

Enseigner avec des élèves en surpoids ou obèses

Du travail mené avec ces élèves, Jean-Pierre Garel¹ dégage des réflexions sur les représentations dont ces jeunes sont l'objet ainsi que sur la conception d'un enseignement adapté à leur situation.

Cinq enseignantes témoignent de leur expérience vécue en EPS avec des élèves en surpoids ou obèses. Trois d'entre elles mènent une réflexion à ce sujet dans le cadre d'un mémoire professionnel destiné à la certification du 2^{CA-SH}! Ingrid Duhautois évoque Mélanie, lycéenne pesant 90 kg pour 1,60 m, Christelle Siusko, Rachid, collégien ayant un IMC (Indice de masse corporelle) semblable, et Florence Gonnnet des élèves qui intègrent son collège à la sortie d'un séjour en Centre thérapeutique spécialisé dans la prise en charge de l'obésité et qui, malgré une perte de poids significative, ont toujours une très forte corpulence. Une quatrième enseignante, Sylvie Duchesne, a présenté, à l'occasion d'un stage de formation continue, le projet *EPS Santé* mis en place dans son collège. Il se traduit, pour les élèves concernés, par un cours spécifique en plus des cours avec leur classe. Pour l'année dont il est rendu compte, 18 élèves y participent, tous obèses. L'apport de la dernière enseignante, Sophie Losfeld, se présente sous la forme d'une communication sur un travail mené dans son lycée lors d'une action académique portant sur les aptitudes partielles.

Les problèmes des élèves, pas tous inéluctables

Mélanie n'arrive pas à courir. Elle ne peut pas non plus effectuer une impulsion, porter le poids du corps sur une seule jambe, comme lors d'un lancer, ou sur ses membres supérieurs, par exemple pour un appui tendu renversé... À ces problèmes physiques s'ajoutent les moqueries dont elle est l'objet de la part de ses camarades et ses expériences négatives en EPS! échecs répétés, mauvaises notes malgré les efforts, celle dont personne ne veut dans l'équipe et qui fait échouer le groupe...

F. Gonnnet note que les élèves obèses sont souvent passifs, jusqu'à témoigner d'une inertie décourageante. Cependant, évoquant l'un d'eux, Vivien, elle remarque qu'il a pu participer au cycle de natation en renvoyant l'image de quelqu'un de courageux qui avait su affronter les difficultés. Quant à C. Siusko, elle confie que Rachid participe activement aux cours. Ce n'est que lors d'une activité où il rencontre des difficultés qu'il se réfugie dans des rôles qui l'en mettent à l'abri! pareur en gymnastique,



arbitre ou gardien en sports collectifs... Dans le même sens, S. Duchesne fait état d'une implication plus ou moins importante selon les APSA (Activités physiques, sportives et artistiques).

On voit donc que l'attribution générale d'un caractère apathique aux élèves en surpoids ou obèses relève d'un jugement hâtif. Tou-te-s n'ont pas le même rapport à l'EPS et à l'activité physique en général. Se fondant sur une enquête, J.-L. Gouju remarque que ce rapport est lié en partie à leur corpulence. Globalement, les garçons obèses se caractérisent avant tout par la résignation et le renoncement, tandis que pour les filles les cours d'EPS apparaissent comme une source de souffrance. En revanche, les élèves en surpoids considèrent majoritairement ces cours comme un moment plutôt agréable. Cela dit, le rapport à l'EPS des élèves n'est pas déterminé que par leur corpulence. Leur degré de réussite dans cette discipline en est un facteur important, dépendant notamment du type d'APSA pratiquée et des adaptations auxquelles procède l'enseignant.

L'engagement dans l'activité et les apprentissages

Tous les mémoires professionnels font état, chez les élèves obèses, d'un sentiment d'incompétence plus ou moins

prononcé qui fait obstacle à leur engagement dans l'activité et les apprentissages. Pour apprendre, souligne F. Gonnet, il faut prendre le risque d'échouer, et là où un élève « ordinaire » ayant une confiance en lui suffisante vivra cet échec passager sans se remettre fondamentalement en cause, l'élève obèse risquera de le ressentir comme le témoin supplémentaire d'une incapacité générale en EPS, au point d'en arriver à refuser d'apprendre. Dans ces conditions, ajoute-elle, il faut être à l'affût des activités susceptibles de le valoriser et mettre en place des situations d'apprentissage porteuses de réussite. Elle remarque que c'est parfois au hasard d'une activité que des qualités insoupçonnées apparaissent ! l'un-e va manifester de la créativité lors de la conception d'un enchaînement d'acroport, un-e autre va témoigner d'une vision du jeu pertinente au basket... Elle cite le cas d'Adrien, qui développait sans cesse des conduites de fuite face aux APSA, sauf dans les activités mettant en jeu la force physique. En judo, il est ainsi devenu l'un des éléments moteurs du groupe, ses camarades venant expérimenter avec lui les techniques nouvellement acquises. Le hasard de la programmation l'a amené ensuite au rugby, où il a été admiré pour ses qualités de pilier. Et il a tellement apprécié ce sport qu'il s'est inscrit en club l'année suivante.

L'exemple de Mélanie montre également l'importance de confronter l'élève à des situations de réussite et le fait que l'élève obèse n'est pas, par nature, rétif à l'EPS. Elle a participé à la première séance de l'année du cycle de demi-fond (3x500m), sans doute insuffisamment adaptée car elle n'est revenue qu'en novembre, quand elle a appris que la classe était passée au badminton. *« Elle m'a alors dit, rapporte I. Duhautois ! "Je vais venir, j'étais forte à ça" ». Effectivement, elle s'y est trouvée en position favorable, notamment de par sa force qui lui permettait d'envoyer loin le volant. Et I. Duhautois de conclure ! « Mélanie n'est pas en refus de l'EPS. Elle a surtout besoin de s'y sentir compétente ou en situation de réussite ».*

Les APSA privilégiées

Le premier critère de choix des APSA est l'absence de contre-indication. Les activités en décharge, comme la natation et la marche, sont donc mises en avant, et celles qui imposent des contraintes articulaires trop importantes, par exemple les sauts, sont écartées. L'accord se fait aussi sur des activités conjuguant une intensité modérée et une durée

longue, ainsi que sur des APSA susceptibles de procurer une réussite gratifiante et un plaisir mobilisateur. Le choix d'APSA particulières est toutefois relativement limité par la volonté d'intégrer l'élève. Lorsqu'il participe aux cours de sa classe, le plus souvent il pratique l'APSA de tou-te-s, avec des adaptations si besoin.

Dans un contexte de pratique au sein du groupe-classe, S. Losfeld présente des activités proposées en Terminale, au Lycée Ozenne, aux élèves en surpoids ou obèses ! la marche sportive, la natation et le tennis de table. Chacune d'elles donne lieu à des épreuves au baccalauréat, respectivement ! parcourir 4000 m en marchant régulièrement et 3 x 800 m en marchant rapidement, avec 10' de récupération entre chaque 800 m ! nager 400 m régulièrement et 100 m rapidement ! affronter des adversaires de même niveau, avec des déplacements limités.

Au collègue de S. Duchesne, le fait de disposer d'un cours spécifique a ouvert le champ des APSA, par exemple ! basket (non pratiqué en EPS), marche nordique, jeux traditionnels, aquagym, renforcement musculaire avec des bandes élastiques, tai-chi-chuan, relaxation... L'équipe des professeurs a retenu des APSA qu'elle pense susceptibles de provoquer l'adhésion des élèves. D'où le choix de permettre la découverte de nouvelles activités, de proposer beaucoup d'APSA avec des cycles de 3 ou 4 séances et de programmer 2 APSA par cours. Cette organisation répond à des choix différents de ceux mis en avant par les professeurs cités précédemment ! pratique entre soi d'un côté, avec le groupe-classe de l'autre (mais rappelons que pour les élèves concernés le cours spécifique s'ajoute aux cours avec leur classe) ! dominante d'activités particulières versus activités communes adaptées ! des cycles d'activité relativement courts contre des cycles plus longs... On peut évidemment s'interroger sur la pertinence et les limites de chacune de ces orientations.

« Tous les mémoires professionnels font état, chez les élèves obèses, d'un sentiment d'incompétence plus ou moins prononcé qui fait obstacle à leur engagement dans l'activité et les apprentissages. »

L'adaptation des activités

Parmi les activités pratiquées au sein du groupe-classe, on trouve le badminton et le hand-ball. Plutôt que de mentionner les adaptations mises en œuvre, intéressantes, certes, mais « classiques » (par exemple, un rôle spécifique d'attaquant ou de défenseur, ou encore de joueur-relais, une réduction de l'espace d'action, une opposition raisonnée), on s'arrêtera à des adaptations plus singulières.

I. Duhautois présente des formes de course d'orientation adaptées à Amélie, tout d'abord la transformation de la course en étoile en « marche en papillon ». Dans la course en étoile, un réseau de postes est établi à partir d'un point central. L'élève part à la recherche d'une première balise puis revient au point de départ ! il repart ensuite vers une deuxième, etc. Dans la « marche en papillon », Amélie se dirige vers deux ou trois balises au lieu d'une. Cette organisation diminue le nombre d'allers-retours à effectuer et autorise un déplacement marché.

Un deuxième exemple porte sur l'adaptation d'un « face à face ». C'est un défi entre 2 élèves qui, s'affrontant sur un parcours de 4 postes numérotés de 1 à 4, l'effectuent en sens inverse ! 1-2-3-4 pour l'un-e, 4-3-2-1 pour l'autre. Pour Mélanie, 2 balises seulement sont à poinçonner. Tandis que son adversaire est confronté-e au parcours 1-2-3-4, elle est limitée à 4-3. I. Duhautois souligne qu'ainsi Amélie a la « possibilité de se mesurer aux autres malgré le handicap et la différence et de vivre la notion de "course" (qui est une spécificité de cette APSA) tout en marchant ».

On a aussi, avec C. Siusko, un exemple d'adaptation à Rachid en boxe française, un sport a priori pas évident pour qui a des problèmes articulaires aux genoux (ce qui appelle donc un avis médical). Un objectif, pour lui comme pour les autres, est formulé ainsi ! « Choisir, en fonction de mes capacités et de mes points forts, des techniques d'attaque afin de gagner un assaut ». Sachant que les transferts de poids mettent l'élève obèse en difficulté, C. Siusko privilégie avec Rachid le travail en ligne basse avec les pieds et les techniques de poings. Les assauts se déroulent dans une zone et dans un temps réduits, les élèves étant regroupés par trois sur un critère d'affinité.

L'intégration

Parmi les raisons qui peuvent expliquer les difficultés d'intégration au sein du groupe de pairs, F. Gonnet avance que l'élève obèse ne déclenche guère les réactions positives souvent suscitées par d'autres pathologies et qu'il est même courant de lui attribuer une part de responsabilité en le suspectant de laisser-aller. On peut remarquer aussi, avec l'ensemble des enseignantes, que cet élève vit parfois mal des différenciations qui le singularisent. En témoigne la réponse de Rachid à C. Siusko lorsqu'elle lui demande pourquoi il refuse les adaptations proposées ! « Je ne veux pas être différent des autres ».

Pour favoriser l'intégration d'un élève, le professeur peut, comme I. Duhautois et C. Siusko, penser à privilégier, du moins dans un premier temps, des regroupements affinitaires dans les activités qui s'y prêtent. Il peut aussi, comme F. Gonnet et I. Duhautois, prêter une oreille attentive à ses problèmes et discuter avec lui des adaptations à mettre en place. Ce qui a été fait avec Rachid, à sa grande satisfaction. Ainsi, pour F. Gonnet, l'adolescent devient « acteur de son intégration et non plus seulement le spectateur passif ».

« La possibilité de se mesurer aux autres malgré le handicap et la différence et de vivre la notion de "course" tout en marchant »

Le professeur se trouve parfois devant un dilemme ! ou il ne différencie pas son enseignement, et l'élève risque d'être en échec et, paradoxalement, de se sentir différent, exclu, et de s'isoler, ou bien il « bénéficie » d'adaptations qu'il ressent comme une stigmatisation. En fait, les adaptations ne sont pas toujours mal vécues par les intéressé-e-s. Alors que des professeurs peuvent refuser de constituer un groupe d'EPS spécifique pour ces élèves singuliers, selon l'argument que ce serait pour eux une distinction stigmatisante, le bilan que fait S. Duchesne de son expérience du regroupement vient contester ce point de vue. Outre la bonne ambiance au sein de ce groupe, la mobilisation des élèves dans les activités proposées et leurs progrès, elle souligne qu'ils aiment être photographiés ou filmés, qu'elle affiche régulièrement des photos du groupe au tableau EPS du gymnase et au collège, et qu'à la piscine « les serviettes sont restées au vestiaire », car la peur du regard des autres élèves présents était absente. Cet exemple s'ajoute à d'autres pour interroger les représentations dont sont l'objet les jeunes en surpoids ou obèses. Reste à continuer d'envisager les modalités d'intervention auprès d'eux. ♦ [JPG](#)

Version longue de l'article sur le site ! <http://www.epsetsociete.fr>

1. Chercheur associé au Laboratoire Cultures-Éducation-Sociétés, Université de Bordeaux.
2. Examen pour enseigner à des élèves du second degré ayant des besoins éducatifs particuliers.
3. Selon l'IMC, calculé à partir de la formule Poids/Taille au carré, on distingue les élèves en surpoids et ceux qui sont obèses, et ces derniers sont classés en 3 catégories, de l'obésité modérée à l'obésité massive, ou morbide, en passant par l'obésité sévère.
4. Les élèves obèses en EPS : <http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article254>
5. Lgt Ozenne : http://pedagogie.ac-toulouse.fr/eps/page_handicap.html