Développement des adolescents en EPS

Rapport au corps, aux autres, au risque et à la règle

Comprendre la diversité des trajectoires pour interpréter l'activité des élèves et ajuster l'intervention.

Marie-France Fanton-Bayrou
MCF, UFR STAPS Rennes 2

Objectifs du cours

01	**COMPRENDRE**	Repérer les principales transformations de l'adolescence sans réduire les élèves à un profil unique.
02	**INTERPRÉTER**	Relier des comportements observés en EPS à plusieurs hypothèses plausibles et contextualisées.
03	**INTERVENIR**	Définir des transformations visées, puis choisir des conditions d'enseignement cohérentes.

AUTEURS & APPORTS

JURY CAPEPS (2026) — analyser → interpréter → intervenir (repère de formation)

L’adolescence, une période de transitions

Une période située entre l’enfance et l’âge adulte, marquée par des transformations rapides dont le rythme varie fortement selon les personnes.

BIOLOGIQUES

Puberté, croissance, sommeil, maturation

PSYCHOLOGIQUES

Identité, émotions, sentiment de compétence

SOCIALES

Pairs, appartenance, autonomie, normes

Ces dimensions interagissent. Aucune ne suffit, seule, à expliquer un comportement en EPS.

AUTEURS & APPORTS

CLAES (2003) — dimensions sociales des transitions
SAWYER et al. (2018) — temporalités de l’adolescence

Une lecture développementale et contextuelle

RESSOURCES

motrices, cognitives, affectives

HISTOIRE

expériences, réussites, blessures

COMPORTEMENT OBSERVÉ EN EPS

PAIRS

statut, comparaison, soutien

SITUATION

APSA, tâche, évaluation, règles

L'analyse croise les caractéristiques de l'adolescent avec les contraintes et les ressources du contexte.

AUTEURS & APPORTS

BRONFENBRENNER (1979) — écologie des milieux de vie
BALTES (1987) — développement et parcours

Développement cérébral et régulation

Le développement des systèmes de contrôle, de récompense et de traitement social se poursuit pendant l'adolescence.

EN CONTEXTE CALME

Les adolescents peuvent raisonner, anticiper et respecter une stratégie.

SOUS FORTE ACTIVATION

L'émotion, la récompense immédiate ou la présence des pairs peuvent modifier les décisions.

OPPORTUNITÉ ÉDUCATIVE

La plasticité et la sensibilité au contexte soutiennent aussi l'exploration et les apprentissages.

Éviter l'explication déterministe : un "cerveau immature" n'explique pas automatiquement la prise de risque ou l'impulsivité.

AUTEURS & APPORTS

STEINBERG (2008) — risque, récompense et pairs
CRONE & DAHL (2012) — plasticité et régulation socio-affective

Le rapport au corps

DÉFINITION — **Manière dont l'adolescent perçoit, ressent et évalue son corps au fil de ses transformations, de ses expériences et du regard d'autrui. (D'après Le Breton, 2010 ; Harter, 2012)**

TRANSFORMATIONS

- Croissance rapide et parfois asynchrone
- Variations temporaires de coordination et de posture
- Écarts importants de maturation au même âge civil

EXPÉRIENCE EN EPS

- Corps davantage exposé au regard d'autrui
- Image corporelle et estime de soi plus fluctuantes
- Pudeur, retrait ou surinvestissement selon les situations

STEP, acrosport ou vestiaires peuvent rendre le regard d'autrui particulièrement saillant. Le contexte reste décisif.

AUTEURS & APPORTS

MALINA et al. (2004) — maturation et croissance
LE BRETON (2010) / HARTER (2012) — corps vécu, image de soi

Même âge civil ≠ mêmes ressources du moment

CE QUI PEUT VARIER	force, vitesse, souplesse, coordination, fatigabilité
CE QUE L'ÉLÈVE PEUT VIVRE	réussite soudaine, maladresse inhabituelle, comparaison défavorable
CONSÉQUENCE POUR L'ENSEIGNANT	observer les besoins présents et différencier sans figer les élèves

AUTEURS & APPORTS — **MALINA, BOUCHARD & BAR-OR (2004)** — variabilité des rythmes maturatifs et des ressources motrices

Le rapport aux autres

DÉFINITION — **Manière dont l'adolescent construit ses conduites et son identité dans les interactions, les appartenances et les comparaisons avec les pairs. (D'après Somerville, 2013 ; Blakemore & Mills, 2014)**

Le regard des pairs peut soutenir l'engagement ou rendre l'erreur socialement coûteuse.

LEVIER

soutien, imitation, coopération, appartenance

PRESSION

comparaison, peur du jugement, conformité, mise à l'écart

L'enjeu consiste à organiser des interactions qui rendent chaque élève utile au progrès du groupe.

AUTEURS & APPORTS

SOMERVILLE (2013) — sensibilité à l'évaluation sociale
BLAKEMORE & MILLS (2014) — développement du cerveau social

Le rapport au risque

DÉFINITION — **Manière d'identifier, d'évaluer et d'accepter une possibilité de dommage au regard du bénéfice attendu et du contexte social. (D'après Steinberg, 2008)**

Pourquoi le même adolescent peut-il être prudent seul et téméraire devant ses pairs ?

RECHERCHE DE SENSATIONS — La nouveauté et la récompense immédiate peuvent augmenter l'attrait du défi.

PRÉSENCE DES PAIRS — Le statut social et l'approbation du groupe peuvent modifier la décision.

CONTRÔLE ET EXPÉRIENCE — La régulation progresse et dépend aussi de l'expérience de la situation.

AUTEURS & APPORTS

GARDNER & STEINBERG (2005) — effet des pairs sur les choix risqués
STEINBERG (2008) — régulation socio-affective

Le rapport à la règle

DÉFINITION — **Manière dont l'adolescent comprend, accepte et s'approprie les prescriptions qui organisent l'action individuelle et collective. (D'après Kohlberg, 1981 ; Claes, 2003)**

La contestation peut exprimer une recherche de sens, d'autonomie ou d'équité.

1 **RÈGLE IMPOSÉE**

"Je dois la respecter."

2 **RÈGLE COMPRISE**

"Je comprends ce qu'elle protège ou permet."

3 **RÈGLE APPROPRIÉE**

"Je peux l'appliquer et la faire vivre dans le groupe."

En EPS, la règle organise la sécurité, l'équité et les conditions d'apprentissage.

AUTEURS & APPORTS

KOHLBERG (1981) — construction du jugement moral
CLAES (2003) — autonomie et socialisation

Il n’existe pas un adolescent “type”

- rythme pubertaire
- expériences sportives
- genre et normes sociales
- situation de handicap
- histoire scolaire
- milieu familial et culturel

Les connaissances développementales ouvrent des hypothèses. Elles ne doivent jamais devenir des étiquettes.

AUTEURS & APPORTS

BRONFENBRENNER (1979) — pluralité des contextes
MALINA et al. (2004) — différences de maturation

Quatre tensions à observer en EPS

CORPS	—	**se montrer / se protéger**
PAIRS	—	**appartenir / se singulariser**
RISQUE	—	**explorer / se sécuriser**
RÈGLE	—	**s'émanciper / coopérer**

AUTEURS & APPORTS

HARTER (2012) — rapport au corps · **SOMERVILLE (2013)** — pairs
STEINBERG (2008) — rapport au risque

MISE À L'ÉPREUVE

Un épisode d'acrosport

Prélever des indices, formuler des hypothèses, puis construire une intervention cohérente.

Contexte de l’épisode

CLASSE	4e, quatrième leçon d’un cycle d’acrosport
OBJECTIF	Construire une figure collective stable, avec une prise de risque maîtrisée
ORGANISATION	Groupes de trois : porteur, voltigeur, pareur-observateur
ACQUIS ATTENDU	Vérifier les appuis et la place du pareur avant toute montée

Observer ce que le dispositif rend possible, mais aussi ce qu’il rend socialement visible.

LÉA

Léa privilégie les figures au sol. Elle refuse de prendre la place de voltigeuse dans une figure basse proposée par son groupe : « Si je tombe, tout le monde va me regarder. »

Lors de la préparation, elle demande à rester pareuse.

TOM ET INÈS

Tom propose une figure plus spectaculaire. Encouragé par deux camarades, il commence la montée avant la vérification des appuis et du placement du pareur.

Inès, chargée de la parade, dit : « On l'a déjà faite, ça ne sert à rien de vérifier. »

Travail en groupes

1. Quels indices et comportements sont significatifs ?
2. Quelles hypothèses développementales peut-on formuler ?
3. Quelles transformations viser chez les élèves ?
4. Quels principes d'intervention proposer dans cette séance ?

12 minutes de travail, puis mise en commun

Analyse possible : Léa

INDICES	Figures au sol, refus du rôle de voltigeuse, peur de tomber et d'être regardée, retrait vers la parade
HYPOTHÈSES	Sentiment de compétence possiblement fragile ; échec exposé au regard des pairs ; recherche de contrôle
TRANSFORMATIONS	Oser tenir une figure basse sécurisée ; identifier une réussite ; s'engager dans plusieurs rôles
INTERVENTION	Figures progressives et validées, choix entre deux rôles ; critères de stabilité ; retour factuel d'un pair

AUTEURS & APPORTS

HARTER (2012) — sentiment de compétence
SOMERVILLE (2013) — coût social anticipé du regard

Analyse possible : Tom et Inès

INDICES	Figure spectaculaire, encouragements des pairs, montée précipitée, vérification jugée inutile
HYPOTHÈSES	Recherche de défi et de reconnaissance ; influence possible des pairs ; fonction de sécurité peu comprise
TRANSFORMATIONS	Choisir une figure validée ; sécuriser les rôles ; comprendre la responsabilité du pareur
INTERVENTION	Défi limité aux figures validées ; contrôle des appuis et parade ; feu vert de l'enseignant avant montée

AUTEURS & APPORTS

GARDNER & STEINBERG (2005) — influence des pairs
KOHLBERG (1981) — compréhension de la règle

Épisode d'acrosport

Cohérence de l’intervention

01	02	03	04
COMPORTEMENT	**HYPOTHÈSE**	**TRANSFORMATION**	**CONDITION**
ce que fait l’élève	ce qui peut l’expliquer	ce qui doit évoluer	ce que l’enseignant aménage

Parce que Léa craint de tomber sous le regard des pairs, l’enseignant vise un engagement graduel en acrosport. Il propose deux figures basses validées, une parade effective et un retour sur la stabilité obtenue.

AUTEURS & APPORTS

HARTER (2012) — compétence perçue
SOMERVILLE (2013) — regard des pairs

Principes d’intervention en EPS

RAPPORT AU CORPS	Réduire l’exposition non nécessaire et diversifier les formes de réussite.
PAIRS	Structurer les rôles et enseigner les conduites de coopération.
RISQUE	Proposer des défis gradués avec des critères de sécurité explicites.
RÈGLE	Faire comprendre sa fonction, puis confier une responsabilité réelle.
ENGAGEMENT	Ajuster la difficulté et rendre les progrès perceptibles.

AUTEURS & APPORTS

DECI & RYAN (2000) — besoins psychologiques et motivation
AMES (1992) — climat de maîtrise

Mobilisation dans une copie de CAPEPS

Une connaissance devient utile lorsqu'elle permet d'interpréter précisément un comportement et de justifier une transformation.

À ÉVITER

"Les adolescents aiment prendre des risques."

À CONSTRUIRE

« En acrosport, les encouragements des pairs et la recherche d'une figure spectaculaire peuvent contribuer à la montée précipitée de Tom. »

PUIS INTERVENIR

« L'enseignant conserve le défi, mais n'autorise la montée que lorsque appuis, parade et figure ont été vérifiés. »

AUTEURS & APPORTS

RAPPORT DU JURY (2026) — relier observations, explications et intervention

Une ou deux définitions, choisies pour éclairer précisément l'item

ADOLESCENCE

Période de transitions entre l'enfance et l'âge adulte, au cours de laquelle les transformations biologiques, psychologiques et sociales se combinent selon des temporalités variables.

DÉVELOPPEMENT

Transformations relativement durables des conduites et des ressources, issues de l'interaction entre maturation, expériences et contextes.

PEUT FACILITER LES APPRENTISSAGES

Développement des ressources motrices et réflexives, besoin d'autonomie, sensibilité aux pairs lorsqu'elle soutient l'entraide et l'engagement.

PEUT INHIBER LES APPRENTISSAGES

Transformations corporelles déstabilisantes, peur du jugement, comparaison sociale, recherche de statut ou difficulté à réguler l'engagement sous forte activation.

Enjeu pour l'enseignant : créer les conditions qui transforment ces sensibilités en ressources d'apprentissage, sans enfermer les élèves dans un profil supposé.

AUTEURS & APPORTS

CLAES (2003) — socialisation · **BALTES (1987)** — développement en contexte
SAWYER et al. (2018) — transitions

Accompagner le développement sans enfermer l'élève dans une catégorie

1. Observer les conduites dans un contexte précis.
2. Croiser plusieurs dimensions du développement.
3. Formuler des hypothèses prudentes et discutables.
4. Faire correspondre transformations et interventions.

Point d'arrêt conseillé pour le CM de L3 (1 h 30)

APPROFONDISSEMENT

Concevoir et institutionnaliser

Prolonger l’analyse par le cadre des programmes et par une situation d’enseignement.

Rapport au corps : une illustration en STEP

3e, enchaînement collectif en STEP. Manon reste en retrait derrière ses partenaires, réduit l'amplitude des montées et n'ose pas réaliser une variante devant le groupe : « Je ne veux pas que les autres me regardent. »

LECTURE

Le regard anticipé des autres peut freiner l'engagement et la précision gestuelle. Le retrait ne prouve pas un manque de motivation.

TRANSFORMATION

Accroître progressivement l'amplitude et la continuité de l'enchaînement, sans subir le regard des pairs.

PRINCIPE D'INTERVENTION

Faire répéter un bloc de 8 temps en binôme, puis à quatre, avant la présentation collective. Les retours portent sur le rythme, les appuis et la continuité, jamais sur la morphologie.

AUTEURS & APPORTS

HARTER (2012) — image / compétence de soi
SOMERVILLE (2013) — regard et évaluation sociale

Rapport aux autres : une illustration en handball

4e, jeu à effectif réduit. Deux élèves s'échangent presque tous les ballons. Lina ne reçoit aucune passe et finit par se tenir près de la ligne : « De toute façon, ils jouent entre eux. »

LECTURE

Le statut dans le groupe et la comparaison entre pairs modifient le sentiment de compétence et la prise d'initiative. La seule consigne « coopérez » ne crée pas l'interdépendance.

TRANSFORMATION

Passer d'une participation périphérique à une contribution identifiable au projet collectif.

PRINCIPE D'INTERVENTION

Créer une interdépendance réelle : chaque élève observe un indice tactique différent, puis le groupe réunit les informations avant de rejouer. Les rôles tournent et chacun doit produire un conseil utilisable.

AUTEURS & APPORTS

DROUET & PHILIPPOT (2019) — coopération structurée (Jigsaw)
SOMERVILLE (2013) — pairs et appartenance

Rapport au risque : une illustration en relais-vitesse

4e, relais-vitesse. Zoé ralentit avant la transmission : « J'ai peur de faire tomber le témoin. » Sous les encouragements, Paul démarre trop tôt, sort de son couloir et gêne une équipe voisine.

LECTURE

Zoé anticipe le risque d'échec ; Paul recherche peut-être une réussite visible devant les pairs. Il faut distinguer prise de risque, maîtrise du relais et sécurité.

TRANSFORMATION

Oser transmettre à vitesse croissante avec des repères stabilisés ; préserver le couloir et la sécurité.

PRINCIPE D'INTERVENTION

Organiser des transmissions à vitesse progressive : repère de départ matérialisé, zone de passage identifiée, couloirs espacés et observation du moment de transmission. On augmente la vitesse après des essais maîtrisés.

AUTEURS & APPORTS

GARDNER & STEINBERG (2005) — effet des pairs
STEINBERG (2008) — défi, risque et décision

Rapport à la règle : une illustration en lutte

3e, lutte au sol. Lucas conteste la règle d'arrêt immédiat au signal « STOP » : « Ça coupe tout le combat ! » Lorsqu'il arbitre, il tarde à interrompre les échanges.

LECTURE

Le signal d'arrêt protège l'intégrité des élèves. Sa contestation peut signaler que Lucas n'en a pas encore compris la fonction.

TRANSFORMATION

Respecter et faire respecter immédiatement le signal « STOP » ; justifier sa fonction de sécurité.

PRINCIPE D'INTERVENTION

Faire vivre le rôle d'arbitre dans des simulations sans opposition ; expliciter les risques associés au non-arrêt. En combat, tous peuvent signaler « STOP » et l'arrêt est immédiat. La règle de sécurité n'est pas négociable.

AUTEURS & APPORTS

KOHLBERG (1981) — fonction morale de la règle
CLAES (2003) — autonomie et socialisation

Les textes demandent de former une personne et un citoyen capables de s'engager lucidement dans les pratiques physiques.

RÉUSSITE DE TOUS	Prendre en compte les différences et adapter les conditions d'apprentissage.
RESPONSABILITÉ	Assumer des rôles, respecter autrui et contribuer à la sécurité.
SANTÉ ET ENGAGEMENT	Construire un rapport durable et éclairé à l'activité physique.
COOPÉRATION	Apprendre avec les autres et participer à un projet collectif.

AUTEURS & APPORTS

PROGRAMMES EPS (2015, 2019) — réussite de tous, responsabilité et coopération

Conception d’une situation en acrosport

À partir de l’épisode, choisir UNE variable pour favoriser l’engagement de Léa tout en maintenant les exigences de sécurité du groupe.

CHOIX DE FIGURE

Deux figures basses validées, de difficulté progressive.

RÔLE DU PAREUR

Contrôler sa place et décrire un critère de stabilité.

AUTORISATION DE MONTER

Aucune montée sans appuis et parade vérifiés.

BILAN DE LA FIGURE

Comparer le projet et la tenue stable de la figure.

10 minutes : choix en binômes, puis justification collective

Rapport aux autres : une illustration en tennis de table

4e, match en 11 points. Après deux services manqués, Yanis entend son partenaire-observateur rire et lui dire : « Laisse tomber, tu ne sais pas servir. » Il sert ensuite sans intention, remet seulement la balle en jeu et refuse le conseil proposé.

LECTURE

Dans une activité duelle, l'erreur et le score rendent la compétence très visible. Le jugement du pair peut augmenter le coût social de l'essai et conduire l'élève à protéger son image en renonçant à prendre des initiatives.

TRANSFORMATION

Maintenir une intention tactique après une erreur, identifier un progrès et utiliser le partenaire comme source d'information.

PRINCIPE D'INTERVENTION

Avant le match, réaliser cinq services avec une intention annoncée : court ou long, placé à droite ou à gauche. L'observateur relève uniquement l'écart entre le projet et l'effet obtenu, puis formule un retour factuel. En match, l'élève conserve un projet de service qu'il pourra ajuster entre deux points.

AUTEURS & APPORTS

HARTER (2012) — compétence perçue · **SOMERVILLE (2013)** — évaluation sociale
AMES (1992) — climat de maîtrise

L’EPS peut transformer les vulnérabilités et les sensibilités adolescentes en ressources d’apprentissage.

Comprendre	les transformations et la diversité des trajectoires
Analyser	les conduites dans l’APSA et dans le groupe
Intervenir	sur les conditions concrètes de l’engagement
Évaluer	les transformations réellement observables

Observer avant d’expliquer ; expliquer avant d’intervenir.

AUTEURS & APPORTS

MALINA et al. (2004) — maturation · **SOMERVILLE (2013)** — pairs
STEINBERG (2008) — risque et régulation