

L'Éducation Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 12 | Décembre 2024



**VERS UNE ÉDUCATION PHYSIQUE EN
DEHORS DES MURS**

Mots clés : Natation côtière | Éducation à l'environnement | Expériences | Résonance



Léa Gottsmann

Maîtresse de conférences, Département Sciences du Sport et Éducation Physique, École Normale Supérieure de Rennes (ENS Rennes), Laboratoire VIPs² (UR 4636)

lea.gottsmann@ens-rennes.fr



Aline Paintendre

Maîtresse de conférences, UFR STAPS Reims, Université de Reims Champagne Ardenne, PSMS, Reims, France.



Cyril Albertini

Enseignant formateur en EPS, Lycée Fesch Ajaccio, INSPE Corte, France.

LA PRATIQUE DE LA NATATION CÔTIÈRE EN EPS EXPÉRIENCES CORPORELLES ET RELATIONS RÉSONANTES AVEC L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE

Résumé : Face aux enjeux environnementaux contemporains, l'éducation à l'environnement peut être questionnée à l'école et en EPS, notamment vis-à-vis des expériences corporelles vécues par les élèves. Apprendre aux élèves à faire corps avec le milieu naturel a pour ambition de les orienter vers de nouvelles formes de relations avec le milieu naturel. La sociologie de la relation d'Harmut Rosa (2018) est un cadre d'analyse fécond pour étudier la manière dont les élèves peuvent passer de relations aliénantes à résonantes avec l'environnement naturel. Cet article a pour intention d'explorer les expériences corporelles marquantes des élèves dans le cadre d'une séquence de natation côtière en EPS. Apprendre à nager en dehors des murs de l'école et de la piscine apparaît comme une opportunité pour les élèves d'établir un rapport positif au milieu naturel aquatique.

Introduction

L'« éducation à » l'environnement en France repose principalement sur des dispositifs de sensibilisation et d'informations « dans les murs de l'école ». Ce format est critiqué par son éloignement des pratiques sociales de référence (Fabre, 2022), et ne semble pas répondre à la hauteur des enjeux environnementaux actuels (GIEC, 2023), en entretenant une vision dualiste entre les savoirs et les pratiques (Gottsmann & Hugedet, 2024).

L'importance d'apprendre « par corps » à travers une approche holiste (UNESCO, 2021) est fondamentale et interroge particulièrement la discipline de l'Éducation Physique et Sportive (EPS), dans ce qu'elle permet de faire vivre aux élèves, et dans les potentielles transformations qu'elle assure à travers les relations à soi, aux autres et à l'environnement naturel (Paintendre et al., 2021). Hartmut Rosa suggère que l'école peut devenir un espace de résonance pour les élèves, c'est-à-dire en faveur de l'émergence d'une « forme de relation au monde dans laquelle le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement » (Rosa, 2018). Mais l'école peut aussi devenir un espace d'aliénation « dans lequel le sujet se montre insensible, voire hostile à l'égard du

monde » (Rosa, 2020), impliquant un sentiment d'extériorité vis-à-vis de l'environnement naturel. Ce continuum de relation au monde, entre alinéation et résonance, est un cadre d'analyse fécond pour interroger les pratiques d'éducation à l'environnement, et notamment, comprendre la façon dont les élèves se transforment. Permettre aux élèves de vivre des expériences marquantes 'en dehors des murs de l'école' est susceptible de nourrir cette éducation à l'environnement par des moments de résonance, c'est-à-dire des moments particuliers de connexion entre eux et leur environnement (Terré et al., 2023). Aujourd'hui, les activités aquatiques en milieu naturel (natation côtière, randonnée en mer, surf, etc.) apparaissent comme des pratiques culturelles propices à agir en connexion avec l'environnement naturel (Andrieu, 2010 ; Sayeux, 2013), mais peuvent aussi être des espaces d'aliénation au regard des nombreuses noyades et « drames » chaque année (MEN & MS, 2019). La pratique d'activités aquatiques en milieu naturel investit donc le débat public et scolaire à la fois en matière d'éducation à la santé, mais aussi autour de la question des modes de relations établies entre le sujet et l'environnement naturel : sans une connaissance de soi

lucide adaptée à l'environnement naturel dans lequel il agit, le sujet est-il apte à s'engager dans cet environnement aquatique naturel ? Est-il à l'écoute de son corps tout autant qu'à l'écoute de l'environnement aquatique naturel, avec humilité et sans chercher à le dominer, dans une perspective de résonance ?

Ces éléments interrogent donc les dispositifs pédagogiques en natation (et plus globalement le savoir nager) en espace artificiel, particulièrement la façon dont les apprentissages sont pensés vers le « dehors » des murs de l'école. La gestion de l'incertitude du milieu naturel (les courants, le clapot, la houle, la clarté de l'eau, etc.) peut devenir un élément d'apprentissage prioritaire et représente une étape importante de la formation du nageur physiquement éduqué (Albertini & Potdevin, 2021). Ainsi, « savoir s'engager / savoir renoncer »^[1] (MEN, 2017) apparaît comme « une compétence à part entière » (ibid.), et peut répondre aux enjeux de connexion à soi, aux autres et à l'environnement naturel aquatique.

L'objectif de cet article est de présenter un dispositif pédagogique en dehors des murs de l'école et de la piscine, pouvant contribuer à ce double enjeu, environnemental et sanitaire, en cherchant à favoriser chez les élèves des expériences marquantes et porteuses de connaissances sur soi et sur l'environnement aquatique naturel. Cette idée rejoint l'objectif de permettre aux élèves et futurs adultes de mieux se connaître tout en permettant de mieux appréhender l'environnement dans lequel ils agissent, et ce, avec humilité, pour sortir d'une vision surplombante et dominante de celui-ci, et viser plutôt des relations en résonance. Cet article discute enfin des conditions favorisant ce type de pratiques « en dehors des murs », à partir d'un éclairage sur les expériences singulières vécues par les élèves^[2].

Présentation du dispositif

Contexte du projet

Le projet expérimental « séquence de natation côtière en EPS » vise le développement de cette pratique au sein de l'académie de Corse, tout en étant levier de pistes pour des activités en milieu naturel en EPS. Cette proposition s'ancre dans un lycée général et technologique urbain, sur la rive sud d'Ajaccio, avec l'accès proche à une plage à l'abri des vents et courants dominants. La séquence compte six séances positionnées dès la rentrée scolaire de septembre jusqu'à la mi-octobre (température de l'eau : entre 21 et 26 degrés).

Sécurité et organisation matérielle de la séquence

À chaque séance, un tour de reconnaissance est réalisé pour vérifier la présence et l'éventuelle puissance de courants, l'absence de méduses, la température de l'eau, ... mais aussi pour déloger les oursins fixés sur des secs. Après la mise à l'eau collective des élèves, la séance se déroule par vagues de 5 nageurs qui viennent rallier le paddle (entre 25 et 30m à nager) sur lequel se trouve l'enseignant (le point de vue en contre-haut permet une vigilance de qualité). Le parcours se réalise alors par de petits déplacements qui se situent entre 10 et 20m de la côte. À chaque ralliement, l'enseignant peut prodiguer des conseils, donner des consignes mais aussi jauger l'état de fatigue de ses élèves (essoufflement, dégradation de la technique de nage, dérive des élèves, utilisation d'autres formes de nages, etc.).

Le paddle constitue un matériel sécuritaire important de ce dispositif : il propose un point d'ancrage pour les élèves qui arrivent mais aussi un point de poursuite. Lors de leurs déplacements, les élèves sont appelés à régulièrement prendre des informations sur la position du paddle (il peut dériver naturellement, tout comme l'enseignant peut le déplacer volontairement), invitant à des formes de coordinations différentes de la natation en piscine et impliquant des apprentissages spécifiques à la natation en milieu naturel.

Apprentissages visés par la séquence de natation côtière

Les apprentissages en natation en piscine diffèrent sensiblement de ceux visés dans cette séquence de natation côtière où l'enjeu est de mieux se fondre et « jouer » avec les spécificités du milieu aquatique naturel :

La prise d'informations : les élèves prennent régulièrement des informations en levant les yeux au-dessus de la surface de l'eau (position du paddle, position des autres élèves et de sa trajectoire au regard du point d'arrivée). Cette spécificité en milieu naturel implique des appuis sustentateurs au début du cycle de bras, et nécessite un alignement à conserver pour éviter d'être déformé par la houle ou le clapot.

La respiration aquatique : il est préférable d'inspirer du côté opposé au clapot. Ce lien direct à l'environnement, à travers l'écoute du milieu (le clapot mais aussi courant par exemple) est capital pour éviter l'effet domino dans lequel plusieurs désagréments pourraient se télescoper et générer une situation à risque : risque de boire la tasse, conjugué à une fatigue due à une température de l'eau trop

[1] Circulaire n°2017-075 du 19 avril 2017. Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré

[2] Présentation faisant partie d'un projet de recherche plus global portant sur les pratiques pédagogiques en pleine nature (ANCRE)

fraîche, due à un courant trop prégnant, due à la déformation du grand axe, due à la percussion des vagues par des retours de bras trop rasants, etc.

Les *techniques de nage* : les élèves doivent « changer de crawl » (Albertini & Potdevin, 2021) en appréhendant des configurations de nages efficaces et adaptées aux spécificités du milieu naturel. Ce sont également des possibilités de liaison nage - immersion sous le paddle par exemple ou de relance à partir du relief rencontré qui sont visés (secs juste sous la surface de l'eau qui permettent aux élèves de lier nage - appui solide - plongeon vers l'avant).



Expériences vécues des élèves au sein de séances en natation côtière

Inscrits dans le cadre théorique et méthodologique du cours d'action (Theureau, 2015), les récits d'expériences réalisés par les élèves de la classe (Terré, Sève & Huet, 2020) au cours de leurs séances en natation côtière permettent d'appréhender ce qu'ils viennent de vivre et fournir des données pertinentes sur le couplage de l'acteur et de sa situation. Un texte était donné aux élèves pour leur permettre de verbaliser leurs expériences^[3] : « Raconte-nous un ou deux moments lors de ta leçon d'EPS qui est marquant pour toi, qu'il soit positif ou négatif. Pour t'aider à décrire ce/ces deux moments qui t'ont marqué, tu peux t'appuyer sur ce que tu as fait ou cherché à faire, ce que tu as ressenti, ce que tu t'es dit, ce à quoi tu t'attendais. Utilise prioritairement le présent et raconte ce que tu as vraiment vécu. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Essaie d'être le plus précis possible dans ta description ». Par ce guidage, l'objectif était de pouvoir recueillir les traces de l'activité des élèves à partir des éléments significatifs pour eux, à travers ce qu'ils avaient ressenti, perçu, et ce qu'ils avaient cherché à faire au travers de leurs intentions et actions. Ces données ont ensuite été analysées et catégorisées pour pouvoir rendre compte des formes de relation entre les élèves et leur environnement au sein de ces séances. Deux dynamiques sont intéressantes à analyser de ces résultats : a) la perception de la température de l'eau comme moyen de caractériser des

relations aliénantes ou résonantes avec l'environnement aquatique ; b) des techniques corporelles significatives développées par les élèves au service d'une meilleure gestion de son effort et d'une écoute de son corps.

La perception de la température de l'eau comme moyen de caractériser des relations aliénantes ou résonantes

La quasi-totalité des expériences verbalisées par les élèves évoquent l'entrée dans l'eau comme un moment marquant plutôt négatif lié à la perception d'une eau froide et de ressentis désagréables : « j'avais un peu de mal à rentrer à cause de la température de l'eau » (élève 6 = E6), « l'eau était très fraîche, le froid me pétrifie » (E8). Ces ressentis corporels autour de la température de l'eau (21° les jours de recueil) peuvent révéler une forme de relation aliénante à l'environnement naturel, qui apparaît à ce moment comme un milieu plutôt hostile.

Au fil de la séance, cette perception plutôt négative de la température de l'eau se transforme dans une relation plus résonante avec le milieu aquatique : « au bout de 5 minutes, on se sent bien dans l'eau, c'est très agréable, l'eau est fraîche, mais avec l'effort physique la chaleur corporelle augmente donc on ne sent plus trop le froid » (E8). Cette verbalisation de sensations agréables, semble laisser des traces positives de ce moment en pleine mer : « c'est bon pour le corps, on se sent bien après l'avoir fait » (E20), « l'eau fraîche ça m'a donné plein d'énergie pour nager en fait et puis pour le reste de la journée » (E1).

Cette dynamique d'évolution de ressentis au cours de la séance est intéressante à analyser dans la construction possible d'un rapport positif au milieu naturel, qui apparaît d'abord comme hostile, avec des sensations plutôt négatives, pour se transformer ensuite vers un rapport agréable. Nous supposons que le fait de passer un temps long et continu dans l'eau (l'élève ne sort pas de l'eau pendant un minimum de 30 minutes) lui a permis de transformer progressivement sa relation avec l'environnement naturel : le corps s'habitue à la température, les perceptions et interprétations évoluent, et d'une certaine manière, l'élève ne peut pas échapper à cette rencontre (Rosa souligne par ailleurs que la « résistance » peut faire partie du processus de résonance). De plus, l'élève nage ou rétropédale pendant tout le temps d'immersion (hormis éventuellement quelques secondes de pause, accroché au paddle), provoquant une chaleur corporelle relative au mouvement. La relation positive au milieu naturel, construite au fil des différentes leçons en pleine mer, peut devenir gage d'un rapport plus

^[3] Un dictaphone a été distribué à chaque élève à l'issue de la séance pour qu'il puisse verbaliser ses expériences jugées comme marquantes

résonant avec son environnement, structurant une mémoire du corps positive dans cet environnement d'actions.

Des techniques corporelles signifiantes au service d'une meilleure gestion de son effort

Par ailleurs, l'analyse des récits d'expériences pointe le développement de techniques corporelles par les élèves, visées par l'enseignant dans cette adaptation au milieu naturel. Les élèves expriment pour certains une focalisation sur leurs techniques de nage, particulièrement ceux habitués à nager en piscine : « *j'ai toujours cherché à être dans les 5 premiers qui partent, à améliorer ma nage, (...) à nager plus droit* » (E20). Pour ce profil d'élèves, l'environnement naturel semble être un lieu possible d'amélioration de sa technique, sans se focaliser sur des éléments chronométriques, plus caractéristiques d'une activité en piscine. Pour des élèves moins à l'aise, ils relèvent des difficultés dans l'enchaînement des sessions de nage : « *j'ai dû trop enchaîner à un moment, surtout vers le milieu du cours, j'avais le point de côté* » (E20). Certains optent pour des nages différentes afin de gérer leurs efforts : « *du coup je commençais à nager en dos, à nager en brasse* » (E20), « *ça commençait à être long (...) j'ai terminé en brasse, et heu j'étais vraiment essoufflée, ça me faisait mal dans les cuisses et ma respiration ça n'allait pas du tout, je suis arrivée au paddle tout essoufflée* » (E21). Ces difficultés ressenties les amènent à exploiter différentes configurations de nage, pour mieux gérer leur effort : cette relation est importante à développer chez les élèves pour leur permettre d'appréhender les configurations adaptées au milieu aquatique naturel et savoir renoncer selon leurs perceptions. La perception par l'enseignant d'indicateurs de fatigue pour chacun des élèves est important, puisque certains peuvent ne pas forcément signaler leurs difficultés par rapport à leur perception de l'avancée du groupe : « *je me suis dit que tout le monde savait faire et que tout le monde avançait, et du coup bah c'est un peu embêtant car moi je n'arrive pas bien à nager et je suis souvent derrière* » (E21).

Le développement de techniques corporelles concerne également les liaisons nage-immersion visées par l'enseignant, lorsqu'il demande notamment aux élèves de passer sous le paddle. Pour plusieurs élèves, ce moment est positivement marquant à travers des sensations d'osmose avec l'eau (Andrieu, 2014) interprétées en ressentis plaisants lors de leur passage : « *la sensation comme ça de glisser sous l'eau et de plonger, c'est super* » (E21), « *ça c'était cool parce que j'aime bien plonger et retenir ma respiration* » (E21). Le paddle devient une

opportunité pour l'élève d'établir une relation résonante avec son environnement en invitant l'élève à vivre et percevoir des sensations corporelles liées à l'immersion (sensations de glisse et d'ondulation, sensation respiratoire liée à l'apnée, sensation de fraîcheur liée à l'immersion totale de la tête, etc.).

Conclusion : un rapport positif à la pratique en pleine mer

Les données recueillies auprès des élèves sont globalement très positives par rapport au dispositif « en dehors des murs » proposé en natation côtière, et particulièrement par le plaisir ressenti et l'envie d'y retourner : « *c'est vraiment une très bonne expérience, j'apprécie beaucoup nager comme ça dans la mer, c'est hors du commun* » (E8). L'enthousiasme des élèves et le plaisir ressenti sont marquants également pour l'enseignant, révélant une ambiance de classe positive, favorisée par ce contexte en dehors des murs du gymnase ou de l'environnement scolaire traditionnel. Plus encore, ce plaisir s'accompagne pour certains et certaines d'un gain de confiance en soi : « *je n'étais vraiment pas une flèche en natation pendant mes années collège, mais là je suis vraiment étonnée de mes performances parce que j'ai réussi à tenir et j'étais plutôt bien* » (E13). Ces verbatims renforcent l'idée que ces expériences en pleine nature, ici en pleine mer, peuvent contribuer à développer un rapport plus en résonance avec soi et son environnement naturel, au travers de sensations corporelles positives. En effet, « *tout dans la vie, dépend de la qualité de notre rapport au monde, c'est-à-dire à la manière dont les sujets que nous sommes font l'expérience du monde et prennent position par rapport à lui* » (Rosa, 2022). Encourager un rapport positif au monde environnant à travers des expériences corporelles marquantes en EPS peut devenir un enjeu fondamental dans la question environnementale et de santé. Toutefois, il convient de porter une vigilance quant à la gestion de l'hétérogénéité, exacerbée dans ce dispositif pédagogique, puisque tous les élèves du groupe classe nagent en même temps dans l'espace en s'éloignant progressivement du point de départ. Par conséquent, le développement d'indicateurs afin de constituer de véritables savoir-faire perceptifs (Paintendre et al., 2019) en natation côtière sont des éléments déterminants pour la sécurité de chacun, tout en permettant d'approcher ses limites et ses potentialités.

Bibliographie

- Albertini C., & Potdevin F. (2021). Savoir nager au-delà de l'ASNS. *Biennale AEEPS 2021*, Bobigny.
- Andrieu, B. (2010). *Bien dans l'eau: vers l'immersion*. Bayonne : Atlantica.
- Andrieu, B. (2014). « Plonger dans mon corps! »: les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence*, 322(2), 283-293.
- Fabre, M. (2022). Les "éducations à" : le savoir scolaire en péril ? Dans L. Gutierrez et S.-A. Alix (dir.). *Crise(s) en éducation et formation* (p. 167-185). L'Harmattan.
- [GIEC] Krinner, G., Guivarch, C., Hourcade, J. C., Masson-Delmotte, V., Szopa, S., & Saheb, Y. (2023). Publication du 6e rapport de synthèse du GIEC.
- Gottsmann, L. & Hugedet, W. (2024). Vers un nouveau modèle sportif durable. *Revue STAPS*, 145.
- Ministère de l'Education Nationale (2017, BO n°16 du 20 avril). *Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré*.
- Ministère de l'Education Nationale & Ministère des Sports (2019). *Pour une stratégie globale de lutte contre les noyades* [Eloi-Roux V., & Maudet T.].
- Paintendre, A., Schirrer, M., & Andrieu, B. (2019). Développer des savoir-faire perceptifs en Éducation Physique et Sportive : analyse de l'activité d'élèves engagés dans une séquence d'enseignement de step. *Activités*, 16-1.
- Paintendre, A., Terré, N. & Gottsmann, L. (2021). Vers une conception holiste de l'activité de l'élève et de ses apprentissages : repenser la relation à son corps et à son environnement ? Dans T. Froissart, A. Paintendre & J. Saint- Martin (dir.), *L'EPS du XXIe siècle ou les enjeux d'une EPS de qualité (1981-2021)* (pp. 137-154). Reims : Presses universitaires de Reims.
- Rosa, H. (2018). *Résonance : une sociologie de la relation au monde*. Paris : La Découverte.
- Rosa, H. (2020). *Rendre le monde indisponible*. Paris : La Découverte.
- Rosa, H. (2022). *Pédagogie de la résonance*. Paris : Le Pommier.
- Sayeux, A. S. (2013). La valeur sensation : le cas du surf. *Éthique du sport*, 600-608.
- Terré, N., Paintendre, A., Gottsmann, L., & Visioli, J. (2023). Vers une pédagogie de la résonance en EPS. *Revue EP. S*, 398, 18-21.
- Terré, N., Sève, C., & Huet, B. (2020). La construction conjointe d'un observatoire et d'un objet théorique : l'exemple du récit d'expérience et de l'espace d'actions. *Activités*, 17(17-2).
- Unesco (2021). *Apprendre pour la planète : une étude mondiale de l'intégration des questions environnementales dans l'éducation*. Éditions Unesco.

