

Approche Sociologique De La Pratique d'activité Physique Chez Les Adolescents

Dr/ Amar Rouab

*Département De L'éducation Physique Et Sportive
Université de Biskra*

Summary:

The social service has been since its inception in the modern era particular interest in assisting people to confront personal problems, throw to alleviate the scourge of social Almfalt, to the maximum extent possible, if we look at the evolution of growth in the child socially Surrounding family, we find it is very stages of growth complex, since adulthood means adolescence, and that there is no objection to this stage difficult, but is one of the most difficult stages of life, and that many of the problems of youth and their crises occur at this stage and that their reformers youth, for the care of their affairs, and guide their conduct, and evaluate the deviating, and that the practice sports play an important role in creating an atmosphere of belonging to the area in which they live, as they realize all the requirements of social interaction and socialization correct.

المخلص:

إن الخدمة الاجتماعية قد كانت منذ نشأتها في العصر الحديث تهتم اهتماما خاص بمساعدة الناس على مواجهة مشكلاتهم الشخصية، إضافة إلي العمل على تخفيف من ويلات المشكلات الاجتماعية، إلى أقصى حد ممكن وإذا نظرنا إلي التطور النمو الطفل اجتماعيا في محيطه الأسري، نجد أنه يمر بالمراحل النمو جد معقدة، حيث أن مرحلة البلوغ يعنى المراهقة، وانه لا اعتراض على أن هذه المرحلة صعبة ، بل هي من أصعب مراحل العمر، ولا على أن كثيرا من مشكلات الشباب وأزماتهم تقع في هذه المرحلة ولهذا أهتم المصلحون بالشباب، لرعاية شؤونهم، وتوجيه سلوكهم، وتقويم انحرافهم، وبما أن الممارسة النشاط الرياضي يلعب دورا هام في خلق جو للانتماء إلي محيط الذي يعيش فيه، حيث تحقق كل المتطلبات التفاعل الاجتماعي وتنشئة الاجتماعية صحيحة.

Introduction

De nombreuses publications et documents politiques fournissent des listes d'aspects positifs de l'éducation physique, de même des recherches internationales suggèrent que l'éducation physique aide au développement du corps et de l'esprit. D'ailleurs, le sport permet en s'amusant, d'apprendre tout des valeurs et des leçons qui seront utiles pendant la vie. Il enseigne la volonté de gagner et initie à savoir perdre. Il améliore la réussite scolaire et apprend la tolérance. Il fournit l'expérience des émotions et inculque l'identification nationale. L'activité sportive, outre le fait qu'elle réponde au besoin de l'enfant à extérioriser son énergie, reste bénéfique à plus d'un titre puisqu'elle conditionne, sur le plan physique, un développement harmonieux des muscles, une bonne fonction cardio-vasculaire et pulmonaire ainsi qu'une bonne statique vertébrale. Sur le plan psychologique, l'une des grandes vertus du sport est d'offrir un support à l'enfant afin de lui permettre de se définir par rapport à ses propres limites, par rapport aux autres et de contribuer à son épanouissement et à l'acquisition de son autonomie. Le sport apprendra la maîtrise de soi au turbulent, la confiance au timide, l'esprit de décision au craintif, il canaliserà l'agressivité des uns, encadrera l'hyperactivité des autres et à tous, il inculquera le respect des règles. Le sport apprend également aux enfants le travail d'équipe, la discipline, le respect et leur permet d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir des adultes ouverts et considérés. Sur le plan social, des études ont démontré que les adolescents pratiquant une activité physique ont moins tendance à

consommer du tabac, de l'alcool ou des drogues et qu'ils sont mieux intégrés socialement. Voici les acquis que le sport dispense avec largesse pour que le jeune puisse être bien dans son corps et dans sa tête. L'UNESCO considère que l'éducation physique et le sport constituent une véritable école de la vie sociale, d'ailleurs la Charte internationale proclame en son article premier le droit fondamental de tout être humain d'accéder à l'éducation physique et au sport. L'UNICEF, quant à elle, reconnaît le rôle fondamental du sport et des activités physiques dans la vie des enfants puisqu'elle s'applique avec l'aide de ses partenaires, à intégrer les possibilités de faire du sport à ses programmes destinés aux enfants du monde entier. L'enfant est un adulte en devenir, il est l'Homme de demain. Au cours de ses années de croissance, l'enfant passe du stade de bébé à celui de jeune adulte, il a la particularité d'avoir un organisme en constante évolution tant physique que psychologique, son corps se forme et se transforme et son esprit se développe. C'est pendant l'enfance que l'on prend des habitudes de vie difficile à modifier plus tard. Pour tout cela il est bon de prendre conscience de l'importance que peuvent avoir certains outils pourtant en apparence anodins voire même négligeables et qui, cependant, contribuent remarquablement à construire la société de demain. La pratique du sport chez l'enfant est l'un de ces instruments, elle est considérée comme un élément intégré à tout processus d'éducation et de formation. Car le sport, en favorisant le développement des aptitudes de l'enfant, constitue la base même de l'éducation. Mais l'activité physique n'est pas une fin en soi, elle doit être pratiquée à la fois comme moyen d'épanouissement de l'enfant,

comme outil d'éducation et comme méthode de socialisation et d'intégration.

1-DEFINITIONS DES TERMES. EPS ET ADOLESCENCE

1-1- la pratique d'activité physique « Pédagogie des conduites motrices », P. PARLEBAS en 1981 dans « Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice ».INSEP.« Discipline scolaire, inscrite dans les programmes d'enseignement, et dont les finalités, les objets, les pratiques et les méthodes ont grandement évolué au cours du temps ». D. DELIGNIERES, C. GARSAULT en 2004 dans « Libres propos sur l'EPS ».« Domaine d'étude des effets de l'activité motrice sur les caractéristiques physique et psychologiques des individus considérés dans leur environnement social » M. PIERON en 1985, dans « Pédagogie des activités physiques et sportives ».BILAN Il n'est pas facile de trouver une définition de l'EPS.Mais, il est encore plus difficile d'en trouver une qui soit consensuelle.Les différentes définitions évoquées ici n'ont pas grand chose à voir les unes avec les autres. Cependant, nous retiendrons que l'EPS reste une discipline scolaire dynamique, où l'activité corporelle (corps sujet) organisée par un enseignant, produit sur ce même corps (corps objet) des effets multiples traduits, pour la plupart, en termes d'objectifs généraux.

1-2 ADOLESCENCE L'adolescence correspond, selon le dictionnaire Hachette à « l'âge compris entre la puberté et l'âge adulte ».Cette période s'échelonne généralement de 11-12 à 17-18 ans. A. HEBRARD dans un corrigé d'écrit 2 du CAPEPS, en 1997. Le

ministère de la famille précise pour la conférence de la famille en 2004, que l'adolescence est « L'épanouissement d'un enfant en un adulte, afin qu'il devienne acteur responsable de son parcours personnel, civique». La première définition relève la dimension quantitative, temporelle de l'adolescence dans la vie de l'Homme qui va de l'enfance à l'âge adulte, alors que la deuxième définition insiste sur l'aspect qualitatif de cette période et la nature des transformations qu'elle occasionne. Notez que le bornage temporel auquel fait référence la première définition pourrait être discuté pour 4 raisons :

1 Si l'âge adulte est fixé génétiquement (fin de la puberté), les disparités individuelles importantes feraient varier ses limites (Puberté plus tardive chez les garçons, et à des périodes différentes pour les jeunes d'un même sexe).

2 Si l'âge adulte est fixé administrativement , il correspond à 18 ans, l'âge de la majorité (droit de vote, autonomie par rapport aux parents), n'oublions pas qu'il y a encore peu de temps, il l'était à 21 ans.

3 Si l'âge adulte est fixé professionnellement par l'entrée dans le monde du travail, ses limites devraient reculer avec l'évolution sociale qui tend à montrer que les jeunes rentrent de plus en plus tard dans la vie professionnelle.

4 Si l'âge adulte est fixé socialement avec le départ de la cellule familiale, ses limites devraient également reculer car l'évolution sociale tend à montrer que les jeunes quittent de plus en plus tard la cellule familiale. D'un façon générale, l'âge adulte a tendance à reculer, et par la même, la période de l'adolescence se prolonge. Pour ce qui concerne le sujet, il faudrait sans doute mentionner cette

tendance, tout en limitant obligatoirement le rôle des enseignants d'EPS à la période secondaire, soit de 11 à 17 ans. En bref, l'adolescence est donc la période, aux limites variables dans la vie de l'Homme, pendant laquelle, de multiples bouleversements vont sceller progressivement le passage de l'enfance à l'âge adulte.

2- L'ADO L'ESSENCE OU LES FONCTIONS ENERGETIQUES

En EPS une augmentation du Vo₂ max peut être sérieusement avancée. Il est prouvé (VAN PRAAGH et al. Revue EPS 302 en 2003) que des exercices intenses, brefs et répétés améliorent le VO₂ max des filles de 10 à 13 ans d'environ 10% et d'environ 5% celui des garçons. Le niveau "aérobie" atteint après la puberté ne sera jamais plus dépassé à l'âge adulte. Il est prouvé (M. GERBEAUX et al., dossier EPS 35 en 1996) qu'un cycle de 12 séances d'endurance ne modifie en rien les performances des élèves si le travail n'est pas individualisé et basé sur la capacité. Un même cycle axé sur l'individualisation et la puissance augmente en moyenne de 1 kmh la VMA et de 30% le test sur 20 mn (cf. tableau). D'où l'intérêt de proposer des séances individualisées de court-court (110 à 130% de la VMA), long-long (80 à 90% de la VMA). Voir ici les cours et les écrits de M. PRADET.

2-1- L'ADO LES SEMBLABLES OU LE BESOIN D'ETRE EN

GROUPE. En dernier lieu, nous allons voir comment l'acquisition de techniques sportives poursuivie par l'enseignant d'EPS, peut s'accommoder de la quête d'un bien être mental pour ses élèves. En effet, les adolescents aiment à se retrouver entre copains, à se divertir entre amis. (A. HEBRARD, "EPS, réflexions et perspectives" 1986).

Suite à une commande de L. FERRY, le rapport de Mickaël BULLARA sur les pratiques culturelles et sportives des jeunes, paru en novembre 2003, fait état que 60% des pratiques sportives des jeunes sont motivés par la quête de plaisir et ses dérivés (loisirs entre amis, besoin de bouger). M. DURAND, dans « L'enfant et le sport », en 1997, assimile ce besoin à une « motivation d'affiliation ». Pendant l'adolescence, ce type de motivation est surtout caractéristique des filles de la 4e à la première. Qui n'a pas observé, lors d'un match de volley-ball que le jouer contre se transforme très rapidement en jouer avec ? « L'enseignant peut organiser le travail de la classe par sous-groupes ; selon les besoins, il alterne les critères de niveau et d'affinité, en veillant à ce qu'aucun élève ne soit exclu ». Programmes du cycle central du 10 10 1997. D. HAUW prétend que la constitution de groupes affinitaires est favorable à la création d'un climat positif. (« Les groupes en EPS » en 2000). P. BORDES, dans la Revue EPS 298 en 2002, précise que certaines APSA sont plus propices à l'édification des groupes. Il préconise pour les groupes affinitaires, la programmation d'APSA qui jumellent la présence de partenaires et une incertitude du milieu (course d'orientation par exemple)

2-2- L'ADO LES SANCTIONS OU LE BESOIN D'AUTORITE : L'adolescent a besoin de repères, de cadres précis, pour se sentir à l'aise. Il critique l'autorité mais la recherche (à relativiser). Il se sent à l'aise dans un cadre structuré, organisé, où l'ordre le reconforte. « L'envie de jouer avec les autres, qui conduit l'élève à ressentir la nécessité de la règle ». Programmes de 6e du 18 06 1996. Expérience de MEARD et MORALES sur le « teckball »,

dans les cahiers pédagogiques 361 en 1998. Jean Pierre JOLY, dans les « Cahiers pédagogiques » 361, en 1998 relève qu'une éducation citoyenne, à travers le rapport à la règle, consiste à faire basculer les représentations des élèves, d'un « contre la règle », car elle est coercitive, à un « pour la règle », car elle est nécessaire. En même temps qu'un rapport favorable à la règle s'instaure, le rapport à autrui, son respect, sa prise en compte se transforme de façon positive. En EPS, l'élève le plus performant dans une APS impose sa règle. Au football notamment, celui qui pratique en club depuis plusieurs années, joue goal, tire les pénalties, monopolise le ballon quand il est sur le terrain. Il poursuit, en soulignant que les interventions orales du type « fais des passes » et les aménagements réglementaires, comme «les buts marqués par les filles comptent triple », sont sans grands effets sur la modification de ces représentations. A l'inverse, ils déprécient l'estime de soi des élèves en difficulté, et conduisent ceux qui excellent à déclarer : « Madame, monsieur, ce n'est pas du foot ». Il propose de débiter par une APS comme le handball, où les représentations sociales sont moins fortes, et instaurer progressivement des règles qui prennent du sens pour les élèves dans la mesure où elles constituent une nécessité pour le « simple » déroulement du jeu. Les règles seront édifiées en fonction de 4 principes

- 1 Chaque joueur a droit à son intégrité physique (intervention directe interdite sur un rayon de 1 mètre autour du joueur).

- 2 Un joueur ne peut tout faire tout seul (autoriser par joueur 3 rebonds, 3 secondes, 3 pas).

- 3 Chaque joueur doit marquer un but (un joueur ne peut marquer en envoyant le ballon derrière la ligne de but, sans rebond et sans gardien, tant que tous les autres n'ont pas marqué).

4 Remise en jeu depuis la zone par n'importe quel joueur. Ainsi, le rapport à la règle va évoluer, les règles vont prendre du sens pour les élèves car ce seront les leurs, et constitueront une nécessité plus qu'une contrainte. La règle 3 va non seulement être acceptée par les plus forts, mais aussi les obliger à prendre en considération les plus faibles car leurs possibilités de marque futures sont suspendues à la totalité de l'équipe. Ainsi, apparaissent des stratégies collectives : «Faisons marquer les plus faibles en premier », « déplaçons nous tous pour donner des solutions à tous les joueurs »,Ainsi, le rapport accepté à la règle, va influencer sur les rapports sociaux de respect d'autrui, de solidarité. « L'autre » devient une opportunité de relation sociale positive qui va modifier le jeu individuel (passes à tout le monde) et le projet collectif (faire marquer les plus faibles en premier).Ce respect des règles de vie commune, de l'autre, relève bien des apprentissages de savoirs sociaux et concourt à une éducation à la citoyenneté. Ce rapport à l'autorité devra donc être négocié, expliqué, enseigné. A ce titre, SIEDENTOP, dans « Apprendre à enseigner l'EP» en 1994, mentionne que pour instaurer des règles sécuritaires et créer un climat de classe favorable à la participation des adolescents, il faut les négocier en donnant la parole aux élèves, il faut les énoncer en début d'année scolaire, les rappeler fréquemment, les faire respecter, et appliquer des sanctions adaptées au niveau de déviance des comportements.

2-3- L'ADO LES SENS A FLEUR DE PEAU OU LE BESOIN DEVIOLENCE : Le sentiment de frustration explique certaines réactions agressives des adolescents contre soi même et/ou les autres. Ces réactions d'incivilités ou de violence, selon où l'on se place sur le curseur de la déviance (DEBARBIEUX, ROCHEX, CHARLOT), peuvent prendre des formes verbales ou physiques. Une hyper sensibilité aux moqueries, peut aussi générer des agressions verbales ou physiques, claquer la porte) ou au contraire un repli sur soi (anorexie, boulimie, dépression et pire tentative de suicide).

Le moindre événement peut générer une attitude passive ou très active. « Adolescents et adolescentes manifestent parfois des comportements faits de violences verbales ou physiques, ou au contraire liés à des attitudes de repli ou d'inhibition. Si l'EPS est le lieu où ces comportements peuvent s'exprimer, elle donne aussi les moyens de les dépasser ». Programmes du collège Comment éviter les conflits et actes de violence ?

SIEDENTOP montre que l'augmentation du temps d'activité, de participation active des élèves, grâce à une meilleure organisation et gestion de la classe, abaisse le nombre de comportements déviants. Il propose aussi l'instauration d'un « climat de classe positif » pour susciter l'adhésion des élèves et éviter les conflits inutiles. Par ailleurs, apprendre, être acteur, donner du sens aux apprentissages, qu'ils soient techniques et sociaux ou autres, réduit les comportements déviants. En effet, le sens donné par l'élève à l'école, à ses apprentissages est propice à la lutte contre la violence, contre l'échec

scolaire (voir B. CHARLOT, E. BAUTIER, J. Y. ROCHEX dans «Ecole et savoirs dans les banlieues... et ailleurs » 1993).L'enseignant d'EPS peut ainsi partir des représentations sociales de ses élèves (foot pour garçons, danse pour filles) pour ensuite espérer les transformer. Comment gérer les conflits et les actes de violence ?

FLAVIER et MEARD, dans la revue EPS, en 2003, «Comprendre les conflits professeur-élève(s) s'emploient à donner des pistes pour solutionner les conflits en EPS et instaurer un climat d'écoute, de négociations, de tolérance. Ils proposent notamment de :

« Eviter de prendre une sanction dans l'urgence », et « tendre vers un règlement différé du conflit ».« Prendre des dispositifs libérant l'enseignant du contrôle de la classe », ou, avoir une bonne organisation préventive qui libère l'enseignant du contrôle de la classe et permet une gestion des événements imprévus sans pression. « Sanctionner l'acte pas la personne », ou donner une sanction proportionnelle à la gravité de l'acte et non aux antécédents vécus avec l'élève concerné.. « Utiliser un éventail de sanctions progressives et adaptées ». « Justifier et négocier les règles ». « Considérer l'intérêt propre de l'élève ».« Maîtriser son engagement émotionnel pour ne pas perdre la face, pour dépersonnaliser le conflit ». « Chercher des médiateurs ».

2-4- L'ADO LES SANS SECOURS OU LE BESOIN DERESPONSABILITE :A côté du besoin d'autorité, vu plus haut, l'adolescent a besoin de prendre des initiatives, de se sentir capable d'assumer des responsabilités. La responsabilisation à l'arbitrage, dans le cadre des cours et leur prolongement en UNSS. HASTIE P.A.,

dans *Journal of teaching in physical éducation* no 16, en 1996, fait état d'une expérience en cycle basket - ball, où les élèves, regroupés de façon homogènes par le professeur et stable durant tout le cycle de 12 séances, qui devaient tour à tour assurer les responsabilités de joueur, arbitre, entraîneur, scoreur, statisticien montrent à l'issue du cycle : un investissement supérieur dans chacun des rôles. Une amélioration de l'habileté à arbitrer. Un respect d'autrui et un sentiment de respect de soi même par autrui accrus. La perception qu'il règne dans la classe un véritable climat positif. La gestion de l'installation et rangement du matériel. Par une évaluation formative, qui renseigne l'élève sur les étapes à atteindre et le niveau auquel il se situe, il va pouvoir définir, de façon responsable, un projet de formation (Exemple: différents niveaux à l'ATR)...

3-La pratique sportive et le développement de l'enfant et l'adolescent(2)*Quel sport? Pour quel enfant? A quel rythme? A quel âge? Quels en sont les risques? Comment les prévenir?Autant de questions posés au Pédiatre, dont les réponses de la spécificité de l'enfant par rapport à l'adulte. Quelques notions fondamentales dominent le sport chez l'enfant quel que soit son âge:*

1. - l'enfant est un organisme en constante évolution vers son statut physique et psychique d'adulte: il dispose d'un libre arbitre flottant dépendant des autres;

2. - la motivation et le plaisir doivent être les conditions basiques de toute pratique sportive intensive;

3. - l'enfant est une mosaïque de cartilages de croissance. La pathologie de sursollicitation sera préférentiellement une pathologie du cartilage de croissance, qu'il s'agisse de traumatismes aigus ou de microtraumatismes chroniques.

4. - le surentraînement se traduit par une contre performance ou une perturbation d'un ou plusieurs facteurs essentiels de son équilibre général, dont il faudra rechercher la relation avec la pratique sportive: physique (ralentissement de la vitesse de croissance staturale, perte pondérale ou douleurs en rapport avec une pathologie de l'appareil locomoteur), physiologique (défaut d'adaptation et de récupération cardio-respiratoire à l'effort) et psychologique (trouble relationnel, affectif, baisse du rendement scolaire, troubles du sommeil, asthénie).

5. - l'exécution du geste doit être limitée par la perception d'une souffrance. C'est un organisme en constante évolution psychomotrice.(3).

Entre 2 et 5 ans: on parlera d'éducation corporelle et artistique abordée par le plaisir et le jeu, orientée vers un accompagnement psychomoteur permettant l'expression de l'activité psychomotrice de base de l'enfant qu'est le mouvement et une stimulation psychomotrice lui permettant l'acquisition d'un patrimoine moteur (locomotion, grimper, saut, lancer, porter, gestes fins, imitatifs et expressifs) disponible ultérieurement face à des situations complexes, par mise en mémoire de nombreux programmes d'actions, en respectant les différentes étapes du développement psychomoteur et psychoaffectif. L'enfant pourra s'inscrire dans un club de Baby-Gym ou Baby-judo, émanation des fédérations sportives concernées.

A 6-7 ans(4): l'enfant entre en CP: âge de l'apprentissage de l'écriture et de la lecture qui sera d'autant plus aisé que l'enfant constituera rapidement son image corporelle, grâce, notamment, au mini- sport, en mettant en place les bases de la condition physique: contrôle postural, coordination, équilibre, latéralité, orientation dans l'espace et le temps, trajectoire, anticipation, placement etc... Il expérimente le geste au travers de jeux à règles; il se met de lui-même en situation de compétition mais n'aime pas les échecs, qui entraîne découragement et désintérêt.

Entre 8-12 ans: il contrôle et discipline son geste avec la capacité de maintenir un effort afin d'atteindre un objectif. Il passe à l'initiation sportive au perfectionnement et à la compétition qui fait partie intégrante de la pratique sportive, car elle lui conserve toutes ses valeurs éducatives, si elle est librement consentie, si elle ne devient pas une contrainte voire une torture. Elle valorise l'enfant, éveille en lui le culte de l'effort et de la persévérance, le désir de réussir à force de volonté, elle accélère le processus de prise de décision, elle lui permet de s'affirmer, d'extérioriser et de canaliser ses réactions d'agressivité, de domination et d'opposition mais avec une violence contrôlée par des règles strictes, en usant de "fair-play", elle lui apprend à contrôler les effets du stress, elle contribue, par l'intérêt qu'elle génère, à réduire l'oisiveté, elle peut, chez des élèves en difficultés scolaires, créer un centre d'intérêt original et opérer ainsi au sein de la classe, une hiérarchisation différente, facilitant ainsi sa socialisation et réduisant son découragement.

A 13-14 ans(5): c' est l'âge des contradictions: le perfectionnement et les remises en question dans une période d'entraînements intensifs. Mais avec le remaniement global de l'adolescence (évolution morphologique, instabilité psychique, apparition de la sexualité) le geste est perturbé, moins précis et moins coordonné. Il admettent de moins en moins l'autorité des parents voire des entraîneurs. La compétition recule dans l'échelle des valeurs au même titre de son besoin de concurrence, alors qu'il garde un vif intérêt pour le sport non compétitif: son activité repose sur le contact avec un partenaire et sur le développement de son esprit d'équipe. Au cours de la deuxième phase de la puberté.

Entre 15-17 ans: au cours de la deuxième phase de la puberté les proportions physiques s'harmonisent, l'équilibre psychique se rétablit. L'adolescent reprend goût à l'entraînement et à la performance, qu'elle soit collective ou individuelle, lorsqu'il n'en a pas été définitivement dégoûté auparavant.

BIBLIOGRAPHIE :

- 1 j.caughlin, professeur de communication a l'universite de d'urbana dans l'illinois paris.2003.
- 2- cerveau et pensee. La conquete des neurosciences feldmeyer j.j., georg editeur 2002.
- 3- l'enfant et ses rythmes, pourquoi il faut changer l'ecole testu et fontaine, calmann-levy 2001.
- 4-docteur **michel binder** moventis - clinique de l'appareil locomoteur et du sport paris.
- 5- special cerveau revue pour la science, decembre 2002.