



**HAL**  
open science

# L'olympisme et le bien-être dans les activités physiques à l'école primaire

Gaëtan Morallet

► **To cite this version:**

Gaëtan Morallet. L'olympisme et le bien-être dans les activités physiques à l'école primaire. Education. 2023. dumas-04493242

**HAL Id: dumas-04493242**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04493242v1>**

Submitted on 7 Mar 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0  
International License

Mémoire

Présenté pour l'obtention du Grade de

MASTER

« **Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation** »

**Mention 1<sup>er</sup> degré, Professeur des Écoles**

L'olympisme et le bien-être dans les activités physiques à l'école primaire

Présenté par  
Gaëtan MORALLET

Sous la direction de :

**Éric MONNIN**

Maître de conférences à l'UPFR Sports de Besançon

Docteur en Sociologie et Agrégé d'Éducation Physique

Année universitaire 2021-2023



## **Remerciements :**

Avant toute chose, je tiens à remercier fortement les personnes suivantes qui ont œuvré à la réalisation de ce mémoire de recherche de manière directe ou indirecte :

- Tout d'abord, Monsieur Monnin pour sa bienveillance dans le suivi, ses conseils et le temps qui m'ont été d'une grande utilité.
- Mesdames les enseignantes et leurs élèves, qui m'ont permis de recueillir des données et m'ont parfois conseillé.
- Mon amie.
- Ma famille qui m'a montré son soutien.

## **SOMMAIRE :**

<b>Remerciements :</b> .....	1
<b>Introduction :</b> .....	5
<b>I] Cadre théorique</b> .....	7
<b>Partie 1 : l'olympisme et ses projets dans la formation des jeunes</b> .....	7
1. L'olympisme : définition, création du CIO et des valeurs olympiques .....	7
a. Définition de l'olympisme et de ses principes .....	7
b. Bref historique du mouvement olympique et de son objectif .....	8
c. L'olympisme et ses valeurs .....	10
2. Olympisme et projets éducatifs à l'école .....	12
a. L'olympisme au sein de l'éducation Nationale .....	12
b. Olympisme et éducation physique à l'école .....	13
c. L'olympisme dans les activités extra-scolaires, associations et collectivités territoriales .....	15
<b>Partie 2 : Le bien-être à l'école, vecteur de réussite scolaire</b> .....	17
1. Qu'est-ce que le bien être ? zoom sur le bien-être des élèves à l'école .....	17
a. Santé et bien-être à l'école .....	17
b. Comment les élèves perçoivent-ils leur bien-être à l'école ? .....	19
2. L'EPS et les valeurs olympiques au service du bien-être des élèves. ....	21
a. La promotion de la santé par l'activité physique : les objectifs et les bienfaits de l'EPS sur le bien-être des élèves. ....	21
b. La diversité des APSA et des sports olympiques au service des apprentissages et du bien-être des élèves. ....	23
<b>Partie 3 : Exemples de méthodes pédagogiques comme leviers pour favoriser le bien-être des élèves tout en véhiculant les valeurs olympiques</b> .....	24
1. Des rôles sociaux partagés et des règles pour apprendre la notion du respect à travers les APSA de l'EPS .....	24
a. Endosser différents rôles sociaux et accepter les différences .....	24
b. Des règles pour apprendre la sécurité .....	26
2. Le partage d'une culture commune et le développement positif d'une estime de soi favorisent l'amitié entre les élèves .....	27
a. L'école : Une culture commune pour tous .....	27
b. L'estime de soi : un facteur social .....	28
3. L'écoute de soi et la pédagogie de projet pour accentuer la motivation des élèves à l'atteinte de l'excellence .....	30
<b>II] Cadre Expérimental :</b> .....	34
1. Présentation de la problématique et hypothèse de recherche .....	34
a. La problématique : Une réflexion autour du domaine de l'olympisme .....	34

<i>b.</i>	<i>Hypothèses de recherche</i> .....	34
2.	<i>Méthodologie de la recherche</i> .....	35
<i>a.</i>	<i>Cadre de l'étude</i> .....	35
<i>b.</i>	<i>Les outils de la recherche</i> .....	36
<i>c.</i>	<i>Protocole expérimental</i> .....	37
3.	<i>Traitement des données récoltées</i> .....	39
<i>a.</i>	<i>Les bénéfices du sport dans le système scolaire</i> .....	39
<i>b.</i>	<i>La connaissance de l'olympisme et le profil des élèves</i> .....	41
<i>c.</i>	<i>Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur le bien-être</i> .....	44
4.	<i>Discussion</i> .....	48
<i>a.</i>	<i>Retour sur les hypothèses et la question de recherche</i> .....	48
<i>b.</i>	<i>Limites</i> .....	51
	<b>Conclusion :</b> .....	53
	<b>Bibliographie :</b> .....	55
	<b>Annexes :</b> .....	60

**Résumé :**

Ce mémoire s'intéresse au lien possible entre la connaissance de l'olympisme et le bien-être à travers la pratique de l'éducation physique et sportive à l'école primaire. La pratique de l'activité physique a un effet bénéfique sur les comportements et le ressenti des élèves.

Néanmoins, l'outil olympique est encore trop peu utilisé en EPS malgré les politiques de sport santé entreprises par l'éducation Nationale. Cette recherche a permis de comprendre que l'olympisme et l'école républicaine transmettent les mêmes valeurs. L'olympisme et ses différentes ressources sont un apport essentiel dans la construction des apprentissages de l'EPS, mais peuvent également servir pour d'autres disciplines. L'étude menée a permis de comprendre le ressenti des élèves, de voir la véritable portée des politiques mises en place concernant le projet « Génération 2024 » et enfin de confirmer qu'à tout âge l'activité physique et sportive est nécessaire au bien-être physique et mental.

**Abstract :**

This thesis focuses on the possible link between knowledge of Olympism and well-being through the practice of physical and sports education in primary school. The practice of physical activity has a beneficial effect on student behaviors and feelings.

Nevertheless, the Olympic tool is still too little used in EPS despite the health sport policies undertaken by the National Education. This research has made it possible to understand that Olympism and the Republican school transmit the same values. Olympism and its various resources are an essential contribution to the construction of PSE learning but can also be used for other disciplines. The study allowed us to understand the feelings of the students, to see the true scope of the policies put in place regarding the project "Generation 2024" and finally to confirm that at any age, physical and sports activity is necessary for physical and mental well-being.

**Mots clés :**

Olympisme, éducation physique et sportive, école primaire, valeurs, activités physiques, bien-être.

## **Introduction :**

En 2017, la capitale française Paris obtient l'organisation des Jeux olympiques et Paralympiques de 2024. Depuis une dynamique et plusieurs projets sociaux-éducatifs ont vu le jour dans le but de répondre aux attentes du Comité International Olympiques. La notion de transmission et d'héritage est aujourd'hui un axe majeur pris en compte dans la nomination des villes candidates. L'éducation est devenue une notion essentielle de l'olympisme moderne.

Le mouvement Olympique a pour mission principale de promouvoir les valeurs et les principes fondamentaux de l'Olympisme. Dans ce sens, les instances olympiques françaises et le Ministère de l'éducation nationale de la Jeunesse et des sports ont tissé des liens afin de sensibiliser les plus jeunes à la pratique et aux valeurs du sport.

*« Se servir du sport et de la compétition pour éduquer tous les individus... Nous ne serons pas tous des champions, mais nous ferons tous de bons équipiers, c'est-à-dire de bons citoyens, courageux et dévoués »*<sup>1</sup> voilà comment Maurice Baquet parle de l'éducation sportive en 1942.

Ainsi, l'Éducation Physique et Sportive en tant que discipline d'action, permet d'éduquer des valeurs et vertus républicaines aux élèves et ainsi de former de futurs citoyens français comme l'indiquent les textes officiels : *« L'EPS est une discipline d'enseignement qui s'adresse à tous les élèves quelles que soient leurs ressources. L'EPS a pour finalité de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué dans le souci de vivre ensemble »*<sup>2</sup>.

Il est alors aisé de comprendre que l'éducation des jeunes aux valeurs olympiques ainsi que l'éducation des élèves à la formation des valeurs républicaines ont pour point commun l'activité physique, un moyen de transmission de toutes ces valeurs. En effet, l'olympisme s'appuie sur les prouesses des sportifs dans le sport et l'EPS forme les futurs citoyens par le biais et la pratique des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA).

---

<sup>1</sup> BAQUET Maurice, « Éducation sportive, initiation et entraînement (réédition de l'ouvrage paru en 1942) », 1998, L'Harmattan édition.

<sup>2</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, Éduscol, « Pratiques sportives à l'École », 2023, <https://eduscol.education.fr/1345/pratiques-sportives-l-ecole>.



Il est vrai que la 34<sup>ème</sup> Olympiade de Paris 2024 ont donné une impulsion nouvelle à la place de l'olympisme dans les cours d'Éducation physique et sportive. De ce fait, de nombreux projets autour des valeurs olympiques voient le jour et naît alors une véritable effervescence au sein des institutions scolaires pour promouvoir l'éducation physique et sportive à travers une entrée par l'olympisme dans les cours d'EPS tout en continuant de travailler autour de la santé et du bien-être des élèves comme les textes institutionnels le préconisent. La prise en compte complète de l'élève et de son bien-être à l'école constitue également un enjeu majeur dans la société actuelle.

La quête des sportifs de haut niveau se situe entre la recherche de l'équilibre et de la performance, entre la logique du bien-être (santé, homéostasie, épanouissement) et celle du dépassement de soi (résultats, compétitions, records).

Je sais grâce à mon vécu personnel que ma connaissance des Jeux olympiques et de l'olympisme en général a été influencé par ma pratique sportive et a enrichi mon éducation sportive et générale. Je me demande alors si l'outil olympique comme ressource peut aider les élèves dans leurs apprentissages et leurs réussites scolaires.

Quelles sont alors les limites des valeurs olympiques au sein de l'éducation nationale pour préserver à la fois la santé et le bien-être des élèves tout en leur transmettant les valeurs olympiques ? Comment inclure dans l'EPS des valeurs olympiques tout en restant dans l'éducation et non dans la création d'athlètes de haut-niveau ? Comment l'esprit compétitif des Jeux olympiques pourrait prôner le bien – être des élèves sous toutes ses formes ?

Pour mener à bien ce travail, je vais dans une première partie exposer mes lectures autour de trois axes : le premier sur de l'olympisme et des projets qui gravitent autour, le second sur le bien-être des élèves à l'école comme vecteur de réussite scolaire et enfin dans le troisième, je détaillerai les liens étroits entre les valeurs olympiques et le bien-être des élèves en prenant des exemples concrets de projets réalisés dans les écoles. Puis dans une seconde partie, je détaillerai mon projet expérimental sur l'olympisme que j'expérimenterai sur un groupe d'élèves afin de voir si l'olympisme à l'école est réellement un levier pour favoriser le bien-être des élèves et par conséquent sur leur réussite scolaire.

## I] Cadre théorique

### Partie 1 : l'olympisme et ses projets dans la formation des jeunes

1. L'olympisme : définition, création du CIO et des valeurs olympiques
  - a. Définition de l'olympisme et de ses principes

Tout d'abord, il paraît nécessaire d'avoir une vision et une compréhension de la notion d'Olympisme, d'après le dictionnaire Larousse de 2021, c'est : « *Ce qui est conforme aux règlements et à l'organisation des Jeux olympiques* ».

Cependant définir la notion n'est pas si évident, l'olympisme revêt une multitude de sens que même son créateur, Pierre de Coubertin, a eu du mal à la définir dans ses différents discours prononcés.

Selon Éric Monnin en 2008, « *l'olympisme repose sur un volet sportif et intellectuel* »<sup>3</sup>.

Tandis que dans la charte olympique, l'olympisme est décrit comme « une philosophie de vie »<sup>4</sup> qui met le sport au service de l'humain, elle repose sur les liens entre les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Le sport doit être partout pour que l'homme puisse se développer de manière correcte et complète afin de construire un monde meilleur pour tous. Vision un peu utopiste de la part de l'Olympisme au vu des tensions auxquelles le monde est confronté.

À la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, Coubertin se lance dans une réforme du système scolaire français par le sport ainsi « *L'olympisme ne fut pas pour le baron de Coubertin un but, mais un moyen pour populariser les exercices physiques et promouvoir le sport dans les établissements scolaires français* »<sup>5</sup> à travers cela, il souhaite la construction d'un idéalisme tiré du modèle de la Grèce antique comme l'indique sa devise « *Mens fervida in corpore lacertoso* »<sup>6</sup> (un esprit ardent en un corps entraîné). L'olympisme est parfois associé à tort aux jeux antiques. Or,

---

<sup>3</sup> MONNIN Éric. "L'Olympisme à l'école ?". Presses universitaires de Franche-Comté et Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort-Montbéliard. Besançon, 2008.

<sup>4</sup> COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Charte Olympique », 2021, [https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-Olympic-Charter.pdf?\\_ga=2.8094202.990908941.1641406889-935042918.1640190550](https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-Olympic-Charter.pdf?_ga=2.8094202.990908941.1641406889-935042918.1640190550).

<sup>5</sup> ÉTIENNE Françoise et ÉTIENNE Roland, « Les Jeux Olympiques de 1896 : réflexions sur une renaissance », *Études Balkaniques* 11, n° 1 (2004): 33-60, <https://doi.org/10.3917/balka.011.0003>.

<sup>6</sup> COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANCAIS, « Pierre de Coubertin ». 2021. <http://espritbleu.franceolympique.com/cnosf/actus/4923-pierre-de-coubertin-.html>

l'Olympisme n'existait pas à cette époque, c'est une conceptualisation moderne découverte par Coubertin.

Pour Coubertin :

Les quatre principes de l'Olympisme tel que souhaité par Coubertin étaient les suivants :

- Être une religion, c'est-à-dire une « *adhésion à un idéal de vie supérieure, d'aspiration au perfectionnement* ».
- Représenter une élite « *d'origine totalement égalitaire* » en même temps qu'une « *chevalerie* » avec toutes ses qualités morales.
- Instaurer une trêve des armes « *fête quadriennale du printemps humain* ».
- Glorifier la beauté par la « participation aux Jeux des Arts et de la pensée ».
- Éloge de la beauté, de l'excellence, établissement d'une hiérarchie non pas sociale, mais humaniste et morale, exhortation à une parenthèse pacifique et ambition religieuse, tels étaient donc officiellement présentés les préceptes coubertiniens.<sup>7</sup>

L'Olympisme est une philosophie qui reste malgré tout difficile à définir tant le sens et ses principes sont larges. Avant d'évoquer les valeurs, concentrons-nous sur l'organisation du Mouvement olympique.

#### b. Bref historique du mouvement olympique et de son objectif

Le mouvement olympique est l'ensemble des personnes qui contribuent au bon fonctionnement de l'olympisme. Il est formé de trois parties principales :

- Le Comité international olympique (CIO)
- Des fédérations internationales de sports
- Des comités nationaux olympiques (CNO)

En plus de ces trois parties constitutives, le Mouvement olympique est composé de toutes les organisations qui reconnaissent l'autorité du CIO. La charte olympique définit : « *Le but du Mouvement olympique est de contribuer à la construction d'un monde meilleur et pacifique en*

---

<sup>7</sup> COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS, « Définir l'Olympisme », 2022, <https://international.franceolympique.com/international/actus/5182-dfinir-lolympisme.html>.

*éduquant la jeunesse par le biais d'une pratique sportive en accord avec l'Olympisme et ses valeurs* ». <sup>8</sup>

Le Comité international olympique a pour principale mission de promouvoir les valeurs olympiques à travers le monde et de diriger le Mouvement olympique. La charte olympique énonce 16 missions principales du CIO<sup>9</sup>, nous en retiendrons quelques-unes en lien avec notre sujet :

- D'encourager et soutenir le développement du sport pour tous
- D'encourager et soutenir les initiatives qui intègrent le sport à la culture et à l'éducation.
- D'encourager et soutenir les activités de l'Académie internationale Olympique (AIO) et d'autres institutions qui se consacrent à l'éducation olympique. <sup>10</sup>

Le CIO a été fondé lors du premier congrès olympique à Paris en 1894 sous l'impulsion de Pierre de Coubertin. Depuis 1915, le siège se trouve sur les bords du Léman à Lausanne en Suisse et en 1981, le CIO devient même une organisation non-gouvernementale (ONG). Aujourd'hui, 104 membres actifs la composent athlètes, dirigeant, les membres viennent de plusieurs horizons du sport, la France est un des pays le plus représenté avec 4 membres : Guy Drut, Jean-Christophe Rolland, David Lapparatient et Martin Fourcade.

Les Fédérations Internationales de sports (FI) composent également le Mouvement olympique. Elles sont des organisations qui dirigent un ou plusieurs sports sur le plan mondial, elles s'assurent de l'intégrité des pratiques de leurs sports.

Enfin, pour développer, promouvoir et protéger le Mouvement olympique dans les pays, il existe des Comités nationaux olympiques, au nombre de 205 de nos jours. En France, le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) se doit de conforter les valeurs et les principes fondamentaux de l'olympisme *« tout particulièrement dans les domaines du sport et*

---

<sup>8</sup> COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Qu'est ce que le Mouvement Olympique ? », 2021, <https://olympics.com/cio/faq/l-olympisme-et-le-mouvement-olympique/qu-est-ce-que-le-mouvement-olympique>.

<sup>9</sup> COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Charte Olympique ». 2021, [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#\\_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759)

<sup>10</sup> COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS, « Les missions du CIO », 2022, <https://international.franceolympique.com/international/actus/5157-les-missions-du-cio-.html>.

*l'éducation, en soutenant des programmes d'éducation olympique à tous les niveaux dans les écoles »* <sup>11</sup>.

Le CNOSF est le représentant du mouvement sportif français auprès des pouvoirs publics et donc influe sur le ministère de l'Éducation nationale de la Jeunesse et des Sports. Il collabore également avec les grandes instances du sport du pays comme les fédérations, les différents conseils nationaux (développement du sport, haut-niveau, de la jeunesse) mais aussi l'agence française de lutte contre le Dopage (AFLD) pour développer au mieux les athlètes de demain. Le CNOSF est représenté par des sous-unités, le Conseil Régional Olympique et sportif (CROS) pour les régions et le Conseil Départemental olympique et sportif (CDOS) pour les départements comme son nom l'indique.

Dans l'objectif de mobiliser et de faire adhérer au maximum le jeune public, le Comité international olympique a créé en 2010 les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ), qui cherche à promouvoir l'éducation des élèves, des écoles et de diffuser les valeurs du sport et de l'Olympisme en apportant à l'enseignant des outils <sup>12</sup>. Avec l'apport de structures supplémentaires spécifiques que sont les Académies nationales olympiques (ANO) ou l'institut Coubertin dont le rôle est de promouvoir l'éducation olympique dans les écoles et aussi chez les athlètes <sup>13</sup>. Il met à travers différents supports, des outils à disposition des enseignants afin de faciliter l'utilisation et la transmission des valeurs olympiques.

### c. L'olympisme et ses valeurs

Le Comité international olympique est l'autorité en charge du mouvement olympique ainsi que de ses événements. Il régit et partage trois valeurs olympiques principales <sup>14</sup> que sont :

- **L'excellence** « *les moyens déployés et la manière de les utiliser pour atteindre un objectif* » exprimant la notion du dépassement de soi. Lors des Jeux olympiques et paralympiques les athlètes représentent le haut niveau du sport. La recherche de vaincre

---

<sup>11</sup> COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS, « Le CNOSF représente le CIO sur le territoire français. », 2021. <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/4748-le-cnosf-represente-le-cio-sur-le-territoire-franais.html>.

<sup>12</sup> ATTALI Michael (et al.), « Les valeurs de l'Olympisme – Un modèle éducatif en débat, collection espace et temps du sport.».2009.

<sup>13</sup> MONNIN Éric. « L'Olympisme à l'école ? » Presses universitaires de Franche-Comté et Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort-Montbéliard. Besançon, 2008.

<sup>14</sup> COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Valeurs Olympiques », 2021. <https://olympics.com/cio/valeurs-olympiques>.

n'est pas la seule motivation, la joie de l'effort, la volonté de participer sont autant essentielle. L'excellence est le fruit d'une détermination, d'une persévérance et de sacrifice nécessaire dans la production de performance.

- **L'amitié** « *solidarité, la compréhension mutuelle* » évoquant la construction d'une unité et d'un but commun qui est la paix. L'amitié permet d'encourager les individus à s'ouvrir et à bannir leurs différences visibles essentielles entre les coéquipiers, mais également à l'égard des adversaires, les athlètes ont tous le même but atteindre des records et se dépasser, ainsi naît le soutien, l'encouragement et la solidarité.
- **Le respect** est au cœur de la dynamique olympique ; cette valeur englobe « *l'idée d'esprit sportif* » des autres, de l'environnement, mais également de soi, de son corps et de son bien-être. Le respect des règles et des instances doit être aussi un objet. Le fair-play est un concept sportif qui est transférable dans la vie en société. Le respect est une des valeurs les plus fondamentales de l'humanité. Présent partout dans notre société, dans notre éducation, dans nos croyances. Prendre conscience des conséquences de nos actions, bonnes ou mauvaises, est une étape importante pour notre développement et pour notre rôle dans la société.

Ces trois valeurs ne sont évidemment pas les seules, le mouvement olympique s'engage également dans la lutte contre toute sorte de discriminations (racisme, inégalité des sexes).

Tout ceci est renforcé par la présence de symboles fort permettant la transmission d'une histoire, d'une identité. Le drapeau avec les anneaux des cinq continents liés entre eux, mais aussi la flamme qui donne un caractère sacré, l'hymne, les serments pour le respect d'égalité entre chaque participant et la devise qui renforce s'inscrivent dans la charte olympique. Le mouvement Olympique a pour but de diffuser ses valeurs et les préserver lors de chaque événement comme les Jeux Olympique mais également en période de trêve olympique. Les missions tels que mettre le sport au service de l'humanité, limiter les discriminations, développer le sport pour tous et promouvoir l'éthique sportive ainsi que le fair-play sont les principales valeurs développées <sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Charte Olympique ». 2021. [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#\\_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759)

## 2. Olympisme et projets éducatifs à l'école

### a. L'olympisme au sein de l'éducation Nationale

Dans la littérature, on trouve déjà plusieurs traces de l'utilisation de l'olympisme au sein de l'éducation comme dans l'enseignement morale et civique <sup>16</sup>, ou dans la mise en place de projets éducatifs comme le Programme d'éducation aux valeurs olympiques (PEVO). On le retrouve également dans les travaux de Nowak en 2012<sup>17</sup> avec son projet réalisé dans la Meuse.

Des programmes spécifiques comme le PEVO, programme d'éducation aux valeurs olympique, s'appuyant sur des ouvrages, des archives et un label qui permettent d'aider les enseignants à susciter l'intérêt et la pratique du sport chez les jeunes.

Le CNOSF a également mis à disposition des dossiers pédagogiques sur l'Olympisme et les bienfaits de la pratique sportive directement utilisables par les enseignants.

À travers les définitions des valeurs olympiques et des valeurs promues par l'école républicaine, on remarque une corrélation entre ces deux notions. En comparant la définition de l'olympisme aux rôles et aux missions de l'école française, l'éducation olympique ne présente pas de réelles originalités. De nombreuses convergences entre les finalités du système éducatif et le but de l'éducation à l'olympisme : socialisation des enfants et des adolescents, apprentissage du « vivre-ensemble » sont visibles <sup>18</sup>.

D'ailleurs, le mouvement olympique a bien compris que l'éducation de la jeunesse par le sport était une priorité. C'est pourquoi depuis les Olympiades de Londres en 2012, la notion d'héritage est primordiale dans les dossiers de candidatures.

Afin que celle-ci soit réussie, il doit y avoir une dimension temporelle construite en amont avec des travaux dans le quotidien de chacun et poursuivie en aval de l'événement.

C'est dans ce sens que depuis plusieurs années, le CNOSF et l'éducation nationale ont créé des événements annuels.

---

<sup>16</sup> RATTE Nathalie, « L'Olympisme comme outil au service des valeurs de la république ». 2020. <https://hal-univ-fcomte.archives-ouvertes.fr/hal-02958780/document>

<sup>17</sup> NOWAK Thibaut, « Promouvoir l'Olympisme dans le milieu scolaire : un exemple de projet dans le département de la Meuse » (Mémoire, Lorraine, 2012), <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01872880/document>.

<sup>18</sup> MONNIN Éric, LOUDCHER Jean-François et FERRÉOL Gilles, " Éducation et Olympisme en Europe ", Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort Montbéliard, 2012. 2012.

La multitude des sports présents aux Jeux olympiques permet d'enrichir le lexique de l'éducation physique. La découverte d'activité physique peu pratiquée habituellement comme « les sports de combat » plus spécifiquement la lutte permet aux élèves d'acquérir des pouvoirs nouveaux : sa propre sécurité et celle de l'autre, le contrôle et l'affirmation de soi, la prise de conscience de ses pouvoirs et de leurs limites.

Ainsi, la promotion de l'olympisme et de ses valeurs auprès des jeunes s'inscrit au sein de multiples projets portés par diverses enseignes. On retrouve alors divers projets allant dans ce sens au sein de l'éducation nationale, mais aussi au sein des activités extra-scolaires (associations, club sportif, collectivités territoriales...).

#### b. Olympisme et éducation physique à l'école

L'éducation physique et sportive est devenue une discipline principale, aujourd'hui elle représente pour l'école maternelle une durée de 30 minutes quotidienne et pour l'école élémentaire 108 heures annuelles ce qui représente à peine 3 heures par semaine.

L'éducation physique et sportive s'identifie comme une discipline scolaire d'enseignement obligatoire de la maternelle au lycée qui contribue à « *développer les connaissances, les compétences et la culture nécessaires à l'exercice de la citoyenneté dans la société contemporaine* » comme le dit l'article L111-2 du code de l'éducation. La loi d'orientation précise que l'école « favorise le développement physique, cognitif et sensible ». Plusieurs activités physiques et sportives sont travaillées de manière à construire des apprentissages solides comme la réalisation de performance, l'adaptation aux différents environnements, la pratique d'activités de coopération et d'opposition et également des activités artistiques.

**La journée du sport scolaire** : la journée nationale du sport scolaire, de l'école au lycée a un objectif précis celui de promouvoir les activités des associations et des fédérations sportives auprès des élèves, de montrer le dynamisme de près de 2 millions d'élèves licenciés et d'attirer de nouvelles recrues. Chaque année, un thème différent est mis en avant pour l'année 2020 c'était celui de la santé et de la reprise d'activité, pour l'année 2021 c'était le facteur du



développement durable. De plus, avec l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024, un accent a été porté sur la transmission des valeurs olympiques.<sup>19</sup>

**La semaine olympique** : se déroulent dans le courant du mois de janvier et qui offre l'opportunité aux enseignants et aux élèves de la maternelle à l'université, d'être sensibilisé à la pratique sportive et aux valeurs citoyennes, pour cette 6<sup>ème</sup> édition de 2022, la thématique était portée sur « le sport pour l'environnement et le climat ». Pour l'année 2023, le thème portera sur l'inclusion. La sensibilisation aux valeurs olympiques et paralympiques en mobilisant des outils éducatifs, l'utilisation du sport comme outil pédagogique, la découverte de disciplines olympiques et paralympiques pour changer le regard sur le handicap<sup>20</sup>. Cet événement est organisé partout dans le monde. Le CNOSF a mis en place des ressources pédagogiques comme le guide SOP.

**La journée olympique** : journée symbolique commémorant l'acte fondateur des Jeux olympiques du 23 juin 1894. La première édition a eu lieu en 1948. « *Le 23 juin est depuis devenu un symbole pour le sport et l'Olympisme* ». Elle donne l'occasion de promouvoir le sport pour tous et d'organiser des manifestations sportives qui repose sur 3 piliers :

Bouger : encourager le sport de masse et la population à être active.

Apprendre : réflexion est faite sur les bienfaits de la pratique sportive. La promotion de la santé, la prévention du VIH, la place des femmes et des jeunes filles, les enjeux de l'environnement, le maintien de la paix.

Découvrir. Depuis 2019, la fête du sport s'associe à la journée olympique, ce qui permet d'initier les élèves aux sports olympiques et de transmettre les valeurs de l'olympisme.

Depuis la nomination de Paris comme ville hôte des Jeux olympiques en 2024, le CNOSF et l'éducation nationale ont mis en place de nombreux projets, dont un label « *Génération 2024* ». Cette initiative a pour but de développer les passerelles entre le monde scolaire et le mouvement sportif pour encourager la pratique physique et sportive des jeunes.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, « Journée nationale du sport scolaire », 2021, <https://www.education.gouv.fr/journee-nationale-du-sport-scolaire-5423>.

<sup>20</sup> GÉNÉRATION 2024, « Semaine olympique et paralympique. ».2021. <https://generation.paris2024.org/programme-generation-2024>

<sup>21</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, « Le label Génération 2024 », avril 2022, <https://eduscol.education.fr/962/le-label-generation-2024>.

En septembre 2021, c'est plus de 5 000 écoles labellisées, le Territoire de Belfort compte à ce jour 9 établissements scolaires labellisés, dont 3 écoles primaires. Le label a pour objectif de développer le lien avec les associations sportives, la participation aux événements, l'accueil de sportifs.

**La pratique de 30 minutes d'activité physique au quotidien** lancé à la rentrée 2020 puis généralisé en septembre 2022 dans le cadre des mesures d'héritages de Paris 2024 doit être variées et être adaptées au contexte de chaque école. Cette initiative s'inscrit dans la démarche de l'École promotrice de santé. Plusieurs études ont montré que les jeunes bougeaient de moins en moins, on retiendra que 92 % des filles et 82 % des garçons ne bougent pas assez. Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), ce dispositif vise à susciter le bien-être des élèves et de leur santé et le bénéfice de leurs apprentissages.

Une multitude de ressources et de supports (Guide, films, exposition, fiches et plein d'autres jeux) ont été créées dans le but d'aider les enseignants à améliorer la pratique sportive et la vision de l'olympisme.

#### c. L'olympisme dans les activités extra-scolaires, associations et collectivités territoriales

Dans le prolongement de l'EPS, le sport scolaire permet aux élèves désirant de faire davantage de sport et participer aux rencontres sportives. Les élèves qui désirent faire davantage de sport peuvent participer à l'association sportive scolaire (AS).

L'Union Sportive de l'Enseignement du premier degré est née avec le Front populaire en 1939, et est toujours présente dans à peu près 1/3 des écoles primaires publiques de notre pays. L'USEP permet ainsi la pratique d'activités physiques dans un cadre associatif, on recense plus de 30 000 rencontres par an avec plus de 2 millions d'enfants concernés. Elle compte plus de 850 000 adhérents et près de 13 200 écoles affiliées. L'USEP est la 4<sup>ème</sup> fédération sportive française, tous sports confondus. L'implication des enfants permet de les responsabiliser ainsi que de favoriser leur autonomie leur prise d'initiative. Elle a pour ambition de former des citoyens sportifs capables de penser leurs pratiques. Elle a pour objectif de construire une culture sportive par l'organisation de rencontres adaptées aux enfants. « *L'USEP prône et met*

*en pratique le principe fondamental d'égalité des chances. La réussite de chacun et chacune est là »<sup>22</sup>.*

L'éducation nationale collabore avec des fédérations sportives lors des grands événements sportifs en développant des opérations pour sensibiliser et mobiliser la communauté éducative comme lors de l'euro de football en 2016, le championnat du monde 2018 et l'euro de volley en 2019.

Le sport scolaire permet de réduire les inégalités d'accès au sport. *« Il permet aux jeunes de milieux populaires de pratiquer et de toucher à plusieurs types de sports auxquels ils ne peuvent pas pratiquer en dehors de l'école au vu des prix. Il y a aussi des inégalités de sexes comme des filles qui ne peuvent pas pratiquer du foot et des garçons de la danse en dehors, l'EPS doit réduire tout ceci »<sup>23</sup>.* L'USEP soutient avec le ministère de l'Éducation nationale les JO de paris 2024 et participe chaque année aux semaines olympiques même si certains sont encore septiques comme l'historien Patrick Clastres *« Le modèle olympique est un modèle de séparation des garçons et des filles, des valides et des athlètes handisport »<sup>24</sup>* l'inverse de ce qu'est l'âme de l'USEP. Le sport scolaire est l'objet d'un partenariat entre le ministère de l'Éducation nationale et le ministère des Sports.

Dans la continuité d'une pratique sportive, dans l'enseignement secondaire, les élèves peuvent s'inscrire dans des sections sportives qui leur offrent la chance de se spécialiser dans une discipline sportive tout en suivant une scolarité normale.

Nous avons montré précédemment que l'olympisme par sa définition, son rôle et ses actions peut être un acteur dans le système scolaire. L'activité physique a aujourd'hui une place importante dans la société. À l'école également, elle joue un rôle primordial dans la construction des apprentissages et dans l'éducation à la santé des enfants. Toutefois, il convient dans un second temps de s'interroger sur l'importance du bien-être des élèves. Nous allons désormais nous intéresser au bien-être à l'école comme vecteur de réussite.

---

<sup>22</sup> SAUTREAU Jean-Michel, QUEHEN André et PORTENART Pascale, « Sport scolaire et situation de handicap, point de vue de l'USEP », *Reliance* 24, n° 2 (2007): 58-63, <https://doi.org/10.3917/reli.024.0058>, 2007.

<sup>23</sup> CHARTRAIN Cécile, AMSELLEM-MAINGUY Yaëlle et OLIVIER Alice, « Prévenir et sensibiliser au-delà du cadre scolaire », *Cahiers de l'action* 40, n° 3 (2013): 71-90, <https://doi.org/10.3917/cact.040.0071>.

<sup>24</sup> BRENOT Philippe, « Historien, spécialiste de Coubertin et des Jo. Patrick Clastres, quel olympisme enseigner à l'école ? », 2010, <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/09/434-Invité-Clastres-USEP.pdf>.

## **Partie 2 : Le bien-être à l'école, vecteur de réussite scolaire**

### 1. Qu'est-ce que le bien être ? zoom sur le bien-être des élèves à l'école

#### a. Santé et bien-être à l'école.

« *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* »<sup>25</sup>

Ainsi, à l'école, le bien-être renvoie à un degré de satisfaction individuel, des élèves ou des personnels dans différents aspects de la vie scolaire<sup>26</sup>. Le bien-être apparaît également dans les textes officiels. En effet, le bien-être de l'élève est au cœur de la politique éducative française et un véritable enjeu sanitaire pour le pays.

« *État du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien* ». *Le Littré, Éditions Garnier, Paris, 2007.*

Ainsi, on peut retrouver la notion de bien-être dans les programmes scolaires et dans le socle commun de connaissances et de culture à travers « *Instaurer un climat scolaire favorable à la réussite* » mais également au travers de la promotion de la santé « *parcours santé* » :

« *Construire un parcours de santé et de citoyenneté dans ses dimensions individuelles et collectives (dépistages, prévention, éducation à la santé et à la citoyenneté) pour favoriser le bien-être à l'école et les comportements responsables.* »<sup>27</sup>

Il existe alors une véritable éducation au bien-être à l'école. On la retrouve dans les programmes de l'EPS. En effet, une des finalités de la pratique sportive est d'amener les enfants à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. On retrouve 3 aspects du bien-être : physique, social et mental.

---

<sup>25</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, « Constitution », 2023, <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>.

<sup>26</sup> SIMONIS-SUEUR Caroline & MURAT Fabrice, « Éducatifs & Formations. Climat scolaire et bien - être à l'école », 2015, [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/revue\\_88-89/73/2/depp-2015-EF-88-89\\_510732.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/revue_88-89/73/2/depp-2015-EF-88-89_510732.pdf).

<sup>27</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, « Le parcours éducatif de santé », juin 2017, <https://eduscol.education.fr/document/1975/download>.

D'autre part, en plus d'être au cœur des programmes de l'éducation nationale, de nombreuses actions de prévention sont réalisées dans le cadre de l'école notamment de nombreuses visites dans le but de vérifier l'état physique de l'élève, mais également au travers de campagne de prévention afin de sensibiliser les élèves contre les violences physiques et mentales, contre le harcèlement, mais également de protection des enfants en vue d'aider les élèves à se sortir de situations parfois plus délicates (addictions, soutien psychologique, traumatisme...). Le bien-être des élèves est donc l'affaire de tous les acteurs du milieu scolaire.

Komu et Rimpela ont proposé une modélisation du bien-être à l'école dans laquelle le bien-être est défini comme un état dans lequel l'individu peut satisfaire trois besoins de base : « having, loving et being »<sup>28</sup>. Ainsi, cette approche sociologique du bien-être transposée à l'école indique que le « having » correspond aux conditions matérielles de vie scolaire (..) ainsi qu'aux services mis à disposition des élèves. Le « loving », lui, s'apparente au caractère social et aux relations entre les différents acteurs de l'école (enseignants, élèves...). Enfin, le « being » est associé à la croissance personnelle de l'élève ainsi qu'aux dispositifs favorisant son développement personnel (accomplissement, décision, prise d'initiative, confiance en soi). Ces trois besoins de base sont donc caractérisés comme les fondements du bien-être des élèves à l'école. D'autre part, la notion de santé vient s'ajouter à ces 3 piliers, elle est relative aux symptômes physiques, psychologiques et somatiques qui peuvent parfois apparaître chez les élèves et mettre en péril leur santé.

L'approche d'Eccles et Roeser<sup>29</sup> en 2011 confirme ce schéma de bien-être et maintient que les enfants se conditionnent et se développent sous l'influence immédiate de leurs relations avec les autres. En ce qui concerne l'école, il s'agit de l'ensemble des êtres humains et des relations de l'école (élèves, enseignants, camarades, équipes éducatives...). Cette étude ajoute néanmoins plusieurs forces façonnant ce bien-être : les forces sociales, culturelles, économiques et politiques. Au sein du système scolaire, d'après ces auteurs, il existerait sept niveaux pouvant impacter le développement et le bien-être de l'enfant.

---

<sup>28</sup> KONU A. I, LINTONEN T. P., et RIMPELA M. K., « Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being », *Health Education Research* 17, n° 2 (1 avril 2002): 155-65, <https://doi.org/10.1093/her/17.2.155>.

<sup>29</sup> ECCLES Jacquelynne et ROESER Robert W , « School and community influences on human development. », 2011.

b. Comment les élèves perçoivent-ils leur bien-être à l'école ?

Ce bien-être est bien évidemment perçu de différentes manières selon les élèves et les dispositifs mis en place. En France, seuls 53 % des élèves entre 6 et 8 ans pensent que leur enseignant se soucie de leur bien-être à l'école (résultats enquête PISA, 2009) alors que la moyenne des pays de l'OCDE est de 66 %. De plus, le ressenti des élèves à l'école varie d'un enfant à l'autre : en 2012, 11 % des élèves considèrent l'école comme une perte de temps, 22 % déclarent s'ennuyer, 29 % ne comprennent pas les demandes des enseignants (enquête PISA 2012). En outre, le harcèlement est également plus présent au primaire qu'au collège (5 à 15 % plus élevé).

Ces différences de ressentis se matérialisent également face à l'anxiété et au stress des élèves concernant leur réussite scolaire : en France 47,2 % des élèves se sentent angoissés lors d'une évaluation même s'ils sont bien préparés et 29,2 % des élèves sont extrêmement tendus à l'école (enquête PISA, 2015). On peut ajouter qu'entre les filles et les garçons, les filles seraient plus stressées à l'école. Enfin, les mathématiques correspondent à la discipline la plus anxiogène pour les élèves.

La notion de bien-être des élèves à l'école est en lien très étroit avec le climat scolaire et les ressentis des élèves. En effet, pour assurer l'épanouissement des élèves, leur bien-être ainsi qu'un environnement de travail favorable aux apprentissages, le climat scolaire est une condition essentielle à la santé des enfants au sein de l'établissement scolaire.

Le bien-être de l'élève à l'école découle directement du climat de la classe. L'ambiance générale d'une classe possède un impact direct sur les apprentissages. **Le climat de classe est donc un déterminant majeur pour les apprentissages et le bien-être des élèves à l'école.** Les enseignants d'aujourd'hui se doivent d'instaurer un climat de classe propice aux apprentissages afin que chaque élève puisse réaliser pleinement et atteindre ses objectifs de réussite qu'ils soient individuels ou collectifs. La réussite de tous étant un pilier des programmes de l'éducation nationale, la dynamique de groupe mise en œuvre s'inscrit pleinement dans les missions de l'enseignant définies par le référentiel de compétences.

On recense alors quelques caractéristiques favorisant le climat de classe et donc les apprentissages :

- **Une solidarité et une entraide entre les élèves** : leurs différences font leur force et leur intérêt est d'utiliser pleinement les capacités de chacun pour répondre aux différents exercices.

La diversité de la classe est ainsi utilisée comme levier pour favoriser la solidarité des enfants et la réussite de chacun.

- **Un savoir-vivre qui passe par la politesse, l'écoute (attention)** : les enfants sont respectueux les uns envers les autres. Des règles de politesse et d'écoute sont inscrites dans les règles de vie de la classe. L'enseignant est très à l'écoute de ses élèves, il partage la parole équitablement lors des différents débats.

- **Des buts précis motivationnels pour chacun afin de favoriser leur envie d'apprendre (plaisir) et leur curiosité :**

La coopération est également très présente. May et Doob<sup>30</sup> (dans Daniel (1996)) considèrent aussi la réalisation des buts communs comme étant primordiale dans l'acte coopératif. Ils ajoutent à cela la reconnaissance « de l'unicité et de l'importance de chacun des membres pour le succès du groupe, ce qui implique le respect et l'acceptation des différences des autres ». Chaque élève connaît les objectifs qu'il a à atteindre et les travaux de groupes à réaliser.

Gilles Bui-Xuân<sup>31</sup> a montré que les apprentissages passent par l'étape de la cognition (cognition et émotion.). Il faut investir de l'émotionnel dans toutes les étapes de l'apprentissage. Le plaisir étant un paramètre émotionnel. Les enfants doivent prendre du plaisir à se retenir.

- **Une autorité respectée de l'enseignant ce qui évite les emprises négatives de leader au sein de la classe** : l'enseignant est bienveillant envers ses élèves, il est très présent au sein de la classe.

- **Une excellente communication et un sentiment de confiance entre les élèves et le professeur (sécurité)** : les enfants font confiance à l'enseignant car ils savent que le climat de classe est bon, le lieu sûr, rassurant et qu'ils sont en sécurité grâce aux règles de vie construites ensemble.

- **Une bonne entente entre les pairs (création de liens et de cohésion dans la classe)**

---

<sup>30</sup> GAMBLE Joan , « Pour une pédagogie de la coopération », *Éducation et francophonie* 30, n° 2 (2002): 188-219, <https://doi.org/10.7202/1079531ar>.

<sup>31</sup> BUI-XUAN Gilles & NINOT Grégory, « Pédagogie conative », 1997, <http://journals.openedition.org/trema/2467>.

- **Une diversité d'élèves qui les rend complémentaires où chaque élève joue un rôle déterminé et égale aux autres** : l'enseignant utilise les capacités et les origines de chaque élève pour développer leur esprit critique en confrontant leurs idées et leurs vécus. Ainsi, ils apprennent la pensée divergente et se cultivent grâce aux autres. De cette façon, ils comprennent que la vie de groupe se construit à plusieurs au travers d'une répartition des tâches complémentaires. Cela contribue au bon fonctionnement de la classe et à l'autonomisation des individus. Chaque élève respecte ses pairs, leur rôle au sein de la classe et l'importance de la complémentarité des rôles.

Nous pouvons alors observer que toutes ces caractéristiques découlent de la diversité des individus peuplant une classe. Il y a une grande hétérogénéité de climat de classe au sein des établissements scolaires de France. Ces facteurs influent énormément sur les ressentis des élèves concernant leur bien-être à l'école. Pour aider les élèves à se sentir bien au sein des établissements scolaires, les enseignants tentent de favoriser l'environnement de travail et ainsi le climat de classe. Il est vrai que le climat scolaire n'est pas seulement le cumul des niveaux de bien-être individuel, mais prend en compte la dimension collective et l'ensemble de ses interactions. Ainsi, le climat de classe conditionne fortement le rapport des élèves à l'école et donc leur implication dans les différentes activités.

## 2. L'EPS et les valeurs olympiques au service du bien-être des élèves.

### a. La promotion de la santé par l'activité physique : les objectifs et les bienfaits de l'EPS sur le bien-être des élèves.

L'éducation physique et sportive aujourd'hui à la même finalité que les autres disciplines, c'est-à-dire de former un citoyen, cultivé, lucide, autonome, socialement éduqué ainsi que physiquement. L'EPS est une aide pour avoir un rapport positif à l'école, à l'apprentissage et un rapport positif sur soi-même. À travers la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, elles visent différents objectifs :

- Le développement et la mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité
- L'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale
- L'accès au patrimoine de la culture physique et sportive.



De nos jours, l'éducation à la santé et le sport pour tous prennent une place de plus en plus importante, un enfant sur deux n'a pas d'autres pratiques physiques et sportives que celles proposées à l'école. L'éducation à la santé par l'EPS doit intervenir tout au long du cursus afin de préparer les élèves à « *exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure* » même si elle est plus une conséquence qu'un objectif. Un problème de plus en plus récurrent, également est l'acceptation de soi, les enfants dès leur plus jeune âge ont de plus en plus de mal à accepter leur corps, l'EPS est utile alors pour comprendre qu'avec les différences de chacun, on est capable de dépasser ses limites. « *Apprendre à un corps qui peut souffrir, s'épuiser, qui a des limites* »<sup>32</sup>. Par conséquent, le bien-être et la sécurité font partie intégrante des compétences que l'EPS doit développer, que ce soit individuel avec sa propre sécurité ou collective avec celle de ses camarades.

La pratique d'une activité physique fait ressentir au corps des émotions, qui permet de développer la connaissance de soi, l'élève à travers cette discipline doit apprendre à se contrôler. Souvent critiquer et au centre des débats dans l'enseignement, l'EPS doit affirmer son identité de pratique sociale pour le bien-être physique, mental et social des élèves.

La discipline d'EPS permet également de lutter contre toute forme de discriminations que ça soit sexuel, croyances, ethnique, elle est dans l'obligation d'apporter à tous les élèves sans exception les valeurs de respect, d'égalité et par la même occasion de lutter contre toute forme de violence.

L'apprentissage en éducation physique et sportive est donc marqué par la production et la maîtrise de gestes et de savoirs uniques pour une discipline scolaire. Toute finalités, et cela, qu'importe l'activité effectuée, mettent en jeu les capacités motrices, cognitives et sociales de l'enfant au service de son bien-être.

---

<sup>32</sup> CASANOVA Vincent (et al.). (2008), « À l'école du sport ». Entretien avec Hélène Bischoffe, Bruno Cremonesi, Françoise Labridy, Yves-Félix Montagne & Yasmine Yahyaoui. *Vacarme*, <https://www.cairn.info/revue-vacarme-2008-4-page-33.htm>

b. La diversité des APSA et des sports olympiques au service des apprentissages et du bien-être des élèves.

L'EPS affirme sa place dans le système scolaire français en redevenant propriété de l'éducation nationale. Elle y retrouve en partie sa véritable identité, ce qui signifie entre autres la mise à distance des questions sportives qui avaient participé jusque-là à l'animation des débats en EPS<sup>33</sup>. Les idées tendent vers une diversité avec des critères de réussite et des critères de réalisation lui permettant de suivre l'évolution de ses apprentissages et de construire de nouvelles habiletés motrices. Désormais, l'éducation physique et sportive ne se confond plus avec le sport, cependant elle subit les débats auxquels l'école est confrontée. En France, c'est l'enseignant qui dispense cette discipline même si de plus en plus d'intervenants engagés par les villes, ou des associations sportives prennent en charge le temps de l'EPS et sont acteurs de l'apprentissage du bien-être et de la santé des élèves.

Les APSA concentrent l'ensemble des activités enseignées en éducation physique et sportive. Depuis les instructions officielles de 1967, elles incarnent les ressources de l'EPS et les compétences se construisent par le biais d'activités physiques, sportives et artistiques (APSA). Elles permettent un apprentissage de savoirs constructifs et réfléchis en s'adressant à tous et en nécessitant des adaptations pour face aux disparités possibles. Petit à petit, l'élève devient acteur de son enseignement et l'intervention de l'enseignant s'étoffe et prend un réel sens.

La multitude des sports présents aux Jeux olympiques permet d'enrichir le lexique de l'éducation physique. La découverte de sports peu pratiqués habituellement comme « les sports de combat » plus spécifiquement la lutte permet aux élèves d'acquérir des pouvoirs nouveaux : sa propre sécurité et celle de l'autre, le contrôle et l'affirmation de soi, la prise de conscience de ses pouvoirs et de leurs limites.

On remarque ainsi que le bien-être à l'école prend une place de plus en plus importante au sein de l'apprentissage. L'activité physique et les outils mis en place par l'olympisme permettent de répondre positivement aux attentes des élèves. Désormais, l'apport d'exemples concrets va permettre de renforcer l'idée que les valeurs véhiculées par le mouvement olympique sont en parfaite symbiose avec l'école.

---

<sup>33</sup>ATTALI Michael & SAINT-MARTIN Jean , " L'éducation physique de 1945 à nos jours ", Armand Colin, 2021.

### **Partie 3 : Exemples de méthodes pédagogiques comme leviers pour favoriser le bien-être des élèves tout en véhiculant les valeurs olympiques**

Des projets autour de l'olympisme ainsi que des méthodes pédagogiques adaptées pour mettre en avant les valeurs de l'olympisme associées au bien-être des élèves à l'école. On retrouve alors les valeurs olympiques au cœur de la pratique de l'EPS : le respect, l'amitié et l'excellence.

1. Des rôles sociaux partagés et des règles pour apprendre la notion du respect à travers les APSA de l'EPS
  - a. Endosser différents rôles sociaux et accepter les différences

Tout d'abord, il est important de définir « la différence », qui représente l'ensemble des caractères permettant de dire que chaque individu est unique. Ces caractères peuvent être physiques, intellectuels, culturels et sociaux. Des événements récents ont renforcé la place du vivre-ensemble dans les enseignements. Les principales différences que l'on rencontre à l'école sont celles que l'on peut rencontrer également dans la société actuelle et qui sont l'essence des principaux faits divers. Les différences existantes (genre, âge, apparence, origine, idées). Claire Pontais<sup>34</sup> évoque des inégalités importantes que seule l'école est capable de diminuer, car elle est un passage obligatoire. L'école est un lieu de construction sociale où les enfants découvrent et comprennent la richesse du monde dans lequel ils vivent.

C'est la massification de l'école française qui entraîne l'éducation nationale à changer de cap et de revoir ses missions. Aujourd'hui, il faut motiver les élèves, travailler avec leur diversité et leur difficulté, lutter contre les violences et les incivilités. L'école française semble être en retard sur l'égalité sociale au sein de son institution par rapport à ses voisins européens.

Ainsi, les multiples gouvernements français ont essayé de trouver une solution pour pouvoir inclure et relancer l'éducation. Une des lois importantes est celle de 2005, le principe du droit à la scolarisation pour tous. Les différences permettent une grande hétérogénéité au sein des classes.

Parmi les différentes disciplines enseignées, l'EPS fait partie de celles qui manifestent le plus les différences, c'est pourquoi il faut offrir à chaque élève des projets ouverts. L'école permet à chaque individu d'accéder aux mêmes savoirs et d'obtenir un niveau identique

---

<sup>34</sup> PONTAIS Claire, « Point de vue - Les enjeux de l'éducation physique et sportive en tant que discipline scolaire », *Informations sociales* 187, n° 1 (2015): 67-71, <https://doi.org/10.3917/inso.187.0067>.

d'accomplissement de connaissances. À travers cette idée, l'EPS et une discipline scolaire comme les autres et doit permettre la réussite de toutes et tous. Le respect des différences passe par un apprentissage de valeurs comme la tolérance, le vivre-ensemble et le respect des règles. L'enseignement de l'EP vise, chez tous les élèves, le développement de la personne, la transformation de soi. Les rôles sociaux contribuent à la fois à l'apprentissage moteur et au développement socio-culturel des enfants, à un âge décisif. Les rôles sociaux peuvent être définis en EPS comme les différents rôles que les élèves peuvent jouer dans les activités sportives et physiques. Ces rôles peuvent exercer une influence sur l'engagement des élèves, leur motivation et leur participation aux activités proposées.

La société actuelle est de plus en plus tournée vers l'individualisme. Des élèves de plus en plus individualistes, est devenu l'un des problèmes fréquemment rencontrés par les enseignants lors de la pratique de l'EPS. En permettant à chaque élève de jouer un rôle qui lui convient et qui correspond à ses motivations et à ses compétences, on peut favoriser l'engagement et la participation de tous. Par exemple, dans une activité de basket-ball, il est possible de proposer aux élèves de choisir le rôle social qu'ils souhaitent jouer : leader, suiveur, compétiteur, collaborateur. En fonction de leur choix, l'enseignant va devoir adapter les consignes, les objectifs pour que chaque élève s'investisse à son propre niveau. On le remarque dans les 4 champs d'apprentissage comme le monte le cas de la danse, avec des rôles sociaux aux appellations différentes, mais aux attentes proches. Dans la danse, on distingue trois grands rôles sociaux que sont :

- Le chorégraphe (connaissances et représentations issues des expériences vécues)
- Le danseur (mise en mouvement, aspect moteur)
- Le spectateur (dimension affective)

L'entrée par les rôles sociaux nous apparaît comme une piste prometteuse pour gérer l'hétérogénéité des élèves en éducation physique<sup>35</sup> (en termes d'aptitudes, d'intérêts), en ce qu'elle permet de développer et de valoriser des compétences différentes chez les élèves. Comme le montre les différentes expériences, faire intervenir un enseignement par le biais des différents rôles sociaux en EPS par le biais des APSA apporte un effet positif sur l'hétérogénéité des élèves et permet de développer et de valoriser des compétences chez tous les élèves.

---

<sup>35</sup> BUYCK Yoann, LENZEN Benoît et VOISARD Nicolas., « L'entrée par les rôles sociaux : Une piste intéressante pour gérer l'hétérogénéité des élèves en éducation physique ? L'Éducation physique en mouvement. », 2020, 16-18., <https://doi.org/10.26034/vd.epm.2020.3495>.

Il faut alors trouver les moyens pour que l'élève devienne un véritable acteur avec une production d'effort cohérent et construit. La mise en place des rôles sociaux a pour finalité que les élèves deviennent autonomes dans la réalisation d'une séance. Il faut savoir contextualiser le projet et pouvoir former un groupe-classe et que chacun des élèves soient conscients que sa place est importante à l'intérieur du groupe et qu'il est égaux à ses camarades. Construction de rôles sociaux : joueur, adversaire, arbitre, entraîneur, observateur, conseiller.

Enfin, en travaillant les rôles sociaux, l'enseignant favorise la prise de conscience des élèves sur leurs propres motivations et compétences. L'identification des rôles sociaux qui leur conviennent le mieux permet de mieux se connaître, se situer et améliore ainsi leur estime de soi et leur confiance en eux.

Dans ce modèle d'éducation l'enseignant a deux rôles principaux à tenir « l'accompagnateur » où il guide les élèves, et un rôle de « le protecteur » il valorise les comportements et les actions menées dans le bon sens.

#### b. Des règles pour apprendre la sécurité

On peut définir la règle comme une « convention propres à un jeu ou à un sport et admises par ceux qui le pratiquent » (dictionnaire LAROUSSE). Les règles sont des suites d'adaptations de négociations et de bouleversement qui doivent être vécues et tester par les élèves au travers d'expériences simples pour être juste. Pour que les élèves intègrent et respectent les règles, ils doivent les encren en eux. L'apprentissage de la sécurité à l'école est une partie importante de l'éducation des élèves. Il est crucial pour prévenir, réduire et assurer les activités de l'élève. En sensibilisant et avec l'élaboration de règles l'école aide les élèves à construire un cadre utilisable au quotidien.

La règle est omniprésente au sein de l'école, elle permet d'assurer la sécurité et le bien-être pour favoriser le vivre-ensemble que l'école doit apprendre aux citoyens qu'elle forme.

Dès l'intégration de la gymnastique dans les programmes scolaires, la sécurité des élèves s'avérer un point majeur. L'enseignement d'une discipline n'a pas pour but d'amoindrir la condition physique et mentale des individus que l'on éduque. C'est pourquoi la notion de sécurité à évoluer au fur et à mesure des années en EPS, pour arriver à une sécurité prise en charge par les élèves eux-mêmes sous la responsabilité éducative de l'enseignant.

L'EPS est une discipline particulière qui invite une mise en mouvement de l'élève qui l'expose à plusieurs risques peu présents dans d'autres disciplines. L'élève doit comprendre comment respecter et faire les règles et le règlement des disciplines.

Pour favoriser la pratique sportive, le professeur doit à travers l'EPS permettre aux élèves de se construire des compétences pour apprendre à maîtriser la sécurité aux élèves, la leur et celle des autres également. Les élèves évoluent dans des milieux multiples et variés, en réalisant différentes tâches avec ou sans matériel comme courir, sauter, lancer, grimper, attraper, saisir. La pratique de l'enseignement sportif est essentielle pour construire une forme d'autonomie chez les élèves et des responsabilités. Les pratiques sportives ou disciplines sportives subissent énormément d'adaptations successives répondant au contrainte de danger et de risque.

La prise en compte des différents risques et dangers a contraint cette discipline à opter pour des adaptations successives.

On peut dénombrer deux types sécurité globale dans la pratique de l'éducation physique. La sécurité active où les enfants apprennent à être acteurs de leur propre sécurité. Cette notion est passive lorsque l'enseignant garantit la sécurité avec la mise en œuvre de pédagogie et des organisations adaptées. La combinaison de ces deux modalités permet de construire l'autonomie et la responsabilité des élèves.

Tous les élèves doivent vivre à l'école le plus d'expériences possibles afin de leur faire solliciter et vivre des émotions pour acquérir des compétences.

L'utilisation des APSA à l'école repose sur des règles spécifiques que les élèves doivent apprendre et comprendre pour pratiquer utilement la discipline proposée par l'enseignant.

## 2. Le partage d'une culture commune et le développement positif d'une estime de soi favorisent l'amitié entre les élèves.

### a. L'école : une culture commune pour tous

La notion de « culture commune » est au cœur des politiques publiques depuis plusieurs années, elle est liée aux progrès des droits sociaux et de l'égalité. L'école doit diffuser un ensemble de connaissances, de capacités et de valeurs au sein d'un ensemble d'individus le plus vaste possible. Elle se manifeste dans l'école d'aujourd'hui, par la construction des apprentissages autour du socle commun des connaissances et des compétences. Les écoles ont la charge de construire une conscience nationale et démocratique.

L'école républicaine est devenue une école de massification où l'on forme de futur citoyen en leur apportant des valeurs communes et en leur donnant l'envie de continuer leur apprentissage des compétences. Le fait de parler d'une culture commune est d'abord lié à une forme de construction d'égalité pour tous. La diversité sociale doit être réduite par l'adhésion à quelques connaissances et principes partagés par la totalité des individus et qui participe à construire une société démocratique, en dépit de leur diversité, chaque individu doit pouvoir communiquer en fonction d'une mémoire partagée, d'une langue et des connaissances communes. Comme nous l'avons déjà vu précédemment, l'EPS a pour finalité de former un citoyen physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble.

L'olympisme et ses valeurs sont en totale corrélation avec les valeurs de l'école républicaine, c'est pourquoi il peut un véritable atout dans la construction de séquences que ce soit dans l'EPS dans un premier temps mais il est également possible de s'en servir dans plusieurs autres disciplines comme l'Éducation Morale et Civique. Selon Condorcet, l'institution scolaire a pour but de « rendre la raison populaire » comme la politique de Génération 2024 veut essayer de transmettre dans les écoles. Comme plusieurs études ont pu le montrer l'olympisme possède une forte dimension éducative qui peut s'avérer comme un complément essentiel dans la transmission des valeurs du quotidien. L'outil olympique peut être considéré comme un outil pédagogique pour les enseignants apportant un plus aux valeurs que l'école cherche à transmettre. L'olympisme encourage la participation active des communautés locales dans les activités sportives et culturelles, cela peut inclure des programmes éducatifs et des initiatives qui visent à renforcer la compréhension de l'histoire et de la culture des différentes nations, activités et leur diversité. En somme, l'éducation physique et sportive peut être un excellent moyen de promouvoir la culture commune à l'école en encourageant les élèves à s'engager dans des activités sportives et culturelles qui renforcent la compréhension mutuelle, l'inclusion sociale et le respect de la diversité culturelle. La culture commune dans une école n'est pas seulement partagée, elle doit être une culture « émancipatrice »<sup>36</sup>.

b. L'estime de soi : un facteur social

*« L'estime de soi serait le produit d'une comparaison entre les caractéristiques perçues du soi (le concept de soi réel) et un soi idéal, c'est-à-dire les représentations de ce que la personne*

---

<sup>36</sup> LAVAL Christian, « La culture commune dans l'école démocratique », *La Pensée* 376, n° 4 (2013): 43-55, <https://doi.org/10.3917/lp.376.0043>.

*souhaiterait être (concept de soi idéal) »*<sup>37</sup> (Famose & Bertsch, 2009). L'un des objectifs majeurs de l'éducation physique et sportive est la formation équilibrée et complète de la personnalité, du développement physique, cognitif, affectif et relationnel des individus. D'après les travaux de Germain Duclos, l'estime de soi est composée de quatre composantes : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence. L'estime de soi favorise les relations amicales entre pairs et se construit par les relations d'attachement et des expériences vécues plutôt positives à l'école ou avec l'entourage familial. Le sentiment d'appartenance permet à l'individu de se développer plus facilement, il doit pouvoir se raccrocher à quelque chose et savoir qu'il compte pour les autres.

L'estime de soi joue un rôle majeur dans la réussite scolaire de l'élève, en effet l'impact sur les émotions, l'aspect cognitif et le comportement est crucial. Plusieurs études ont montré qu'un lien entre une bonne estime de soi et des bons résultats scolaires existent.

L'existence d'une dimension scolaire du concept de soi a été démontrée par de nombreux travaux. Celui-ci peut être lié à la réussite, à l'environnement et aux liens que chaque individu tisse à l'école. Il faut donner le goût de l'activité physique aux élèves, qu'importe la manière tant que l'enseignant crée un engouement pour la pratique physique.

Depuis que l'éducation physique et sportive est partie intégrante des programmes scolaires, elle contribue à la formation équilibrée de la personnalité, du développement affectif et relationnel des élèves. L'EPS favorise la connaissance et le contrôle de soi. Le concept de soi à un rôle important dans le développement de la personnalité, une conception positive permet un bon fonctionnement social, une satisfaction personnelle et le sentiment d'être bien avec soi-même. L'olympisme place le sport au service du développement et vise dans sa vision utopiste à bâtir un monde meilleur et une société pacifiste.

À tout âge, les individus sont soumis à une appartenance d'un groupe que ce soit à l'école ou en dehors. Le fait d'appartenir à un groupe, une classe procure des émotions chez les enfants. Les succès ou échecs peuvent influencer sur la manière dont les enfants développent leur estime.

---

<sup>37</sup> FAMOSE Jean-Pierre et BERTSCH Jean, " L'estime de soi : une controverse éducative " , Quadrige (Paris cedex 14: Presses Universitaires de France, 2009), <https://www.cairn.info/l-estime-de-soi-une-controverse-educative--9782130554240.htm>.



### 3. L'écoute de soi et la pédagogie de projet pour accentuer la motivation des élèves à l'atteinte de l'excellence.

L'excellence pour le bien-être mental et le sentiment de réussite après le dépassement de soi s'atteint par des buts motivationnels favorisant l'engagement moteur dans les tâches et l'écoute de soi.

L'écoute de soi, de son corps permet l'excellence sportive (étude sur les savoirs perceptifs).

La motivation : un facteur essentiel à la réussite scolaire ainsi qu'à l'excellence

La motivation est mise en avant par de nombreux enseignants, elle serait considérée comme une cause des réussites ou des échecs scolaires chez les élèves.

Pour commencer, il existe de nombreuses définitions et concepts sur la motivation. Joseph Nuttin, spécialiste de la motivation, affirme en 1996 : « *la motivation, c'est l'aspect dynamique de directionnel du comportement* »<sup>38</sup>. Pour lui, les mécanismes biologiques et physiologiques sont à l'origine du déclenchement d'une action. Sa définition rejoint les conceptions avancées par les behavioristes tels que Lieury et Fenouillet en 1997<sup>39</sup>.

La classification de Déci et Ryan (2002)<sup>40</sup> définit deux types de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. Un sujet déterminé par la motivation extrinsèque va avoir tendance à agir avec comme intention d'obtenir quelque chose d'autre que l'activité menée. Dans le milieu scolaire, cela pourrait correspondre à un enfant qui travaille pour obtenir une bonne note ou faire plaisir à son professeur. Le deuxième type de motivation (celle intrinsèque) se traduit par une motivation réelle de l'intérêt que l'individu trouve dans la pratique de l'activité, sans attendre quoi que ce soit de l'extérieur. À l'école, un élève pourra apprendre sa leçon de sciences parce qu'il aime le sujet et qu'il est intéressé d'en apprendre davantage. Pour que les apprentissages soient vraiment efficaces, il faudrait alors que l'élève

---

<sup>38</sup> NUTTIN Joseph, *Théorie de la motivation humaine. Du besoin au projet d'action*, Psychologie d'aujourd'hui, 1996, <https://www.cairn.info/theorie-de-la-motivation-humaine--9782130442776.htm>.

<sup>39</sup> LIEURY Alain et FENOUILLET Fabien, « Chapitre 4. Estime de soi et sentiment d'efficacité », in *Motivation et réussite scolaire*, vol. 4e éd., Éducation Sup (Paris: Dunod, 2019), 63-76, <https://www.cairn.info/motivation-et-reussite-scolaire--9782100791668-p-63.htm>.

<sup>40</sup> DECI Edward L et RYAN Richard M, « Self-determination research: Reflections and future directions. », in *Handbook of self-determination research*. (Rochester, NY, US: University of Rochester Press, 2002), 431-41, [https://www.researchgate.net/publication/313476155\\_Self-determination\\_research\\_reflections\\_and\\_future\\_directions/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/313476155_Self-determination_research_reflections_and_future_directions/citation/download).

soit guidé par une motivation intrinsèque plutôt qu'extrinsèque, car une motivation intrinsèque venant des souhaits profonds de l'enfant sera bien plus forte qu'une motivation qui incite l'élève à réaliser une tâche qui au fond ne l'intéresse pas vraiment. En effet un élève qui pense que la tâche qu'il réalise est bénéfique pour lui, il sera nettement plus investi qu'un enfant conditionné à faire la tâche demandée pour des raisons externes à l'activité pédagogique elle-même. En outre, la motivation intrinsèque est associée à trois besoins fondamentaux : le besoin de compétence, le besoin d'autodétermination, et le besoin d'appartenance sociale.

Néanmoins, l'existence d'une motivation intrinsèque dans le milieu scolaire est fortement discutée puisqu'à l'école l'élève est d'une certaine manière déjà « contraint » à réaliser l'activité du fait du caractère obligatoire de l'institution scolaire. En revanche, une motivation intrinsèque peut s'avérer très présente dans des activités où le plaisir de la tâche se trouve à être le facteur de motivation (activité extra-scolaire, de loisir...).

*« Dans la mesure où les intérêts de l'enfant et de l'adolescent évoluent en fonction des expériences scolaires ou extra-scolaires, le problème de la motivation se renouvelle constamment avec les progrès de la réflexion et de l'action pédagogique ».*

Cette phrase de M. Léon (1972)<sup>41</sup> indique que les intérêts d'une personne peuvent changer tout au long de la vie d'un individu et par conséquent la motivation se trouve elle aussi en perpétuelle évolution.

La motivation est un paramètre moteur dans le processus d'apprentissage des élèves puisqu'elle permet l'engagement des élèves dans les activités proposées. La motivation est le miroir de l'attention de l'élève dans une tâche, mais aussi le niveau d'effort qu'il est capable de produire pour réaliser l'activité. L'enseignant se doit alors de mettre au service de l'élève un certain nombre de gestes professionnels afin de veiller à maintenir la motivation de ses élèves lors des activités pédagogiques. Parfois, l'enseignant devra ajuster ses arguments motivationnels lorsque celle-ci ne suffira plus ou aura évoluée. Acolyte

Un des paramètres permettant de favoriser la motivation chez l'élève est la fixation de buts et d'objectifs bien spécifiques. En effet, « pour éviter le découragement, le but fixé ne doit être ni trop facile ni trop difficile, mais se situer dans la zone proximale d'apprentissage ou de

---

<sup>41</sup> LÉON Antoine. *La motivation chez les élèves de l'enseignement technique, Psychol. scol.*, Trésor de la langue française 3, 1972.

développement de l'élève »<sup>42</sup>. En principe, l'échec des élèves apparaît lorsque les objectifs à atteindre sont inadaptés : l'élève se sent dépassé par la situation et son estime de lui-même, de sa capacité à réussir est fortement dévaluée. Il sera alors bloqué dans la tâche scolaire et se retrouvera en échec. Afin d'éviter ce scénario, la théorie de la motivation présentée par Lieury et Coll vise à identifier toute modification de la motivation en effectuant une lecture des comportements d'individus dans une situation d'apprentissage. La motivation au travail est liée à la satisfaction de deux choses : ce que le sujet attend du travail et ce que le travail est susceptible de lui apporter. La motivation à travailler résulte alors du goût que le sujet a pour la tâche, de la mesure dans laquelle il s'implique dedans, de la persévérance, de la continuité dans l'effort qu'il consent. La motivation est alors issue de la satisfaction de trois points :

- Le travail à réaliser,
- Le niveau économique en énergie qu'il représente,
- Les relations dans lesquelles il baigne.

En ayant en tête ces trois critères et en observant les comportements de l'élève, l'enseignant sera en mesure d'adapter les buts motivationnels de l'enfant pour que ce dernier reste efficace dans la tâche et dans sa réussite. De plus, pour que les activités soient significatives pour les élèves, elles doivent leur faire sens et l'enseignant doit alors expliquer clairement les bénéfices de l'activité, dans quel but elle est réalisée en abordant les relations qu'il existe entre l'activité et la vie des élèves, leurs ambitions personnelles.

Néanmoins, pour être encore plus efficaces, il est primordial que les buts et les objectifs fixés par et pour l'élève respectent les critères SMART, définis pour la première fois par Drucker en 1954. Il s'agira alors de rendre les objectifs et buts à atteindre : **S**pécifiques, **M**esurables, **A**ceptable ou atteignable, **R**éalistes et **T**emporellement définis (SMART). En répondant à ces critères, l'élève se mettra en posture de réussite face à la tâche.

### Conclusion :

Dans ce cadre théorique, nous avons d'abord défini l'Olympisme d'après la vision de son fondateur, Pierre de Coubertin, puis nous avons abordé le sujet de l'éducation olympique à

---

<sup>42</sup> VIANIN Pierre Vianin, *L'aide stratégique aux élèves en difficulté scolaire. Comment donner à l'élève les clés de sa réussite ?*, Pratiques pédagogiques (Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2009), <https://www.cairn.info/l-aide-strategique-aux-eleves-en-difficulte--9782804106676.htm>.

travers différents exemples. À travers les définitions des valeurs olympiques et des valeurs promues par l'école républicaine, on remarque une corrélation entre ces deux notions. En comparant la définition de l'olympisme aux rôles et aux missions de l'école française, l'éducation olympique ne présente pas de réelles originalités. De nombreuses convergences entre les finalités du système éducatif et le but de l'éducation à l'olympisme : socialisation des enfants et des adolescents, apprentissage du « vivre-ensemble » sont visibles<sup>43</sup>. D'ailleurs, le mouvement olympique a bien compris que l'éducation de la jeunesse par le sport était une priorité.

Dans un second temps, nous avons défini la place et l'importance de l'Éducation Physique et Sportive avait pu acquérir tout au long de ces dernières années. Malgré des débats encore présents, celle-ci ne cesse de se développer et de prendre de l'importance dans les programmes scolaires.

Enfin, nous avons pu remarquer que l'éducation scolaire et la pédagogie olympique se complètent parfaitement. Ces deux partagent les mêmes valeurs, c'est dans ce sens que le mouvement olympique par ses nombreuses actions envers les jeunes occupe une place importante dans le système éducatif français. C'est pourquoi depuis les Jeux de Londres de 2012, la notion d'héritage est primordiale dans les dossiers de candidatures. Afin que celle-ci soit réussie, il doit y avoir une dimension temporelle construite en amont avec des travaux dans le quotidien de chacun et poursuivie en aval de l'événement. C'est dans ce sens que depuis plusieurs années, le CNOSF et l'éducation nationale ont créé des événements annuels. De plus, avec l'horizon proche de l'Olympiade de Paris 2024, les actions ne cessent pas de se succéder.

Cependant et grâce à plusieurs études, on constate qu'une éducation purement olympique est impossible. La pédagogie olympique a un rôle de complément et de support à l'éducation scolaire comme celui de l'EPS. « *L'olympisme peut donc s'avérer être un outil pédagogique pour les enseignants, qui apporterait une plus-value aux valeurs transmises par l'École* »<sup>44</sup>. D'après Éric Monnin, 64 % des enseignants du secondaire interrogés sont favorables à ce que l'olympisme soit intégré dans le milieu scolaire<sup>45</sup>. Par ailleurs, la limite de l'enseignement secondaire et la spécialisation des enseignants en EPS doit nuancer les résultats. Il serait

---

<sup>43</sup> MONNIN Éric, LOUDCHER Jean-François et FERRÉOL Gilles, *Éducation et Olympisme en Europe*. 2012

<sup>44</sup> NOWAK Nowak, « Promouvoir l'Olympisme dans le milieu scolaire : un exemple de projet dans le département de la Meuse ». <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01872880/document>

<sup>45</sup> MONNIN Éric. « L'Olympisme à l'école ? » Presses universitaires de Franche-Comté et Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort-Montbéliard. Besançon, 2008.

intéressant aujourd'hui de solliciter les enseignants du premier degré au vu des nombreuses politiques sportives mises en place ces dernières années.

## **II] Cadre Expérimental :**

Dans cette seconde partie de mon mémoire, tout d'abord nous introduisons la problématique de ma recherche, puis, dans le but de répondre à celle-ci j'exposerai le cadre méthodologique avec lequel j'ai travaillé dans le cadre de ma recherche.

### 1. Présentation de la problématique et hypothèse de recherche

#### a. La problématique : Une réflexion autour du domaine de l'olympisme

Pour donner suite aux recherches et aux études observées dans le cadre de la construction de la partie théorique, on remarque que le bien-être des élèves est devenu primordial dans l'apprentissage au sein des programmes et des textes officiels. Aussi, nous remarquons que l'olympisme et l'école républicaine française sont construits sur des bases communes et transmettent un message identique.

Ma problématique sera alors la suivante : **Est-ce qu'une entrée par l'olympisme au sein des diverses pratiques physiques et sportives scolaire permet de favoriser le bien-être des élèves à l'école ?**

#### b. Hypothèses de recherche

Pour mener à bien cette étude, nous partirons des hypothèses suivantes afin de déterminer si la pratique de l'activité physique ainsi que l'introduction des valeurs de l'olympisme peuvent être une aide primordiale dans la construction de séances d'Éducation Physique et Sportive afin de favoriser les apprentissages des élèves et de ce fait leur bien-être :

- La pratique d'une activité physique apporte aux élèves bien-être et confiance en soi.
- Une pratique physique constante et répétée au sein du système scolaire améliore le ressenti des élèves.
- L'olympisme contribue à promouvoir le respect et les valeurs éducatives communes à celles de l'école à travers les actions mises en place.
- Un élève sportif est plus facilement sujet à avoir connaissance de la notion d'olympisme.

- La pratique physique extra-scolaire joue un rôle important dans l'estime de soi et la réussite de l'élève.
- L'environnement dans lequel évolue l'élève peut exercer une influence sur son ressenti et son aisance scolaire.

## 2. Méthodologie de la recherche

Pendant plusieurs mois, j'ai réalisé mes expérimentations concernant le bien-être scolaire et la pratique physique avec la mise en œuvre d'un questionnaire pour des élèves d'école élémentaire, ces deux concepts pouvant être étroitement liés.

Je détaillerai dans un premier temps, l'effectif et les outils mis à disposition de la classe pour effectuer l'ensemble de ces expérimentations avec les élèves puis dans un second temps, j'évoquerai le protocole utilisé pour étudier ce principe. Dans ce sens, je propose la mise en place de séquence d'EPS avec les outils proposés par le CNOSF et une autre sans ses aides.

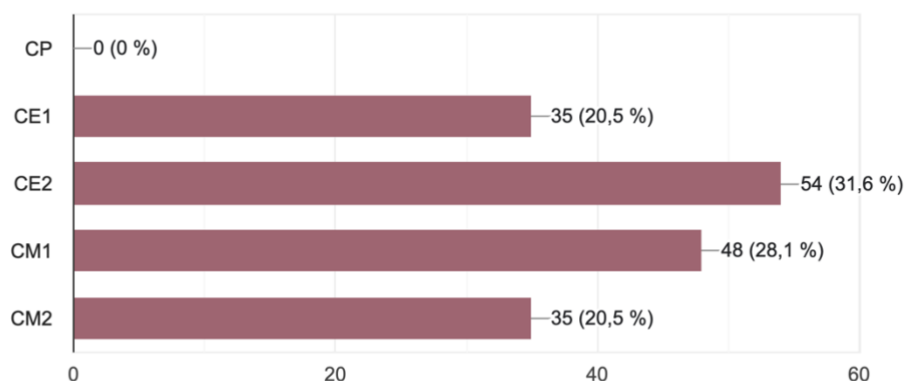
### a. Cadre de l'étude

Le public ciblé de cette étude correspond aux élèves de cycle 2 et cycle 3 de l'école élémentaire. Le questionnaire a été exclusivement diffusé aux professeurs des écoles enseignants dans le premier degré uniquement.

Le nombre de participants au questionnaire est de 171 élèves. Cette étude a été réalisée avec 10 classes, 2 classes de CE1, 3 classes de CE2, 2 classes double niveau 2 de CE2/CM1 et 1 de CM1/CM2, 1 classe de CM1 et 1 classe de CM2, les élèves ont tous entre 7 et 11 ans. Ce nombre représente un échantillon, c'est-à-dire qu'il représente un sous-ensemble de la population à partir duquel on tente d'induire des mesures sur la population elle-même. Le public interrogé est issu de différents milieux sociaux montrant ainsi une très grande hétérogénéité dans les réponses obtenues.

Tu es en classe de :

171 réponses



#### b. Les outils de la recherche

Il s'agit de définir l'ensemble des outils utilisés durant cette recherche.

L'outil principal de cette recherche est un questionnaire auto-administré, ce qui veut dire que son remplissage est assuré par le répondant lui-même. De plus, cette étude est une approche quantitative, le but étant de récupérer un grand nombre de réponses et non-qualitative qui aurait entraîné une autre manière de recueillir les données comme la mise en place d'entretien avec des individus afin d'analyser de manière plus approfondie leurs pensées. Celle-ci peut être une suite logique de notre étude, mais n'a pas été choisie, car trop complexe à mettre en place en si peu de temps.

J'ai construit personnellement le questionnaire pendant plusieurs mois. Après plusieurs essais, quelques exemples (voir annexe 1), j'ai décidé d'opter pour un questionnaire composé d'une vingtaine de questions. Ces dernières sont assez simples pour permettre aux élèves quel que soit le niveau scolaire : CP, CE1, CE2, CM1 et CM2 de comprendre le sens de chaque question et de participer individuellement sans être influencé par les autres. J'ai choisi de proposer des questions fermées, avec plusieurs propositions prédéfinies à chaque fois. L'élève doit répondre à 22 questions et choisir une unique réponse pour 21 questions une question sera à choix multiples.

L'ordre choisi respecte une logique, tout d'abord les questions 1 à 5 apportent des informations sur l'identité et le mode de vie de l'élève.

Ensuite, les questions 6 à 9 évaluent la place du sport dans la vie de l'individu. Les questions suivantes numérotées 10,11,12 dans un premier temps puis 15,16 et 17 dans un second temps évoquent le rapport de l'élève à l'éducation physique et sportive, c'est-à-dire au sport scolaire. J'ai choisi d'utiliser le terme de « sport » pour être sûr que l'ensemble des élèves comprennent la notion, sachant qu'aujourd'hui encore des enseignants utilisent encore cette faute syntaxique. Les questions 13 et 14 mettent en évidence une possible connaissance de l'olympisme et si oui avec quel moyen celle-ci est acquise.

Enfin les cinq dernières questions renseignent sur le bien-être de l'élève à l'école. Chaque question porte sur une dimension précise :

- La question 18 sur la relation élève-école en général,
- La question 19 sur la classe
- La question 20 sur les relations paritaires
- La question 21 sur les activités scolaires
- La question 22 sur le sentiment de sécurité

Le questionnaire a été proposé aux enseignants sous deux formes, une forme papier avec un PDF imprimable (voir annexe 2) ou sous forme numérique avec l'application Google Forms qui m'a permis de construire un questionnaire numérique avec le lien suivant :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSF1Dgr2bVKdz1AVkH8u\\_6R5Y6SILGxy3b3mQlGnvKCcBMFA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSF1Dgr2bVKdz1AVkH8u_6R5Y6SILGxy3b3mQlGnvKCcBMFA/viewform?usp=sf_link)

Les données ont été récoltées au fur et à mesure, me permettant de dématérialiser les rendus papier via Google Forms. Le traitement des données s'est effectué à l'aide du logiciel Microsoft Excel.

### c. Protocole expérimental

Il correspond à la manière dont les données des différents outils sont recueillies, analysées et traitées afin de valider ou non notre questionnement de recherche.

Le questionnaire est né d'un échange avec Monsieur Monnin, après plusieurs modifications celui-ci a été validé et donc proposé.

Les élèves ont tous des personnalités différentes et de ce fait une approche différente à l'encontre des activités physiques et plus généralement le sport. Pour valider ou non ces hypothèses, les élèves ont répondu à un questionnaire rapide de moins de dix minutes afin de



mettre en évidence leur comportement face aux sports et leur sentiment de bonheur et de sécurité à l'école.

Ce questionnaire est composé de 22 questions avec plusieurs propositions de réponses possibles a été transmis à plusieurs enseignants par courriel sous deux formes (matérialisé ou dématérialisé). Dans un premier temps, j'ai sollicité mon entourage et mon carnet d'adresse pour partager cette étude, ensuite j'ai sollicité d'autres professeurs via leur adresse internet.

L'élève devait y répondre en cochant la case correspondant à la réponse choisie. Selon le degré de réponse de l'élève dans chaque question, nous pourrions corréler une relation entre les deux thèmes étudiés. L'étude que j'ai menée est anonyme, les élèves étaient libres de marquer ou non leur prénom à la fin du recueil.

Pour faciliter la compréhension, les écoles pratiquant les 30 minutes d'activités physiques ou les écoles labellisées se différencient par la pratique de l'EPS plusieurs fois par semaine.

Aussi, le terme de « sport » a été choisi dans le but de regrouper sous un même terme les notions d'activité physique et sportive et d'éducation physique sportive afin de faciliter la compréhension de chaque élève interrogé. De plus, certains enseignants commettent encore des erreurs langagières à l'égard de cette discipline.

Après avoir récolté les questionnaires et les avoir dématérialisés pour la plupart, j'ai pu commencer le traitement des données à l'aide du logiciel Excel.

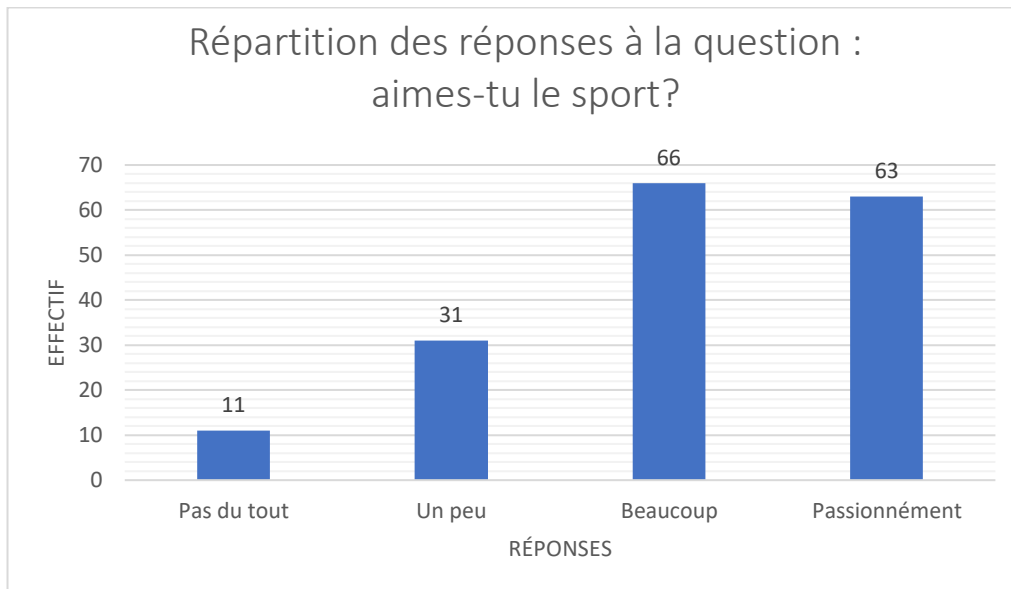
Pour finir, j'ai d'abord tenté d'analyser de manière globale le résultat des différentes questions, afin de définir une tendance et de montrer l'importance de la pratique sportive pour les élèves. Ensuite, pour pouvoir déterminer si la pratique du sport à l'école avait un lien avec d'autres réponses, j'ai utilisé des formules spécifiques à l'outil Excel pour pouvoir sortir des données chiffrées.

A l'issue de la collecte de réponses, plusieurs critiques peuvent déjà être apportées. L'utilité et la compréhension de certaines questions, le manque d'information sur l'identité pour pouvoir émettre d'autres hypothèses.

### 3. Traitement des données récoltées

#### a. Les bénéfices du sport dans le système scolaire

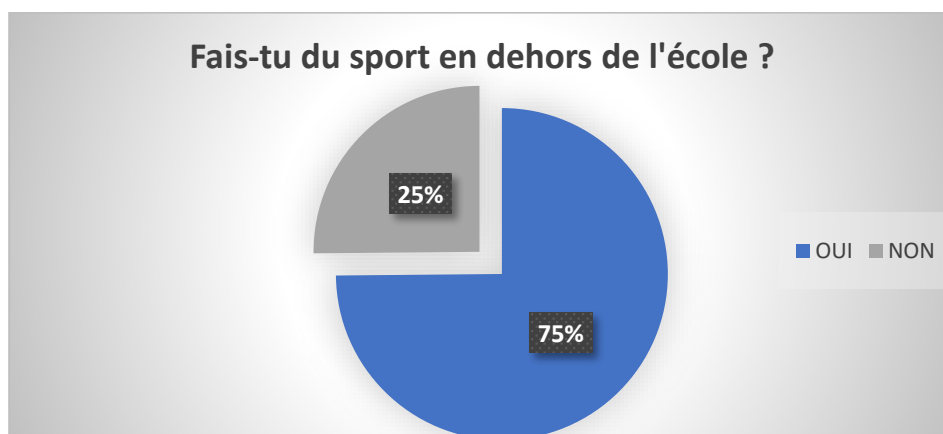
Les résultats aux questions obtenues ont été récoltées et synthétisées dans des graphiques ou des tableaux.



*Graphique 1 : Répartition des réponses à la question : Aimes-tu le sport ?*

Pour commencer de manière générale, on peut voir que la plupart des élèves répondent de manière positive soit « beaucoup » soit « passionnément » au fait d'aimer le sport. Ces résultats affirment que les élèves interrogés ont une vision plutôt positive du sport. On peut dire que 75% des élèves aiment le sport et que 37% ont une relation forte avec le sport.

Les données précédentes sont complétées avec celles qui montrent que la pratique d'un sport en dehors de l'école est importante, 128 élèves sur 171 participants pratiquent du sport en dehors de l'école soit 75% contre 25%, ce qui représente 43 élèves.



## *Graphique 2 : Représentation de la pratique sportive hors temps scolaire*

En termes de pratique, on voit que les sports collectifs sont les activités le plus sollicitées avec un peu plus de 22 % suivi de près par la gymnastique, la danse et les sports de combat qui représentent entre 11 % et 13 %. Les sports de raquette viennent après avec seulement 5 % et le reste des activités comme la natation, vélo, escalade, courses à pied, triathlon, le motocross, le roller, l'athlétisme, l'équitation et l'escrime représentent moins de 2 % (voir annexe 3).

En analysant plus précisément, près de 62 % des élèves pratiquent leur sport dans des structures ou clubs associatifs (voir annexe 4).

Le sport en dehors de l'école est indépendant de la volonté des enseignants. En revanche, la pratique physique autrement appelée EPS dépend des programmes de l'éducation nationale et aussi de la volonté de chaque professeur des écoles. Souvent désignée comme discipline de second plan, elle subit malheureusement encore aujourd'hui une sorte de rejet de la part d'une partie du corps enseignant. Pourtant, elle joue un rôle multidimensionnel comme on a pu l'expliquer dans la partie théorique.

L'importance et la nécessité de cette discipline sont confirmées par les réponses des élèves dans ce questionnaire.

À la question 10 « Pour toi le sport à l'école (EPS) c'est : », on obtient :

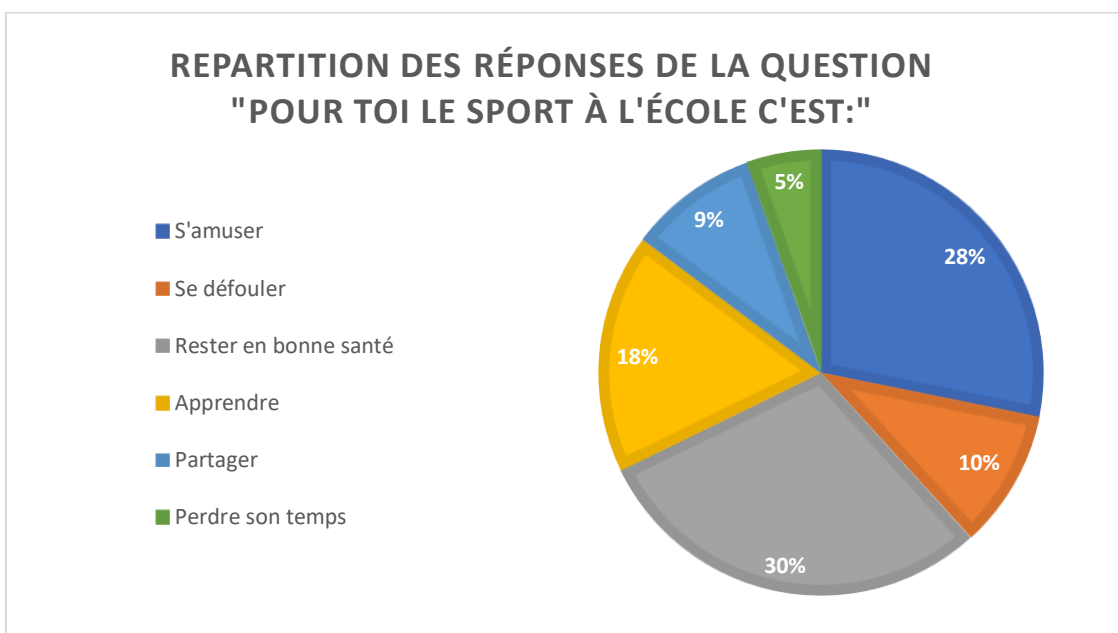
- 29 réponses « Très important » soient 27 %.
- 48 réponses « Important » soient 45 %.
- 14 réponses « Moyennement important » soient 13 %.
- 8 réponses « Pas important » soient 8 %.
- 7 réponses « Pas du tout important » soient 7 %.

À la question 15 : « À l'école, es-tu d'accord pour pratiquer du sport tous les jours : », on obtient 120 « OUI » et seulement 51 « NON » (voir annexe 5).

À la question 17, 81 élèves ont répondu favorablement à « tu préfères une journée avec ou sans sport » tandis que 25 ont répondu négativement (voir annexe 6).

L'ensemble de ces trois questions/réponses permet de confirmer que la pratique sportive à l'école primaire est essentielle dans la construction et dans l'apprentissage de l'enfant. Cependant, on peut remarquer que la pratique de l'EPS à l'école est encore trop assimilée au

jeu et à un temps de loisir comme le montre les résultats à la question 11 traduit par ce graphique.

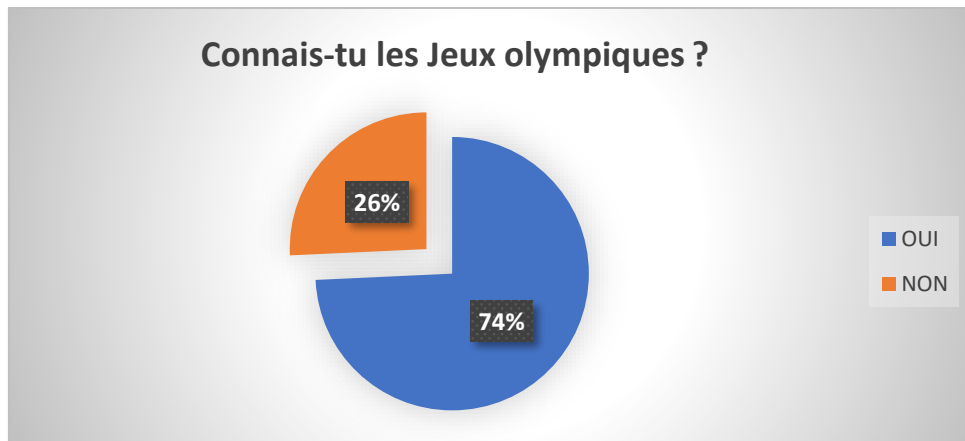


*Graphique 3 : Répartition des définitions données au sport par les élèves*

Pour finir sur l'importance de la pratique sportive intra scolaire et extrascolaire, on utilisera les données obtenues sur l'indice de sommeil. En effet, 63 élèves sportifs ont répondu « plus de 9 h » et 62 ont répondu « entre 7 h et 9 h » à la question « combien de temps dors-tu ? ». Alors que seulement 9 élèves non-sportifs disent dormir « plus de 9 h » et 28 « entre 7 h et 9 h ». On peut remarquer un lien entre la pratique sportive et la « qualité » de sommeil du moins représentée ici par la quantité de sommeil observée (voir annexe 7).

b. La connaissance de l'olympisme et le profil des élèves

Ainsi, sur les 171 élèves ayant répondu à ce questionnaire, 76% d'entre eux disent connaître les Jeux Olympiques. Comme le montre le graphique suivant :

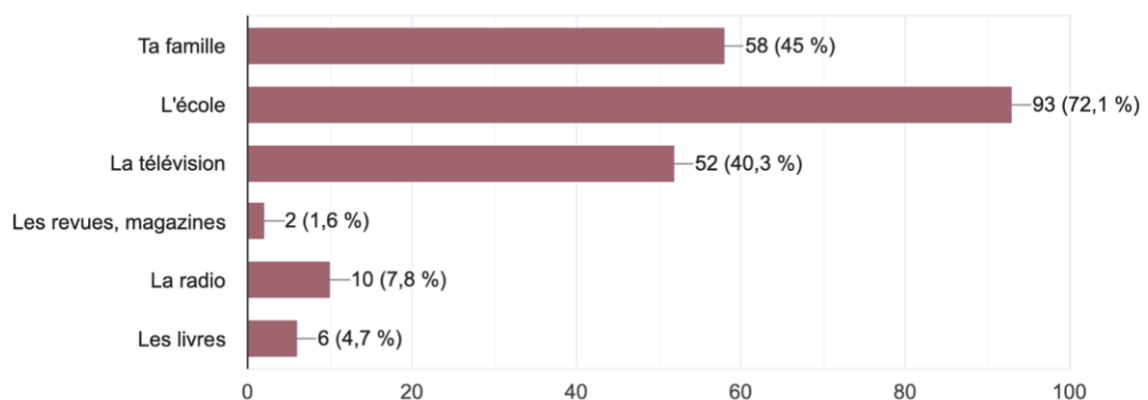


Graphique 4 : Répartition de la connaissance de l'olympisme

Le graphique 4 et ses données sont complétés, à travers les résultats de la question suivante (visibles sur le graphique 5), on peut remarquer que l'école joue un rôle important dans la connaissance des Jeux olympiques et donc de l'olympisme pour simplifier. L'école représente la première source d'information dans la construction de la connaissance de l'olympisme, comme le montre les résultats obtenus dans cette étude, l'école est en tête avec 68 % devant la famille et la télévision qui par ailleurs jouent également un rôle important avec 60 % et 52 %. En ce qui concerne la littérature, les élèves ne la sollicitent que très peu avec seulement 1 % pour les revues et magazines et un moins de 7 % pour les livres. Phénomène général où l'on remarque une baisse du niveau de lecture en France d'année en année.

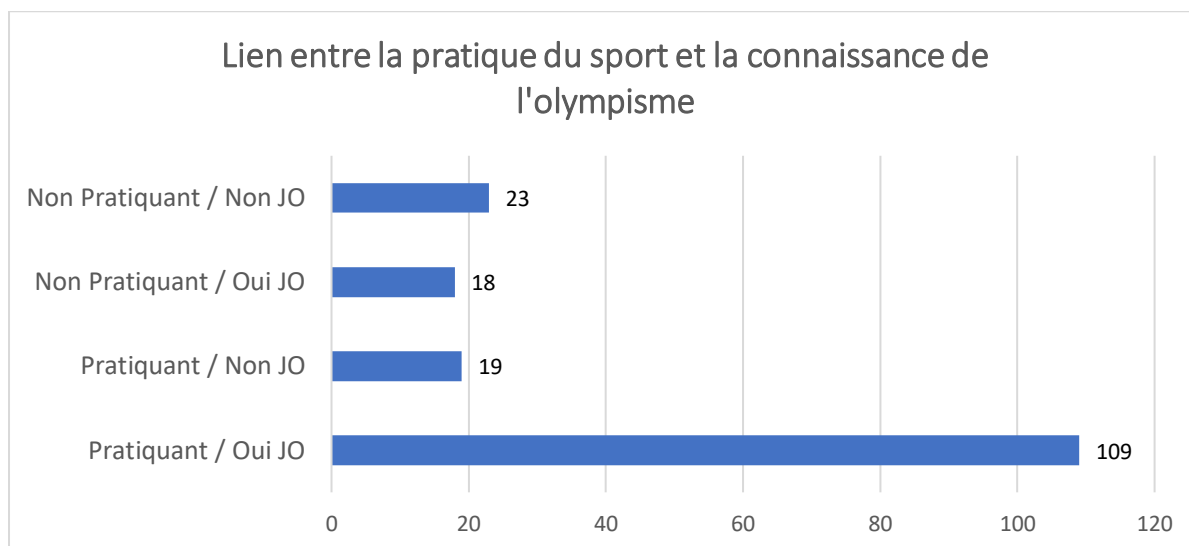
Grâce à qui ? ou à quoi ? :

129 réponses

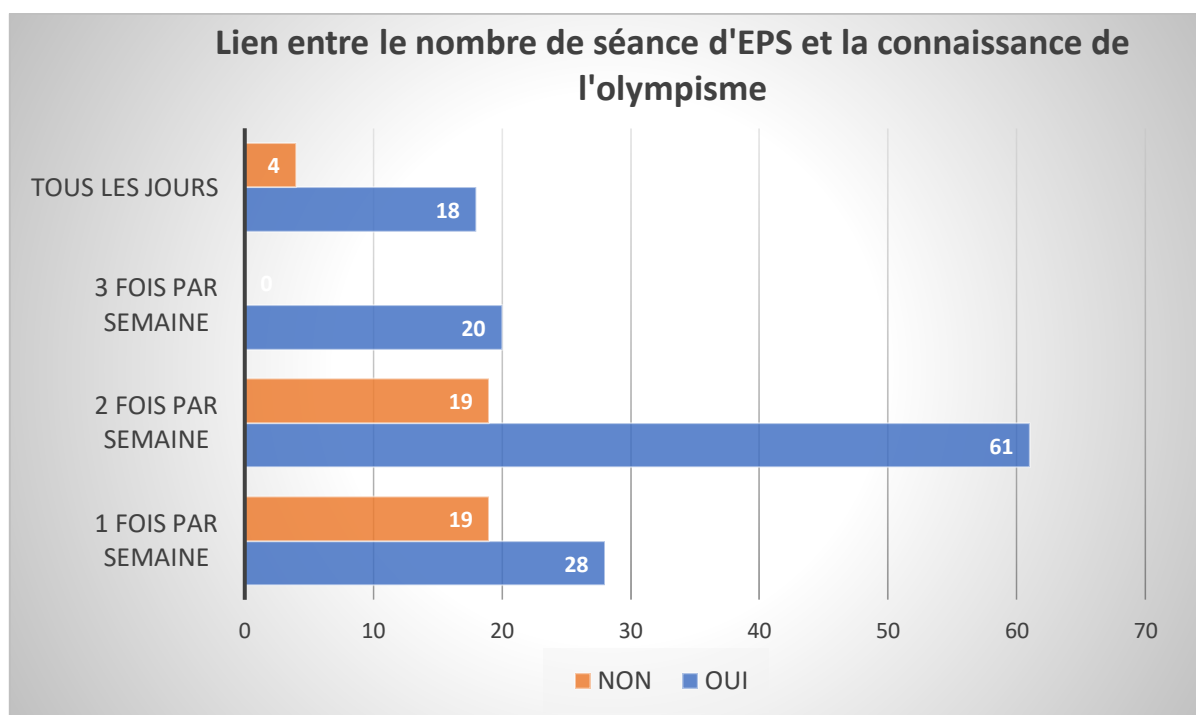


Graphique 5 : Répartitions des supports utilisés dans la connaissance des Jeux Olympiques

Le prochain graphique permet de montrer le lien qui existe entre la pratique sportive et la connaissance des Jeux Olympiques, on remarque que la plupart des personnes connaissant les JO sont des élèves qui pratiquent également une activité physique et sportive en dehors de l'école. Par ailleurs, les élèves qui ne pratiquent pas de sport sont sujet à ne pas avoir connaissance des Jeux Olympiques.



Graphique 6 : Lien entre la pratique sportive et la connaissance des J.O

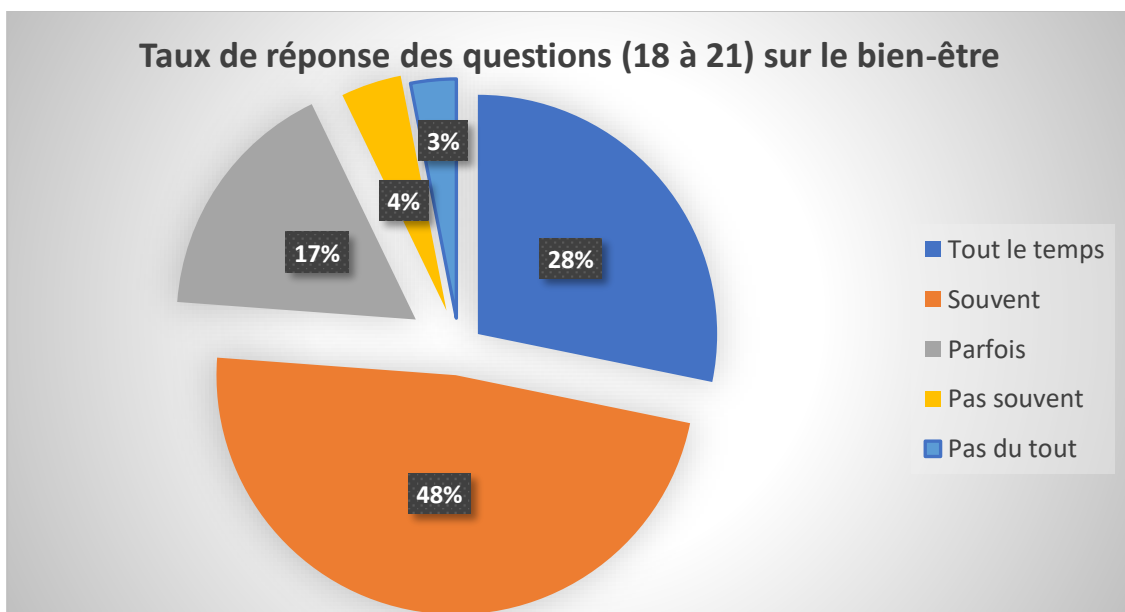


Graphique 7 : Pratiques sportives et Jeux Olympiques

En ce qui concerne les différences liées à l'école, l'effectif des élèves ayant répondu « OUI » est toujours plus élevé que l'effectif des réponses « NON ». De plus, on remarque, que plus le nombre de séances d'EPS est important par semaine, plus le nombre d'élèves ne connaissant pas les Jeux olympiques diminue, on passe de 19 élèves lorsqu'il y a une unique séance, à 8 élèves lorsque la pratique est de deux séances par semaine jusqu'à devenir minime pour un nombre de séances supérieures.

c. Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur le bien-être

Pour chacune des cinq dernières questions de cette étude, les élèves avaient le choix entre cinq réponses : « Tout le temps », « Souvent », « Parfois », « Pas souvent » et « Pas du tout ». Ainsi, au regard des prochains graphiques qui vont se succéder, nous allons aborder un lien possible entre les données vues précédemment et le bien-être. Toutes les réponses ont été utilisées pour qualifier le sentiment envers l'école. On en déduit que l'échantillon interrogé est hétérogène.



Graphique 8 : Répartitions des réponses aux sujets du bien-être

Le graphique 8 montre ainsi la répartition des réponses données sur les quatre premières questions portant sur le bien-être. À première vue, les réponses les plus sollicitées par les élèves sont majoritairement positives. C'est-à-dire que si on cumule les réponses « tout le temps », « souvent » et « parfois », on obtient un résultat de 93 % d'élèves ayant un lien positif avec l'école.

En revanche pour la dernière question numéro 22 (graphique en annexe 8), les données sont inversées, le positif est synonyme « pas souvent » ou « pas du tout ». Ainsi, on obtient 83 % de réponses positives, 11 % de « Parfois » et moins de 6 % pour les réponses à consonances négatives qui englobent « souvent » et « tout le temps ».

À travers le tableau suivant, nous exposons le lien entre le lieu d'habitation et la notion de bien-être. Nous pouvons remarquer que les retours sont majoritairement positifs quels que soient les lieux de résidence des élèves. En revanche, on remarque que le taux de réponses négatives est plus élevé quand l'individu réside en ville (« quartiers » et « centre-ville ») 15 % et 7 % respectivement contre seulement 3 % pour des villageois.

		Question 18	Question 19	Question 20	Question 21	Question 22
Village	Tout le temps	12	8	11	16	0
	Souvent	24	29	29	25	2
	Parfois	11	16	13	12	5
	Pas souvent	8	2	1	2	24
	Pas du tout	0	0	1	0	24
Quartier	Tout le temps	31	32	18	20	2
	Souvent	24	30	33	37	6
	Parfois	11	11	16	13	6
	Pas souvent	3	2	4	2	17
	Pas du tout	7	1	5	4	45
Centre-Ville	Tout le temps	18	8	6	13	0
	Souvent	16	27	28	26	1
	Parfois	3	3	5	0	4
	Pas souvent	2	1	1	0	15
	Pas du tout	1	1	0	1	20

*Tableau 1 : Lieux d'habitation & bien-être*



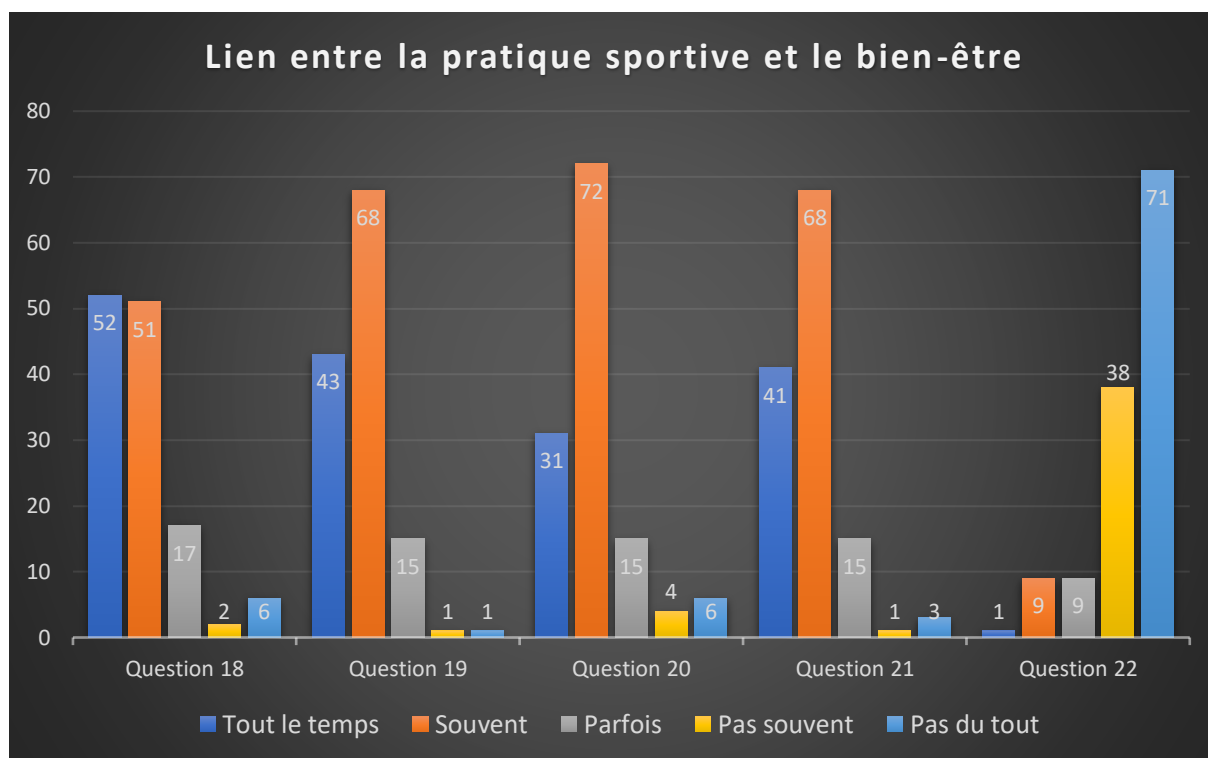
Nombre de séances	Réponses	Tu es content(e) d'aller à l'école :	Tu es content(e) d'être dans ta classe :	Tu t'entends bien avec les autres élèves :	Tu aimes les activités faites à l'école :	As-tu peur quand tu es à l'école :
1/semaine	Tout le temps	9	6	3	10	0
	Souvent	20	23	23	20	3
	Parfois	7	16	15	14	7
	Pas souvent	7	1	4	0	22
	Pas du tout	4	1	2	3	15
	Total	47	47	47	47	47
2/semaines	Tout le temps	28	30	24	26	2
	Souvent	28	34	38	42	6
	Parfois	17	13	14	8	5
	Pas souvent	5	4	2	4	17
	Pas du tout	4	1	4	2	52
	Total	82	82	82	82	82
3/semaines	Tout le temps	12	5	5	10	0
	Souvent	7	15	14	9	0
	Parfois	0	0	1	1	1
	Pas souvent	1	0	0	0	9
	Pas du tout	0	0	0	0	10
	Total	20	20	20	20	20
Tous les jours	Tout le temps	12	7	3	3	0
	Souvent	9	14	15	17	0
	Parfois	1	1	4	2	2
	Pas souvent	0	0	0	0	8
	Pas du tout	0	0	0	0	12
	Total	22	22	22	22	22

Tableau 2 : Nombre de séances d'EPS et bien-être

On remarque que globalement, lorsqu'un élève pratique une activité sportive, ce même élève connaît l'olympisme du moins les Jeux Olympiques et qu'il est favorable à la pratique de l'EPS plusieurs fois par semaine. Par ailleurs, son ressenti concernant son bien être à l'école est amélioré.

Globalement, le nombre de séances d'éducation physique et sportive montrent que plus les élèves pratiquent de sport par semaine moins les réponses sont négatives ou mesurées. Dans ce sens, 64 % des réponses sont positives pour la pratique d'une séance par semaine, 70 % lorsque

la pratique passe à deux fois par semaine et enfin on atteint plus de 91% lorsque les élèves sont amenés à pratiquer trois séances d'EPS par semaine.



Graphique 9 : Pratique sportive & Bien-être

On remarque que les élèves qui pratiquent du sport en dehors de l'école sont plus enclins à répondre de manière positive aux questions sur le bien-être. Ainsi sur les 5 questions portant sur la notion de bien-être, plus d'un tiers des élèves ont un ressenti très positif, ce qui représente 37 % des élèves, schématisé dans le graphique par la part des réponses « Tout le temps » pour les questions 18 à 21 et de la réponse « Pas du tout » pour la question 22. Et 46 % sont relativement positif à l'égard de leur bien-être, ces réponses correspondent aux réponses « Souvent » des questions 18 à 21 plus « Pas souvent » pour la question 22. Ce graphique peut être confronté avec le graphique des élèves non pratiquant sur le même sujet (voir annexe 9). En comparant les données, on remarque que le taux de réponse positive des élèves non pratiquant est de 50%, une part strictement inférieure à celle des élèves pratiquants qui elle représente 83% des réponses.

La pratique d'exercice physique semble être un paramètre dans l'efficacité du bien-être pouvant influencer d'autres critères de réussite pour les élèves.

#### 4. Discussion

À travers les résultats obtenus, il est possible de dégager plusieurs observations pouvant ainsi affirmer les hypothèses.

Notre étude a été réalisée dans le but de déterminer si la pratique de l'activité physique à travers l'utilisation de l'olympisme et de sa politique menée au sein du système scolaire peut être un outil pour l'amélioration du bien-être ressenti par les élèves. En effet, la mise en place de plusieurs politiques au sein de l'Éducation nationale sur la pratique physique et sportive avec en point de mire l'olympiade de Paris 2024 reste encore théorique et peu pratiqué. La question est alors de savoir si les bienfaits de ces pratiques physiques sur les élèves sont plus efficaces lorsque ces situations sont répétées et s'il existe une différence de résultats quant au nombre de séances pratiquées.

##### a. Retour sur les hypothèses et la question de recherche

La première hypothèse que nous avons avancée est la suivante : la pratique d'une activité physique apporte aux élèves bien-être et confiance en soi. Au vu des résultats présentés et obtenus grâce au questionnaire sur l'aspect bien être, on peut affirmer que la pratique d'une activité physique joue un rôle important dans la santé physique et mentale des individus et ici des jeunes élèves interrogés. En effet, d'un sens global, on remarque une minorité d'élèves en refus total de ressenti positif moins de 2 % des réponses obtenues. Ces résultats sont pondérés de manière à pouvoir comparer significativement les données récoltées. Cela confirme une fois encore les précédentes recherches effectuées sur la nécessité et l'importance que l'activité corporelle a sur chaque individu et encore plus chez des jeunes sujets comme ceux interrogés à travers cette étude. En effet, une pratique corporelle régulière chez les jeunes est avant tout nécessaire pour la santé de chacun. C'est pourquoi le CNOSF et les fédérations sportives mettent en place des adaptations afin d'accueillir une population de plus en plus variée et déconstruisant ainsi l'aspect uniquement compétitif du sport en association. Le sport pour tous prend une place de plus en plus importante dans notre société, les écoles doivent jouer un rôle de précurseur, dans ce but a été intégré par le biais d'une circulaire à la rentrée 2022 la pratique des 30 APQ dans toutes les écoles.

Concernant notre seconde hypothèse qui visait à montrer qu'une pratique physique constante et répétée au sein du système scolaire pouvait améliorer le ressenti des élèves, on remarque

que : les politiques mettant en avant l'utilisation du « sport » comme celle des « 30 APQ » correspondent à un réel besoin identifié pour les élèves. La pratique physique à l'école avec ce type de ressources ou encore avec la discipline de l'EPS n'a pas pour but de construire des champions, mais d'anticiper et d'éduquer les individus dès le plus jeune âge à lutter contre des fléaux de plus en plus importants dans la société. Dans ce sens, plusieurs études comme celle de Garcia-Hermoso et al de 2015 ou encore Mikkelsen et al en 2018, montrent que la pratique régulière et constante chez les jeunes est associée à une meilleure santé mentale, une amélioration de la confiance en soi, une diminution de l'anxiété et de la dépression. On note que 37 % des enfants de 6 à 10 ans et 73 % des jeunes de 11 à 17 ans ne pratiquent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physiques quotidiennes. Comme les effets bénéfiques pour la santé sont liés à l'intensité et la régularité, les élèves interrogés certes pratiquent pour la plupart, mais celle-ci n'est pas aussi favorable à leur santé qu'elle pourrait l'être. Enfin, le fait de pratiquer une activité physique intra et extra-scolaire permet à l'enfant un meilleur développement physique et psychique.

Nos résultats rejoignent alors les études réalisées sur les bienfaits de la pratique physique et sportive comme peut le montrer Dalila Benhaberou-Brun<sup>46</sup>. La pratique scolaire doit être amplifiée et ne plus être négligée par les enseignants, car celle-ci permet de meilleurs bénéfices sur les performances scolaires et les ressentis des élèves.

La pratique physique extra-scolaire joue un rôle important dans l'estime de soi et la réussite de l'élève. Nos résultats ont montré que la pratique d'une activité physique permet à l'élève d'avoir une estime de soi augmentée par rapport à un élève non-pratiquant. En effet, la pratique extra-scolaire est ici fortement marquée par la pratique et l'appartenance à un club sportif qui permet de développer son réseau social et renforce ainsi les interactions avec autrui, on parle de sentiment d'appartenance et de renforcement des liens sociaux. L'individu en pratiquant un sport se voit interagir et développer son sentiment de compétence à travers les échecs et les réussites ce qui l'aide à se construire une identité. Les activités sportives peuvent aider à développer les compétences sociales et émotionnelles des élèves, comme la capacité à travailler en groupe, la communication et la gestion du stress. La recherche du dépassement et de libérer

---

<sup>46</sup> BENHABEROU-BRUN, Dalila, « Les bienfaits de l'activité physique. Perspective infirmière », 2012, [https://www.researchgate.net/profile/Dalila-Benhaberou-Brun/publication/232712282\\_The\\_benefits\\_of\\_physical\\_activity/links/5d53332a92851c93b62e5581/The-benefits-of-physical-activity.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dalila-Benhaberou-Brun/publication/232712282_The_benefits_of_physical_activity/links/5d53332a92851c93b62e5581/The-benefits-of-physical-activity.pdf).

son énergie permet d'apprendre à se connaître soi et son rapport aux autres apporte un atout cognitif primordial. L'individu va apprendre à organiser ses relations, à s'imposer et à gérer les conflits. En participant à des activités physiques, l'individu peut ressentir une satisfaction en voyant ses progrès et en développant de nouvelles compétences. Nos résultats ont montré que lorsque les élèves sont sportifs dans une structure associative, l'élève est sujet à avoir une connaissance des Jeux olympiques confirmant ainsi l'hypothèse émise au début de notre recherche.

Enfin, deux hypothèses restent encore à confirmer malgré une tendance. Le questionnaire n'apporte pas assez de précision sur l'environnement dans lequel évolue l'élève, environnement qui peut exercer une influence sur son ressenti et son aisance scolaire. Elle confirme le cas que l'olympisme contribue à promouvoir le respect et les valeurs éducatives communes à celles de l'école à travers les actions mises en place. Cependant, en ce qui concerne cette hypothèse, de nombreuses études ont déjà été menées par le passé comme nous avons déjà pu le citer dans la partie théorique de ce mémoire. Cela s'explique en raison de leur pratique sportive et de leur intérêt pour les compétitions. Cependant, il est important que tous les élèves puissent acquérir une connaissance de base sur l'olympisme et les Jeux olympiques, car ce genre d'événement a un impact culturel, social et économique important à l'international. Dans ce sens, on remarque grâce à notre étude que l'école est l'un des acteurs les plus importants dans la transmission de ces connaissances.

Nos hypothèses de départ se sont avérées validées et semblent indiquer que l'olympisme et plus précisément les ressources pédagogiques mises en place dans les programmes officiels de l'école primaire par les différentes institutions (CNOSF en particulier) sont une aide pour les enseignants et les écoles dans leur politique de conception des apprentissages et de projet éducatif en EPS et peut s'étendre à un projet multidisciplinaire. De ce fait, en trouvant le juste équilibre dans leur emploi du temps, l'attention et l'estime de soi de chaque élève sera améliorée. Ainsi, lorsque l'élève apprécie les journées où il réalise une activité physique, il sera plus actif et mieux concentré sur les autres tâches proposées par l'enseignant. De ce fait, comme le dit Dehare, l'attention, sera moins furtive et donc plus propice aux apprentissages. D'autre part, quand une situation est appréciée, l'élève va la répéter et l'incorporer dans un processus d'automatisation diminuant par la suite toute forme de surcharge cognitive comme le stress et intégrant également la mémoire à long terme.

Avant de développer les limites de mon étude, il me semble important de préciser que les conditions de recherche ont été optimales dans la mise en œuvre et le bon déroulement de mon étude. Le nombre important de participants mobilisés pour cette étude est un élément majeur pour la fiabilité des résultats. Pour rappel, plus de 170 élèves ont participé à cette recherche. De ce fait, nous pouvons en déduire que les résultats sont suffisamment fiables et révélateurs de ce qu'il peut se passer sur une population générale.

La construction de ce questionnaire a été faite pour que la population interrogée soit le plus vaste et hétérogène possible.

#### b. Limites

En revanche, bien que cette étude pointe les nombreux bénéfices de l'utilisation et la pratique de sportive scolaire, les études scientifiques concernant les bienfaits de l'activité physique au sein de l'école restent encore peu nombreuses et des incertitudes persistent. De plus, la société actuelle est dans une dynamique de production de performances qui a tendance à délaissier l'humain et son bien-être qu'il soit physique ou mental. Les réponses des élèves peuvent être faussées par leur représentation qu'ils font de l'EPS. Cette discipline est une échappatoire pour les élèves moins scolaire, en conséquence, ils préféreront toujours une pratique autre que la routine de la classe, cette réponse peut-être alors assimilée à une peur de l'échec dans certaines disciplines. Pour d'autres, l'envie de faire de l'EPS est un choix par défaut, il considère cette discipline comme récréative, ludique et non associée aux apprentissages scolaires, cette idée persiste encore malheureusement, pour ces élèves-là l'EPS est donc différente de la classe. Pour autant, cela peut quand même leur apporter une forme de bien-être soit en relâchant la pression du stress face à des disciplines soit pour d'autres raisons comme on a pu le voir précédemment dans ce mémoire.

Les résultats concernant le bien-être ne sont sûrement pas le réel ressenti des élèves. La notion est encore bien trop abstraite pour ce type de public, et même floue à questionner. La question 22 en est le parfait exemple, non souhaitée par mon directeur de mémoire, j'ai fait le choix de le contredire et de la garder. Cependant, je vois que son utilité et son apport pour l'étude est nul. Cette prise de risque est un échec, mais me permet de progresser pour la suite. En effet, l'écoute de soi, de ses pensées et de son corps semble encore loin pour certains élèves de ma classe et tout autre élève du même âge. Afin d'avoir des résultats plus précis et cohérents pour cette notion, il faudrait alors solliciter une autre méthode de récolte de données comme les

entretiens semi-directifs, ou bien proposer un suivi sur une durée plus longue de l'évolution du ressenti de l'élève à l'école.

L'utilisation d'un questionnaire est utile pour mesurer une donnée à un instant T cependant celle-ci reste aléatoire surtout chez des enfants. Ils sont dans l'âge de la découverte et du questionnement du monde, leurs pensées changent de jour en jour. Les données récoltées lors de ce questionnaire peuvent être totalement différentes 2 mois plus tard. Pour continuer la critique de l'outil utilisé, on peut approfondir le choix des questions. Je pense que la question sur l'identité de genre de chaque élève aurait pu être une donnée importante à prendre en compte pour comparer si des sujets masculins ou féminins étaient plus enclins à obtenir des résultats différents de l'autre genre. Des questions sont également à réétudier au vu des réponses obtenues, elles ne semblent plus nécessaires pour l'étude. La notion d'olympisme est trop faible à travers ce questionnaire, une unique question porte sur son cas. De plus, elle est directement associée aux Jeux olympiques, alors que comme vu dans la partie théorique de ce mémoire, la notion d'olympisme est plus vaste et enveloppe plusieurs autres notions fondamentales. Pour comprendre et analyser une véritable action de l'aspect olympique dans l'enseignement un projet à long terme est nécessaire.

L'enseignement de l'Éducation Physique et Sportive est souvent assuré par des intervenants extérieurs. Cette pratique se répand et de plus en plus de municipalités financent des intervenants en EPS. Ceci peut être un frein, vu que l'enseignant n'est pas responsable des choix de l'enseignement proposé.

Enfin, le temps dont j'ai pu disposer pendant deux années semble maigre pour pouvoir proposer une recherche étoffée et riche en données. Il a donc été difficile pour moi de produire un travail de qualité et cohérent sur la pratique physique et le bien-être. Les résultats obtenus sont parfois difficiles à évaluer et à interpréter de manière subjective.

## **Conclusion :**

Ce mémoire avait pour objectif de mettre en avant l'importance d'une pratique physique régulière pour les élèves dès le plus jeune âge par rapport aux multiples bénéfices qu'elle peut apporter.

La réponse à la problématique apparaît comme la suivante : l'utilisation des ressources pédagogiques et des politiques en lien avec l'olympisme sur la pratique physique permettent des gains sur la santé mentale et sur la santé physique des jeunes élèves. Cela peut s'expliquer au travers de plusieurs principes. Les politiques menées depuis l'attribution des 34<sup>-ème</sup> Olympiade à la ville de Paris en faveur de l'éducation des jeunes ont permis de développer la pratique physique régulière dans le système éducatif. L'activité régulière est un élément clé du bien-être physique et mental. Elle peut contribuer à améliorer la santé, augmenter l'endurance, réduire le stress et l'anxiété, favoriser le sommeil, stimuler l'humeur et améliorer la confiance en soi.

Pour assurer le bien-être des élèves en EPS, les écoles devraient offrir un programme d'EPS inclusif, qui offre une variété d'activités physiques adaptées aux différents niveaux de condition physique et de compétence. Les écoles doivent encourager les élèves à participer à l'EPS et à fournir un environnement de soutien pour les activités physiques en dehors de l'école. L'école joue un rôle clé dans la promotion et la transmission des valeurs de l'olympisme auprès des plus jeunes, en les sensibilisant aux enjeux du sport et en leur inculquant des valeurs nécessaires à leur éducation.

Les différentes hypothèses émises à travers cette recherche m'ont permis de réfléchir et d'appréhender des pistes de réponses professionnelles à mettre en place dans mes futures années d'enseignement.

Par ailleurs, elles m'ont aussi permis d'appréhender au mieux une progression pour permettre aux élèves de pratiquer le plus possible des activités physiques multiples et variées, tout en sollicitant différents lieux de pratique.

Ces réflexions autour des aides pouvant être apportées aux élèves afin de les faire progresser dans leurs apprentissages et dans leurs ressentis du bien-être scolaire m'ont permis de voir que face à la diversité des élèves, il n'existe pas de réponse magique pour palier toutes ces différences. Néanmoins, en multipliant les outils avec lesquels les enseignants pourront s'appuyer pour adapter le plus possible leur pédagogie et la rendre la plus efficace, la construction des apprentissages de l'élève sera facilitée.



Nous comprenons donc que les situations en lien avec Génération 2024 et les 30 minutes d'activité physique quotidienne sont davantage des outils pour les élèves et les enseignants qu'une source obligatoire à utiliser dans l'enseignement. En effet, les situations doivent être adaptées à chaque public de jeunes, chaque cycle et chaque classe de manière réfléchie, personnalisée et variée pour que les enfants prennent du plaisir et développent au mieux leurs champs d'apprentissage.

L'EPS et les activités physiques proposées par l'école jouent un rôle important dans la promotion du bien-être physique et mental des élèves à l'école. En offrant des activités physiques adaptées et inclusives, les écoles peuvent aider les élèves à développer des compétences importantes, à améliorer leur condition physique et à promouvoir une vie saine et active à long terme. L'olympisme peut être un moyen de promouvoir le bien-être dans les activités physiques à l'école primaire. L'olympisme est basé sur les valeurs de l'excellence, de l'amitié et du respect, et peut aider les élèves à développer une attitude et une vision positive de l'activité physique à l'école et du sport en général.

Pour accentuer encore davantage les bénéfices engendrés par l'utilisation des outils mis en place par le CNOSEF, il serait opportun de réaliser une étude de terrain afin d'obtenir un ressenti précis des élèves. L'étude menée ici, est une approche quantitative et donc encore trop superficielle, nous ne pouvons pas explicitement prouver l'importance et le rôle sur le ressenti de bien-être lors de la pratique de l'EPS ainsi que la manière dont celle-ci est enseignée. Il serait intéressant, dans le cadre de future recherche, d'aborder la notion qualitative et donc de s'appuyer sur une étude de cas comparant un enseignement axé sur l'olympisme et un enseignement dit « classique » de l'Éducation Physique et Sportive, suivi d'un entretien avec les élèves pour obtenir un ressenti plus précis de leur bien-être.

En théorie, les enseignants sont favorables à une augmentation du temps de pratique de l'activité physique de leurs élèves. De plus, malgré une généralisation prévue pour la rentrée 2022, la mesure au sujet des « 30'APQ » n'est pas encore respectée dans chaque établissement scolaire du premier degré, par manque de temps dans la journée déjà très denses.

Pour terminer, j'aimerais ajouter qu'en tant que futur enseignant, j'ai la responsabilité de veiller au bien-être des élèves, mais aussi de les amener vers l'atteinte de leurs objectifs en matière de réussite scolaire. L'olympisme m'est alors apparu comme étant une façon essentielle de compléter et de promouvoir la pratique d'activités physiques dans l'environnement scolaire.

## **Bibliographie :**

ATTALI Michaël (et al.). (2009). « Les valeurs de l'Olympisme – Un modèle éducatif en débat, collection espace et temps du sport ». Édition l'Harmattan, Paris. Consulté le 28 décembre 2021

ATTALI Michaël, & SAINT-MARTIN Jean. (2021). L'éducation physique de 1945 à nos jours, Armand Colin. Consulté le 28 décembre 2021

BAQUET Maurice. (1998) « Éducation sportive, initiation et entraînement (réédition de l'ouvrage paru en 1942) ». Édition l'Harmattan, Paris. Consulté le 28 décembre 2021.

BENHABEROU-BRUN, Dalila, « Les bienfaits de l'activité physique. Perspective infirmière », 2012, 3 avril 2023 [https://www.researchgate.net/profile/Dalila-Benhabrou-Brun/publication/232712282\\_The\\_benefits\\_of\\_physical\\_activity/links/5d53332a92851c93b62e5581/The-benefits-of-physical-activity.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dalila-Benhabrou-Brun/publication/232712282_The_benefits_of_physical_activity/links/5d53332a92851c93b62e5581/The-benefits-of-physical-activity.pdf).

BRENOT Philippe, « Historien, spécialiste de Coubertin et des Jo. Patrick Clastres, quel olympisme enseigner à l'école ? », 2010, 23 février 2023 <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/09/434-Invité-Clastres-USEP.pdf>.

BUYCK Yoann, LENZEN Benoît et VOISARD Nicolas., « L'entrée par les rôles sociaux : Une piste intéressante pour gérer l'hétérogénéité des élèves en éducation physique ? L'Éducation physique en mouvement. », 2020, 16-18., 3 janvier 2023 <https://doi.org/10.26034/vd.epm.2020.3495>.

CASANOVA Vincent (et al.). (2008), « À l'école du sport ». Entretien avec Hélène Bischoffe, Bruno Cremonesi, Françoise Labridy, Yves-Félix Montagne & Yasmine Yahyaoui. *Vacarme*, 45(4), p 33-38, [en ligne], consulté le 28 décembre 2021. <https://www.cairn.info/revue-vacarme-2008-4-page-33.htm>

CHARTRAIN Cécile, AMSELLEM-MAINGUY Yaëlle et OLIVIER Alice, « Prévenir et sensibiliser au-delà du cadre scolaire », *Cahiers de l'action* 40, n° 3 (2013): 71-90, consulté le 13 janvier 2023 <https://doi.org/10.3917/cact.040.0071>.

CERRILLO-URBINA, Alberto José, GARCÍA-HERMOSO, Antonio, SÁNCHEZ-LÓPEZ, Mairena, et al, « he effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. Child: care, health and development », 2015, 779-88, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cch.12255>.

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE. (2018), « charte olympique », [en ligne] , consulté le 05 janvier 2022 [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#\\_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-OlympicCharter.pdf#_ga=2.80627412.234210394.1556391759-761704067.1556391759)

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (2021). Qu'est-ce que le Mouvement Olympique ? [En ligne], consulté le 20 avril 2022. <https://olympics.com/cio/faq/l-olympisme-et-le-mouvement-olympique/qu-est-ce-que-le-mouvement-olympique>

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE, (2021). Valeurs Olympiques, [en ligne], consulté le 07 mai 2022. <https://olympics.com/cio/valeurs-olympiques>

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS. (2021), « Définir l'olympisme », [en ligne] , consulté le 30 mars 2022. <https://international.franceolympique.com/international/actus/5182-dfinir-lolympisme.html>

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS (2021), « Le CNOSF représente le CIO sur le territoire français », [en ligne], consulté le 21 Avril 2022. <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/4748-le-cnosf-represente-le-cio-sur-le-territoire-franais.html>

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS, « Les missions du CIO », 2022, consulté le 12 mai 2022. <https://international.franceolympique.com/international/actus/5157-les-missions-du-cio-.html>.

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS. (2019), « Pierre de Coubertin », [en ligne] , consulté le 05 janvier 2022 <http://espritbleu.franceolympique.com/cnosf/actus/4923-pierre-de-coubertin-.html>

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 227–268.

ÉTIENNE Françoise, & ÉTIENNE Roland. (2004). Les Jeux Olympiques de 1896 : Réflexions sur une renaissance. *Études Balkaniques*, 11(1), p 33-60, [en ligne], consulté le 02 janvier 2022. <https://www.cairn.info/revue-etudes-balkaniques-cahiers-pierre-belon-2004-1-page-33.htm>

FAMOSE Jean-Pierre, et BERTSCH Jean. *L'estime de soi : une controverse éducative*. Quadrige. Paris cedex 14 : Presses Universitaires de France, 2009, [en ligne] , consulté le 30 septembre 2022. <https://www.cairn.info/l-estime-de-soi-une-controverse-educative--9782130554240.htm>.

GAMBLE, Joan. « Pour une pédagogie de la coopération ». *Éducation et francophonie* 30, n° 2 (2002) : 188-219, consulté le 1 aout 2022 <https://doi.org/10.7202/1079531ar>.

GENERATION 2024. (2021). Semaine olympique et paralympique, consulté le 20 juillet 2021. <https://generation.paris2024.org/semaine-olympique-et-paralympique>

KONU A.I, T. P. LINTONEN, et M. K. RIMPELA, « Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being », *Health Education Research* 17, n° 2 (1 Avril 2002): 155-65, [en ligne] , consulté le 12 avril 2022. <https://doi.org/10.1093/her/17.2.155>.

LAVAL Christian, « La culture commune dans l'école démocratique », *La Pensée* 376, n° 4 (2013) : 43-55, consulté le 12 novembre 2022 <https://doi.org/10.3917/lp.376.0043>.

LEON Antoine, 1972 « La motivation chez les élèves de l'enseignement technique dans Psychol. Scol », n. 9, p.78 cité dans Trésor de la langue française 3.

LIEURY Alain et FENOUILLET Fabien. « Chapitre 4. Estime de soi et sentiment d'efficacité ». In *Motivation et réussite scolaire*, 4e éd. :63-76. Éducation Sup. Paris : Dunod, 2019, en ligne] , consulté le 12 octobre 2022. <https://www.cairn.info/motivation-et-reussite-scolaire--9782100791668-p-63.htm>.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS.  
(2021). « Journée nationale du sport scolaire », [en ligne] , consulté le 23 avril 2022.  
<https://www.education.gouv.fr/journee-nationale-du-sport-scolaire-5423>

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS.  
(2022), « Le label Génération 2024 », [en ligne], consulté le 21 décembre 2021.  
<https://eduscol.education.fr/962/le-label-generation-2024>

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS,  
« Le parcours éducatif de santé », juin 2017, consulté le 19 septembre 2021  
<https://eduscol.education.fr/document/1975/download>.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS,  
Éduscol, « Pratiques sportives à l'École », 2023, consulté le 16 juin 2022  
<https://eduscol.education.fr/1345/pratiques-sportives-l-ecole>.

MONNIN Éric, (2008), L'Olympisme à l'école ? Besançon, Presses universitaires de Franche-Comté et Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort-Montbéliard.

MONNIN Éric, LOUDCHER Jean-François & FERRÉOL Gilles. (2012). Éducation et Olympisme en Europe, Pôle éditorial multimédia de l'Université de Technologie de Belfort Montbéliard.

NUTTIN Joseph. *Théorie de la motivation humaine. Du besoin au projet d'action*. Psychologie d'aujourd'hui. Paris cedex 14 : Presses Universitaires de France, 1996, consulté le 1 juin 2022.  
<https://www.cairn.info/theorie-de-la-motivation-humaine--9782130442776.htm>.

NOWAK Thibaut. (2012). Promouvoir l'Olympisme dans le milieu scolaire : Un exemple de projet dans le département de la Meuse [Mémoire, Lorraine], [en ligne] , consulté le 1 mai 2022.  
<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01872880/document>

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, « Constitution », 2023, consulté le 3 mars 2023 <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>.

PONTAIS Claire. « Point de vue - Les enjeux de l'éducation physique et sportive en tant que discipline scolaire ». *Informations sociales* 187, n° 1 (2015) : 67-71, consulté le 15 novembre 2022. <https://doi.org/10.3917/inso.187.0067>.

RATTE Nathalie. (2020). L'Olympisme comme outil au service des valeurs de la république, [en ligne] , consulté le 12 avril 2022. <https://hal-univ-fcomte.archives-ouvertes.fr/hal-02958780/document>

SAUTREAU Jean-Michel, QUEHEN André & PORTENART Pascale. (2007). Sport scolaire et situation de handicap, point de vue de l'USEP. *Reliance*, 24(2), p 58-63, [en ligne] , consulté le 05 janvier 2022. <https://www.cairn.info/revue-reliance-2007-2-page-58.htm>

VIANIN Pierre. *L'aide stratégique aux élèves en difficulté scolaire. Comment donner à l'élève les clés de sa réussite ?* Pratiques pédagogiques. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur, 2009, consulté le 22 septembre 2022. <https://www.cairn.info/l-aide-strategique-aux-eleves-en-difficulte--9782804106676.htm>

## Annexes :

### **Annexe 1 : Première ébauche de questionnaire envoyé à mon directeur en aout 2022**

Questionnaire profil :

Nom Prénom :

1) Qui suis-je ? Je suis :

Une fille / Un garçon

2) Je suis en classe de :

CP / CE1 / CE2 / CM1 / CM2

3) As-tu des frères ou des sœurs ?

- Oui
- Non

4) Où habites-tu ?

Village / Quartier / Centre-ville

5) Ton école est située où :

Centre-Ville / Quartier / Village

6) Aimes-tu le sport ?

Pas du tout / Un peu / Beaucoup / Passionnément

7) Fais-tu du sport en dehors de l'école ?

OUI ou NON

8) Quel(s) sport(s) pratiques-tu ?

Sport de combat (boxe, judo, etc...)  
Sport collectif (Football, basketball,  
Sport de raquettes (tennis, Ping- Pong)  
Danses  
Gymnastique  
Natation  
Vélo (VTT, Bmx, ...)  
Escalade  
Aucun

Autres : .....

9) Tu pratiques du sport en club :

OUI ou NON

10) Pour toi le sport à l'école c'est :

Pas du tout important / Moyennement important / Important / Très important

11) Pour toi le sport à l'école (EPS) s'est :

- S'amuser
- Se défouler
- Rester en bonne santé
- Avoir un beau corps
- Apprendre
- Partager avec ses camarades
- Perdre son temps

12) En sport à l'école tu aimes :

- Les sports collectifs et coopératifs (football, basket, handball et leurs dérivés)
- La danse ou la gymnastique
- L'athlétisme (course, lancer, saut)
- Les sports de combats (lutte)
- La natation
- Le Patinage

13) Connais-tu les Jeux Olympiques ?

OUI ou NON

14) Pour toi, pratiquer du sport à l'école tous les jours :

OUI ou NON

15) Tu es content d'aller à l'école :

OUI ou NON



## Annexe 2 : Questionnaire utilisé pour le recueil de données.

### Questionnaire bien-être & olympisme à l'école :

- 9) Pratiques-tu du sport en club :
- OUI  
 NON
- 10) Pour toi le sport à l'école c'est :
- Pas du tout important  
 Pas important  
 Moyennement important  
 Important  
 Très important
- 11) Pour toi le sport à l'école (EPS) c'est :
- S'amuser  
 Se défouler  
 Rester en bonne santé  
 Apprendre  
 Partager avec ses camarades  
 Perdre son temps
- 12) En sport à l'école tu aimes :
- Les sports collectifs et coopératifs (football, basket, handball et leurs dérivés)  
 La danse ou la gymnastique  
 L'athlétisme (course, lancer, saut)  
 Les sports de combats (lutte)  
 La natation  
 Le patinage
- 13) Connais-tu les Jeux Olympiques ?
- OUI  
 NON (passe à la 15)
- 14) Si OUI à 13 : Grace à qui ? ou à quoi ? :
- Ta famille  
 L'école  
 La télévision  
 Les revues, magazines  
 La radio  
 Les livres
- 15) À l'école, es-tu d'accord pour pratiquer du sport tous les jours :
- OUI  
 NON
- 16) À l'école, tu pratiques du sport (une activité physique) :
- 1 fois par semaine  
 2 fois par semaine  
 3 fois par semaine  
 Tous les jours
- 1) Tu es en classe de :
- CP  
 CE1  
 CE2  
 CM1  
 CM2
- 2) As-tu des frères ou des sœurs ?
- Oui  
 Non
- 3) Où habites-tu ?
- Village  
 Quartier  
 Centre-ville
- 4) Où se trouve ton école ? :
- Centre-ville  
 Quartier  
 Village
- 5) Par nuit, combien de temps dors-tu ?
- Moins de 7h  
 Entre 7h et 9h  
 Plus de 9h
- 6) Aimes-tu le sport ?
- Pas du tout  
 Un peu  
 Beaucoup  
 Passionnément
- 7) Fais-tu du sport en dehors de l'école ?
- OUI  
 NON
- 8) Quel(s) sport(s) pratiques-tu ?
- Sport de combat (Boxe, Judo, etc...)  
 Sport collectif (Football, Basketball, Handball)  
 Sport de raquettes (Tennis, Ping-pong)  
 Danses  
 Gymnastique  
 Natation  
 Vélo (VTT, Bmx, ...)  
 Escalade  
 Autre : .....

17) Tu préfères une journée :

- Avec sport
- Sans sport

18) Tu es content(e) d'aller à l'école :

- Pas du tout
- Pas souvent
- Parfois
- Souvent
- Tout le temps

19) Tu es content(e) d'être dans ta classe :

- Pas du tout
- Pas souvent
- Parfois
- Souvent
- Tout le temps

20) Tu t'entends bien avec les autres élèves :

- Pas du tout
- Pas souvent
- Parfois
- Souvent
- Tout le temps

21) Tu aimes les activités faites à l'école :

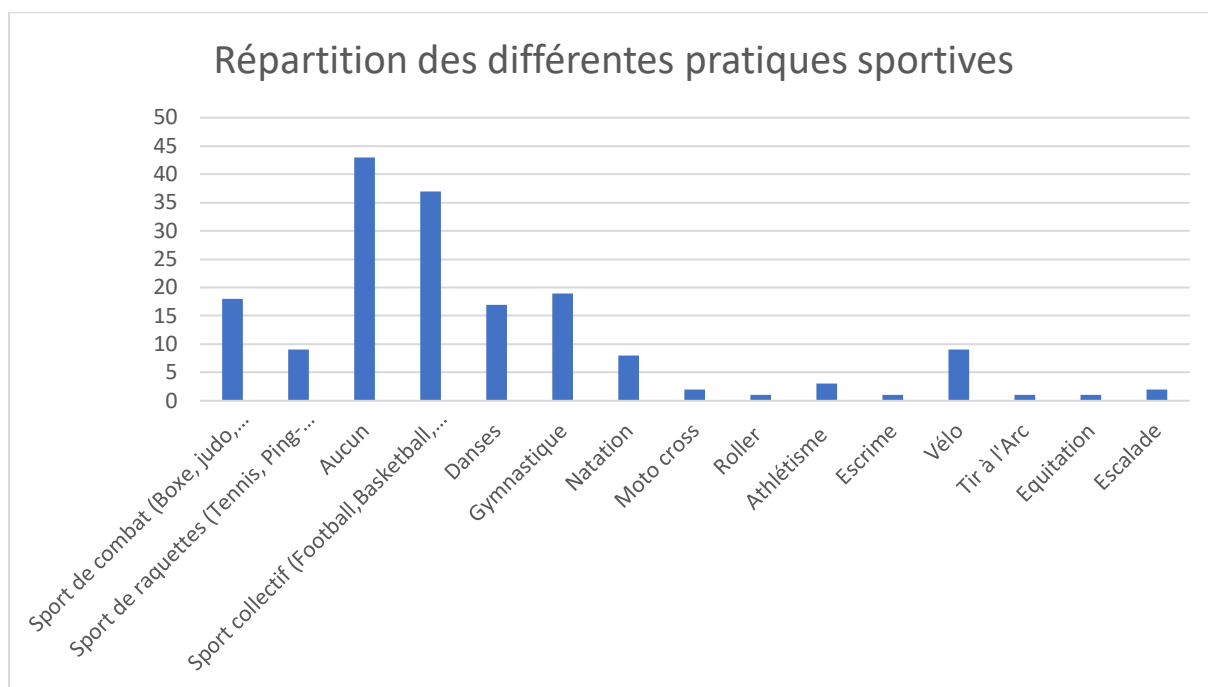
- Pas du tout
- Pas souvent
- Parfois
- Souvent
- Tout le temps

22) As-tu peur quand tu es à l'école ? :

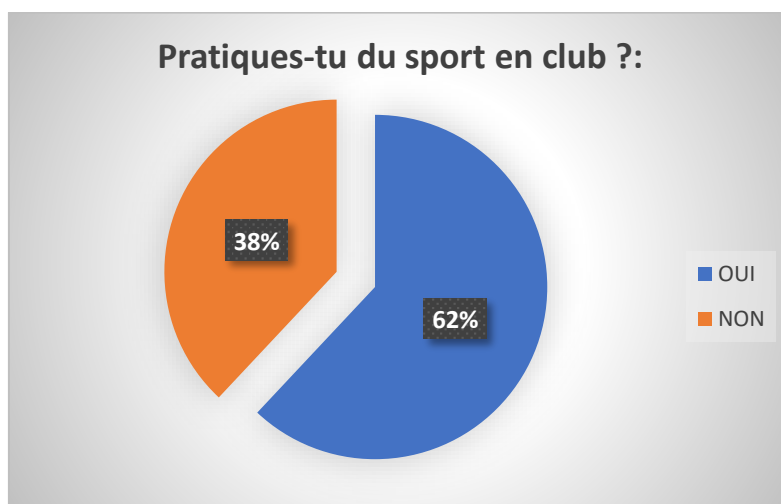
- Pas du tout
- Pas souvent
- Parfois
- Souvent
- Tout le temps

Prénom : .....

**Annexe 3 : Répartition de l'ensemble des pratiques sportives effectuées par les élèves interrogés.**



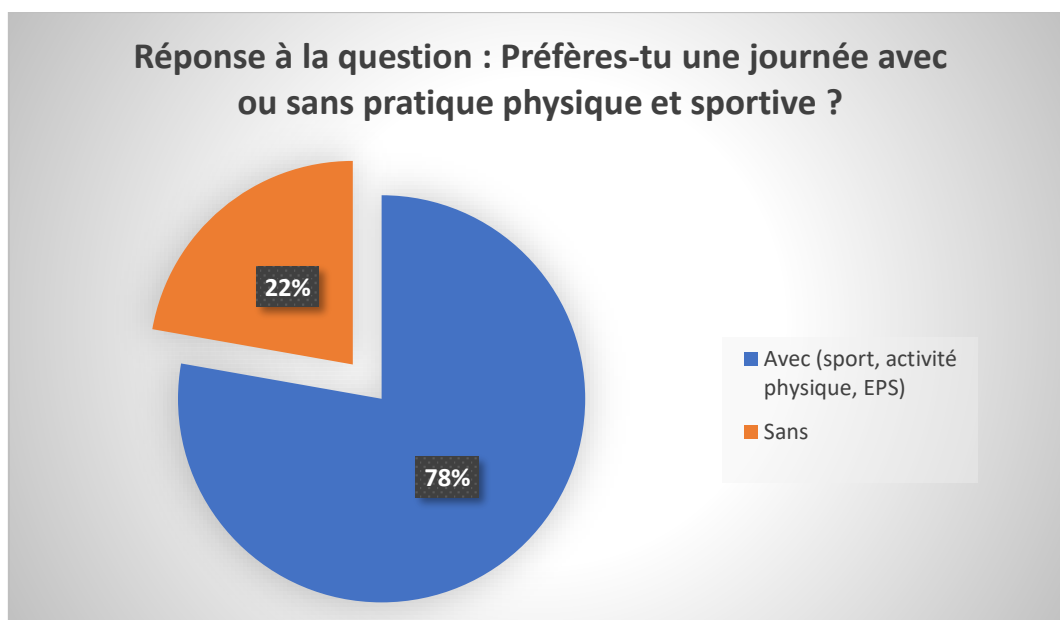
**Annexe 4 : Répartition de la pratique sportive en milieu associatif ou non.**



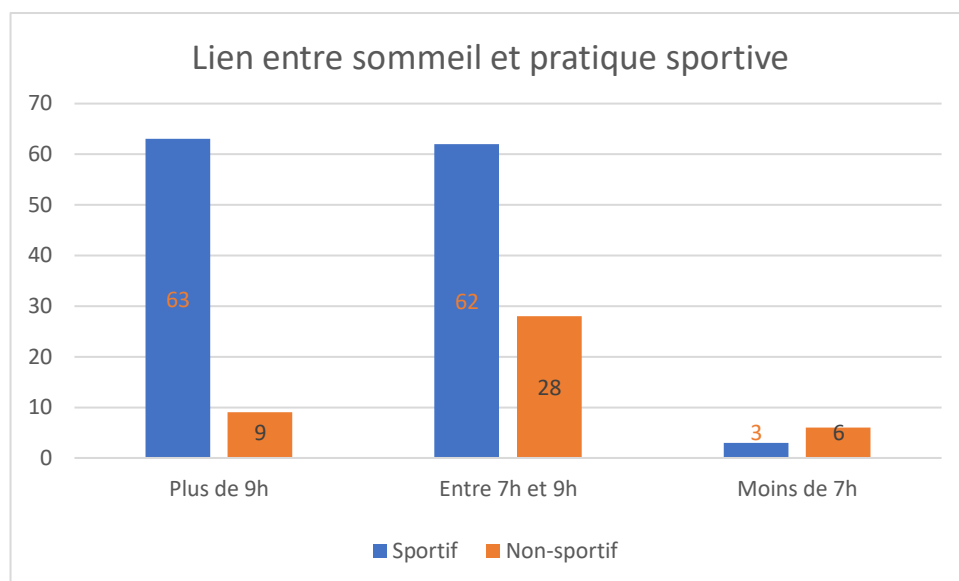
**Annexe 5 : Graphique représentant les réponses obtenues à la question 15.**



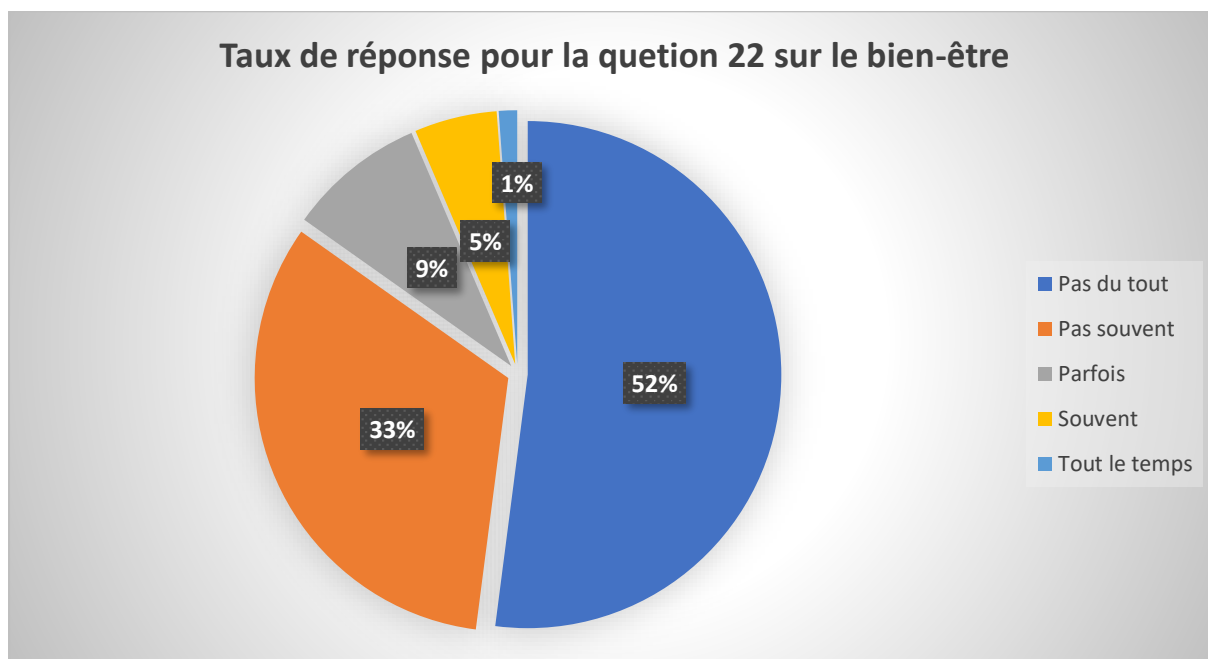
**Annexe 6 : Graphique représentant les réponses obtenues à la question 17 « Tu préfères une journée avec ou sans « sport » ? ».**



**Annexe 7 : Graphique représentant la répartition de quantité de sommeil en fonction de la pratique ou non d'une activité physique.**



**Annexe 8 : Répartition des réponses obtenues à la question 22 « As-tu peur quand tu es à l'école ? ».**



**Annexe 9 : Graphique représentant les élèves ne pratiquant pas une activité physique et sportive et leurs réponses aux questions portant sur le bien-être.**

