

# Apprendre par corps, ce n'est pas seulement bouger !

**Sarah Pochon**

DANS **CAHIERS PÉDAGOGIQUES** 2025/1 n° 597, PAGES 49 À 50

ÉDITIONS **CRAP - CAHIERS PÉDAGOGIQUES**

ISSN 0008-042X

DOI 10.3917/cape.597.0049

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-cahiers-pedagogiques-2025-1-page-49?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour CRAP - Cahiers pédagogiques.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

### ■ Des élèves heureux

D'autre part, apprendre par le corps, c'est offrir une source de bien-être et de plaisir aux élèves. Pour cela, du temps et des rituels sont nécessaires pour que les préjugés et craintes inévitables puissent disparaître ou s'estomper. Lorsque j'enseignais en réseau d'éducation prioritaire et que le vendredi matin débutait pour une classe par un atelier danse, les collègues des cours suivants me signifiaient que les élèves étaient plus posés et disponibles.

En outre, ces derniers et bien d'autres ont souligné le fait qu'en découvrant la danse, ils avaient perçu des sensations jusque-là inconnues et s'étaient découverts autrement. Des sensations

génératrices de bien-être et de plaisir à la fois individuels et collectifs eu égard au soutien offert par le groupe, les relations et regards nouveaux qui adviennent. ■

### BIBLIOGRAPHIE

Christian Garcia et Caroline Veltcheff, *Oser le bien-être au collège*, Le Coudrier, 2016.

Patrick Germain-Thomas, *Que fait la danse à l'école ?*, éditions de l'Attribut, 2016.

*Recherches en Danse* n° 11, « Danse et éducation », 2022 : <https://journals.openedition.org/danse/4543>.

Éduscol : <https://miniurl.be/r-5ttr>.

# Apprendre par corps, ce n'est pas seulement bouger !

Sarah Pochon\*

*La discipline scolaire de l'éducation physique et sportive exige bien plus que les élèves bougent. Elle correspond plutôt à une occasion offerte à tous d'entrer en émancipation par rapport à son corps, à travers des activités autant physiques qu'artistiques.*

À l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, les discours politiques renvoient l'éducation corporelle au seul fait de « bouger » et à l'impératif d'augmenter les niveaux d'activité physique des jeunes adolescents afin de « construire une "nation sportive"<sup>1</sup> ». La conception de l'éducation corporelle à l'école semble ainsi renvoyée à la tradition humaniste du *mens sana in corpore sano*<sup>2</sup> et à la séparation corps et esprit au sein d'une société qui valorise la recherche de performance.

L'école elle-même, en valorisant la concurrence scolaire et la comparaison sociale avec l'omniprésence des évaluations internationales (PISA, Timss), la multiplication des évaluations nationales ou des tests de positionnement des élèves, pourrait favoriser une forme d'individualisme

égoïste. Il y a alors une réelle difficulté pour l'école à s'adresser au « corps sensible » des élèves, c'est-à-dire à un corps qui sent et ressent des émotions.

Une éducation corporelle en faveur de l'épanouissement de tous les élèves doit aller bien plus loin que la simple augmentation des niveaux d'activité physique et du seul objectif qui est de « faire bouger » les jeunes. Les cours d'éducation physique et sportive (EPS) sont le lieu où les cultures sportives et les cultures artistiques se combinent afin de développer chez les élèves « une sensibilité capable de structurer leur corps, d'élever leur esprit, d'aiguiser leur sens critique, et de développer la compréhension de l'autre<sup>3</sup> ».

### CORPS SPORTIF ET TECHNIQUES CORPORELLES

En étant obligatoire, l'EPS est la seule discipline corporelle à l'école qui permette à tous les élèves de pratiquer des activités physiques sportives et artistiques (APSA). Pour certains, ce n'est pas une

\* Sarah Pochon est maîtresse de conférence en Staps, à l'université d'Artois, Urepsss (Unité de recherche pluridisciplinaire sport santé société), Liévin (Pas-de-Calais).

1 Amélie Oudéa-Castéra dans un discours prononcé le 12 janvier 2024.

2 Maxime tirée de la dixième *Satire* de Juvénal qui signifie « un esprit sain dans un corps sain ».

3 *Plan pour les arts et la culture à l'école*, CNDP, 2001, p. 7.

habitude et il est difficile de pratiquer sous les yeux des autres, de ne pas être essoufflé trop rapidement lors d'un effort, d'être en réussite dans l'acquisition d'habiletés techniques nouvelles.

Les activités sur lesquelles reposent les séances donnent aux élèves la possibilité de dépasser le cadre de leur motricité habituelle pour en construire de nouvelles : la respiration aquatique et l'horizontalité en natation, le lancer à bras cassé en athlétisme, la dissociation de ses appuis lors d'un tir en course en basketball, ou encore les renversements arrière ou avant en gymnastique par exemple.

### CORPS ADAPTATIF ET CHANGEANT

L'acquisition de ces techniques sportives ne consiste pas à copier les techniques du haut niveau inadaptées à leurs ressources. Il s'agit de réussir à s'adapter à des environnements variés, changeants, incertains, à surmonter des obstacles. Mais les techniques corporelles acquises vont aussi être mises au service d'une intention et conférer du sens aux apprentissages réalisés.

Par exemple, en badminton, si je veux réussir à envoyer mon volant dans une zone où mon adversaire n'est pas, je dois apprendre à le loper ou à effectuer un dégagé. Si je veux accélérer la trajectoire d'une balle en volleyball pour prendre de vitesse mon adversaire, je dois apprendre à smasher. Il me faut alors apprendre à collecter des informations sur les autres et sur l'environnement, mais aussi sur moi et mon placement dans l'espace.

En EPS, « apprendre par corps » revient donc, pour partie, à acquérir des techniques corporelles constitutives d'une culture et donc de valeurs et de connaissance ainsi qu'une manière spécifique de se servir de son corps.

### CORPS PERCEPTIF ET CORPS SENSIBLE

« Apprendre par corps » en EPS, c'est surtout répondre à une dimension éducative globale. Car c'est aussi donner la possibilité aux élèves d'éprouver des sensations et des émotions nouvelles. On parle alors d'un *corps perceptif*.

Dans toutes les activités, les élèves peuvent éprouver l'essoufflement parce qu'ils sont partis trop vite en course en durée, la douleur s'ils tirent trop sur leurs bras et tétanisent en escalade, etc. L'enjeu est alors de développer un *savoir-faire perceptif* et d'apprendre à réguler ses efforts sur la base de ses sensations et de ses perceptions : je réduis ma foulée et je pars moins vite en course en durée pour éviter le point de côté, je pousse sur mes jambes pour grimper en escalade. On favorise ainsi « l'ouverture attentionnelle à ses sensations<sup>4</sup> ».

Les pratiques sportives ne sont pas les seules activités sur lesquelles prennent appui les

enseignants pour organiser leurs cours. Les activités artistiques comme le cirque ou la danse invitent les élèves à développer leur activité motrice expressive en produisant des formes corporelles originales destinées à émouvoir un spectateur en communiquant une émotion en appui sur un propos chorégraphique : jouer par exemple sur la tension et le relâchement de son corps pour exprimer une violence, une pression, l'assujettissement du corps à quelque chose qui le dépasse. Les élèves explorent aussi des relations à l'autre, à travers des jeux sur le poids-contrepoids ou des portés.

*Réussir à s'adapter à des environnements variés, changeants, incertains, à surmonter des obstacles.*

Enfin, un dialogue avec les spectateurs, généralement proposé à la suite des prestations des groupes, est un temps nécessaire pour permettre aux élèves d'échanger à propos des émotions ressenties,

puis de retravailler leur proposition chorégraphique. Ce partage des émotions favorise le retour réflexif pour les élèves, ce qui améliore la compréhension de ce qu'il y a à réussir.

La dimension éducative de l'EPS en fait donc incontestablement une discipline fondamentale et indispensable à l'école, car la complémentarité des cultures sportives et artistiques dans les séances participe à une éducation corporelle à l'école. Car c'est en donnant la possibilité aux élèves de vivre et de partager des expériences corporelles dans toutes leurs dimensions (à la fois physique, sportive, sensible, expressive et artistique) que la culture corporelle de chacun pourra s'élargir, avec une dynamique d'émancipation du rapport qu'ils entretiennent avec leur corps. ■



<sup>4</sup> Aline Paintendre, Mary Schirrer et Carole Sève, « Pour une éducation sensorielle à travers les activités physiques : analyse de pratique et pistes professionnelles », *eJRIEPS*, numéro spécial 3, 2020.