

Perception du rôle de la pratique physique en tant que facteur de santé dans le secteur scolaire

Résumé

L'objectif étant de chercher à déterminer le rôle de la pratique physique et sportive en tant que facteur de préservation de la santé à travers les représentations et perceptions des élèves dans les établissements scolaires, ainsi que l'attitude des gens en général envers la pratique physique et sportive de tous les jours. Nous avons élaboré un questionnaire qui était destiné aux lycéens et distribué dans 08 lycées à travers la ville de Sétif. Notons que la population ciblée par notre enquête, englobe les deux sexes et la tranche d'âge des scolaires entre 16 et 20 ans. Une représentation négative sur le rôle et l'importance de la pratique physique et sportive s'est manifesté. Le 1/3 des répondants ont souligné son côté ludique (défoulement), ce qui la place loin devant les autres fonctions proposées: le développement des qualités physiques, apprendre des techniques sportives etc...., mais le fait marquant de ces réponses reste le faible pourcentage des élèves qui attribuent à l'activité physique une fonction de santé. Cette image sur l'ignorance de nos lycéens du lien existant entre la pratique physique et la santé, se reflète d'ailleurs dans leurs réponses, où seule une minorité a jugé qu'être en bonne santé en est l'élément fondamental. Autrement dit, les avis des lycéens sont partagés entre le confort matériel, la religion, la famille, les amis, l'instruction etc. L'exagération de la fonction ludique qu'on attribue aux activités physiques et sportives, plus du 1/3 des répondants ont souligné son côté ludique (défoulement), ce qui la place loin devant les autres fonctions proposées: le développement des qualités physiques, apprendre des techniques sportives.

Semcheddine ZOUAGHI

Université Sétif 2

Khaled HADDADI

Djamel ZAABOUB

Institut d'éducation physique et sportive Université Alger 3
(Algérie)

Introduction

ملخص

الهدف من هذا البحث هو محاولة لتحديد دور الأنشطة البدنية والرياضية كعامل للمحافظة على الصحة من خلال التمثيل والإدراك والتصورات في الوسط المدرسي وموقف الناس بشكل عام حول ممارسة التربية البدنية كل يوم.

« **T**ant qu'on a la santé... ». Qui n'a pas entendu cette expression un peu triviale, témoignant de l'obsession des générations actuelles pour la préservation de leur santé, et leur bien-être physique et mental. Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de

تم تصميم استبيان لهذا الغرض و كان موجه لتلاميذ المرحلة الثانوية ولقد وزع في 8 مدارس ثانوية في جميع أنحاء مدينة سطيف. والملاحظ هنا أن المجتمع المستهدف يشتمل على كلا الجنسين ومن سن يتراوح ما بين 16 و 20 سنة. صورة سلبية تجلت حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية. ثلث المستجوبين أكدوا على طابع اللعب التي تكتسبه التربية البدنية والرياضية مما يجعلها بعيدة عن كل الوظائف المقترحة: تطوير الصفات البدنية، تعلم تقنيات رياضية... الخ الشيء التي لمسناه في هذه الاجابات هو أن النسبة الضعيفة من اجابات التلاميذ تتمثل في كون التربية البدنية والرياضية تصنف ضمن النشاطات ذات وظيفة تتعلق بالصحة. هذه الصورة التي تجسدت في ذهن التلاميذ والناجمة عن جهل التلاميذ للعلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية والصحة، أين قلة قليلة توصلت الى أن التمتع بصحة جيدة هو عامل أساسي. وبعبارة أخرى أراء التلاميذ كانت مقسمة بين الرخاء الذي توفره الوسائل، العقيدة، الأهل، الأصدقاء والتعلم. المبالغة في الوظيفة الترفيهية المنسوبة إلى الأنشطة البدنية والرياضية، أكثر من ثلث الإجابات.

(Rostan. F et al; 2011). Avec la disparition progressive de l'effort physique pour l'homme en plus d'une

alimentation de plus en plus riche, les conséquences qui en résultent sont néfastes pour notre santé ; des affections telles que l'athérosclérose, l'ostéoporose, et l'arthrose ou plus de trois millions d'algériens en sont atteints, touchent des franges de plus en plus larges de la population. Les facteurs déclenchant sont généralement liés à l'obésité. Sa prévalence ne cesse de croître tant chez l'adulte que chez l'enfant ou l'adolescent, dans l'ensemble des pays industrialisés, et depuis peu dans certains pays en voie de développement. L'OMS déclare que l'obésité est « la première épidémie non-infectieuse de l'histoire et représente le problème majeur du siècle ». L'Algérie présente toutes les caractéristiques d'un pays en transition nutritionnelle, à l'instar d'autres pays comme la Tunisie, le Maroc, le Brésil, la Chine ou l'Inde (Belounis. R : 2012).

L'hypertension artérielle (HTA) considérée aussi comme l'une des maladies mortelles les plus menaçantes dans notre pays ou, d'après Le professeur Bayadh, spécialiste en médecine interne, dans son intervention lors de la journée d'information sur les malades de l'HTA du 13 mai 2010) et qui assure d'ailleurs que la situation est alarmante et que près de 80% des algériens sont sous la menace de cette maladie a cause toujours du manque de l'activité physique (se référant a une étude académique sur 1500 personnes dans la wilaya d'Alger).

plaisir » (Arthur Schopenhauer 1851 : in OMS, 2009). Les affirmations soulignant l'importance de la santé font généralement consensus. Depuis très long, l'homme s'interroge sur les moyens susceptibles de l'aider à entretenir, préserver et améliorer sa santé. L'un de ces moyens semble être l'activité physique, car pour le sens commun, le sport c'est bon pour la santé. Le lien entre santé, société, éducation physique, et l'attention aux enfants, est aujourd'hui une préoccupation sociale commune dans tous les pays du monde. La santé a toujours constitué une préoccupation centrale pour l'éducation physique, qui tente d'apporter sa contribution vis-à-vis d'un ensemble de problèmes représentant des coûts sociaux importants (OMS : 2009).

Il est établi dès lors qu'une pratique régulière d'activité physique agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique (composition corporelle et prévention de maladies chroniques)

En plus, et liées encore à l'insuffisance d'activités et de mouvements, d'autres pathologies tel que le diabète avec 344 millions de personnes dans le monde sont pré-diabétiques et ou un million et demi d'algériens en sont touchés. Cette maladie constitue actuellement et dans l'avenir une grande menace sur la santé publique dans le monde. L'Algérie figure parmi les pays où la prévalence reste inquiétante avec 10 % pour la tranche d'âge de 25 à 65 ans et une prévalence de 4,8 chez les enfants entre 0 et 14 ans.

L'école serait donc et sans équivoque l'endroit idéal pour éduquer, informer et expliquer les dangers de cette maladie et la prise en charge de cette pathologie doit commencer entre autre par l'initiation des enfants à pratiquer une activité physique régulière, afin de réduire les facteurs de risque aggravants de ces maladies, à savoir l'obésité. Et dans cette optique justement, L'Algérie, à l'instar des autres pays du monde, a affirmé une volonté politique à travers les textes officiels notamment le code de l'EPS de 1976, la loi 90/04 (RADP, ME, Code de l'EPS, 1976). Qui stipulent que sa pratique est un droit fondamental pour tous car elle contribue à la préservation et à l'amélioration de la santé, lui reconnaissent cette valeur primordiale et lui donnent de ce fait le droit à la pratique à tout algérien. (RADP, Constitution 1976, pp 185-186). Mais en dépit de cette volonté politique, la pratique physique scolaire souffre de l'ignorance et de l'inconscience du rôle de la pratique physique comme facteur de santé et considérée tout juste comme moyen de défoulement et d'amusement.

Objectif de la recherche

L'objectif de cette recherche est principalement de relever les représentations et les perceptions des scolaires sur le rôle de la pratique physique en tant que facteur de préservation de la santé et déterminer à partir de là les entraves au développement de l'éducation physique et sportive dans le milieu scolaire algérien au niveau du secondaire (lycées).

Moyens de la recherche

Le questionnaire

Après avoir précisé notre hypothèse, nous avons élaboré un questionnaire qui a constitué le matériel de base de notre recherche.

L'objectif était de chercher à déterminer la place et le rôle de l'EPS en tant que facteur de santé par rapport à la représentation des élèves dans les établissements scolaires, ainsi que l'attitude des gens en général envers la pratique physique et sportive de tous les jours.

Le questionnaire renferme, suivant la nécessité, des questions ouvertes, fermées et à choix multiples, était destiné aux scolaires (lycéens) de la région de Sétif.

Enfin en ce qui concerne la collecte des questionnaires, elle s'est déroulée sur une période de trente jours, et ceci a été réalisé par nous mêmes et par l'intermédiaire de certains collègues. Sur les 800 questionnaires répartis, nous avons recueilli 770 dûment remplis, ce qui nous donne un taux de retour relativement assez élevé (96,25%) et qui n'influencera, à notre avis, aucunement les résultats de l'analyse.

Les méthodes de recherche

La méthode statistique:

Cette méthode d'analyse des données a été uniquement utilisée afin d'établir un bilan chiffré de la situation de l'éducation physique et sportive dans nos établissements scolaires. Autrement dit, nous nous sommes appuyés uniquement sur les moyennes arithmétiques et les pourcentages qui, bien qu'elles soient insuffisantes, sont d'une grande utilité pour exprimer certains ordres de grandeur.

La méthode dialectique:

Cette méthode, qui a été sollicitée tout au long de cette recherche, nous a permis de partir d'une réalité concrète, de poser des questions et d'élaborer théoriquement les possibilités de leurs résolutions, ensuite par un retour à la réalité de vérifier nos hypothèses et saisir leur portée réelle.

La méthode comparative:

Ne nécessitant aucune technique particulière et facile à utiliser, vu la tendance naturelle de l'homme à faire tout le temps des comparaisons, cette méthode a été souvent utilisée dans les différentes parties du présent article. De même, en statistiques, le fait de comparer des données quantitatives de deux groupes d'une population permet d'en faire ressortir les ressemblances et les différences et leur portée significatives.

Résultats :

Tableau N° 1: Pratique des activités physiques extrascolaire

		Masculin		Féminin		Total		
		Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
1* Pratique irrégulière	Ne pratique pas	203	36,87	174	79,26	377	52,18	75,98 %
	Pratique quelques fois par hasard	140	25,47	21	9,34	161	19,65	
	Pratique 2 à 3 fois par mois	31	5,69	03	1,38	34	4,15	
2* Pratique Régulière	Pratique 1 fois par semaine	88	15,98	13	5,88	101	12,33	24,02 %
	Pratique 2 à 3 fois par semaine	48	8,67	04	2,07	52	6,29	
	Supérieur à 3 fois par semaine	40	7,31	04	2,07	44	5,40	

*1- Pratique irrégulière.

*2- Pratique régulière.

Tableau N° 2: Importance des activités physiques et sportives

	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Regarder la télévision	121	21,95	44	20,06	165	21,29
Ecouter la radio ou la musique	80	14,63	29	13,14	109	14,09
Lire (journaux, revues)	24	4,33	20	8,99	44	6,03
Se reposer (dormir; ne rien faire)	30	5,42	13	5,88	43	5,59
Aller au cinéma, au théâtre	51	9,26	0	0	51	5,92
Aller au cyber café	03	0,54	10	4,49	13	1,98
Aller au café	45	8,13	0	0	45	5,19
Aller à la mosquée	80	14,63	01	0,34	81	9,47
Bricoler	04	0,81	0	0	04	0,50
Collectionner (timbres, Carte)	0	0	03	1,38	03	0,50
S'entraîner (activité physique)	19	3,52	02	0,69	21	2,48
Regarder des compétitions sportives	21	3,79	0	0	21	2,41
me promener (à pied, en vélo)	25	4,60	07	3,11	32	4,05
Faire des travaux domestiques	04	0,81	55	24,97	59	9,52
Aider mes parents	42	7,58	37	16,95	79	10,98

Tableau N°03: Perception du rôle des activités physiques dans la société

	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Permet d'avoir un esprit large	39	7,05	17	7,95	56	7,37
Permet les relations (trouver des amis)	25	4,61	19	8,65	44	6,08
Permet la connaissance et le respect d'entourage	23	4,07	06	2,76	29	3,58
Renforce la santé	44	8,94	32	14,53	76	10,97
Donne la possibilité de s'éduquer	21	3,80	03	1,38	24	2,89
Elargir les connaissances	18	3,26	05	2,42	23	2,96
Permet d'avoir confiance en soi	34	6,24	07	3,46	41	5,25
Renforce les liens familiaux	08	1,62	04	1,73	12	1,64
Développe la coopération entre individus	07	1,35	02	1,03	09	1,22
L'apprentissage de nouvelles techniques	52	9,48	31	14,18	83	11,19
Permet de se défouler, s'amuser	202	36,85	62	28,07	264	33,75
Développe les qualités physiques	70	12,73	30	13,84	100	13,10

Tableau N°04: Relation éducation Physique- Santé

	Masculin		Féminin		Total	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Le ravitaillement matériel (le confort)	47	8,67	11	5,19	58	7,46
Avoir une belle voiture, un appartement	54	9,75	26	11,76	80	10,44
Etre riche (avoir beaucoup d'argent)	75	13,55	14	6,57	89	11,01
Avoir une famille, des amis	56	10,29	54	24,56	100	15,43
Passer du bon temps avec les copains	18	3,25	03	1,38	21	2,63
Sortir avec une copine	22	4,06	01	0,40	23	2,81
Occuper un bon poste de travail	23	4,33	11	5,19	34	4,63
L'instruction (être instruit)	16	2,98	19	8,65	35	4,93
Etre en bonne santé	50	9,21	22	10,03	72	9,49
Etre éduqué(e) poli et avoir le sens moral)	16	2,98	10	4,49	26	3,54
Faire des activités physiques et sportives	21	3,79	02	0,69	23	2,68
La religion (faire la prière)	143	26,06	44	20,06	187	23,91
Travailler pour produire quelque chose	06	1,08	02	1,03	08	1,04

Discussion

Comme le stipulent les textes officiels, remplissant les fonctions d'entretien et d'amélioration de la santé, l'élévation de la productivité et de relèvement de la puissance défensive de la nation, l'EPS constitue un bien aussi indispensable que l'instruction pour la formation harmonieuse et complète du citoyen.

A ce titre, et dans l'espoir de connaître la conception des élèves sur l'indispensabilité pour l'être humain et la société d'une pratique physique régulière, nous avons posé plusieurs questions se rapportant à ce thème.

L'analyse de ces tableaux nous a donné les résultats suivants :

- la participation à une activité physique et sportive dans le club ou hors club est presque inexistante, plus de la moitié de l'échantillon ne pratique pas d'activités physiques et sportives en dehors du club et du lycée et ce n'est qu'une petite minorité (11%) seulement qui pratiquent régulièrement (CF, tableau n°1),

Cette passivité envers la pratique physique s'explique d'ailleurs par leurs occupations durant leur temps de loisirs où la plupart (plus de 70%) les passent entre la télévision, la radio ou la musique, le cinéma, le repos total..., à ce titre, notons que chez les filles, les activités domestiques occupent beaucoup plus leur temps de loisirs,

chose qui est tout à fait naturelle dans le milieu social algérien, il est à relever cependant que faire une activité physique, aller sur les lieux même pour y regarder des compétitions ou faire de la marche dans le but de préserver sa santé restent les dernières préoccupations des élèves durant leur temps libre (moins de 10%). (CF, tableau n°2)

A la question « quelles sont les fonctions et les rôles les plus importants que vous attribuez aux activités physiques et sportives ? » le 1/3 des répondants ont souligné son côté ludique (défoulement), ce qui la place loin devant les autres fonctions proposées: le développement des qualités physiques (13.10%), apprendre des techniques sportives (11.17 %) etc...., mais le fait marquant de ces réponses reste le faible pourcentage (10.97%) des élèves qui attribuent à l'activité physique une fonction de santé, en plus, les résultats de ce tableau nous démontrent clairement l'ignorance ou l'inconscience des élèves des valeurs de développement physique, psychologique ou social d'une pratique régulière d'activités physiques, puisqu'on retrouve seulement 1 % de l'ensemble de l'échantillon qui pense qu'elle développe la coopération entre individus, 3 % lui attribue la fonction éducative et 5 % seulement pensent qu'elle développe la confiance en soi. (CF, tableau n° 03).

Cette image sur l'ignorance de nos lycéens du lien existant entre la pratique physique et la santé, se reflète d'ailleurs dans leurs réponses, à la question « qu'est ce qui est le plus important dans la vie ? » Où seule une minorité a jugé qu'être en bonne santé en est l'élément fondamental. Autrement dit, les avis de 90 % des lycéens sont partagés entre le confort matériel (1/3), la religion, la famille, les amis, l'instruction etc...., notons ici que le ¼ de l'échantillon masculin considère que la religion représente l'élément fondamental dans sa vie, alors que se faire des amis est plus important chez les filles que toute autre considération, aussi pourrions-nous conclure que les coutumes religieuses musulmanes influencent-elles la participation aux différentes activités physiques. (CF, tableau n°04).

En résumé, comme nous avons pu le constater à travers cette brève analyse, il y a une passivité et un manque d'intérêt manifeste (actif) pour les activités physiques et sportives chez la plupart des lycéens. L'enquête a fait ressortir que parmi les différentes causes qui paraissent expliquer cette réticence, on trouve :

- L'ignorance du lien directe qui existe entre les exercices physiques et la santé, allant jusqu'à donner à cette dernière peu d'importance dans l'existence humaine, ce

- L'exagération de la fonction ludique qu'on attribue aux activités physiques et sportives, hypothèse qui a été d'ailleurs facilement vérifiée par les aspirations des élèves, ou plus du 1/3 des répondants ont souligné son côté ludique (défoulement), ce qui la place loin devant les autres fonctions proposées: le développement des qualités physiques (13.04%), apprendre des techniques sportives (10,81 %) etc. En France, il semblerait que la représentation de l'EPS au collège bénéficie d'une grande considération au sein des élèves au même titre que celle des autres matières(Jeanne.B.Grosse2007).

Conclusion

Nous avons voulu à travers cette étude démontrer le rôle et statut de l'éducation physique comme facteur de préservation de la santé perçue par les élèves dans la pratique reste aussi subordonnée à certains facteurs que nous pouvons résumer comme suit :

- La méconnaissance et l'inconscience de la population scolarisée du rôle que joue l'activité physique et sportive dans le domaine de la santé individuelle et collective, ce qui a déterminé sa dévalorisation au sein de nos établissements et même dans la vie courante. Perception d'ailleurs confirmée à travers l'étude de Daniel Limât, et Annie Joss 1986 : ces auteurs évoquent le dilemme de la « fonction de santé de l'éducation physique et sportive et sa perception par les scolaires ce qui tend à la rejeter à l'arrière-plan dans les écoles et établissements scolaires.

- la pratique physique éducative reste subordonnée à sa fonction de loisir et de défoulement exagérée. Ce qui, d'une certaine manière la relégua au second rang dans les préoccupations de notre population. Appréhension d'ailleurs confirmée dans une étude de Sylvain (Ayme Sylvain 2009), perception de l'éducation physique comme une séquence de récréation au profit des élèves, masquant malheureusement la fonction principale comme composante essentielle et facteur de santé individuelle et collective.

Pourtant, et au vue des dernières études L'activité physique modérée a prouvé son efficacité tant dans la prévention du diabète de type II que dans son traitement.

L'exercice diminue en effet l'incidence du diabète lorsqu'il est pratiqué dès l'enfance, mais également à l'âge adulte ou les patients deviennent intolérants aux hydrates de carbone.

Chez les patients diabétiques, l'activité physique permet d'obtenir un meilleur contrôle glycémique, et de diminuer la mortalité globale et cardiovasculaire.

En second lieu, l'exercice physique présente un effet bénéfique sur l'hypertension artérielle, qui constitue également un des facteurs principaux des maladies cardiovasculaires. La pratique régulière d'activités physiques, permet à ce niveau de compléter les mesures diététiques généralement entreprises (réduction de la surcharge pondérale et de l'obésité, diminution de la consommation d'alcool et de tabac). L'effet de l'exercice demeure cependant modeste à ce niveau (Rauch. A, 1986 : pp 199-201). L'exercice provoque en outre une diminution de la viscosité sanguine. En troisième lieu, l'exercice peut participer, à titre de complément, au contrôle de la réduction de la surcharge pondérale.

On suppose que l'augmentation du niveau métabolique consécutif à l'entraînement régulier est à la base de cet effet facilitateur (Brikci, 1995 : p279).

L'activité physique a des effets favorables sur le cartilage articulaire. L'arthrose, cette affection est liée à une usure du cartilage. Or, il faut savoir, que le mouvement est indispensable à la nutrition du cartilage hyalin : C'est par la compression répétée du cartilage qu'une circulation aqueuse peut s'y établir et drainer les produits nutritifs vers les cellules qui le constituent (chondrocytes). L'inactivité affaiblit le cartilage en

privant ses cellules de nutriments nécessaires. Enfin l'exercice physique permet la conservation et l'amélioration de la souplesse des structures ligamentaires des articulations (Staff. P : pp 59-63).

Au-delà de ces effets les plus connus et médiatisés, on relève dans la littérature d'autres pistes ; par exemple, la pratique régulière permet de réduire la dégradation liée à l'âge de l'aptitude psychomotrice telle que l'équilibre postural, la coordination motrice, le temps de réaction ou la vitesse de mouvement. On suppose aussi que l'activité physique stimulerait le système immunitaire. Or on note à ce niveau qu'immédiatement après un effort physique, la résistance de l'organisme est diminuée, on observe alors une plus grande sensibilité aux infections, surtout virales. Par contre la pratique régulière semble stimuler l'immunité et donner une protection contre les infections. Enfin l'exercice physique pourrait avoir des effets protecteurs contre le cancer. Il a été démontré que l'exercice offrait une protection réelle contre le cancer du côlon, et chez la femme, contre le cancer du sein et du système de reproduction (Delignères, D, 1993 : pp 9-13). Outre d'éventuels effets directs dans la nature à déterminer, on peut supposer que l'adoption d'habitudes de vie plus saines suite à l'engagement dans la pratique physique est un facteur déterminant.

L'activité physique a d'importants effets bénéfiques en ce qui concerne les maladies chroniques (tableau 1). Ceux-ci ne se limitent pas à la prévention de maladies ou à la réduction de leur progression, mais comprennent une amélioration de la condition physique, de la force musculaire et de la qualité de la vie (Hardman, k : 2003). Ils sont particulièrement importants chez les personnes âgées, étant donné qu'une activité physique régulière peut accroître les possibilités d'autonomie.

Bibliographie

- Belounis. Rachid (2012) : La prévalence de l'obésité et sa répercussion sur la tâche de l'enseignant d'EPS. Revue SPAPSA, Université d'Alger 3.
- Brikci. A (1995) : « Physiologie appliquée aux activités physiques".Edition IPEA.
- Bono.G.L.W (2003): improved nutrition and physical activity, act, thesis doctorate, NP, university Rouen, France.
- Délignières. D. (1993) : « Objectifs et contenus de l'EPS : Transversalité, utilité sociale, et compétence ».
- Emo sylvain Activité physique et santé. (2004): Thèse pour le doctorat en médecine, faculté mixte de médecine et pharmacie, Rouen.
- Gutin B, Kasper M. (1992: In OMS « can vigorous exercise play a role in osteoporosis prevention? ». A review.osteoporosis international.
- Gillespie ND, McMurdo M., (1999): In OMS falls in old age. Inevitable or preventable? Scottish medical journal

- Grundy SM et AL, (1999) : In OMS. «Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities. Medicine and science in sport and exercise, 1999
- Hardman. K, J. Marshall. (1993) « L'état et la situation de l'EPS en milieu scolaire au niveau mondial », Sommet mondial sur l'EPS. UNESCO.
- Jeanne.B.Grosse. (2007) : Image du sport scolaire et pratique d'enseignement au lycée et au collège.les dossiers. Paris.
- Ken hardman, (1994) : L'éducation physique scolaire est menacée, Université de Manchester, Grande Bretagne
- Okada. k et Al (2000): Leisure-time physical activity at weekends and the risk of type2 diabetes mellitus in Japanese men, Diabetic medicine, Japan
- Rauch. A. (1986) : « L'éducation physique et sportive. Réflexions et perspectives ». In - A. Hebrard, France.
- Rostan F., Simon C., Ulmer Z. dir (2011) : Promouvoir l'activité physique des jeunes, Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, paris.
- Staff. Ph, (1996): The effects of physical activity on joints, cartilage, tendon and ligaments, Scandinavian journal of social medicine, Finland.
- Unesco (2003): Renforcement de l'EPS dans le système éducatif. Table ronde des ministres et hauts responsables de l'EPS. Paris.

Documents officiels

- Code de l'EPS. (p 12).
- Constitution 1976 (p 29).
- Charte internationale sur l'EPS. Unesco. 1978.