

COPIE 1

Epreuve - Matière : 101 4061 Session : 2026

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

Depuis la fin du XIX^e siècle, l'effort connaît des évolutions majeures et progressives passant d'un enseignement vertical où les élèves reproduisent un effort précis et dicté par l'enseignant, à un enseignement horizontal où l'élève est au centre des apprentissages et s'approprie son propre effort.

Toutefois, ces évolutions seront appréhendées par des conceptions différentes de l'effort, influencées par des contextes politiques, sociaux, culturels ou encore éducatifs.

De 1880 jusqu'à la fin des années 50, l'effort physique est appréhendé de manière à former des citoyens patriotes (Arnaud, 2000), et en bonne santé, tandis que l'effort mental est appréhendé à travers la discipline. Toutefois, certaines conceptions innovantes s'attendent à concevoir ^{l'effort} d'une manière plus souple vis-à-vis de la formation des élèves.

Les enseignants d'EPS cherchent à valoriser un effort physique statique et normé, tandis que l'effort mental est intense compte tenu de la

A. I. M.

discipline autoritaire employée.

La fin du XIX^e siècle est marquée par une défaite militaire face à la Prusse. La France est alors affaiblie, tant physiquement que psychologiquement. L'éducation physique apparaît alors comme le meilleur moyen de redresser les corps et préparer les élèves à une potentielle future guerre. Influencés par des concepteurs (surtout médecins), les enseignants d'EP vont valoriser des efforts physiques statiques tels que des « mouvements de bras, de jambes » (Manuel 1907). Un de ces concepteurs, Philippe Tissié, valorise ce genre d'effort en prônant une méthode dite « suédoise » qui met en avant des mouvements lents, complets et arrondis. Le sport, à proprement parlé, est donc écarté des idéaux de Tissié car les efforts produits sont considérés comme trop intenses et dangereux pour l'élève : « le sport est vu par P. Tissié comme dangereux d'un point de vue physique comme psychologique » (Klein, 2003). Par ailleurs, les efforts à produire par les élèves sont normés et dictés par des visions sociétales. En effet, la jeune fille ne doit pas produire les mêmes effets que le jeune garçon, car « elle n'est point faite pour lutter mais pour procréer » (M. Boigey, 1922). Celle-ci est considérée comme plus fragile que le jeune garçon, notamment vis-à-vis des efforts et des gestes à produire en EP : « Éviter les gestes trop intenses et violents pour ne pas abîmer son corps » (Manuel 1907). Dans les pratiques, les enseignants adaptent donc les efforts à produire pour la fille afin de répondre à ses « besoins » : « les poids à soulever sont moins lourds et les dist-

ances à parcourir plus courtes» (F. Carpentier, 2009). Le garçon, quant à lui, doit produire des efforts physiques plus intenses car c'est un futur soldat et il s'agit de « le préparer aux rudes fatigues de la guerre » (Manuel 1904). En effet, en plus des efforts statiques "de base", le jeune garçon est préparé et formé afin de réaliser les efforts nécessaires, pour être un "bon soldat" sur le champ de bataille car « la dépense nationale devient l'affaire de tous les citoyens mâles » (Andrieu, 1998).

Par ailleurs, l'effort mental demandé aux élèves est intense puisque la pédagogie utilisée par les enseignants est très directive et autoritaire : « en rang et en colonne, les élèves reproduisent les gestes qu'exécute l'enseignant » (D. Gomet, 2019). Les gestes transmis aux élèves le sont de manière autoritaire demandant une concentration et une exécution parfaite de la part des élèves. constat également visible dans les Instructions Officielles de 1945 où « l'enseignant assoit son autorité ».

Cependant, certains concepteurs s'attendent à proposer une vision de l'effort plus souple, notamment par les pratiques de terrains.

Parallèlement au développement des efforts physiques statiques, des concepteurs tels que Georges Hébert optent pour une vision plus libre et naturelle de l'effort : en effet celui-ci promeut une méthode dite "naturelle" qui a pour but de faire évoluer les élèves en milieu naturel (forêts, champs, plateau...) afin « d'être fort pour être utile » (Hébert). Cette méthode relève d'efforts plus "naturels" et libres puisque les gestes et exercices s'apparentent à "courir, sauter, marcher, rager, grimper, franchir etc...". D'une certaine manière, Hébert s'oppose donc aux efforts trop fermés et statiques induits par les scientifiques. 3.1.1

« la nature doit primer sur les sciences » (Hébert, 1923). En outre, Hébert propose aux élèves des types d'efforts accessibles et réalisables par tous, garçons et filles : « Tout ce que l'homme exécute de plus dur comme travail ou exercice, est un jour ou l'autre, et souvent à la stupéfaction générale, effectué par une personne de sexe féminin » (Hébert, *Beauté Plastique Féminine*, 1919). Cette vision de l'effort féminin se retrouve également dans les Instructions Officielles de 1941 : « la jeune fille a, comme le jeune garçon besoin de force, de courage ». Toutefois, ces IO continuent de privilégier des efforts « dosés pour les filles » à base d'exercices rythmiques et de souplesse.

Les efforts physiques étant plus « naturels » et « libres », les efforts cognitifs et mentaux sont moins intenses et moins conscientisés de la part des élèves. Les efforts sont donc mieux appréhendés par ces derniers. De plus, « la pédagogie autoritaire a tendance à s'effacer lors des journées de plein air » (D. Gomet, 2019), laissant plus de liberté aux élèves dans les efforts physiques comme cognitifs.

Ainsi, nous avons démontré, au cours de cette période, que l'effort est appréhendé de plusieurs manières dans l'enseignement de l'EPS, reflétant des conceptions différentes selon les concepteurs, vis-à-vis de la formation des élèves.

De 1960 jusqu'en 1980, en raison d'une sportivisation soudaine de l'EPS, l'enseignement de la discipline appréhende l'effort sous sa dimension technique pour former des citoyens sportifs (Arnaud, 2000) ; même si plusieurs conceptions et modalités innovantes tendent à proposer des efforts différents en tentant d'inclure tous les élèves dans cette formation.

L'effort physique et mental est intense et s'appuie sur l'aspect technique afin de former

Epreuve - Matière : 101 4061 Session : 2026

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

des élites sportives, laissant inévitablement certains élèves de côté.

Les années 60 sont marquées par un développement accru du sport au sein de la société : en effet, celle-ci est vue comme « un fait de civilisation aux dimensions planétaires » (J. Mahieu, 1999). Les familles françaises se dotent de plus en plus de télévisions, ayant ainsi accès aux différentes compétitions sportives. L'EPS, voulant se conformer aux attentes sociétales, va inclure le sport, de façon prépondérante, dans ces pratiques, et va inclure, par conséquent les efforts associés à ce genre de pratique. C'est notamment le cas des Instructions Officielles de 1967 qui met en avant les objectifs suivants : « se dépasser soi-même, bref, acquérir et s'accoutumer le goût de l'effort ». Ce goût de l'effort passe ici par la volonté de l'élève de faire les efforts (tant physiques que psychologiques) afin de faire la meilleure performance possible en EPS. D'un point de vue de l'effort physique, l'élève doit se dépasser pour acquérir le geste juste et pour rentrer dans les barèmes de notation, notamment utilisés à travers les "Tables Letessier" qui mettent en lumière des bases 5.11.1

-mes spécifiques pour chaque activité : on parle d'ailleurs de « corps chiffré » (Maccario, 2002) ou encore de « corps rentable et exercé » (Thibault, 1977). De plus, l'effort mental fait également partie intégrante de ce modèle puisqu'on demande aux élèves de réaliser le geste juste et « tout de suite » pour pouvoir être efficace. Cela demande donc un effort physique mais aussi mental considérable pour les élèves. De plus, Attali et St-Hodine relive, en 2007, que les efforts physiques à réaliser sont spécifiques à des activités qui prédominent telles que les sports collectifs, la gymnastique ou encore la natation.

Toutefois, ce type d'effort à réaliser (techniques et intenses) met en avant un « curriculum masculiniste » (Terret, 2006) car les bases et activités proposées se basent sur une pratique masculine de l'EPS, laissant donc de côté les élèves filles : « la plupart des jeunes filles ne se retrouvent pas dans ce modèle sportif » (Rapport MC Deboise, 1975).

Néanmoins, certaines conceptions innovantes proposent d'appréhender l'effort sous sa forme sociale, corporelle et expressive ayant pour volonté d'inclure davantage d'élèves.

À partir des années 70, une nouvelle vision du corps apparaît, influencée notamment par les événements de Mai 68 où « tout ce qui était interdit est maintenant autorisé » : l'émancipation du corps est donc grandissante. Dans ce contexte, des concepteurs innovants vont proposer de nouvelles activités en EPS afin

de valoriser des efforts différents que des efforts intenses et techniques, promus par les enseignants dominants de l'époque. C'est notamment le cas de Claude Puyade-Renaud qui met en avant la pratique liée à l'expression corporelle. Elle définit cette dernière comme « un moyen de se détacher des contraintes hiérarchiques habituelles » (C. Puyade-Renaud, 1974). Ici, en utilisant le terme « contraintes hiérarchiques habituelles », l'auteure fait référence aux efforts trop « fermés » et techniques à réaliser en EPS. L'effort valorisé par cette auteure est donc plus libre et expressif, mais aussi accessible à une plus grande diversité d'élèves. C'est d'ailleurs ce que met en avant Brohm : « une éducation corporelle pouvant convenir à tout le monde ». Toutefois, les enseignants s'attachent tout de même à privilégier les « sports de base » (Bessy, 1991) et donc, à délaier ce genre d'effort. En outre, d'autres conceptions innovantes tendent à valoriser l'effort social en EPS qui avait « tendance à disparaître sous le modèle sportif et compétitif » (J. Boidet, 1999). En effet, dans le milieu des années 70 se met en place la République des Sports impulsée par Jacques De Rêtes. Le but de celle-ci est de donner davantage accès aux élèves, à l'aspect social du sport. Il s'agit notamment de « responsabiliser les élèves sur les différents niveaux de la pratique physique, de l'entraînement à la compétition, de l'arbitrage à la gestion des équipes » (Loudcher, Vivien, 2006). On comprend ici que l'effort social est valorisé en incitant les élèves à coopérer et prendre des responsabilités vis-à-vis d'autrui. Cela leur demande de faire des efforts car, jusqu'à présent, uniquement l'effort physique était valorisé en EPS, notamment vis-à-vis de la performance à produire. Ainsi, nous avons montré qu'entre les années 60 et 80, l'effort technique et intense était valorisé, même si plusieurs concepteurs ont tenté de valo

-riser d'autres dimensions de l'effort comme l'effort physique corporel ou expressive ou encore l'effort social. Les évolutions ont donc reflété des conceptions et modalités innovantes vis-à-vis de la formation de l'élève.

Enfin de 1980 à nos jours, «l'éclatement des savoirs» (Guidé, 2016) permet d'appréhender l'effort sous toutes ses dimensions, qu'elles soient physiques, sociales ou cognitives, permettant une approche appropriée à chaque élève ; même si des freins persistent encore.

L'élève est désormais acteur de ses apprentissages (Tranchant, 2016) et donc de ses propres efforts. À partir des années 80, une nouvelle vision de l'élève se dessine, notamment induite par l'émergence grandissante des sciences humaines et sociales : on parle alors de «différentielle cognitive» (Gleyse, 1995). L'élève est alors pris en compte dans sa globalité et on souhaite le placer au «centre des apprentissages» et qu'il devienne «acteur» de ces derniers (loi Jospin, 1989). En EPS, cela va s'expliquer par la volonté de permettre à l'élève «d'acquiescer le goût de l'effort et de la pratique physique» (IO 1985). En acquiesçant ce goût de l'effort, l'enseignant permet à l'élève de réaliser son propre effort. C'est d'ailleurs ce que met en avant le Bulletin Officiel du 22 janvier 2019 : «l'élève ne réalise plus une performance, mais réalise sa performance». Ici, le terme «performance» renvoie facilement à la notion d'effort à réaliser, qui devient propre à chaque élève, mais qui, surtout, les rend acteurs de leur effort. De nombreuses modalités innovantes mettent en avant ce principe comme par exemple la Forme de Pratique Scolaire «Champion de soi-même» (Harula, 2015) qui invite l'élève à battre son propre record et non celui des autres ou bien un record pré-défini. L'élève se rend alors acteur de son propre effort. De plus, l'arrivée des activités de développement 8. 1.1.

Epreuve - Matière : 101 4061 Session : 2026

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

ment et d'entretien (ASDEP, 2002) ainsi que le champ d'apprentissage n°5 permettent à l'élève d'être acteur de son effort en choisissant, lui-même, l'effort à réaliser, parmi des mobiles d'entraînement par exemple. Par ailleurs, d'un point de vue de l'effort mental, les « situations à résolution de problème » (Merieu, 1988) permettent à l'élève de réfléchir par lui-même, à la solution, au geste le plus efficace à adopter. Cependant, la sédentarité reste encore un sujet d'actualité dans la mesure où, elle-ci « représente 74% de la journée d'un adolescent entre 14 et 15 ans » (F. Carre, 2025). Malgré la volonté des enseignants de rendre les élèves acteurs de ses apprentissages, un grand nombre d'entre eux restent inactifs, enclin à faire le moins d'effort possible.

L'effort est désormais appréhendée sous sa forme plurielle et se veut adaptée à chaque élève. Comparativement à la décennie précédente, et en s'appuyant sur les dernières modalités innovantes, l'EPS a pour objectif de valoriser différents types d'efforts en EPS qu'ils soient physique ou encore social.

Concernant l'aspect physique, on note, à partir des années 80 une diversification des activités pratiquées, incitant donc les élèves à réaliser différents types d'effort selon l'APSA pratiquée. En effet, les IO de 1985 mettent en avant 7 groupes d'activités, qui seront repris ensuite en 1996 avec, cette fois-ci, 8 groupes d'activités dont : natation/sauvetage, sports collectifs, gymnastique, dans et expression corporelle, APPN, sports de combat et sports de raquettes. La diversification des APSA pratiquées permet donc à l'élève de vivre différents type d'efforts, appréhendés ici sous sa forme physique. D'un point de vue des efforts sociaux, les Programmes mettent en lumière différents objectifs et finalités en lien avec ce type d'effort à réaliser : "coopérer pour faire progresser"; "communiquer et verbaliser des contenus" (Bo n° 31 du 30 juillet 2020). On demande alors à l'élève de ne plus réaliser uniquement un effort physique mais de mettre également en jeu un effort social en coopérant avec les autres. Ces visions de l'effort amènent les enseignants à promouvoir des conceptions innovantes afin de mieux former l'élève en EPS: nous pouvons mettre en avant des FPS telles que le «jig-saw classroom» (Drouot, Philippot, 2019) qui incite les élèves à réaliser des efforts sociaux en coopérant, pour, par la suite faire des efforts physiques utiles et efficaces. Nous pouvons également mettre en avant la FPS «Bagner avec la manière» (N. Masciet, 2018) qui incite l'élève à réfléchir et faire des efforts cognitifs pour choisir la technique la plus efficace et adaptée à son niveau.

Ainsi, nous avons donc montré ici que les efforts 10/11

étaient abordés sous leurs formes plurielles (physique, sociales, cognitives) et qu'il s'agissait de rendre l'élève acteur de son propre effort ; reflétant ainsi des conceptions différentes de la formation des élèves en EPS.

En ouverture, il serait alors intéressant de mettre en avant l'aspect numérique en EPS qui peut être utilisé à des fins éducatives, mais peut aussi "contraindre" ou "inciter" les élèves à fournir moins d'effort dans la discipline en se reposant sur ce support.

