Deux chemins, une destination

Autor(en): **Casagrande, Corinne / Usowska-Chesneau, Sylwia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995336

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Deux chemins, une destination

A ceux qui ont encore une vision désuète et réductrice du «cours de gym», comme on l'appelait à l'époque: vous seriez sûrement étonnés de voir ce que l'on fait aujourd'hui en éducation physique et sportive.

Corinne Casagrande: Ma sœur a toujours souffert de surcharge pondérale, peu d'envie de faire du sport et connu d'énormes désillusions lorsqu'elle s'y essayait. Nous avions la même enseignante d'éducation physique: les objectifs visés étaient la performance, la compétition et la note. J'ai eu la chance de naître avec un physique athlétique qui m'a permis d'avoir des «6» alors que ma sœur devait se contenter de «2,5». A 12 ans, je me suis dit: «Grande, je serai prof de gym pour faire exactement le contraire de ce que ‹Mme Performance› fait!»

Sylwia Usowska: A l'instar de Corinne, le sport de haut niveau a forgé mon caractère. Mais après plus de 20 ans d'enseignement, ma vision du métier a évolué: donner envie aux élèves de venir aux cours et leur offrir du plaisir ont pris le dessus sur le résultat et la performance. Au début de notre collaboration, il y a sept ans, nous étions les seules dans notre école à dispenser des cours d'éducation physique à des apprentis. Quelle ne fut pas notre surprise de découvrir que sur environ 20 élèves, seuls six suivaient notre cours. Tous les autres avaient un certificat médical valable!

L'éducation physique individualisée: Nous ne voulions plus entendre les sempiternels «M'dame, j'me sens pas bien, j'peux pas faire la gym aujourd'hui!», «M'dame, le sport c'est nul, pourquoi c'est obligatoire?» et puis un jour «M'dame, j'ai un C.M.!» Les jeunes entre 15 et 18 ans sont, on le sait, ceux qui ont le plus tendance à rejeter ou à arrêter le sport. Notre but commun est de faire de ces jeunes des citoyens soucieux d'entretenir leur capital-santé en leur enseignant les moyens d'y parvenir, en leur donnant les raisons et l'envie de rester actifs tout au long de leur vie d'adulte.

Il y a deux ans, nous avons créé un cours sur mesure destiné aux élèves avec différents problèmes de santé. Aux élèves qui présentent un certificat médical, nous leur répondons: «Puisque tu ne peux plus suivre le cours d'éducation physique, inscris-toi à l'éducation physique individualisée, et dès que tu le pourras, tu réintégreras le cours avec ta classe». Et si le C.M. est valable pour toute l'année? «Tu restes à l'E.P.I. toute l'année.» Et quelles activités y sont pratiquées? «L'essentiel est que tu fasses une activité physique et que tu y trouves du plaisir.»

Le programme est établi par l'enseignant et l'élève. La performance n'y a pas sa place. Si les élèves viennent à l'heure avec une tenue adéquate, s'ils s'engagent à fond, progressent et respectent les différentes règles, ils peuvent se mettre un «6» dans leur grille d'auto-évaluation. Notre rôle se limite à superviser leur note, pour voir s'ils ont une perception objective de leur travail, ce qui n'exclut pas que certains élèves doivent parfois se mettre une note insuffisante.

Dans ce cadre privilégié où nous évoluons simultanément à deux enseignantes, les échanges sont nombreux, parfois très personnels et émouvants. A la faveur de la dynamique de groupe stimulante qui y règne, les élèves complètent souvent d'eux-mêmes leur programme. Nous ne pouvons recevoir plus belle récompense que celle offerte par Serge lorsqu'il nous a dit, au terme de la durée de son C.M., que «j'aimerais continuer à venir à l'E.P.I. en plus du cours de gym, car j'ai déjà perdu huit kilos grâce aux exercices de musculation». Ou quand deux jeunes filles, qui n'ont jamais suivi de leçons d'éducation physique à cause de leurs problèmes de dos, nous ont avoué s'être inscrites dans un centre fitness «parce qu'on trouve ça super et on a vu qu'on avait moins mal au dos en venant à votre cours!»

De tous, les retours sont positifs: les enseignants, surpris et ravis de l'évolution de la manière d'enseigner cette discipline; les parents, enchantés des progrès de leur enfant; et les médecins, qui contresignent la fiche d'inscription et nous indiquent le travail que leur patient peut ou ne peut pas effectuer. Et il y a les autres élèves qui, du moins certains, aimeraient bien pouvoir bénéficier de ce cours réservé à ceux qui sont en possession d'un certificat médical! Autre heureuse conséquence de l'E.P.I., nous enregistrons une diminution du nombre de certificats médicaux. Le placement de ce cours dans la grille horaire – pendant la pause de midi – semble réprimer le désir de se procurer un C.M. de complaisance.

Aujourd'hui, nous travaillons sur la possibilité de proposer cette prestation à toutes les écoles post-obligatoires de Genève. Une formation continue aux enseignants intéressés par cette forme d'enseignement a déjà été délivrée. Des compétences spécifiques ne sont pas nécessaires, il faut juste avoir l'envie de faire encore mieux. ■

Corinne Casagrande (à droite) enseigne l'éducation physique à l'Ecole de culture générale Jean-Piaget, à Genève. Elle a suivi plusieurs formations continues en psychologie du sport et a également à son actif 11 ans d'expérience dans le domaine de la musculation préventive. Contact: corinne.casagrande@edu.ge.ch

Sylwia Usowska-Chesneau enseigne l'éducation physique à l'Ecole de commerce Aimée-Stitelmann, à Genève. Elle dispose aussi d'une expérience professionnelle d'une dizaine d'années dans les domaines du fitness et de la musculation en Suisse et en Pologne. Contact: sylwia.usowska-chesneau@edu.ge.ch

Photo: Philipp Reinmann

Le descriptif détaillé du projet «Education physique individualisée» peut être téléchargé sur notre site Internet.

www.mobilesport.ch › Login

adidas