# Le plaisir en EPS

**Raphaël LECA UFRSTAPS Dijon Décembre 2009**

www.culturestaps.com

***« Le principal facteur sous-tendant l'adhésion prolongée à une pratique est le sentiment de plaisir que cette dernière procure aux individus (…) Il y a là un enjeu important, notamment au regard des objectifs de préparation à la vie d'adulte récemment affichés en EPS »***

**D.Delignières, S.Perez, Le plaisir perçu dans la pratique des APS, in Revue STAPS n°45, 1998.**

# Approche socio-historique

- La notion de plaisir a été soumise, dans l'histoire, aux influences des idées philosophiques, des religions, des sciences, des mentalités, des évolutions socioculturelles, etc. D'Epicure à Freud, en passant par Pascal ou Nietzsche, force est de reconnaître que le plaisir a été appréhendé, selon les époques, plus ou moins favorablement.

- Platon par exemple en dénonce le caractère tyrannique et illusoire : à peine satisfait, le désir renaît et avec lui la souffrance.

- Pour la morale judéo-chrétienne, le plaisir a longtemps été considéré comme une donnée péjorative et culpabilisante.

# Approche socio-historique

- Pour Freud, le **principe de plaisir** vise la réduction des tensions c-a-d l'apaisement d'un besoin ou d'un désir. Mais, très rapidement, les pulsions font l'apprentissage de la réalité : c'est le **principe de réalité**, qui nous oblige à différer le plaisir, à contourner les obstacles auxquels les pulsions vont nécessairement se heurter. Freud voit alors dans la **sublimation** le moyen de transformer nos pulsions sexuelles interdites en sentiments supérieurs (esthétiques, éthiques, intellectuels ou religieux).

- La postmodernité flatte la recherche du plaisir. Depuis les années 1970, La libération sexuelle a apporté l'idée qu'il ne fallait surtout pas réprimer, qu'il fallait exprimer ses désirs et chercher à les suivre. Notre société partage l'opinion selon laquelle le bonheur, c'est la satisfaction de tous les désirs : « *La nouvelle éthique est hédoniste et permissive au bénéfice du culte du plaisir et de son accomplissement immédiat* ». Cette citation de Gilles Lipovetsky (1983), caractérise l'évolution de la société post-moderne autour de l'idée générale d'une « *démocratisation de l'hédonisme* ».

# Approche socio-historique

- L'école bien sûr a suivi cette évolution. Il faudra attendre l'avènement et surtout la reconnaissance des méthodes actives dans les années 60-70 pour donner quelques lettres de noblesse au plaisir, et notamment au plaisir d'apprendre (malgré quelques précurseurs comme Rousseau, 1762).

- Même évolution concernant les pratiques corporelles : A.Loret (1995) oppose une « *culture sportive digitale* » qui renvoie au modèle sportif traditionnel avec ses valeurs d'effort, de persévérance, voire de souffrance, et une « *culture sportive analogique* » qui renvoie, autour de la « glisse » et du « fun », à une nouvelle façon de pratiquer et à de nouvelles valeurs : hédonisme, sensations fortes, vertige, convivialité et sociabilité choisie, contact avec la nature, épanouissement personnel, liberté…

# Approche socio-historique

- L'histoire de l'éducation physique est aussi emblématique de ces évolutions, puisque pendant longtemps, selon les propos de J.Thibault (1972), les représentants de notre discipline « *ont cherché à faire sérieux en acceptant le formalisme des disciplines traditionnelles jusque dans ses formes les plus contestables* »

→ notion d'orthodoxie scolaire décrite notamment par P.Arnaud (1983).

# Définition générale

- Nous entendons habituellement par plaisir « *un état de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir* » (Larousse, 2001).

- Il s'agit d'un état affectif éminemment subjectif, car éprouvé par le sujet. La nourriture, la musique, la lecture, le sexe sont quelques-unes des sources de plaisir les plus connues, **sans oublier l'activité physique**, comme en témoigne le très jeune enfant qui prend simplement du plaisir à être en mouvement, à éprouver ses sens, ou à utiliser son corps pour être cause de quelque chose (jeu d'exercice).

# Définition en EPS

- En éducation physique et sportive, « *le plaisir est généralement défini comme un état émotionnel agréable, une réponse affective positive vis-à-vis de la pratique sportive. Cet état émotionnel est la résultante de multiples affects, déterminés par divers éléments de la situation vécue par le sujet* ».

  Delignières, S.Perez, *Le plaisir perçu dans la pratique des APS*, in Revue STAPS n°45, 1998.

# Relation avec les interventions de l'enseignant

→ A des fins d'apprentissage, l'enseignant d'EPS intervient constamment sur les « *éléments de la situation vécue par le sujet* », et a donc le pouvoir de susciter, ou de ne pas susciter, le plaisir ressenti par les élèves participant à la leçon qu'il conduit.

# Le plaisir dans les textes officiels

- **Programmes du Collège (2008) : «** *En proposant une activité physique régulière, source de **bien être**, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du **plaisir éprouvé**, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé* ».

- **Programme d'enseignement des classes de séries générale et technologique (2000 et 2001**) : la notion de plaisir est seulement évoquée en relation avec l'option facultative : « *D'autres enfin s'inscrivent simplement pour **pratiquer avec plaisir*** ».

- **Programme pour les classes de CAP, BEP et baccalauréats professionnels (2002) : «** *Dans le respect des différences, la formation doit s'appuyer sur des activités ayant du sens et favoriser des pratiques pédagogiques à caractère **ludique**. Elle favorise dès que possible la réussite immédiate, **qui est un facteur de plaisir**. Elle suppose des temps d'apprentissage longs pour que chacun(e) puisse réussir.* »

« *L'éducation physique et sportive vise à la **recherche du bien-être**, de la bonne santé et de la forme physique. Elle favorise le développement optimal des ressources personnelles. Elle bâtit une image positive du corps qui contribue à l'estime de soi. **Grâce au plaisir pris**, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les jeunes en formation comprennent les bénéfices d'une participation à une activité physique régulière tout au long de la vie* ».

# Du plaisir en EPS ?

✓ Selon un sondage publié par le Monde de l'éducation en 1994 l'EPS n'apparaît qu'en 5e position en réponse à la question : « Quelle discipline avez-vous préféré au collège ? » avec 11% des suffrages (16% pour les garçons).
Sondage réalisé sur un échantillon représentatif de 548 jeunes de 15 à 24 ans.

⇨ En cause l'orthodoxie scolaire ?

✓ Simultanément, la dernière enquête du ministère des sports et de l'INSEP (2002) montre que le plaisir provoqué par l'activité (89%) arrive en tête pour les incitations à pratiquer, loin devant l'exemple des parents (22%) ou de l'école et des cours d'éducation physique et sportive (21%).

⇨ Existerait-il une rupture entre la pratique extrascolaire choisie et pratiquée « pour le plaisir », et l'EPS discipline sérieuse où l'on s'ennuie ?

# Questions autour du CM

- Quels sont les sources du plaisir en éducation physique et sportive ?
- En quoi le plaisir éprouvé favorise-t-il les apprentissages ? Est-il toujours favorable ?
- Quelles sont les dimensions de l'intervention de l'enseignant susceptibles d'interagir positivement avec le plaisir ressenti par les élèves lors des leçons d'éducation physique ?
- En quoi le plaisir peut-il être simultanément source et conséquence de l'apprentissage ?
- Comment passer du plaisir immédiat à la satisfaction d'apprendre ?
- En quoi le sentiment de contentement éprouvé régulièrement en EPS a-t-il le pouvoir de rejaillir sur l'envie de pratiquer librement, plus tard, une APSA ?

# Hypothèse du CM

Notre réflexion s'attachera à dépasser l'opposition classique entre plaisir et travail, en défendant l'hypothèse selon laquelle le plaisir vécu par les élèves en EPS est à la fois source et conséquence de l'apprentissage. Source de l'apprentissage car en tant que levier motivationnel, il favorise l'engagement du sujet, c'est à dire les ressources qu'il consent à investir pour atteindre ses buts. Conséquence, car le sentiment de progresser constitue l'une des plus puissantes source de satisfaction. En d'autres termes, nous montrerons comment enclencher un cercle vertueux entre le plaisir immédiat lié à l'engagement corporel et émotionnel, et la satisfaction liée à la réussite.

# Hypothèse du CM (suite)

C’est pourquoi le plaisir des enfants et des adolescents mérite d’inspirer les caractéristiques de l’enseignement de l’EPS pour trois raisons principales : il participe à l’épanouissement de chaque élève, il s’accompagne d’un engagement favorable aux apprentissages, enfin, il conditionne la poursuite volontaire d’une pratique physique au-delà des murs de l’école.

# Pourquoi le plaisir éprouvé est-il favorable aux apprentissages ?

Deux explications possibles :

1. D'abord une relation positive avec la **motivation.**

2. Ensuite une **élévation du niveau d'activation** favorable aux processus de traitement de l'information.

# Pourquoi le plaisir est-il favorable aux apprentissages ?

1. Le plaisir agit favorablement sur la **motivation intrinsèque**, laquelle conditionne l'engagement du sujet, c-a-d l'investissement en ressources consenti. Comme toute émotion, le plaisir est un « *ressort de l'action* » (L.Ria, M.Récopé, 2005), et s'accompagne d'une « *tendance à l'action* » (Goleman, 1997). Or apprendre, c'est accepter de mobiliser ses ressources pour les transformer.

   Par ailleurs, le plaisir agit aussi favorablement sur la « ***motivation continuée*** » (Famose, 2001), laquelle conditionne l'adhésion prolongée à une pratique.

# Pourquoi le plaisir est-il favorable aux apprentissages ?

2. Dans une optique cognitiviste, le plaisir s'accompagne d'une **élévation du niveau d'activation** (= niveau d'activité du système nerveux central), laquelle peut favoriser les processus de traitement d'information (loi du « U inversé de Yerkes et Dodson, 1908).

   Nuance = des recherches ont aussi montré que la joie s'accompagnait d'un traitement de l'information moins profond et plus superficiel (= traitement heuristique) qu'une autre émotion comme la tristesse (= traitement systématique) → voir A.Nugier, P.Niedenthal (2005).

# Les sources du plaisir en EPS

# L'enfant prend du plaisir en jouant

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

❑ Le jeu, « *réalisation qui ne vise que la seule réalisation de soi* » (Wallon, 1941), est par essence générateur de plaisir : « *le jeu ne représente d'abord que la liberté de chercher son plaisir où il peut se trouver* » (J.Chateau, 1954).

❑ Mais deux difficultés : jeu ne se décrète pas (J.Henriot : « *Jouer, c'est savoir qu'on joue* ») + il n'est pas toujours favorable aux apprentissages (notion d'« *emportement* » chez J.Chateau).

❑ C'est pourquoi l'enjeu d'un enseignement réussi est simultanément de réunir les conditions favorables à l'activité ludique des enfants et des adolescents en EPS, et de permettre à cette activité de venir « rencontrer » les exigences de l'apprentissage.

# Trois classifications des jeux

| Roger Caillois 1958 | Jean Piaget 1959 | Jean Château 1954 |
| --- | --- | --- |
| • Ilinx<br>• Agon<br>• Mimicry<br>• Alea | • Jeux d'exercices<br>• Jeux symboliques<br>• Jeux de règles | • Jeux fonctionnels<br>• Jeux symboliques<br>• Jeux de prouesses<br>• Jeux sociaux |

# Créer les conditions du jeu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. La classification des jeux de R.Caillois (1958) :

❖ **Ilinx**= le vertige → l'EPS est souvent l'occasion d'éprouver des sensations en relation avec la perturbation des repères habituels du « terrien », la perte de contact avec le sol, l'espace aérien, ou encore la confrontation avec la vitesse…

Interventions de l'E = Choix des APSA, mode d'entrée dans l'activité, construction des tâches, aménagement matériel du milieu …

# Créer les conditions du jeu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. La classification des jeux de R.Caillois (1958) :

❖ **Agon** = la compétition → l'EPS est souvent l'occasion d'une confrontation avec les autres ou avec soi-même.

Interventions de l'E = Organisation de matchs, d'épreuves, de concours, de défis…

Nuance = des travaux récents montrent qu'« *on ne retrouve le plus souvent aucune relation significative entre orientation compétitive et plaisir. Lorsque cette relation existe, elle est plutôt négative* » (Delignières, Garsault, 1998) = effet négatif des comparaisons sociales (motivation extrinsèque) sur la motivation intrinsèque.

# Créer les conditions du jeu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. La classification des jeux de R.Caillois (1958) :

❖ **Mimicry** = le simulacre → le jeu peut être symbolique (Piaget, 1959), et l'EPS est souvent l'occasion d'imiter, de « faire semblant », de mimer, de s'identifier à des « héros » sportifs, ou encore d'exprimer des émotions…

Interventions de l'E = Choix des APSA (activités artistiques), et plus généralement respect de leur logique interne afin de ne pas dénaturer la symbolique sociale de ces activités + dévolution de rôles.

# Créer les conditions du jeu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. La classification des jeux de J.Piaget (1959) :

❖ **Jeux d'exercice** → ils concernent plutôt les premières années de la vie (stade sensori-moteur), mais les adolescents éprouvent encore du plaisir à être en mouvement, à se « défouler » ou se « dépenser » (B.Beunard, 1996).

Interventions de l'E = Optimisation du temps d'engagement moteur (Piéron, 1992), goût de l'effort, limitation des procédures métacognitives en EPS (L.Thomas, 1997).

# Créer les conditions du jeu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. La classification des jeux de J.Piaget (1959) :

❖ **Jeux de règles** → en EPS ils concernent surtout les « *jeux collectifs* » (Parlebas,1999) : ils supposent des relations interindividuelles d'opposition et/ou de coopération, de communication et de contre-communication. Le plaisir correspond aussi au besoin d'affiliation.

Interventions de l'E = Choix des APSA, constitution de sous-groupes, projets collectifs, voire aventure collective (rôle de l'AS)…

# La dissonance cognitive : défi, nouveauté, et risque

- Le jeu
- Le défi
- La nouveauté
- Le risque
- Se sentir compétent
- Se sentir libre
- Se sentir intégré

La dissonance cognitive (différence entre deux états mentaux : un état idéal et un état du moment) génère des affects positifs jusqu'à un certain niveau, puis ce sont des sensations désagréables qui se développent chez le sujet.

Dans cette perspective, le plaisir se développe à l'intérieur d'une zone optimale d'activation.

Selon Berlyne (1970), il existe chez l'homme 4 grandes sources de dissonance : la nouveauté, la surprise, la complexité et le conflit. Les interventions de l'enseignant porteront sur ces dimensions pour alimenter le plaisir des élèves.

# La dissonance cognitive : défi, nouveauté, et risque

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

1. **Le défi** : Le plaisir peut être ressenti dans l'impression de défi personnel que suscite la confrontation à la tâche d'apprentissage.

   Interventions de l'E = proposer des situations qui semblent difficiles mais réalisables → dosage de la difficulté des tâches / ressources, construction de tâches emblématiques de certaines techniques sportives, ou qui sont symboliquement difficiles mais objectivement accessibles, avec des buts très concrets à atteindre dans l'environnement (Locke et Bryan, 1966 ; Ginevskaïa, 1981).
   + lancer des défis individualisés aux élèves sous la forme de résultats très concrets à atteindre…

# La dissonance cognitive : défi, nouveauté, et risque

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

2. **La nouveauté** : Le plaisir peut être ressenti dans la confrontation au nouveau (satisfaction du besoin de curiosité).

Interventions de l'E = diversification des APSA, variété et originalité des situations, des modes d'entrée dans l'activité, alternance des modes d'organisation (espace, groupe, matériel…), « évasion » des murs de l'Ecole…

Nuance = les apprentissages ont besoin de constance → agir sur l' « habillage » des tâches pour donner une « impression » de nouveauté…

# La dissonance cognitive : défi, nouveauté, et risque

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

3. **Le risque** : Le plaisir peut être ressenti dans la confrontation au risque : « *le risque est un facteur de dissonance, entraînant une élévation du niveau d'activation du sujet* » (D.Delignières, 1993). Cette dissonance est source de plaisir si elle se situe à l'intérieur d'une zone optimale (appelée « *risque préférentiel* »).

Interventions de l'E = donner l'impression d'une « mise à l'épreuve » à travers tous les éléments susceptibles d'agir sur le risque perçu dans la situation : choix des APSA, mode d'entrée dans l'activité, aménagement matériel du milieu…

Nuance = différenciation pédagogique nécessaire.

# Se sentir compétent et réussir

- Le jeu
- Le défi
- La nouveauté
- Le risque
- Se sentir compétent
- Se sentir libre
- Se sentir intégré

Le plaisir de participer aux leçons d'éducation physique en vue d'y construire des compétences dépend aussi de la possibilité, pour chaque élève, d'élever son sentiment de compétence.

Ou encore le sentiment de maîtrise de son corps (maîtriser son corps dans l'espace, maîtriser l'effort, maîtriser des gestes techniques…).

= se sentir « bon » dans la pratique d'une ou plusieurs APSA, rencontrer le succès.

# Se sentir compétent et réussir

- Le jeu
- Le défi
- La nouveauté
- Le risque
- Se sentir compétent
- Se sentir libre
- Se sentir intégré

La réussite génère du plaisir, surtout lorsque cette réussite concerne des activités qui ont de la valeur (valence) aux yeux de l'apprenant. Les bénéfices sont un gain d'estime de soi et un sentiment de maîtrise qui peut être jubilatoire.

« *Il n'y a pas d'expérience plus puissante pour un élève que de réussir, sous le regard des autres, quelque chose dont il ne se croyait pas capable. Il se construit ainsi ou se reconstruit une image plus satisfaisante de lui-même et de ses compétences* ».

Anne Hébrard, L'analyse transactionnelle : outil de la relation d'accompagnement, in Revue EPS n° 243, 1993.

# Se sentir compétent et réussir

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

Interventions de l'E pour faire vivre des expériences de maîtrise en EPS =

- situations adaptées aux ressources des apprenants,
- situations significatives pour l'élève (= qui répondent à leur représentation de l'activité → valeur ++),
- permettre aux élèves de contrôler eux-mêmes la réussite de leurs actions (critères de réussite clairs et concrets),
- FB soulignant les progrès (encouragements, félicitations).
- « *des temps d'apprentissage longs pour que chacun(e) puisse réussir* » (Programme CAP, BEP et BAC pro, 2002)
  - J.L.Ubaldi (2004) → « *une EPS de l'anti-zapping* » construite autour de « *fils rouges* » et un nombre limité de compétences à chaque cycle.
  - D.Delignières (2001) → des cycles d'ens. longs pour « *permettre à tous les élèves d'atteindre un niveau significatif de compétence dans au moins 1une ou 2 APS* ».

# Se sentir compétent et réussir

- Le jeu
- Le défi
- La nouveauté
- Le risque
- Se sentir compétent
- Se sentir libre
- Se sentir intégré

Les élèves prennent du plaisir à progresser si leurs buts sont orientés vers la tâche (Nicholls, 1984), d'où l'importance d'un climat motivationnel de maîtrise en EPS (Ames & Ames, 1984).

Les études de Biddle & Goudas (1994) ont en effet montré que l'adoption de buts de maîtrise et/ou la perception du climat de la classe comme orienté vers la maîtrise de la pratique accroît le plaisir éprouvé.

# Se sentir compétent et réussir

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

Interventions de l'E pour créer un climat motivationnel de maîtrise dans la classe (quelques pistes inspirées du TARGET d'Epstein, 1989) =

- impliquer les élèves dans leurs app. : ils sont acteurs de leur progression (projets, contrats, éval. formatrices),
- éviter les comparaisons sociales (classements),
- ne pas abuser des situations de compétition directe,
- valoriser les procédures d'évaluation qui portent essentiellement sur ce qui a été appris,
- diminuer le « poids » du regard des autres,
- valoriser au moins autant les efforts que les résultats,
- ne pas sanctionner les erreurs et les considérer comme des productions temporaires,
- communiquer des FB orientés vers la maîtrise de la tâche et non vers la personne…

# Se sentir auto-déterminé

Le jeu
Le défi
La nouveauté
Le risque
Se sentir compétent
Se sentir libre
Se sentir intégré

Les enfants, et particulièrement les adolescents, ont un fort **besoin de liberté** (M.Marcelli, 1994 ; M.Ruffo, 2005). Par ailleurs, les études ont montré que le **sentiment d'autodétermination** était une source d'affects positifs (Deci & Ryan, 1985).

Les interventions de l'E pour ↗ l'espace de liberté :

- « *Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités* » (Programme du Collège, 2008).
- « *Se mettre en projet* » (Programme du Collège, 2008).
- Autres procédures plaçant les élèves devant des choix
- Style d'enseignement « démocratique » (Lippit et White, 1947),
- Refus d'utiliser l'évaluation pour « motiver » sa classe…

# Se sentir auto-déterminé

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

Le plaisir lié au sentiment de liberté peut s'épanouir avec l'«évasion » des dimensions temporelles, matérielles, spatiales, groupales, institutionnelles habituellement associées l'École.

Les interventions de l'E pour ↗ l'espace de liberté :

- Activités qui se déroulent en dehors de l'établissement scolaire (APPN).
- Plaisir du contact avec la pleine nature (stage de mer ou de neige).
- IDD, TPE ou PPCP qui permettent de décloisonner la discipline.
- Rôle de l'AS pour donner encore plus d'autonomie et de responsabilités (implication au sein du bureau).
- Projets originaux au sein des CESC.

# Se sentir auto-déterminé

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

D.Delignières (2001) milite pour une « *mise en projet sportif* » pour répondre simultanément au plaisir de se sentir compétent et au plaisir de se sentir auto-déterminé.

Les interventions de l'E pour ↗ l'espace de liberté :

- Finaliser les apprentissages par des projets compétitifs, artistiques, d'aventure, à haute valeur perçue = une randonnée à VTT, un spectacle de danse, un festival arts du cirque, une marche itinérante, un bike and run, un raid multisports, etc.
- Exemple d'un groupe d'élèves de première et terminale préparant l'ascension du Mont Blanc (T.Gacel, 2000).

# Se sentir intégré et reconnu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

Le plaisir en EPS, c'est également se sentir intégré au sein d'un groupe, reconnu par les autres, participer à un projet commun, « être avec les copains » (besoin d'affiliation, Mac Clelland, 1961).

Les interventions de l'E :

- Des groupes constitués pour un projet commun :
  - à l'échelle du cycle = production artistique, figure collective en acrosport, bike and run, répartition des rôles sur une « olympiade » en athlétisme…
  - à l'échelle de l'année scolaire = se préparer en vue d'un objectif impliquant une collaboration au sein d'une équipe stable et hétérogène (une chorégraphie en danse, un spectacle arts du cirque, un relais collectif sur un raid multisports…).
- Organiser des débats collectifs pour faire des choix (stratégie en sport co., itinéraire en CO, figure en acrosport…).
- Dévoluer des rôles pour favoriser l'entre-aide et la collaboration (aides et parades, enseignement mutuel, co-observation formatrice…).

# Se sentir intégré et reconnu

Le jeu

Le défi

La nouveauté

Le risque

Se sentir compétent

Se sentir libre

Se sentir intégré

Le plaisir en EPS, c'est également se sentir intégré au sein d'un groupe, reconnu par les autres, participer à un projet commun, « être avec les copains » (besoin d'affiliation, Mac Clelland, 1961).

Les interventions de l'E :

- Constituer des « *groupes à géométrie variable* » (L.Legrand, 1983) en commençant par les groupes affinitaires pour « sécuriser » certains adolescents.
- Apprentissage de la vie associative : rôle de l'association sportive d'établissement → implication au sein du bureau, organisation de rencontres ou d'évènements à caractère sportif et festif…
- **Attention** : personne n'est laissée de côté (ou se voit systématiquement confié les rôles les plus « subalternes » et inintéressants + effet de « paresse sociale »).

# L'expérience émotionnelle des sports

- S'inspirant des travaux de B.Jeu (1977), P.Gagnaire et F.Lavie (2005) proposent une classification émotionnelle des sports, ceux-ci ayant une essence émotionnelle liée à leurs significations culturelles et symboliques.

- Par ailleurs, A.Loret (1995) distingue deux grands types de culture sportive :
  - Une **culture sportive digitale** qui correspond au modèle sportif traditionnel (classements, mesures, compétitions).
  - Une **culture sportive analogique** qui correspond à de nouvelles formes de pratique, regroupées autour d'un symbole : la glisse. La glisse est « *l'essence du fun* », et elle valorise davantage le déguisement (mimicry) et le vertige (ilinx) que la compétition (agon).

→ C'est surtout ce 2e type de culture qui est prisé par les jeunes aujourd'hui.

# L'expérience émotionnelle des sports

- Dans cette perspective, P.Gagnaire et F.Lavie (2007) proposent une « *didactique plus analogique des APSA* » débouchant sur des formes scolaires de pratique originales des APSA.

- Pour « varier les plaisirs » et rééquilibrer les deux types de culture sportive, les enseignants établiront une programmation équilibrée : « *il est possible de faire vivre aux élèves différentes émotions, complémentaires au niveau des ressentis de plaisir, en programmant des APSA qui renvoient à différents types d'expériences émotionnelles* » (P.Gagnaire et F.Lavie, 2005).

# Conclusion sur le plaisir en EPS

Le plaisir des élèves en éducation physique et sportive mérite d'être réhabilité, en vertu de **trois principaux avantages** :

- D'une part, le plaisir peut être vu comme une valeur morale, comme l'accepte l'hédonisme qui fait de lui l'un des buts de la vie. Si nos élèves prennent du plaisir en EPS, alors ils n'auront jamais complètement perdu leur temps.
- A un second niveau, le plaisir est un tremplin pour les apprentissages, car il constitue le « starter » d'un cercle vertueux unissant désir d'apprendre, réussite et progrès (à condition que l'élève construise des app. significatifs et accède à une véritable expertise sportive).
- Enfin, le plaisir et la satisfaction éprouvés en éducation physique permettront de construire, de proche en proche, de bons souvenirs associés aux séances d'EPS, bons souvenirs à la base d'une « *motivation continuée* » (J.-P. Famose, 2001) à l'égard des APSA, et prédisposant à la poursuite d'une pratique volontaire tout au long de sa vie.

# Conclusion sur le plaisir en EPS

- Le principe général des interventions de l'enseignant sera d'accrocher l'élève par un **plaisir immédiat** (jeu, défoulement physique, dissonance cognitive, besoin d'affiliation, sentiment d'autodétermination, contact avec la nature…) pour le conduire vers un **plaisir différé** conséquence de l'apprentissage (sentiment de compétence, sentiment de maîtrise de son corps et de contrôle de soi, plaisir de progresser).

  → **passer du plaisir à la satisfaction.**

# Et l'enseignant ?

- ✓ Pour B.Cyrulnik (2004), l'école peut être un lieu de résilience à condition que l'affectivité retrouve ses lettres de noblesse dans la relation pédagogique, d'où une valorisation du « bavardage » avec les élèves → plaisir lié au sentiment de se sentir écouté, respecté, reconnu, de converser avec un adulte…
- ✓ N'oublions pas le plaisir du professeur d'éducation physique, plaisir dont les signes extérieurs (enthousiasme, intérêt, écoute, empathie, dynamisme, feedback) agissent positivement sur l'ambiance et les affects qui se développent au sein du groupe classe. Dans toute relation pédagogique le plaisir d'enseigner fait écho au plaisir d'apprendre, et le plaisir d'apprendre fait écho au plaisir d'enseigner.
- ⇨ **L'enseignant ne doit pas nier ou cacher son engagement affectif et porter une attention particulière à la relation enseignant / enseignés.**

| | |
|---|---|
| Jeu | • perte des repères habituels, vertige<br>• compétition, jubilation<br>• simulacre, identification (icônes sportives), déguisement |
| Dissonance cognitive | • nouveauté<br>• risque<br>• défi |
| Satisfaction d'apprendre et de progresser | • estime de soi, sentiment de compétence, fierté<br>• sentiment de maîtrise de son corps, de contrôle de soi, prouesse |
| Sentiment d'autodétermination, de liberté | |
| Plaisirs sociaux | • communication, plaisir d'être ensemble (besoin d'affiliation), convivialité<br>• communication avec l'enseignant, sentiment d'être reconnu, respecté par un adulte qui compte |
| Sentiment d' évasion, contact avec la nature | |
| Plaisir cathartique | • défoulement physique, libération énergétique, goût de l'effort |

La motivation continuée est « *le maintien de la direction comportementale en dehors du contexte initial d'accomplissement de la tâche. Elle se traduit chez le sujet par une volonté de poursuite de l'activité dans un cadre différent* ».

J.-P.Famose, P.Sarrazin, F.Cury. Apprentissage moteur et buts d'accomplissement en EPS, in J.Bertsch et C.Le Scanff, Apprentissage moteur et conditions d'apprentissage, PUF, Paris, 1995.

*« Ce ne sont pas les savoirs maîtrisés qui importent, mais l'ensemble des émotions et des sensations qui conduisent à l'envie de les reproduire »*.

A.Davisse, C.Louveau, Sport, école, société : la part des femmes, Joinville-le-Pont, Actio, 1991.

« *La motivation est un processus de décision qui consiste à affecter les ressources personnelles de temps, d'énergie, de talent, et parfois d'argent (dans le cas d'activités physiques de loisir) à différentes APS ou à différentes tâches afin de maximaliser l'obtention d'affects positifs et afin de minimiser l'obtention d'affects négatifs* ».

J.-P.Famose, La motivation en éducation physique et en sport, A.Colin, Paris, 2001.

| Formes et significations émotionnelles de l'évènement | Plaisir + | Plaisir - | APSA |
|---|---|---|---|
| **L'épreuve**<br>= affronter les éléments naturels et/ou les lois de la pesanteur | Vertige - Fierté<br>Contact avec la nature<br>Sentiment de maîtrise de son corps | Anxiété - Peur | APPN<br>Activités artistiques<br>Athlétisme |
| **Le défi**<br>= mise en concurrence de 2 ou plusieurs individus | Sentiment de puissance<br>Émulation<br>Exultation<br>Jubilation | Déception<br>Sélection- Mise à l'écart<br>Humiliation<br>Brutalité | Sports collectifs, de combat et de raquette |
| **La rencontre**<br>= jeu et convivialité qui priment sur la victoire | Communication<br>Amitié – Empathie – Respect mutuel<br>Plaisir d'être ensemble | | Cyclotourisme tennis loisir, basket de rue, raids, footing en groupe |