chef une effectation d'un organisme, chargé de toute la dimension de cet organisme, une projection dans le monde de la structure globale de l'être. » (F. Gantheret).

Il en résulte que l'élève qui agit devant ses camarades se sent impliqué en tant que personne, ce qui introduit une dimension affective dans la relation de l'individu au groupe, d'autant plus forte que la spontanéité de l'être est sollicitée par l'attitude non directive de l'éducateur. En pédagogie traditionnelle de l'éducation physique, où le corps de l'élève est plus objet que personne, l'engagement est moins ressenti par l'élève.

2. D'autres exercices proposent des tâches collectives.

Préparation d'une rencontre interéquipe en sport collectif, apprentissage d'une danse folklorique, préparation d'une randonnée à ski, etc.

C'est dans ces situations éducatives que les attitudes sociales d'organisation, de communication, de coopération, peuvent être vécues. Dans ces mêmes situations, se posent les problèmes de leader-ship, de rivalité au sein du groupe.

Notons que, surtout dans ce deuxième type d'exercices, la relation du groupe à la tâche peut être envisagée à deux niveaux : au niveau de la tâche proprement dite, qui cristallise l'activité du groupe et implique chaque membre du groupe ; au niveau du propre fonctionnement du groupe, mettant en jeu des relations interhumaines au sein du groupe. Le rôle de l'éducateur doit être double :

— aider le groupe à se réaliser sur le plan de la tâche et des procédures permettant au groupe de travailler de progresser vers ces buts ;

— faciliter la prise de conscience des éléments socio-affectifs pouvant freiner la marche du groupe : tensions entre membres, conflits pour le statut dans le groupe, compétition entre « cliques », agressivité...

C'est dans la mesure où l'éducateur permettra une meilleure autorégulation du groupe par rapport aux difficultés de la tâche proprement dite et par rapport aux problèmes internes que l'objectif de socialisation sera vraiment atteint.

#### D) DE LA COMPÉTITION A LA COOPÉRATION EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE : « L'APPRENTISSAGE D'AUTRUI »

Dans le cadre de la vie scolaire, l'éducation physique et sportive doit préparer l'homme à son rôle social (au travail, au loisir). Si l'école est une préparation à la vie sociale et non seulement un lieu où l'on acquiert des connaissances, elle doit permettre à l'enfant de vivre le rythme normal de l'existence caractérisé par l'alternance travail-loisir.

Il en résulte que la journée scolaire devrait ménager un équilibre entre ces deux types de conduites qui ont des valeurs éducatives complémentaires et l'activité physique éducative a sa place, à la fois dans le loisir scolaire et dans le travail scolaire.

##### 1. Les activités physiques au cours des semi-loisirs scolaires.

Elles s'orientent de plus en plus vers les activités de plein air, le sport et la pratique d'activité esthétique. L'éducateur physique doit s'efforcer de donner aux jeunes le goût de poursuivre ces activités en dehors de l'école au cours des loisirs actifs, enrichissants pour la personnalité.

Une dimension sociale particulière est représentée par la forme compétitive que revêtent ces activités. Le besoin de se mesurer et de l'emporter sur autrui est une caractéristique de l'être social.

Des théoriciens comme Mérand ont mis l'accent sur le moyen puissant, voire irremplaçable, de motivation que représente la compétition sportive.

« La compétition intergroupes, particulièrement, est d'une très grande richesse pédagogique : elle représente la possibilité pour tous de se réaliser au maximum. »

La compétition, de plus, exige la structuration progressive du groupe, le respect des règles acceptées par tous, donc développe peu à peu chez l'enfant une morale. Non pas une morale toute faite, venue de l'extérieur, mais une morale autonome, née de l'activité commune fondée sur une certaine solidarité.

Chez l'enfant jusqu'à 12-13 ans, la compétition reste un jeu ; chez l'adolescent, la compétition comporte toujours un aspect ludique, mais suppose

aussi un souci de réalisation et un besoin d'affirmation de soi qui peuvent pousser à la rivalité.

Wallon souligne ce danger de la compétition mal employée : « L'esprit d'équipe, ou plutôt l'esprit de groupe, a pu être explicité de façon fâcheuse par certains éducateurs. Je me suis laissé raconter que, dans des collèges, des élèves d'une même classe étaient partagées en deux divisions, ces deux divisions devenant rivales l'une de l'autre. Je crois qu'il est mauvais de mettre à profit cet âge de l'enfant pour développer en lui l'esprit de concurrence et d'antagonisme collectif. On ne fait là que susciter un mauvais esprit de corps et les prémices d'un sentiment qui n'est pas la solidarité, mais le sentiment de domination à l'égard d'un autre groupe ».

Il faut donc dépasser cet esprit compétitif en cultivant l'esprit de coopération. Pour cela, il faut se placer au niveau des relations interpersonnelles au sein du groupe et non pas seulement au niveau de la tâche proprement dite.

##### 2. Les séances d'éducation physique de base.

Les séances d'éducation physique de base, qui permettent de façon programmée de développer les différentes aptitudes des élèves en utilisant le travail du groupe, sont un bon moyen de développer l'esprit de solidarité et d'entraide. Notons que les points faibles de chacun ont pu être analysés en commun à la suite des activités sportives ou d'autres activités scolaires (apprentissage professionnel, par exemple) : la programmation du travail, discutée et mise au point en groupe, ce qui est un excellent moyen de conceptualiser, de rationaliser ce qui a été vécu par le groupe. Une fois le plan de travail établi, les rôles distribués, la continuité dans l'effort demande persévérance et entraide. A ce stade de l'éducation, le maître joue un rôle régulateur important comme autorité de tutelle.

Cette utilisation simultanée de l'émulation et de la solidarité permet d'obtenir l'intégration de l'individu au groupe, étape importante de la socialisation, car elle suppose la compréhension à l'égard d'autrui et la possibilité d'adhérer à des valeurs transcendantes par rapport au « Moi », ce qui est le fondement de la moralité.

Bien entendu, la maîtrise et l'utilisation de ces forces puissantes jouant dans les groupes doivent être parfaitement connues du maître. Il doit pouvoir expliciter au groupe les phénomènes sous-jacents qui se déroulent et intervenir pour orienter, dans une voie éducative, les manifestations de la « dynamique du groupe ». Une attitude pédagogique non directive suppose une formation à la pratique de techniques propres et la prise de conscience, par l'éducateur, de sa propre responsabilité à l'intérieur du groupe.

#### E) VALEUR D'INTÉGRATION SOCIALE DU SPORT EXTRA-SCOLAIRE

Notre objet était d'analyser dans quelles conditions et par quels moyens l'éducation physique et sportive pouvait être une voie d'intégration sociale. Nous serions incomplet si nous ne disions un mot du rôle social du sport pratiqué au cours des loisirs.

L'individu dont l'éducation sportive scolaire a été bien menée peut retrouver, dans la totale liberté de ses loisirs, les vertus socialisantes du sport scolaire contrôlé. Il doit s'intégrer à un groupe beaucoup plus mouvant que le groupe scolaire, faire donc la preuve de ses possibilités d'adaptation à des groupes différents. Le groupe sportif, par ailleurs, rejette les barrières sociales et repose sur l'égalité de tous, facteur de meilleure compréhension humaine.

Reprenons une phrase de l'Essai de doctrine du sport, rédigé par le Haut Comité des Sports : « Le sport est source de santé et de distraction. Il donne occasion et goût d'agir et de participer ; il habitue à l'effort et à la discipline. C'est un loisir riche et plein qui peut contribuer, dans une perspective de promotion humaine, à une véritable rénovation sociale ».

#### CONCLUSION

Nous avons tenté de mettre en évidence que, ni l'éducation physique, ni le sport n'ont de vertu socialisante en soi. L'intégration sociale, qui implique un libre engagement et la prise de responsabilité dans un groupe, ne se confond pas avec l'accoutumance à un type de société donné et exige la mise en jeu de moyens pédagogiques spécifiques. Cette pédagogie visant à la socialisation prend actuellement l'aspect des « méthodes actives centrées sur le groupe ». Ainsi, tout en développant spécifiquement certaines capacités motrices, psycho-motrices et mentales, l'éducation physique et sportive, qui propose des activités concrètes favorables à l'engagement total de l'individu, sera un terrain particulièrement propice à l'apprentissage d'autrui et à sa compréhension, éléments fondamentaux de toute socialisation.

Il va sans dire qu'une pareille utilisation du sport et de l'éducation physique impose une formation psycho-sociologique pratique du professeur qui doit prendre le pas sur l'apprentissage des différentes techniques sportives, qui ne sont pas pour autant négligeables.

L'application de ce type de pédagogie implique également des modifications profondes des structures scolaires traditionnelles. C'est ce qui est l'objet d'une expérimentation actuellement en cours aux Ecoles techniques de la Chambre de commerce et d'industrie de Paris, qui se sont orientées délibérément dans cette voie.



## M E M B R E S

DE LA

### SOCIÉTÉ DES PROFESSEURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE - MÉDECINS

- ALLEMANDOU, 11, avenue de Sceaux - VERSAILLES.  
ASSAILLY, Résidence Sully, 3, avenue Molière - MAISONS-LAFFITTE (Seine).  
AZEMAR, 4, rue Gabriel-d'Annunzio - MEUDON-LA-FORÊT (Seine-et-Oise).  
BOUTINES, BOISSÉJOUR par CEYRAT (Puy-de-Dôme).  
CHRESTIAN, 91, rue d'Italie - MARSEILLE (6<sup>e</sup>).  
CORTOT, 63, rue Dépé - CAUDÉLAN (Gironde).  
\* GABILLER, 4, rue de la Métairie - STRASBOURG - Montagne Verte.  
HAURE, 30, rue Louis-Blanc - TALENCE (Gironde).  
LE BOULCH, 16, rue de la Gare - DINARD.  
\* LEON, 3, rue Albert-Joly - LE VÉSINET (Seine-et-Oise).  
LEPAPE, 7, rue Vicat - GRENOBLE.  
MACORIGH, Bât. 1, Cité Verte - SUCY-EN-BRIE (Seine-et-Oise).  
MONTEIX, 6, rue Saint-Bernard - HYÈRES.  
PLOQUIN, 35, rue Raymond-Bordier - BORDEAUX-CAUDÉLAN.  
† PROCEL, 39 bis, rue Walter-Poupot - BORDEAUX.  
SARDINA, GRANDCOURT (Seine-Maritime).  
WINTREBERT, 20, rue A.-Bollier - SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS (Seine).

\* N'a pas encore soutenu sa thèse

## CORRESPONDANCE

Toute la correspondance intéressant le service  
de notre Revue doit être adressée au

Docteur ALLEMANDOU  
11, avenue de Sceaux  
VERSAILLES (Seine-et-Oise).

Les abonnements contractés en cours d'année  
comportent obligatoirement la fourniture des trois  
numéros de l'année scolaire.

Les chèques de virement doivent être adressés  
directement au Centre de chèques.

NUMÉROS DISPONIBLES

Année 62-63 : n<sup>os</sup> 2 et 3

Les demandes de Cahiers ou de  
renseignements formulées pendant  
les vacances scolaires ne seront  
prises en considération qu'en sep-  
tembre 1967.

Le Gérant : Roger HAURE

IMPRIMERIE J. PECHADE - BORDEAUX