



Programme Fort pour la vie de «L'école bouge», © Crunch

EDD et promotion de la santé | CHARLOTTE DURGNAT

Tous en mouvement! Quand l'EDD et la promotion de la santé unissent leurs forces

Poursuivant les mêmes objectifs, l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) et la promotion de la santé peuvent s'associer pour assurer la santé des êtres humains et de la nature. Les cours d'éducation physique à l'école se révèlent être des moments privilégiés pour concrétiser cette alliance.

Depuis plus d'une année, la pandémie de Covid-19 a modifié nos rythmes et modes de vie. La santé occupe plus que jamais une place centrale dans notre quotidien, nous obligeant à nous adapter. Sortir, s'aérer et bouger, par exemple, nécessitent désormais une attention particulière. Davantage préoccupé·e·s par nos besoins en termes de santé physique et psychique, nous ressentons un certain «besoin de nature» (Espinassous, 2014). Cela nous encourage à sortir plus souvent dans le milieu naturel. Il est désormais prouvé que l'état de l'environnement influence la santé physique (pulmonaire, hormonale, etc.), psychique (stress, etc.) et sociale (interactions, etc.). Plus intéressant encore en cette période de semi-confinement, les études tendent à montrer qu'un environnement proche de son état naturel (non pollué, aux paysages variés, etc.) motivera davantage les personnes à pratiquer des activités en plein air et permettra de diminuer le stress du quotidien (OFEV/OFSP, 2019).

Particulièrement bénéfiques pour les enfants, les sorties et jeux en extérieur qui allient nature et mouvement permettent de renforcer la santé de chacun·e, mais aussi de comprendre de l'intérieur les interdépendances entre nos modes de vie et la qualité de notre santé et celle de l'environnement. Ainsi, l'école

peut être un lieu privilégié pour vivre, dès le plus jeune âge et de manière régulière, cette relation avec la nature. Il s'agit d'aborder et de comprendre la santé dans sa globalité, la sienne mais aussi celle des autres et de l'ensemble des êtres vivants.

Une collaboration fructueuse

Appréhendant les relations systémiques entre notre environnement, notre santé et nos actions individuelles et collectives, les approches de l'EDD et de la promotion de la santé favorisent l'une comme l'autre des principes essentiels au bien-être de l'être humain et à celui de la nature dans une perspective durable. Derrière ces deux perspectives qui s'entrecroisent, il existe donc des objectifs communs et une même nécessité: développer la personnalité de l'élève pour qu'il/elle veille à sa propre santé et à celle du milieu qui l'entoure. Ainsi, les principes pédagogiques tels que la participation, l'apprentissage par exploration, la pensée en système, l'égalité des genres et l'acquisition de compétences psychosociales ou méthodologiques contribuent autant à l'EDD qu'à la promotion de la santé.

Par exemple, le mouvement et le sport, pratiqués dans un esprit de non-compétitivité et en extérieur, permettent de développer la motricité fine, de diminuer le stress et l'anxiété, de mieux appréhender ses émotions et de développer l'esprit d'équipe, tout en découvrant la richesse du monde naturel. Le programme de Swiss Olympic «L'école bouge» a notamment mis en place une série d'exercices sous le slogan «Fort pour la vie» proposant des activités destinées à développer les com-

pétences psychosociales des élèves et à prendre conscience de leur corps. Simone Sturm, chargée de cours à la HEP Berne, entend également accroître ces liens entre santé et EDD dans l'enseignement, à travers les cours de sport (voir entretien ci-dessous).

Une opportunité de transformer le monde

La pandémie actuelle impose un climat difficile tant au niveau de la santé physique que psychosociale : le confinement, les relations personnelles et professionnelles à distance, l'utilisation massive des technologies pour étudier, travailler et se rencontrer créent de nouveaux besoins et modes de consommation. Or, ces derniers ne favorisent pas toujours la santé personnelle et globale de tous les êtres vivants. Mais la situation sanitaire offre également de nouvelles opportunités. Si elle nous a contraints à la distance sociale, elle nous a aussi permis de se rapprocher du monde naturel et de se mettre en

mouvement en tout lieu et à tout moment. De nombreux·ses enseignantes ont profité de cette période pour repenser l'espace «classe» et l'ouvrir vers l'extérieur, permettant aux élèves de sortir, de bouger et de se rapprocher du milieu naturel. C'est l'occasion d'apprendre avec son corps et d'intégrer par l'expérience ces liens d'interdépendance avec l'environnement tant social que naturel. L'éducation physique met bien évidemment l'école en mouvement, mais toutes les disciplines peuvent renforcer l'alliance entre l'EDD et la promotion de la santé. Il importe de repenser nos modes de vie et nos manières de prendre soin de la santé pour transformer le monde durablement.

EDD et santé dans les cours d'éducation physique

Dans cet entretien, Simone Sturm, chargée de cours à la HEP Berne, met en évidence les opportunités que présente le sport pour renforcer les liens entre EDD et promotion de la santé.

Qu'est-ce qui vous motive à promouvoir l'EDD dans l'éducation physique?

Selon le Lehrplan21, l'EDD comporte de nombreuses et diverses facettes qui vont au-delà de la revendication écologique bien connue. Il existe d'innombrables domaines liés, qui façonnent directement ou indirectement l'éducation physique. Ceux de l'égalité et de la santé sont particulièrement importants à mes yeux. Dans l'enseignement quotidien, j'observe que les filles ne choisissent pas leurs activités préférées aux cours de sport, mais au contraire le football ou d'autres jeux de balle pour satisfaire les envies de la majorité de la classe. La santé représente également l'une de mes préoccupations essentielles: construire et maintenir une bonne relation avec son corps, le valoriser comme un bien que l'on s'offre et encourager le plaisir de pratiquer une activité physique tout au long de sa vie sont importants.

Pour favoriser ces aspects, que préconisez-vous? Avez-vous eu des expériences positives ou intéressantes hors des murs de l'école, notamment dans la nature?

Dans le contexte actuel de pandémie, un mode de vie ainsi qu'une éducation physique durables, qui ne reposent pas sur des tendances éphémères et des activités consommatrices de ressources, apportent clairement des bienfaits. Les enfants et les adolescent·e·s aiment être en mouvement dans la nature, que ce soit en jouant dans la forêt, en faisant des excursions à la campagne ou simplement en pratiquant des activités sportives telles que le vélo dans la cour de récréation.

Dans les mondes du travail et de l'éducation, il n'y a souvent pas assez de temps pour ces activités. Mais celles-ci suscitent désormais une attention particulière. De nombreux·es enseignant·e·s redécouvrent l'extérieur, permettant aux élèves de faire de l'exercice à l'air libre en réplique à la croissance du numérique que la pandémie renforce.

Dans l'idéal, que doivent apporter ces cours aux élèves?

Ils doivent contribuer à un monde pacifique, qui offre aux filles et aux garçons les mêmes chances. Ils et elles vivent sainement dans une biodiversité riche et s'y meuvent en harmonie avec leur corps. Ce sont là des idéaux jetant les bases d'un développement durable. Toutes les disciplines, et le sport en particulier, peuvent contribuer à atteindre ces objectifs en termes de promotion de la santé. Des exercices variés doivent veiller à la dimension de genre et à la diversité interculturelle via un langage corporel universellement compréhensible. Les activités en groupe favorisent, en outre, l'intégration sociale.

Sources:

- éducation21. (2018). Éducation en vue d'un développement durable et promotion de la santé: des liens prometteurs. Berne: éducation21
- Espinassous, Louis. (2014). Besoin de nature. Santé physique et psychique. Saint-Claude-de-Diray: Éditions Hesse
- Hayoz Etter, Claire et Balsiger, Jörg. (2017). Santé et environnement, un tandem éducatif prometteur. Genève: Université de Genève
- Kickbusch, Ilona. (2010). Les bases conceptuelles de la promotion de la santé et l'agenda du développement durable. In Triggering Debate – The Food System: a prism of present and future challenges for health promotion and sustainable development. Berne: Promotion Santé Suisse
- OFEV/OFSP (éd). (2019). Environnement et santé en Suisse. Une relation aux multiples facettes. État de l'environnement, n° 1908. Berne : Office fédéral de l'environnement et Office fédéral de la santé publique
- Réseau d'école21. (sd.). Dossier Santé et Environnement. Repéré à www.reseau-ecoles21.ch/sante/environnement-et-sante
- Swiss Olympic. (sd.). «L'école bouge». Exercices Fort pour la vie. Repéré à www.schulebewegt.ch/fr/specials-sets/fort-pour-la-vie