

# *L'éducation physique dans la formation générale commune*

*Serge Laferrière*

*Consultant en éducation physique*

*Luc Chiasson*

*Professeur d'éducation physique*

*Cégep de Lévis-Lauzon*

Dans un avis présenté récemment à la ministre de l'Éducation, le Conseil supérieur de l'éducation écrivait : « On a souvent mis en doute la pertinence même d'inclure des cours d'éducation physique dans la formation générale obligatoire au collégial. Cette question n'a cependant jamais été débattue à fond ni d'ailleurs résolue, même avec le Renouveau<sup>1</sup>. » La question a pourtant été débattue et résolue lors de la dernière commission parlementaire portant sur l'éducation au collégial. Le rôle de l'éducation physique en matière de santé préventive repose sur des assises historiques et répond aux besoins d'une société en évolution.

## UN RAPPEL HISTORIQUE

Dans les collèges classiques du Québec, on accordait traditionnellement une grande importance aux valeurs du sport. Toutefois, ces différentes pratiques physiques devaient être subordonnées à des fins spirituelles : *Glorificate Deum in corpore vestro*. On n'admettait d'aucune façon que « le sport ou l'athlétisme puisse remplacer avantageusement l'Évangile et lui servir de succédané pour la conservation des mœurs. C'est du monde spirituel que proviennent les impulsions les plus favorables à la santé, au courage et à l'endurance<sup>2</sup>. » Dans la même lignée, Roland Vinette affirmait que « la santé est le plus grand de tous les biens temporels et une bonne santé suppose cer-

taines connaissances, un corps vigoureux et des habitudes de vie conformes à la constitution physique de l'homme. C'est le rôle de l'éducation physique de donner tout cela<sup>3</sup>. » En 1965, le rapport Parent, s'appuyant sur les nouvelles tendances scientifiques et prenant nettement ses distances par rapport aux valeurs traditionnelles de l'éducation québécoise, rappelait l'importance de l'éducation physique pour faire obstacle au sédentarisme qui affecte la santé des Québécois<sup>4</sup>. Suite à ce rapport, l'État québécois reconnaissait l'importance d'une pratique régulière de l'activité physique pour se maintenir en bonne santé et incluait cette formation dans l'éducation de base de sa jeunesse. C'est à partir de cette mission très importante que les premiers objectifs de l'éducation physique ont été élaborés au collégial.

Puisque, historiquement, l'éducation à la santé avait toujours été perçue dans sa dimension préventive, on n'a pas cru nécessaire d'expliquer de tels objectifs dans les cours d'éducation physique. Le fait de développer le goût et les habiletés nécessaires pour pratiquer toute la vie une variété d'activités physiques apparaissait en soi comme un effort très significatif à la cause de la santé. Toutefois, en 1988, le ministre Claude Ryan précisait les objectifs généraux de l'éducation physique « afin de faire en sorte d'amener les éducateurs physiques à viser un même ensemble d'objectifs péda-

gogiques jugés prioritaires et fondamentaux en regard des besoins des élèves du collégial<sup>5</sup> ». Parmi ces objectifs, certains visaient à améliorer la condition physique des élèves dans le contexte d'une approche globale de la santé en relation avec les habitudes de vie. Les diverses catégories d'activités physiques utilisées, comme le badminton, le tennis, le ski ou la musculation, représentaient les outils de travail qui permettraient d'atteindre les objectifs. Le ministre Ryan rappelait ainsi aux éducateurs physiques l'importance de leur contribution à la santé des étudiants.

Parmi les priorités d'action énoncées par le gouvernement du Québec dans sa politique de 1992 en matière de santé, l'une d'entre elles visait à augmenter, avec la participation du milieu scolaire, la proportion de la population qui pratique régulièrement une activité physique en mettant l'accent sur la promotion de l'activité physique et sur la sensibilisation à de saines habitudes de vie<sup>6</sup>. Les ministres Lucienne Robillard, en 1992, et Jean Garon, en 1994, confirmaient ensuite le rôle des cégeps en matière de santé préventive et confiaient cette mission à l'éducation physique.

## UN BESOIN DE FORMATION RECONNU

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le plus gros défi auquel la société doit aujourd'hui faire face en matière de

santé ne consiste pas à découvrir un vaccin contre le cancer ou contre le sida, mais à enseigner aux gens comment mieux gérer leur santé en adoptant de bonnes habitudes de vie. Dans son énoncé de politique visant à faire la promotion de la santé et à prévenir la maladie, le gouvernement américain reconnaissait, en 1991, la pratique de l'activité physique comme une priorité<sup>7</sup>. En 1992, l'American Heart Association identifiait la sédentarité comme facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires. En 1996, le rapport du Surgeon General, le principal responsable de la santé publique aux États-Unis, soulignait l'importance de l'éducation physique pour contrer le fléau du sédentarisme qui affecte la santé de la population américaine en démontrant le rôle prépondérant de l'activité physique en matière de santé préventive<sup>8</sup>.

Devant l'ampleur des dépenses consacrées aux soins de santé, il importe que la population devienne moins dépendante du système curatif et qu'elle puisse davantage miser sur sa propre capacité à prendre en charge sa santé. La prévention apparaît comme la solution la plus logique : la population doit réduire la quantité de soins dont elle peut avoir besoin. Tous les jours, l'individu est appelé à prendre des décisions qui affecteront sa santé à plus ou moins long terme : ira-t-il nager ou restera-t-il assis devant le téléviseur ; mangera-t-il du brocoli ou des frites ; prendra-t-il un troisième verre de vin ?

#### LES CÉGÉPIENS ET LES CÉGÉPIENNES : UNE POPULATION À RISQUE

Les recherches démontrent que les étudiants du collégial représentent déjà une clientèle à risque en ce qui concerne la sédentarité, les traumatismes, le tabagisme, les maladies transmises sexuellement, la consommation de drogues et les mauvaises habitudes alimentaires. Or, ces étudiants ont tendance à tenir leur santé pour acquise et à n'y accorder que peu d'attention.

Au cégep de Lévis-Lauzon, une enquête réalisée en 1997-1998 auprès de 579 étudiants et étudiantes<sup>9</sup> a démontré qu'ils sont déjà, à cet âge, affectés par différents problèmes de santé. Parmi les étudiants et les étudiantes interrogés, 21,19 % déclarent souffrir de douleurs articulaires ; 20 % connaissent des problèmes de dos ; 16,2 % affirment avoir des problèmes respiratoires ; 12,3 % souffrent de maux de tête et 7,4 % ont des étourdissements. Leur niveau d'activité physique n'est guère plus reluisant. En effet, une autre enquête<sup>10</sup> a révélé que seulement 20,9 % étaient actifs (l'équivalent d'une marche rapide de 40 minutes, 5 fois par semaine) et que 12 % étaient sédentaires (moins de deux marches rapides de 30 minutes par mois). Or, dans une perspective de développement global de la personne, la formation ne doit pas se limiter à la dimension intellectuelle mais doit également inclure la capacité à mieux gérer sa santé. Les problèmes de santé déjà notés à cet âge risquent de devenir un obstacle majeur pouvant nuire à leur avenir professionnel et social.

#### L'ESSENTIEL DE LA FORMATION OFFERTE

L'approche par objectifs et standards a permis d'identifier les capacités qui seront les plus utiles à l'individu pour pratiquer l'activité physique sur une base régulière. En acquérant les trois compétences visées dans ses cours d'éducation physique, l'étudiant parvient à :

- situer la pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant sa santé ;
- croire en sa capacité de réussir dans la pratique de l'activité physique ;
- croire en sa capacité d'intégrer cette pratique à son mode de vie.

Ces éléments, qui représentent l'essentiel de la formation offerte en éducation physique au collégial, constituent trois des principaux facteurs qui incitent à

pratiquer l'activité physique. La motivation repose d'abord sur la confiance que ressent une personne en sa capacité de mener à bien une activité et sur sa conviction qu'elle possède cette capacité.

Pour accroître la proportion de la population qui pratique régulièrement une activité physique, les éducateurs physiques doivent recourir à des stratégies d'intervention qui agissent sur la motivation intrinsèque. Les recherches portant sur la motivation, les attitudes et les changements de comportement leur proposent aujourd'hui des approches pédagogiques particulièrement efficaces. Ainsi Dishman<sup>11</sup> suggère d'aider l'étudiant à se fixer des objectifs personnels qui soient réalistes et de l'amener à s'autoévaluer afin qu'il puisse constater par lui-même les progrès réalisés. Une pédagogie qui respecte les différences individuelles et fait appel à une participation active accroît les chances de l'étudiant d'éprouver un sentiment de compétence. Placé dans un contexte qui lui permet d'effectuer des choix responsables, il devient davantage apte à décider quand et pourquoi il doit bouger.

#### UN CONTENU SUBORDONNÉ À LA COMPÉTENCE VISÉE

Les cours d'éducation physique ne fournissent pas seulement l'occasion d'améliorer des habiletés motrices ou d'agir sur la condition physique, mais offrent aussi l'occasion d'acquérir la compétence nécessaire pour tenir à distance les problèmes de santé. La médecine ne peut pas se substituer à l'individu ; c'est l'individu lui-même qui détient le pouvoir de décider s'il adoptera ou non un comportement favorable à sa santé.

Dans les cours d'éducation physique, l'étudiant évalue ses habitudes de vie pour prendre conscience de sa vulnérabilité. Les habitudes de vie adoptées par l'individu à cet âge ne déterminent pas seulement le nombre d'années qu'il vivra mais aussi la qualité de vie qu'il connaîtra durant ces années. Dans les cours, l'étudiant acquiert les connaissances, les

façons de faire et les attitudes nécessaires pour éventuellement gérer de façon autonome sa pratique de l'activité physique au-delà du contexte scolaire. Cette compétence présente donc un caractère transférable puisqu'elle fournit à l'individu la confiance nécessaire pour modifier, au besoin, d'autres habitudes de vie : adopter une meilleure alimentation, mieux gérer son stress, arrêter de fumer, réduire sa consommation d'alcool, renoncer à l'usage de drogues, etc. L'autonomie d'action visée par les cours d'éducation physique ne saurait exister sans une compréhension par l'étudiant de savoirs jugés essentiels qui, en relation avec l'action, favorisent le développement d'une autonomie de discernement. Celle-ci permet à l'étudiant d'établir des relations significatives entre l'activité physique et la santé, puis entre l'activité physique et sportive et les valeurs sociales et culturelles.

Les apprentissages réalisés doivent d'abord amener l'étudiant à choisir la pratique de l'activité physique plutôt que la sédentarité. Il apprend ensuite à évaluer ses besoins d'activités physiques afin de choisir celles qui lui conviennent. En participant activement à la gestion de ses apprentissages, l'étudiant acquiert l'autonomie nécessaire pour mieux s'occuper de sa santé personnelle en plus d'accroître sa participation à la pratique de l'activité physique. En ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation ou le tabagisme, il ne s'agit pas pour l'enseignant de dire quelle décision prendre, quelle attitude adopter ou d'imposer ses valeurs, mais plutôt de créer un contexte qui permette à l'étudiant d'exercer sa capacité à prendre des décisions responsables en matière de santé préventive. Chaque individu décide de la façon dont il veut bien vivre sa vie, mais ses décisions sont généralement cohérentes avec ses croyances et ses valeurs.

#### LE RÔLE DES CROYANCES ET DES VALEURS

Les croyances de l'individu en matière de santé préventive sont en partie in-

fluencées par l'information recueillie sur les conséquences de ses habitudes de vie et sur les bénéfices procurés par la pratique de l'activité physique. Ses nouvelles connaissances sont intégrées à ses croyances s'il utilise l'information recueillie dans un contexte de résolution de problèmes. L'étudiant s'engage dans un processus de prise de décision qui l'amène à trouver la solution appropriée à une situation qui pourrait bien se présenter dans sa vie personnelle.

Les valeurs de l'étudiant sont influencées par les échanges avec ses pairs. Cette interaction contribue à créer l'impact voulu sur ses attitudes à l'endroit des habitudes de vie. Ici, l'apprentissage coopératif remplace avantageusement l'exposé magistral qui risque souvent de prendre un ton moralisateur. Comme les gens agissent généralement en conformité avec leur échelle de valeurs, il importe qu'ils valorisent la pratique de l'activité physique. Pour valoriser une activité, l'individu doit vivre des émotions agréables à son contact. Aussi, dans ses cours d'éducation physique, l'étudiant perçoit la sensation agréable de maîtriser une nouvelle habileté. Il prend conscience que l'activité physique lui fournit l'occasion de se faire des amis, d'éprouver des sensations fortes, de relever des défis, de s'affirmer, de se valoriser, de vivre des moments excitants et parfois euphoriques. Structurés de façon à lui faire expérimenter un tel contexte, ses cours d'éducation physique lui permettent d'associer la santé au plaisir plutôt qu'aux sacrifices, aux renoncements ou aux privations. Santé Canada a d'ailleurs mis au point un programme de promotion de la santé qui vise à faire comprendre à la population qu'elle devrait chercher à pratiquer l'activité physique dans le seul but de profiter des plaisirs qu'elle procure<sup>12</sup>.

Si l'individu réalise qu'en pratiquant une activité physique il applique déjà avec succès une mesure préventive en matière de santé, il accroît la confiance en lui nécessaire pour ensuite corriger certaines habitudes alimentaires, arrêter

de fumer, mieux gérer son stress, etc. La perception de sa capacité à adopter des mesures préventives en matière de santé représente le facteur de motivation qui contribuera le plus à le faire passer des bonnes intentions aux actes. Plutôt qu'adopter une attitude de victime face au risque de maladie, l'individu en viendra à assumer sa responsabilité en rapport avec les décisions qui affecteront son état de santé.

#### UNE CONTRIBUTION AU FONDS CULTUREL COMMUN

La formation générale doit assurer à l'étudiant l'acquisition d'éléments d'un fonds culturel commun. L'apport culturel des cours d'éducation physique résulte en grande partie de l'importante mutation culturelle des Québécois occasionnée par l'acceptation des valeurs industrielles et l'adoption des pratiques sportives. L'éducation physique participe à ce fonds culturel commun en inculquant aux étudiants des manières particulières de penser, d'agir et de réagir par rapport à la pratique de l'activité physique et du sport<sup>13</sup>. C'est plus précisément en suscitant chez l'étudiant la prise en charge de sa santé par l'acquisition de saines habitudes de vie, dont la pratique régulière de l'activité physique, que l'éducation physique contribue à établir des « normes de valeurs et de pratiques qui sont communément partagées par les membres de notre société ainsi que par les institutions qui véhiculent ces valeurs<sup>14</sup> ». Il faut, en effet, reconnaître que les activités physiques ou sportives sont des pratiques sociales bien enracinées dans les habitudes des Québécois et qu'elles représentent un miroir fidèle des valeurs spécifiques de notre société à cet égard. Quand on songe à la Coupe du monde de soccer et aux Jeux olympiques, on constate que l'activité physique et le sport représentent aussi des valeurs qui sont partagées universellement et qui constituent des éléments importants d'une culture mondiale. En ce sens, la connaissance et la pratique d'activités physiques ou sportives constituent des éléments primordiaux d'un fonds culturel

qu'il est essentiel d'intégrer à la formation générale commune de tous les étudiants. En offrant à l'étudiant la possibilité de se dépasser en développant sa capacité d'action (habiletés motrices, condition physique, etc.) dans son milieu de vie, dans son milieu d'études et dans son milieu de travail, l'éducation physique contribue à protéger l'identité culturelle des Québécois. ❏

#### RÉFÉRENCES

1. CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION, *Pour une formation générale bien enracinée dans les études collégiales*. Avis à la ministre de l'Éducation, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 1997, p. 26-27.
2. COURCHESNES, Georges, *Nos Humanités*, Procure de l'École Normale, 1927, page 299-300.
3. VINETTE, Roland, *Pédagogie générale*, éditions Centre de Psychologie et de Pédagogie, 1948, p. 73.
4. MINISTÈRE DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE, *Rapport Parent, Tome 2*, Québec, Gouvernement du Québec, paragraphe 274, 1965, page 166.
5. RYAN, Claude, *La détermination des objectifs ministériels d'éducation physique au collégial*, Lettre aux directeurs des services pédagogiques des collèges publics et privés, Québec, 16 septembre 1988.
6. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *La Politique de la Santé et du Bien-être*, Québec, Gouvernement du Québec, 1992.
7. NATIONAL HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION OBJECTIVES, *Healthy People 2000*, DHHS Publication, Washington, Government Printing Office, 1991.
8. U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General*, Pittsburgh, Superintendent of Documents, 1996.
9. CHIASSON, Luc, *Le profil de santé des étudiants du collège de Lévis-Lauzon*, Lévis, Collège de Lévis-Lauzon, 1998.
10. CHIASSON, Luc, *La perception des étudiants des compétences à acquérir dans l'ensemble 2*, Lévis, Collège de Lévis-Lauzon, 1998.
11. DISHMAN, Rod K., *Exercise Adherence : Its Impact on Public Health*, Champaign (Illinois), Human Kinetics Publishers, 1988.
12. SWEDBURG, Randy et Bill IZZO, « Active Living: Promoting Healthy Lifestyle » dans *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, avril 1994, p. 32-48.
13. GUAY, Donald, *La culture sportive*, Paris, P.U.F., 1993, collections Pratiques culturelles.
14. HÉBRARD, Alain, *L'éducation physique et sportive : Réflexion et perspectives*, éditions Revue éducation Physique et Sport, 1986.