

# Plaisir en EPS

Les Activités Physiques  
d'Entretien,  
une contribution originale en  
EPS?

Bruno Méar

LPO Deschaux- 38 Sassenage

Formateur FC EPS (athlé; APE)

# Le Plaisir, pourquoi? pour pratiquer demain?

- ❖ "C'est le plaisir ressenti dans l'activité qui est le facteur déterminant de l'engagement"
- ❖ C'est l'"hédoniste" qui pratique. (C. Perrin 1993)
- ❖ Aspect festif, plaisir (D. Siedentop 1994)

# Éprouver du plaisir, c'est quoi?

-Cf D. Delignières & C. Garsault (1996)

2 paramètres y concourent:

- ◆ Sentiment de compétence
- ◆ Sentiment d'auto- détermination

# Enseigner les APE, pourquoi?

## Éduquer aux pratiques de demain

Les APE (muscultation, footing, aérobic, fitness, aquagym, relaxations, yogas, ...)

- APE=ASDEP; mais plus simple que ASA,ASO, ASSCO ...
- ◆ Ce sont les A.P. les plus pratiquées par les français (INSEE 2003)
- ◆ ...mais deviennent aussi très pratiquées par les ados
- ◆ Attentes sociales d'éducation à la santé
- ◆ Concourt à "Habitus de santé positif"

# Sentiment d'auto-détermination & APE

- ❖ Une pratique "multiforme", socialement admise (détente, plaisir immédiat, mais aussi progrès, dépassement de soi, ...), qui renvoie à des motivations variées

Alors que...

- ❖ Les APS aussi se pratiquent sous des formes variées (street ball, judo, volley loisirs, )  
...mais plus quand elles rentrent à l'école:
  - Les JdR n'ont que 1 nature, l'opposition
  - Les Sp Co, c'est l'opposition collective
  - (cf. les groupes d'activités associées aux CCulturelles)

# Sentiment d'auto-détermination & APE

- ◆ Ici, pls formes de pratiques sont admises, liées à pls types de motivations
- ◆ Prend en compte la vie de l'enfant, au-delà de l'école et de sa vie d'élève:
  - Ses loisirs sportifs,
  - Son "état de santé",
  - Ses aspirations par rapport au corps
- ◆ Une pratique scolaire organisée autour de "3" "projets" (ou mobile, ou motif d'agir)
- ◆ Le rôle de l'enseignant:
  - clarifier, expliciter, simplifier ces mobiles;
  - y associer des méthodes de développement, simples et réalisables dans un cadre scolaire

# Sentiment d'auto-détermination & MUSCULATION (bac.)

1- accompagner un projet sportif

- \* sport de force/vitesse

  - FORCE EXPLOSIVE

- \* sport d'endurance

  - ENDURANCE DE FORCE

2- obj de "forme", prévention des accidents:  
"santé"

  - ENDURANCE DE FORCE

3- obj esthétiques

  - FORCE VOLUME

# Sentiment d'auto-détermination & course en durée (bac.)

1- accompagner un projet sportif

- \* sport de force/vitesse

  - PMA sur IT court

- \* sport d'endurance

  - PA sur IT long

2- obj de "forme", prévention des accidents:  
"santé"

  - CAPACITE AEROBIE

3- récup. ou détente, aide à perte de poids

  - CAPACITE AEROBIE



# Sentiment d'auto-détermination & step/fitness

1- "développer sa motricité":

Dominante coordination

→ dissociations haut/bas,  
droite/gauche, complexifications, orga du groupe,

2- obj de "forme", prévention des accidents:  
"santé"

Dominante aérobie

→ tempo, simplifications

3- "se dépasser":

Dominante renforcement musculaire

→ hauteur step, amplitudes, bras

# Sentiment de compétence & APE

- 1- pas de normes extérieures, de barèmes: la norme, c'est MOI
  - Moins de sentiment d'incompétence (>APS)
  - Selon MES ressources
- 2- l'importance de MON ressenti (et pas celui du prof)
- 3- acquérir des méthodes simples, dans des AP techniquement simples

02/01/2010



# Sentiment de compétence & APE

## le guidage de l'enseignant

### 1- le "carnet de bord"

Logique "hypothético-déductive"

4 étapes (le prévu; recueil des résultats; sensations et mise en relation; prospective)

### 2- analyse des sensations

Quantitative (RPE Scale de Borg)

Qualitative (état global; respi;muscu)

### 3- relation projet/type de force ou endurance/ moyens de développement

- \* des méthodes simples

- \* des méthodes réalisables dans le cadre scolaire

# Sentiment de compétence & MUSCULATION (bac.) des méthodes simples: 6/12/18

| Mobile:                                       | Type de <u>force</u> :     | Méthode de <u>développt</u><br>(1ère variable)         | Choix groupes muscul.<br>(2ème variable)         | Dévolution à l'élève:                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Acc. Projet sportif<br>(Force/Vitesse ou End) | F. Explo<br><br>End. force | 3 séries de 6 rép. env.<br><br>3 séries de 18 rép. env | Priorité sur les gpes du sport (ou compensation) | Le choix des ateliers                                |
| Forme, santé                                  | End. force                 | 3 séries de 18 rép. env.                               | Équilibre Ht/bas/gainage                         | L'intensité de l'exercice                            |
| Esthétique                                    | F. Volume                  | 3x 3 séries de 12 rép. env.<br>(Plutôt que 10x10)      | Priorité Haut+gainage ou Bas+gainage             | La gestion des récupérations (en durée et intensité) |

02/01/2010

rencontres AEEPS-AFRAPS  
Bruno Méar

# Sentiment de compétence & course en durée (bac.)

| Mobile:                              | Effet recherché                                                           | Type d'endurance:   | Méthode de dévelpt (1ère variable)                            | Dévolution à l'élève:                                         |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Acc. Projet sportif (Vitesse ou end) | Augm VO <sup>2</sup> Max<br><br>Augm % utilisation de VO <sup>2</sup> Max | PMA<br><br>PA à PMA | ITraining, sur IT 15" à 3')<br><br>Maintien à VMA sur 4' à 6' | L'intensité de l'exercice<br><br>Puis<br>Intensité des récup, |
| État de santé                        | VES."steady state", 140bpm                                                | Capa aérobie        | Le + longtemps vers 140 bpm                                   | Puis<br>Durées des récup                                      |
| Récup, détente, perte poids          | Élimination lactates;<br>amél thermolyse;<br>mobilisation des Acides Gras | Capa aérobie        | Le + longtemps                                                | Puis nb des récup                                             |

# Enquête- sondage plaisir et muscu

- ◆ Sur 3 classes, 72 élèves, tous gars
- ◆ Term BEP; 1ère LT;
- ◆ Limites méthodologiques
- ◆ Résultats:
  - Cycle d'APE différent des autres: 72%
  - On choisit ce qu'on fait: 43%
  - Ça dépend du dehors l'école: 54%
  - On peut réutiliser: 38%

# En guise de conclusions

- ◆ Le projet personnel (mais vraiment celui de l'élève!): sentiments d'auto-détermination et de compétence
- ◆ Nécessite un balisage précis de l'enseignant (ttt didactique)
- ◆ À envisager dans autres APS (ex en badminton)