

Pour la santé : éducation, culture, émancipation

Claire Perrin*, enseignante à l'UFR STAPS de Lyon, développe des études sociologiques sur l'intervention en activité physique à des fins de santé. Elle propose d'appréhender une éducation physique et sportive centrée sur les sensations, les interactions et les projets.

Peut-on revenir dans un premier temps sur la tendance actuelle à une certaine biologisation de la santé ?

L'EPS s'est résolument construite en rupture avec l'approche médicale en faisant des APS à la fois un moyen et une finalité de l'enseignement. Elle a non seulement choisi de s'appuyer sur des pratiques culturelles, mais encore de ne pas considérer leur pratique comme étant l'unique finalité. L'enseignement suppose qu'une partie de ce qui va être appris puisse être généralisable, utilisable dans d'autres contextes que celui dans lequel il a été présenté, dans un projet de pratique qui a du sens pour l'individu et qui correspond à ses goûts. L'enseignement s'intéresse à ce qu'on fait, mais aussi au comment on le fait, dans un rapport à soi, aux autres et à l'environnement. Et c'est dans cette perspective que peut être appréhendée la santé en EPS et à l'UNSS.

Comme tu les soulignais dans ta question, les politiques publiques qui sont structurées sur le modèle de la nutrition, ont tendance aujourd'hui à focaliser l'attention sur l'activité physique pour elle-même, en la réduisant à un exercice qu'il est nécessaire de s'imposer. Comment envisager la pérennité d'une pratique coupée de ses significations sociales ?

Quels sont aujourd'hui les ressorts des politiques publiques en matière de santé ?

Outre la qualité de l'alimentation, il y a deux grands concepts qui structurent aujourd'hui les politiques publiques de santé : l'inactivité et la sédentarité.

On peut être un sportif sédentaire, c'est à dire pratiquer deux ou trois fois par semaine mais rester assis une bonne partie de la journée dans les transports, devant un écran... ce qui a un effet délétère sur la santé. Le récent rapport de l'ANSES fait état de plus de deux heures quotidiennes face à un écran pour les enfants et les adolescents (de 3 à 17 ans), tandis que les adultes y passeraient entre 3h30 et 4h40 en dehors de leur temps de travail.

L'inactivité renvoie quant à elle au fait d'avoir un niveau insuffisant d'activité d'intensité modérée ou élevée qui ne permet pas d'atteindre le seuil des recommandations. Tout cela est évidemment lié au mode de vie dans les sociétés modernes avancées.

Peux-tu revenir sur ces recommandations ?

Il s'agit de développer l'activité physique et de réduire la



TESSA POLAK

« Comment envisager la pérennité d'une pratique coupée de ses significations sociales ? »

sédentarité. En s'appuyant sur des études scientifiques, les recommandations fixent des seuils qui permettent de maintenir ou développer l'état de santé.

Pour les adultes, il est recommandé 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins 5 fois par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans activité physique, ou bien encore 20 minutes d'activité d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine. Pour les 6-17 ans, 60 mn par jour d'activité physique d'intensité modérée.

« L'EPS doit permettre aux élèves de construire la distance critique indispensable à tout projet d'émancipation. »

Si les messages paraissent simples, ce n'est pas évident de s'investir physiquement à cette hauteur et à cette fréquence. Il ne suffit pas de le savoir pour y arriver... et les effets des inégalités sociales sont sévères.

N'est-on pas ici sur une conception un peu restreinte de la santé ?

Le problème se situe dans le glissement d'une recommandation à une injonction. Je me méfie de deux dérives :

- la première est l'injonction à l'effort avec toutes les dimensions morales qui l'accompagnent. Les médecins de l'exercice et les physiologistes produisent des connaissances qui ont toute leur utilité. La question est celle de leur usage, de leur diffusion, mais aussi de leur appropriation par les enseignants d'EPS.

- la seconde est celle de l'injonction au bien-être qui est une forme réactive à la biologisation et qui amène à aller chercher des pratiques axées sur le « bien-être », souvent issues de la tradition orientale. On change de norme, mais change-t-on les modalités d'intervention et le rapport aux pratiques culturelles ?

L'injonction à bouger, comme l'injonction au bien-être sont des normes de santé diffusées par les politiques (Plan Sport Santé Bien Être par exemple), par les médias, par les offres commerciales... Mais qu'en font les individus ? Qu'en font les professionnels au-delà de déployer une activité solvable ? Qu'en font les enseignants d'EPS ? Deviennent-ils des agents de diffusion des normes ou ont-ils autre chose à apporter ?

Prendre sa voiture, s'énerver pour trouver une place, consommer une heure de pratique de bien être puis repartir en se dépêchant d'enchaîner avec une nouvelle contrainte ... contribuent-ils vraiment au bien-être ? Rajouter une pratique de consommation supplémentaire, ne mène nulle part sauf à se donner l'impression d'un contrôle sur sa santé.

Cela interroge une manière de penser la CP5 exclusivement à partir d'activités porteuses en elles-mêmes de valeurs de santé intrinsèques : les activités de développement et d'entretien de soi. Comme si l'entretien de soi ne pouvait se penser dans l'ensemble des APSA... Je me suis beaucoup demandée à quoi pouvait correspondre cette forme de retour à la perspective hygiéniste. S'agit-il de rendre visible la contribution de l'EPS à la santé ?

Il ne faut pas oublier que les pratiques physiques valorisées par une société sont avant tout des pratiques de gouvernement des corps. Les travaux de Michel Foucault ont bien analysé comment s'exerçait le biopouvoir.

Les enseignants d'EPS devraient devenir des acteurs plus présents dans les dynamiques régionales du Sport-santé-bien être... mais pour y tenir une position irréductible, qui vise tout à la fois la santé et l'émancipation de leurs élèves.

Il ne faudrait pas aller vers une dérive qui consisterait à se dire que pour améliorer le rapport à soi il vaut mieux s'appuyer sur des pratiques individuelles...

Il me paraîtrait effectivement dommage de se limiter à des pratiques individuelles, et encore plus aux pratiques qui fonctionnent sur la base de la reproduction d'un modèle, peinant à développer l'autonomie des pratiquants. Ces modèles sont par ailleurs souvent des relais de normes de minceur, d'esthétique et de comportements auto-centrés et

auto-référencés. Les pratiques risquent finalement de renforcer la dépendance des adolescents aux normes construites par les industries culturelles. L'EPS doit permettre aux élèves de construire la distance critique indispensable à tout projet d'émancipation.

C'est dans l'action et dans l'interaction que se joue la santé. On peut apprendre assez tôt à ne pas être toujours dans la réponse à ce que l'on attend de nous et à prendre sa place dans un groupe

Il faut donc forcément voir la question autrement...

L'EPS a ici un rôle extrêmement important à jouer : s'appuyer sur des contenus qui mobilisent les sensations, qui prennent en compte les émotions, qui favorisent la conscience de soi, de ses pouvoirs d'action, qui permettent d'entrer en contact avec son corps tel qu'il est, avec sa beauté singulière, pour transformer le rapport au corps dans l'ensemble des pratiques qu'elles soient de performance, d'expression, d'opposition, de pleine nature....

La question de sa santé ne peut se réduire à une activité d'endurance de 10h30 à 11h30, ni une séance de relaxation. Le risque serait sinon d'orienter implicitement les futurs adultes vers un coach sportif qui organisera leur activité physique ou vers un prestataire de bien être, participant ainsi au bon fonctionnement du marché de la forme et du bien être. Où seraient alors les perspectives éducatives ?

En conclusion, tu nous as dit que le salut n'était ni dans l'injonction médicale, ni dans l'injonction à jouer le marché, donc que doit-on rechercher ?

Tout simplement l'éducation et nous disposons du support exceptionnel que sont les APSA dans leur diversité. Elles mettent en contact avec l'environnement, avec les autres, avec soi... cela ne sert à rien de courir « comme un poney » avec des œillères comme me disait l'un de mes élèves, de ne rien voir ni ressentir de ce qu'il y a autour de soi. L'EPS permet de travailler sur les perceptions utiles à la réponse technique, mais aussi sur les sensations et émotions nécessaires une la vie en relation.

Tu défends donc une EPS qui met les sensations au cœur de la pratique ?

Oui, pas seulement. Les sensations, les interactions et les projets. Mais pas les sensations qui sont produites par des machines ou suggérées par des coaches. Sinon, c'est toujours la même chose, cela revient à se soumettre à une forme d'injonction. L'idée est de faire réfléchir les personnes, élèves et enseignants, sur la relation qu'ils ont à l'environnement et à autrui dans leurs pratiques physiques. Dans chacune des familles sportives c'est non seulement possible mais souhaitable. On peut ouvrir des portes, donner accès à quelque chose de précieux parce qu'il peut se partager et se transmettre, mais aussi s'inscrire dans une histoire et dans une société.

L'EPS doit se mobiliser pour jouer son rôle en appréhendant la santé par la culture et l'émancipation. ♦ [Entretien réalisé par Anne Roger](#)

* Maîtresse de conférence, dirige le Master IGAPAS (Intervention et Gestion en Activité Physique Adaptée et Santé). Membre du Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport. Pour consulter son dernier article : <http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2016-HS-page-141.htm>

« Le problème se situe dans le glissement d'une recommandation à une injonction. »