

UNIRES - Projet « Activité physique, santé et Education Physique et sportive »

Article Edouard Stacke « Mieux respirer pour mieux vivre, la respirologie en EPS pour développer l'éducation à la santé-sérénité-vitalité »

INTRODUCTION

Il est plus que jamais important de saisir les enjeux d'une éducation à la santé en prolongement de l'éducation physique. Cette éducation, au travers d'une vigilance plus grande, d'une meilleure maîtrise des émotions et d'une compréhension du corps sensible, permettrait d'apporter vitalité et sérénité aux jeunes, des éléments qu'ils pourront s'approprier dès maintenant et utiliser toute leur vie. Par opposition à une éducation physique juxtaposée à une transmission des savoirs, l'éducation physique intégrant l'éducation à la santé globale prend en compte le développement *bio-psycho-social* de l'individu tout au long de sa vie.

Comment l'éducation physique abordée différemment peut-elle contribuer à une éducation des jeunes à la santé plus efficace et plus puissante ?

Après une présentation des quelques facettes du modèle déjà existant, les alternatives possibles seront mises en lumière, pour enfin réfléchir aux modalités d'application de ces nouvelles alternatives.

1) Quelques facettes de l'existant

a) Pratiques éducatives :

L'EPS, sous l'influence des médias et pour devenir attractive pour les élèves s'appuie de plus en plus sur l'initiation aux disciplines sportives et réduit l'éducation physique avec une approche holistique pour apprendre la maîtrise de soi et l'équilibre personnel, permettant l'acquisition de fondamentaux (développement du schéma corporel, conscience du geste, psychomotricité, etc.). Il manque gravement la dimension bio-psycho-sociale dans l'éducation physique pour vraiment devenir une véritable « éducation à la santé ». Faiblesses ou quasi absence de l'éducation respiratoire dans toutes ses composantes, de la relaxation et

de l'importance du relâchement (étirements, relaxation), qui renforce la focalisation tournée vers l'action et le résultat du geste sportif au détriment de l'importance de la détente et de la récupération.

De plus l'éducation psychomotrice reste très limitée, tant dans les cours d'EPS pour les élèves que dans l'accompagnement des athlètes dans les clubs sportifs.

De fait, il n'y a pas d'éducation à comprendre et maîtriser ses comportements, ce qu'une éducation physique associée à d'autres dimensions psycho-sociales permettrait grandement. Quand Edouard Balladur était premier ministre, le livre Blanc de la jeunesse a mis en évidence les attentes fortes de 70 % des élèves de lycées, pour faire du théâtre et apprendre à maîtriser leur expression. Ce constat est resté lettre morte.

La prise en compte de la sensibilité et des affects dans le mouvement est reléguée à l'arrière-plan des priorités éducatives. L'intelligence émotionnelle et relationnelle n'est quasiment pas abordée.

Peu de mesures sont mise en place pour vérifier l'appropriation des dimensions sensible, affective et du niveau de vigilance dans l'exploration du mouvement.

b) La formation des professionnels :

Que ce soit pour les professeurs d'EPS, les professions de santé ou des sciences humaines, le développement personnel n'est pas pris en compte

Les disciplines sont juxtaposées mais ne sont pas intégrées dans un modèle harmonieux de développement des adultes (comme l'andragogie au Québec)

La finalité des enseignements ne vise ni le mieux-être, ni la maîtrise de soi (exemple 1 : les observatoires montrent que la moitié des médecins généralistes se portent mal et sont démunis en termes d'éducation à la santé. Exemple 2, les étudiants en Ressources Humaines du Master IRH de Paris Descartes étudient l'ergonomie du poste de travail, mais pas l'ergonomie du corps humain)

c) Les politiques en arrière-plan :

L'éducation a une finalité utilitariste mais pas une finalité d'épanouissement

La dissociation des filières et des ministères entraînent une dichotomie des enseignements. En France, depuis les années 1980, la séparation des enseignants d'EPS, qui sont rattachés du Ministère de La Jeunesse et des Sports - alors que tous les autres enseignants dépendent de l'Education Nationale - appauvrit l'approche méthodologique. En Grande-Bretagne les enseignants sont multi-spécialistes, par exemple : professeur de langue et d'EPS. En France, les horaires attribués montrent la faible importance de l'EPS. En Allemagne, comme en Grande-Bretagne, les après-midis sont consacrés aux activités culturelles et sportives, source de socialisation et de développement personnel.

En France, les passerelles entre filières sont limitées. Au Québec, les étudiants EPS, infirmiers et kinés peuvent intégrer en cours de route des parcours d'études de médecine.

II) Alternatives possibles

a) Sensibiliser les professeurs d'EPS à la Respirologie

Pourrait être un moyen simple et puissant d'enrichir le volet éducation à la santé globale des jeunes, en prolongement de l'EPS « classique ». Apprendre à connaître son corps, à en avoir conscience, à le maîtriser est un enseignement primordial pour la jeunesse.

Aux prémisses de la vie d'adulte, les jeunes élèves du collège et du lycée apprennent les mathématiques, le français, des théories et toutes sortes de théorèmes.

Durant les cours d'EPS ils courent et sautent mais quel degré de connaissances ont-ils leurs corps lorsqu'ils sont dans l'action ? Savent-ils souffler au bon moment et expirer pour mobiliser toutes les modalités corporelles ?

Les cours d'EPS semblent être un lieu privilégié pour d'une part permettre aux élèves de mieux connaître leur corps et d'autre part pour leur inculquer une manière de respirer qui les rendra plus performants dans la pratique sportive et dans l'activité intellectuelle. Respirer de

façon consciente en pratiquant des exercices spécifiques, permet d'être relaxé mais aussi dynamisé physiquement et mentalement.

L'apprentissage de la respiration dans les cours d'EPS ouvrirait la voie de la confiance en soi, de la stabilité des émotions et de la découverte de ses possibles. Ainsi, une insertion de telles pratiques dans l'éducation offrirait aux élèves une volonté de participation aux cours théoriques et un véritable apprentissage dans les pratiques sportives.

Les cours D'EPS, en intégrant l'éducation respiratoire, rempliraient leurs missions en explorant le corps, en développant des potentiels humains et en transmettant de bonnes pratiques pour une meilleure santé du corps et de l'esprit.

La Respiriologie est l'approche transversale de la fonction respiratoire optimale pour tous les bien-portants, croisée avec les meilleures pratiques validées par l'expérience des générations et les recherches scientifiques les plus modernes. Transversale et sans exclusive, la Respiriologie associe sans les opposer les savoir-faire des professionnels de la santé, de la relation d'aide et du coaching, les enseignements des entraîneurs artistiques et sportifs, des éducateurs et les pratiques psycho-corporelles asiatiques et occidentales dans une synthèse équilibrée et compréhensible par chacun, en s'appuyant sur un socle commun de connaissances modernes, transversal à de nombreuses professions. Elle a fait son entrée avec le premier Colloque interprofessionnel de Respiriologie à la Cité des Sciences en janvier 2015, qui a regroupé 20 filières professionnelles, dont Professeurs d'EPS et coachs sportifs (détails sur www.respirologie-france.com).

Une éducation à la santé par le souffle est aussi un apprentissage du lien entre le corps et l'esprit. Ces connaissances et les expériences qui en découlent rendent les personnes plus stables émotionnellement dans leur vie d'adulte. La jeunesse devrait pouvoir en profiter afin de débiter dans la vie en étant capable de gérer des périodes de stress, en ayant confiance en elle et gérant ses émotions.

b) Multiplier les terrains d'expérimentation et modéliser les retours d'expériences,

pour fonder la démarche sur des bases solides et généralisables. Nous avons exploré avec de nombreux groupes d'étudiants (1990-1992 : à l'UREPS de Rennes - 1993-2004 : Master IRH de Paris Descartes), de professionnels en perfectionnement (3000 pros de la Santé en France et au Québec et d'adultes en formation continue (1987-2015). Il est

nécessaire de multiplier les terrains d'expérimentation en milieu scolaire et d'analyser les résultats pour modéliser les retours d'expériences, pour assurer la diffusion de bonnes pratiques sur des bases solides et indiscutables.

c) Interpeller les instances sur les orientations des politiques :

L'UNIRES peut puiser dans des expériences pédagogiques en formation continue des adultes, des éléments transposables à l'éducation à la santé des jeunes. L'INPES est très sensibilisé à l'information et la prévention précoce des pathologies, mais peut enrichir fortement la dimension éducation à la santé-vitalité-sérénité, comme dans le programme de prévention anti-tabac où l'entraînement au mieux-être avec la respiration est assez limité.

L'Education Nationale et La Jeunesse et les Sports peuvent explorer davantage ces nouvelles voies, comme y invite le Dirigeant de la MGEN dans son ouverture du dernier Colloque UNIRES 2014. Il s'agit d'un véritable enjeu de santé publique qui demande une réorientation des logiques historiques. Cela permettrait d'associer de nombreuses filières professionnelles de la santé, du sport et des ressources humaines, pour développer une politique de responsabilisation de tous au développement du capital-santé tout au long de sa vie.

III) Modalités d'applications

a) Mettre en réseaux des professionnels déjà sensibilisés avec des établissements pilotes ouverts à l'expérimentation :

Les compétences existent et les bonnes volontés aussi, mais elles sont souvent isolées et ne garantissent pas une généralisation durable de nouvelles pratiques d'éducation à la santé. Une coordination inter-projets permet d'enrichir les expérimentations dans le partage d'expériences.

b) Organiser des rencontres pour diffuser vers de nouveaux établissements les résultats obtenus et les enseignements tirés :

Le recueil, l'analyse des expériences et leur communication formalisée contribuent fortement à la diffusion de nouvelles pratiques

c) Mobiliser des chercheurs pour approfondir la recherche-action :

Les enseignants d'EPS ont besoin de dialoguer avec des experts et de s'appuyer sur des chercheurs disponibles et formés en méthodologie pour consolider leur mise en œuvre de nouvelles pratiques. Un processus de supervision et d'approfondissement des pratiques et de leur pédagogie spécifique est nécessaire pour pérenniser la démarche.

CONCLUSION

Il est primordial que les cours d'EPS dépassent le cadre de la pratique sportive et proposent aux élèves et aux étudiants une technique leur permettant de prendre soin d'eux et d'être sensibilisés à la responsabilité de développer leur bien être notamment grâce à des exercices de respiration.

En effet, accessibles à tous et de façon quotidienne, les exercices de respiration ouvrent la possibilité de se tranquilliser, de moduler leurs réactions émotionnelles et de s'exprimer. En apprenant la méthode au sein des cours, les élèves pourront continuer chez eux et ainsi améliorer leur santé. Avant un examen, en allant en cours ou pendant les transports ils seront capables de se ressourcer et d'être présent et actif, avec un niveau de vigilance élevée, pendant les temps d'apprentissages indispensables à leur réussite scolaire.

Edouard STACKE

**Consultant-Coach international, Kinésithérapeute,
Psychothérapeute, Auteur, Fondateur du premier Colloque
interprofessionnel de Respirologie, ancien Chargé de Cours aux
Universités de Montréal (Canada) et Master IRH Paris Descartes**

Références de terrains d'expérimentations :

- Séminaires out-door avec 3 professeurs EPS et un guide de haute-montagne 1987-1992
- Enseignement de la gestion du stress pendant 40 ans en entreprises, dont Cap Gemini (programme continu 1979-1992), Bouygues Telecom (2000-2005) et de nombreuses autres entreprises
- Enseignement à l'Université de Montréal (1981-1985) des thérapies psycho-corporelles à 1000 professionnels de la santé et à 2000 autres en France avec l'Institut Eveil (1979-1987)
- Pédagogie par l'action en formation management et leadership, coaching d'équipe 1987-2013)
- Enseignement pendant 11 ans (1993-2004) Master IRH Paris Descartes
- Initiateur de la Méthode Vital'Respir™ et fondateur du premier Colloque interprofessionnel de Respiriologie à la Cité des Sciences les 23 et 24 janvier 2015
- Coaching de nombreux sportifs et équipes, ainsi que d'artistes professionnels
- Accompagnement de 350 Seniors actifs chez Airbus dans un programme ressourcement (2010-2015)
- Programmes de cure Thalassa sea & spa depuis mars 2014

Articles sur la Respiriologie :

- Principes de Santé novembre 2013, pages 14-15
- Psychologie d'avril 2015 « J'ai testé une séance de respirologie »
- Journal du Yoga novembre 2014 « La méthode Vital Respir » page 8 et 9
- Magazine ACBB octobre 2014 « Mieux respirer pour mieux performer », pages 26/27/28
- Magazine Coté Santé Mars-Avril 2015 « La respiration : la base de tout » page 64-65

Emissions Radio Médecine Douce

Edouard STACKE, « *Les vertus de la respiration* », Editions Guy Trédaniel juillet 2013

Autres sources :

Dr Bertrand Piccard, « *Changer d'altitude* », Editions Stock 2014, page 139