

**OLIVIER GIRAULT**

Directeur National  
de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS)

*Le*  
***Sport Power***



Aux 37 000 Profs d'EPS qui font vivre tous les jours  
le sport à l'école.

Aux 1 174 670 élèves des collèges et des lycées  
licenciés au sein de l'Union Nationale du Sport Scolaire.

À toutes celles et ceux qui sont engagés pour faire  
de la France une très grande nation sportive mondiale.



# Introduction

**R**emettre le sport scolaire au cœur du projet pédagogique, c'est la promesse de bâtir une société dynamique, respectueuse et porteuse d'un bel avenir. Le sport à l'école ne peut pas être une variable d'ajustement. Bien au contraire, il doit être l'un des fers de lance de l'Éducation nationale. Un socle solide pour façonner des individus équilibrés, responsables et engagés dans une société en bonne santé.

Braquer les projecteurs sur le monde du sport juste à travers le prisme des médailles ou celui de la performance n'est pas suffisant. À quelques mois des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, il m'a semblé indispensable d'insister sur la fonction du sport à l'école aussi fondamentale que protéiforme dans la société.

## Introduction

On le sait, la crise sanitaire a engendré des conséquences néfastes en termes de santé mentale, de nutrition, de maladies diverses (diabète, taux de cholestérol élevé... « une bombe à retardement menant à des infarctus ») comme elle a mis en lumière le fait que la sédentarité gagnait du terrain, particulièrement chez les jeunes. Notre jeune génération passera, en moyenne, quatre heures trente par jour devant un écran. À tel point qu'une étude de février 2023 conjointe entre le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques et la Matmut<sup>1</sup> affirme qu'un adulte âgé de 65 ans, actif mais pas sportif, est en meilleure forme physiologique qu'un jeune : de quoi rester sans voix... Dès lors, faire le choix, impérieux, du plaisir de la pratique sportive au lieu de la « cyberdépendance » constitue une priorité.

D'autant que les méfaits de l'inactivité sont réversibles, au-delà d'être souhaitables. Souhaitables car toutes les études scientifiques et cognitives convergent peu ou prou vers la même conclusion : remettre le sport au centre du parcours scolaire, c'est poser les fondations d'une école de la confiance, car l'exercice physique stimule l'énergie mentale, la mémoire, l'estime de soi et réduit notamment dépression et anxiété. La pratique sportive à l'école crée des enfants en bonne santé, assurés, bien meilleurs apprenants et qui deviendront plus tard des adultes épanouis.

D'ailleurs, pratique sportive et QI sont corrélés. Le sport ne rend pas plus intelligent, bien sûr, mais la recherche

---

<sup>1</sup> [www.matmut.fr/groupe-matmut/actualites/inverser-les-courbes.html](http://www.matmut.fr/groupe-matmut/actualites/inverser-les-courbes.html)

## Introduction

scientifique assure que celui-ci favorise considérablement, et à tout âge, la neurogenèse, c'est-à-dire la propension du cerveau à produire de nouveaux neurones. Lesquels engendrent une causalité vertueuse : outre la confiance en soi, les élèves intègrent les règles du vivre-ensemble, le sens du partage, l'esprit d'équipe, l'amour du dépassement et du collectif, la joie dans l'effort, la quête de l'excellence, la solidarité et le respect.

C'est aussi sous le préau que se joue quelque chose d'essentiel : l'égalité homme/femme dans la société, toutes les formes de diversité, la défense des valeurs d'inclusivité et de respect, y compris à l'endroit de la communauté LGBTQIA+. Ainsi nous bâtissons une société qui vit la mixité dans sa chair et non comme un argument marketing. Autant de valeurs centrales dans notre République.

Bien vieillir, en forme, et, partant, réduire les dépenses de santé impliquent de prendre conscience que cela démarre à l'école. Y valoriser le sport est une façon, simple, ludique et gratuite d'instaurer la meilleure des prophylaxies. Renforcement des capacités cardiovasculaires, baisse du risque de diabète, ralentissement de la baisse de densité osseuse due au vieillissement... en plus des raisons énoncées ci-dessus, renforcer l'éducation physique au sein de l'Éducation nationale ne devrait même plus susciter d'atermoiements!

Ce qui m'amène au cœur du réacteur, à ceux sans qui ces réflexions resteraient des vœux pieux, à savoir les

## Introduction

37 000 professeurs d'Éducation Physique et Sportive, au bagage universitaire complet et qui forment une escouade de vigies attentives au bien-être des enfants.

Ils en ont une approche holistique et sont les premiers, bien souvent, à pouvoir détecter chez eux une éventuelle défaillance physique, sociale, psychique ou mentale. Cela n'a pas de prix. Pour moi, ils constituent une très grande fierté française. Cet ouvrage se veut un hommage à leur dévouement et à leur engagement. Il est temps d'investir sur ce métier, unique et envié à l'international, lequel constitue une courroie de transmission essentielle vers le sport universitaire ou en club. Ces « profs de gym » comme on les appelait souvent tiennent entre leurs mains l'avenir de la société démocratique. Une société ouverte à toutes et à tous, où chacune et chacun est égal et où la méritocratie devient réalité en ce sens que le travail, la persévérance et le talent sont récompensés.

Alors prenons soin de ce capital. Il y a, bien sûr, nos athlètes et nos champions, pourvoyeurs de tant de médailles et d'honneurs, mais avant cela il y a l'extraordinaire maillage d'infrastructures et de diversités de pratiques dont notre pays peut s'enorgueillir. Quel autre pays au monde propose aux familles de prendre une licence pour à peine 20 euros par an, afin de pratiquer n'importe quel sport, et ce dans les meilleures conditions ? L'Union Nationale du Sport Scolaire est un pilier de ce modèle unique. C'est à l'UNSS que ma carrière est née comme celles de Raphaël Varane en football, les champions olympiques Renaud Lavillenie en saut à la



## Introduction

perche, Brahim Asloum en boxe, Jade Ulutule en rugby à 7, Élodie Clouvel en pentathlon moderne ou Malia Metella en natation. Certes tout le monde ne deviendra pas médaillé olympique mais c'est aussi une voie royale vers une foultitude de métiers différents.

Le sport est un langage universel, nous avons en France cette chance d'avoir un système absolument remarquable qui prend sa source à l'école. Il est temps, comme aux États-Unis, en Chine ou dans les pays de l'Est, de prendre la chose bien plus sérieusement qu'une simple activité du mercredi ou du week-end. Nous disposons là d'une « arme d'expansion massive », dans plusieurs domaines. À condition d'en prendre acte et d'en faire le socle d'une filière d'exception tricolore.

À l'échelle mondiale, le chiffre d'affaires du secteur économique du sport, toutes activités confondues, avoisine les 1 000 milliards de dollars...

En dehors des aspects – très importants – de citoyenneté, de santé publique, de rayonnement et de garantie du pacte républicain, il me semble que nous aurions tout à gagner à déployer plus avant une filière d'excellence et viser ainsi plus que les 71 milliards (2,6 % du PIB) que représente aujourd'hui le sport dans notre économie.

Dans les secteurs du nucléaire, de l'hydrogène ou encore de la décarbonation, pour ne citer qu'eux, nous avons été capables de créer des industries de pointe notamment à

## Introduction

l'international. Pourquoi le sport, dans son acception la plus large, ne deviendrait pas une autre vraie force économique ? SporTechs, médecine spécialisée, organisations d'événements, production de contenus... Nous avons les moyens de faire croître ce pan de l'économie. L'État a consenti des investissements en faveur du sport à l'école à nuls autres pareils. Il est temps d'en tirer des bénéfices, en plus de ceux de santé publique ou d'externalités positives comme l'inclusion, la méritocratie ou l'utilité sociale.

Avant les Jeux Olympiques et Paralympiques qu'il a modernisés, Pierre de Coubertin, en son temps, a d'abord œuvré en faveur du déploiement de l'éducation physique dans les établissements scolaires. Frappé, à l'occasion de voyages en Angleterre et aux États-Unis, par l'importance accordée au sport dans leurs systèmes éducatifs, il a principalement saisi la pluralité des défis qui y étaient liés en matière de santé, de politique, de diplomatie, de démocratie et bien sûr d'avenir des sociétés.

Cet ouvrage se veut prospectif et positif afin de réfléchir à l'avenir du sport scolaire, aux moyens de renforcer ses lettres de noblesse et à la manière de faire converger les efforts de toutes et tous pour insuffler l'envie aux enfants de cultiver ce patrimoine pour la vie !

# Chapitre 1

*« Mes profs de gym m'ont appris  
à penser. »*

Michel Serres, philosophe, historien et académicien<sup>1</sup>

## *Remettons le sport au cœur du projet éducatif national*

Serions-nous tous collectivement atteints de paradoxisme<sup>2</sup> aigu ?

12 millions de Français s'adonnent régulièrement au running, l'ensemble de la nation, vibrant à l'unisson, s'enflamme pour un Kylian Mbappé, les 4 millions de compatriotes qui utilisent l'application Strava n'hésitent pas à partager quotidiennement leurs performances sportives sur les réseaux sociaux, les baskets ont pris le pouvoir dans

---

<sup>1</sup> Michel Serres, *Mes profs de gym m'ont appris à penser*, Le Cherche Midi, 2020, p. 96.

<sup>2</sup> Le paradoxisme est un mouvement d'avant-garde dans la littérature, l'art, la philosophie ou la science, lequel s'appuie, dans ses créations, sur une utilisation excessive d'antinomies, contradictions et autres paradoxes.

## Chapitre 1

les armoires depuis longtemps, la tendance de l'*athleisure* – contraction des mots anglais *athlete* (athlète) et *leisure* (loisir) dont le hashtag comptabilise 1,3 milliard de vues sur TikTok – a converti la mode au sport, y compris et surtout dans les maisons de luxe... Las. Lorsqu'il s'agit du sport à l'école, l'engouement est moindre, quand il ne pâtit tout bonnement pas d'une image dégradée, voire légèrement contemptrice.

Le paradoxe est d'autant plus déroutant que deux tiers des Français et plus s'adonnent à une activité au moins une fois par semaine<sup>1</sup>, comme s'il semblait impossible de corréler le fait d'apprendre une pratique ou, à tout le moins, d'adopter des habitudes très tôt, avec sa poursuite à l'âge adulte. Déroutant également, car chacun s'accorde à penser que le sport en général et dans le milieu scolaire en particulier est structurant. Un vecteur de vertus cardinales de nature, même, à consolider le pacte républicain.

Alors, d'où vient cette désaffection? « La culture française a tendance à encore mépriser le corps et donc le sport. Une vision cartésienne très élitiste et très intellectuelle persiste à ce sujet », analyse Paul Dietschy<sup>2</sup>. Comme si nous étions encore accrochés à cette idée, foncièrement hexagonale, qu'il y a « la tête » d'un côté et « les jambes » de l'autre, du nom de ce jeu télévisé à très grand succès dans les années 1970. Même s'il est parfaitement absurde de dissocier corps et esprit, il n'en demeure pas moins que ce clivage persiste, avec ces

---

<sup>1</sup> [www.insee.fr/fr/statistiques/6535289?sommaire=6535307](http://www.insee.fr/fr/statistiques/6535289?sommaire=6535307)

<sup>2</sup> Professeur d'histoire à l'université de Franche-Comté et spécialiste de l'histoire du sport.

## Chapitre 1

clichés éculés, à la vie dure. L'on continue d'opposer action/réflexion, manuel/intellectuel, sportif/cérébral...

Cette image d'une discipline mal aimée, principalement dans le cadre scolaire, est récurrente depuis des décennies, entretenue, de surcroît par un narratif truffé de stéréotypes. Ainsi les travaux historiques de Thomas Bauer et Jean-Marc Lemonnier<sup>1</sup> soulignent, simplement à travers l'étude de films populaires comme *Au revoir les enfants* (Louis Malle), *Le Péril jeune* ou *Les Profs* pour ne citer qu'eux, que l'image véhiculée autour des cours de sport est ennuyeuse, autoritaire, ou alors ridicule. En un mot, sans considération aucune au sein de l'institution scolaire.

C'est une lapalissade mais chacun d'entre nous possède un talent. Qu'il s'agisse d'une aptitude artistique, de la « bosse des maths » ou d'une prédisposition athlétique. Dans la construction d'un enfant, il est primordial de le trouver, de l'affermir, de s'y adosser comme un étau pour y puiser de la force. C'est l'un des buts de l'école, précisément.

Sa mission implique d'inculquer à l'élève rigueur et méthode, tout en assurant son épanouissement en fonction de ses sensibilités.

Quand un élève s'accomplit, il atteint une forme d'excellence dans le domaine qui est le sien et qui, pour certains, passe à travers le sport. Le bon système est donc celui

---

<sup>1</sup> [www.cairn.info/revue-staps-2014-3-page-67.htm?contenu=article](http://www.cairn.info/revue-staps-2014-3-page-67.htm?contenu=article)

## Chapitre 1

qui accorde une part aussi importante aux apprentissages basiques – et non négociables – comme une place à l’inventivité, l’art ou le sport. Prenons l’exemple de l’art et par extension de la culture : sa position n’était pas plus enviable au sein de l’Éducation nationale, et les parents ne voyaient rien d’essentiel dans son apprentissage. Il a suffi d’une volonté étatique et de celle d’un homme, l’ancien ministre Jack Lang, pour en changer la vision. Peu importe qu’on aime le personnage ou pas, là n’est pas la question, mais il a remis la culture au centre et fait évoluer les mentalités en induisant l’idée que l’éducation artistique était tout aussi importante que des matières classiques. Jusqu’à une époque pas si lointaine, un enfant qui annonçait vouloir devenir comédien ou céramiste était sûrement mal accueilli par ses parents. Aujourd’hui, des résistances existent encore, mais dans une moindre mesure, car cette politique nationale a levé beaucoup de freins.

Engager et coordonner la même initiative, en faveur du sport, conduiraient de fait les parents à penser que cette pratique est indispensable, et non une variable d’ajustement.

Une autre raison qui a regrettablement contribué à abîmer la place du sport à l’école, c’est sa classification. Autrement dit, si l’on continue à ne pas prendre cette matière en considération au même titre – et au même coefficient – que les mathématiques, le français ou les sciences, si l’on continue de l’aborder comme une pause, voire une simple récréation, dans l’emploi du temps des jeunes, comment les parents la prendraient-ils au sérieux ?

# Et la joie dans tout ça ?

### *La première des pratiques, c'est le plaisir*

Par essence, le sport est un jeu, mais nous avons oublié de nous amuser... La victoire originelle à célébrer, c'est celle de l'engagement de l'inscription. Laquelle fait inexorablement écho à l'expression centenaire « l'important c'est de participer ». Ce premier pas est très souvent personnel et l'UNSS (Union nationale du sport scolaire) par le biais des 118 disciplines qu'elle propose dans les associations sportives des collèges et lycées est toujours là pour l'accompagner. Chaque année, l'UNSS organise plus de 35 000 événements à travers toute la France afin de promouvoir tous les sports et d'en faciliter l'accès à toutes et tous la pratique sportive et en faciliter l'accès à toutes et tous. Et nous portons tous en nous ces souvenirs de mercredi après-midi, placés sous le signe de la joie insouciant et contagieuse.

Et pourtant. Contrainte ? Corvée ? Inutile ? À trop vivre cette discipline comme un embarras en milieu scolaire, chacun a perdu de vue ses vertus. La première, élémentaire, est d'abord de se faire plaisir et d'en éprouver. Si l'on interroge les grands champions ou des équipes auréolées de succès au sortir d'un match, 95 % d'entre eux mettront en avant le fait qu'ils y ont pris du plaisir. Selon l'Insee, 57 % des élèves jugent pourtant le nombre d'heures d'EPS insuffisantes. Certaines études stipulent même que, tant au collège qu'au lycée, le sport figure comme l'une des matières

## Chapitre 1

préférées des jeunes. L'une d'entre elles, en particulier aux États-Unis, mettait en évidence que leurs meilleurs souvenirs étaient non seulement corrélés à une discipline sportive, mais que c'était une réminiscence associée à la joie d'une part, et au sentiment d'accomplissement d'autre part.

Développer sa motivation intrinsèque, se connecter à soi-même, explorer ses limites, sortir de sa zone de confort, et... jouer ! Car nous sommes des *Homo ludens* (homme jouant) comme l'a théorisé Johan Huizinga dans son ouvrage éponyme<sup>1</sup>. À travers cet essai, qui fait toujours référence presque cent ans plus tard, il montre que le jeu, à travers le sport particulièrement, féconde tous les grands aspects de la vie collective, parmi lesquels la poésie, la musique, la danse, la science, le droit, le combat. En un mot : la culture, dans son acception la plus large.

C'est pourquoi il est impératif d'allouer à l'éducation sportive la même place qu'aux matières dites « régaliennes », comme les mathématiques, le français ou les langues. Car elle développe entre autres capacités un désir de dépassement de soi et, partant, d'excellence.

Rappelons, donc, aux esprits chagrins que le sport en milieu scolaire n'a pas pour unique vocation le divertissement, loin s'en faut.

---

<sup>1</sup> Johan Huizinga, *Homo ludens. Essai sur la fonction sociale du jeu*, Gallimard, 1988, p. 350.



# **Le sport est la société démocratique par excellence**

### *Il faut le renforcer pour consolider le pacte républicain*

Il véhicule cette caractéristique fondamentale, qui plus est dans le monde cloisonné de herbes qui est le nôtre, d'être ouvert à tous et dans une foultitude de disciplines. C'est la société démocratique par excellence, où mixité et méritocratie prennent tout leur sens.

Le sociologue Roger Caillois<sup>1</sup> affirme de son côté que le sport permet « la création [...] entre les joueurs des conditions d'égalité pure que la réalité refuse aux hommes ». En d'autres termes, quand la société échoue à garantir l'égalité pour tous, la pratique sportive, dès l'école, crée une forme de sanctuaire, « un cercle magique », poursuit le sociologue, à l'intérieur duquel tous les joueurs bénéficient des mêmes chances, des mêmes atouts pour « prouver leur valeur ».

Et cela va même plus loin que des critères de couleurs de peau, de religion, d'origine sociale ou d'une quelconque histoire de morphologie puisque, désormais, le sport partagé est en plein essor. Ce programme, sous l'égide de la Fédération Française Handisport (FFH) et de la Fédération

---

<sup>1</sup> Roger Caillois, *Les Jeux et les Hommes*, Gallimard, 1992, p. 374.

## Chapitre 1

française de sport adapté (FFSA), permet aux élèves valides et handicapés de jouer tout simplement ensemble. Une innovation unique et enthousiasmante au service de l'inclusion et de la cohabitation.

### *Un booster de bien-être*

La pratique régulière d'une activité a un effet bénéfique sur la santé – nous y reviendrons – mais également sur la vie sociale. De nombreuses études de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) soulignent qu'elle aide les enfants à faire des choix sains, améliore les fonctions cognitives, comme l'estime de soi, la confiance en soi.

En substance, le sport contribue au bien-être, indépendamment de l'âge, du sexe, du milieu social et sa portée n'a pas d'équivalent. Son apprentissage tout au long des années scolaires permet d'acquérir des compétences essentielles, comme l'esprit d'équipe, le fair-play, le respect des règles et d'autrui, l'entraide, la discipline : la liste est longue. Et contribue, grâce à ce sens du « collectif », sans nul doute possible, à forger des futurs salariés aux qualités exemplaires.

La rencontre sportive est une école de pensée autant qu'une école du vivre-ensemble républicain, selon Michel Serres : « L'arbitre incarne la justice, le match est une scène politique et religieuse. Tout est réuni pour que le spectateur puisse apprendre sur le terrain comme dans une faculté de droit le collectif sans texte, la tragédie sans texte, le droit

## Chapitre 1

sans texte. Il y a là, en modèle réduit, tout ce que l'on peut souhaiter en pédagogie humaine. »

Valoriser et soutenir le sport en milieu scolaire est encore malheureusement sous-exploité en tant que solution aux problématiques françaises, sociétales notamment. 2 700 000 élèves sont licenciés dans des fédérations sportives scolaires, dont plus de 1,1 million à l'UNSS : ne serait-il pas temps de s'appuyer sur ces forces vives, qui plus est à la veille des JOP 2024 ?

## **Le corps humain est une machine exceptionnelle**

### *La sédentarité, ce funeste mal contemporain*

Les résultats de certaines études récentes sont navrants, pointant du doigt la sédentarité comme l'un des maux de ce siècle, tout comme la santé mentale. Le dernier baromètre de la Fédération Française d'éducation physique montre que cette inactivité a un impact sur le bien-être physique, le bien-être psychologique, l'état de forme et même la vie sociale.

Ce n'est malheureusement pas propre à l'Hexagone. En effet, un rapport présenté conjointement par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) précise que

## Chapitre 1

l'ensemble des membres de l'Union européenne seraient eux aussi beaucoup trop inactifs, ou ne respecteraient pas les cent cinquante minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine recommandées par l'organisme genevois. Ces séances permettraient pourtant d'éviter 11,5 millions de nouveaux cas de maladies non transmissibles d'ici 2050, dont essentiellement des cas de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, et... de dépression ou d'anxiété. *A contrario*, toujours selon l'OMS, l'exercice a un effet positif sur la santé mentale, sur les fonctions cognitives, il améliore l'estime de soi et dope la mémoire. Alors qu'attendons-nous pour découvrir et nous approprier cette formidable machine qui nous tient lieu de véhicule ?!

Cet outil dont il est grand temps de prendre soin permet, particulièrement chez les jeunes, d'améliorer l'image que l'on a de soi, de se réconcilier avec ce corps que l'on juge parfois encombrant – les deux sont souvent bousculés à l'adolescence... – et de renforcer une expression positive vis-à-vis d'un regard extérieur. L'équation est donc simple : grâce au sport un enfant apprend à s'aimer et à se faire accepter par les autres. Raison pour laquelle sports collectifs ou individuels sont complémentaires et jamais en opposition. En outre, la multitude de sports proposée, des plus confidentiels aux plus populaires – surf, ski, aviron, art du cirque, double dutch, judo, handball, football, danse, etc. –, laisse une immense latitude aux enfants pour choisir celui qui leur offrira fun et épanouissement.

## Chapitre 1

### *Comme pour une Formule 1, il faut en prendre soin*

« Nul ne sait ce que peut le corps », écrit Spinoza<sup>1</sup>. Autrement dit, c'est aussi une incroyable machine à battre des records, comme celui, entre pléthore d'autres, d'Usain Bolt et son 100 mètres en 9'58. Un organisme en bonne santé possède des ressources extraordinaires, la première étant d'activer toutes les fonctions vitales de façon très subtile. C'est en pratiquant que, très jeune, j'ai appris à repousser mes limites et aussi à les accepter. À comprendre chacun de ces petits phénomènes que je décelais : l'air dans mes poumons qui saturait, un afflux de sang, une douleur à sublimer... Autant d'effets que l'on a pris le temps de m'expliquer, lesquels m'ont permis d'apprivoiser cet outil si puissant. Ces acquis ne vous quittent jamais. Voilà pourquoi chaque élève devrait en faire l'apprentissage dès le primaire, puis plus tard au collège et au lycée. Car dépassé la vingtaine, le corps mémorise moins bien. Rappelons, à toutes fins utiles, qu'à moins d'une prescription médicale un enfant essoufflé pourrait s'appuyer sur ce savoir précisément et ne devrait pas prendre de ventoline...

Plus formidable encore, le corps humain détient sa propre pharmacie !

Ainsi le sport permet d'activer une multitude d'hormones naturelles et bénéfiques.

---

<sup>1</sup> Spinoza, *Éthique*, III, prop. 2, Flammarion, 1993, p. 378.