**Vers une éducation physique méthodique**

**(Extraits)**

**L'homme Sain.**

**Revue latine d'éducation physique**

**et de médecine appliquée à l'E.P. et au Sport**

**n° 4 - Octobre 1957**

**Cours par MM. SEURIN, DINETY, CASAMAYOU,**

**Mmes ROGER et CASAMAYOU**

**I. - EXPOSE GENERAL**

**Par M. SEURIN, *vice-président de la F.F.G.E.***

...

Notre système d'éducation physique français est actuellement régi par les instructions officielles de 1945.

Ces instructions définissent les grands principes de l'action nationale à mener dans nos divers établissements d'enseignement du second degré, mais elles laissent « libre cours à la personnalité et à l'initiative des éducateurs » pour composer des leçons « en vue d'obtenir les meilleurs résultats possibles ».

Cependant, tout en soulignant la liberté pour l'éducateur de choisir la méthode qu'il estime la plus convenable, les instructions officielles tracent paradoxalement un cadre assez rigide en imposant des catégories d'exercices que l'on groupe habituellement en leçons de méthode naturelle, leçons de maintien, leçons d'initiation sportive, etc., ce qui, à notre avis, sépare d'une manière très souvent artificielle les procédés éducatifs.

Ces deux aspects contradictoires ont entraîné un double inconvénient :

a) D'une part, la « liberté du choix » a provoqué une certaine anarchie sur le plan national, chacun prétendant réaliser ce que bon lui semblait.

D'où un manque de continuité évident dans l'action éducative.

Des responsables pédagogiques nationaux, conscients de cette faiblesse du système, se sont efforcés d'imposer une coordination des efforts, au moins au niveau des établissements, et grâce à eux le mal a été en partie atténué.

Mais il subsiste.

b) D'autre part, l'obligation, plus ou moins nettement imposée de leçons de formule déterminée (méthode naturelle, maintien ou initiation sportive) constituait un emprisonnement pédagogique parfois gênant pour l'évolution de l'éducation physique.

L'action que nous avons entreprise en 1949, au sein de la F.F.G.E., avait pour buts essentiels :

*a)* D'apporter, *dans le cadre même tracé par les instructions officielles,* un peu plus de méthode dans l'utilisation des divers systèmes, en proposant une *doctrine plus nette* et surtout un *programme d'éducation physique* plus précis, établi pour toute la scolarité, valable pour une période donnée (afin d'assurer la continuité nécessaire dans l'action éducative) et revisable au terme de cette période en fonction des progrès scientifiques et pédagogiques ;

b) De préparer une évolution *nécessaire* de l'éducation physique en nous dégageant de cadres pédagogiques « frénateurs ». Nous tracions - paradoxalement semble-t-il au premier abord - un *cadre unique de leçon d'éducation physique, où* les exercices étaient groupés suivant des *intentions éducatives dominantes.*

Ce cadre devait permettre, à notre avis :

1° De créer une certaine unité dans l'enseignement de l'éducation physique de France ;

2° De prévenir ou de limiter les déviations dangereuses ;

3° D'établir une permanence de l'action éducative orientée vers des buts clairement définis et constants ;

4° De permettre toute évolution technique et même pédagogique sans détruire l'unité du système.

...

A. - LA CONCEPTION DIRECTRICE.

Nous avons donc voulu tout d'abord nous libérer de l'emprisonnement dans les «méthodes» anciennes ; ne plus penser l'éducation physique *au travers* de la méthode naturelle, de la gymnastique suédoise, des activités sportives, etc., *mais partir uniquement des besoins successifs de l'enfant, de ses intérêts, pour atteindre des objectifs éducatifs élevés.*

Nous avons voulu aussi créer un cadre tel que les professeurs, *même les moins bons,* soient constamment obligés d'envisager ces objectifs et ne se laissent pas entraîner en des déviations dangereuses.

L'éducation consiste en grande partie à :

- préparer d'une manière générale l'individu pour faciliter ses adaptations à des milieux et à des efforts très variés ;

- utiliser d'autre part ces milieux variés pour entraîner les diverses qualités d'adaptation.

**- Individu et milieu**

**- Préparation générale ou formation et adaptation par l'application, tels sont les MOTS CLES de notre système.**

Nous avons proposé deux catégories fondamentales d'exercices :

1° Les *exercices de formation* ou « exercice pour soi » ;

2° Les *exercices d'application* ou « exercice pour l'objet ».

Cette distinction met nettement en évidence les deux facteurs du problème éducatif : *l'individu* et *le milieu,* en même temps qu'elle précise les deux objectifs à atteindre au moyen de l'exercice physique : le perfectionnement de la personnalité et l'intégration de l'individu au milieu physique et social.

Nous convenons que le terme « exercice de formation » ait pu choquer. Tous *les exercices* d'une leçon d'éducation physique doivent en effet être formatifs.

Sans doute même notre action a-t-elle pu être gênante pour ceux qui tenaient - avec des raisons très valables - au respect strict de la terminologie des instructions officielles.

*Si effectivement notre terminologie - qui n'est pas nouvelle - se présente comme un obstacle à une évolution souhaitable de l'éducation physique, nous sommes tout prêts à l'abandonner.*

Nous ne sommes pas, en effet, spécialement attachés à des mots. L'essentiel est, que derrière les mots, quels qu'ils soient, les idées soient claires. *Mais si nous ne tenons pas au mot, nous tenons, à l'idée, car celle-ci est fondamentale.*

Cette distinction entre « *l'exercice pour soi » -* que nous l'appelions de « formation » ou « préparatoire » ou de toutes autres manières et « l'*exercice pour l’objet »* nous apparaît en effet infiniment précieuse pour l'éducation physique.

Pour ceux d'entre vous, chers stagiaires, qui ne seraient pas exactement au courant de ce que représentent ces termes, permettez-moi de relire ce passage de l'exposé que j'avais fait au Congrès de Madrid :

- Nous appelons *exercices de formation* ceux qui sont conçus et exécutés dans le but essentiel de former le corps, l'âme et l'esprit, *indépendamment de tout souci immédiat d'atteindre des objectifs extérieurs à l'individu.*

Ainsi, le latin et le grec sont considérés sur le plan intellectuel comme des disciplines « formatives », parce qu'effectivement ils ont pour but de former l'esprit par une véritable gymnastique mentale et non de donner des connaissances directement utilisables dans la vie courante. Nous avons de même, en éducation physique, des exercices conçus dans leur forme, leur rythme, leur intensité pour former et éduquer sur un plan général et non pour réaliser une adaptation particulière à des conditions externes déterminées. On peut dire, que ce sont des « *exercices pour soi ».*

Ils peuvent être de forme localisée *(ex*.: station écartée, mains sur tête flexion latérale du tronc, dans le but d'assouplir les articulations vertébrales et costo-vertébrales), ou de forme globale (ex.: courir pour entraîner la fonction respiratoire). Ce sont des exercices d'assouplissement, de développement musculaire, d'entraînement fonctionnel et d'éducation motrice générale.

- Nous appelons « *exercices d'application»*ceux dont la forme, le rythme, l'intensité sont *d'abord* déterminés par un but, extérieur à atteindre. Ce sont des exercices *d'adaptation au milieu :* milieu physique naturel ou artificiel (le fossé, l'obstacle, l'engin, l'adversaire), ou milieu social (le groupe), ou élément imposé de l'extérieur (musique, forme à reproduire, etc.).

C'est « *l'exercice pour l'objet »* qui correspond au besoin de s'exprimer, de s'éprouver, d'appliquer à l'extérieur son dynamisme vital. Le caractère essentiel est l'adaptation du geste à des circonstances extérieures : le ballon qu'il faut lancer dans le panier, l'adversaire qu'il faut renverser, le poids que l'on doit soulever, le rythme musical que l'on doit suivre, etc.

Dans le cadre de l'éducation physique, il est indispensable évidemment que ces exercices atteignent un autre objectif : ils doivent contribuer à la formation corporelle et mentale.

Un caractère commun unit donc ces deux catégories d'exercices : *ils doivent tous être formatifs et éducatifs,* sinon nous ne pourrions pas les considérer comme des exercices d'éducation physique.

On peut se demander alors si la distinction que nous proposons est possible et utile.

1. *Elle est possible et fort nette même...*

*2. La distinction est utile.*

a) *Elle s'avère très importante sur le plan des effets physiologiques.*

Si les exercices de formation sont toujours, par leur nature même, des exercices valables du point de vue hygiénique, *puisqu'ils sont exclusivement conçus et conduits pour atteindre ces buts physiologiques,* il n'en va pas de même des exercices d'application.

L'utilisation de ces derniers présente en effet un danger évident : l'atteinte du but immédiat, qui est concret, objectif, peut devenir la préoccupation essentielle et quelquefois unique. Le but éducatif lointain, plus abstrait, plus incertain aussi, peut être parfois perdu de vue.

Et parce que le corps doit s'adapter à des conditions déterminées par des facteurs autres que les seuls objectifs formatifs et éducatifs, les limites hygiéniques (sur le plan corporel et mental) peuvent être franchies.

Nous voyons apparaître ce danger très nettement dans les exercices sportifs.

Dans son essence même, le sport est compétition, c'est-à-dire engagement total de l'être jusqu'à la limite de ses forces et dans un cadre qui n'est pas déterminé au départ par un souci formatif-éducatif.

Il s'agit de s'adapter d'abord à des conditions d'exécution de gestes artificiellement déterminés par des règlements. Il importe ensuite de réaliser le maximum de ses possibilités. Le cadre ainsi tracé, les éléments psychiques déterminés par les objectifs à atteindre, le milieu dans lequel on agit (la surexcitation du combat, les réactions du public, des adversaires, etc...), font que les limites physiologiques et morales mêmes sont trop souvent dépassées.

Le sport, dans sa réalité actuelle tout au moins, a perdu, de ce fait, l'essentiel de sa valeur éducative. Il illustre parfaitement les dangers de déviation que peuvent présenter les exercices d'application.

b) *Sur le plan psycho-pédagogique, la distinction s'avère également nécessaire* : elle met en évidence la difficulté de résoudre le problème éducatif par les seuls exercices d'application, ce qui est une tendance assez fréquente à l'heure actuelle.

L'analyse des intentions qui dirigent ces exercices et de leurs conditions d'exécution montre en effet que l'on cherche à atteindre des buts généraux (ceux de l'éducation) avec des techniques qui sont conçues dans des buts particuliers et en fonction d'un milieu particulier. On s'enferme ainsi dans une difficulté inutile et bien délicate parfois à surmonter.

Au lieu de poser rationnellement le problème éducatif : « Voici les buts à atteindre. Quels sont les moyens à utiliser ? », on inverse les éléments : « Voici un exercice : le football, la danse, etc., comment le rendre le plus éducatif possible ? »

La solution n'est pas aisée. *Seuls les maîtres exceptionnels réussissent et souvent même imparfaitement.*

On ne choisit pas en effet un travail en fonction de l'outil, mais plus logiquement l'outil en fonction du travail, car *c'est le travail à faire qui est la chose déterminante.*

En conclusion, nous jugeons nécessaire d'opérer une telle distinction entre exercices de formation et exercices d'application, car elle facilite considérablement le problème pédagogique.

Et nous jugeons *absolument indispensable d'utiliser ces deux catégories d'exercices pour constituer un système complet d'éducation physique.*

En adoptant les exercices de formation (dans lesquels les exercices construits de forme localisée, appelés encore exercices analytiques, tiennent une très large place) nous sommes certains de rester toujours dans le cadre de l'éducation physique.

Nous avons là des facteurs d'éducation sûrs parce qu'éprouvés, commodes parce que faciles à doser et à contrôler. Ce sont de bons serviteurs raisonnables et expérimentés.

*Nous ne pouvons pas les rejeter d'un système rationnel d'éducation physique, car ils en constituent l'élément de sécurité.*

Et nous utiliserons aussi, mais avec prudence (ce qui ne veut pas dire avec parcimonie), les exercices d'application (exercices sportifs, jeux, exercices libres en pleine nature, danse, etc.). Ce sont d'autres serviteurs plus riches sans doute de possibilités, mais dont la personnalité est envahissante et qui risquent à tout moment de dominer le maître.

Ils peuvent nous aider puissamment. Mais il est indispensable que nous connaissions bien leurs défauts et que nous les distinguions nettement pour les mieux surveiller.

B. - NOTRE SCHÉMA GÉNÉRAL DE LEÇON.

Notre plan général de leçon comprend donc :

1° Une mise en train ;

2° Des exercices dits de « formation », à dominante exercices analytiques ou analytico-synthétiques ;

3° Des exercices d'application, à dominante exercices naturels ou sportifs ;

4° Un retour au calme.

*Toutes les leçons doivent se dérouler selon ce plan général*; mais nous indiquons une répartition en difficulté et intensité, variable suivant les catégories d'élèves, les conditions matérielles, etc...

Nous sommes ainsi assurés que le professeur *n'oubliera jamais* que dans toutes les leçons il doit d'une part :

- Assouplir systématiquement les articulations ;

- Prévenir ou corriger les fautes de maintien ;

- Muscler le dos et la sangle abdominale ;

- Eduquer la respiration,

ce qui constitue les buts pratiques immédiats des exercices de formation et, d'autre part :

- Provoquer un travail fonctionnel suffisamment intense ;

- Développer les qualités générales d'adaptation à des efforts très variés ;

- Assurer la maîtrise corporelle,

ce qui représente les buts essentiels des exercices d'application.

Nous faisons ainsi des *leçons d'éducation physique complètes* et nous pensons faciliter la création d'un véritable esprit « éducation physique » et non simplement « maintien » ou « initiation sportive » ou « méthode naturelle ».