

**Titre de l'action :**  
**« ÊTRE BIEN DANS SON CORPS. »**

**Académie de Poitiers**

**Nom et adresse complète de l'établissement :**

Lycée Joseph DESFONTAINES  
2 rue Guillotière 79500 MELLE

**Téléphone :** 05 49 27 00 88

**Mél de l'établissement :** ce.07900 19s @ac- poitiers.fr

**Adresse du site de l'établissement :**

**Coordonnées d'une personne contact :** Jean- Pierre BOURREAU, professeur d'EPS

**Classe concernée :** 1ère STG

**Discipline concernée :** EPS

**Date de l'écrit :** Mai 2009

**Axe national concerné et éventuellement axe académique :**

Favoriser l'ambition d'apprendre et lutter contre l'absentéisme.

**Résumé :**

Assumer l'image de son corps, une véritable épreuve pour certains élèves de lycée.

Dès lors, comment lutter contre l'absentéisme en natation et éviter les dispenses de complaisance ?

L'enseignant d'EPS entre en partenariat avec l'assistance sociale et la CPE afin de mobiliser les compétences pour offrir à l'élève un espace de négociation et des entretiens de remotivation.

**Mots-clés**

<b>STRUCTURES</b>	<b>MODALITES – DISPOSITIFS</b>	<b>THEMES</b>	<b>CHAMPS DISCIPLINAIRES</b>
Lycée, cycle de natation.	Partenariat. Mobilisation des compétences ;	Absentéisme. Négociation. Remotivation	EPS.

**Autres mots-clés :** Image du corps.

## I - Origine du projet :

- Constat : Depuis de nombreuses années que j'enseigne l'EPS en classe de 1<sup>ère</sup> STG, j'ai constaté que les élèves de cette filière ont plus de mal à accepter la notion d'effort et de s'impliquer dans l'activité de natation que les autres classes et ceci se caractérise par des dispenses ou des oublis de tenue tout le long du cycle.

S'agit-il d'un problème de compétence ou plus particulièrement de l'image de soi au travers de cette activité ?

Objectif opérationnel: *Travailler sur l'image et l'estime de soi au travers de l'activité physique et sportive qu'est la natation.*

### Programme d'actions

- Inciter les élèves à participer très activement aux cours de natation en les amenant à accepter l'effort et comprendre que le progrès passe par un investissement régulier dans le travail et ainsi se valoriser tant physiquement que psychologiquement au travers de cette activité.
- Pour se faire : instaurer avec l'infirmière de l'établissement un contrôle systématique des dispenses et notamment engager un dialogue individuel approfondi avec l'élève.

### **Effets attendus**

- Moins de dispenses.
- Accepter de dialoguer avec le professeur ou l'infirmière.
- Acceptation par les élèves de l'effort physique.
- Une amélioration de l'image de soi et une reconnaissance dans le groupe classe.

Indicateurs d'évaluation
--------------------------

- Fonctionner avec l'effectif complet de la classe. ***Impliquer les élèves dans la co-évaluation.***
- Progresser dans la performance par rapport au barème spécifique. ***Etre capable de faire preuve de méthodologie en émettant un projet de performance.***
- Evoquer les problèmes et ne pas tomber dans les non-dits. ***Etre capable de surmonter son angoisse en acceptant de franchir les étapes qui l'aideront à relativiser son rapport au milieu aquatique.***
- Ne plus se réfugier sous le drap de bain dès l'entrée dans la piscine. ***Banaliser une forme de nudité.***

## **II- Les moyens mis en œuvre :**

Les cours de natation ont lieu le mardi de 8 h à 10 h à la piscine qui jouxte le Lycée ceci présentant un avantage indéniable pour le bon fonctionnement de notre action (les élèves restent dans l'enceinte du Lycée).

Les élèves identifiés dispensés lors de l'appel en cours d'EPS passent pointer à la vie scolaire et sont ensuite envoyés à l'infirmerie puis reviennent en cours.

Nous avons organisé le planning de l'infirmière sur le même créneau horaire que les cours de natation pour qu'elle puisse contrôler et prendre les élèves dispensés directement en entretien individuel mais sans se focaliser sur ceux qui semblent les plus fragilisés quant au regard sur eux-mêmes.

Les élèves qui ne sont pas sollicités prioritairement à l'entretien reviennent ensuite en cours pour participer aux tâches pédagogiques (observations, chronométrage, etc.).

## **III-Les premiers constats :**

Dès la première séance, j'ai constaté 9 dispensés dont 5 ponctuels, 2 absents et deux élèves qui n'avaient pas leurs affaires. Donc 21 élèves dans l'eau sur 34 !

Malgré un questionnement sur l'objet des dispenses, les élèves ne semblent pas entrer dans une démarche de dialogue ouvert avec moi. Cependant les élèves qui reviennent de l'infirmerie s'impliquent plutôt bien dans leurs tâches d'observateur, ce qui pourrait indiquer que ceux-ci cherchent malgré tout à s'investir mais toujours dans l'esquive du passage à l'acte de nager.

Les élèves aptes à l'activité montrent dès les premières séances une réelle volonté pour progresser. La composition des groupes de besoins s'avère efficace pour atteindre les objectifs de performance et de méthodologie.

Les séances suivantes se déroulent sur la même trame mais le travail en coopération avec l'infirmière porte ses fruits pour un élève qui, par ailleurs est suivi par la cellule de veille.

En effet, le travail mené par celle-ci auprès de cet élève est fructueux car il viendra désormais régulièrement nager.

En milieu de cycle, je constate 10 dispenses complètes de natation signées par le médecin traitant, sans justification de contre indication, ce qui semble conforter ces élèves dans un statut plutôt agréable.

## **Bilans intermédiaires avec l'infirmière :**

Nous nous sommes fixé des bilans le mercredi matin de 9 heures à 9 h45 dans la mesure des disponibilités et ceci tous les 15 jours.

Nous constatons qu'il est difficile d'établir un dialogue constructif avec les élèves car ils sont « habitués » à être dans une stratégie de l'évitement, peut-être liée au contexte dans lequel ils se trouvent et invoquent donc des arguments non crédibles (parfois des problèmes d'ordre religieux (nudité... etc..). D'où la difficulté de trouver le juste milieu entre la compréhension et la dissuasion.

Nos entrevues ont été centrées surtout sur la cohérence des dispenses ; les cas particuliers d'élèves n'ont été que peu évoqués pour des raisons de confidentialité.

## **Volonté d'agir dans la complémentarité :**

La revalorisation de l'image de soi a potentiellement pour but de promouvoir la participation au travers d'un investissement et d'un travail régulier, au prix d'une acceptation de l'effort.

C'est dans ce sens que Mr Jean-Pierre Bourreau, professeur d'EPS des 1°STG, a travaillé, adaptant son cours selon les capacités et les volontés d'effort des différents élèves, restant ouvert au dialogue.

Mon rôle en tant qu'infirmière en santé scolaire a été d'instaurer un dialogue avec les élèves non investis de la classe de première STG (classe retenue pour le projet), ainsi que d'avaliser leurs dispenses

#### Mise en place d'un protocole :

Durant le cycle natation, tout élève étant dans l'incapacité d'assister au cours de natation, quelle qu'en soit la raison (dispenses médicales, parentales, oubli de maillot...) se devait de se présenter à la « Vie scolaire » avec un justificatif écrit de dispense de sport .

Puis, chacun est orienté vers l'infirmerie où la dispense (si elle existe) est prise en compte et une première approche avec le jeune est établie. Un second entretien est envisagé si l'élève ne s'y oppose pas.

Lors de la seconde rencontre, je tente de comprendre si le différentiel d'absentéisme selon les filières s'explique par les raisons évoquées dans les dispenses, notamment parentales et médicales ou si d'autres raisons peuvent se cacher derrière cette désaffection à ce cours.

Je m'emploie à instiller intérêt et motivation auprès de chaque élève multi-dispensé pour diverses raisons, parfois déconcertantes.

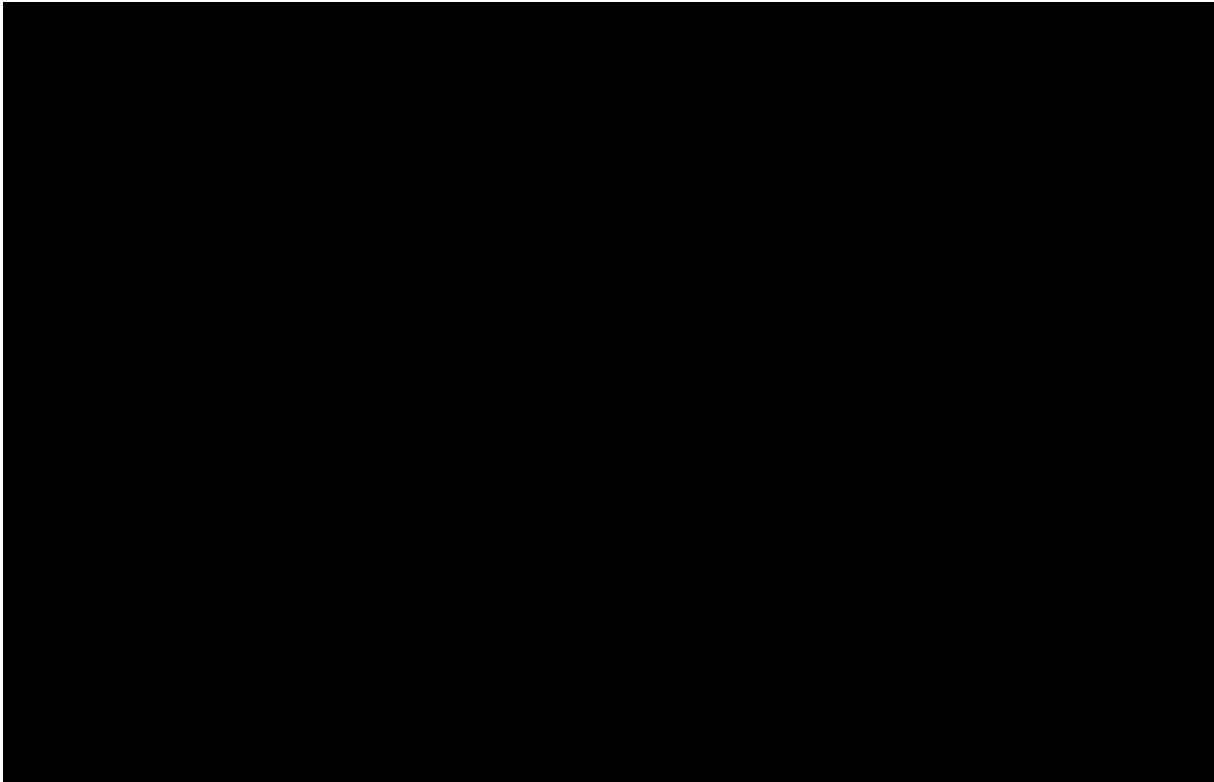
#### **Échantillonnage des causes d'absentéisme :**

##### **Représentation type de la classe: *Pas d'externe***

	<b>INTERNE</b>	<b>1/2PENSIONNAIRE</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Fille</b>	0	16	16
<b>Garçon</b>	2	16	18
<b>Total</b>	2	32	34

##### **Causes d'absentéisme :**

	<b>INTERNE</b>		<b>1/2PENSIONNAIRE</b>	
	<b>Fille</b>	<b>Garçon</b>	<b>Fille</b>	<b>Garçon</b>
Absence				2
Pas de maillot			1	2
Allergie			2	
Otite				2
Bronchite			2	1
Abcès dentaire			1	
Verrue			1	
Indisposée			3	
Problèmes personnels				1
Scarifications				1
Religion			1	
<b>Total dispensés</b>	0	0	11	9



Le graphique met en évidence la prépondérance des dispenses parentales, avec motif médical évoqué, sans certificat médical émanant d'un médecin traitant.

De plus, si on identifie peu de certificats médicaux, il est à noter que ceux-ci sont généralement posés pour toute la durée du cycle natation et exclusivement dans le cadre de cette discipline et ne sont pas renseignés sur les causes médicales qui contredisent cet exercice (souvent laissés à la discrétion des médecins traitants).

Cette étude a permis aussi de mettre en lumière que les défections étaient pour le reste réglementairement injustifiées: absences non justifiées, indispositions en période menstruelle, oubli de maillot de bain.

Les entretiens individuels qui s'en sont suivis, ont révélé une totale démotivation, voire un rejet, de cette discipline.

Il est apparu que les élèves qui disposaient de dispenses médicales ou parentales (à répétition avec des motifs qui évoluaient constamment et qui s'arrêtaient avec la fin du cycle natation) ne souhaitaient pas s'exprimer plus en détails sur les raisons « médicales », pourtant clairement revendiquées. Le dialogue était dès lors compromis et de ce fait, l'essence même du projet.

Seul un cas particulier a adhéré pleinement au projet. Ce jeune qui, dans un premier temps, était sur la défensive, et n'avait ni dispense parentale, ni certificat médical, est parvenu, au fil de l'entretien, à se confier. Le dialogue a permis de résoudre son problème, lié à une dépréciation de l'image du corps. Le jeune, qui s'était engagé à réinvestir le cours de natation si la solution envisagée (pour régler son problème) était viable, a tenu ses engagements, et a repris le chemin du bassin.

#### Bilan du cycle :

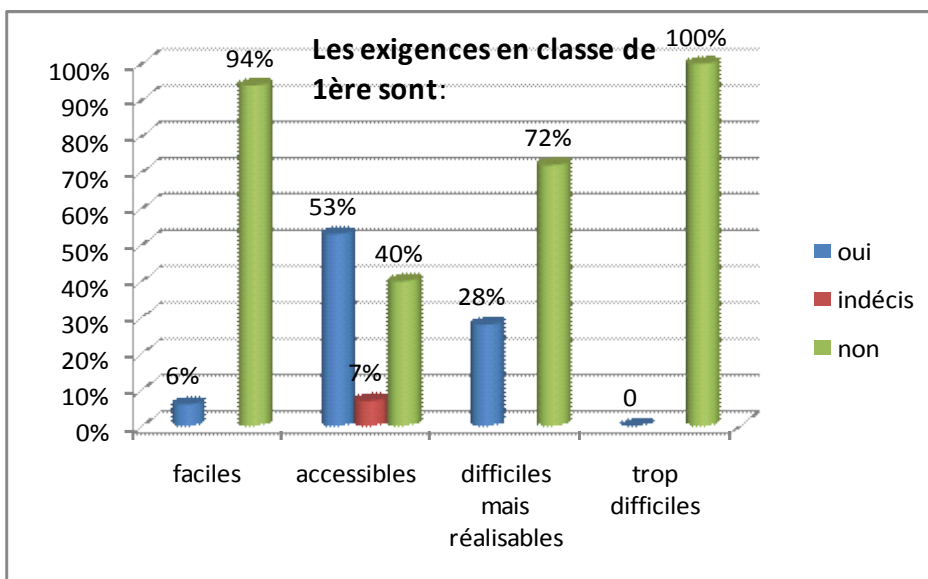
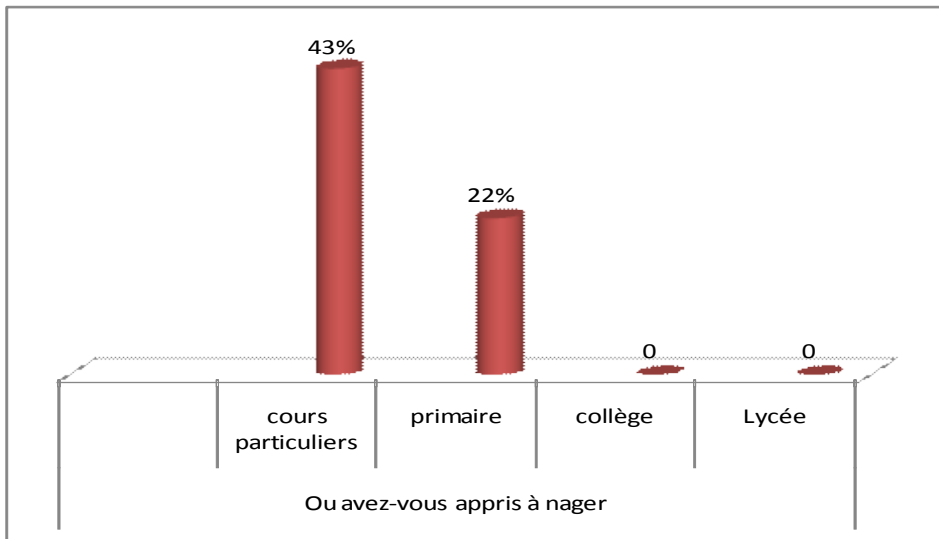
En ce qui concerne les élèves aptes à la natation, la moyenne de classe est plutôt bonne mais de fait faussée par les 10 élèves dispensés. Il faut noter cependant que quelques élèves ont éprouvé des difficultés mais ont persévéré dans leurs efforts pour progresser malgré un résultat final plutôt modeste.

#### Bilan à partir d'un questionnaire donné en fin de cycle :

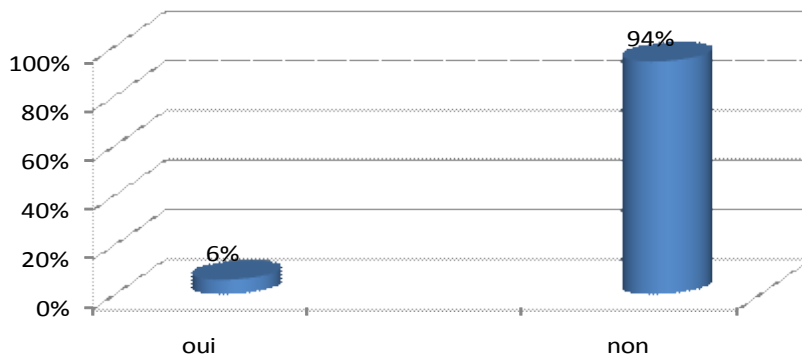
*J'ai proposé un questionnaire à l'ensemble des élèves de la classe :*

N°		oui	indécis	non
1	Avez-vous peur de l'eau ?	0		100%
2	Savez-vous nager ?	100%		0
3	Vos parents ont-ils peur de l'eau ?	18%		82%
4	Savent-ils nager ?	84%		16%
5	Quel a été votre premier contact avec l'eau :	agréable		13%
6		désagréable		88%
7	Où avez-vous appris à nager ?	seul		57%
8		cours particuliers		57%
9		primaire		78%
10		collège		100%
11		Lycée		100%
12	Faites-vous régulièrement de la natation ?	6%		94%
13	la natation pour vous est une activité	agréable		25%
14		Pénible (trop d'efforts)		88%
15		anxiogène		100%

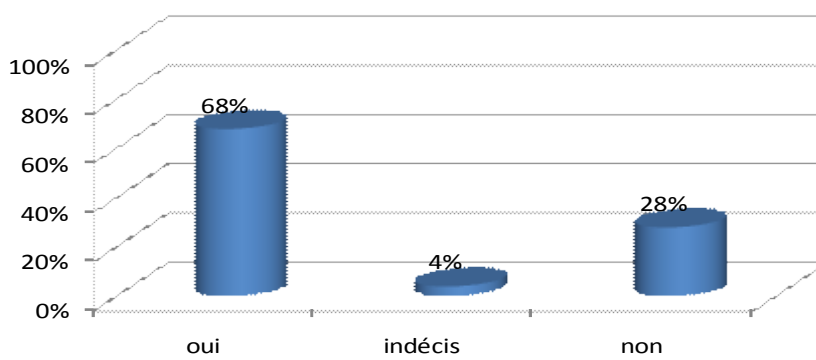
	(peur)				
16	les exigences de l'activité en classe de 1ère sont:				
17		faciles	6%	94%	
18		accessibles	53%	7%	40%
19		difficiles mais réalisables	28%		72%
20		trop difficiles	0		100%
21	êtes-vous dispensé de natation ?		20%	4%	76%
22	Vous mettez vous facilement en maillot de bain ?		68%	4%	28%
23	Appréhendez-vous le regard des autres ?		43%	4%	53%
24	Avez-vous une bonne image de votre corps ?		43%	10%	47%
25	Souhaitez-vous des cours plus adaptés à votre niveau ?		4%	6%	90%



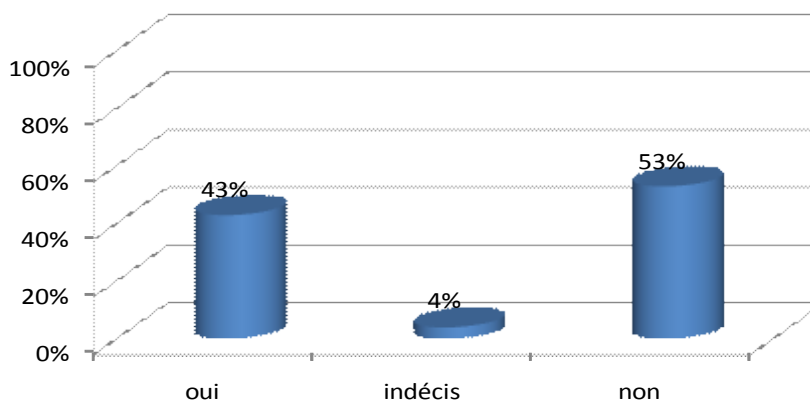
## 12 Faites-vous régulièrement de la natation?



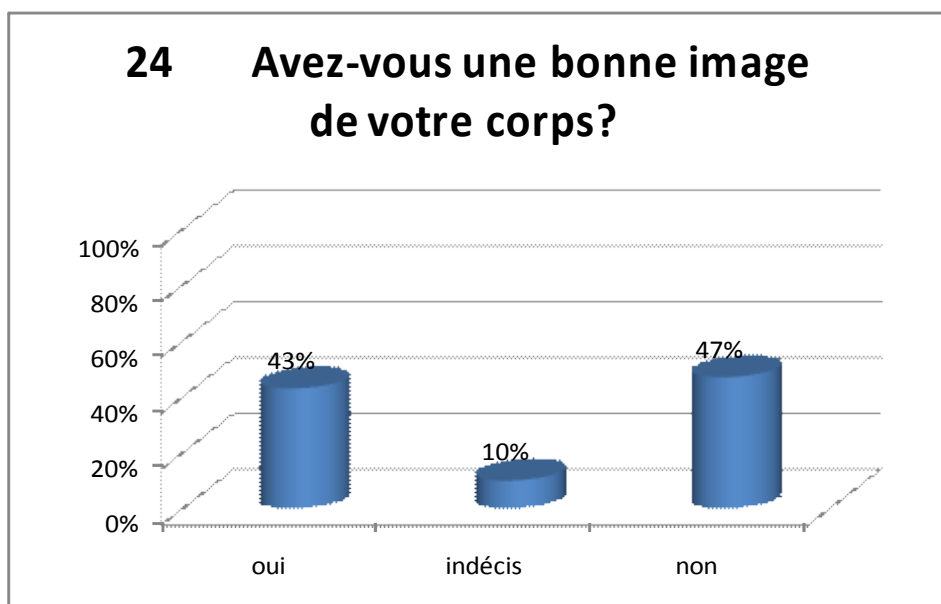
## 22 Vous mettez-vous facilement en maillot de bain?



## 23 Apprenez-vous le regard des autres?







On peut constater qu'au regard des 3 derniers graphiques, les réponses commencent à être plus pertinentes en termes d'indicateurs.

En effet, les élèves dans leur grande majorité considèrent la natation comme une activité plutôt agréable, que le programme de première leur est accessible et réalisable et qu'enfin, on trouve effectivement des avis partagés sur l'appréhension du regard des autres et l'image de soi.

Il m'est difficile de savoir en l'état quels sont les élèves concernés car le questionnaire est anonyme mais je pense que quelques élèves non dispensés en ont pris sur eux-mêmes pour pratiquer l'activité.

Par contre, je n'ai pas repéré de draps de bains portés de manière intempestive lors des séances.

### **Evaluation des objectifs :**

Le bilan de cette première action me semble assez mitigé car nous avons été très limités dans notre action par les certificats médicaux qui ont permis aux élèves d'éviter de pratiquer l'activité ce qui a restreint le dialogue avec eux.

Ce projet pourrait être reconduit l'année prochaine car il serait intéressant de comparer deux cohortes d'élèves d'une même filière. Il faudrait envisager une autre manière d'aborder la problématique en début de cycle en commençant peut-être par le questionnaire nominatif à la discrétion de l'enseignant, de l'infirmière et le médecin scolaire pour trouver dans l'absolu un point d'accord avec le médecin traitant.

Jean-Pierre BOURREAU Professeur d'EPS  
Lycée J.DESFONTAINES  
79500 MELLE

Karine OLIVES infirmière scolaire  
Lycée J.DESFONTAINES

**Programme de l'activité natation:**

Durée du cycle : 9 séances de 2heures.

Effectif de la classe 34 élèves : 16 filles 18 garçons

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve					
<p><b>Niveau 1:</b> Nager vite une série de parcours imposant des changements de nage. Récupérer, en nageant, de l'effort produit.</p> <p><b>Niveau 2:</b> Nager vite une série de parcours imposant des changements de nage, en respectant les contraintes règlementaires de plusieurs nages codifiées Récupérer, en nageant, de l'effort produit et préparer le suivant.</p>		<p>Effectuer une série de trois 40m chronométrés, entrecoupés d'environ 6mn de récupération active dans l'eau.</p> <p>1- Un 40m deux nages, départ plongé 2- Un 40m deux nages, dont une différente des deux premières 3- un 40m nage libre</p> <p>Règle1: Les changements de nage s'effectuent après un virage Règle2: Les contraintes règlementaires découlent du règlement fédéral</p>					
Points	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint		Niveau 1	Niveau 2		
13pts/20	Temps moyen sur les trois 40m	Filles de 1'15 à 1'03  Garçons de 1'00 à 52s		Filles de 1'00 à 54s  Garçons de 50s à 44s	Filles de 52s à 48s  Garçons de 43s à 40s		
03pts/20	Mode de déplacement	1 nage /3	2 nages /3	3 nages dont 2 codifiées 20m Cr et 20m D	3 nages dont 2 codifiées 40m Cr	3 nages codifiées 60m Cr	3 nages codifiées 80m Cr
		0.5	1	1.5	2	2.5	3
02pts/20	Maîtrise de la respiration	Expiration aérienne		Expiration le plus souvent dans l'eau		Expiration rythmée, dans l'eau	
		0.5		1		2	
02pts/20	Récupération active	Fréquence bras trop élevée 3 longueurs et moins Beaucoup d'arrêts		Fréquence économique 6 longueurs au moins incluant des virages		idem niv 1 plus accélération sur 3 à 5 cycles de bras sur 2 longueurs	
		0.5		1		2	

Filles	<b>Pts</b>	Garçons	1 seule nage	<b>0.5</b>	Expiration aérienne	<b>0.5</b>
1'12	<b>1</b>	1'02	2 nages	<b>1</b>	Expiration le plus souvent dans l'eau	<b>1</b>
1'08	<b>2</b>	58s	3 nages dont 2 codifiées 20m crawl et 20m dos	<b>1.5</b>	Expiration dans l'eau et rythmée	<b>2</b>
1'04	<b>3</b>	54s	3 nages dont 2 codifiées 40m crawl	<b>2</b>		
1'00	<b>4</b>	50s	3 nages dont 2 codifiées 60m crawl	<b>2.5</b>		
56s	<b>5</b>	46s	3 nages dont 2 codifiées 80m crawl	<b>3</b>		
54s	<b>6</b>	44s				
52s	<b>7</b>	42s	<b>Récupération active</b>			
50s	<b>8</b>	40s	Fréquence des bras trop élevée - 3 longueurs et moins - beaucoup d'arrêts			<b>0.5</b>
48s	<b>9</b>	38s	Fréquence économique - 6 longueurs au moins, incluant des virages			<b>1</b>
46s	<b>10</b>	36s	Idem plus accélérations sur 3 à 5 cycles de bras sur 2 longueurs			<b>2</b>
44s	<b>11</b>	34s				
42s	<b>12</b>	32s				
40s	<b>13</b>	30s				

**Pénalités:** Arrêt **-1pt** Pose des pieds: **- 2pts**  
 Changement de nage en cours de longueur (sauf N Libre) **-1pt**

#### FICHE NATATION PREMIERES

NOM:	Prénom:	Classe:
------	---------	---------

1ère course	Choix des nages		Temps réalisé	Pénalités
40m 2 nages				

<b>Récupération 1</b>	0.5	1	2
-----------------------	-----	---	---

2ème course	Choix des nages		Temps réalisé	Pénalités
40m 2 nages				

<b>Récupération 2</b>	0.5	1	2
-----------------------	-----	---	---

3ème course		Temps réalisé	Pénalités
40m nage libre			

Temps moyen sur 40m (T1+T2+T3) : 3 =	/ 13
---	------

**TOTAL**

Mode de déplacement	/ 3
---------------------	-----

**Pénalités à retirer**

Moyenne récupération	/ 2
----------------------	-----

**NOTE sur 20**

Maîtrise respiration	/ 2
----------------------	-----

