L’Éducation Physique Consciente®

Et si l’éducation physique nous apprenait aussi à penser avec notre corps ?

Qu’est-ce que l’Éducation Physique Consciente® ?

L’Éducation Physique Consciente® est une démarche pédagogique qui fait de l’expérience corporelle un terrain d’enquête et une matière à penser.

Elle articule pratique physique, apprentissages moteurs, connaissances et réflexion critique pour aider les élèves à identifier les mécanismes, les normes et les environnements qui influencent leur rapport au corps, au sport et à la santé. Elle vise ainsi à développer leur jugement et leur capacité à faire des choix plus éclairés.

La réflexion ne remplace pas le mouvement : elle l’éclaire.

Dans ce jeu : la méthode du triple ancrage

Ce jeu met en œuvre l’une des formes de l’EPC®. Elle repose sur trois temps complémentaires :

PENSER - Une question, un mini-cours et un échange apportent des connaissances, font émerger les représentations et ouvrent le débat.

VIVRE - Les élèves bougent, manipulent les cartes, rappellent les connaissances et confrontent leurs réponses. Cette réflexion en mouvement mobilise l’attention, le langage et la mémoire, tout en préservant le temps d’engagement moteur.

SE SOUVENIR - Une synthèse clôt la séance ; un vidéocast et un rappel différé réactivent ensuite ce qui a été compris, discuté et vécu.

Le savoir n’est pas seulement entendu : il est discuté, éprouvé puis réactivé.

© Mathieu Baccarini - L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Le présent dispositif pédagogique s’appuie sur une œuvre audiovisuelle :

Qui décide de ce que vous trouvez beau ? Histoire, pouvoir et normes du corps

disponible sur le site LeGymnaseInterieur.fr.



Scannez pour regarder l’épisode

© Mathieu Baccarini - L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Conditions d’utilisation

Qui décide de ce qui est beau ?

© Mathieu Baccarini, 2026

Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®

Usage autorisé

Usage pédagogique interne et non commercial autorisé avec attribution obligatoire.

Adaptations pédagogiques

Les adaptations destinées à un usage pédagogique interne et non commercial sont autorisées, à condition de conserver l’attribution et d’indiquer les modifications apportées.

Attribution de l’auteur

L’auteur d’origine doit rester identifié ; ces contenus ne doivent pas être présentés comme la création d’un tiers.

Usages soumis à autorisation

La republication intégrale, la redistribution publique et l’exploitation commerciale nécessitent l’autorisation écrite préalable de Mathieu Baccarini.

Partager le jeu

Pour faire découvrir ce jeu, partagez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

Ces conditions s’appliquent au jeu et aux contenus qui l’accompagnent.

Faire réfléchir les élèves sur les normes de beauté



Repère de protection de la parole

Le jeu porte sur des représentations sociales, jamais sur le corps des joueurs. Aucun témoignage personnel, aucune photo, mesure ou comparaison n'est demandé.

On ne déduit jamais d'une apparence la santé, la fertilité, le caractère ou la valeur.

Droit de passer

Un joueur peut répondre de manière générale, utiliser un exemple historique, médiatique ou fictif, ou passer sans se justifier.

Exemples de mise en œuvre

Classe autonome : les élèves regardent la vidéo avant la séance.

Classe moins autonome : l'enseignant présente les connaissances essentielles au début de la séance.

Les cartes peuvent être utilisées pendant une situation motrice, entre deux passages, après un effort ou lors d'un temps de retour au calme.

Un joueur inapte peut également écouter le podcast pendant le cours, puis utiliser le jeu de cartes seul ou avec un autre joueur inapte.

À la fin de l'activité, plusieurs réponses sont partagées, comparées et discutées afin de relier l'expérience vécue aux connaissances apportées par la vidéo ou par l'enseignant.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Trois manières de jouer

● Jouer seul

(par exemple pour un joueur inapte)

Pioche une carte et réponds sans regarder la réponse. Retourne-la pour vérifier. Tu peux répondre à l'oral ou par écrit et passer une carte sans te justifier. Avec les **22 cartes de connaissances,** ton score est sur **22 points.**

● Défi un contre un

(par exemple pour deux joueurs inaptes)

A répond aux **11 questions de la série A,** posées par B. Puis B répond aux **11 questions de la série B,** posées par A. Vérifiez les réponses au dos. Chaque joueur a un **score sur 11 points.** Le score le plus élevé gagne.

● Groupe contre groupe

Le groupe A répond aux **11 questions de la série A,** le groupe B aux **11 questions de la série B.** Chaque groupe se concerte avant de répondre. Les adversaires vérifient et comptent les points. Le meilleur **score sur 11 points** gagne.

Évaluer une réponse

1 point : réponse exacte, claire et expliquée.
0,5 point : réponse partielle ou imprécise.
0 point : absence de réponse ou contradiction majeure.

Règle commune

Une formulation factuellement juste et argumentée est recevable. Les cartes d'ouverture et de fermeture servent à discuter : **elles ne comptent pas dans le score.**

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Exemple concret

Réfléchir aux normes de beauté à l'échauffement

Dans une séquence de musculation. Certains pratiquants poursuivent des objectifs esthétiques. Cette situation associe mise en mouvement et réflexion sur les normes de beauté qui peuvent orienter leur désir de transformer leur corps.

Préparer les connaissances

Classe autonome : selon le modèle de la classe inversée, les élèves regardent le podcast avant le cours.

Classe moins autonome : l'enseignant propose un cours de 10 minutes à partir du texte du podcast, avant de commencer l'échauffement.

Installer la situation

Par binôme : **22 cartes, réparties en deux séries de 11.** B garde la série A pour questionner A ; A garde la série B pour questionner B. Prévoir une corde à sauter, une fiche de score et une zone de saut. L'enseignant adapte la distance et l'allure à un échauffement progressif.

● Le joueur A se déplace et répond

A court jusqu'à la zone prévue, réalise **15 sauts à la corde,** puis revient vers B. B lui pose une question de la **série A.** A répond, attend la vérification et l'attribution des points, puis repart.

Au total : **11 allers-retours et 11 réponses pour A.** Son score est sur **11 points.**

● Le joueur B questionne et compte

B lit la question, écoute la réponse, puis vérifie au dos de la carte. Il note les points selon le barème de la page 5 : **1 point, 0,5 point ou 0 point.**

Après les **11 questions de A, inverser les rôles.** B réalise à son tour **11 allers-retours** et répond aux **11 questions de la série B.** Le meilleur **score sur 11 points** gagne.

Relier le mouvement à la réflexion

Une courte mise en commun permet de questionner l'origine des idéaux corporels et leur influence sur les objectifs de musculation : *« D'où vient le modèle de corps valorisé ? Pourquoi chercher à lui ressembler ? »* La situation invite à distinguer un objectif choisi d'une norme intériorisée, en s'appuyant sur des exemples généraux.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Jeu de cartes - Qui décide de ce qui est beau ? - Version 4.1 - 2026

Le jeu comporte 22 questions : 11 pour le joueur A et 11 pour le joueur B, soit un score sur 11 points par joueur.

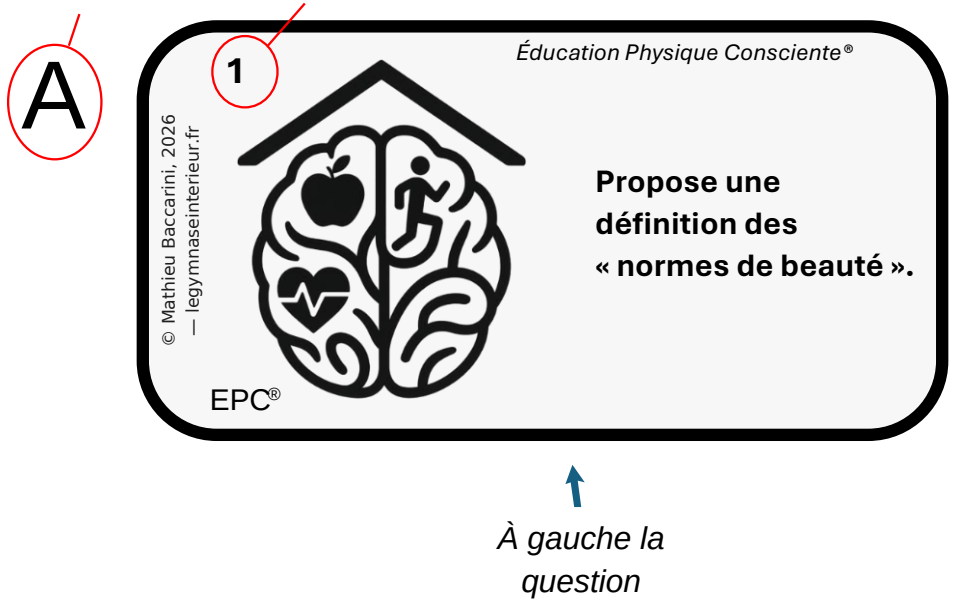
Les 22 cartes de connaissances sont complétées par 2 cartes de discussion hors score (ouverture et fermeture), en page 16.

Une formulation factuellement juste et argumentée est recevable.

Les planches peuvent être plastifiées et utilisées telles quelles. Il est aussi possible de découper chaque carte, de réunir la question et la réponse correspondante dos à dos, puis de les plastifier.

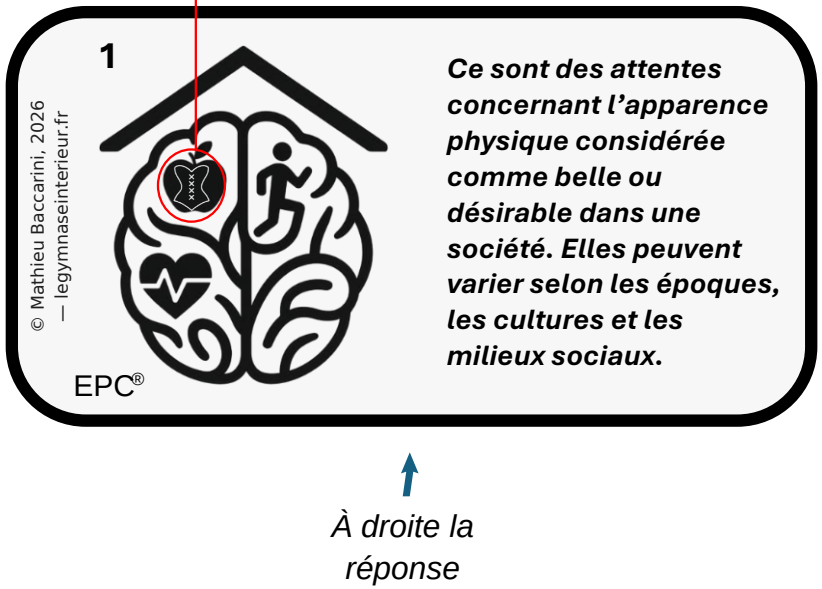
Question pour le joueur A

Numéro de carte



À gauche la question

Image représentant la vidéo pour différencier les jeux de cartes



À droite la réponse

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

1



Propose une définition des « normes de beauté ».

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

1



Ce sont des attentes concernant l'apparence physique considérée comme belle ou désirable dans une société. Elles peuvent varier selon les époques, les cultures et les milieux sociaux.

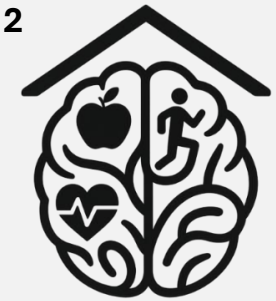
© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

2

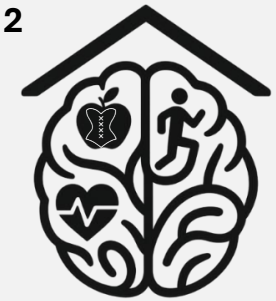


Les mêmes idéaux corporels ont-ils toujours été valorisés au cours de l'histoire ?

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

2



Non. Les idéaux de beauté changent selon les périodes et les sociétés. Un corps valorisé à une époque peut être moins recherché à une autre.

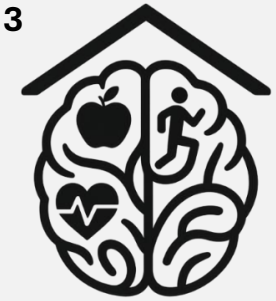
© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

3



Les normes de beauté peuvent-elles nous pousser à vouloir modifier notre corps ?

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

3



Oui. Elles peuvent nous donner envie de transformer notre apparence pour nous rapprocher d'un idéal. Cela peut concerner les vêtements, le poids, la musculature, les cheveux ou encore le visage.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

La biologie joue-t-elle un rôle dans notre perception de la beauté ?

EPC®

Éducation Physique Consciente®

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Oui. Certains signes physiques peuvent être associés à la santé, à la fertilité ou à la capacité de survie. Mais la biologie n'explique pas à elle seule ce que nous trouvons beau.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Cite un signe physique pouvant être associé à la santé ou à la capacité de survie.

EPC®

Éducation Physique Consciente®

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

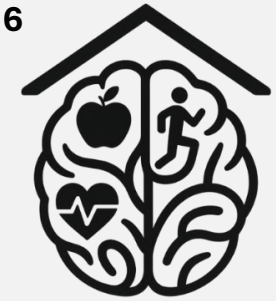
Par exemple, un visage relativement équilibré ou une apparence donnant une impression de bonne santé. Certains de ces signes peuvent être perçus rapidement, sans réflexion consciente.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

La beauté dépend-elle uniquement de l'apparence physique ?

EPC®

Éducation Physique Consciente®

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Non. Le comportement, l'attitude, l'énergie ou la manière de s'exprimer peuvent également jouer un rôle. Une personne peut ainsi être perçue comme belle par sa présence, même si elle ne correspond pas aux canons habituels.

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

7



Une personne qui ne correspond pas aux canons de beauté peut-elle être perçue comme belle ?

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

7



Oui. Sa présence, son attitude, son énergie ou sa personnalité peuvent la rendre belle aux yeux des autres. Les canons de beauté ne résument donc pas entièrement notre perception d'une personne.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

8



La beauté, c'est aussi la façon de se comporter et de s'exprimer.
A. Vrai — B. Faux

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

8



A. Vrai. La beauté ne dépend pas uniquement de caractéristiques physiques. La manière de parler, de bouger ou d'entrer en relation avec les autres peut également modifier notre perception.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

9



Pourquoi peut-on dire que nos goûts en matière de beauté ne sont pas totalement personnels ?

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

9



Parce qu'ils sont influencés par la biologie, mais aussi par la société, la culture et les images auxquelles nous sommes exposés. Nos préférences se construisent donc en partie dans un environnement collectif.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

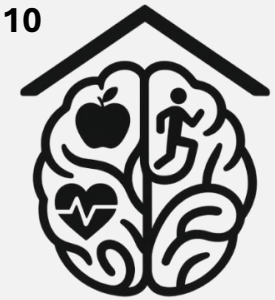
© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

10



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Pour devenir dominante, une norme doit être écrite et imposée par une autorité.
A. Vrai — B. Faux

EPC®

10



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

B. Faux. Une norme peut s'imposer progressivement par la répétition et les habitudes. À force d'être présente partout, elle peut finir par sembler naturelle ou évidente.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

11



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Donne un exemple de média pouvant diffuser des normes de beauté.

EPC®

11



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Par exemple : les magazines, la publicité, les films, les séries ou les réseaux sociaux. En montrant régulièrement certains types de corps ou de visages, ils peuvent participer à la diffusion d'un idéal.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

12



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Les réseaux sociaux peuvent-ils influencer notre perception de ce qui est beau ? Explique simplement.

EPC®

12



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Oui. Ils nous montrent souvent certains types de corps, de visages ou de styles. À force de les voir, nous pouvons finir par considérer ces apparences comme plus normales ou plus désirables que les autres.

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

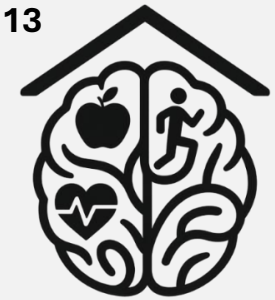
© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Comment un algorithme peut-il diffuser un idéal ?

EPC®

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

En montrant régulièrement des contenus similaires et en donnant beaucoup de visibilité à certains types d'apparence. Plus un modèle revient dans nos écrans, plus il peut finir par nous sembler important ou normal.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Quel vêtement est utilisé comme exemple dans l'Angleterre victorienne ?

EPC®

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

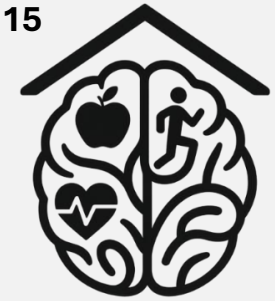
Le corset. Il est utilisé comme exemple d'une norme de beauté pouvant limiter physiquement le corps tout en étant présentée comme élégante.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Comment Simone de Beauvoir interprète-t-elle le corset ?

EPC®

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Elle le présente comme une contrainte qui limite le corps des femmes et augmente leur impuissance. Pour elle, le corset ne sert donc pas seulement à embellir : il participe aussi à imposer une manière de tenir et de contrôler le corps.

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

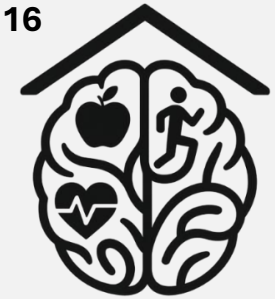
© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

16



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Dans l'Europe aristocratique, pourquoi la peau blanche pouvait-elle être valorisée ?

EPC®

© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

16



Parce qu'elle pouvait montrer qu'une personne travaillait peu ou pas à l'extérieur. Elle devenait ainsi un signe possible de richesse, de privilège et d'appartenance à une classe sociale supérieure.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

17



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Pourquoi la répétition d'un même type de corps ou de visage peut-elle finir par nous sembler normale ?

EPC®

© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

17



Parce qu'à force de le voir, nous nous y habituons. Ce qui est très fréquent dans les médias peut finir par nous paraître naturel ou évident, même si ce modèle a été construit socialement.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

18



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Une norme très répandue est-elle forcément bonne pour la santé ?

EPC®

© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

18



Non. Une norme peut être très répandue tout en ayant des conséquences négatives sur le corps ou la santé mentale. Le fait qu'une pratique soit fréquente ne signifie donc pas qu'elle soit sans danger.

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

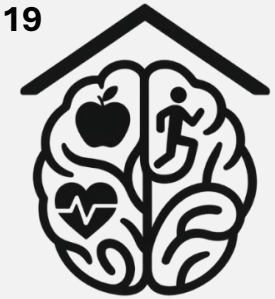
© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

19



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Toutes les normes de beauté sont-elles des prisons ?

EPC®

Éducation Physique Consciente®

19



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

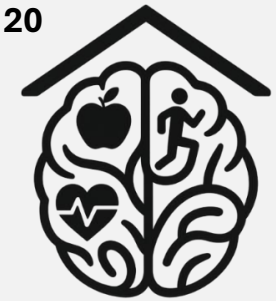
Non. Certaines peuvent être des traditions, des formes d'expression ou des pratiques qui ne contraignent pas les individus. Le problème apparaît surtout lorsqu'une norme devient obligatoire ou fait sentir à quelqu'un que son corps ne vaut pas assez.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

20



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Selon le texte, quand une norme de beauté devient-elle toxique ?

EPC®

Éducation Physique Consciente®

20



© Mathieu Baccarini, 2026
— legymnaseinterieur.fr

Elle devient toxique lorsqu'elle nous fait croire que notre corps tel qu'il est ne suffit pas. Elle peut alors produire de la honte, de l'insatisfaction ou une volonté permanente de se transformer.

EPC®

Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Peut-on apprécier une mode tout en gardant un regard critique sur elle ?

EPC®

Éducation Physique Consciente®

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Oui. On peut aimer une mode, un style ou une esthétique sans penser que tout le monde doit s'y conformer. Garder un regard critique consiste à distinguer ce que l'on choisit de ce que l'on subit.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Les standards de beauté peuvent impacter négativement la santé mentale.
A. Vrai — B. Faux

EPC®

Éducation Physique Consciente®

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

A. Vrai. Ils peuvent favoriser la comparaison, l'insatisfaction corporelle ou une mauvaise image de soi. Lorsqu'ils deviennent trop exigeants ou irréalistes, ils peuvent aussi créer de la pression et du mal-être.

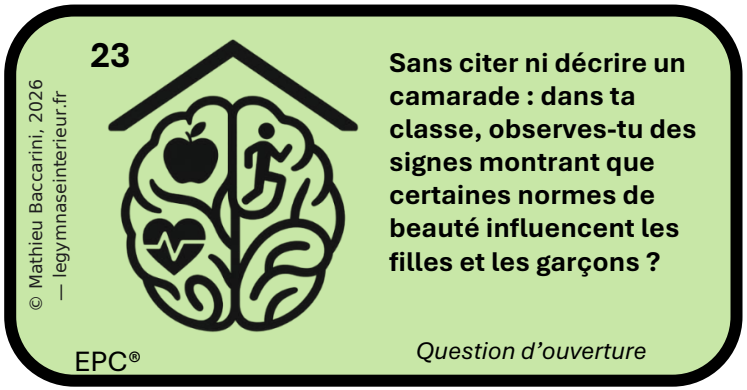
EPC®

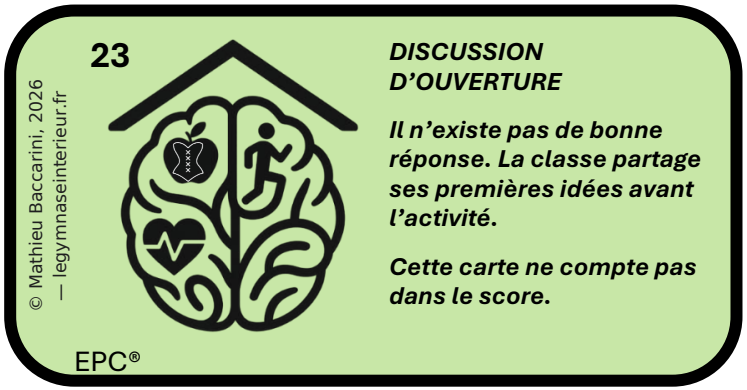
Voir le repère de protection p. 4 et les notes de rigueur p. 17 - aucun commentaire sur le corps d'un joueur.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

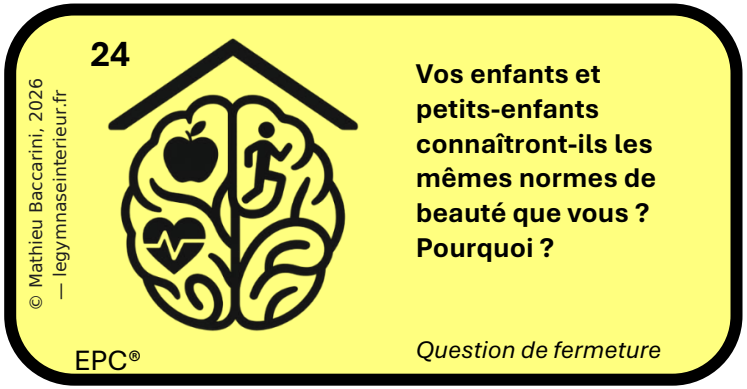
Écouter le podcast

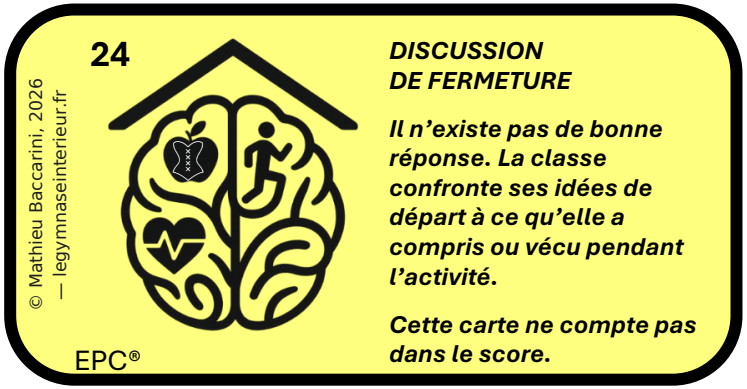
Joueurs A et B





Joueurs A et B





© Mathieu Baccarini, 2026 — Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®.

Conditions d'utilisation détaillées au début de ce document (p. 3).

Pour partager ce jeu, transmettez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Notes de rigueur scientifique et historique

***1 - Des évolutions, pas une chronologie universelle**

Les idéaux ne se remplacent pas partout selon une suite unique. Plusieurs modèles peuvent coexister et varier selon les époques, les milieux, l'âge ou le genre.

***2 - Tendances, pas lois individuelles**

La biologie, l'apprentissage et le contexte interagissent. Les recherches décrivent des préférences moyennes, jamais un goût obligatoire. L'apparence ne diagnostique ni santé ni fertilité et ne mesure aucune valeur humaine.

***3 - Réseaux sociaux : influence, pas cause unique**

Les effets varient selon les contenus, la comparaison et la situation de la personne. Une association ne prouve pas une causalité simple. Les algorithmes peuvent amplifier l'exposition sans tout expliquer.

***4 - Corset et lecture de Beauvoir**

Les modèles, usages et degrés de serrage variaient. Certains corsets fortement serrés pouvaient limiter le confort, le mouvement ou la respiration. L'analyse de Beauvoir est philosophique : ce n'est ni une preuve médicale, ni l'expérience uniforme de toutes les femmes.

***5 - Pouvoir sans complot**

Dans les sociétés européennes évoquées, des institutions surtout masculines ont pu favoriser certaines normes et limiter leur contestation. Cela ne signifie pas que « les hommes » auraient décidé ensemble de chaque idéal. Les normes sont relayées, négociées et contestées par de nombreux acteurs.

***6 - Une distinction historiquement située**

Peau pâle, perruques, poudres ou vêtements coûteux ont pu signaler le rang dans certains milieux européens. Leur sens n'était ni universel ni stable.

***7 - L'apparence ne définit pas la valeur d'une personne**

Les normes de beauté peuvent influencer la manière dont nous regardons les corps, y compris le nôtre. Mais correspondre ou non à un idéal esthétique ne dit rien de la valeur, des capacités ou de la dignité d'une personne.

Références courtes

Vigarello (2004).
de Beauvoir (1949), Le Deuxième Sexe.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Qui décide de ce que vous trouvez beau ? Histoire, pouvoir et normes du corps

Le texte du podcast, une base pour réfléchir ensemble aux normes de beauté.

Cet épisode fait partie d'une série de réflexions sur les normes de beauté. Si la beauté était une affaire de goût personnel ? Pourquoi la plupart d'entre nous cherchent-ils à se conformer ? Nous intégrons souvent une chose : notre corps tel qu'il est ne suffit jamais. Les normes changent selon les périodes et les milieux. Certains idéaux corporels ont été valorisés avant d'être remplacés ou concurrencés par d'autres.

Hier, on voulait des formes, puis des corps maigres, puis l'ultra-maigreur. Ensuite, le retour des formes. Aujourd'hui, des corps artificiels fabriqués pour les réseaux sociaux. Alors, une question simple se pose : si la beauté change tout le temps, qui décide de ce qui est beau ? Aujourd'hui, je ne vais pas vous dire comment être belle. Je vais vous montrer comment certaines normes s'imposent à votre corps.

Des normes qui disent ce qu'il faudrait valoriser, corriger ou transformer. Pas parce que votre corps est insuffisant, mais parce que ces normes servent autre chose que votre liberté. Dans l'histoire, certaines normes ont servi à organiser la hiérarchie, à produire de la distinction ou à maintenir un ordre social donné. Toutes les normes ne sont pas des prisons, mais toutes méritent d'être questionnées.

On dit souvent que la beauté est une affaire de goût. Mais est-ce vraiment le cas ? Si tout n'était qu'affaire de préférence personnelle, on ne retrouverait pas les mêmes critères d'une culture à l'autre. Or, malgré les différences, on observe des convergences étonnantes. La biologie joue un rôle. Pas tout, mais quelque chose. Dans de nombreuses cultures, certains critères reviennent à un corps plein de vie qui respire la santé.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Un visage relativement équilibré, des traits associés à la fertilité ou à la capacité de survie. Ces signaux ne sont pas appris. Ils sont perçus. Ils parlent à notre instinct bien avant que nous ayons le temps de réfléchir. Mais la beauté ne se résume jamais à ça. Une personne peut correspondre à tous les critères physiques et perdre toute aura par son comportement.

Et à l'inverse, quelqu'un qui n'entre pas dans les canons peut devenir beau par sa présence, son attitude, son énergie. Alors si la biologie ne suffit pas, qu'est-ce qui façonne vraiment nos critères ? Il y a une autre force qui façonne la beauté. La société. Les normes de beauté ne sont pas seulement perçues, elles sont aussi construites socialement. Pas par la contrainte, mais par la répétition.

Une image revient, puis encore. Puis partout. À force de la voir, on finit par croire qu'elle est normale, évidente. Et tout ce qui s'en écarte commence à paraître étrange, voire inacceptable. Ce n'est pas un complot, c'est un glissement lent. Et quand une norme est là depuis assez longtemps, les générations suivantes naissent déjà dedans, sans même penser à les questionner.

Mais une norme de beauté n'est pas forcément bonne pour celles qui la subissent. L'histoire nous donne des exemples très concrets. Dans l'Angleterre victorienne, le corset était présenté comme un symbole de beauté. En réalité, il empêchait de respirer, il empêchait de bouger et il empêchait de vivre librement. Simone de Beauvoir écrit dans Le Deuxième Sexe que le corset servait moins à embellir qu'à augmenter l'impuissance.

© Mathieu Baccarini - L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Le corset n’était pas un simple vêtement, c’était une contrainte déguisée en élégance. Mais ce qui est troublant, c’est la manière dont cette contrainte s’est imposée. Elle semblait venir des femmes elles-mêmes. Non par naïveté, mais parce qu’une norme durable finit toujours par être intériorisée. Des mères qui cousaient, des magazines qui conseillent. Avec le temps, ces normes ont été intégrées, reprises et parfois même valorisées dans les sociétés où les structures de pouvoir étaient majoritairement masculines.

Certaines normes ont été plus facilement valorisées que d’autres. Celles qui limitaient les femmes, celles qui maintenaient l’ordre. Une norme qui paraît naturelle est souvent une norme qui a gagné et que le pouvoir tolère. Mais le pouvoir ne s’exerce pas toujours par la contrainte : parfois, par la distinction. Dans l’Europe aristocratique, la beauté ne servait pas qu’à séduire. Elle servait à se distinguer : perruque pour montrer qu’on ne travaille pas. Peau blanche pour prouver qu’on ne s’expose pas au soleil.

Maquillage pour effacer les marques du labeur. Le corps devenait un signe social, un marqueur de richesse. Dire « je suis beau », dans certains contextes sociaux, revenait surtout à dire : « Je ne vis pas comme vous, je ne travaille pas comme vous. Je n’appartiens pas au même monde. » Toutes les normes de beauté ne sont pas des prisons. C’est là que la réflexion doit rester juste.

Certaines sont des traditions. Elles ornent sans contraindre. Elles transmettent une histoire, une identité, une joie collective. La différence est simple. Une norme devient toxique lorsqu’elle fait croire que ton corps ne suffit pas. Alors, pose-toi toujours la même question : est-ce que cette norme m’enferme ou est-ce qu’elle me relie ?

© Mathieu Baccarini - L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

Les normes de beauté

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q1. Propose une définition des « normes de beauté ».

Réponse : Ce sont des attentes concernant l'apparence physique considérée comme belle ou désirable dans une société. Elles peuvent varier selon les époques, les cultures et les milieux sociaux.

Q2. Les mêmes idéaux corporels ont-ils toujours été valorisés au cours de l'histoire ?

Réponse : Non. Les idéaux de beauté changent selon les périodes et les sociétés. Un corps valorisé à une époque peut être moins recherché à une autre.

Q3. Les normes de beauté peuvent-elles nous pousser à vouloir modifier notre corps ?

Réponse : Oui. Elles peuvent nous donner envie de transformer notre apparence pour nous rapprocher d'un idéal. Cela peut concerner les vêtements, le poids, la musculature, les cheveux ou encore le visage.

Q7. Une personne qui ne correspond pas aux canons de beauté peut-elle être perçue comme belle ?

Réponse : Oui. Sa présence, son attitude, son énergie ou sa personnalité peuvent la rendre belle aux yeux des autres. Les canons de beauté ne résument donc pas entièrement notre perception d'une personne.

Q8. La beauté, c'est aussi la façon de se comporter et de s'exprimer.
A. Vrai - B. Faux

Réponse : A. Vrai. La beauté ne dépend pas uniquement de caractéristiques physiques. La manière de parler, de bouger ou d'entrer en relation avec les autres peut également modifier notre perception.

Q9. Pourquoi peut-on dire que nos goûts en matière de beauté ne sont pas totalement personnels ?

Réponse : Parce qu'ils sont influencés par la biologie, mais aussi par la société, la culture et les images auxquelles nous sommes exposés. Nos préférences se construisent donc en partie dans un environnement collectif.

Q13. Comment un algorithme peut-il diffuser un idéal ?

Réponse : En montrant régulièrement des contenus similaires et en donnant beaucoup de visibilité à certains types d'apparence. Plus un modèle revient dans nos écrans, plus il peut finir par nous sembler important ou normal.

Q14. Quel vêtement est utilisé comme exemple dans l'Angleterre victorienne ?

Réponse : Le corset. Il est utilisé comme exemple d'une norme de beauté pouvant limiter physiquement le corps tout en étant présentée comme élégante.

Q15. Comment Simone de Beauvoir interprète-t-elle le corset ?

Réponse : Elle le présente comme une contrainte qui limite le corps des femmes et augmente leur impuissance. Pour elle, le corset ne sert donc pas seulement à embellir : il participe aussi à imposer une manière de tenir et de contrôler le corps.

Q19. Toutes les normes de beauté sont-elles des prisons ?

Réponse : Non. Certaines peuvent être des traditions, des formes d'expression ou des pratiques qui ne contraignent pas les individus. Le problème apparaît surtout lorsqu'une norme devient obligatoire ou fait sentir à quelqu'un que son corps ne vaut pas assez.

Q20. Selon le texte, quand une norme de beauté devient-elle toxique ?

Réponse : Elle devient toxique lorsqu'elle nous fait croire que notre corps tel qu'il est ne suffit pas. Elle peut alors produire de la honte, de l'insatisfaction ou une volonté permanente de se transformer.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Numéros des cartes conservés. Discussions communes : cartes 23 et 24 du jeu.

Questionnaire - Joueur B

Les normes de beauté

Écouter le podcast

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q4. La biologie joue-t-elle un rôle dans notre perception de la beauté ?

Réponse : Oui. Certains signes physiques peuvent être associés à la santé, à la fertilité ou à la capacité de survie. Mais la biologie n'explique pas à elle seule ce que nous trouvons beau.

Q5. Cite un signe physique pouvant être associé à la santé ou à la capacité de survie.

Réponse : Par exemple, un visage relativement équilibré ou une apparence donnant une impression de bonne santé. Certains de ces signes peuvent être perçus rapidement, sans réflexion consciente.

Q6. La beauté dépend-elle uniquement de l'apparence physique ?

Réponse : Non. Le comportement, l'attitude, l'énergie ou la manière de s'exprimer peuvent également jouer un rôle. Une personne peut ainsi être perçue comme belle par sa présence, même si elle ne correspond pas aux canons habituels.

Q10. Pour devenir dominante, une norme doit être écrite et imposée par une autorité. A. Vrai - B. Faux

Réponse : B. Faux. Une norme peut s'imposer progressivement par la répétition et les habitudes. À force d'être présente partout, elle peut finir par sembler naturelle ou évidente.

Q11. Donne un exemple de média pouvant diffuser des normes de beauté.

Réponse : Par exemple : les magazines, la publicité, les films, les séries ou les réseaux sociaux. En montrant régulièrement certains types de corps ou de visages, ils peuvent participer à la diffusion d'un idéal.

Q12. Les réseaux sociaux peuvent-ils influencer notre perception de ce qui est beau ? Explique simplement.

Réponse : Oui. Ils nous montrent souvent certains types de corps, de visages ou de styles. À force de les voir, nous pouvons finir par considérer ces apparences comme plus normales ou plus désirables que les autres.

Q16. Dans l'Europe aristocratique, pourquoi la peau blanche pouvait-elle être valorisée ?

Réponse : Parce qu'elle pouvait montrer qu'une personne travaillait peu ou pas à l'extérieur. Elle devenait ainsi un signe possible de richesse, de privilège et d'appartenance à une classe sociale supérieure.

Q17. Pourquoi la répétition d'un même type de corps ou de visage peut-elle finir par nous sembler normale ?

Réponse : Parce qu'à force de le voir, nous nous y habituons. Ce qui est très fréquent dans les médias peut finir par nous paraître naturel ou évident, même si ce modèle a été construit socialement.

Q18. Une norme très répandue est-elle forcément bonne pour la santé ?

Réponse : Non. Une norme peut être très répandue tout en ayant des conséquences négatives sur le corps ou la santé mentale. Le fait qu'une pratique soit fréquente ne signifie donc pas qu'elle soit sans danger.

Q21. Peut-on apprécier une mode tout en gardant un regard critique sur elle ?

Réponse : Oui. On peut aimer une mode, un style ou une esthétique sans penser que tout le monde doit s'y conformer. Garder un regard critique consiste à distinguer ce que l'on choisit de ce que l'on subit.

Q22. Les standards de beauté peuvent impacter négativement la santé mentale. A. Vrai - B. Faux

Réponse : A. Vrai. Ils peuvent favoriser la comparaison, l'insatisfaction corporelle ou une mauvaise image de soi. Lorsqu'ils deviennent trop exigeants ou irréalistes, ils peuvent aussi créer de la pression et du mal-être.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Numéros des cartes conservés. Discussions communes : cartes 23 et 24 du jeu.

Questionnaire - Joueur A

Écouter le podcast

Les normes de beauté | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q1. Propose une définition des « normes de beauté ».

Q2. Les mêmes idéaux corporels ont-ils toujours été valorisés au cours de l'histoire ?

Q3. Les normes de beauté peuvent-elles nous pousser à vouloir modifier notre corps ?

Q7. Une personne qui ne correspond pas aux canons de beauté peut-elle être perçue comme belle ?

Q8. La beauté, c'est aussi la façon de se comporter et de s'exprimer.

A. Vrai — **B.** Faux

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur A

Écouter le podcast

Les normes de beauté | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q9. Pourquoi peut-on dire que nos goûts en matière de beauté ne sont pas totalement personnels ?

Q13. Comment un algorithme peut-il diffuser un idéal ?

Q14. Quel vêtement est utilisé comme exemple dans l'Angleterre victorienne ?

Q15. Comment Simone de Beauvoir interprète-t-elle le corset ?

Q19. Toutes les normes de beauté sont-elles des prisons ?

Q20. Selon le texte, quand une norme de beauté devient-elle toxique ?

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur B

Écouter le podcast

Les normes de beauté | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q4. La biologie joue-t-elle un rôle dans notre perception de la beauté ?

Q5. Cite un signe physique pouvant être associé à la santé ou à la capacité de survie.

Q6. La beauté dépend-elle uniquement de l'apparence physique ?

Q10. Pour devenir dominante, une norme doit être écrite et imposée par une autorité.

A. Vrai — **B.** Faux

Q11. Donne un exemple de média pouvant diffuser des normes de beauté.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur B

Écouter le podcast

Les normes de beauté | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q12. Les réseaux sociaux peuvent-ils influencer notre perception de ce qui est beau ? Explique simplement.

Q16. Dans l'Europe aristocratique, pourquoi la peau blanche pouvait-elle être valorisée ?

Q17. Pourquoi la répétition d'un même type de corps ou de visage peut-elle finir par nous sembler normale ?

Q18. Une norme très répandue est-elle forcément bonne pour la santé ?

Q21. Peut-on apprécier une mode tout en gardant un regard critique sur elle ?

Q22. Les standards de beauté peuvent impacter négativement la santé mentale.

A. Vrai — **B.** Faux

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.