

RESSOURCES, COMPÉTENCES, EFFORT, ET BIEN-ÊTRE

L3 / Master 1 MEEF Septembre 2024

Raphaël LECA



www.culturestaps.com

Plan du cours

1. Les ressources : définitions
2. Types de ressources
3. Ressources et conduites motrices, ressources et performance, ressources et apprentissage de compétences
4. Ressources et qualités physiques
5. Les ressources du côté de la tâche motrice
6. Ressources et diagnostic des conduites inadaptées
7. L'effort : définitions
8. Types d'efforts
9. Effort et concepts connexes
10. Effort et motivation
11. Effort et apprentissages
12. Effort et bien-être des élèves

Lectures

Item du CAPEPS 2025

Technique, technologie et apprentissage moteur

- Cet item invite à conduire une réflexion sur la place et le rôle de l'acquisition des techniques corporelles en EPS. Il s'agit de questionner la notion de techniques corporelles et de les appréhender dans leur diversité (techniques sportives, artistiques, d'entretien de soi, etc.). La technologie conduit à envisager les différents discours sur la technique (conceptions et modèles sous-jacents de la technique) et leur impact sur les démarches de transmission. L'apprentissage moteur complète cet item en invitant à discuter les différentes conceptions de l'apprentissage en vue de l'acquisition des techniques corporelles. Il s'agit de s'interroger sur le pourquoi, le quoi et le comment apprendre.

Item du CAPEPS 2025

Effort, bien-être et sensations

- Cet item invite à interroger l'engagement des élèves dans des activités physiques, sportives et artistiques. La notion d'effort associée à la notion de bien-être amène à envisager comment se développe le goût et l'acceptation des efforts. Les sensations complètent cet item en invitant à réfléchir sur les différents ressentis au cours de l'effort et sur l'évolution de leur perception en vue de développer un état de bien-être.

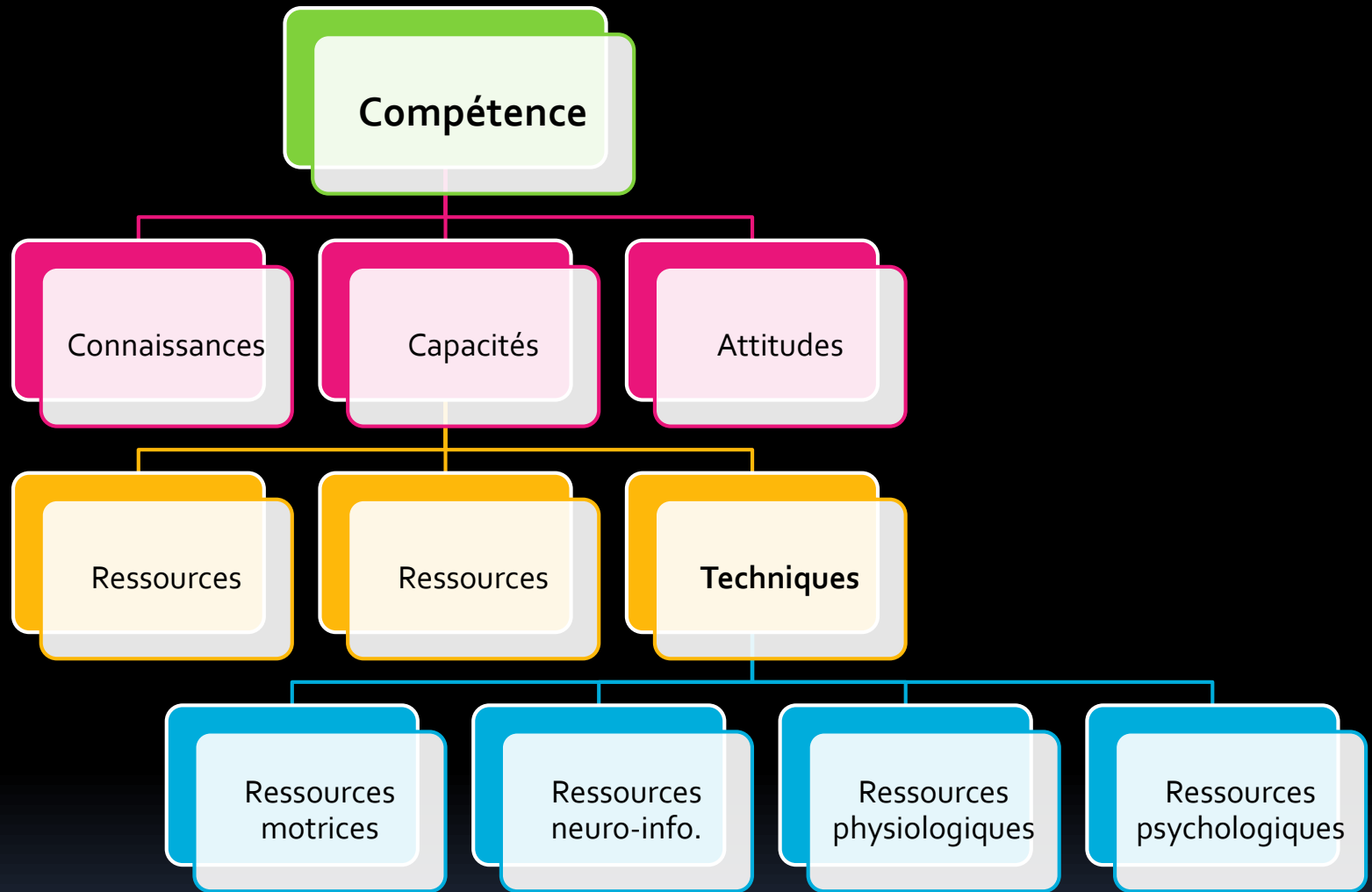
Les ressources : définitions

- Le concept de ressources représente le terme le plus générique pour désigner ce que le sujet a à sa disposition pour agir, c'est-à-dire en didactique, pour atteindre un but préétabli (= accomplir une tâche).
- Notre réflexion portera sur les ressources endogènes (individuelles), c'est-à-dire sur l'ensemble des moyens propres à l'élève (connaissances, capacités, aptitudes, attitudes...).

Des ressources	... pour agir dans l'environnement
<p>Physiologiques</p>	<p>Capacités en lien avec la production d'énergie par l'organisme : réserves en substrats énergétiques, consommation maximale d'oxygène, seuils ventilatoires, tolérance aux lactates, rapidité et qualité de la récupération, possibilités de thermorégulation...</p>
<p>Motrices</p>	<p>Capacités physiques : force, vitesse, souplesse, endurance, capacité de coordination.</p>
<p>Neuro-informationnelles</p>	<p>Capacités en lien avec les processus de traitement de l'information : prélever et interpréter les indices pertinents du milieu pour faire des choix.</p> <p>Capacités en lien avec les processus de contrôle et de régulation du mouvement : ajuster les conditions spatiotemporelles du mouvement aux buts à atteindre.</p>
<p>Psychologiques</p>	<p>Capacités liées au soi et aux émotions : volonté, persévérance, cran, enthousiasme, confiance en soi, maîtrise de soi, patience...</p>
<p>Psychosociologiques</p>	<p>Capacités à entrer en relation avec les autres : communication, écoute, empathie, respect de l'autre, accepter le regard d'autrui...</p>

Types de ressources

- Les types de ressources nous permettent de faire face aux différentes demandes de la tâche pour agir.
- Plusieurs auteurs (Famose, During...) ont proposé une typologie des ressources.
- Nous pouvons plutôt retenir la catégorisation qui a été proposée par le programme du CAPEPS (2016) : ressources d'ordre physiologique, motrice, neuro-informationnel, psychologique, psychosociologique.
- Les différents types de ressources entretiennent souvent entre elles des relations dynamiques (les unes dépendant des autres).



Les techniques sont les ressources des compétences, et les techniques mobilisent elles-mêmes différents types de ressources

Ressources, apprentissage, et compétences

- **Les capacités** permettent à l'élève de réaliser des actions efficaces, de les coordonner, de percevoir et d'interpréter des sensations, de s'équilibrer, d'acquérir des techniques motrices.
- **Les connaissances** permettent à l'élève d'analyser, de comprendre, d'identifier, de donner du sens, de concentrer son attention, de mémoriser, d'argumenter, de s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques.
- **Les attitudes** permettent à l'élève de s'engager dans des relations sociales de différentes natures (compétitives, collaboratives, collectives...), sur la base de valeurs morales et civiques. Elles recouvrent le respect de l'autre et de la règle, la solidarité, l'écoute, l'entraide, l'empathie, la confiance en soi et les autres, la gestion des émotions... Ces attitudes permettent à l'élève d'apprendre à s'investir dans des rôles sociaux.

Un exemple : les liens supposés entre ressources et champ d'apprentissage 2

Caractéristiques fondamentales et stables des APSA du CA 2	Contraintes posées à la motricité → ce qu'il faut faire	Types de ressources mobilisées
Un environnement ouvert chargé d'une incertitude liée aux éléments naturels extérieurs (→ habiletés ouvertes).	Lire le milieu pour faire des choix = interpréter l'environnement et prendre des décisions dans l'instant (relatives aux choix d'itinéraires ou de trajectoires, et à la gestion de l'effort).	Neuro-informationnelles
Des déplacements plus ou moins longs et/ou plus ou moins enchainés dans cet environnement.	Produire de l'énergie pour déclencher et poursuivre des efforts physiques pour se déplacer sur des durées + ou - longues. Accepter la pénibilité de l'effort physique liée à la fatigue.	Physiologiques Motrices Psychologiques
Des modes de déplacement (parfois avec engin) et des habiletés sensori-motrices spécifiques à chaque activité, et souvent en rupture / à la motricité habituelle.	Contrôler ses émotions pour maîtriser les risques.	Psychologiques

Un exemple : les liens supposés entre ressources et champ d'apprentissage 4

Caractéristiques fondamentales et stables des APSA du CA 4	Contraintes posées à la motricité → ce qu'il faut faire	Types de ressources mobilisées
<p>Un environnement ouvert chargé d'une incertitude liée à la présence d'un ou de plusieurs adversaire(s) et (parfois) de partenaires.</p>	<p>Lire le milieu pour faire des choix = interpréter l'environnement et prendre des décisions rapidement.</p> <p>Respecter l'arbitre et l'adversaire, maîtrises ses émotions.</p> <p>Empathie, coopération, cohésion.</p> <p>Contrôler ses émotions pour maîtriser son engagement.</p>	<p>Neuro-informationnelles</p> <p>Psychosociologiques</p> <p>Psychologiques</p>
<p>Des déplacements intermittents plus ou moins rapidement enchainés dans cet environnement.</p>	<p>Produire de l'énergie pour déclencher et enchaîner des efforts physiques plus ou moins rapides.</p> <p>Accepter la pénibilité de l'effort physique liée à la fatigue.</p>	<p>Physiologiques</p> <p>Motrices</p> <p>Psychologiques</p>
<p>Des habiletés sensori-motrices spécifiques à APSA pour atteindre une cible avec un objet et (parfois) pour s'échanger cet objet entre partenaires.</p>	<p>Etre adroit et précis.</p> <p>Enchaîner et dissocier des mouvements.</p>	<p>Motrices</p>

Un exemple : les liens supposés entre ressources et CA5 (lycées seulement)

Caractéristiques fondamentales et stables des APSA du CA 5	Contraintes posées à la motricité → ce qu'il faut faire	Types de ressources mobilisées
Un environnement extérieur stable mais avec des choix portant sur les modalités d'action dans cet environnement (modalités de l'effort physique).	Prévoir et réaliser une séquence de travail (niveau 4) ou Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement (niveau 5) adapté à ses possibilités et à ses mobiles d'agir.	Neuro-informationnelles
Des déplacements (natation et course en durée) , des enchainements corporels (STEP), ou des transports de charge (musculature) répétés et/ou maintenus dans le temps.	Produire de l'énergie pour déclencher, poursuivre, et enchaîner des efforts physiques sur des durées + ou - longues. Accepter la pénibilité de l'effort physique liée à la fatigue.	Physiologiques Motrices Psychologiques
Les efforts physiques s'inscrivent dans un processus d'entraînement des qualités physiques.	Analyser après l'effort pour faire le bilan de sa prestation et moduler son projet.	Neuro-informationnelles

Ressources et compétences

- Ressources, techniques et compétences confèrent un pouvoir d'action et/ou de réflexion sur l'environnement physique et humain. Elles permettent d'être efficace.
- Apprendre, c'est réorganiser de façon plus efficiente ses ressources pour agir dans l'environnement.
- Les ressources ne sont pas des compétences, elles sont constitutives des compétences : **compétence = aptitude à mobiliser ses ressources pour être efficace (= produire des performances à son niveau) en situation complexe.**

Ressources et compétences

- Pour les programmes de l'EPS, les ressources des compétences sont des connaissances, des capacités, et des attitudes. Elles intègrent toujours (à des degrés divers) des dimensions motrices, méthodologiques, et sociales.
- Les techniques sont donc les ressources des compétences : pour être compétent dans la pratique des APSA, il faut (entre autre) des techniques !
- Les techniques sont surtout constituées de ressources motrices, mais selon les cas elles articulent aussi des ressources neuro-informationnelles, physiologiques, et psychologiques.

Ressources et compétences

- Les techniques et les compétences sont le résultat d'un **processus d'apprentissage** (on devient compétent suite à une capitalisation de l'expérience) = **les techniques et les compétences s'apprennent !**
- Les ressources sont le résultat d'un **processus développemental** ou d'un **processus d'entraînement** = **les ressources se développent !**
- Autour des ressources on identifie des transformations « quantitatives » = développer ses ressources.
- Et des transformations « qualitatives » = gérer, maîtriser, entraîner ses ressources.

Ressources et qualités physiques

- Les qualités physiques sont un type particulier de ressources : des ressources motrices.
- Elles s'expriment par la motricité et permettent de réaliser des performances physiques.
- La force, la vitesse, la souplesse, l'endurance, la capacité de coordination sont les qualités physiques.
- Elles se développent sous l'influence croisée des déterminants génétiques (croissance et maturation) et des interactions avec l'environnement (processus d'entraînement), avec l'existence de **périodes sensibles** (= périodes particulièrement favorables à leur développement).

Ressources et qualités physiques

- La condition physique est la capacité à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique.
- Pour cela il faut disposer de qualités physiques.
- En raison d'une montée importante de la sédentarité et de la l'inactivité physique, la condition physique des enfants et des adolescents diminue de façon alarmante.
- L'EPS doit lutter contre la sédentarité en remplaçant l'activité motrice et l'effort physique au centre de son enseignement.

Relations entre contraintes des APSA et demandes des tâches dans les APSA du champ d'apprentissage n°2

TYPES DE RESSOURCES	DEMANDE DES TACHES = ressources particulières à mettre en œuvre pour réussir les tâches
Physiologiques	<ul style="list-style-type: none">• tolérance aux lactates en escalade (résistance),• puissance maximale aérobie en VTT (XC)• capacité aérobie et rapidité de récupération en CO
Motrices	<ul style="list-style-type: none">• souplesse et force en escalade,• endurance aérobie en VTT (XC),• qualité et solidité des appuis en CO
Neuro-informationnelles	<ul style="list-style-type: none">• interpréter la nature du terrain et les virages pour lire les trajectoires en VTT,• faire correspondre des signes abstraits et des signes concrets en CO,• contrôler l'intensité et la direction des forces exercées pour varier les actions de pagaie en force, amplitude et orientation en canoë-kayak
Psychologiques	<ul style="list-style-type: none">• cran et maîtrise des émotions en escalade et en canoë-kayak,• courage, volonté et persévérance en VTT,• confiance en soi dans toutes les APSA du CA2
Psychosociologiques	<ul style="list-style-type: none">• communication et empathie en escalade,• collaboration en CO

Relations entre contraintes des APSA et dimensionnalisation des tâches en basket-ball (CA₄)

TYPES DE RESSOURCES	DIMENSIONNALISATION DES TACHES = « curseur » des situations à manipuler
Difficulté = degré de précision du contrôle moteur	<ul style="list-style-type: none">• tirs + ou – éloignés de la cible,• richesse des enchainements d'actions (par exemple passes en déplacement plus difficiles que passes à l'arrêt),• caractère inédit du mouvement (nouvelle technique à maîtriser),• vitesse de réalisation du mouvement (par exemple tir sans pression défensive / avec pression défensive), etc.
Complexité = densité des informations à traiter et temps pour les traiter (percevoir et décider)	<ul style="list-style-type: none">• nombre de joueurs sur le terrain (par exemple jeu 3 contre 3 moins complexe que jeu 5 contre 5),• facilité de lecture des « bonnes » solutions motrices (par exemple les situations de surnombre sont moins complexes),• pression défensive (par exemple une « bulle » inviolable autour du porteur de balle facilite la lecture du jeu), etc.
Intensité = « grandeur » de l'effort physique	<ul style="list-style-type: none">• densité des joueurs sur le terrain,• jeu tout terrain (avec contre-attaque) / jeu demi-terrain (sans CA),• temps de récupération entre les situations,• durée des matchs, présence d'un temps-mort, etc.
Contrôle émotionnel = prégnance des émotions à maîtriser	<ul style="list-style-type: none">• pression défensive (consignes sur les droits des défenseurs),• importance donnée au score,• présence d'une évaluation. etc.

Exemple de tâche complexe en CA2

Tâche complexe en Vélo Tout Terrain (cycle 4) = réaliser un parcours trial partiellement inconnu avec des obstacles de niveaux différents à choisir selon un projet de déplacement personnalisé. 5 types d'obstacles s'enchainent : sur chacun d'eux le pilote choisir l'obstacle à 4 pts, à 3 pts, ou à 2 pts.

Ressources motrices = concernent les processus de contrôle et de régulation du mouvement	Maîtriser des techniques de franchissement, de slalom, d'évitement, de freinage
Ressources neuro-informationnelles = concernent les processus de traitement de l'information	Lire pour choisir sa trajectoire, conduire son projet de déplacement selon ses possibilités, apprécier sa fatigue pour gérer son effort en enchainant des temps intenses et des temps de repos
Ressources physiologiques = concernent la production d'énergie par l'organisme	Etre explosif pour franchir certains passages techniques, enchaîner plusieurs efforts sans perte d'efficacité
Ressources psychologiques = concernent le soi et les émotions	Se concentrer, maîtriser ses émotions, avoir confiance en soi
Ressources psychosociologiques = concernent les relations aux autres	Tenir des rôles sociaux, conseiller ses camarades en faisant preuve d'empathie, aider et encourager

Exemple de tâche complexe en CA4

Tâche complexe en basket-ball (cycle 4) = jeu 4 contre 4 tout terrain. Marquer en position favorable vaut 4 pts. Le premier panier marqué par chaque joueur vaut 10 points. Crédit max de 3 dribbles à chaque possession. Défense individuelle obligatoire mais choix tout le terrain / demi-terrain.

Equipes de 6 joueurs avec changements gérés par l'équipe. 1 tps-mort choisi par mi-tps.

Arbitrage par 2 élèves qui se répartissent les tâches (violations / fautes). Table de marque.

Ressources motrices = concernent les processus de contrôle et de régulation du mouvement	Maîtriser des techniques de dribbles, de passes, d'arrêts, de tirs, de rebonds, et de déplacements/replacements défensifs. Surtout maîtriser l'enchaînement de ces actions. Etre adroit pour marquer.
Ressources neuro-informationnelles = concernent les processus de traitement de l'information	Lire pour choisir (dribbler, passer, tirer) selon la position des adversaires, des partenaires, et selon sa position sur le terrain (appréciation du rapport de force favorable / défavorable). Repérer les espaces de marque favorable et les opportunités de tirs faciles.
Ressources physiologiques = concernent la production d'énergie par l'organisme	Enchaîner les phases d'attaque et de défense (changements de statut). Enchaîner plusieurs matchs sans fatigue excessive.
Ressources psychologiques = concernent le soi et les émotions	Se concentrer, maîtriser ses émotions, avoir confiance en soi, oser faire des choix au sein d'un collectif.
Ressources psychosociologiques = concernent les relations aux autres	Tenir des rôles sociaux (coach, arbitrage, table de marque), se décentrer pour jouer en équipe, être solidaire et tolérant, respecter l'arbitre et l'adversaire

Exemple de tâche complexe en CA5

Tâche complexe en musculation (cycle 4) = conduire de façon autonome une séance d'entraînement adapté à un thème d'entraînement choisi en enchainant plusieurs postes de travail.

S'organiser en petits groupes pour assurer la sécurité et l'aide.

Savoir justifier ses choix.

Ressources motrices

= concernent les processus de contrôle et de régulation du mouvement

Réaliser plusieurs mouvements de musculation avec et sans appareils.

Maîtriser les postures pour s'engager en toute sécurité.

Synchroniser sa respiration avec le mouvement.

Ressources neuro-informationnelles

= concernent les processus de traitement de l'information

Faire des choix : connaître et moduler les paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, charges, récupération...) pour produire des effets adaptés à un objectif de transform.

Utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour réguler une séquence de travail.

Capitaliser ses expériences (réguler son entraînement) en établissant des bilans consignés sur un carnet d'entraînement.

Ressources physiologiques

= concernent la production d'énergie par l'organisme

Réaliser des mouvements qui demandent de la force, de l'explosivité, de la force vitesse, de l'endurance de force...

Répéter ses mouvements dans la séance en conservant son efficience (récupérer).

Ressources psychologiques

= concernent le soi et les émotions

Rester concentré pendant toute la durée de la séance.

Persévérer pour progresser.

Ressources psychosociologiques

= concernent les relations aux autres

Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique

Ressources et tâches motrices

- La demande de la tâche ou nature de la tâche détermine le niveau et la nature des ressources à mobiliser pour réussir la tâche (Famose, 1982).
- Il est possible de distinguer la **charge physique** (coût métabolique = niveau de sollicitation de ressources physiologiques), la **charge mentale** (coût cognitif = niveau de sollicitation des ressources neuro-informationnelles), et la **charge affective** de la tâche (coût émotionnel = niveau de sollicitation des ressources psychologiques).
- La tâche représente ce qu'il y a à faire (but prescrit). **L'activité** renvoie à ce que le sujet fait réellement (ressources mobilisées par une expérience).

A

r

e

t

e

n

i

r

Ressources et tâches motrices

- Selon l'approche énaactive notamment, la tâche ne peut prétendre prescrire une activité, mais elle peut contribuer à encourager une expérience (N.Terré, D.Adé, 2023).
- La **dimensionnalisation des tâches** (Famose, 1983) estime le niveau de sollicitation des ressources bio-informationnelles des tâches en vue de pouvoir l'adapter aux élèves. Ce modèle peut être élargi aux autres types de ressources : il s'agit d'identifier les descripteurs objectifs des tâches qui permettent de régler le curseur de la difficulté, de la complexité, de l'intensité, ou du risque perçu d'une tâche.

Ressources et tâches motrices

- Chez l'être humain, les ressources sont limitées (surtout les ressources neuro-informationnelles chez l'enfant) → en début d'apprentissage notamment, il est souvent nécessaire de simplifier les tâches en jouant notamment sur le nombre de stimuli, la clarté des stimuli, le temps disponible pour prendre une décision, etc.
- Enseigner par compétences suppose de confronter les élèves à des tâches complexes qui mobilisent plusieurs types de ressources et qui permettent de former les élèves à une meilleure adaptabilité à leur environnement.
- Les tâches complexes n'imposent pas un chemin unique pour réussir : plusieurs configurations de ressources sont possibles pour être compétent.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

- L'expertise professionnelle suppose de savoir identifier les ressources qui expliquent les conduites inadaptées = quelles ressources « déficitaires » sont impliquées dans les conduites typiques.
- T.Choffin (2011) : Il faut « diagnostiquer » l'élève en le considérant comme un système de ressources, avec les difficultés que ça pose. Illustration avec des élèves de 6ème en relais-vitesse. Ils courent « à fond la caisse », puis la transmission se fait à l'arrêt, comme si le témoin était le centre du monde. Ces élèves présentent des difficultés de plusieurs ordres, en termes de ressources. L'obstacle prioritaire se situe-t-il sur le plan affectif (la peur de faire tomber le témoin dirige tout), sur le plan cognitif (« Je n'ai peut-être pas compris que partir lancé permettait de gagner du temps ? »), et sur le plan biomécanique (« Je n'ai pas la possibilité de dissocier le haut du bas du corps ? »).

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

GYMNASTIQUE

Pas de passage à l'ATR

→ avec une pose des mains trop près des pieds, une fermeture bras/tronc, et un affaissement des épaules, dos rond. L'arrivée se fait accroupie.

- **Ressources neuro-informationnelles** : l'élève dans sa représentation « pense » que c'est comme une roulade avant (mais sans poser la tête), et il applique un schéma d'action qu'il connaît. Sa prise d'information est centrée vers le bas et non vers l'avant.
- **Ressources motrices** : l'élève n'a pas assez de vitesse pour créer une rotation avant corps tendu, ou il n'est pas assez gainé pour transmettre l'énergie cinétique.
- **Ressources psychologiques** : l'élève a peur de l'espace devant lui et/ou a peur de tomber sur le dos, ce qui explique qu'il va chercher les mains au sol au plus court.

NB : mais les ressources sont souvent liées entre elles : c'est parce que l'élève appréhende de tomber sur le dos qu'il préfère appliquer un schéma d'action connu (la roulade) en regardant vers le bas et non vers l'avant.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

BASKET-BALL

Choix inadaptés à la configuration du jeu avec abus du dribble

→ l'élève en situation porteur de balle dribble systématiquement et ne passe pas son ballon au partenaire démarqué.

- **Ressources neuro-informationnelles** :
 - l'élève dans sa représentation « pense » qu'au basket, il faut dribbler.
 - Il n'identifie pas les partenaires qui sont démarqués en raison de la complexité du jeu (nombre d'informations à traiter).
 - Il n'a pas construit suffisamment de références kinesthésiques sur le ballon pour lire le jeu sans regarder sa balle.
- **Ressources motrices** : l'élève éprouve des difficultés pour enchaîner en mouvement le dribble et la passe sans perdre le ballon.
- **Ressources psychologiques** : l'élève préfère se faire plaisir en dribblant plutôt que donner le ballon à son partenaire (tendance égocentrique).
- **Ressources psychosociologiques** : l'élève n'apprécie pas le partenaire démarqué et préfère ne pas lui faire la passe.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

MUSCULATION

Réalisation incorrecte de l'exercice

→ sur le développé-couché l'élève enchaîne des mouvements « escamotés » avec une amplitude qui décroît au fur et à mesure de la série

- **Ressources neuro-informationnelles** : l'élève ne connaît pas les critères de réalisation corrects du développement couché. Dans sa représentation, il fait « bien ».
- **Ressources physiologiques** : l'élève manque de force pour enchaîner des mouvements complets. Il réduit donc l'amplitude du mouvement.
- **Ressources motrices** : l'élève ne « voit » pas son mouvement : il ne ressent pas l'amplitude de son geste.
- **Ressources psychologiques** : l'élève veut à tout prix éviter de paraître moins « fort » que ses camarades : il a tendance à choisir des charges trop élevées qui le poussent à réduire l'amplitude du mouvement pour faire l'exercice.

NB : ces différences « causes » se combinent souvent.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

VTT

L'élève met pied à terre et ne termine pas la montée

- **Ressources neuro-informationnelles** : problème de « lecture » de la montée pour ajuster la vitesse (déclivité abordée trop rapidement sans anticiper la durée de l'effort). Avec souvent un choix inopportun du braquet.
- **Ressources physiologiques** : impossibilité de maintenir l'allure au même % de PMA : fatigue précoce (car effort trop « lactique »).
- **Ressources motrices** : l'élève ne réussit pas à maintenir son équilibre à faible vitesse de déplacement (problème de placement sur le vélo).
- **Ressources psychologiques** : l'élève abandonne rapidement lorsque l'effort perçu dépasse un niveau « critique ».

NB : certaines de ces causes peuvent se combiner.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

- Aider les élèves à apprendre, et notamment aider les élèves en difficulté, c'est être capable de « scanner » (A.Canvel, 2019) l'activité déployée dans les tâches pour comprendre leurs conduites significatives et interpréter leurs erreurs.
- Les ressources peuvent fournir une « grille de lecture » de l'activité adaptative de l'apprenant : certaines conduites typiques incriminent surtout des types de ressources.
- Ce diagnostic reste complexe : les explications ne font pas toujours appel à des ressources univoques mais souvent à plusieurs « carences » dont les effets se combinent.

Ressources et diagnostic des conduites inadaptées

- Après la diagnostic l'enseignant propose des stratégies d'étayage qui peuvent être des situations de « remédiation » centrées sur les ressources les plus « déficitaires » de la compétence à construire.
- Selon l'approche éactive le l'apprentissage / enseignement, les réponses des élèves ne peuvent se comprendre que par l'imbrication des intentions, des perceptions, des actions, le tout traversé par une histoire personnelle (HAPI).

Définitions et types d'efforts

- L'effort est « *l'engagement nécessaire du sujet qui mobilise ses forces afin de poursuivre l'exercice entrepris, qui comporte un certain degré de pénibilité pour lui, et qui requiert toute son attention et sa volonté* » (M.Garcin, 2002).
- L'effort correspond à l'importance des ressources que le sujet consent à mobiliser pour atteindre son but.
- Comme il y a plusieurs types de ressources, il y a plusieurs types d'effort : physique, mental, affectif, social.
- L'effort ne doit pas être confondu avec des concepts qui lui sont proches : la persévérance est l'effort maintenu dans la durée ; la motivation est un « *construit hypothétique* » (Vallerand et Thill, 1993), qui joue le rôle de condition (ou de « *starter* ») à l'effort.

Effort et motivation

- La motivation n'est pas un trait de caractère permanent mais un processus qui dépend de la perception d'un contexte → **on est pas motivé pour tout, mais on est motivé pour quelque chose, c'est-à-dire pour atteindre un but en particulier.**
- La réalité quotidienne de l'EPS montre que les élèves dans leur diversité fournissent des efforts dans un certain contexte (dans une APSA, avec un certain enseignant, face à un environnement matériel, avec certains camarades...), mais pas dans un autre contexte.
- L'expertise de l'enseignant consiste à connaître les « ingrédients » à partir desquels le contexte de la tâche devient favorable aux efforts consentis par les élèves.

A

r
e
t
e
n
i
r

Créer un contexte motivant : renforcer la valeur du but

- des buts qui se rapprochent d'un optimum, avec des défis et des challenges (dosage de l'effort) ;
- des buts qui donnent aux élèves un vrai pouvoir moteur qu'ils peuvent concrètement éprouver dans le milieu ;
- des buts avec du sens : qui permettent aux élèves de se projeter et qui respectent le fond culturel des APSA ;
- des buts proches (proximaux) et/ou concrètement matérialisés dans l'environnement (critères de réussite simples, clairs et concrets, aménagement du milieu...);
- des buts originaux qui stimulent la curiosité car nous vivons dans une société où l'intérêt est sans cesse relancé.

A

r
e
t
e
n
i
r

Créer un contexte motivant : soutenir le sentiment de compétence

- **En faisant expérimenter le succès à chaque élève**: des choix didactiques qui ciblent de véritables « pas en avant », des séquences longues, des dispositifs qui permettent de « faire sentir » les progrès, une diversification des « chemins du succès » pour faire réussir tout le monde, et des expériences de réussite rapide pour les élèves à risque de résignation.
- **En les persuadant qu'ils peuvent réussir** : des défis à surmonter (difficulté optimale), des feedbacks positifs (persuasion verbale), un réentraînement des attributions causales, des interactions sociales « protectrices », des expériences vicariantes, et des dispositifs d'évaluation plus informatifs que normatifs.

Créer un contexte motivant : soutenir l'intégration sociale

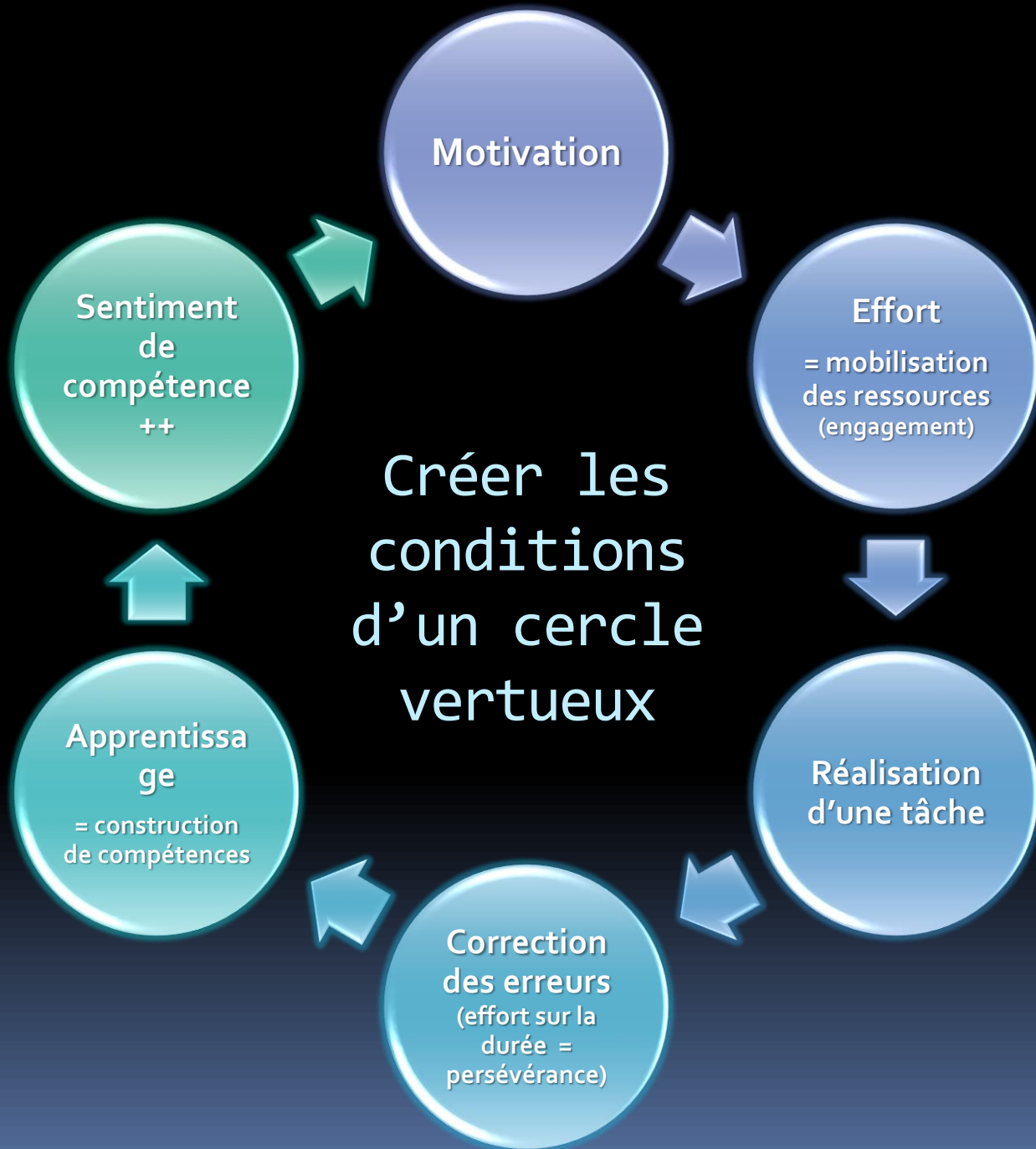
- Grâce à une relation pédagogique bienveillante dans une ambiance de classe conviviale, au sein de laquelle l'enseignant s'implique chaleureusement auprès de ses élèves afin de montrer qu'il s'intéresse à ce qu'ils font.
- Grâce des apprentissages coopératifs (et notamment des projets collectifs) qui permettent aux élèves de se sentir intégrés et utiles au sein du groupe.
- Grâce à un enseignement inclusif favorable à l'engagement des filles et des garçons (en faisant vivre différents usages du corps, et pas seulement le corps performant), mais aussi favorable à l'intégration des élèves à profil particulier.

A

Créer un contexte motivant : soutenir l'autodétermination

r
e
t
e
n
i
r

- En ouvrant graduellement l'espace de liberté donné aux élèves, de la classe de sixième à la classe de terminale (dévolution, responsabilités, rôles sociaux, projets à mener...).
- En leur donnant de plus en plus (selon une progressivité didactique) la possibilité de choisir eux-mêmes leurs propres buts : choix des ateliers en gymnastique, des voies en escalade, des exercices et des thèmes d'entraînement en musculation, etc.
- Avec une relation pédagogique qui accompagne aussi le besoin de proximité et d'indépendance des adolescents (se montrer toujours présent, attentif, et concerné, mais sans « étouffer »).



Effort et apprentissages : proposition d'une problématique

En partant du principe qu'apprendre ne se décrète pas et qu'il existe des conditions pour apprendre (J.Bertch, C.Le Scanff, 1995), nous montrerons que les efforts des élèves sont nécessaires à l'enrichissement de leurs manières habituelles de faire. L'enseignement étant une aide à l'apprentissage, nous expliquerons comment les interventions de l'enseignant créent un climat motivationnel favorable à des efforts dirigés vers la construction de compétences. Inciter l'adolescent à s'engager suffisamment pour apprendre, c'est interagir favorablement avec sa motivation d'accomplissement, en l'amenant à penser qu'il peut réussir, en lui permettant de réussir effectivement dans des situations qui ont du sens et de la valeur pour lui, et en l'aidant à identifier la nature et la portée de ces réussites. Le tout sans le mettre « sous contrôle », c'est-à-dire en préservant son sentiment d'autodétermination, pour lui permettre de construire activement son autonomie.

Effort et motivation : proposition d'une problématique

- En d'autres termes, il s'agit de créer les conditions d'un cercle vertueux autour de la réussite en éducation physique et sportive : la perspective de la réussite stimule les efforts des adolescents dans des tâches d'apprentissage, alors que la perception et l'expérience de la réussite renforcent cet engagement dans la durée. Si l'engagement est nécessaire pour agir, la persévérance est indispensable pour apprendre, car il n'y a pas d'apprentissage sans pratique inscrite dans le temps et sans répétitions (Newell & Rosenbloom, 1981). Surtout lorsqu'il s'agit de construire de véritables compétences.

Effort et apprentissages

- **Autour de l'effort il y a aussi des apprentissages à construire :**
 - 1. Apprendre à caractériser, à quantifier, à nommer l'effort physique :** « *Connaitre et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique* » (Programme de l'EPS au cycle 4, 2015).
 - 2. Apprendre à doser, à répartir, à gérer son effort :** « *Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger* » (Programme de l'EPS au cycle 4, 2015).

Effort et apprentissages

- **Autour de l'effort il y a aussi des apprentissages à construire :**
 - 3. Apprendre à planifier ses efforts :** « *Savoir se préparer et s'entraîner : Par son engagement dans les apprentissages, l'élève apprend à gérer sa pratique physique, seul et avec d'autres. Ainsi, l'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ».* Il apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts » (objectif général du lycée d'enseignement général et technologique, 2019).

Effort et apprentissages

- **Autour de l'effort il y a aussi des apprentissages à construire :**

4. Se préparer à l'effort, récupérer de l'effort :

« *s'échauffer avant un effort physique* »
(attendu de fin de cycle, CA1, Programme d'EPS du cycle 4, 2015) ;

« *préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée* » (compétence attendue de niveau 4, course de demi-fond, Programme d'EPS de la voie professionnelle, 2019).

Effort et apprentissages

- **Autour de l'effort il y a aussi des apprentissages à construire :**

5. Construire le gout de l'effort : l'apprentissage ultime, pour « poursuivre » la pratique physique au-delà de l'Ecole, est de donner aux élèves le gout de l'effort. Pour construire cette appétence envers l'effort, il faut des séances d'EPS qui réussissent à combiner plaisir et satisfaction dans la pratique concrètement éprouvée des APSA.

Voir le chapitre écrit par J.-A.Méard, Donner aux élèves le gout de l'effort, in *L'effort*, coordonné par D.Delignières, Ed. Revue EP.S, Paris, 2000 : « *Pour donner aux élèves le gout de l'effort, il faut susciter chez eux un projet attractif, réaliste et personnalisé : l'effort devient le moyen d'atteindre un but* ».

Effort et apprentissages

- L'effort est une condition pour apprendre car enrichir sa motricité habituelle suppose de mobiliser suffisamment ses ressources.
- C'est surtout la persévérance (l'effort inscrit dans la durée) qui permet de construire de véritables compétences.
- La clé est de réussir à créer un cercle vertueux autour de la réussite : motivation → effort → réussite → apprentissage → sentiment de compétence → motivation, etc.
- L'effort n'est pas qu'un moyen pour apprendre, c'est un objet d'apprentissage qui doit permettre aux élèves de s'engager de façon raisonnée dans la pratique des APSA : apprendre à quantifier, à nommer l'effort physique, apprendre à doser, à répartir, à gérer son effort, apprendre à planifier ses efforts, apprendre à se préparer à l'effort, à récupérer de l'effort...
- Le plus difficile et peut-être le plus « éducatif » est d'aider les élèves à construire le goût de l'effort.

Effort et bien-être des élèves

- Dans le langage courant, en général, l'effort est plutôt associé à une notion de pénibilité (\neq bien-être).
- Mais l'effort physique peut aussi générer des sensations post-exercices agréables sous l'effet des endorphines (C.Daulouède, 1999).
- Lorsque l'élève a appris à gérer son effort, les ressentis liés à l'effort peuvent devenir agréables parce qu'ils sont maîtrisés, et plus seulement subis (apprendre à « lire » ses sensations).
- L'effort s'accompagne aussi d'un sentiment de fierté lorsque l'engagement important des ressources a permis d'atteindre ses objectifs ou de réussir un projet (sentiment de compétence).

Effort et bien-être des élèves

- L'effort physique améliore la condition physique, laquelle permet d' « *accomplir l'ensemble des activités quotidiennes tant professionnelles que domestiques ou de loisir, sans accumuler de fatigue* » (J.-F.Marini, Condition physique, in Le sport loisir, 1985). La condition physique exerce aussi un effet préventifs envers les maladies cardiovasculaires (P.Laure, 2007), et l'augmentation de la condition physique perçue réduit l'anxiété (Hayden, Alle, et Camaione, 1986).
- Au final, l'effort vécu et maîtrisé en EPS participe à la construction d'un « *citoyen épanoui* » (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019) lequel suppose un développement complet et harmonieux de ses ressources : « *en développant ses ressources physiologiques, motrices, cognitives et psychosociales, il améliore son bien-être, pour lui et pour les autres* » (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019).