

**A propos de l'E.P.U.<sup>1</sup> .**  
**Education Physique Utilitaire et Professionnelle**  
Source : Stage de Valence 5-10 Février 1973

Les activités physiques utilitaires font partie des activités physiques au même titre que les activités sportives et hygiéniques. En tant que moyens, elles sont à la disposition des éducateurs pour répondre aux intentions éducatives. Même si la vie professionnelle ne fait pas appel à l'activité physique, la pratique des activités physiques utilitaires est indispensable à tous dans un but d'éducation générale, pour faire face aux nécessités de la vie quotidienne. Dans le cadre actuel fourni par les textes officiels on peut répartir les activités physiques utilitaires de la façon suivante :

**A - Dans tous les ordres d'enseignement**, y compris l'école élémentaire, les activités à caractère utilitaire, largement associées à l'idée de secourisme et d'entraide pratique, comprennent :

1° - Exercices de décontraction, dissociation segmentaire, perception fine, étude de rythme, multiplicité des tâches simultanées (gestuelle).

2° - Les déplacements en situation élevée et en équilibre, les franchissements utilitaires, saut en profondeur, les chutes et les réchappes.

3° - Les grimpers, les appuis, les suspensions utilitaires etc...

4° - Lancers et réceptions d'objets lourds et légers. Manipulations fines, etc... (jonglage).

5° - Les levers et les porters d'objets, les transports de charges, la MANUTENTION MANUELLE, individuelle et collective, en utilisant les techniques utilitaires propres à éviter les accidents articulaires et musculaires, placement du dos et prises d'appui solides.

6° - Exercices d'adaptation aux milieux en parcours utilitaires (observations, mémorisation, anticipation, vigilance...).

7° - Les techniques d'assistance, les aides et les parades, le sauvetage, premiers soins aux blessés, asphyxiés, noyés.

8° - Exercices de compensation, de relaxation etc... (exemple : gymnastique de pose).

Les formes pédagogiques employées varient selon l'âge des élèves et peuvent comprendre des exercices d'étude, des exercices en situation réelle, et utiliser les procédés recommandés pour d'autres techniques : - travail en groupe - concours et compétitions, parcours d'épreuves utilitaires - tests et brevets.

**B - Dans les établissements d'enseignement** qui assurent la préparation directe des jeunes aux métiers, les activités physiques préparatoires à la profession ont une place importante dans le programme. Cela suppose une association et une collaboration constante entre les enseignants d'EPS et les professeurs spécialisés, afin d'assurer l'éducation gestuelle adaptée à chaque profession.

**L'apprentissage des gestes de la profession est favorisé par :**

1° - L'acquisition d'une aisance motrice particulière et une disponibilité gestuelle ;

---

<sup>1</sup> Avec les DEUG à l'UFR de Clermont Fd où j'ai enseigné de 1982 à 1996, nous faisons des séances sur plateau avec les familles Hébert. De la même manière je présentais les « Exercices préparatoires » du groupe de démonstration de Maurice LAGISQUET. C'était une information de ce qui se faisait dans les ENEPS des années 50.

2° - La vigilance générale qui instaure une attitude et une conduite propice à la prévention des accidents professionnels ;

3° - La compensation des contraintes physiques, physiologiques et psychologiques inhérentes à la pratique de chaque métier et aux servitudes de chaque poste de travail (lutte contre les diverses formes de fatigue, contre les déformations, etc...).

**C - Pour que les enseignants soient préparés à l'application** de ces dispositions, il est nécessaire qu'au niveau de formation des étudiants en EPS, les activités physiques utilitaires fassent partie intégrantes du programme.

Le cours doit sensibiliser les étudiants à l'importance des problèmes, par des études statistiques, socio-économiques, les moyens utilisés pouvant être des conférences, des films, des visites d'usines, des travaux pratiques, des recherches pouvant aboutir à la rédaction de mémoires.

Des questions de pédagogie appliquée, orientées vers des activités utilitaires, doivent apparaître dans les programmes d'examen une option "activités physiques et utilitaires préparatoires à la profession" doit être envisageable pour les étudiants en EPS.

## **CONCLUSION**

**Les enseignants en EPS ne peuvent se tenir à l'écart du courant qui ouvre l'école sur la vie** (loi d'orientation). Si l'EPS veut préparer les jeunes à leur vie d'adulte, elle ne doit pas oublier que la vie physique n'est pas constituée par les seules pratiques sportives, c'est aussi les travaux familiers du foyer, la vie professionnelle, les loisirs... C'est au moment privilégié du développement psychomoteur que les habitudes du maintien de l'intégrité de sa personne doivent être mises en place. Dans le cadre du tiers temps l'EPS à l'école élémentaire a un rôle capital dans l'acte éducatif, si l'esprit qui l'anime tient compte des différents aspects de la vie.

Pour que cet effort soit poursuivi au niveau de l'enseignement secondaire, il est nécessaire de consacrer pour l'EPS un volume hebdomadaire important (5 heures étant un minimum). Ces dispositions sont indispensables pour espérer un équilibre dans la vie de l'adulte, en proposant aux sédentaires de faire de l'exercice, aux travailleurs physiques de se recréer, en encourageant une certaine forme de pratique physique volontaire. L'acquisition de la santé<sup>2</sup> est un objectif important de l'EPS. Le maintien du capital santé se poursuivra à l'âge adulte si un état d'esprit créé de la maternelle à l'université est poursuivi au cours de la formation permanente, le but final étant l'amélioration de la qualité de la vie.

---

<sup>2</sup> La santé, un objectif majeur multifactoriel, cf mon ouvrage.