

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master*

# Une grossesse pendant l'enseignement d'EPS. Quelle place ? Quelles solutions ?

Auteure	<b>Joëlle Magliocco- Pfister</b>
Superviseur	Charlier Bernadette
Date	28.06.2016

---

**Mots clés :** Adaptation, Enseignement, EPS, Grossesse, Sport

## **Problématique**

L'enseignement du sport requiert, en ordre d'importance, des compétences pédagogiques et didactiques, des compétences académiques et scientifiques (connaissances de physiologie, des règles de jeu, des gestes techniques et de la sécurité) et des compétences personnelles (condition physique et psychique). Un enseignant confiant, compétent et motivé, propose une grande variété d'activités, applique des stratégies différentes et adapte son style aux besoins et conditions des élèves et aux objectifs planifiés.

Lors d'une grossesse il y a des modifications physiologiques, physiques et psychiques non négligeables qui ocurrent dans le corps d'une femme. Plus la grossesse avance et plus les changements deviennent prononcés et pénibles. Une femme enceinte a une mobilité, une flexibilité, un équilibre et une condition réduits. Elle est plus lente, plus fatiguée, a des douleurs à différents endroits et est sensible à la chaleur, à l'effort et aux évanouissements. De plus, elle peut être victime de sauts d'humeur, d'émotivité, d'hypersensibilité et d'irritabilité.

Toute enseignante d'EPS (éducation physique et sportive) pourrait un jour devoir vivre l'enseignement de sa branche en étant enceinte. L'opinion publique veut que la grossesse ne soit pas forcément compatible avec la pratique sportive. La question qui se pose alors est : l'enseignante peut-elle continuer à enseigner l'EPS ou doit-elle abandonner jusqu'à la fin de son congé de maternité ?

Ce travail pour but de rechercher et décrire les conditions dans lesquelles il est possible de mener une grossesse parallèlement à l'enseignement d'EPS. Des simples adaptations ne suffisent pas toujours : il faut parfois complètement modifier son approche à la matière ou sa manière d'enseigner. Cette recherche vise à découvrir si les limites rencontrées par les candidates sont les mêmes ou pas. Elle tente aussi de proposer des solutions et des stratégies d'adaptation pour surmonter les difficultés et les limites rencontrées.

## **Méthodologie**

Afin de proposer une recherche pertinente, nous avons jugé le nombre de candidates nécessaires à 10. 8 enseignantes qui ont déjà vécu l'enseignement de l'EPS en étant enceintes ont été trouvées et ont accepté de répondre au questionnaire : 6 fribourgeoises, 1 valaisanne et 1 genevoise.

Le questionnaire comprend 2 parties : la première, qui porte sur l'enseignement de l'EPS en état de grossesse (41 questions), vise à mettre en évidence les différents aspects et difficultés rencontrées. Les réponses à ces questions sont directement utilisées pour établir les résultats de la recherche. La deuxième partie porte sur le contexte physique et psychique de la grossesse et l'enseignement de l'EPS. Elle aide à comprendre et à interpréter les réponses données dans la

première partie qui ne sont pas claires à expliquer. Le questionnaire a par la suite été enrichi de 2 questions sur l'enseignement de la natation en piscine.

Toutes les réponses ont été regroupées dans un même document afin d'en permettre la lecture en parallèle. Cela a simplifié la comparaison et l'analyse des réponses. Il est toute de suite apparu que toutes les candidates ont vécu les mêmes difficultés et ont appliqué les mêmes stratégies pour les surmonter. L'analyse a donc été faite par thèmes.

## **Résultats**

Les résultats montrent qu'une grossesse est compatible avec l'enseignement de l'EPS, du moins pendant les 2 premiers trimestres. L'enseignement lors du 3ème trimestre dépend fortement de l'état physique et psychique de l'enseignante. Si cette dernière a la force, les capacités et l'envie d'enseigner jusqu'à la date du terme, rien ne s'y oppose. Les résultats montrent que les enseignantes se sentent incompetentes, inutiles, voir frustrées face à leur incapacité alors que les élèves font un effort disciplinaire et se montrent très compréhensifs. La possibilité d'enseigner n'implique par contre aucun jugement sur la difficulté ou au contraire l'aisance de la tâche. Ces résultats prouvent que l'opinion historique, selon laquelle il était déconseillé aux femmes enceintes de faire du sport, est bien fausse et a bien évolué depuis.

Des nombreuses stratégies permettent de contourner les obstacles imposés par la grossesse et de maintenir les séquences d'enseignement imposées par le plan annuel. Ces stratégies interviennent dans les démonstrations, les explications, l'utilisation de matériel didactique, la mise en place du matériel et la sécurité. Les résultats prouvent que toutes les enseignantes interviewées ont su mobiliser des nouvelles ressources et trouver de maintes solutions pour contourner les obstacles imposés par la grossesse et assurer, malgré leur condition, un enseignement académiquement et scientifiquement acceptable et de qualité. Ceci dit, toutes les enseignantes interviewées concordent sur le fait que les mesures d'adaptation compliquent l'enseignement.

Les disciplines qui sont jugées dangereuses ou à haut risque d'accident telles le ski, le patinage ou les agrès peuvent être reportées à après le congé de maternité, annulées ou assurées par un

remplaçant. L'enseignante est libre de maintenir l'enseignement des disciplines jugées difficiles à enseigner telles que les agrès, l'athlétisme, l'endurance et la natation ou de se faire remplacer ou reporter les séquences si elle ne se sent pas à l'aise. L'enseignante est en effet libre de changer le programme du cours, d'en improviser un plus léger ou de l'échanger avec celui du cours suivant si le contenu la met mal à l'aise (techniquement ou psychiquement) et qu'un autre contenu se prête mieux à son état particulier.

D'autres stratégies que celle décrites dans ce travail sont sûrement envisageables. Une excellente connaissance et maîtrise de la discipline et de la classe sont d'excellents outils pour trouver des stratégies d'adaptation.

Les résultats de l'actuelle recherche ainsi que les stratégies proposées peuvent être transposés à tous les enseignants d'EPS qui connaissent les mêmes limites et empêchements physiques rencontrés lors d'une grossesse et qui seraient dus à l'âge avancé, une blessure ou un accident qui handicap partiellement.

Pour terminer, les résultats peuvent être enrichis et complétés par une approche d'un point de vue des élèves sur le fait d'être enseignés par une professeure d'EPS enceinte. Ils pourraient aussi être approfondis par une analyse de l'enseignement d'EPS lors d'une grossesse avec complications partielles (mal de dos accentué, des jambes particulièrement lourdes, des nausées chroniques ou encore un état psychique très vulnérable).

## **Conclusion**

Des prescriptions particulières dans le règlement des écoles pour les professeures d'EPS sont nécessaires pour renforcer et compléter les stratégies d'adaptation. Il est indispensable d'avoir une réglementation qui définisse clairement les limites à ne pas dépasser puisque les seuils personnels d'acceptabilité et de danger diffèrent d'une enseignante à l'autre.

Des cours de sensibilisation lors de la formation universitaire pourraient être d'une grande aide aux futures enseignantes d'EPS. Elles auraient l'avantage de connaître à l'avance quels problèmes elles rencontreraient, quelles pistes d'adaptation appliquer et où chercher des informations ou de l'aide.

## Bibliographie

Clapp, J. F. et Cram C. (2012). *Exercising Through Your Pregnancy* (éd. 2). Omaha, NE, Etats Unis: Addicus Books.

Ladewig, P. A., London, M. L. et Davidson, M. R. (2010). La grossesse et la famille. Dans *Soins infirmiers en périnatalité* (éd. 4), pp. 186-328, 435-460, 627-633, 895-953). Saint-Laurent, Québec, Canada: ERPI (Edition du Renouveau Pédagogique Inc.).

OFSPPO. (2000a). *Education physique, Manuel 1 : Eclairages théoriques, Brochure 1 : Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique.* (R.-M. Repond, Trad.) Bern, Suisse: Commission Fédérale de Sport, OFSPPO.

OFSPPO. (2000b). *Education physique, Manuel 5 : 6e-9e année scolaire, Brochure 1 : théorie et didactique de l'éducation physique.* (R.-M. Repond, & U. Berset, Trads.) Bern, Suisse: Commission Fédérale de Sport, OFSPPO.

OFSPPO. (2009). *Manuel clé Jeunesse et Sport.* (C. Martin, & M. Rytz, Trads.) Macolin, Suisse: HEFSM (Haute Ecole Fédérale de Sport de Macolin), OFSPPO.

PER. (2015). *Plan d'étude romand.* Consulté le 09 24, 2015, sur <https://www.plandetudes.ch/per>

Siedentop, D. (1994). *Apprendre à enseigner l'éducation physique.* Montréal, Canada: Gaëtan Morin éditeur.

SOGC, Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada. (2003). L'exercice physique pendant la grossesse et le post-partum. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada (JOGC)*, 129, 25(6), pp. 523-529. Récupéré sur <http://sogc.org/fr/guidelines/lexercice-physique-pendant-la-grossesse-et-le-postpartum/>

Valazza, M.-L. (1993). *Sport et grossesse ou grossesse et sport.* (mémoire de licence non publié), Centre de formation des maîtres d'éducation physique, Université de Lausanne, Lausanne, Suisse.

Wolfe, L.A., Preston, R.J., Burggraf, G.W. et McGrath, M.J. (1999). Effects of pregnancy and chronic exercise on maternal cardiac structure and function. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 77(11), pp. 909-917. Récupéré sur <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10593665>