

# Intégration d'un élève en surpoids en EPS

---

Comment les enseignants du cycle 2 s'y prennent-ils ?

---

Formation primaire

Mémoire de Bachelor de : **Chloé Gutzwiller**  
Sous la direction de : **Yves L'Eplattenier**  
La Chaux-de-Fonds, avril 2018



## Remerciements

Je souhaite remercier les diverses personnes qui ont participé de loin ou de près à la concrétisation de ce mémoire professionnel.

- *Monsieur Yves l'Eplattenier, mon directeur de mémoire qui m'a accompagnée et conseillée tout au long de la réalisation de ce travail.*
  
- *Monsieur Latrèche, docteur au centre de la Santé scolaire de la Chaux-de-fonds, pour m'avoir accueillie dans son cabinet afin de répondre à mes questions.*
  
- *Madame Mercati, représentante de Sportsmile pour avoir répondu présente afin que je puisse mener une interview et pour m'avoir apporté de précieuses informations lors d'un cours de formation continue sur l'intégration d'un élève en surpoids en salle de sport.*
  
- *Les cinq enseignants qui ont aimablement accepté de me consacrer de leur temps pour des entretiens.*
  
- *Ma famille pour son soutien, les relectures ainsi que les corrections de mon travail.*

# Avant-propos

## Résumé

Ce travail a pour objectif d'éclaircir la thématique du surpoids en cours d'éducation physique et sportive. Il s'agira dans un premier temps, grâce à des ouvrages théoriques, de répondre aux questions suivantes : Quelle est la définition du surpoids ? Quelles en sont les causes ? Qu'en est-il des conséquences sur le corps humain ? Quels sont les enjeux d'une pratique sportive pour un enfant en situation d'handicap ? Et quel est le rôle du maître d'EPS ?

Ensuite, la partie pratique correspondra à une recherche sur le terrain de spécialistes dans le domaine du surpoids, un médecin et une enseignante spécialisée qui m'aideront à mieux cerner le problème du surpoids. Après cela, des entrevues seront effectuées avec cinq enseignants de statut, de sexe, d'âge et d'expérience différents. Ceci dans le but de découvrir comment ils procèdent pour intégrer un enfant en surpoids dans leurs leçons d'éducation physique et sportive.

Les résultats de ces entretiens mettront en évidence les éléments mis en place par les enseignants du cycle 2 afin de gérer cette intégration.

La conclusion établira des constats de recherche et proposera quelques pistes d'actions à la disposition des enseignants. Ce problème concerne statistiquement un enfant par classe, il est donc primordial de s'y intéresser.

## Cinq mots clés :

- ❖ Surpoids
- ❖ EPS
- ❖ Intégration
- ❖ Adaptations
- ❖ Solutions

## Liste des figures

Figure 1: Evolution du surpoids et de l'obésité entre 1980 et 2015.....	5
Figure 2: Formule de l'IMC .....	6
Figure 3: Graphique représentatif de l'IMC .....	6
Figure 4: Courbe de corpulence, garçon .....	7
Figure 5: Courbe de corpulence, fille .....	7
Figure 6: Courbe de corpulence, rebond d'adiposité.....	8

## Liste des tableaux

Tableau 1: Echantillonnage .....	29
Tableau 2: Quelles observations pouvez-vous faire concernant le surpoids dans vos classes? .....	30
Tableau 3: Pouvez-vous décrire brièvement l'élève en surpoids qui se trouvait dans votre classe? ....	31
Tableau 4: Dans la plupart des cas, prenez-vous en compte les besoins spécifiques liés aux élèves en surpoids? .....	32
Tableau 5: Quels sont d'après vous, les enjeux des cours d'EPS pour ces enfants en surpoids? .....	33
Tableau 6: Existe-il des conflits entre les élèves en surpoids et le reste de la classe? .....	34
Tableau 7: Proposez-vous des activités qui permettent de valoriser ces élèves souvent complexés? .....	35
Tableau 8: Lorsque vous évaluez, tenez-vous compte du handicap des élèves en surpoids?.....	36
Tableau 9: D'après vos observations, quels sont à votre avis, les sports que les élèves en surpoids préfèrent pratiquer? .....	38
Tableau 10: A l'inverse, quels sont les sports les moins appréciés des élèves? .....	39
Tableau 11: Quels sont les sports et les exercices à favoriser pour intégrer des enfants en surpoids? Et ceux à éviter? .....	40
Tableau 12: Est-ce qu'il vous arrive parfois de dispenser un élève en surpoids de certaines activités? .....	41
Tableau 13: Pensez-vous qu'un élève en surpoids apprécie une leçon d'EPS? .....	42
Tableau 14: Quelles sont les principales difficultés psychologiques pour un élève en surpoids? .....	42
Tableau 15: Comment réagissez-vous lorsqu'un élève en surpoids se braque face à une activité? ....	43
Tableau 16: Quels rôles pensez-vous avoir face à un élève en surpoids? .....	44
Tableau 17: L'intégration d'un tel élève est-elle difficile à vos yeux? .....	44

**Liste des annexes**

Annexe 1: Guide entretien spécialistes .....I  
Annexe 2: Guide entretien enseignants .....II

# Sommaire

<b>Remerciements</b> .....	<b>iii</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>iv</b>
<b>Liste des figures</b> .....	<b>v</b>
<b>Liste des tableaux</b> .....	<b>v</b>
<b>Liste des annexes</b> .....	<b>vi</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Chapitre 1. Problématique</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 Définition et importance de l'objet de recherche</b> .....	<b>3</b>
1.1.1 Raison d'être de l'étude .....	3
1.1.2 Présentation du problème.....	4
1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche .....	4
<b>1.2 Etat de la question</b> .....	<b>5</b>
1.2.1 Bref historique.....	5
1.2.2 Définitions du surpoids et de l'obésité .....	6
1.2.3 Causes du surpoids et de l'obésité.....	9
1.2.4 Conséquences du surpoids et de l'obésité .....	12
1.2.5 Importance de la pratique sportive .....	13
1.2.6 Rôle du maître d'EPS .....	14
<b>1.3 Question de recherche et objectifs ou hypothèses de recherche</b> .....	<b>15</b>
1.3.1 Identification de la question de recherche .....	15
1.3.2 Objectifs et hypothèses de recherche .....	16
<b>Chapitre 2. Méthodologie</b> .....	<b>17</b>
<b>2.1 Fondements méthodologiques</b> .....	<b>17</b>
2.1.1 Type de recherche.....	17
2.1.2 Type de démarche.....	18
2.1.3 Type d'approche .....	18
2.1.4 Type d'enjeu .....	19
2.1.5 Type d'objectif.....	19
<b>2.2 Nature du corpus</b> .....	<b>20</b>
2.2.1 Récolte des données .....	20
2.2.2 Procédure et protocole de recherche .....	21
2.2.3 Echantillonnage .....	21

<b>2.3</b>	<b>Méthodes et/ou techniques d'analyse des données</b> .....	<b>22</b>
2.3.1	Transcription .....	22
2.3.2	Traitement des données .....	23
2.3.3	Méthodes et analyse.....	23
<b>Chapitre 3.</b>	<b>Analyse et interprétation des résultats</b> .....	<b>25</b>
<b>3.1</b>	<b>Avis de spécialistes dans le domaine du surpoids</b> .....	<b>25</b>
3.1.1	Intégration et valorisation des élèves en surpoids.....	25
3.1.2	Sports et exercices favorables/défavorables .....	26
3.1.3	Gestion positive des limitations psychologiques.....	27
3.1.4	Evaluation .....	28
3.1.5	Conclusion .....	28
<b>3.2</b>	<b>Avis d'enseignants généralistes et spécialistes en EPS</b> .....	<b>29</b>
3.2.1	Introduction .....	30
3.2.2	Intégration et valorisation des élèves en surpoids.....	32
3.2.3	Sports et exercices favorables/défavorables .....	38
3.2.4	Gestion positive des limitations psychologiques.....	42
3.2.5	Conclusion .....	44
<b>3.3</b>	<b>Synthèses des entretiens</b> .....	<b>45</b>
3.3.1	Pistes d'amélioration.....	45
<b>Conclusion</b>	.....	<b>47</b>
<b>3.4</b>	<b>Question de recherche</b> .....	<b>47</b>
<b>3.5</b>	<b>Limites et difficultés</b> .....	<b>48</b>
<b>3.6</b>	<b>Perspectives d'avenir</b> .....	<b>48</b>
<b>Bibliographie</b>	.....	<b>49</b>
<b>Annexes</b>	.....	<b>I</b>
<b>Annexe 1: Guide entretien spécialistes</b>	.....	<b>I</b>
<b>Annexe 2: Guide entretien enseignants</b>	.....	<b>II</b>

# Introduction

Depuis 1980, le nombre d'individus présentant un surpoids a doublé. La sédentarité est donc une problématique importante qui s'accroît depuis ces quarante dernières années. (Organisation mondiale de la santé, 2016)

Cette maladie touche le monde entier mais principalement les pays développés. Ces constats sont alarmants et suscitent toute notre attention. Divers ouvrages existent dans le but de pouvoir en apprendre davantage sur cette problématique. La documentation utilisée pour mon travail est toutefois particulièrement axée sur les enfants ou adolescents en surpoids, étant donné qu'il existe un grand nombre de variations entre les enfants et les adultes.

La thématique du surpoids n'est que très peu abordée dans les écoles, bien qu'en Suisse, 20% des écoliers présentent un surpoids et 5% sont atteints d'obésité. Un enseignant d'EPS est donc amené à côtoyer un ou plusieurs élèves en surpoids au cours de sa carrière professionnelle.

L'éducation physique et sportive est une discipline scolaire que j'apprécie tout particulièrement. Le contexte de classe différent permet en tant qu'enseignant d'avoir une autre approche auprès de ses élèves et de nouer d'autres liens. Les cours d'EPS sont très riches ; en plus de l'aspect physique, les élèves y apprennent la collaboration, l'esprit d'équipe et l'entraide. Cela renforce l'estime de soi et la confiance.

Cependant, ces cours ne sont pas toujours appréciés, ni évidents pour tous les élèves. Je pense actuellement à ceux présentant un surpoids. Comment intégrer et valoriser ces élèves en situation d'handicap ? Comment gérer les difficultés psychologiques auxquelles ils sont confrontés ? Comment leur donner le goût à une pratique sportive régulière ? Ce sont ces interrogations qui m'ont amenée à m'orienter vers cette problématique.

En premier lieu, cette recherche va tenter de répondre aux questions théoriques suivantes :

- Quelle est la définition du surpoids ?
- Quelles en sont les causes ?
- Qu'en est-il des conséquences ?
- Quels sont les enjeux du sport pour les élèves concernés ?
- Quel est le rôle du maître d'EPS ?

Après avoir élucidé ces diverses questions par le biais de la documentation, je vais clore cette partie théorique pour passer à celle pratique. Il s'agira de déterminer quelle méthode adopter afin de répondre à ma question de recherche. Cette dernière trouvera ses réponses dans les données récoltées.

Cette seconde partie forme la méthodologie, elle va donc me mener sur le terrain. Le chercheur a dans son travail, la possibilité d'effectuer des observations, de réaliser des questionnaires ou encore d'effectuer des entretiens. Ainsi la méthodologie explique et argumente les méthodes et les procédés choisis. Mon choix s'est porté sur les entretiens. Je cherche à mettre en évidence les approches des enseignants généralistes et spécialistes dans la gestion de cette intégration en cours d'EPS.

Un troisième temps est consacré à la récolte des données qui sera transcrite et structurée par axe de questionnement. Ce procédé permettra une lecture fluide et compréhensive. Les données seront ensuite analysées et interprétées. Je vais les comparer les unes aux autres et les mettre en relation avec la théorie afin de tenter de répondre à ma question de recherche.

En dernier lieu, la conclusion va permettre de rassembler les résultats obtenus au cours de ce travail et d'obtenir une vue d'ensemble de la problématique.

# Chapitre 1. Problématique

## 1.1 Définition et importance de l'objet de recherche

La problématique est une pièce clé de ce travail. Je vais tout d'abord mettre en évidence la raison d'être de l'étude, ensuite je vous présenterai en quelques mots le problème et je conclurai cette partie par l'intérêt de l'objet de recherche.

### 1.1.1 Raison d'être de l'étude

Au fil du temps, le sport a pris une place primordiale dans notre société. Il en découle des conceptions de type naturaliste, culturaliste et citoyenne. L'activité physique joue un rôle important dans le développement de l'enfant. C'est pourquoi les cours d'éducation physique et sportive sont d'une importance capitale dès l'école primaire.

A l'heure actuelle, il est bien connu que l'activité physique a des effets très positifs sur la santé des enfants. Grâce aux activités très diversifiées proposées dans le cadre scolaire, tout enfant acquiert des compétences et des connaissances qui contribuent à son bien-être physique, psychique et social.

L'activité physique correspond à un excellent moyen pour lutter contre le surpoids et les conséquences qui en sont liées. D'après les recommandations de l'office fédéral de la santé, les jeunes enfants devraient bouger au minimum une heure par jour. (Diener, Activité physique et santé. Document de base, 2013)

A l'école, les élèves disposent de trois leçons hebdomadaires d'EPS. Ces leçons permettent aux enseignants de sport de détecter des élèves en surpoids, de les guider, de les aider à s'accepter comme tel, de leur donner envie de se surpasser et, dans l'idéal, de leur donner la motivation de poursuivre des activités sportives en dehors du cadre scolaire. Toutefois, lorsque ces élèves sont confrontés au regard des autres, la pratique sportive et l'intégration de ces derniers sont rendues plus complexes. L'enseignant a donc un rôle clé à jouer dans cette intégration sportive. Mais comment s'y prend-il ?

La réalisation de cette étude montre tout d'abord un intérêt théorique. Ne connaissant que peu le sujet du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, il s'agira d'en connaître les mécanismes afin que moi-même, les enseignants et toutes les personnes confrontées de près ou de loin soient renseignés sur le sujet. Ensuite, il y a également un intérêt pratique car l'objectif est de proposer des pistes d'actions pour des enseignants qui ne sauraient comment intégrer ces élèves en cours d'éducation physique et sportive.

### **1.1.2 Présentation du problème**

Comme déjà dit, la sédentarité est un problème important qui s'accroît depuis ces quarante dernières années. Depuis 1980, le nombre de cas a doublé. D'après les données de l'organisation mondiale de la santé, à l'échelle mondiale, en 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes (personnes ayant 18 ans et plus) étaient en surpoids. Sur cet ensemble, plus de 600 millions étaient obèses. Il est donc très inquiétant de savoir que 39% de la population adulte mondiale était en surpoids et 13% atteint d'obésité. (Organisation mondiale de la santé, 2016)

En Suisse, d'après une enquête sur la santé, en 2012, près d'une personne sur trois de 15 ans et plus était en surpoids et une sur dix était obèse. (Marco Storni, 2014)

Ces chiffres montrent que c'est un phénomène à ne pas prendre à la légère. Les élèves qui sont en surpoids ou en situation d'obésité détiennent les mêmes besoins de mouvements, d'apprentissage et de socialisation que tout autre enfant. Toutefois à cause de leurs capacités motrices réduites, la pratique de certaines activités est rendue très compliquée, voire impossible. Les enfants concernés rencontrent divers problèmes lors des cours d'éducation physique et sportive. Ils auront de la peine à se mouvoir, à maintenir leur équilibre et à réaliser des exercices sollicitant la vitesse. Une autre difficulté est celle du regard des autres et la faculté à accepter leur différence. (Jean-Luc Mourier, 2004) Tout ceci correspond donc à un frein à leur pratique sportive, dans la majorité des cas ces élèves n'ont que très peu d'estime de soi et ne sont pas à l'aise dans le milieu scolaire.

Ce problème présente plusieurs facettes, toutefois celle qui retient mon attention est l'importance des cours d'EPS et le rôle à jouer du maître. Les périodes d'EPS permettent à l'élève de se dépasser et de ressentir du plaisir. L'activité physique est un excellent moyen pour se maintenir en forme. Toutefois, pour qu'un élève ait du plaisir à pratiquer un sport en dehors des cours par exemple, il ne faut pas qu'il ait été sujet à des critiques ou des moqueries lors des cours d'EPS. L'enseignant a donc pour objectif de permettre à ces élèves en surpoids de découvrir leur corps, de se socialiser et de développer l'envie de pratiquer des activités physiques, dans l'idéal également en dehors du cadre scolaire.

### **1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche**

Nous avons désormais un bref aperçu de l'importance et des bienfaits d'une activité physique pour ces élèves. Qu'en est-il de l'approche des enseignants dans la gestion de cette intégration ? L'intérêt de cet objet de recherche est dans un premier temps de découvrir les divers éléments mis en place par les enseignants en cours d'EPS afin d'intégrer ces élèves et dans un deuxième temps de pouvoir proposer des pistes d'action pour ceux qui ne savent pas concrètement comment adapter ses cours à ce jeune public en difficulté.

## 1.2 Etat de la question

Le chapitre qui suit porte sur l'état de la question. Vous trouverez tout d'abord un bref historique donnant des dates et quelques statistiques de l'évolution du surpoids et de l'obésité à travers les années. Ensuite vous découvrirez les définitions, les causes et les conséquences du surpoids et de l'obésité. De plus, vous remarquerez l'intérêt d'une pratique sportive pour ce type d'enfant et vous pourrez prendre connaissance de l'importance et du rôle à jouer du maître d'EPS face à cet objectif d'intégration d'élèves en surpoids ou obèses en salle de sport.

### 1.2.1 Bref historique

Depuis 1980, le surpoids et l'obésité touchent une partie croissante de la population. Ce problème n'atteint pas seulement les adultes mais également les enfants. En Suisse, nous avons 15 à 20% d'écoliers présentant un excès de poids (surpoids) et 2 à 5% qui sont obèses. (A. Chiolerio, 2007)

Notre pays fait partie des 73 pays où le nombre d'obèses a plus que doublé depuis 35 ans. Il est toutefois important de mentionner que l'évolution de l'obésité a été plus rapide chez les enfants que chez les adultes, souligne Dr. François Pralong lors d'une émission à la RTS. (Aurélié Coulon, 2017)

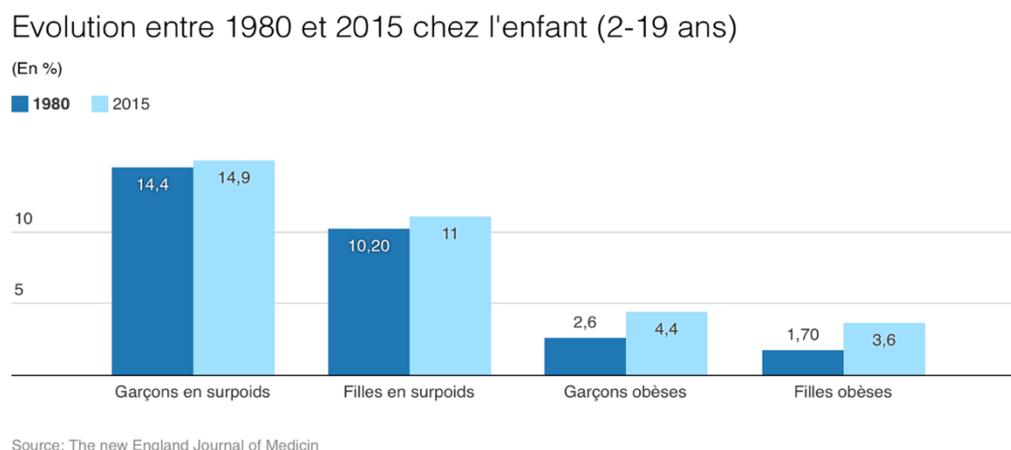


Figure 1: Evolution du surpoids et de l'obésité entre 1980 et 2015

Toutefois grâce à une étude faite par la Promotion Santé Suisse en 2016, nous pouvons constater une tendance réjouissante. La proportion d'enfants en surpoids et obèses a diminué dans les classes enfantines et au niveau primaire et secondaire, l'évolution s'est stabilisée. La promotion de la santé suisse témoigne qu'un tournant durable tend donc à se dessiner. (Tendance réjouissante : la proportion d'enfants et d'adolescents en surpoids et obèses a diminué, 2016)

## 1.2.2 Définitions du surpoids et de l'obésité

Le plus souvent, lorsque nous parlons d'obésité, nous faisons allusion à un excès d'adiposité (masse grasse) directement lié à une surcharge pondérale. Cependant il existe diverses formes d'obésité. Plusieurs formes, autrement dit plusieurs définitions et également plusieurs niveaux de gravité. Afin de les différencier, un outil facile, fiable et généralisable est disponible : l'indice de masse corporelle (IMC).

L'indice de masse corporelle, nommé BMI (body mass index) en anglais, s'obtient à l'aide d'un calcul simple : le poids en kilos divisé par la taille en mètre, élevée au carré. C'est au savant flamand Adolphe Quetelet que revient cette formule.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

Figure 2: Formule de l'IMC

Une fois le calcul effectué, un résultat situé entre 18 et 25 nous indique un poids normal. Entre 25 et 30, nous atteignons la zone de surpoids. Ainsi la prise de kilos supplémentaires va engendrer des risques plus conséquents à l'individu. Une fois les 30 dépassés, nous parlons donc d'obésité. Toutefois, entre 30 et 40 nous retrouvons trois catégories : l'obésité modérée, sévère et massive. Cette dernière également connue sous le nom d'obésité morbide entraîne un grave danger pour la santé. (Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, 2006)

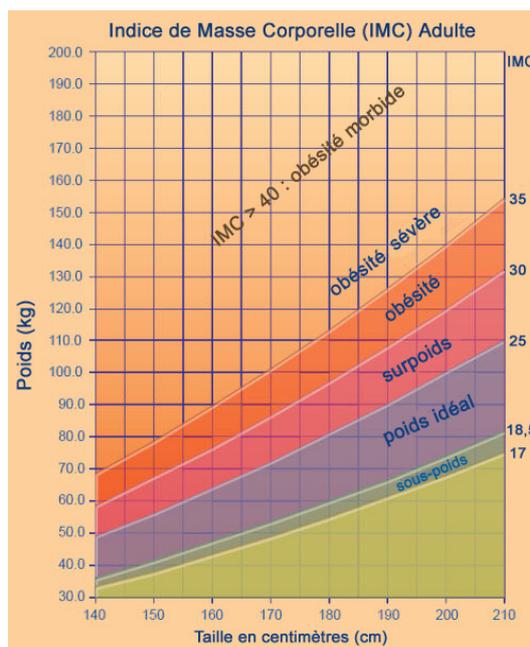


Figure 3: Graphique représentatif de l'IMC

Chez les enfants et les adolescents, contrairement aux adultes, l'utilisation de la méthode standard de l'IMC ne suffit pas. Car chez les jeunes, les valeurs de référence de l'IMC varient physiologiquement en fonction de leur âge. C'est pourquoi, il n'est pas possible de se reporter à une valeur unique de l'IMC, comme pour le cas des adultes. Il est donc nécessaire de prendre en compte l'âge et le sexe des enfants vu qu'ils se trouvent notamment en pleine croissance.

Donc chez les enfants, l'indice de masse corporelle obtenu est reporté sur des courbes de corpulence qui tiennent compte de l'âge et du sexe. Afin de mesurer de manière objective si l'enfant présente un poids dans la norme par rapport à son âge, il faut reporter son IMC sur la courbe de corpulence tout au long de l'évolution de l'enfant.

La situation idéale est lorsque la courbe de l'enfant est parallèle aux courbes de références qui se trouvent dans le carnet de santé. Les courbes sont adaptées en fonction du public féminin ou masculin, mais le principe reste le même. La ligne horizontale correspond à l'âge de l'enfant et la ligne verticale correspond à l'IMC obtenu.

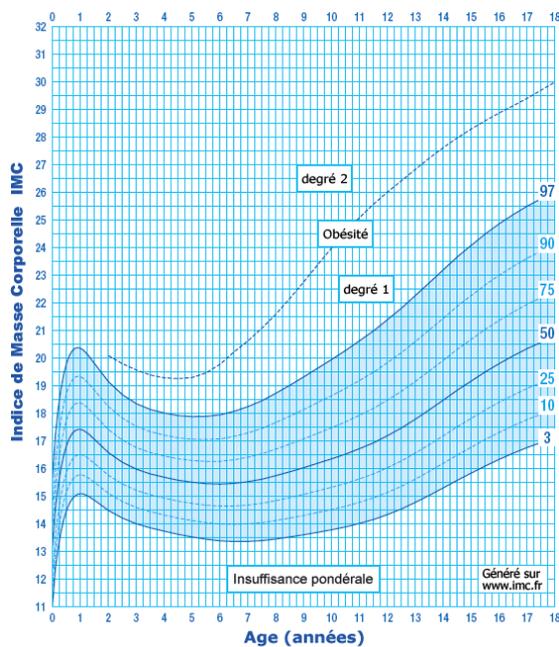


Figure 4: Courbe de corpulence, garçon

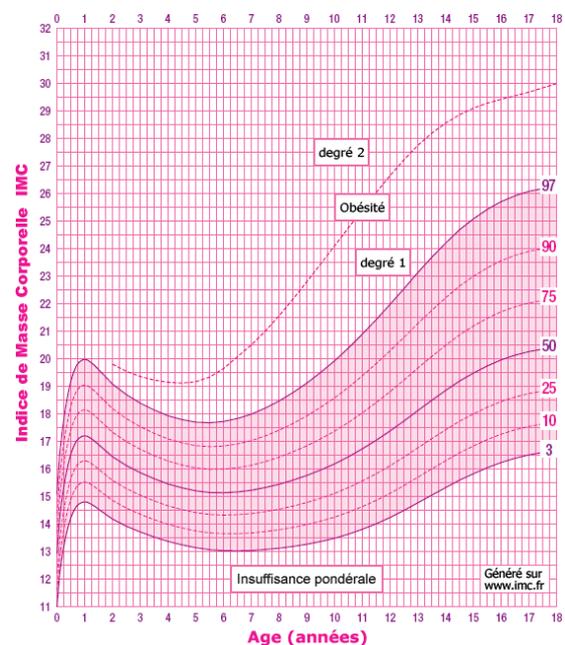


Figure 5: Courbe de corpulence, fille

L'obésité et le surpoids se définissent par une accumulation anormale ou excessive de masse corporelle dans l'organisme. Cela résulte d'un déséquilibre entre les apports calorifiques et les dépenses énergétiques. Avec un IMC entre 25 et 30 cela correspond à du surpoids. Mais « le terme du surpoids désigne simplement le fait que la personne pèse plus lourd que la moyenne des gens de son âge. Mais le fait d'être en surpoids ne signifie pas forcément que l'on est obèse. » (Soulié, 2005)

Toutefois la définition de l'IMC comporte ses limites. Le calcul ne prend pas en compte le rapport graisses/muscles dans le corps. Il n'est donc pas adapté pour les sportifs. Par exemple une personne qui fait de la musculation de manière intensive détient un poids important mais ce dernier est lié à sa masse musculaire. De son point de vue, il ne se considère pas en surpoids étant donné que sa masse ne lui pose pas de problème esthétique ni de santé. (Soulié, 2005)

Lors de leur première année de vie, avant de pouvoir commencer à marcher, les enfants ont tendance à prendre du poids. Leur adiposité, c'est-à-dire la partie de masse grasse dans leur masse corporelle totale, tend à augmenter. Toutefois, après 1 an, cette adiposité doit en principe diminuer jusqu'à environ 6 ans. Ceci varie également selon chaque enfant.

Aux alentours de 6 ans, la courbe de corpulence remonte. Ce phénomène s'appelle « rebond d'adiposité ». La valeur de l'IMC remonte. L'âge du rebond d'adiposité est plus précoce chez les filles (6-7 ans) que pour les garçons (7-8 ans).

Comme nous le montre ce graphique, plus le rebond d'adiposité se manifeste précocement, plus il constitue un facteur de risque d'obésité à l'âge adulte. Il est donc important de surveiller la courbe de corpulence ainsi que l'âge de l'enfant à l'apparition du rebond d'adiposité. Dans le cas où ce dernier apparaît trop tôt, il est conseillé d'aller consulter un spécialiste. Plus l'intervention sera rapide, plus il sera aisé de combattre cette surcharge pondérale. (Soulié, 2005)

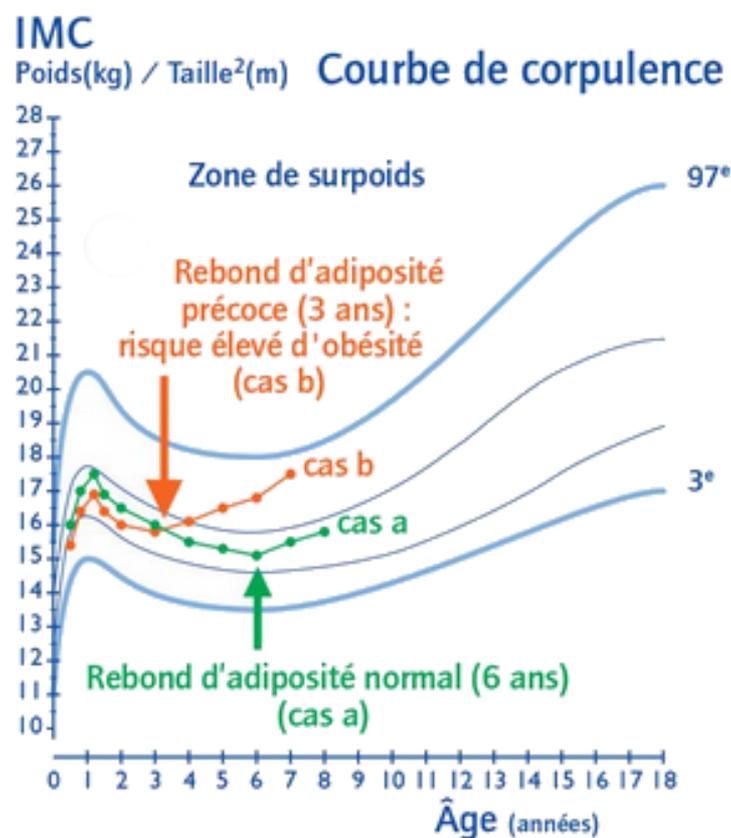


Figure 6: Courbe de corpulence, rebond d'adiposité

### 1.2.3 Causes du surpoids et de l'obésité

Nous pouvons affirmer que la principale cause du surpoids et de l'obésité de l'enfant est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et les calories dépensées. D'après l'OMS (Organisation mondiale de la santé), il existe deux causes principales à cette augmentation de cas de surpoids et d'obésité :

- Les changements du régime alimentaire au niveau mondial avec l'apparition accrue d'aliments très énergétiques à haute teneur en graisse et principalement en sucre et contenant peu de vitamines et de minéraux.
- La tendance à la diminution de l'activité sportive due à la nature sédentaire de nombreuses formes de loisirs, des changements de modes de transport et de l'urbanisation grandissante. (Organisation mondiale de la santé, 2016)

Toutefois, la connaissance exacte des causes est encore peu claire car celles-ci sont multiples et souvent dépendantes les unes des autres. L'augmentation mondiale des cas de surpoids et d'obésité chez les enfants est liée à différents facteurs, en voici les principaux qui permettent de cerner la problématique. (Bouglé, 2005)

#### **Facteurs socio-environnementaux :**

##### *Sédentarité*

La sédentarité est un problème très actuel dans notre société. Selon Wikipédia, la définition correspond à « *un mode de vie caractérisé par une fréquence faible, voire nulle de déplacements.* » Par exemple c'est le cas d'un individu qui effectue l'équivalent de moins d'une demi-heure de marche rapide par jour, qui se déplace en voiture et se gare à proximité de son bureau et dont les loisirs correspondent seulement à des activités paisibles comme le jardinage ou le bricolage. La raison de cette sédentarité correspond à une utilisation facile et abondante des véhicules motorisés pour se déplacer, à une augmentation d'ascenseurs à disposition, à la présence de télécommandes et à une utilisation excessive de la télévision et des divers écrans.

##### *Alimentation*

Notre société a beaucoup évolué ces dernières années. En plus de l'attitude sédentaire qui a entraîné de nombreux changements dans notre mode de vie, les mauvaises habitudes alimentaires sont également présentes et néfastes. L'alimentation se caractérise par deux composantes : l'une diététique et l'autre comportementale. Concernant celle de la diététique, au sens large nous pouvons dire que nous rencontrons une alimentation trop grasse, trop sucrée, trop salée et surtout en trop grande quantité. (Ooreka, s.d.)

Autrement dit, depuis ces vingt dernières années, nous nous retrouvons dans une société de consommation qui nous incite à manger plus et souvent pour moins cher. Par exemple les hamburgers deviennent de plus en plus gros ou la pâte à pizza toujours plus épaisse. Cela a pour conséquence que nous perdons de vue peu à peu les références de portion nécessaire à notre organisme.

Concernant la composante comportementale, deux attitudes alimentaires distinctes sont responsables de la prise de poids et donc d'une prise de poids excessive pouvant atteindre l'obésité chez l'enfant. Il y a tout d'abord le grignotage. C'est un comportement observé très fréquemment. L'enfant va grignoter tout ce qui lui passe sous la main (bonbons, biscuits, chips, bouts de pain, morceaux de fromage, ...). Cette situation se retrouve souvent en fin d'après-midi en raison d'un ennui de la part de l'enfant. Sinon il y a le problème du snacking. C'est une expression qui vient du terme anglais « casse-croute ». Il s'agit de mini-repas mangés entre les repas. Cela correspond au 10h lors de la récréation du matin et des 4h l'après-midi. Les aliments consommés sont souvent tout prêts et beaucoup trop gras ou trop sucrés. (Soulié, 2005)

### ***Facteurs génétiques :***

Certaines personnes sont victimes d'une anomalie génétique. C'est-à-dire qu'elles détiennent un gène particulier. Ce dernier a une forme spéciale qui vient chambouler le comportement alimentaire et la production d'insuline. Cette dernière est une hormone qui provoque la suppression de la sensation de satiété. Ceci explique pourquoi certaines personnes en surpoids ou obèses mangent à l'excès sans avoir faim. (Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, 2006)

Lorsqu'un enfant a déjà des prédispositions héréditaires à devenir obèse, les mauvaises habitudes alimentaires de la famille augmentent considérablement le risque de prise de poids. Les parents ont pour rôle de transmettre une culture alimentaire saine à leur enfant. (Soulié, 2005)

### ***Facteurs endocriniens et problèmes médicaux :***

Certaines maladies de troubles hormonaux et la prise de certains médicaments comme la cortisone, la pilule, ou encore des anti-allergiques peuvent entraîner la prise de poids.

### **Facteurs psychologiques :**

Toute personne peut témoigner, voire affirmer, par son vécu que manger a des vertus anxiolytiques. Ainsi lors d'une dépression, d'un trouble familial, d'une forte situation de stress ou d'angoisse, l'envie de manger augmente, ceci peut parfaitement déclencher une prise de poids. (Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, 2006)

*« Ces dernières décennies, l'épidémie a gagné du terrain en raison de la mutation de l'environnement culturel, physique et socioéconomique. Au sein de la population, un déséquilibre énergétique s'est installé à cause du recul spectaculaire de l'activité physique et de la modification radicale des habitudes alimentaires, (...) Selon les informations disponibles, les deux-tiers de la population adulte de la plupart des pays de la Région européenne de l'OMS n'ont pas une activité physique suffisante pour obtenir et conserver des gains de santé, et seuls quelques pays enregistrent une consommation de fruits et de légumes atteignant les niveaux recommandés. Une prédisposition génétique ne peut, à elle seule, expliquer l'épidémie d'obésité sans de tels changements dans l'environnement culturel, physique et socioéconomique. »*

(Dr Marc Danzon, 2006; Marco Storni, 2014)

Voici un extrait tiré de la charte européenne sur la lutte contre l'obésité qui résume dans les grandes lignes les diverses causes du surpoids et de l'obésité (sociales, environnementales, génétiques, médicales, psychologiques). En terme de pourcentage, la rédactrice du livre *Mieux vivre avec le surpoids*, déclare que les causes sont pour 60% des facteurs liés à l'environnement, 30% liés à la génétique et 10% liés à des facteurs culturels.

## 1.2.4 Conséquences du surpoids et de l'obésité

### **Problèmes physiques :**

« *L'obésité n'est pas un problème à prendre à la légère* » comme le dit le Dr. Marie-Hélène Bonfait-Bouyer dans son ouvrage "Mieux vivre avec le surpoids". Toutes les pathologies liées à l'excès de poids ont des conséquences. De nombreux risques pour la santé sont présents en raison du surpoids et de l'obésité. (Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, 2006)

Les individus concernés sont sujets à de nombreuses complications : hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires, douleurs articulaires (au niveau de la hanche et du genou en particulier), arthrose, syndrome de l'apnée du sommeil (Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, 2006), complications respiratoires, augmentation du risque de certains cancers (colon, sein, utérus) et risque de stérilité. (Dr Frering, s.d.)

La conséquence de ceci, pour les individus, est une capacité très faible de se mouvoir en raison de douleurs articulaires et de difficultés respiratoires.

### **Problèmes psychologiques :**

L'enfant souffrant d'obésité rencontre souvent des difficultés psychologiques en raison de son image de « gros ».

Des troubles du caractère apparaissent régulièrement, ceux-ci peuvent correspondre à de la colère, de l'agressivité, des injures, de la violence, à un repli sur soi, à un état dépressif, à une mauvaise estime de soi, à une forte timidité et à de la tristesse. (Soulié, 2005)

### **Problèmes sociaux :**

Certains enfants sont pris d'une grande souffrance car ils se sentent régulièrement observés, jugés et souvent rejetés. A l'école, un enfant en surpoids vit dans la majorité des cas un véritable calvaire, des moqueries et des paroles blessantes sont souvent portées à son égard : « *Salut baleine* », « *Tu as vu la place que tu prends, la grosse* », « *Arrête de manger, grosse vache* », « *Oh ! Regardez ce thon* ». (Soulié, 2005)

Ils ont de grandes difficultés à s'intégrer d'une part à cause de leur isolement personnel étant donné leur repli sur soi mais également en raison de la discrimination et de l'exclusion dont ils font l'objet. L'exemple ci-dessus souligne bien ces propos.

### 1.2.5 Importance de la pratique sportive

Dans notre société actuelle, nous dénombrons toujours plus d'enfants sédentaires. Premièrement ceci est dû aux progrès techniques comme les ascenseurs qui ont pris la place des escaliers, la voiture celle du vélo et les divers écrans celle des jeux extérieurs. Deuxièmement, une certaine insécurité des parents s'est installée. Ces derniers sont devenus plus inquiets et moins favorables à laisser leur enfant seul jouer dehors sans surveillance. Le calcul est simple, malheureusement, moins on bouge, plus on est exposé à une prise de poids. Pour les enfants en surpoids, l'activité physique et sportive est tout aussi importante que pour un enfant de poids normal. La pratique sportive comprend six enjeux principaux. (Soulié, 2005)

L'activité physique a principalement un **enjeu physique**, celle sur la santé et le bien-être de l'enfant ainsi que sur l'acquisition d'habilités motrices transférables au quotidien comme se déplacer, soulever, pousser, attraper, s'orienter, ...

L'**enjeu psychique** correspond à une meilleure estime de soi, une manière de s'épanouir, de se dépasser, d'être fier de soi et de faire travailler son activité mentale en traitant des informations et en élaborant un programme moteur.

Derrière l'**enjeu social** se cache le fait de se confronter aux autres et de les respecter, d'apprendre à fonctionner en groupe, d'être solidaire et d'accepter les différences.

L'**enjeu cognitif** se décrit par une meilleure concentration dans les situations de tous les jours et particulièrement à l'école. De plus l'enfant développe des stratégies de jeux et son sens de la responsabilité et de l'autonomie.

L'**enjeu affectif** représente la gestion des émotions aussi bien dans des situations motrices que dans des situations émotionnelles.

Enfin, l'**enjeu physiologique** se caractérise par le développement des processus métaboliques et la croissance des os.

En somme, il existe de nombreux enjeux à la pratique sportive. Ainsi le maître d'EPS a un grand rôle à jouer afin de motiver ce type d'élève car comme dit l'expression « l'appétit vient en mangeant », « l'intérêt vient en bougeant ! ». (Brunet, s.d.)

### 1.2.6 Rôle du maître d'EPS

Surpoids et EPS, deux termes qui ne semblent pas aller de pair et pourtant les cours d'EPS sont vraiment bénéfiques pour les élèves en surpoids. Nous savons désormais quels sont les divers enjeux à la pratique sportive. C'est ici qu'intervient le maître d'EPS. Ce dernier a un rôle primordial à jouer car il doit susciter l'intérêt chez l'élève et trouver une manière de l'intégrer sans pour autant le dégoûter du sport.

La scolarisation est souvent une période difficile pour les élèves présentant un surpoids. Ils vivent un mal-être et se sentent observés et mis à l'écart dans une salle de sport. En raison de leur poids, ils ont plus de mal à atteindre les mêmes performances physiques (courir vite, sauter haut, ...) que les autres élèves. Comme le dit Daniel Bancel, « Les élèves reconnus médicalement *« inaptes partiellement »* [...] *doivent, [...] dans le souci de leur développement, recevoir un enseignement adapté qui leur permette d'avoir un rapport constructif avec leur corps, quelles que soient les limites physiques ou la nature de leur handicap. [...]L'enseignant doit à la fois élaborer des approches diversifiées et personnaliser les objectifs.* » (Jean-Luc Mourier, 2004)

## **1.3 Question de recherche et objectifs ou hypothèses de recherche**

### **1.3.1 Identification de la question de recherche**

L'office fédéral du sport et de la santé publique affirme « qu'il est désormais largement attesté que le mouvement et le sport ont de nombreux effets positifs sur la santé des jeunes. *Bouger en suffisance est un besoin essentiel pour les enfants, le mouvement favorisant leur développement non seulement physique, mais aussi psychique et social.* » (Diener, Activité physique et santé. Document de base, 2013)

Au terme de cette recherche théorique, nous connaissons désormais l'importance de la pratique sportive pour les élèves se trouvant en situation d'handicap dû à leur surpoids. Nous ne pouvons donc pas passer à côté de l'important rôle à jouer du maître d'EPS. Ce dernier, de par sa formation et son rôle, détient les meilleures cartes en main afin d'intégrer au mieux ces élèves partiellement aptes à la pratique sportive.

Toutefois cette intégration n'est pas une tâche facile et demande une certaine mise en place de la part de l'enseignant. Le maître prend-il en considération les besoins spécifiques des élèves en surpoids lors des cours d'EPS ? Comment leur donner l'envie de participer et par quels moyens les valorise-t-il ? Comment fait-il pour éviter au mieux les situations d'échec et d'humiliation ? Comment leur transmettre le goût à la pratique sportive même en dehors des heures de cours ? Comment évaluer ce type d'élève sachant que ses capacités physiques (endurance, saut, mobilité, ...) sont en théorie inférieures à celles d'un élève ne présentant pas de surpoids ?

Ces diverses interrogations m'amènent à ma question de recherche suivante :

***Comment un enseignant d'EPS s'y prend-il afin d'intégrer au mieux un élève en surpoids dans une salle de sport en prenant en compte les diverses limites physiques et psychiques de ce dernier ?***

### 1.3.2 Objectifs et hypothèses de recherche

Afin de préciser et de compléter ma question de recherche, voici mes quatre objectifs ainsi que mes hypothèses :

**Objectif 1** : Déterminer comment intégrer et valoriser un élève présentant un excès de poids en EPS.

*J'é mets l'hypothèse qu'il existe un grand nombre de mesures spécifiques pour faciliter la mise sur pied des cours d'EPS pour les élèves en surpoids.*

**Objectif 2** : Déterminer quels sont les types de sports et d'activités favorables ou défavorables à ce public cible.

*J'é mets l'hypothèse que seuls certains groupes d'activités sont accessibles aux élèves en surpoids.*

**Objectif 3** : Déterminer comment gérer les difficultés psychologiques d'un élève en surpoids.

*J'é mets l'hypothèse que l'écoute et l'observation bienveillante permettent de gérer les difficultés psychologiques rencontrées.*

**Objectif 4** : Analyser les diverses pratiques mises en place par des enseignants généralistes et spécialistes afin d'intégrer un élève en surpoids en cours d'EPS.

*J'é mets l'hypothèse que les enseignants spécialistes ont plus d'outils dans leur formation pour intégrer au mieux les élèves en surpoids.*

## Chapitre 2. Méthodologie

### 2.1 Fondements méthodologiques

#### 2.1.1 Type de recherche

Dans son ouvrage « *Les méthodes de recherche en sciences de l'éducation* », Mialaret (2004) déclare que « toutes les recherches scientifiques ne se font pas selon les mêmes types de méthodologies [...]. Tout en respectant ses modalités générales, chaque type de recherche scientifique a ses modalités particulières que le chercheur doit connaître et mettre correctement en application ». (p. 28)

Il existe donc deux types de recherche : la recherche quantitative et la recherche qualitative.

Selon Poisson (1983) « tout chercheur qui adopte l'approche quantitative en recherche accorde priorité au jeu des corrélations qui peuvent être établies entre les variables sous observation » (p. 370). En utilisant cette approche, le chercheur favorise un grand nombre de sujets et pour la collecte de données, il utilise des questionnaires comprenant des questions plutôt fermées. Il cherche à établir des liens statistiques entre les variables obtenues afin de globaliser ensuite les résultats de l'échantillonnage. Principalement, ces derniers sont représentés par des tableaux ou des figures.

Poisson énonce également (1983) que « le chercheur partisan de l'approche qualitative n'essaie pas d'abord de quantifier les phénomènes observés afin d'établir des corrélations. Il tente plutôt de saisir la réalité telle que la vivent les sujets avec lesquels il est en contact ; il s'efforce de comprendre la réalité en essayant de pénétrer à l'intérieur de l'univers observé. » (p. 371) D'après Schneider (2007), les points clés d'une approche qualitative sont les suivants : regarder, examiner des activités, examiner des traces, demander, participer. (p. D-2)

Pour la collecte de données, il existe divers outils : l'entretien non directif (libre expression, non structuré), celui semi-directif (guide d'entretien, questions ouvertes) et l'observation. Les personnes interrogées sont ainsi libres et spontanées dans leurs réponses. Au terme de la recherche, les résultats sont présentés sous forme de textes et avec extraits significatifs.

Mon travail correspond donc à une approche qualitative. Je ne cherche pas à obtenir des statistiques, mais plutôt à découvrir quels éléments les enseignants du cycle 2 mettent en place afin de favoriser l'intégration des élèves en surpoids en EPS. Je me documenterai auprès de spécialistes du surpoids car l'objectif final est de mettre à disposition des pistes concrètes afin de favoriser au mieux l'insertion des élèves en surpoids en cours de sport.

### 2.1.2 Type de démarche

Le type de démarche choisi a également son rôle à jouer dans la recherche scientifique. Elle donne le fil conducteur au chercheur et précise les motifs de sa recherche. Il existe celle descriptive qui tend à tracer un portrait, celle compréhensive qui tente de comprendre, celle explicative qui aspire à prouver et celle d'innovation qui cherche à explorer et à transformer.

Parmi ces démarches, celle d'innovation s'accorde le mieux à ma recherche. En effet, d'après Van der Maren (2014), cette démarche va permettre une adaptation à une nouvelle situation ou même à un changement d'habitudes. Dans son ouvrage « *La recherche appliquée pour les professionnels* » Van de Maren mentionne que grâce à cette démarche nous pouvons imaginer améliorer une situation problème dans la pratique professionnelle. Toutefois il faut préciser que lorsque nous utilisons cette démarche, les résultats de recherche ne sont applicables que sur des cas particuliers.

Cette démarche se calque parfaitement avec ma recherche étant donné que les résultats ne seront applicables que pour des enseignants d'EPS du cycle 2, ayant une classe contenant au moins un ou une élève en surpoids.

### 2.1.3 Type d'approche

Le type de démarche étant défini, place désormais au choix de l'approche. Ce dernier est primordial pour le déroulement de la recherche.

Il existe trois catégories d'approches, toutes distinctes les unes des autres.

La première, inductive, part d'observations et mène à une hypothèse finale. Blais et Martineau (2006) soulignent que le chercheur tente de faire des liens entre les données et les objectifs de recherche. Ceci dans le but d'en faire une interprétation personnelle lui permettant au final d'en tirer des constats. La deuxième, déductive, est le contraire de celle inductive. La définition de concepts et de la méthodologie est nécessaire avant la récolte de données. La troisième et dernière catégorie est celle de l'approche hypothético-déductive.

Dans son ouvrage « *Guide méthodologique de la recherche en psychologie* », Anne-Marie Lavarde (2008) cite Beaugrand : « La déduction est le raisonnement qui conduit toute proposition générale à ses implications particulières. La méthode hypothético-déductive est donc la méthode qui garantit le contrôle indirect du bien-fondé d'hypothèses posées à priori. » (1998, p.15)

Cette dernière approche correspond à celle choisie pour ma recherche. Le chercheur émet des hypothèses et vise à les valider ou à les contester en interrogeant les faits sur le terrain.

#### **2.1.4 Type d'enjeu**

Derrière chaque travail de recherche, se cache un enjeu, mais de quel type ? Le mien s'inscrit dans un enjeu pragmatique. Van der Maren (2014) déclare que « c'est l'enjeu de la résolution des problèmes de fonctionnement du système, des acteurs ou des moyens. Quels que soient les fondements théoriques de ces solutions, il s'agit de résoudre les problèmes de la pratique ; d'où le terme pragmatique ». Les recherches aux enjeux pragmatiques ne tentent pas à répondre à la question du « pourquoi » comme pour les recherches aux enjeux politiques, mais à celle du « comment ».

L'enjeu de cette recherche est donc de découvrir auprès de spécialistes, des éléments concrets à l'intégration d'élèves en surpoids en EPS. Ensuite il s'agit de questionner divers enseignants sur leurs propres pratiques. D'une part pour affirmer ou infirmer mes hypothèses mais notamment afin de mettre à disposition des enseignants concernés des pistes concrètes pour l'amélioration de cette intégration.

#### **2.1.5 Type d'objectif**

Selon Dupin de Saint-André, Montésinos-Gelet et Morin (2010), une « recherche-action » détenant une visée pratique se caractérise par trois éléments :

- 1) transformer les pratiques enseignantes dans l'optique de les améliorer
- 2) engager les enseignants dans la recherche en tant qu'acteurs du milieu
- 3) le projet se déroule selon une spirale de cycles de planifications, d'actions, d'observations et de réflexions. (p. 170)

Mon travail de mémoire s'inspire des notions décrites et contient également les éléments ci-dessus, sous la forme suivante :

1. Création des guides d'entretiens
2. Réalisation des entretiens
3. Analyse des données et partage des éléments de savoirs

Il est clair que je ne vais sans doute pas transformer les pratiques de tous les enseignants d'EPS. Toutefois, j'ai comme objectif d'apporter des éléments concrets disponibles à leur pratique professionnelle. Il va de soi aussi que ma pratique sera enrichie par la même occasion.

## **2.2 Nature du corpus**

### **2.2.1 Récolte des données**

Comme indiqué précédemment, pour les recherches de type qualitatif, il existe plusieurs méthodes de récoltes de données. Les outils appropriés sont les entretiens non-structurés, semi-structurés et l'observation. Très vite, l'observation a été supprimée de la liste des outils potentiels car il n'est pas pertinent pour ma démarche de recherche. L'outil choisi pour le recueil de données est l'entretien semi-directif. Quivy et Van Campenhoudt (1995) le définissent comme un entretien :

« Ni entièrement ouvert, ni entièrement canalisé par un grand nombre de questions précises. Généralement, le chercheur dispose d'une série de questions guides, relativement ouvertes, à propos desquelles il est impératif qu'il reçoive une information de la part de l'interviewé » (p.195).

Cette méthode me paraît être la plus adaptée aux objectifs de mon travail de mémoire. Je vais tout d'abord élaborer des entretiens avec des spécialistes dans le milieu du sport et du surpoids. Ces entretiens auront un statut dit exploratoire. Ces derniers vont me permettre de tâter le terrain, d'apprendre à me repérer dans le milieu sondé et de prendre mes marques. Je vais récolter un certain nombre de données qui seront réutilisables pour la suite de ma recherche.

Une fois mes entretiens exploratoires effectués, je m'attaquerai aux entretiens avec des praticiens afin de les questionner sur leur pratique en EPS avec des élèves en surpoids. Ce type d'entretien offre une certaine liberté au niveau des questions et de l'ordre dans lesquelles elles seront traitées. Je vais créer un guide d'entretien afin de réunir les thématiques principales et les questions à aborder durant l'interview. C'est une aide qui va me permettre de recentrer l'enseignant s'il se perd dans ses propos ou s'il s'éloigne de l'objectif visé. Selon Quivy et Van Campenhoudt (1995), « il s'efforcera simplement de recentrer l'entretien sur les objectifs chaque fois qu'il (l'interviewé) s'en écarte et de poser les questions auxquelles l'interviewé ne vient pas par lui-même, au moment le plus approprié et de manière aussi naturelle que possible. » (p.185).

La richesse de cette approche se caractérise par l'aspect humain, nous recueillons des informations riches et variées et nous avons l'occasion de relancer un sujet à tout moment.

## **2.2.2 Procédure et protocole de recherche**

Après m'être familiarisée avec l'outil de collecte de données, place maintenant à l'explication de la procédure de recherche ainsi qu'à l'organisation prévue pour le bon déroulement des entretiens.

Tout d'abord, je vais contacter des spécialistes dans le domaine du surpoids et de l'activité sportive afin d'établir mes entretiens exploratoires. Je souhaite pouvoir m'enrichir des expériences et des conseils de ces experts dans le milieu. J'espère qu'ils pourront ainsi me proposer des pistes concrètes pour optimiser le sport pour des enfants en situation de surpoids.

Une fois ces entretiens effectués, je passerai à l'étape des entretiens semi-directifs avec les enseignants. L'objectif est de trouver quatre ou cinq enseignants, répondant à mes critères, qui enseignent le sport à des élèves en surpoids. Avant d'entamer les entretiens, je vais présenter et faire signer un contrat de recherche aux enseignants. Ce contrat contiendra une courte explication du thème, les directives d'un entretien semi-directif ainsi que l'engagement de chacun : chercheur et interviewé.

A propos des dates des entretiens et des lieux de rencontres, ils seront fixés avec les enseignants concernés en fonction de nos disponibilités respectives. La durée des entrevues ne devrait pas dépasser une heure, ceci aussi selon le temps à disposition des enseignants. Concernant les lieux, je suis tout à fait prête à me déplacer, que cela soit sur leur lieu de travail ou ailleurs.

## **2.2.3 Echantillonnage**

Comme nous le disent Blanchet & Gotmann (2013), « définir la population, c'est sélectionner les catégories de personnes que l'on veut interroger, et à quel titre ; déterminer les acteurs dont on estime qu'ils sont en position de produire des réponses aux questions que l'on se pose .» (p. 46-47)

Ainsi le choix de la population se base sur deux critères.

Premièrement, les degrés d'enseignement choisis sont les 5-6H et les 7-8H. J'ai décidé d'orienter ma recherche au cycle 2. Je trouve cela plus pertinent qu'au cycle 1, car les attentes dans le domaine du sport sont plus nombreuses et l'âge des élèves est plus adapté.

Deuxièmement, je vais tenter de trouver des enseignants généralistes jeunes et plus âgés qui enseignent notamment le sport et d'autres enseignants spécialistes qui professent uniquement le sport. Ceci afin de voir s'il existe une différence d'approches selon le statut et également l'âge du maître de sport.

## **2.3 Méthodes et/ou techniques d'analyse des données**

### **2.3.1 Transcription**

Avant de pouvoir analyser les données récoltées, il est nécessaire de procéder à la transcription des différents entretiens qui auront été enregistrés. La transcription est le fait de dactylographier les enregistrements. Cette transcription nous permet d'analyser plus précisément les données recueillies. Il n'est toutefois pas obligatoire de transcrire toutes les entrevues. Cette flexibilité s'explique par le fait que la transcription est un travail long et minutieux. En outre, de multiples règles sont nécessaires à la compréhension du document ainsi qu'à l'interprétation des données. Les entretiens de type exploratoires ne seront pas nécessairement retranscrits. Toutefois, il va de soi que les entretiens semi-directifs avec les enseignants seront tous retranscrits étant donné qu'il s'agira des résultats de ma recherche.

La méthode de transcription choisie sera celle dite "élaborée". Ainsi les parasites de la parole tels que le bégaiement, les répétitions, les "heu", etc. seront supprimés. Pour ma recherche, je considère que la forme de parole est sans intérêt. Je ne m'intéresse pas à la manière dont les enseignants s'expriment, mais bien à ce qu'ils pourront m'expliquer en rapport à leur pratique, à leur vécu et à percevoir également leur sensibilité face à cette problématique. Il est selon moi, pas non plus nécessaire de noter tous les différents éléments non verbaux comme les sourires, les rires, les bégaiements ou les haussements d'épaules, comme le suggère la transcription "intégrale".

Si toutefois des mimiques, des gestes ou des expressions me semblent importants pour un détail lors de l'analyse, ils seront exceptionnellement transcrits. Les propos de l'intervieweur et l'interviewé seront reproduits. Par contre, j'effectuerai quelques retouches au niveau des négations fréquemment oubliées dans le discours oral. Afin d'identifier les intervenants, j'utiliserai l'abréviation C. (Chloé) pour mes interventions et E. (enseignant) pour la personne interviewée.

*Voici les règles de transcription choisies :*

- Identifier les intervenants : C. (Chloé) / E. (Enseignant) / S. (Spécialiste)
- Rétablir l'adverbe « ne » fréquemment oublié dans les phrases négatives.
- Enlever les phrases sans suite, les répétitions, les bégaiements et les interjections telles que heu, hein, etc ...
- Modifier certains mots tels que « ouai, t'es, y a » deviendront « oui, tu es, il y a ».
- Utiliser les signes conventionnels de ponctuation

### **2.3.2 Traitement des données**

En vue de traiter les données, une écoute minutieuse des entrevues sera effectuée afin de pouvoir les transcrire. Comme évoqué dans le chapitre précédent, je me focaliserai sur les éléments indispensables à ma recherche, les éléments secondaires ne seront pas pris en compte. En optant pour des entretiens semi-directifs, je laisse place à quelques propos hors-sujet, ces derniers vont donc être retirés avant l'analyse et l'interprétation des résultats. Après avoir transcrit les entretiens, il va falloir traiter les données recueillies.

Premièrement, je vais m'imprégner des données, c'est-à-dire que je vais relire plusieurs fois les entretiens afin de me familiariser avec ceux-ci.

En second lieu se trouve l'opération d'étiquetage des données. Pour cela, je vais surligner les passages intéressants. J'utiliserai un marquage de couleur pour identifier les réponses aux questions principales, évoquées dans mon guide d'entretien. Ce travail demandera une attention particulière car de nouveaux thèmes pourraient éventuellement apparaître.

Pour terminer, j'effectuerai une sélection d'extraits de données pour regrouper sous forme de tableaux les informations se rapportant aux mêmes thèmes. Ainsi l'interprétation des résultats sera plus aisée.

### **2.3.3 Méthodes et analyse**

Selon Blanchet et Gotman (2013) « L'entretien ne parle pas de lui-même. Il faut, pour parvenir aux résultats de la recherche, effectuer une opération essentielle, qui est l'analyse des discours. Elle consiste à sélectionner et à extraire les données susceptibles de permettre la confrontation des hypothèses aux faits. [...] » (p. 89)

En effet, l'analyse des données demande un travail minutieux. Cette partie répondra aux diverses questions et hypothèses formulées en début de recherche. Pour cela, je vais opter pour l'analyse de contenu. Elle me permettra d'extraire le sens des entretiens et de dégager les résultats répondant à mes objectifs initiaux.

Toutefois, d'après Blanchet et Gotman (2013), il existe plusieurs types d'analyses de contenu. Ces derniers varient selon le choix du découpage des transcriptions. Puisque je cherche plutôt une approche thématique à travers mes divers entretiens, je vais donc analyser mes données avec la méthode de l'analyse thématique. « L'analyse thématique découpe transversalement l'ensemble des entretiens et recherche de la sorte une cohérence thématique » (p. 98).

Les thèmes seront préalablement définis dans le guide d'entretien ou ceux qui apparaîtront lors de la lecture et de l'analyse des entretiens.

Une fois les informations de tous les entretiens confondues, structurées par thèmes, je vais pouvoir faire un état des lieux général des pratiques des enseignants et mettre en évidence les divergences et les similitudes des discours de ces derniers.

## Chapitre 3. Analyse et interprétation des résultats

### 3.1 Avis de spécialistes dans le domaine du surpoids

Avant de débiter mes entretiens semi-directifs avec des enseignants généralistes et spécialistes en EPS, je me suis rapprochée de deux experts dans le domaine du surpoids afin de mener des entretiens dits exploratoires. La première personne est le chef du service de santé, promotion, de la ville de la Chaux-de-fonds, Dr.Latrèche. Il s'occupe notamment de la santé scolaire des écoles de la ville. La deuxième personne vers laquelle je me suis tournée est une enseignante spécialisée (APA) et responsable de la fondation Sportsmile.

#### 3.1.1 Intégration et valorisation des élèves en surpoids

Mon premier axe de questionnement se porte sur l'intégration et la valorisation des élèves en surpoids. Derrière cette thématique se cachent quatre questions, voici quelques réponses retenues.

- **Quels sont les besoins spécifiques d'un élève en surpoids ?**

Sous l'œil du médecin, l'élève en surpoids n'a pas spécialement de besoins, c'est l'adulte qui les voit. Autrement, le discours de l'enseignante spécialisée se rapporte plus sur le besoin d'adapter les activités, de proposer plus de pauses et de la nécessité de réagir au cas par cas.

- **De quelle manière les intégrer dans son enseignement ?**

« Il faut le considérer comme un autre. Il n'y a pas besoin de mettre directement l'accent sur lui » indique Dr.Souhail Latrèche. L'enseignante quant à elle met le point sur le fait de ne pas faire que de la compétition en salle de sport, de proposer plutôt des cours avec divers niveaux et faire des jeux de hasard et de stratégie ainsi il n'y a pas que le côté sportif qui est mis en avant.

- **L'élève en surpoids rencontre-il des conflits ?**

Tous deux étaient d'accord sur le fait qu'un élève en surpoids pouvait rencontrer des difficultés relationnelles avec ses pairs et être face à certaines moqueries du style « T'es gros, un vrai éléphant ! » ou encore « T'es une grosse vache ! ». Toutefois, ceci n'est pas à généraliser car cela dépend également de l'âge des élèves et de l'ambiance de classe.

- **Comment valoriser ces élèves dans le cours de sport ?**

Au départ si les élèves n'ont pas de demandes particulières, il faut les laisser faire comme les autres. Après il va de soi qu'il est nécessaire de leur proposer des exercices réalisables, les féliciter, les encourager et surtout les valoriser mais sans forcément les stigmatiser.

### 3.1.2 Sports et exercices favorables/défavorables

Mon deuxième axe de questionnement se porte sur les sports et les exercices favorables/défavorables pour intégrer les élèves en surpoids au reste de la classe. Nous retrouvons également quatre questions derrière cette thématique, voilà certains propos enregistrés.

- **Quels sont les sports que les élèves en surpoids préfèrent pratiquer ?**

D'un commun accord, les deux spécialistes indiquent qu'ils aiment tout pratiquer jusqu'à ce qu'ils n'y arrivent plus, mais nous rencontrons le même fonctionnement avec d'autres élèves. Selon leur expérience, il n'y a pas un sport qui va spécialement marcher à tous les coups avec un enfant en surpoids.

- **Quels sont au contraire, les sports les moins appréciés ?**

L'enseignante spécialisée indique que les sports les moins appréciés sont les agrès car ils doivent soulever le poids de leur corps, ainsi que l'endurance car il y a ici une grande difficulté respiratoire. Le médecin quant à lui soulève un fait assez marrant. Selon une expérience menée par un de ses collègues, les élèves en surpoids apprécient la piscine car ainsi leurs bourrelets sont cachés dans l'eau et ils n'ont plus de gêne.

- **Quels sont les sports et les exercices à favoriser pour les intégrer ? Et ceux à éviter ?**

De manière générale, il n'y a pas un sport plus qu'un autre, c'est un peu à la carte. La sensibilité de l'enseignant va notamment jouer un rôle. Ce qui est important est de proposer des activités à différents niveaux. C'est la clé pour que toute la classe ait du plaisir. Il faut éviter les jeux trop compétitifs mais plutôt favoriser des exercices demandant du courage, de la force, de la stratégie ou de la chance. L'enseignante spécialisée met en avant de proposer des règles dans les sports collectifs pour que tout le monde soit actif et y trouve son compte.

- **Comment gérer la notion de dispense ?**

Les deux spécialistes m'ont tous deux répondu que c'était *the* question. Il faut tout d'abord se questionner sur la raison et la demande de dispense. « Le sport est un excellent moyen d'intégration » souligne le médecin spécialiste dans le surpoids. C'est pourquoi une dispense partielle est envisageable, mais pas totale. Si un élève demande à ne pas faire une certaine activité, le maître de sport doit l'intégrer peu importe la forme. « Les pros de sports se doivent d'être créatifs, les élèves en surpoids doivent bouger ! » conclut Dr. Latrèche.

### 3.1.3 Gestion positive des limitations psychologiques

Mon troisième axe de questionnement se porte sur la gestion positive des limitations psychologiques entrant en jeu pour un élève en surpoids durant une leçon d'EPS. Cette thématique comprend trois questions. Découvrons les avis des spécialistes.

- ***Un élève en surpoids peut-il apprécier une leçon d'EPS ?***

Divers facteurs influencent l'appréciation d'une leçon d'EPS pour un élève en surpoids. Tout d'abord l'âge, le degré d'obésité, le goût à la pratique sportive et l'éventuelle pratique sportive dans le cadre privé. Autrement, les deux spécialistes répondent par l'affirmatif et soulignent qu'un enfant en surpoids peut apprécier une leçon d'EPS tant qu'il y trouve son compte. Il faut que cela soit stimulant, adapté et attractif.

- ***Quelles sont les principales difficultés psychologiques auxquelles il est confronté ?***

L'image de son corps, la gestion de son corps, le manque d'estime de soi, le regard et le jugement des autres. Tous ces éléments correspondent aux difficultés psychologiques auxquelles un élève en surpoids peut être confronté.

- ***Comment réagir lorsqu'un élève se braque face à une activité ?***

Comme pour beaucoup de choses, il faut prendre le cas très individuellement. Il faut prendre le temps d'écouter l'élève, de le mettre en confiance, de le rassurer et si vraiment de revoir l'activité. Le point clé selon Dr. Latrèche est « le mettre en valeur et lui donner une tâche pour toujours le rendre actif ».

L'enseignante spécialisée m'a fait part d'une de ses expériences. « Une fois j'ai fait une activité où deux élèves devaient se tenir la main et l'un d'eux refusait catégoriquement. En discutant avec ce dernier, j'ai compris que la source du problème était le contact physique. J'ai donc proposé qu'il tienne un sautoir, ainsi l'exercice n'a pas été dénaturé et il a pu l'effectuer. Il faut différencier le « j'ai pas envie » à « j'ai un problème ».

### 3.1.4 Evaluation

Mon quatrième et dernier axe se porte sur la notion d'évaluation en salle de sport pour un élève en surpoids.

- **Comment gérer l'évaluation d'un élève en surpoids ?**

Dr.Latrèche ne connaissait pas précisément la gestion de l'évaluation, toutefois l'enseignante spécialisée a pu me donner une réponse assez complète sur la manière de procéder, voici ses propos. *« Il y a plusieurs manières et ça va également dépendre des évaluations. Pour certaines, avoir un surpoids n'aura pas d'incidence. Comme par exemple pour une évaluation sur l'arbitrage ou sur les connaissances d'un jeu/d'un sport. Pour différencier l'évaluation, nous pouvons proposer des évaluations particulières, des progressives afin d'évaluer la différence entre les capacités de base et la progression dans le domaine travaillé. Donc c'est-à-dire une évaluation à plusieurs niveaux. Nous pouvons également mettre en place des objectifs différenciés, mais il faut se dire qu'il y a rarement juste une personne qui est en difficulté face à un exercice dans un cours de sport. »*

Je me suis ensuite interrogée sur la notion d'adaptation du barème. J'ai eu comme réponse que partir sur des objectifs différenciés était une solution plus adéquate qu'une adaptation de barème.

### 3.1.5 Conclusion

Pour conclure ces entretiens exploratoires, je leur ai demandé quels conseils ils pourraient donner à un enseignant recevant pour la première fois un élève en surpoids.

Le médecin spécialiste met en avant le fait de ne pas directement mettre l'étiquette « Surpoids » sur la tête de l'enfant, il faut tout d'abord le voir comme un autre. Ensuite c'est au fil des séances de sport qu'il va découvrir quelles adaptations il sera nécessaire de faire. Autrement l'enseignant peut également organiser un réseau entre le médecin scolaire, le pédiatre, les parents et l'enfant.

L'enseignante spécialisée, plus proche du domaine sur le terrain, a pu me donner des réponses très concrètes et applicables. Il s'agit d'éviter les leçons essentiellement compétitives, d'éviter les exercices basés que sur la performance mais plutôt proposer des exercices incluant un aspect de chance et de stratégie, tâcher de faire participer au maximum la totalité de la classe, proposer des exercices à différents niveaux et faire des pauses régulières. Je cite *« les élèves en surpoids ne font pas forcément preuve de mauvaise volonté, mais ils ont de réelles difficultés. Il faut donc être attentif tout en évitant de les stigmatiser. »*

### 3.2 Avis d'enseignants généralistes et spécialistes en EPS

Après avoir mené à bien les deux entretiens avec les spécialistes dans le domaine du surpoids, je me suis donc penchée sur l'avis des enseignants du cycle 2, généralistes ainsi que spécialistes en EPS. C'est-à-dire ceux qui enseignent essentiellement l'éducation physique à l'école. Toutefois, vous pouvez constater dans le tableau ci-dessous, qu'un des enseignants interviewés travaille au cycle 3. J'ai fait le choix de l'ajouter à mon recueil d'enseignants car il est maître de sport dans le programme E'Kilo à la Chaux-de-fonds. Une fois par semaine, les écoliers en surpoids de l'école primaire et secondaire peuvent prendre part à un cours facultatif de sport. L'enseignant propose donc des activités adaptées pour ces derniers. Le cadre du cours permet aux élèves en surpoids de se sentir davantage à l'aise, sans le regard des autres élèves. Ainsi il était pertinent et intéressant d'inclure dans ma recherche un enseignant qui détenait ces deux casquettes.

Tableau 1: Echantillonnage

Noms	Âges			Sexes		Degré du cycle		Statut	
	25-35 ans	35-45 ans	+ de 45 ans	Femme	Homme	2	3	Généralistes	Spécialistes
<b>Spécialiste 1</b>			X		X	X			X
<b>Spécialiste 2</b>			X	X		X			X
<b>Généraliste 1</b>	X				X	X		X	
<b>Généraliste 2</b>			X (retraite)		X	X		X	
<b>Secondaire</b>		X			X		X		X

Concernant l'analyse de ma recherche, vous allez découvrir les différents axes avec les divers témoignages des enseignants ainsi que mes réflexions sur le sujet.

### 3.2.1 Introduction

En guise d'introduction, j'ai cherché à savoir quelles observations les enseignants pouvaient faire concernant le surpoids dans leurs classes et je leur ai demandé de me présenter un de leurs élèves en surpoids. Voici quelques-uns de leurs propos.

Tableau 2: Quelles observations pouvez-vous faire concernant le surpoids dans vos classes?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« Les costauds sont de plus en plus costauds. Les gros sont de plus en plus gros. C'est ceci qui est inquiétant, autrement je ne crois pas qu'il n'y en a plus. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Je dirais qu'il n'y a pas d'augmentation. Depuis que j'enseigne ici, il y a environ 1 ou 2 élèves en surpoids par classe. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Alors moi c'est la première année où j'ai des élèves en surpoids dans ma classe. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« Le surpoids est un phénomène actuel. Mais je n'ai jamais eu trop d'élèves en surpoids. »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« Je pense que c'est vachement rattaché aux facteurs sociaux et par rapport à la population des élèves que nous avons dans nos classes. Je dirais que le nombre est stable. »</i>

---

Les réponses des diverses personnes interviewées sont plutôt rassurantes dans le fait que le nombre d'élèves en surpoids dans les classes ne tend pas à augmenter, le nombre est plus ou moins stable. Toutefois, une constatation alarmante est le fait que le surpoids de certains élèves devient de plus en plus conséquent.

Comme indiqué dans ma partie théorique, en Suisse, nous retrouvons 15 à 20% d'écoliers présentant un excès de poids. Cependant malgré les observations des divers enseignants, une étude faite par la Promotion Santé Suisse en 2016 met en avant une tendance réjouissante. La proportion d'enfants en surpoids a diminué dans les classes enfantines et au niveau primaire et secondaire. Nous pouvons avec plaisir constater que de manière générale, en prenant du recul, un tournant stable tend à se dessiner.

Tableau 3: Pouvez-vous décrire brièvement l'élève en surpoids qui se trouvait dans votre classe?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« J'en ai un qui cumule poids et grandeur : 1m75, 90kg, 9ans. Ce qui m'inquiète chez eux, à leur âge, c'est qu'ils ont déjà un pli adipeux. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« L'élève est en 7H. Depuis tout petit en surpoids. La maman ne trouve pas grave mais l'enfant souffre beaucoup de son surpoids. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Cet élève en surpoids est plus grand et plus fort que les autres. Par contre il n'a pas conscience de son poids et de sa carrure donc il fonce dans tout le monde, il ne fait pas attention. C'est compliqué. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« J'ai eu une élève vraiment en surpoids important. Son surpoids entraînait des douleurs articulaires. Elle était relativement grande, une belle ossature mais elle était vraiment qualifiée de ronde. Elle était en 7-8H. »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« J'ai eu une élève en très fort surpoids dans une classe de terminale. Elle a été exemplaire car elle s'est beaucoup investie et là elle a fait mieux que les autres pour l'aspect persévérance et volonté. »</i>

---

Chaque enseignant a pu me présenter le cas d'un élève en surpoids. Soit un élève qu'ils ont actuellement en salle de sport, soit un élève qui les a marqués. Toutes les situations sont différentes, chacune a sa particularité, cependant le problème fondamental reste le même.

### 3.2.2 Intégration et valorisation des élèves en surpoids

Tableau 4: Dans la plupart des cas, prenez-vous en compte les besoins spécifiques liés aux élèves en surpoids?

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« Nous n'avons pas tellement le choix, nous sommes obligés de le faire. Si on ne le fait pas, on ne les intègre pas à la classe. On est obligé de différencier. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Je sais dès le début qu'il y aura des thèmes qui vont être compliqués donc je sais que je vais adapter des exercices. Mais à la préparation je ne change rien. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Alors franchement je ne les prends pas tellement en compte. J'essaye toutefois de les intégrer au maximum.»</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« Ayant eu que très peu d'élèves en surpoids, je n'ai jamais pris en compte en réfléchissant avant la leçon par rapport au domaine du mouvement que nous allions exercer. Je faisais attention et je ne les mettais pas dans des situations qui pouvaient révéler davantage cette charge, cette difficulté. »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« Je pense que les préparations de leçons ne sont pas spécifiquement faites pour un élève en surpoids. Après, en fonction de l'expérience et de la sensibilité de l'enseignant, il y a des adaptations qui sont faites. »</i>

Au vu des diverses réponses, les enseignants prennent en compte d'une certaine manière les besoins spécifiques des élèves en surpoids. Toutefois, je m'attendais à une plus grande prise en compte. Je leur ai demandé en terme de pourcentage, combien d'activités étaient adaptées pour ces élèves et j'ai été plutôt surprise des réponses. Je supposais que les enseignants spécialistes en sport adaptaient davantage leurs leçons pour les élèves en surpoids, étant dans le vif du sujet quotidiennement, alors que non, les réponses de pourcentage étaient très variées entre les cinq enseignants. Il y avait du 0%, 10%, 50% 60% et 100%.

Ces résultats m'interrogent, je me questionne sur la raison de ce faible pourcentage d'adaptation de la part de certains enseignants. Je n'ai pas poussé la réflexion de manière plus détaillée auprès de ces derniers, mais je peux actuellement émettre l'hypothèse que si les enseignants n'adaptent pas forcément leur leçon pour un élève en surpoids, ceci est dû au fait que le cours est également différencié pour le reste de la classe. C'est-à-dire que le maître d'EPS conçoit une leçon en proposant des activités à divers niveaux. Ainsi l'élève en surpoids peut sans doute s'inclure parmi ces niveaux. De plus, d'après mon expérience en pratique professionnelle, ce ne sont pas les élèves en surpoids qui posent nécessairement le plus de problèmes. D'autres élèves suscitent davantage l'attention en cours de sport.

Tableau 5: Quels sont d'après vous, les enjeux des cours d'EPS pour ces enfants en surpoids?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« Pour eux il est indispensable de leur montrer que malgré leur surpoids, ils sont capables de faire des choses. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Qu'ils participent et qu'ils s'intègrent tout simplement. Après ils sont encore petits donc l'enjeu est de leur montrer les mouvements de base et qu'ils se rendent compte ce qu'ils peuvent faire. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Ce sont 3 périodes de sport qu'il a à disposition pour bouger, se dépenser et ainsi faire quelque chose de son corps. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« Les enjeux c'est d'essayer de leur montrer qu'ils sont quand même certaines fois capables de réussir dans des domaines où ils se sentent parfois au départ déjà frustrés ou alors s'ils sont dans des situations de non vouloir, de non-volonté. Il y a donc un enjeu de revaloriser l'estime de soi et de les intégrer davantage dans la classe pour éviter un rejet du reste de la classe. »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« C'est de garder goût au sport, de ne pas être dégoûté, qu'ils se rendent compte qu'ils peuvent pratiquer une activité malgré leur surpoids. »</i>

---

Les diverses réponses des enseignantes se rejoignent et sont très positives. Nous pouvons constater trois grands enjeux. Le premier étant le fait de montrer à l'élève en surpoids qu'il est tout de même capable de réaliser certaines activités, le deuxième correspondant à l'intégration de ce dernier dans la classe et le troisième visant l'espoir de donner ou stimuler le goût au sport.

En effet, comme le souligne le docteur Soulié, la pratique sportive comprend six enjeux principaux : L'enjeu physique, l'enjeu psychique lié à une meilleure estime de soi, l'enjeu social visant à briser l'isolement dont peut faire l'objet un enfant en surpoids, l'enjeu cognitif car il a été démontré qu'une pratique sportive engendrait une meilleure concentration au quotidien, l'enjeu affectif pour la gestion des émotions ainsi que l'enjeu physiologique qui se caractérise par le développement des processus métaboliques et la croissance de os. Je souhaite donc souligner que le maître d'EPS a bel et bien un grand rôle à jouer afin de motiver un élève en surpoids à participer en salle de sport.

Tableau 6: Existe-il des conflits entre les élèves en surpoids et le reste de la classe?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« J'ai envie de dire non, mais c'est car ils ont un excellent prof. Non, mais il y en a, mais ce n'est pas lié au poids. Je ne les vois pas. Je pense qu'à la fin du cycle 2, c'est peut-être déjà différent car ils entrent en préadolescence, ils sont plus piquants et méchants entre eux. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Alors ça reste des enfants. Quand je les encadre, non il ne se passe pas grand-chose. C'est entre eux, après dans les vestiaires. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Non. Je ne crois pas qu'ils remarquent nécessairement l'élève en surpoids. C'est un copain, il s'en fiche un peu de tout ça. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« Il y avait un rejet du style : « De toute manière toi on va pas te prendre dans l'équipe, tu ne bouges pas assez ! ». Donc ce sont des choses qui s'entendent mais ça se règle aussi tout de suite. C'est à nous de les mettre dans des situations où les moqueries et le rejet sont quasi inexistantes. »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« Oui alors c'est surtout des moqueries et ça entraîne des conflits. Ça peut être des regards, des rires. Au final ces élèves sont souvent mis à l'écart. A cet âge c'est très compétition et pour former une équipe, l'élève en surpoids ne va pas apporter grand-chose aux yeux des autres. D'où l'intérêt d'offrir des cours où ils peuvent être essentiellement entre eux, ça permet vraiment d'effacer ces regards. »</i>

---

Cette question est très délicate et les réponses dépendent également de la situation de la classe où se trouve l'élève en surpoids. Le constat général est bon, il n'existe pas énormément de conflits entre les élèves en surpoids et le reste de la classe. Toutefois trois réponses sortent du lot. La première tend à dire qu'il existe sans doute des différences de conflits entre les élèves du début et ceux de la fin du cycle 2. La deuxième relève que là où des conflits surgissent, c'est dans les vestiaires. Sans le regard des enseignants, certains camarades se permettent des commentaires déplacés au niveau du physique de l'élève en surpoids.

C'est pourquoi, une des personnes questionnées m'a transmis que pour éviter ces soucis, l'élève en question pouvait aller se doucher et se changer 5' avant le reste de la classe. La troisième source de conflit correspond au rejet de l'élève dans une équipe. D'où l'intérêt de proposer des activités pas essentiellement basées sur l'aspect compétitif mais plutôt y introduire des composantes de hasard ou de logique.

Lors de mon entretien avec le médecin spécialiste en surpoids, ce dernier m'a transmis qu'en effet un élève en surpoids peut avoir des difficultés relationnelles avec ses pairs mais cela dépend de l'enfant en question. Chaque situation est à prendre au cas par cas, il ne faut pas en faire une généralité. A mon sens, les conflits se retrouvent entre n'importe quels élèves et pour diverses problématiques.

Tableau 7: Proposez-vous des activités qui permettent de valoriser ces élèves souvent complexés?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« Je n'ai pas d'activités particulières. Mais quand ils sont en réussite dans certains domaines j'essaie de les mettre en valeur en les félicitant. Mais je n'ai pas envie de les différencier aux autres directement car ils sont plus gros. Je n'ai pas d'activités type « petit gros ». Par contre à la Chaux-de-fonds, il existe un projet qui s'appelle E'kilo. Quand je vois ces élèves en difficultés, je fais la démarche, je fais l'approche, je contacte la famille pour leur donner la documentation sur E'Kilo. C'est vraiment bien. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Par exemple quand on fait des jeux de lutte, ils aiment bien. L'équilibre, la coordination, la corde à sauter ils aiment bien aussi. Je peux bien les valoriser avec des thèmes comme ça. Tout comme le jonglage et la piscine par exemple. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« Alors là récemment on a fait des pyramides humaines. Il a plus de force que les autres et il était tout content de se dire « Moi je vais en bas de la pyramide et je peux supporter le poids des autres. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« Dans certaines activités, en sachant pertinemment que ça allait être difficile pour eux au niveau du mouvement, on pouvait aménager, les revaloriser dans l'aide, l'entraide, et les renvoyer à un autre exercice qu'ils réussissaient. Mais il n'y a pas d'exercice type « les gros allez dans un coin, faites cet exercice et nous on fait autre chose... »</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« Ce sont des aménagements dans les activités. Par exemple on a travaillé des chorégraphies avec des grandes cordes à sauter. Pour eux les sauts n'auront pas le même impact articulaire. Donc ils sont dans le groupe mais peuvent être plus dans la création ou alors pour tourner les cordes. Donc il y a différentes manières de les valoriser et de les rendre utiles. Aux agrès je travaille beaucoup sur la notion d'aide. Donc je reste vraiment dans l'aménagement, je ne propose pas une activité spécifique pour eux. »</i>

---

Grâce à cette question, nous pouvons bien nous rendre compte qu'il n'existe pas d'activités types « petit gros », comme le mentionne un enseignant. Je trouve leurs diverses réponses très justes et pertinentes. Chacun soulève l'information importante qu'il est primordial de mettre en valeur cet élève, le valoriser et l'encourager dans ses réussites et progrès. Autrement, certains enseignants m'ont cité certaines activités qu'ils apprécient : la lutte, l'équilibre, la coordination, la corde à sauter, le jonglage et la piscine. Cette dernière activité peut sembler surprenante. En effet à la piscine les élèves sont confrontés aux regards des autres, toutefois, selon l'avis des spécialistes et des médecins, les élèves en surpoids apprécient la piscine car ils peuvent faire des bombes, ils n'ont pas froid et flottent facilement.

Un des enseignants interviewés mentionne le programme E'kilo. Comme expliqué quelques lignes au-dessus, une fois par semaine, les écoliers en surpoids de l'école primaire et secondaire peuvent participer à un cours de sport qui leur est essentiellement réservé. L'enseignant propose donc des activités adaptées pour ces derniers et le cadre du cours permet à ces élèves de se sentir davantage à l'aise, sans le regard des autres élèves.

Ce concept est très intéressant et riche à la fois. Malheureusement seules très peu d'écoles ont à l'heure actuelle mis à disposition des cours facultatifs de ce type. Peut-être pourrions-nous observer une augmentation à l'avenir.

Cette question autour des activités permettant de valoriser les élèves en surpoids m'interrogeait beaucoup. Je suis allée à un cours de formation continue sur le sujet. Une spécialiste en activité physique adaptée (APA) proposait des exercices intéressants à réaliser en salle de sport pour intégrer au mieux un élève en surpoids. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet lors de la synthèse finale des entretiens.

Tableau 8: Lorsque vous évaluez, tenez-vous compte du handicap des élèves en surpoids?

---

**Spécialiste 1** « Ça dépend de ce que l'on fait. Si l'on fait de l'agilité ou du jonglage, il n'y a pas besoin. Après oui quand leur surpoids leur pose des difficultés par exemple pour les roulades au sol, les appuis renversés ou des exercices liés au tonus musculaire et à l'endurance. C'est important qu'ils sachent s'ils sont en difficulté ou pas dans la moyenne générale. Il faut mettre l'accent sur la progression et l'effort qu'ils ont fourni pour progresser. »

**Spécialiste 2** « Oui je fais une évaluation pour chacun. Nous avons fait le thème de l'endurance, courir leur âge. Le but c'est de ne jamais s'arrêter, ça s'est réussi, on ne regarde pas la distance. C'est un super exemple. Après cela devient plus difficile de tourner autour de la barre, ça ils n'arrivent pas du tout à le faire. Donc ce que j'ai fait maintenant c'est qu'au lieu de lui demander de faire des tours autour de la barre je lui fais faire de la musculation avec la barre. Dans le dossier d'évaluation, je vais noter que cet élève n'est pas apte à faire cet exercice. Pendant l'entraînement, je vois qu'il n'arrive pas. Donc je ne vais pas l'exposer exprès devant les autres au moment d'une évaluation. »

**Généraliste 1** « Si c'est de la course, il doit courir son âge en minutes. J'estime qu'il peut essayer de faire ça même si ce n'est pas avec un rythme soutenu mais au moins qu'il se déplace son âge en minutes, qu'il ne s'arrête pas. Alors c'est plus l'objectif qui est différent. »

**Généraliste 2** « Il faut leur montrer qu'il y a du progrès. Donc si mes souvenirs sont bons, le fait d'être assidu, de vouloir aller jusqu'au bout, de vouloir s'intégrer davantage faisait encore que l'évaluation était modifiée par rapport à certains élèves. Ce sont des objectifs différents et surtout des objectifs tenant à l'individu même qui montre qu'il peut aller au-delà de son handicap. »

**Secondaire** « Oui, par rapport à la motivation, les progrès qu'ils auront réussis à faire. En tout cas dans tous les domaines physiques style d'endurance, j'en tiens compte. Le barème est le même pour tous mais dès le départ ils savent qu'au niveau de la progression et de la motivation, ils seront valorisés. »

---

D'après les propos des divers enseignants, la question de l'évaluation dépend tout d'abord de la nature de cette dernière. Chaque enseignant prend en compte le handicap de l'élève en surpoids. Chacun a sa propre méthode mais elles se rejoignent toutes. Dans les grandes lignes, les deux éléments principaux qui sont observés pour un élève en surpoids lors d'une évaluation, sont la progression et l'effort fourni au fil des apprentissages. Ensuite, deux enseignants ont donné l'exemple du test d'endurance. L'objectif est de courir leur âge, peu importe la distance, le principal étant de pouvoir courir en continu sans s'arrêter. Le souhait principal de ces maîtres de sport est d'amener l'élève en surpoids au-delà de son handicap.

Ces réponses suscitent un questionnement. L'enseignant a-t-il le droit de différencier l'évaluation comme il le souhaite ? Doit-il en informer la direction ? Comment justifie-t-il une adaptation car c'est une branche scolaire comme une autre.

Actuellement en tant qu'enseignant nous avons le devoir d'être à 100% respectueux des cadres légaux. Tout doit être en règle. D'après le témoignage d'un enseignant de sport, l'adaptation d'une évaluation doit être présentée et justifiée auprès de la direction. Dans d'autres branches, un élève peut bénéficier d'une certaine différenciation si la source du problème est justifiée et certifiée. Par exemple, pour un élève dyslexique qui bénéficie d'une tablette électronique.

### 3.2.3 Sports et exercices favorables/défavorables

Tableau 9: D'après vos observations, quels sont à votre avis, les sports que les élèves en surpoids préfèrent pratiquer?

---

**Spécialiste 1** « La natation car ils flottent, Archimède est passé par là. Les jeux de balles ils aiment bien. Après ce n'est pas forcément lié à leur surpoids mais à leur caractère. »

**Spécialiste 2** « Alors ça dépend vraiment de l'enfant. Après il y a la piscine qui est assez unanime pour tous les enfants en surpoids. »

**Généraliste 1** « Ils aiment bien les sports d'équipe en général. Ça leur permet de se rendre compte qu'ils n'ont pas besoin de bouger à fond pendant tout du long. »

**Généraliste 2** « Avec certains exercices de coordination, de motricité, d'habileté, c'est relativement aisé pour eux si les déplacements ne sont pas trop importants de réussir certains exercices. »

**Secondaire** « Dès que c'est sous forme de jeux, ils oublient qu'ils font un effort et que ça leur coûte physiquement et psychologiquement. Alors je n'ai pas d'activités types, ça dépend de l'élève et de ses envies. »

---

Cette question est très ouverte et dépend également beaucoup du caractère de l'enfant. Il n'existe pas de listes bien définies de sports que les élèves en surpoids préfèrent pratiquer. Toutefois, deux disciplines ont été mises en avant par les maitres d'éducation physique. Nous retrouvons la piscine et les sports d'équipe. A travers les sports d'équipes, les élèves en surpoids peuvent participer mais ils ont également la possibilité de rester immobiles en défense pour pouvoir récupérer sans que cela ne se voie réellement.

Chaque élève est différent et a ses propres goûts, ceci fait la richesse d'une classe. Le médecin spécialiste en surpoids précise que derrière chaque élève en surpoids se cache un enfant comme un autre. Il va tout pratiquer avec plaisir jusqu'à ce qu'il n'y arrive plus. A mon avis ce fonctionnement se retrouve chez toutes les personnes. Lorsque nous devons sortir de notre zone de confort, nous ne sommes pas à l'aise.

Tableau 10: A l'inverse, quels sont les sports les moins appréciés des élèves?

---

<b>Spécialiste 1</b>	<i>« Clairement l'endurance. Que ce soit sous forme de marche ou de course. Certaines fois la vitesse et toutes les activités au sol de par leur manque de souplesse, ils sont gênés par leur brioche, ils n'arrivent pas faire pas mal de trucs. Parfois ils se font mal car tout leur poids pèse sur les vertèbres. »</i>
<b>Spécialiste 2</b>	<i>« Là c'est très clair. Il y a les parcours d'agilité et la gym aux agrès. »</i>
<b>Généraliste 1</b>	<i>« En fait dès qu'il s'agit de faire un effort individuel sur un long terme. Par exemple l'endurance il n'aime pas du tout, quand il s'agit de grimper ou porter son poids. »</i>
<b>Généraliste 2</b>	<i>« C'est lorsque leur masse entre en jeu. Donc lorsqu'il faut se tenir, se supporter, se suspendre, se mettre en appui, se mettre au sol.»</i>
<b>Secondaire</b>	<i>« L'endurance c'est compliqué mais pas que pour un élève en surpoids. Mais déjà pour un élève régulier, la monotonie de la course c'est pas évident alors avec un surpoids ça rend la tâche encore plus difficile. Il faut tout masquer par des jeux, ainsi il y aura de la motivation. »</i>

---

De manière unanime, les enseignants de sport soulèvent les mêmes difficultés chez leurs élèves présentant un surpoids. L'endurance pose problème, les exercices liés à la vitesse et également tout ce qui est agrès ou sol exigeant de l'agilité. Les élèves en surpoids vont rencontrer des difficultés à se tenir, se suspendre, se soulever. Les médecins et les spécialistes questionnés ont relevé les mêmes problématiques. Ils ont mis l'accent notamment sur le fait de faire particulièrement attention aux articulations de ces élèves, amoindries par le manque de tonus musculaire.

Certes, l'élève en surpoids va rencontrer certaines difficultés en cours d'éducation physique. Toutefois, je pense qu'il est important de ne pas tout regrouper dans le même panier. Tout n'est pas forcément adaptable de la même manière, et certaines difficultés bien qu'existantes, sont surmontables. Encore une fois, nous pouvons ici relever l'importance et le rôle à jouer du maître de sport afin d'aider son élève en surpoids à surmonter les défis auxquels il est confronté.

Tableau 11: Quels sont les sports et les exercices à favoriser pour intégrer des enfants en surpoids? Et ceux à éviter?

---

<b>Spécialiste 1</b>	« Moi je pense qu'il faut tout leur faire faire. L'intégration ne se fait pas en fonction de la réussite du gamin, de la réussite identique aux autres. Je pense qu'elle se fait plutôt dans l'intégration au groupe. »
<b>Spécialiste 2</b>	« Alors je n'ai pas de sport ou d'exercices types favoris car ils font de tout. J'évite peut-être les jeux relais par équipe où l'on doit ramener le plus de points par exemple. »
<b>Généraliste 1</b>	« Les sports d'équipe c'est assez facile de l'intégrer. Et à l'inverse je pense que tout ce qui est course, s'est plus compliqué. »
<b>Généraliste 2</b>	« On peut favoriser les jeux de balles. Après par exemple si vous faites des agrès, on sait aussi là qu'ils n'arriveront pas. Mais là ils peuvent travailler l'aide et la surveillance. Ainsi on les revalorise car on leur donne un rôle. »
<b>Secondaire</b>	« Chaque activité sportive met en valeur les différences. Donc je dirais que c'est plus dans la sélection d'un groupe par rapport au niveau et de l'envie. »

---

Nous constatons ici que les réponses sont assez variées. Toutefois, nous pouvons observer une similitude entre les deux réponses des enseignants spécialistes en EPS. Tous deux m'ont donné comme réponse qu'il fallait inciter les élèves à participer le plus possible en salle de sport. En effet il va de soi que la pratique sportive a de nombreux bénéfices pour l'élève, comme déjà abordé dans ma partie théorique. Afin de favoriser l'intégration, certains enseignants privilégient les jeux d'équipe et également l'aide et la surveillance dans le cas où la tâche demandée ne serait pas à leur portée. Concernant les exercices à éviter, nous retrouvons principalement dans les réponses la pratique de courses très axées sur la compétition.

Suite à ces divers propos, une question m'interpelle. Qu'en est-il de la planification d'un enseignant de sport ? L'ordre défini des séquences suit-il une logique ? Ma recherche m'oriente vers l'idée que débiter l'année par les agrès par exemple n'est pas favorable. L'idéal serait d'avancer dans l'année de manière progressive. L'enseignant pourrait débiter par des thèmes plus enclins à être appréciés par tous les élèves dont ceux en surpoids. Ceci leur permettrait de s'intégrer dans la classe et prendre petit à petit goût au sport.

Tableau 12: Est-ce qu'il vous arrive parfois de dispenser un élève en surpoids de certaines activités?

---

<b>Spécialiste 1</b>	« Jamais. Il participe à tout et j'adapte. »
<b>Spécialiste 2</b>	« Alors pas de l'activité même. Je veux toujours qu'ils essaient une fois mais après j'adapte. Car j'ai besoin de voir de quoi ils sont capables. »
<b>Généraliste 1</b>	« Je ne le dispense pas mais je fixe différents objectifs. »
<b>Généraliste 2</b>	« Jamais. Tous les élèves ont toujours dû venir en éducation physique. »
<b>Secondaire</b>	« Oui s'il y a éventuellement un danger. Donc là on lui trouve un rôle dans l'activité et il sera évalué différemment des autres. »

---

Les réponses parlent d'elles-mêmes. J'ai plaisir à constater que les enseignants n'utilisent pas la carte de la facilité en accordant sans hésitation et à tout bout de champ des dispenses à leur élève en surpoids. Tous sont catégoriques, il n'y a pas de dispense, soit l'exercice est adapté, soit l'élève aura un autre rôle à jouer que le reste de la classe, mais il restera impliqué.

Je pense qu'il est important de se questionner sur la raison de la demande de dispense. Comme le souligne le médecin spécialiste en surpoids, « *le sport est un excellent moyen d'intégration, les maîtres de sport se doivent d'être créatifs, les élèves en surpoids doivent bouger* ». Je me questionne ainsi sur cette question de créativité. Parmi tous les enseignants questionnés, aucun ne semblait être dépourvu d'idées afin d'intégrer au mieux un élève en surpoids, toutefois j'émetts l'hypothèse qu'il en est pas de même pour tous les enseignants. Certains ne sont peut-être pas très à l'aise avec cette problématique et ne savent pas vraiment comment intégrer au mieux les élèves en surpoids. Je leur conseille vivement de suivre une formation continue sur cette thématique. Après en avoir suivi une, je peux en tirer un bilan très positif. Nous sortons de la formation avec des idées concrètes d'adaptation d'activités.

### 3.2.4 Gestion positive des limitations psychologiques

Tableau 13: Pensez-vous qu'un élève en surpoids apprécie une leçon d'EPS?

---

<b>Spécialiste 1</b>	« Ça dépend de ce qu'il y fait et comment on le pousse. C'est certain que l'endurance ils n'aiment pas trop, mais si l'on adapte et il voit qu'il peut progresser sans commentaires ou visions négatives des copains c'est ok.»
<b>Spécialiste 2</b>	« De nouveau, ça dépend de la manière dont ils sont intégrés, si l'enseignant les expose ou non et s'ils sont malheureux. Je crois qu'en tout cas mes élèves, apprécient mes leçons. »
<b>Généraliste 1</b>	« Je pense que pour certains s'il n'y a pas d'aménagements et d'adaptations des objectifs, c'est trois périodes hyper compliquées à vivre dans la semaine. Mais là, je vois que mon élève a du plaisir à faire les choses. »
<b>Généraliste 2</b>	« Il est clair que si vous avez des activités qui sont toujours en relation avec la masse musculaire, par exemple de l'athlétisme, ça ne va pas aller de faire cela pendant 6 semaines de suite. Autrement oui. »
<b>Secondaire</b>	« Si les objectifs sont trop durs et qu'ils sont toujours face à l'échec, ils ne vont pas du tout apprécier. Mais en soit oui, ils apprécient comme les autres. Le fait qu'ils soient en surpoids, leur première inquiétude est le regard des autres. Mais ils sont contents de participer s'ils arrivent à se fondre dans la masse. »

---

Derrière cette question, se cache beaucoup de subjectivité, toutefois l'avis des enseignants en éducation physique est très important et ces derniers peuvent bien cerner les élèves, travaillant étroitement avec ceux en surpoids en salle de sport. Encore une fois, l'opinion des enseignants généralistes et spécialistes se rejoint. Ils sont tous parfaitement d'accord que ce qui va influencer l'appréciation d'une leçon d'EPS pour un élève en surpoids, c'est la manière dont il va être intégré, l'adaptation qu'on va lui proposer et son intégration au sein de la classe. En ce qui concerne l'appréciation du sport à proprement parler, c'est identique pour tous les élèves. Ce n'est pas forcément que le cas des élèves en surpoids. Nous pouvons donc nous questionner sur les éléments pouvant influencer cette appréciation. S'agit-il de l'âge de l'élève, de son sexe, de son physique ou de la pratique sportive effectuée en dehors des cours d'EPS ?

Tableau 14: Quelles sont les principales difficultés psychologiques pour un élève en surpoids?

---

<b>Spécialiste 1</b>	« Moi ce que je vois souvent c'est la résistance à la douleur dans l'effort, donc persévérer. Ils sont très craintifs, de peur de se faire mal. Très souvent leurs excuses sont liées à ça, exemple : « J'ai les poumons qui brûlent », « J'ai les pieds qui font mal. »
<b>Spécialiste 2</b>	« La comparaison aux autres, les regards et les critiques. Les enfants peuvent être vachement directs. »
<b>Généraliste 1</b>	« Il y a la confrontation de son corps aux autres car le sien est différent et il y a la difficulté d'être le dernier pris dans une équipe. »
<b>Généraliste 2</b>	« C'est l'estime de soi, c'est l'intégration sociale, le rejet, l'image de lui-même. »
<b>Secondaire</b>	« L'image du corps, les moqueries des autres, les douches et la motivation. »

---

Tous les éléments présentés par les enseignants ont également été relevés par les médecins spécialistes. Encore une fois, ces réponses dépendent du caractère de l'élève, chaque situation est différente. Cependant, dans les grandes lignes, un élève en surpoids est confronté à diverses difficultés psychologiques et sociales lors d'un cours d'EPS. Voici les principaux aspects relevés : le regard des autres, la comparaison, les critiques, la motivation, l'intégration, la douleur face à l'effort, l'estime et la confiance en soi. D'où l'importance du maître de sport de rendre les cours d'EPS le plus agréable et constructif possible.

Tableau 15: Comment réagissez-vous lorsqu'un élève en surpoids se braque face à une activité?

**Spécialiste 1** « Ça dépend de ce qu'on a fait avant et aussi de la relation que nous avons avec eux. Cela m'est arrivé qu'un élève pleure. J'ai insisté car il n'avait rien fait avant. Donc certains sont un peu plus fragiles et quand ils pleurent c'est toujours gênant. J'essaye toujours de les emmener le plus loin possible. L'idée pour tous c'est de leur montrer qu'ils peuvent réussir sans se blesser. »

**Spécialiste 2** « Alors parfois il y a d'autres élèves qui se braquent face à une activité. Par exemple pour le vide, la hauteur, la tête en bas. Donc je dis toujours aux élèves on essaye une fois et après on regarde comment adapter. Je n'insiste jamais car mon objectif c'est de leur faire découvrir plein de trucs, après s'ils ne peuvent pas ou ne veulent pas c'est comme ça. »

**Généraliste 1** « Donc vraiment que ça soit l'élève qui vienne de lui-même participer à un jeu et non le forcer s'il n'en avait pas envie. »

**Généraliste 2** « A ce moment je dis qu'il était important d'essayer tout de même. Tu as le droit de ne pas réussir mais ... »

**Secondaire** « Moi je travaille beaucoup sur la confiance, donc j'essaye d'entretenir une bonne relation. Ainsi on arrive à nouer un lien et on arrive à les récupérer plus facilement. Il ne faut pas les brusquer. Mais à un moment je peux imaginer et accepter qu'ils se mettent à l'écart un moment. »

Comment faire lorsqu'un élève se braque face à une activité ? C'est une question qui paraît banale mais elle est délicate et amène à diverses marches de manœuvres. Ici, en rassemblant les propos des personnes interviewées, nous pouvons constater que le plus important est d'inciter l'élève à essayer coûte que coûte. Il faut lui faire comprendre qu'il a le droit de ne pas réussir mais le devoir d'essayer. Seulement ensuite arrive l'adaptation nécessaire. Il faut notamment veiller à rester souple avec les élèves en surpoids, ne pas les brusquer car il est d'autant plus important pour ces élèves-là de leur donner le goût à une pratique sportive régulière. Comme l'indique le médecin en surpoids, il faut différencier le « je n'ai pas envie » à « j'ai un problème ». A mon sens, la relation qu'entretient le maître d'EPS avec son élève en surpoids va jouer un rôle déterminant dans son intégration en salle de sport. Il faut amener l'élève à aller le plus loin possible dans les limites de ses capacités et sans le brusquer. Voilà de mon point de vue, la clé de la réussite.

### 3.2.5 Conclusion

Tableau 16: Quels rôles pensez-vous avoir face à un élève en surpoids?

**Spécialiste 1** « Un grand rôle d'intégration. Lui dire qu'il est capable de faire plein de choses et que peut-être en faisant du sport régulièrement il pourrait se défaire de ce surpoids. »

**Spécialiste 2** « De l'intégrer le plus possible, jamais l'exposer devant les autres, ne pas insister durement sur un truc et le valoriser au maximum. »

**Généraliste 1** « Rôle de motivateur déjà. Montrer que le sport c'est pas si terrible que ça. Ça peut avoir un côté fun, on peut rigoler avec des copains et aussi créer un lien avec eux car l'ambiance dans la salle de sport ce n'est pas la même qu'en classe. Le but est de lui faire sentir que ce n'est pas grave mais que l'on peut travailler là-dessus et il peut changer s'il en a envie. »

**Généraliste 2** « Lui faire apprécier le mouvement. Lui montrer qu'il est capable de faire certains éléments. Après il y a un rôle d'intégration, un rôle social important. »

**Secondaire** « De ne pas le dégoûter. Lui donner de la motivation. Il faudrait l'encourager à lui faire une activité régulière. »

Comme soulevé notamment dans ma partie théorique, le rôle de l'enseignant de sport est primordial et va avoir de l'importance dans le développement de l'élève en surpoids. Il doit pouvoir motiver le jeune en surpoids, l'intégrer, adapter les activités pour qu'il puisse y prendre plaisir, qu'il apprécie le mouvement et dans l'idéal l'amener à pratiquer une activité régulière en dehors des heures de cours. Comme cela a été mis en évidence dans ma partie théorique, le surpoids a diverses conséquences ; celles physiques, psychologiques et sociales. Ces dernières ne sont pas à prendre à la légère, d'où l'importance du maître de sport d'apporter des approches diversifiées et des objectifs différenciés pour les élèves en surpoids.

Tableau 17: L'intégration d'un tel élève est-elle difficile à vos yeux?

**Spécialiste 1** « Pas du tout. C'est un problème comme un autre. »

**Spécialiste 2** « Ce n'est pas trop délicat, ça va. »

**Généraliste 1** « Alors pour moi pas du tout difficile, je l'ai pris comme un autre élève. »

**Généraliste 2** « Ça ne m'a jamais paru difficile. C'est notre rôle, notre tâche. »

**Secondaire** « L'intégration n'est pas difficile car elle est vraiment superficielle. On pourrait la pousser beaucoup plus loin. »

J'ai le plaisir de constater que l'intégration d'un élève en surpoids n'est pas spécialement difficile pour les enseignants. Je leur ai demandé s'ils souhaitaient être formés davantage à cette problématique du surpoids en salle de sport. Tous m'ont répondu que ceci serait tout à fait pertinent, par le biais d'une formation continue par exemple.

### **3.3 Synthèses des entretiens**

Suite à ces divers entretiens, je tiens à citer les éléments clés relevés par les enseignants généralistes et les enseignants spécialistes en éducation physique.

Tout d'abord, à mon principal étonnement, les enseignants n'effectuent pas de préparation de différenciation au préalable, mais ils adaptent sur le moment selon les difficultés et les besoins des élèves.

Ensuite, je peux avec plaisir constater que chaque enseignant met en avant l'enjeu de la pratique sportive pour les élèves en surpoids et le rôle primordial qu'ils ont à jouer afin d'inciter ces derniers à participer et à avoir du plaisir lors des cours d'EPS. De plus, tous sont unanimes sur la question des dispenses. Certaines peuvent être attribuées si elles sont certifiées. Sans cela, la responsabilité revient à l'enseignant qui doit être créatif afin d'intégrer d'une quelconque manière l'élève en salle de sport.

Une autre constatation étonnante est le fait que l'intégration d'un élève en surpoids en cours d'EPS ne semble pas si difficile aux yeux des enseignants questionnés. Tous mettent en place une adaptation sans stigmatisation.

De manière générale, il n'y a pas de différence de pratiques entre les enseignants généralistes et les spécialistes en EPS ainsi qu'entre les plus jeunes et les plus âgés. Je pensais observer plus de différences selon le statut des enseignants tout comme leur ancienneté dans l'école.

#### **3.3.1 Pistes d'amélioration**

Comme relevé précédemment, les enseignants interviewés, de par leur bon sens ou leur expérience, sont capables de mettre en place des éléments pour intégrer un élève en surpoids en salle de sport. Toutefois, ils seraient tous prêts à participer à une formation continue sur cette thématique afin d'en apprendre davantage. Tout en gardant à l'esprit que le surpoids n'est pas le seul handicap, mais que pour chaque handicap ou groupe d'handicaps, des formations continues doivent être mises en place pour épauler l'enseignant dans son devoir de soutenir l'élève en situation d'handicap.

La fondation Sportsmile, qui a mené la formation continue à laquelle j'ai participé, a pour but de favoriser l'intégration de l'enfant en surpoids, de prévenir les complications et d'apprendre à l'enfant à concilier son activité physique, son alimentation et son quotidien. Un des constats formulés en début de cours est qu'il ne faut pas généraliser. Une certaine morphologie n'induit pas forcément une compétence motrice ou physique.

Lors de la formation continue, nous avons à disposition des gilets lestés afin d'effectuer les exercices en ressentant les difficultés rencontrées par les enfants en surpoids ainsi que des pailles pour expérimenter les douleurs respiratoires. Voici une liste d'exercices proposés, accessibles pour tous.

- Estafette memory → *mise en avant du hasard et de la chance.*
- Divers postes → *équilibre sur une swissball, échelle de coordination (cartes « fit 4 future » de divers niveaux), réaction jeu papier-caillou-ciseaux.*
- Rythme → *dribble avec divers ballons et variantes.*
- Ballons de baudruche → *garder les ballons en l'air le plus longtemps possible, ajouter un ballon toutes les 10 secondes.*
- Passes → *différents objets (cerceau, frisbee, balle de basket, foot, volant de badminton).*
- Balle assise → *quand le maître dit joker, tout le monde peut se relever. Ceci permet aux élèves de ne pas rester assis trop longtemps.*  
→ *tirer avec la mauvaise main.*
- Balle piquée, équipe → *lorsqu'un élève touche qqn, il peut monter d'un étage le sautoir de son équipe aux espaliers. L'équipe gagne lorsque le sautoir arrive en haut en premier.*

Concernant l'évaluation, les spécialistes en enseignement spécialisé qui ont mené la formation ont mis en avant deux méthodes applicables. Par exemple pour les agrès, l'enseignant d'EPS peut mettre en place divers niveaux d'exercices. Ainsi l'élève choisit les exercices qu'il va réaliser et présenter lors de l'évaluation. Grâce à ce système, le seuil de suffisance est accessible. Autrement pour l'endurance, il est préférable de mesurer la distance parcourue dans un temps donné et non le temps de l'élève en fonction d'une distance. Ceci évite qu'il soit observé par ceux ayant terminé avant lui. Les spécialistes proposent d'évaluer la performance, la progression ainsi que la participation.

En guise de conclusion, quelques astuces ont été suggérées, en voici quelques-unes : travailler par intervalles, alterner compétition/coopération, favoriser d'autres facteurs que la performance (stratégie, coopération), mettre en situation de réussite, axer sur la progression individuelle et la participation, valoriser par la créativité, proposer différents exercices avec divers niveaux et éviter les moments d'inaction (type élimination sur un banc).

L'enseignant doit choisir un enseignement différencié par niveaux et contenus prenant en compte les différences de morphologies, de développements, de motivations et d'expériences motrices.

# Conclusion

## 3.4 Question de recherche

Voici la question de recherche formulée en préambule de mon travail :

**« Comment un enseignant d'EPS s'y prend-il afin d'intégrer au mieux un élève en surpoids dans une salle de sport en prenant en compte les diverses limites physiques et psychiques de ce dernier ? »**

Grâce à la récolte des données sur le terrain et l'analyse de celles-ci, je peux conclure ce travail de mémoire en mettant en relation mes hypothèses initiales avec les constats observés.

L'élève en surpoids doit être intégré comme un autre. L'adaptation se fait ensuite en fonction des besoins. Je pensais qu'il existait un grand nombre de mesures spécifiques pour faciliter la mise sur pied des cours d'EPS pour les élèves en surpoids. Au final, ceci n'est pas vraiment le cas.

Tout est accessible pour un élève en surpoids et il n'existe pas d'activités types pour ce dernier. Donc tout est réalisable avec parfois une adaptation nécessaire pour pouvoir bénéficier d'une intégration plus aisée. Je supposais que seuls certains groupes d'activités seraient accessibles aux élèves en surpoids.

Une hypothèse qui a été formulée en début de travail rejoint parfaitement les constats observés. L'écoute et l'observation bienveillante permettent à l'enseignant de gérer les difficultés rencontrées par un élève en surpoids. Il faut valoriser ses réussites et lui créer un climat d'apprentissage agréable.

Un des grands constats de mon travail est le fait que les enseignants spécialistes n'ont pas plus d'outils dans leur formation afin d'intégrer les élèves en surpoids que les enseignants généralistes. Ceci s'explique par le fait que le bon vouloir des enseignants semble suffire actuellement pour gérer cette problématique.

Je constate donc que les enseignants ont tous leurs propres outils afin d'intégrer au mieux un élève en surpoids dans une salle de sport en prenant en compte les diverses limites physiques et psychiques de ce dernier.

### **3.5 Limites et difficultés**

Je peux avec plaisir tirer un bilan positif de mon travail de mémoire. Je suis contente et satisfaite des résultats obtenus. Toutefois, mon analyse s'est portée sur les pratiques de seulement cinq enseignants étant donné qu'il s'agit d'une recherche dite qualitative. Ainsi, nous n'obtenons pas un échantillonnage très représentatif des propos des enseignants généralistes et spécialistes en EPS. Davantage de participants seraient nécessaires afin de présenter des constats plus pointus.

Ce travail de mémoire a été réalisé en cours de formation, c'est pourquoi le temps à disposition ne m'a pas permis d'en augmenter son contenu. Le cadre fixe donné au travail ne m'a ainsi pas donné la possibilité de mener davantage d'entretiens. Les retranscriptions ont demandé également un travail minutieux et de longue haleine.

Cela dit, j'ai su garantir une diversité quant aux personnes interviewées. J'ai rencontré des enseignants généralistes, des spécialistes en EPS, des femmes, des hommes, et tous avaient un bagage différent quant à leur nombre d'années d'enseignement.

Dans le cadre d'un enrichissement, j'aurais également pu m'approcher d'un élève en surpoids et le questionner sur ses ressentis lors des cours d'EPS. Je n'ai pas retenu cette approche pour mon travail car il aurait fallu trouver un enfant qui soit conscient de son surpoids et qu'il l'accepte afin de pouvoir en parler aisément. Dans le même ordre d'idées, j'aurais pu également imaginer suivre un enseignant d'EPS lors d'un cours afin de pouvoir mener une observation en direct d'une intégration d'un élève en surpoids en salle de sport.

Grâce à ma partie théorique, j'ai découvert de nouvelles notions et grâce aux divers témoignages divers avis, conseils et idées concrètes afin d'intégrer un élève en surpoids en cours d'EPS. Ce travail aura permis de m'enrichir sur le plan humain et professionnel.

### **3.6 Perspectives d'avenir**

Ce travail de mémoire a fait mûrir en moi une plus grande sensibilité face aux divers handicaps dont font l'objet certains élèves parcourant la scolarité obligatoire.

Je souhaite aussi relever que je trouverais très pertinent de mettre en place des cours de formation continue regroupant divers handicaps. Ceci serait réellement bénéfique pour les élèves en situation d'handicap ainsi que pour les enseignants qui accueillent ces élèves dans leurs leçons d'EPS.

Un élargissement possible serait de mener justement une enquête identique basée sur d'autres handicaps.

# Bibliographie

## Ouvrages :

- Bouglé, D. (2005). Trop de poids, trop de quoi? L'obésité chez l'enfant, point de vue du clinicien. *Enfance & PSY, N°27*, pp. 10, 11, 12.
- Blanchet, A. G. (2013). *L'enquête et ses méthodes - l'entretien*. Paris: Armand Colin.
- Dr Marie-Hélène Bonfait-Bouyer, A. E. (2006). *Mieux vivre avec le surpoids* (éd. Hachette Pratique). Paris: Pierre-Jean Furet.
- Lavarde, A.-M. (2008). *Guide méthodologique de la recherche en psychologie*. Paris: de boeck.
- Maren, J.-M. V. (2014). *La recherche appliquée pour les professionnels: éducation, (para) médical, travail social*. (éd. 3e édition). Bruxelles: deBoeck.
- Mialaret, G. (2004). *Les méthodes de recherche en science de l'éducation*. Paris: Presse Universitaire de France.
- Quivy, L. V. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales* (éd. 4e édition). Paris: Dunod.
- Soulié, D. D. (2005). *Réponses à vos questions sur le surpoids chez l'enfant et l'adolescent* (éd. Solar, Paris). Paris: Laurence Passerieux.

## Revues :

- A. Chiolero, A. M. (2007). *L'obésité chez les enfants : définition, conséquences et prévalence*. Récupéré sur Revue médicale suisse: <https://www.revmed.ch/RMS/2007/RMS-111/31889> (Consulté le 03.09.17)
- Diener, E. M. (2013). *Activité physique et santé. Document de base*. hepa.ch. Macolin: Office fédéral du sport.
- Jean-Luc Mourier, T. D. (2004, Janvier). L'élève obèse en EPS. (F. Bonneton, Éd.) *L'intégration de l'élève obèse en cours d'EPS, N°62*, p. 16.
- Marie Dupin de Saint-André, I. M.-G.-F. (2010). Avantages et limites des approches méthodologiques utilisées pour étudier les pratiques enseignantes. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation, 13(2)*, pp. 159-176.
- Marco Storni, M. K. (2014). *Enquête suisse sur la santé 2012: Surpoids et obésité*. Neuchatel: Office fédéral de la statistique (OFS), Office fédéral de la santé publique (OFSP).
- Martineau, M. B. (2006). *L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. Recherches qualitatives* (Vol. 26(2)).

### **Sites internet :**

Aurélie Coulon, F. M. (2017, Juillet 06). *Le nombre d'obèses a plus que doublé en Suisse depuis 1980*. Récupéré sur RTS INFO:

<https://www.rts.ch/info/suisse/8758952-le-nombre-d-obeses-a-plus-que-double-en-suisse-depuis-1980.html> (Consulté le 03.09.17)

Brunet, I. (s.d.). *Les bienfaits psychologiques, sociaux et cognitifs des activités physiques et sportives auprès des jeunes ayant une limitation fonctionnelle*. Récupéré sur Choisir de gagner:

<http://www.choisirdegagner.com/adultes/nouvelles/les-bienfaits-psychologiques-sociaux-et-cognitifs-des-activites-physiques-et> (Consulté le 02.09.17)

Dr Frering, D. B. (s.d.). *Obésité: Présentation*. Récupéré sur Centre Lyonnais de Chirurgie Digestive:

<http://www.chirurgien-digestif.com/obesite-presentation> (Consulté le 02.09.17)

Dr Marc Danzon, R. A. (2006, Novembre 16). *Charte européenne sur la lutte contre l'obésité*.

Récupéré sur Organisation mondiale de la santé:  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/87458/E89568.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/87458/E89568.pdf) (Consulté le 02.09.17)

Ooreka, L. e. (s.d.). *Cause de l'obésité*. Récupéré sur Ooreka:

<https://obesite.ooreka.fr/comprendre/obesite-cause> (Consulté le 27.08.17)

Organisation mondiale de la santé. (2016, Juin). *Obésité et surpoids*. Récupéré sur Organisation mondiale de la santé:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/> (Consulté le 27.08.17)

Poisson, Y. (1983). *L'approche qualitative et l'approche quantitative dans les recherches en éducation*. Récupéré sur érudit:

<https://www.erudit.org/fr/revues/rse/1983-v9-n3-rse3487/900420ar/> (Consulté le 20.11.17)

Schneider, D. K. (2007, Novembre). *TECFA, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education*.

Récupéré sur Méthodes qualitatives en sciences sociales:  
<https://tecfa.unige.ch/guides/methodo/quali/quali.book.pdf> (Consulté le 20.11.17)

*Tendance réjouissante : la proportion d'enfants et d'adolescents en surpoids et obèses a diminué*.

(2016, Avril 20). Récupéré sur Promotion santé suisse:

<https://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/medias/communiques-de-presse/article/tendance-rejouissante-la-proportion-denfants-et-dadolescents-en-surpoids-et-obeses-a-dimin.html> (Consulté le 20.08.17)

# Annexes

## Annexe 1: Guide entretien spécialistes

<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?</li><li>- Depuis quand faites-vous ce métier ?</li><li>- En quoi consiste-t-il brièvement ?</li></ul>
<b>1. Intégration et valorisation des élèves en surpoids</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quels sont les besoins spécifiques d'un élève en surpoids ?</li><li>- De quelle manière les intégrer dans son enseignement ?</li><li>- L'élève en surpoids rencontre-t-il des conflits ? (<i>rapport élève/reste de la classe</i>)</li><li>- Comment valoriser ces élèves dans les cours de sport ? (<i>situation de réussite :personnelle, sociale</i>)</li></ul>
<b>2. Sports et exercices favorables/défavorables pour intégrer les élèves en surpoids au reste de la classe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quels sont, à votre avis, les sports que les élèves en surpoids préfèrent pratiquer ? Pour quelles raisons ?</li><li>- Quels sont, au contraire, les sports les moins appréciés ? Raisons ?</li><li>- D'après vous, quels sont les sports et les exercices à favoriser pour intégrer des enfants en surpoids ? Et ceux à éviter ? Pourquoi ?</li><li>- Comment gérer la notion de dispense ?</li></ul>
<b>3. Gestion positive des limitations psychologiques entrant en jeu pour un élève en surpoids durant une leçon d'EPS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un élève en surpoids peut-il apprécier une leçon d'EPS ? (<i>bon ressenti, confiance,..</i>)</li><li>- Quelles sont les principales difficultés psychologiques auxquelles il est confronté ? (<i>image du corps, rapport au corps, confiance en soi,..</i>)</li><li>- Comment réagir lorsqu'un élève se braque face à une activité ?</li></ul>
<b>4. Evaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comment gérer l'évaluation d'un élève en surpoids ? (<i>exigences, barèmes, objectifs différents, exercices adaptés,..</i>)</li></ul>
<b>Conclusion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quels conseils donneriez-vous à un enseignant recevant pour la première fois un élève en surpoids ?</li><li>- Auriez-vous éventuellement encore un élément à ajouter ?</li></ul>

## Annexe 2: Guide entretien enseignants

<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pouvez-vous vous présenter en quelques mots (nom, prénom, lieu d'enseignement, durée d'enseignement) ?</li><li>- Quelles observations pouvez-vous faire concernant le surpoids dans vos classes ?</li><li>- Pouvez-vous décrire brièvement l'élève en surpoids qui se trouve actuellement ou se trouvait dans votre classe ?</li></ul>
<b>1. Intégration et valorisation des élèves en surpoids</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dans la plupart des cas, prenez-vous en compte les besoins spécifiques liés aux élèves en surpoids ?</li><li>- Quels sont, d'après vous, les enjeux des cours d'EPS pour ces enfants en surpoids ?</li><li>- Existe-t-il des conflits entre les élèves en surpoids et le reste de la classe ?</li><li>- Proposez-vous des activités qui permettent de valoriser ces élèves souvent complexés ?</li><li>- Lorsque vous évaluez, tenez-vous compte du handicap des élèves en surpoids ?</li></ul>
<b>2. Sports et exercices favorables/défavorables pour intégrer les élèves en surpoids au reste de la classe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- D'après vos observations, quels sont à votre avis, les sports que les enfants en surpoids préfèrent pratiquer ? Pour quelles raisons ?</li><li>- A l'inverse, quels sont les sports les moins appréciés des élèves ? Pour quelles raisons ?</li><li>- D'après vous, quels sont les sports et les exercices à favoriser pour intégrer des enfants en surpoids ? Et ceux à éviter ?</li><li>- Est-ce qu'il vous arrive parfois de dispenser un élève en surpoids de certaines activités ?</li></ul>
<b>3. Gestion positive des limitations psychologiques entrant en jeu pour un élève en surpoids durant une leçon d'EPS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pensez-vous que les élèves en surpoids apprécient les leçons d'EPS ?</li><li>- Quelles sont les principales difficultés psychologiques pour un élève en surpoids ?</li><li>- Comment réagissez-vous lorsqu'un élève en surpoids se braque face à une activité ?</li></ul>
<b>Conclusion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quels rôles pensez-vous avoir face à un élève en surpoids ?</li><li>- L'intégration d'un tel élève est-elle difficile à vos yeux ?</li><li>- Auriez-vous une remarque complémentaire à formuler ?</li></ul>