

# Le groupe PLAISIR & EPS

Synthèse réalisée par Jérôme Guinot et François Lavie

Fondé en 2002 par Guy Haye, le groupe **PLAISIR & EPS** est né de la volonté de mettre en avant la notion de plaisir à l'école, et plus particulièrement en EPS. En 2007, l'ouvrage « Le plaisir en EPS : futilité ou nécessité » souligne l'importance et la complexité de cette notion. En 2008, Philippe Gagnaire et François Lavie reprennent la coordination du groupe pour lui donner un versant plus pédagogique. Cela se traduit, en 2014<sup>1</sup>, par la formalisation de huit pistes pédagogiques visant la mobilisation des élèves. La démarche évolue ensuite et se structure, en 2023<sup>2</sup>, à travers neuf pistes actualisées. Aujourd'hui, elles sont au nombre de dix et s'articulent autour de quatre pôles en interrelation. Nous défendons une pédagogie de la mobilisation qui vise à construire un lien fort entre développement de la personne, plaisir de pratiquer et progrès. Notre sensibilité humaniste place l'émancipation, l'autonomisation et l'épanouissement des élèves au premier plan. **Le groupe est actuellement coordonné par Jérôme Guinot.**

## Le plaisir en EPS, plus que jamais une nécessité !

Les constats sont unanimes : les jeunes sont trop peu actifs et la sédentarité constitue « une bombe à retardement sanitaire ». En EPS, la culture de l'effort et de l'engagement corporel diminue également.

Le groupe PLAISIR & EPS propose d'installer le plaisir<sup>3</sup> de pratiquer au cœur du processus éducatif. Sans cela, il est illusoire d'espérer une pratique physique sur le long terme. C'est bien dans l'articulation entre

le plaisir d'agir, de réussir, et de progresser que nous pouvons espérer mobiliser tous nos élèves.

## Le plaisir, une notion complexe, essentielle au processus d'éducation

Les notions de « plaisir immédiat » et « plaisir différé » apparaissent parfois dans les réflexions en EPS. Or, parler de « plaisir immédiat » est un pléonasme : le plaisir est toujours ressenti dans l'instant. Cette vision dichotomique occulte la complexité du processus de plaisir et peut nous conduire à le reléguer à plus tard, à l'envisager uniquement comme la récompense des efforts,

avec le risque, pour nos élèves, de ne jamais en faire l'expérience. Pour autant, une vigilance s'impose : certains « plaisirs braconnés » (comportements hors tâche, moqueries...), contraires aux enjeux d'éducation, sont à exclure. Il ne s'agit pas non plus de « faire plaisir » mais bien d'inscrire, pour chacun, des traces de plaisirs dans la pratique.

Ces plaisirs à vivre en EPS sont pluriels. Ils s'entremêlent et contribuent à une éducation physique de qualité : **les bio-plaisirs** sont liés à ce qui s'éprouve et se ressent corporellement ; **les psycho-plaisirs** sont associés au sentiment de réussir, de progresser, et de maîtriser ; **les socio-plaisirs** sont rattachés aux interactions, au sentiment de reconnaissance et d'appartenance.

## Une pédagogie de la mobilisation : 10 pistes en synergie pour mieux mobiliser tous les élèves

### Une EPS mobilisatrice qui génère des traces de plaisir dans la pratique

Les élèves arrivent en EPS avec des expériences diverses, des préoccupations, et des appréhensions qui impactent leur engagement et leurs possibilités de se transformer. Comprendre leur activité est donc essentiel dans notre démarche.

### Repérer les préoccup'actions<sup>4</sup> et les possibilités des élèves

Cette piste invite l'enseignant à partir de l'élève, « ce qu'il est » et « ce qu'il fait » en situation, afin de mieux comprendre ce qui le mobilise pour pouvoir le faire évoluer. Il s'agit d'identifier l'étape adaptative dans laquelle il se situe. L'enseignant se pose la question : que fait-il ? que cherche-t-il à faire ? Pourquoi agit-il ainsi ? Cette démarche suppose de s'éloigner d'une pédagogie des manques, fondée

sur une observation « en creux » des élèves : ce qu'ils ne savent pas faire. Elle conduit bien souvent à proposer des environnements de pratique trop contraignants, voire « handicapants », ce qui engendre un sentiment de stagnation et démotivation. Déterminer des objectifs d'apprentissage et proposer des situations qui s'y rapportent ne garantit pas qu'ils se transforment ! Il nous apparaît plus efficace de s'appuyer sur leur « déjà-là », en les observant « en bosses », c'est-à-dire partir de ce qu'ils font déjà un peu.

1) *Plaisir et processus éducatif en EPS. Une pédagogie de la mobilisation.* Lavie et Gagnaire (2014)

2) *Pédagogie de la mobilisation en EPS : du plaisir de pratiquer à l'envie durable de progresser.* Belhouchat, Gagnaire, Guinot, Lavie et Mougenot (2023)

3) « Le plaisir est un ressenti positif, pendant ou juste à la fin d'une action, qui résulte d'une combinaison complexe d'affects en relation avec les expériences antérieures et l'histoire du sujet. »

4) La préoccup'action représente l'expression de ce qui pousse profondément un individu à agir (préoccupation) comme il le fait (action) et dont il n'a pas nécessairement conscience.

### Élaborer des modes de pratique adaptés à leurs niveaux de préoccup'actions

Une fois les préoccup'actions repérées, l'enseignant propose des modes de pratique et des contenus adaptés à leur étape. Un mode de pratique permet de jouer et d'apprendre en même temps, et conserve le sens originel de l'APSA. Il favorise l'engagement et les apprentissages en permettant aux élèves de s'éprouver intensément dans un environnement de pratique capacitant, ajusté à leur niveau de ressources.

### Faire progresser par optimisation-émergence

Le mode de pratique sollicite en priorité les ressources disponibles de l'élève, puis évolue pour lui permettre de les enrichir et d'optimiser ses conduites motrices : faire plus souvent et mieux ce qu'il fait déjà un peu. L'élève accumule quantitativement et qualitativement de l'expérience à son étape, ce qui renforce mobilisation et sentiment de compétence. Lorsque ses préoccup'actions évoluent et qu'un nouveau mobile apparaît, nous pouvons le confronter à un nouveau mode de pratique. Au sein d'une séquence d'enseignement, l'enseignant propose donc un parcours d'expériences majorantes organisé autour de modes de pratique emboîtés qui accompagnent les progrès. Chaque mode prolonge le précédent. Cependant, il ne faut pas brûler les étapes mais laisser le temps à chaque élève d'épuiser sa préoccup'action dominante avant, possiblement, d'en changer.

### Une EPS émancipatrice qui génère des traces de fierté et de progrès

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

La réussite doit être rapidement accessible en début de séquence, afin d'accrocher émotionnellement tous les élèves et favoriser leur engagement dans l'activité. L'enseignant cherche à lever les contraintes qui pèsent sur leur mobilisation en s'appuyant sur le matériel, et/ou en aménageant l'espace, le temps, les règles... Pour entretenir un espoir de progrès, le mode de pratique évolue pour les confronter à une expérience plus exigeante mais toujours accessible. L'enseignant joue sur des degrés de contraintes. Les ressentis de psycho-plaisirs ne seront pas nécessairement plus intenses mais plus élaborés.

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

Certaines formes d'évaluation peuvent démobiliser les élèves. Nous défendons une évaluation qui favorise la reconnaissance des capacités et des progrès. À l'instar des propositions du groupe EPIC, nous invitons l'enseignant à jaloner la pratique d'indicateurs qui les renseignent en direct sur leur niveau d'efficacité dans l'action. Chacun doit pouvoir capitaliser ses réussites et apprécier ses progrès. À chaque palier, des indicateurs précis renseignent l'élève et l'enseignant sur la poursuite du même mode de pratique ou sur son évolution. Permettre aux élèves de mieux comprendre leurs actions et leurs intentions renforce leur autonomie et leur mobilisation.

### Faire manipuler et exploiter par les élèves eux-mêmes les possibilités offertes par les environnements de pratique.

Nous savons qu'un sujet s'implique d'autant plus dans une activité qu'il a le sentiment d'être à l'origine de son propre engagement. Dans cette perspective, les élèves sont encouragés à manipuler, par eux-mêmes, les possibilités offertes au sein des modes de pratique. Le milieu conçu par l'enseignant leur confère une certaine autonomie, des possibilités de choix bien délimités dans un cadre structuré. Cela permet d'ajuster, plus finement, le niveau de difficulté du mode de pratique pour favoriser leurs apprentissages moteurs.

### Une EPS humaniste qui génère des traces de partage et de reconnaissance

#### Tisser des relations humaines bienveillantes, tout en étant exigeant avec tous les élèves

Sur le plan de l'exigence, l'enseignant instaure un climat qui sécurise l'élève physiquement, affectivement et socialement. Garant du respect de chacun et des règles, il s'attache à maintenir un niveau d'implication dans les apprentissages. Parallèlement, il contribue à développer des relations humaines bienveillantes. Par son langage verbal (encourager, conseiller...), son attitude (sourire, regard bienveillant...), ou sa gestuelle (approbation de la tête, pouce levé...), il offre aux élèves des rétroactions qui les renseignent sur leur niveau de réussite, les encouragent à recommencer ou à tester des réponses plus efficaces. Ils sont également invités à interagir et à s'entraider dans un climat apaisé, propice aux échanges.

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

À l'image des réflexions du groupe Coopér@ction, il s'agit de proposer des dispositifs et des modalités de fonctionnement qui amplifient les interactions motrices et sociales. En jouant sur des niveaux d'interdépendance, nous organisons la classe autour de formats collectifs et solidaires qui favorisent les ressentis de socio-plaisirs et le sentiment d'appartenance. Certaines conditions sont essentielles pour que cette interdépendance soit positive : des formes de groupement réfléchies, la fixation de buts communs à la classe ou à un groupe, des dispositifs qui encouragent le tutorat... sont autant de moyens qui contribuent à développer les valeurs d'entraide et de solidarité.

### Une EPS sensible qui génère des traces affectives

Plusieurs études montrent que les expériences affectives intenses et positives contribuent à la mobilisation des élèves et au développement de modes de vie plus actifs. Elles jouent également un rôle dans la consolidation des apprentissages : le plaisir ou l'insatisfaction dans l'action offre un retour d'informations qui permet à l'élève d'ajuster sa motricité pour la rendre plus efficace.

### Faire vivre régulièrement des expériences corporelles marquantes

Il s'agit de créer des contextes mobilisateurs qui génèrent des émotions fortes dans un cadre éthique. En amplifiant les sensations et les perceptions, l'enseignant cherche à générer des ressentis de bio-plaisirs pour marquer affectivement ses élèves et développer leurs apprentissages. Il faut toutefois rester vigilant afin de limiter les frustrations et les comportements délétères. Il s'agit d'éviter que la richesse émotionnelle de certains formats ne se transforme en « débordement émotionnel », susceptible de générer déplaisir et démotivation.

### Évaluer le retentissement affectif de nos leçons

Le plaisir des élèves est un indicateur. Il permet à l'enseignant de mieux évaluer l'impact de son enseignement et de mieux comprendre ce qui les mobilise ou les démotile dans l'action, pour mieux ajuster son enseignement. Cela passe par l'évaluation régulière du niveau de mobilisation (temps de pratique consenti, qualité de l'investissement...). Il s'agit également de s'intéresser aux ressentis de plaisir ou de déplaisir éprouvés dans l'action<sup>5</sup>.

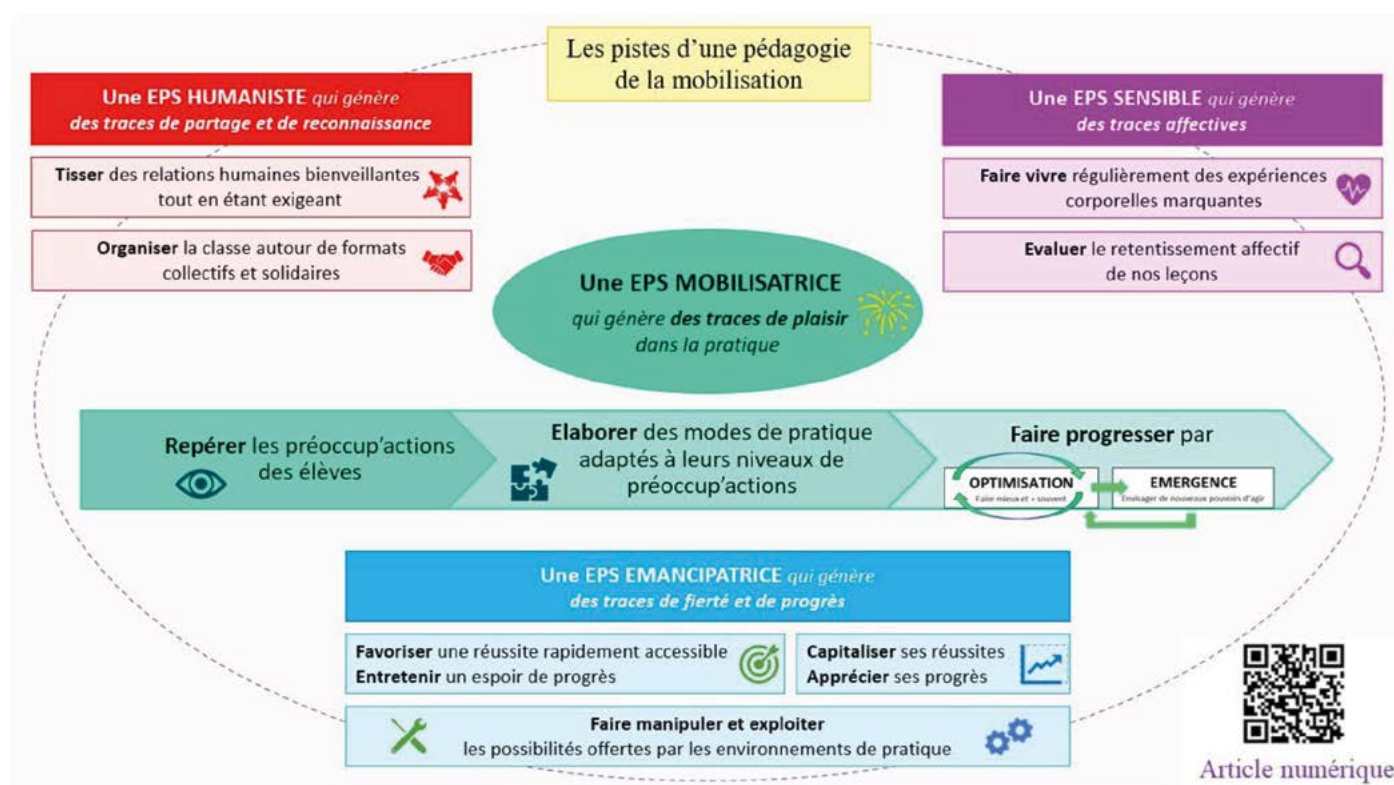
5) L'outil « Cibler les ressentis de (dé)plaisir » (Guinot, 2021) peut être mobilisé. Une cible de tir à l'arc est tracée au tableau. Les élèves renseignent en direct, ou en fin de leçon, entre +3 (au centre) et -3 (cercle le plus à l'extérieur), le degré de plaisir ou de déplaisir ressenti. Il est possible, par la suite, de proposer plusieurs cibles pour évaluer les bio, psycho et socio-plaisirs.

## Cultiver le plaisir de pratiquer et de progresser, seul et avec les autres

Faire ressentir le plaisir de pratiquer à tous nos élèves n'est pas chose aisée. C'est pourtant indispensable si nous souhaitons transformer leurs conduites motrices, mais aussi leur permettre de s'épanouir par l'activité physique, afin qu'ils adoptent, sur le long terme, un style de vie actif et solidaire.

Or, trop souvent en EPS, et plus généralement à l'école, nous pensons qu'il suffit de vouloir apprendre pour pouvoir apprendre. Une pédagogie

de la mobilisation<sup>6</sup> met davantage en avant le « **quand on peut, on veut** », à travers une conception de l'enseignement par optimisation-émergence. Elle laisse le temps à chacun d'évoluer et de se développer à son rythme, au sein d'un climat positif et solidaire, à forte valence émotionnelle. Ainsi, « Cultiver le plaisir de pratiquer et de progresser, seul et avec les autres » constitue, selon nous, un objectif essentiel en EPS.



<sup>6</sup> Pour mettre en œuvre notre démarche, et/ou contribuer à nos réflexions, rejoignez-nous : [plaisireneps@gmail.com](mailto:plaisireneps@gmail.com)