

Quelle EPS voulons-nous ?

**" Inscrire des traces d'EPS positives
chez chaque élève "**

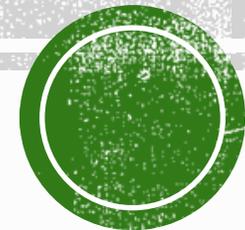
Jérôme Guinot
Enseignant d'EPS
UFR STAPS Rennes 2

Coordonnateur
Groupe « Plaisir & EPS »



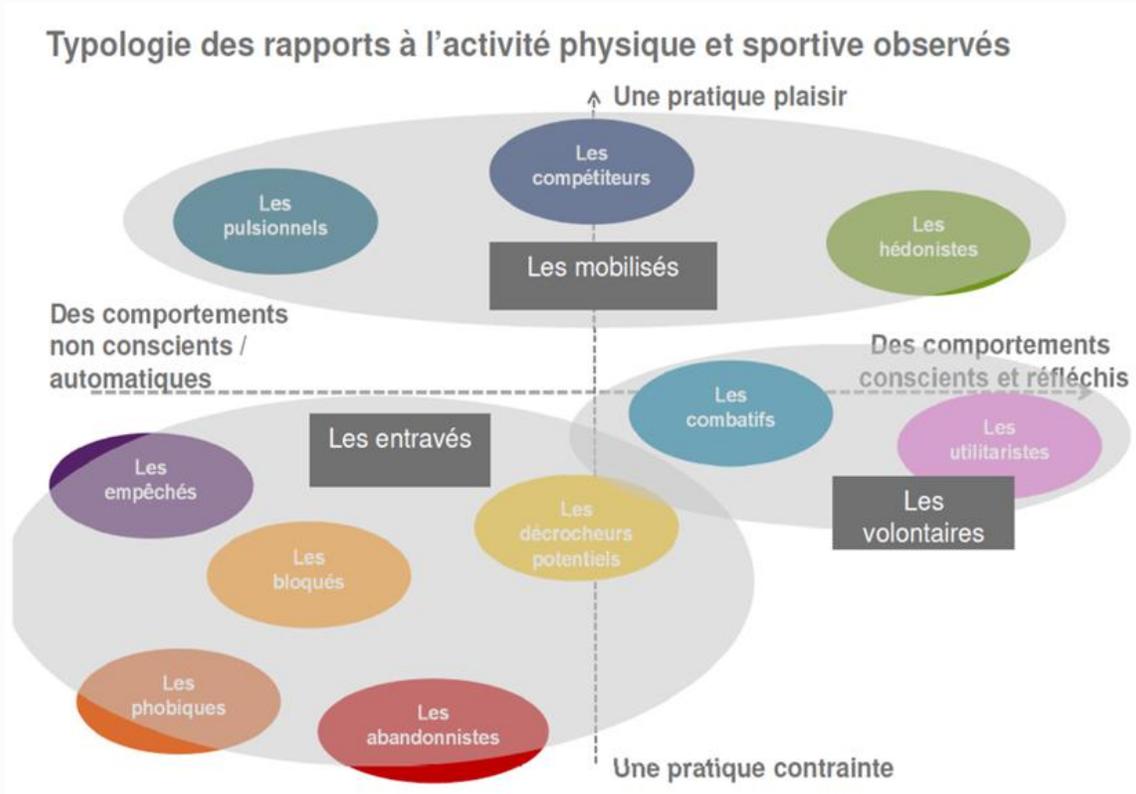
Mehdi Belhouchat
Enseignant d'EPS
Dpt STAPS ULCO

Membre
Groupe « Plaisir & EPS »





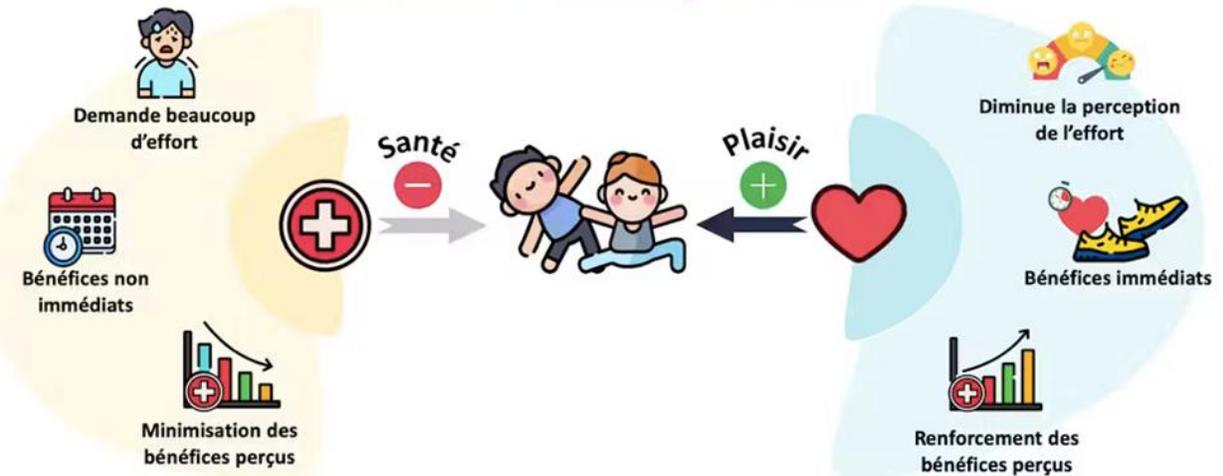
Rapport France Stratégie (2018)



Le plaisir est un levier puissant, déterminant pour garantir une pratique physique régulière et durable

Travaux sur la motivation hédoniste

Bénéfices pour la santé et plaisir Quelle est la cible prioritaire ?



*Ekkekakis et al (2011), Rhodes et al (2015)
Maltagliati, Fessler, Lebreton, Sarrazin, Cheval (2022)*

Le Plaisir anticipé / le Plaisir remémoré peut générer des attitudes positives à l'effort



Inscrire des TRACES d'EPS POSITIVES : pas si simple dans la pratique !

Tendance à l'effort



« C'est le meilleur moment de la journée »

SPIRALE ASCENDANTE

1. Joie de vivre, créativité,
soif de connaissance
liberté, autonomie
appréciation, gratitude

2. Passion

3. Enthousiasme

4. Croyance et attentes
positives

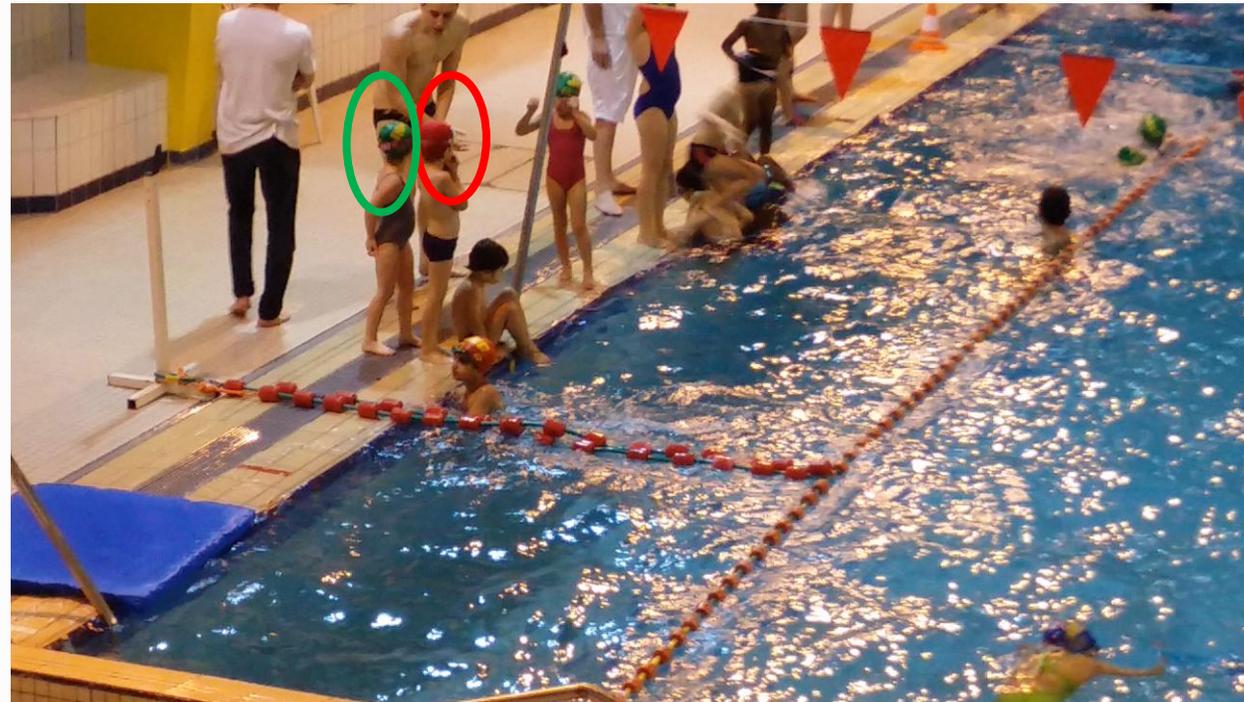
5. Optimisme

6. Espoir

7. Contentement



« Puissance d'agir et d'exister »



Pour certain.e.s, « une activité de mise en souffrance » *Clot (2001)*

Théorie des marqueurs somatiques. Damasio (1995)

Tendance à l'apathie



« Vivement que ça se termine »

SPIRALE DESCENDANTE

8. Ennui

9. Pessimisme

10. Frustration, irritation,
Impatience

11. Se sentir écrasé,
dépassé, harrassé

12. Découragement

13. Doute

14. Inquiétude

15. Blâme

16. Découragement

17. Colère

18. Vengeance

19. Haine, rage

20. Jalousie

21. Insécurité, culpabilité,
manque de dignité

22. Peur, grief,
dépression victimisation,
sentiment, d'impuissance

23. Impuissance apprise

« Impuissance apprise »

Seligman et al (1975)

Eduquer aux plaisirs de (mieux) pratiquer

Un chemin professionnel à emprunter et à arpenter

Notre démarche : une pédagogie de la mobilisation



UNE EPS MOBILISATRICE

10 pistes qui s'enchevêtrent, s'enchâssent (pédagogie de la mobilisation)

Evaluer le retentissement affectif

L'élève acteur de sa pratique et de ses progrès

Permettre à l'élève de capitaliser ses réussites et d'apprécier ses progrès

Faire manipuler et exploiter par les élèves eux-mêmes les possibilités offertes par les modes de pratique

Repérer les préoccupations de l'élève pour comprendre et prendre en compte ce qui le pousse à agir ainsi

Proposer des modes de pratique en phase avec les préoccupations et les possibilités des élèves

Proposer des contenus qui contribuent à optimiser les conduites motrices de l'élève et/ou à en faire émerger de nouvelles

Permettre à l'élève de répéter mieux et plus souvent ce qu'il réussit déjà un peu, pour l'engager ensuite vers de nouveaux possibles

L'enfant/l'adolescent mobilisé au centre

Tisser des relations humaines bienveillantes tout en étant exigeant avec TOUS les élèves

Favoriser une réussite rapidement accessible et entretenir en permanence un espoir de progrès

Faire vivre régulièrement des expériences corporelles marquantes

Organiser la classe autour de formats collectifs et solidaires

Favoriser le plaisir et l'envie de mieux pratiquer

DES TRACES AFFECTIVES POSITIVES

DES TRACES DE PROGRES ET DE FIERTÉ

DES TRACES DE PARTAGE ET DE RECONNAISSANCE



**DES TRACES
AFFECTIVES POSITIVES**

EPROUVER ET S'EPROUVER !



Une EPS qui relie AFFECTIVITE et MOTRICITE

Faire vivre
régulièrement des
expériences
corporelles
marquantes

Un cursus scolaire dans le secondaire :

300 leçons d'EPS



Accumuler le maximum d'expériences corporelles **MARQUANTES** positives

Quantité X Qualité X Intensité



Ancrer une expérience corporelle **MEMORABLE**

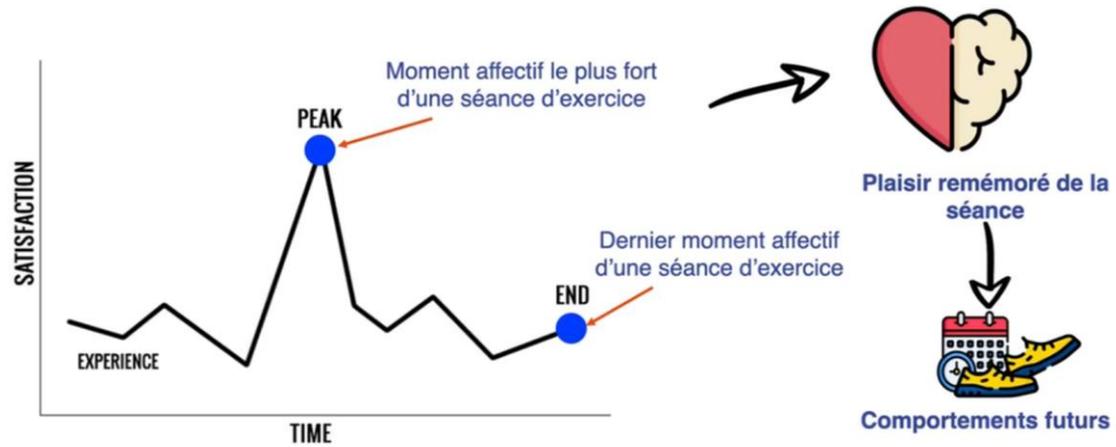
**pour développer
un rapport positif et durable à l'AP**

« Ne pas assécher les émotions ! »



Jalonner chaque leçon d'EPS de moments marquants

Cibler les expériences affectives pendant l'effort physique : le pic et la fin



Il est important de faire vivre **des expériences positives**. *Maltagliati, Cheval, et coll (2022)*

Créer des **contextes mobilisateurs** qui génèrent des **émotions fortes** tout en conservant un cadre **éthique**, un **climat positif**



Configurer des environnements de pratique

Ne pas assécher les émotions mais les utiliser comme **des leviers puissants**

Une classification émotionnelle des APSA
Exemple en course de durée

Exemples : course de durée

	L'épreuve	Le défi	La rencontre
Activités de mesure	Battre le record de France du 3000m à plusieurs	Le traditionnel 20 min en scolaire Courses de demi-fond et de fond	Relais d'endurance en équipe avec gestion d'1 ou 2 places de repos
Activités de score		Course aux points durée pendant 18 minutes	
Activités de conformité		Course en régularité	Course en peloton à une vitesse de course choisie à l'avance

Gagnaire et Lavie (2011)

Identifier les contextes culturels porteurs d'affects
L'exemple du « buzzer beater »



Guinot et Belhouchat (2023)



Des contenus de formation désirables

Valoriser une **motricité extraordinaire** au regard des possibilités de nos élèves (prise en compte de l'étape adaptative)

Jouer sur les artefacts **pour rendre l'expérience possible**, et pour **amplifier les perceptions et les sensations**



In « raisons d'agir, raisons d'apprendre » *Babut (2008)*



« Les haies, ça cartonne ! » *Belhouchat (2021)*

Quantité de répétition X Qualité expérience X Intensité



Emboiter des leçons marquantes et les finaliser par une expérience mémorable

De l'expérience
marquante



à l'expérience
mémorable

pour que les expériences accumulées laissent **des traces d'EPS positives**

Guinot et Belhouchat (2023)



**DES TRACES DE PROGRES
ET DE FIERTÉ**



« QUAND ON PEUT, ON VEUT ! »

« **Partir de ce qu'ils font, et de ce qu'ils sont** »
pour les faire progresser réellement



« Motivé n'est pas mobilisé »

Récopé (2006)



Des motifs d'agir *
(le sens précède l'action)



Aux mobiles d'agir *
(le sens en action)

* « raison » significative d'un comportement. *Travert et Griffet (2011)*
« Les sensibilités au plaisir d'agir ». *Gagnaire & Lavie (2011)*

* « Tendances, conations » *Bui-Xuân, Récopé (2004)*
« prévalences ». *Dieu (2012)*

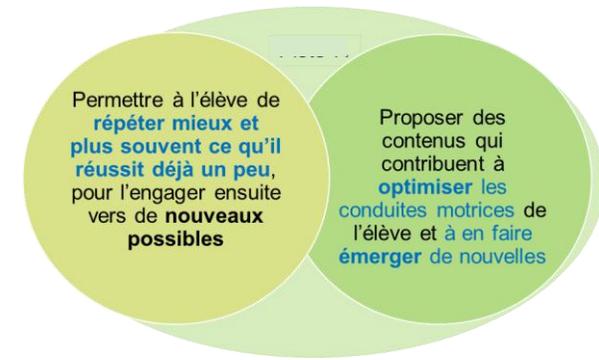
« Se mobiliser, c'est s'engager dans une activité **parce qu'on a de bonnes raisons de le faire** » ce qui implique d'être « mis en mouvement par **des mobiles qui renvoient à du désir, du sens, de la valeur** ». *Charlot (1997)*



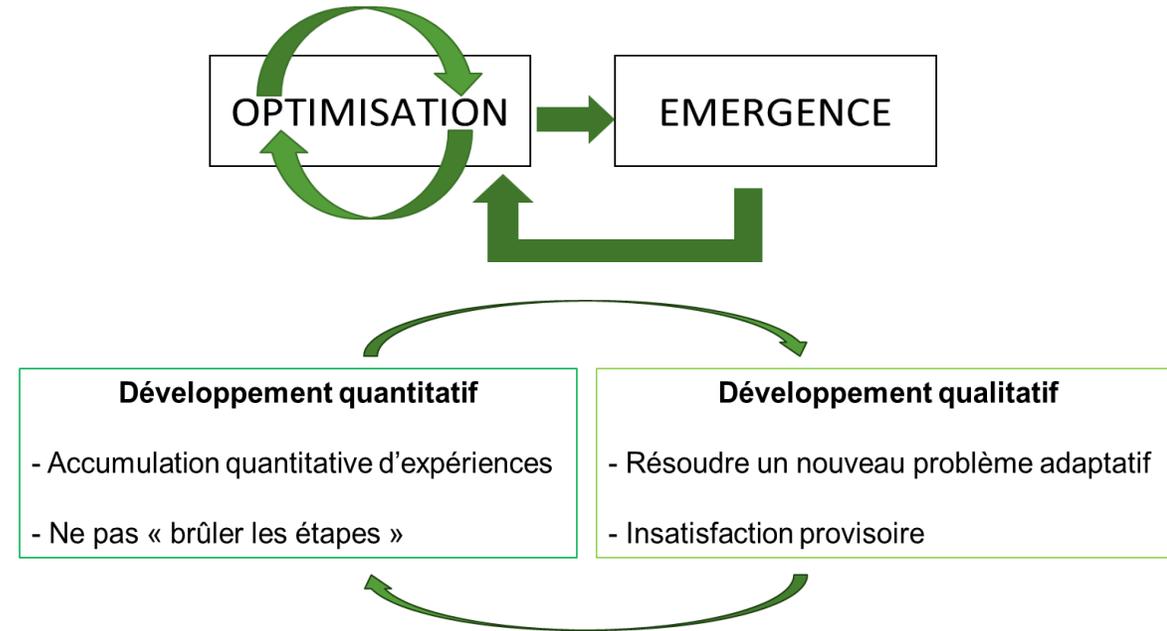
S'éloigner d'une pédagogie « des manques »



Optimiser le « déjà-là »



UNE EPS MAJORANTE ET CAPACITANTE

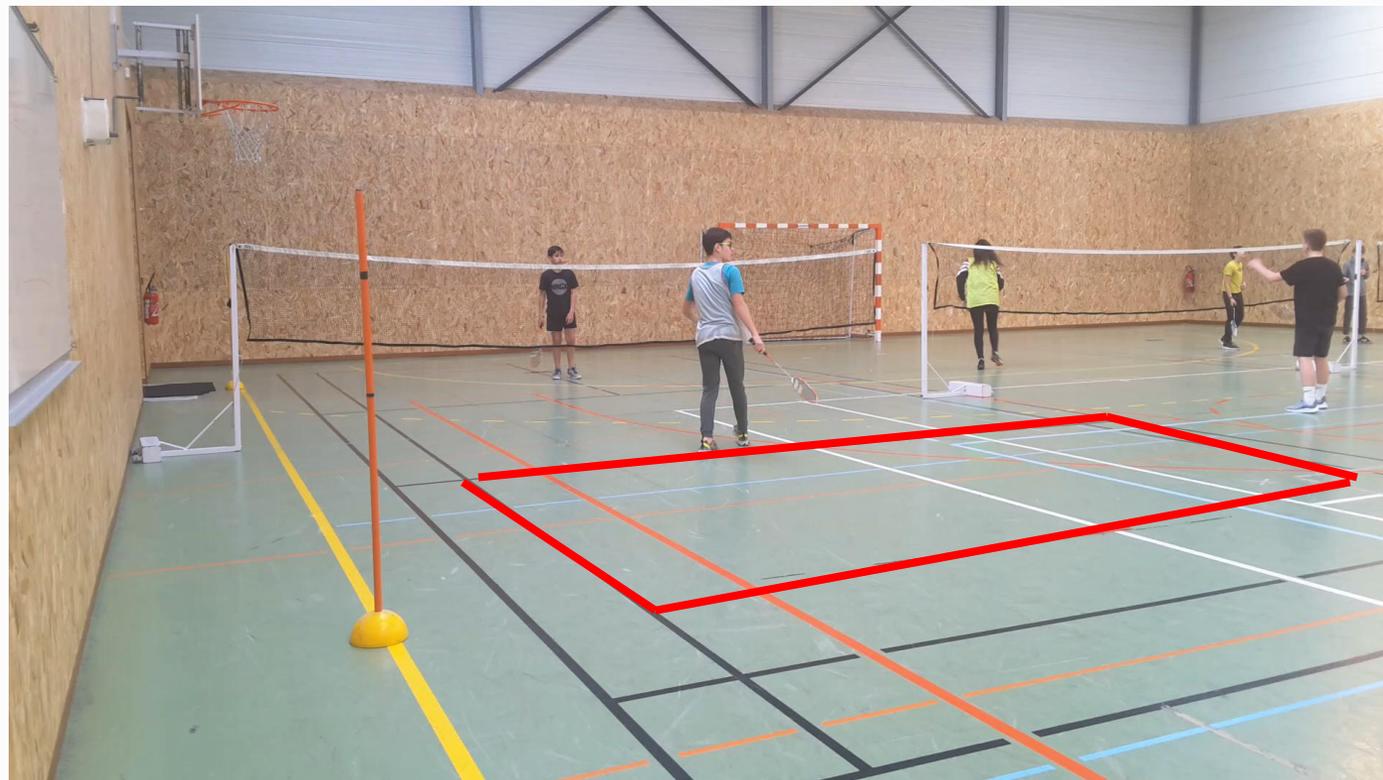


Ne pas « brûler les étapes »

Repérer les préoccup'actions de l'élève pour comprendre et prendre en compte ce qui le pousse à agir ainsi

Observer les élèves « en bosses »

Étapes conatives (G. Bui-Xuan)	Mobile (sens profond donné à son action)	Préoccup'actions (expression du mobile dans l'action)	Observables
Étape émotionnelle /structurale	Ne pas manquer le volant	1- Faire franchir le volant	<ul style="list-style-type: none"> - Joueur dans son cylindre, peu d'échanges, faute s'il bouge - Renvoi en piston, à l'amble, en cloche
		2- Renvoyer une fois de plus que l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Renvois longs dans l'axe central plus ou moins hauts et forts - La raquette va au volant, renvoi uniforme, corps monobloc, joueur essoufflé



Dieu, Llana, Joing (2020)



Permettre à l'élève d'exprimer ses potentialités

Proposer des modes de pratique en phase avec les préoccupations et les possibilités des élèves

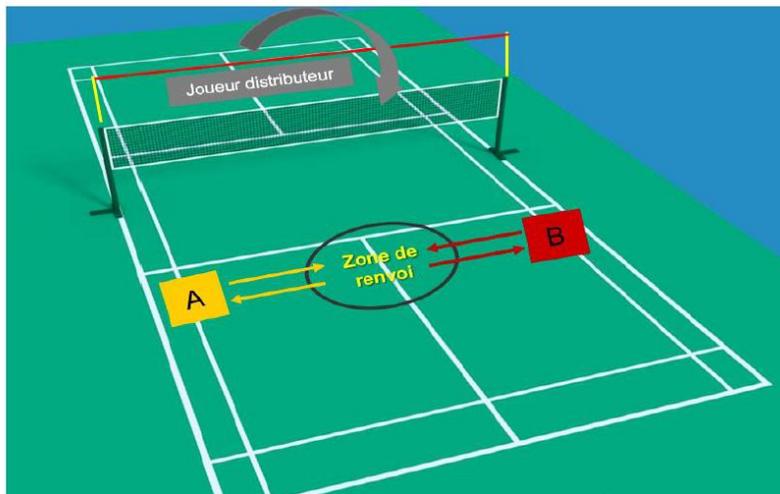
Configurer des environnements de pratique « **capacitants** »

Phase 1 : Permettre à chacun d'accéder à un **premier palier de réussite**

Phase 2 : Envisager de **nouveaux progrès** ; franchir des paliers à son étape

« Retour à l'envoyeur »

Guinot et Lavie (2023)



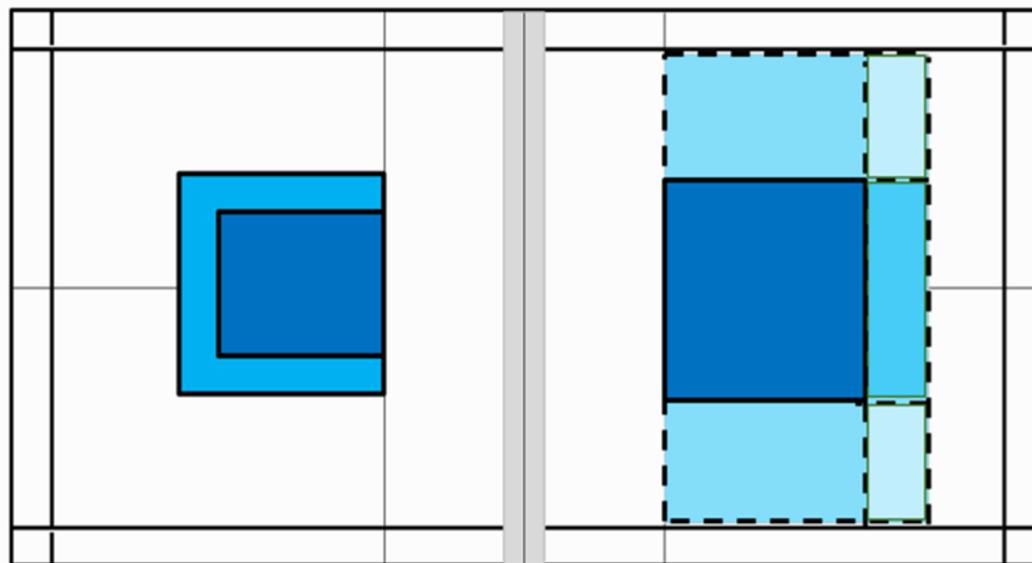
Ajuster les modes de pratique

Favoriser une réussite rapidement accessible et entretenir en permanence un espoir de progrès

- Une EPS « sur mesure » *Kuehn (2019)*
- qui offre des choix d'ajustements

Faire manipuler et exploiter par les élèves eux-mêmes les possibilités offertes par les modes de pratique

Les « AS du renvoi » *Guinot (2021)*



Etape initiale

Jouer d'abord sur la taille du carré (2m/2m à 3m/3m)

Puis sur
Le type de trajectoire

Etape plus évoluée

Jouer d'abord sur largeur ou profondeur
Puis addition des 2 (2m sur 2m à 3m sur 3m)

Préoccup'action dominante : ne pas manquer le volant

Des ajustements de + en + complexes



Au choix	Service + Trajectoires des échanges
Niveau 1	« Jet d'eau » (bras + raquette, sur filet)
Niveau 2	Cloche (le volant monte d'abord)
Niveau 3	Libre dans les règles (service réglementaire)



DES TRACES DE PARTAGE ET DE RECONNAISSANCE

« Un enseignant sensible à chacun et
qui construit des liens »



Adopter une posture compréhensive

Garantir un climat affectif et social sécurisé

Un élève qui se sent existé, et reconnu

Cf thèse Meyre (2018), & Llana (2019)

« Missions Echanges » : Mobilisation collective

Organiser la classe
autour de **formats
collectifs et solidaires**



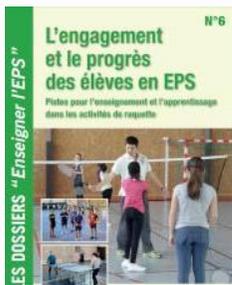
Dépasser les évidences !

Favoriser réellement « l'interdépendance positive »

Prioriser les **interactions motrices**

« Et si le plaisir de s'affronter et celui de s'entraider se rencontraient ! »

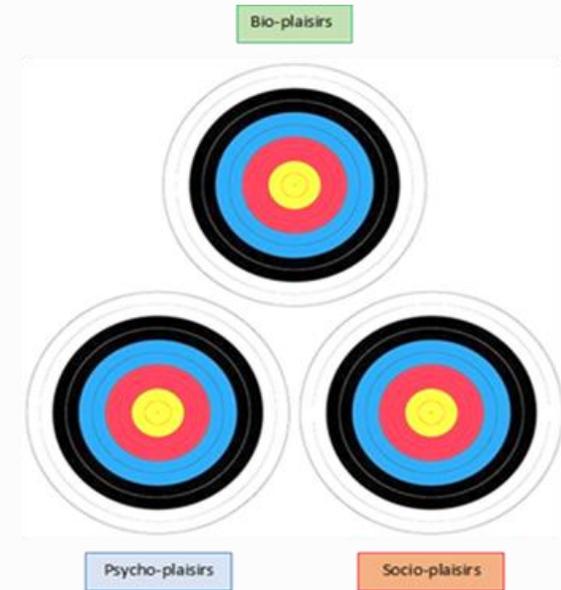
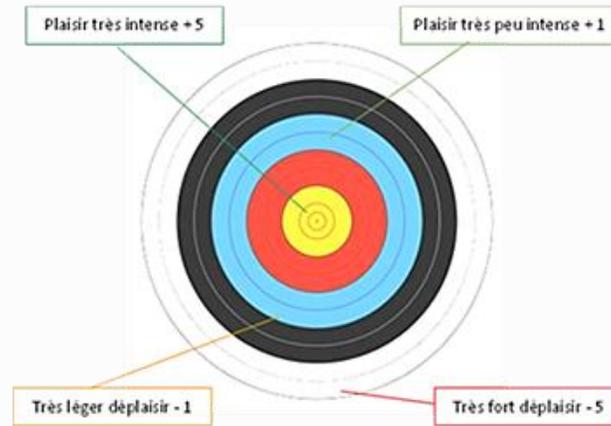
Dossier Enseigner l'EPS n°6 (2021)



Des outils de terrain pour se rapprocher de l'expérience

Evaluer
le **retentissement
affectif**

« Cibler les ressentis
de (dé)plaisirs »



Les marqueurs de
(dé)plaisir



	A	B	C	D	E	F			
3	9:40	12	15:00	19'	28:30	30:40	44'	28'	30:15
12:30	13:30	4'	7'	20:30	23'	35'	39:5'	2	2
23'	25:00	30'	37:40	5'	8:10	41'	47:25		
8:20	32'	36'	15'	43'		34'	44'	49'	209
20:10	20:20	30:10	7:40	12:40	1:40		30'	13	21:36

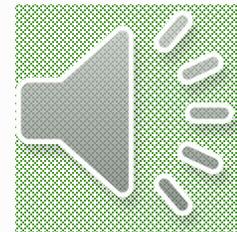
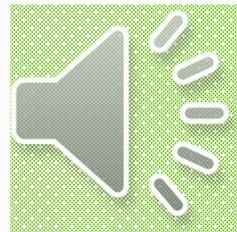
Les paroles libres

« Pour une fois j'ai sué dans un cours de sport »

« Mes moments préférés, c'est quand il y a la solidarité de tout le monde et les encouragements alors que le demi-fond c'est un sport individuel »

Observer et écouter les élèves pour mieux enseigner

L'interview du
pratiquant



Guinot & Lecroisey (2024)

Quelle EPS voulons-nous ?

DES TRACES
AFFECTIVES POSITIVES

DES TRACES DE PROGRES
ET DE FIERTE

DES TRACES DE PARTAGE
ET DE RECONNAISSANCE

" Nous 2 "

Extraits (durée réelle : 15')

Une EPS du « corps » et du « cœur »,
qui relie « motricité » et « affectivité »

