

Sujet : A partir des caractéristiques des élèves identifiées de l'établissement décrit en annexes, vous montrerez en quoi et dans quelle mesure apprendre à ressentir est un enjeu éducatif qui concerne particulièrement les adolescents de cet établissement.

Vous justifierez vos choix. Vous illustrerez vos propositions en vous appuyant sur au moins deux épisodes présentés en annexe et, à minima, sur la classe présentée. Vous étayerez vos propos en vous référant à des connaissances scientifiques, professionnelles, institutionnelles et technologiques.

Contextualisation (sous la forme d'une « tranche de vie » vécue en EPS)

C'est au tour de Louis de grimper : il est un peu anxieux car jusqu'à présent il était dans le groupe « bloc » (épisode, annexe 2), et il sait que dans le groupe « moulinette » il va devoir monter plus haut. Il débute son ascension en ressentant vaguement la pose de ses pieds sur les prises mais surtout en éprouvant une brûlure dans ses bras de plus en plus intense. Il réussit à trouver une position de moindre effort et en profite pour regarder en bas ce qui accroît son anxiété, d'autant qu'il ne ressent pas suffisamment la tension de la corde dans son baudrier. Après avoir demandé un assurage plus « sec, il continue à grimper car renoncer devant les camarades ayant réussi avant lui équivaldrait à « se payer la honte ». Malgré une sensation d'inconfort dans les pieds de plus en plus vive et un ressenti de congestion musculaire dans ses bras, Louis parvient en haut de la voie. Il éprouve alors un soulagement mais surtout la fierté d'avoir réussi devant les autres et d'avoir vaincu sa peur. En redescendant en rappel, il éprouve même le plaisir de vivre des sensations délicieusement vertigineuses.

Les ressentis sont partout en EPS, et nous montrerons dans ce lycée qu'ils peuvent être l'objet d'apprentissages au service d'enjeux éducatifs.

Définition des concepts clés → ressentir, apprendre à ressentir, enjeu de formation, adolescent (beaucoup trop long, notamment tout le passage qui décline ce que signifie apprendre à ressentir, et qui peut être intégré dans le développement)

Ressentir, c'est éprouver une sensation physique, et souvent en être affecté de façon agréable ou désagréable. Ressentir, c'est éminemment subjectif, voire intime. On peut ressentir le froid, la chaleur, la douleur, la fatigue, mais aussi des émotions comme la joie, la fierté, la colère, la déception, la frustration... Dans les APSA, les ressentis accompagnent souvent la pratique physique : ressentir la respiration qui s'accélère, la fréquence cardiaque qui s'emballe, la douleur musculaire, un point de côté, l'hypoxie, l'épuisement physique, l'hypoglycémie... Mais ressentir aussi le plaisir de faire un « swish shoot » au basket-ball (épisode), la fierté de réussir en bloc en escalade (épisode), le frisson de perdre ses repères pendant un salto en gymnastique... Les actions motrices sont elles-mêmes directement pourvoyeuses de ressentis : le pratiquant ressent l'effort, il ressent la contraction versus le relâchement musculaire, il ressent ses appuis sur le sol quand il court, il ressent la pesanteur lorsqu'il quitte ses appuis de terrien lors d'un saut, il ressent la résistance de l'eau et la poussée d'Archimède lorsqu'il nage, il ressent l'altitude lorsqu'il s'élève en escalade, il ressent la vitesse en VTT, et même il ressent la pose de ses pieds sur la paroi verticale, ou encore il ressent la pression des appuis de ses partenaires en acrosport...

La proprioception (ensemble des récepteurs non visuels présents dans les muscles, tendons, ligaments, articulations) est impliquée dans les ressentis. Elle détermine notamment la kinesthésie qui est la sensation de mouvement des différentes parties du corps (capacité du corps à « sentir » le mouvement). En relation avec les récepteurs vestibulaires, les informations proprioceptives sont également impliquées dans l'équilibre qui renvoie à la perception de l'état de stabilité de son corps dans l'environnement physique. La proprioception est fortement impliquée dans le contrôle moteur et dans les techniques, comme en basket-ball lorsque le joueur parvient à dribbler sans regarder la balle, car ce sont les ressentis du ballon sur les mains (de touché, de flexion articulaire, de tension musculaire) qui assurent l'essentiel du contrôle moteur.

« *Ressentir, cela s'apprend et pas seulement dans le cadre du CA5* » (F.Huot, Apprendre à ressentir en EPS, 2022). Apprendre à ressentir, c'est comprendre ses ressentis en leur donnant une signification. C'est associer ce que l'on ressent à ce que l'on fait (les caractéristiques externes de l'effort ou de l'exercice). Par exemple le coureur à pieds inexpérimenté subit d'abord des sensations qui s'imposent à lui : l'accélération de la ventilation et de la fréquence cardiaque, la chaleur, la transpiration, l'inconfort musculaire... Puis il apprend à les percevoir, à les comprendre, à les associer à la nature de l'effort. Il sait qu'un effort court produit certains types de ressentis, qu'un effort long d'autres ressentis : il est capable d'associer l'intéroceptif (ce qui se passe dans son corps), et l'extéroceptif (la nature de la tâche, ce qu'il doit faire). Il a appris à ressentir, et cet apprentissage lui ouvre la voie de la gestion de l'effort. Apprendre à ressentir, c'est comprendre le lien entre ce qui se passe dans mon corps, et ce qui se produit dans l'environnement physique et humain. Et souvent cette compréhension passe par la prise de conscience, et suppose la possibilité de verbaliser.

Apprendre à ressentir, c'est aussi localiser et identifier ses ressentis : « *il s'agit de discriminer plus finement le ressenti pour l'affilier à un organe, un muscle, un tendon, une articulation, à une fonction, à une émotion* » (J.Huet, 2022). Par exemple l'élève apprend que lorsque cela « cogne » dans sa poitrine, c'est sa fréquence cardiaque qui accélère, ou il réussit à cibler le muscle particulièrement sollicité par un exercice de musculation, ou encore il est capable d'associer un exercice d'étirement spécifique à un groupe musculaire particulier. Pour cela nous expliquerons qu'il faut aider l'élève à porter son attention sur un ressenti dans le « brouillard informationnel » des nombreux signaux envoyés par le corps.

Dans le domaine technique, apprendre à ressentir, c'est utiliser de plus en plus les informations proprioceptives et vestibulaires pour contrôler le mouvement (J.Paillard, 1991). C'est réussir à maîtriser son ballon en sport collectif sans le regarder, c'est percevoir différentes poses de pieds (pointe, carre interne, carre externe, adhérence, talon) en escalade, c'est conserver ses repères tête en bas en gymnastique ou repérer la position du corps dans l'espace pendant une rotation, c'est encore sentir les appuis propulseurs en natation...

Dans certains cas enfin apprendre à ressentir s'étend à l'amélioration des interactions sociales. Ressentir avec l'autre, partager ce qu'il ressent, éprouver avec lui ses émotions... tout cela permet au-delà l'apprentissage de l'empathie.

Nous expliquerons que pour apprendre à ressentir, il faut d'abord créer des situations motrices qui produisent des ressentis, et souvent les accompagner de dispositifs métacognitifs qui permettent de comparer, d'ordonner, de verbaliser, de nommer ses ressentis. Sur le modèle du questionnaire de ressentis utilisé dans l'épisode escalade (annexe 2). Mettre des mots sur ses ressentis aide à mieux les comprendre. Il est aussi parfois possible d'amener les élèves à se priver temporairement d'une source d'informations extéroceptives pour les aider à mieux se concentrer sur leurs ressentis intéroceptifs (fermer les yeux, exploiter une PME en escalade, porter des lunettes de dribble en basket-ball...). Ou encore utiliser du matériel jouant le rôle d'« artefact » au « potentiel affordant » (J.Saury et al., 2013) : par exemple en natation des plaquettes pour « grossir » les ressentis sur les mains liés à l'écoulement et à la pression de l'eau.

Un enjeu éducatif est une forme de « supra-finalité » qui porte en elle la notion de « gain » : qu'est-ce que les élèves de cet établissement vont « gagner » en EPS ? Un enjeu éducatif, c'est ce qui contribue au développement moteur, intellectuel, psychoaffectif des adolescents pour les amener à « s'épanouir durablement » (axe 3 du projet d'établissement, annexe 1). D'après les programmes de l'EPS pour le lycée général et technologique (2019), les enjeux éducatifs gravitent aujourd'hui autour des notions de citoyenneté, d'épanouissement, de culture, d'autonomie, de choix éclairés, de solidarité, et de mode de vie actif. En écho on retrouve particulièrement dans le projet EPS de cet établissement la volonté de « lutter contre la sédentarité et de développer les ressources » (axe 3, annexe 1).

Un enjeu éducatif, c'est ce qui donne à la fois des racines et des ailes : pour O.Reboul (*La philosophie de l'éducation*, Que sais-je ?, PUF, 1989) l'éducation renvoie « à ce qui unit » (la culture), et à « ce qui libère » (l'autonomie d'action et de pensée). Au final être éduqué ce n'est pas seulement être instruit, c'est ce qui permet de « sortir de la Caverne » (Platon, *La République* Livre VII) en ayant appris à se connaître soi-même (Socrate).

Questionnement (les questions ci-dessous sont beaucoup trop nombreuses et pour certaines redondantes : elles sont ici proposées pour montrer comment il peut être possible de traiter le sujet car plusieurs axes sont toujours possibles. Un questionnement efficace se limite à 3 à 6 questions)

En quoi apprendre à ressentir incite les élèves de ce lycée à « poursuivre leur pratique physique en dehors et après le lycée » (projet EPS, annexe 1) ? Pour in fine « lutter contre la sédentarité » (ibid.) ? Pourquoi n’y a-t-il pas de goût de l’effort possible sans avoir appris à « lire » ses ressentis ? Pour la classe de terminale citée en référence, dans quelle mesure apprendre à ressentir est une « compétence transversale favorisant la réussite des élèves dans leur parcours postbac ? (axe du projet de classe en EPS, annexe 1) ?

Quelles formes scolaires de pratique concevoir pour apprendre aux élèves à exprimer, à simuler par le mouvement des émotions ? Pour au-delà enseigner l’empathie ?

En quoi la connaissance de soi suppose la capacité à comprendre ses ressentis ? Condition nécessaire pour savoir « faire des choix éclairés » (axe du projet de classe en EPS, annexe 1) ?

Apprendre à ressentir, est-ce apprendre à gérer (son effort, ses émotions) ?

Dans quelle mesure localiser, identifier, nommer, comprendre ses ressentis, c’est apprendre la maîtrise de son corps, dans toute sa dimension holistique ?

Quels outils proposer aux élèves pour les aider à apprendre à ressentir ? Dans le flot des informations qui accompagnent le mouvement, comment leur permettre de localiser et d’identifier leurs ressentis ? Comment les aider à faire le lien entre l’intéroceptif et l’extéroceptif ? En quoi les temps de métacognition sont-ils efficaces pour apprendre à ressentir ? Faut-il nécessairement mettre des mots sur ses ressentis pour mieux les comprendre ?

En quoi les « temps d’échange » (épisode basket-ball, annexe 2) entre les élèves peuvent-ils les aider à apprendre à ressentir ? Et comment utiliser les « questionnaires de ressentis » (épisode escalade, annexe 2) pour les amener à prendre conscience de ce qui se passe dans leur corps ?

Comment différencier son enseignement pour prendre en compte à la fois les « déconnectés », les « scolaires », et les « sportifs » (caractéristiques des élèves, annexe 1) qui sans doute ne vivent pas les mêmes ressentis dans la séance d’EPS ?

Problématique 1 (centrée sur la connaissance de soi)

Nous montrerons qu’apprendre à ressentir, c’est apprendre la maîtrise de son corps, la maîtrise de soi, et au-delà c’est apprendre à mieux se connaître pour « permettre à chacun de s’épanouir durablement » (axe 3 du projet d’établissement). Cet idéal socratique suppose la capacité à identifier, nommer, caractériser, ordonner, verbaliser les ressentis associés à la pratique physique et sportive. Pour passer d’une situation où les ressentis sont simplement éprouvés, à une situation où ils sont perçus, puis compris, voire maîtrisés.

Pour cela les enseignants d’EPS de ce lycée font manipuler des outils métacognitifs qui permettent de greffer de la réflexion à l’action. Mais surtout ils proposent de véritables tranches de vie au sein desquelles les adolescents pratiquent, éprouvent, ressentent, vivent des émotions, agissent avec, pour, ou contre les autres...

Problématique 2 (idem, mais formulée différemment)

Parce qu’il n’y a pas d’enjeu éducatif plus ultime qu’apprendre à se connaître, nous expliquerons qu’apprendre à ressentir, c’est comprendre ce qui se passe dans son corps. Mais ce n’est pas l’apprendre de façon livresque et déconnectée, c’est l’apprendre « in vivo », en relation directe avec ce qui est éprouvé et senti pendant la pratique physique et sportive qui est avant tout une pratique qui engage le corps.

Néanmoins nous soulignerons qu’il ne suffit pas de faire vivre des ressentis en EPS pour permettre aux élèves de mieux les comprendre pour savoir les gérer. Il faut aider les adolescents à lire, à identifier, à localiser, à nommer, à différencier, à verbaliser leurs ressentis. Pour cela l’équipe pédagogique de cet établissement conçoit un enseignement au sein duquel de la métacognition se greffe à l’action afin que les ressentis ne soient pas seulement vécus, mais aussi analysés. Pour construire une EPS permettant à tous les élèves de ce lycée, les « déconnectés », les « scolaires », et les « sportifs » (annexe 1) d’apprendre dans l’interaction de l’action, de la réflexion, et des interactions... pour mieux s’épanouir.

Problématique 3 (peut-être plus engagée)

Les ressentis en EPS sont à la fois omniprésents et ambivalents : certains sont vécus agréablement et « poussent » à agir, d'autres au contraire sont redoutés et dégoûtent parfois les adolescents de la pratique physique et sportive.

C'est pourquoi nous pensons que pour « donner l'envie et les outils pour poursuivre une pratique physique en dehors et après le lycée » (projet EPS, annexe 1), il faut apprendre à ressentir. Pour ne plus seulement « subir » les ressentis sans les comprendre, mais devenir capable de les identifier, les déchiffrer, les localiser, les nommer, voire les anticiper. Pour cela et à l'instar du questionnaire de ressentis (épisode en escalade), des outils métacognitifs sont manipulés par les élèves, afin de faciliter la compréhension du lien ce qui se produit dans l'environnement et ce qui se passe dans leur corps.

Mais à la condition de toujours prioriser l'engagement moteur en EPS, car c'est la mobilisation du corps en action qui est la plus riche en ressentis, et car « *la motricité constitue le fondement des acquisitions visées en EPS* » (N.Terré, *Enseigner ce qu'il y a d'éducatif dans la motricité*, EPS et société dossier n°2, SNEP, 2021).

Les propositions de plans (toutes les parties présentées ne sont pas adaptées au 2 épisodes présentés en annexes)

Plan 1 : centré sur trois enjeux éducatifs qui concourent à une meilleure connaissance de soi

- ◇ Partie 1 : apprendre à ressentir pour savoir gérer un effort
- ◇ ou Partie 1' : apprendre à ressentir pour savoir se préparer / s'entraîner
- ◇ Partie 2 : apprendre à ressentir pour construire des techniques corporelles et apprendre à mieux percevoir son corps dans l'espace
- ◇ Partie 3 : apprendre à ressentir pour comprendre ses réactions émotionnelles et apprendre à les contrôler.

Plan 2 : centré sur la nature de ce qui est senti

- ◇ Partie 1 : apprendre à ressentir les réactions physiologiques pour savoir gérer ses efforts et/ou savoir se préparer avant l'effort et/ou savoir s'entraîner
- ◇ Partie 2 : apprendre à ressentir les réactions psychologiques pour savoir gérer ses émotions
- ◇ ou Partie 2' : apprendre à ressentir les réactions psychologiques pour savoir les exprimer, les simuler, les communiquer (CA 3 notamment) → cette partie n'est pas adaptée aux épisodes proposés
- ◇ Partie 3 : apprendre à ressentir les informations proprioceptives pour savoir construire des techniques corporelles.

Plan 3 : centré sur les ressentis physiologiques

- ◇ Partie 1 : apprendre à ressentir pour savoir gérer un effort
- ◇ Partie 2 : apprendre à ressentir pour savoir se préparer / se préserver
- ◇ Partie 3 : apprendre à ressentir pour savoir s'entraîner.

Remarque : plan réducteur car les ressentis émotionnels ne sont pas (ou peu) concernés.