

# Effort, bien-être et sensations

...les sensations en EPS au cœur  
du lien entre effort et bien-être

# Rappel du programme CAPEPS M2

## Éducation et motricité

1. Technique, technologie et apprentissage moteur.

2. Effort, bien-être et sensations.

3. Corps, adolescence et enjeux du monde contemporains.

# Commentaires du jury sur le thème

## **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.



# Plan du cours

1. Définition des trois notions clés.
2. Problématique.
3. Des concepts en interrelation.
4. L'effort est-il nécessaire pour apprendre ?
5. Autour des efforts des apprentissages à construire.
6. Faire accepter les efforts.
7. Apprendre à gérer ses efforts.
8. Conclusion.



# Définition : le bien-être

Pour le dictionnaire Le Littré, le bien-être est un « *état du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien* »(2007).

- Le bien-être renvoie à la satisfaction des besoins du corps et de l'esprit, sans douleur ni souffrance (physique ou psychique).
- Champ lexical du bien-être : plaisir, joie, fierté, jouissance, détente, quiétude, sérénité, plénitude, euphorie, bonheur, béatitude, félicité... → ces termes se différencient par l'intensité et la persistance de l'état de bien-être (par exemple la joie est un état bref, le bonheur un état beaucoup plus durable).
- Antonymes : mal-être, angoisse, anxiété, détresse, gêne, lassitude, inquiétude, malaise, peine, souffrance, tourment... (le stress peut être un état de bien-être ou de mal-être selon le ressenti de son intensité : loi de Yerkes & Dodson 1908).
- Le terme reste néanmoins ambigu : Philippe Meirieu (2025) préfère au bien-être la notion de « bien-devenir ».



# Déclinaison du bien-être

Le bien-être se décline :

- **Bien-être physique** = fonctionnement organique et foncier efficace, condition physique (énergie disponible), sensations corporelles agréables, effort maîtrisé, euphorie post-effort (runner's high)... **≠ douleur**
- **Bien-être mental** = équilibre psychologique, pensées positives, émotions agréables (joie, fierté...), faible niveau d'anxiété, niveau optimum de stress (Yerkes & Dodson, 1908), absence de dépendance, confiance en soi, estime de soi... **≠ angoisse**
- **Bien-être social** = interactions sociales épanouissantes (relations positives avec les autres), se sentir intégré dans un groupe, communication efficace avec autrui, se sentir utile, reconnaissance sociale... **≠ isolement**

Mais dans tous les cas le bien-être est quelque chose que l'on ressent, il est éminemment **subjectif**.



# Les bien-être en EPS

## (quelques exemples de bien-être vécu par les élèves dans la séance)

- Découvrir la sensation de glisse et avoir une impression de vitesse en natation (CA1).
  - La satisfaction mêlée de fierté de monter jusqu'en haut de la voie en escalade (CA2).
  - Le plaisir de mener un projet attractif avec les copains et de se sentir utile au sein d'un groupe en arts du cirque (CA3).
  - La joie de jouer, l'émulation du match au badminton (CA4).
  - Le bonheur de mener en autonomie un projet personnel de transformation en musculation (CA5).
- évidemment la joie, le plaisir, la satisfaction, la fierté, la surprise n'appartiennent pas en propre à tel CA, mais peuvent être visés dans toutes les APSA.

# Pour en savoir plus sur le bien-être

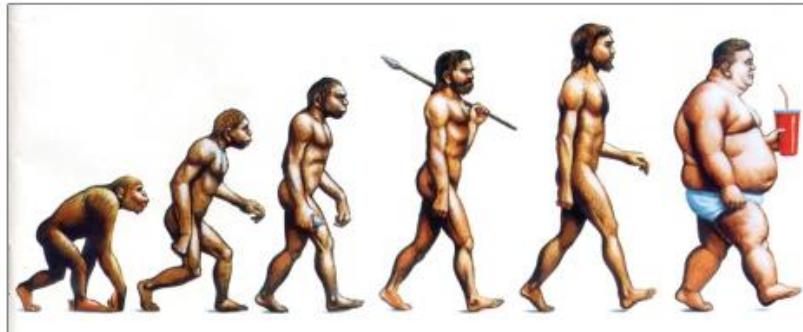
Effets sur la santé	Ce qu'il faut favoriser en EPS
La condition physique	L'effort physique, la mobilisation des qualités physiques
Le surpoids et l'obésité	(La dépense physique, les connaissances sur l'hygiène alimentaire) → à la marge
Réduire le stress et l'anxiété	Le plaisir, les sensations, le jeu, la nouveauté, le risque, un climat scolaire apaisé, une évaluation bienveillante
La conscientisation et la régulation émotionnelle	L'ancre dans le présent, la pleine conscience, la respiration profonde, la perception des sensations du corps pour réduire des tensions → le yoga notamment
L'estime de soi	La réussite et la perception concrète des progrès comme vecteurs du sentiment de compétence, un climat motivationnel de maîtrise pour que les erreurs soient acceptées, évaluer sans dévaluer (EPIC)
S'intégrer dans un groupe	La collaboration et la coopération au sein d'un projet commun, l'enseignement mutuel, un climat motivationnel de maîtrise qui évite les classements
La prévention des blessures	Le respect des conditions de pratique et d'utilisation du matériel sportif en toute sécurité
Cas particuliers : asthme..	Adaptations spécifiques et individualisées à chaque cas

# Pour en savoir plus sur le bien-être

Revoir aussi le cours L3 : *L'EPS et la santé (en quoi l'EPS participe au bien-être physique, mental, et social ?)*



## L'EPS et la santé (en quoi et comment l'EPS participe au bien-être physique, mental, et social)



Raphaël Leca, L3 Education & Motricité, novembre 2025

[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)



PRENDRE SON IMPULSION  
EN STAPS

• • • • ◉



Disponible en ligne : <http://www.culturestaps.com/cm-ecrit-2/>



# Définition : l'effort

- Effort = « *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).
- D.Delignières (2000) explique que l'effort concerne le versant quantitatif de la conduite et désigne non pas la nature des ressources investies, mais **la grandeur des ressources que le sujet consent à mobiliser pour atteindre son but.**
- Faire un effort = consentir à mobiliser ses ressources à un certain niveau, un niveau qui peut provoquer de la fatigue.



# Définition : l'effort

Comme il existe plusieurs types de ressources, il est possible de distinguer plusieurs types d'effort :

- **l'effort physique** qui fait référence au niveau et à la durée de mobilisation des ressources physiologiques et motrices.
- **l'effort mental** qui renvoie aux ressources neuro-informationnelles allouées à une tâche (focalisation attentionnelle, niveau de concentration).
- **l'effort affectif** qui consiste à ne pas se laisser emporter, déborder par ses émotions : capacité à surmonter ses appréhensions face au risque (ressources psychologiques), ou encore à surmonter sa colère (ressources psychologiques).
- **l'effort social ?** qui désignerait la capacité à dépasser son égocentrisme pour prendre en compte les intérêts et le point de vue d'autrui (ressources psychosociologiques).



# Définition : l'effort

- En EPS l'effort a la particularité de mettre en jeu **le corps**, et de s'exprimer dans une **conduite motrice**.
- Lorsqu'il réalise un effort en EPS, l'élève mobilise un panel élargi de ses ressources : dans les efforts produits dans la séance, il y a du physique (ressources physiologiques et motrices), mais il y a aussi des perceptions, des décisions, des significations, parfois de la réflexion (ressources neuro-informationnelles), il y a aussi des émotions (ressources psychoaffectives), et il y a aussi des interactions avec autrui (ressources relationnelles).
- → Si un sujet porte sur l'effort, vous devez prioritairement (mais pas seulement) parler de **l'effort physique**, car il est au centre de la discipline !



# L'effort et ses (presque) synonymes

Le concept d'effort est très proche d'autres concepts :

- **L'activité** renvoie à ce que l'élève met en jeu pour exécuter une tache. « *La tache indique ce qu'il y a à faire, l'activité ce qui se fait* » (Leplat et hoc, 1983).
- **L'engagement** : s'engager, c'est consentir à mobiliser ses ressources à un certain niveau pour atteindre un but (ou pour éviter un anti but) : l'engagement « *traduit l'intensité avec laquelle les ressources énergétiques et psychologiques sont mises à contribution* » (F.Cury & P.Sarrazin, 2000).
- → l'engagement est donc un concept pratiquement synonyme à celui d'effort. **Ce qui les différencie** ? Peut-être la connotation liée à la pénibilité ? Pourtant il est possible d'apprendre à aimer l'effort (le goût de l'effort). Alors plutôt la présence d'une fatigue post-effort.



# L'effort et ses faux synonymes

Le concept d'effort est très proche d'autres concepts :

- **La persévérance** désigne « *l'effort soutenu, maintenu. Elle permet de préserver les effets de l'investissement : l'effort à court terme produit la performance, la persévérance ouvre la voie de l'apprentissage* » (D.Delignières, 2000).
- **La motivation** : l'effort et la motivation sont souvent confondus. L'effort est l'indicateur comportemental de la motivation. La motivation est « un construit hypothétique » (Vallerand et Thill, 1993) qui n'est pas directement observable, mais qui peut être inféré à partir de l'importance de l'effort produit. La motivation est la condition à l'effort.

**motivation → engagement → apprentissage**

(chaine de causalité à démontrer et soumise à des conditions)



# L'effort et ses faux synonymes

Le concept d'effort est très proche d'autres concepts :

- **L'effort est-il une sensation ?** On parle parfois de la sensation d'effort, ou de la sensation de pénibilité.  
→ non c'est trop vague et général. L'effort en soi ne résulte pas de la stimulation d'un seul organe des sens, mais il est s'accompagne de plusieurs sensations intéroceptives (essoufflement, cœur accéléré, pression artérielle augmenté, chaleur, tensions voire douleurs musculaires...).



# Les efforts en EPS

## (quelques exemples d'efforts physiques)

- Le maintien d'une allure sur la durée au pourcentage de VMA demandé en athlétisme (CA1).
- L'enchaînement de mouvements jusqu'en haut de la voie malgré une fatigue musculaire aigüe en escalade (CA2).
- Le maintien d'une contraction isométrique dans une phase de portée en acrosport (CA3).
- Le changement de statut (attaquant / défenseur) incluant le repli défensif pendant toute la durée du match en sport collectif (CA4).
- Les dernières répétitions d'une série malgré les muscles qui brulent en musculation (CA5).



# Définition : les sensations

- Une sensation est une « *impression produite par les objets extérieurs sur un organe des sens, transmise au cerveau par les nerfs, et aboutissant à une perception* » (Le Littré, 2007).
- Une sensation est nécessairement corporelle car elle résulte de la stimulation d'un organe récepteur.
- Les récepteurs sont ceux qui analysent **les informations extéroceptives** : la vue, l'audition, le goût, l'odorat, le toucher.
- Mais aussi ceux qui analysent **les informations intéroceptives** (= en provenance du corps) : la somesthésie inclut la proprioception, la kinesthésie, l'équilibre mais aussi la température corporelle, l'accélération cardiaque, l'essoufflement...



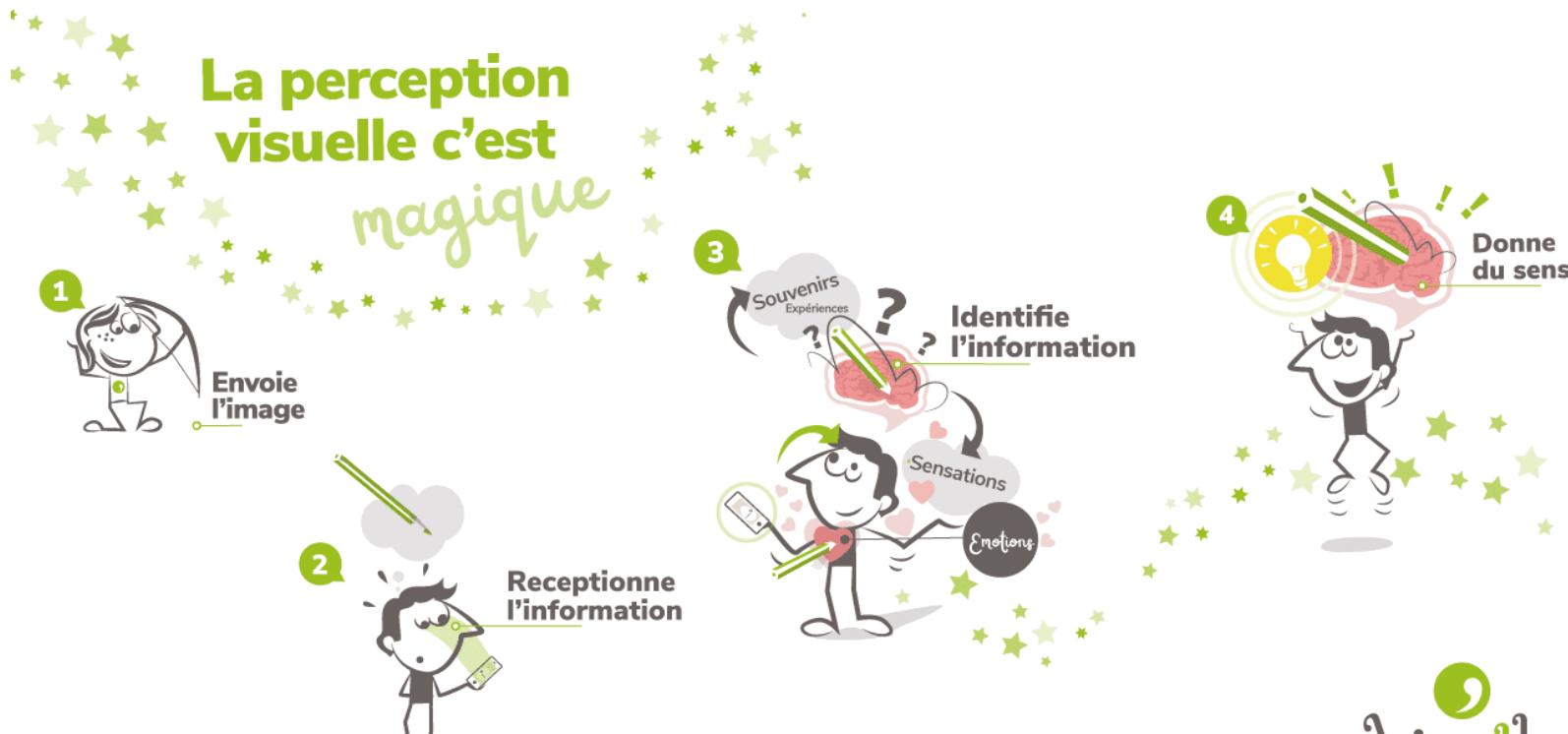
# Sensations et perceptions

- La même sensation peut déclencher deux perceptions différentes.
- L'inverse est vrai aussi : des sensations différentes peuvent donner lieu à une même perception (J.Bouveresse, 1995).
- « *Ce n'est pas nos yeux qui ont vu, c'est notre esprit, par le truchement de nos yeux* »  
J.-P.Codol, 20 ans de psychologie sociale,  
Bulletin de psychologie n°390, 1989.



# Sensations et perceptions

- Lisez la phrase suivante :  
**« Il fiat baeu ajuord'uhì, je vias puovior srotir me poremner »**
- Le cerveau reconstruit la signification à partir de la sensation (quand l'œil voit, le cerveau perçoit)





# Types de sensations

## Extéroceptives

- Sensations **auditives** : un signal de départ en athlétisme, la musique en STEP, le rebond du ballon au sol en basket-ball...
- Sensations **visuelles** : un partenaire démarqué en sport collectif, la trajectoire du volant en badminton, une prise à utiliser en escalade...
- Sensations **tactiles** : la pression des appuis du partenaire en acrosport, le poids d'un adversaire en sport de combat de préhension, les formes d'une prise en escalade, le vent sur son visage en VTT (sensation de vitesse)...
- Sensations **olfactives** : le chlore en natation...



# Types de sensations

## Intéroceptives

- Liées à **l'effort physique** : l'accélération cardiaque, la pression artérielle, l'essoufflement, la brûlure musculaire, la chaleur, un point de côté...
- **Nociceptives** (= liées à la douleur) : une articulation en dehors de son axe anatomique en escalade ou en musculation, une posture en lordose lombaire en gymnastique, la forte pression d'un adversaire ou un coup en sport de combat...
- **Proprioceptives** (= connaitre la position des membres et du corps sans les regarder, « sentir » le mouvement) : l'étirement / le relâchement / la contraction musculaire, la flexion articulaire dans les mouvements, l'équilibre / le déséquilibre, ressentir la poussée d'Archimède et la résistance de l'eau en natation...
- **Somesthésiques** : le ventre noué en natation, le vertige en escalade...



# Les sensations et ses faux synonymes

Les sensations ne sont pas :

- **Des sentiments** : l'admiration, la satisfaction, l'animosité, l'amour, le sentiment de compétence...
- **Des émotions** : la colère, la fierté, la frustration, la déception, la peur, la joie, le plaisir...
- **Des impressions ou des évaluation personnelles** : la sensation de bien-faire, la sensation d'être autonome, la sensation d'être intégré, la sensation d'être utile, la sensation de progresser...

→ car une sensation est directement liée à **la stimulation d'un organe des sens**.

Mais les émotions sont souvent liées aux sensations : par exemple la peur liée à la sensation de déséquilibre, ou le plaisir lié à la sensation de vitesse, ou la colère liée à la douleur...



# SYNTHESE 1

- **Le bien-être** est un « *état du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien* » (Le Littré, 2007) par la satisfaction des besoins du corps et de l'esprit. Il est éminemment subjectif. Il se décline en bien-être physique, en bien-être mental, et en bien-être social.
- **L'effort** concerne la **grandeur des ressources que le sujet consent à mobiliser pour atteindre son but**. Il s'accompagne souvent d'une forme de fatigue. Il se décline en effort physique, en effort mental, voire en effort affectif et en effort social. En EPS, il faut évoquer en priorité l'effort physique (= intensité et durée des ressources motrices et physiologiques mobilisées).
- **Les sensations** résultent de la **stimulation d'un organe récepteur**. Elles proviennent donc du corps. Transmises au cerveau, elles aboutissent à des perceptions. Elles sont extéroceptives (vue, audition, toucher...), et intéroceptives (somesthésie, proprioception, équilibre, nociception...).



# Problématique

Nous montrerons que la prise en compte des sensations des élèves est la clé pour que les efforts réalisés en EPS soient pour les élèves un levier de bien-être, à la fois à court terme (dans la séance), et à moyen et long terme (la vie physique). Si pour le sens commun l'effort physique est souvent associé à des sensations intéroceptives désagréables, nous expliquerons que lorsqu'ils sont adaptés, lorsqu'ils sont régulés, les efforts font vivre d'autres sensations aux élèves en leur permettant de mieux les comprendre. Ces sensations de maîtrise corporelle alimentent la satisfaction de réussir pour au-delà contribuer à la valeur physique perçue et à la confiance en soi (bien-être mental), et à l'amélioration de la condition physique (bien-être physique).



# Des concepts en interrelation

## Les efforts physiques génèrent des sensations :

- Essoufflement.
- Accélération cardiaque, cœur qui « cogne ».
- Brûlure musculaire.
- Chaleur.
- Parfois point de côté.

## Les efforts physiques provoquent du bien-être :

- Immédiat : déroulement physique, amusement (lorsque l'effort se combine au jeu), contrôle de son corps (lorsque l'effort est maîtrisé), répétition apaisante d'une même action (voir diapo suivante).
- Différé : plénitude post-effort consécutive à la production d'endorphine (voir diapo suivante).
- A long terme : satisfaction d'avoir réussi (l'effort est quelque chose de « challengeant »), d'avoir été au bout de l'effort, augmentation de la valeur physique perçue et par diffusion de l'estime de soi (G.Ninot et al. 2000)

# L'activité physique est un consommateur de stress et s'accompagne de la production de substances endogènes du bien-être

- Pendant et après l'exercice, le cerveau sécrète des endorphines, qui sont des hormones sources de plénitude (surtout dans les sports d'endurance à une intensité supérieure à 60% de  $VO_2\text{max}$ ), ainsi que de la sérotonine qui permettrait de « relancer » le fonctionnement du cerveau (contre la dépression).
- Les endorphines ont quatre effets sur le bien-être :
  - un effet **euphorique** (sentiment de joie, de pleine conscience),
  - un effet **anxiolytique** (contre l'anxiété),
  - un effet **antalgique** (anti-douleur),
  - un effet **anti-fatigue** (elles limitent l'épuisement à l'effort).

Sources : P.Hoffman, The endorphin hypothesis. In W.P. Morgan (E.d.,). *Physical activity and mental health. Series in health psychology and behavioral medicine.* (p. 163-177), 1997.

C.Daulouède, Enquête aux sources du plaisir, *Sport & Vie* n°57, 1999.

D.Riché, Les années sérotonine, *Sport & Vie* n°85, 2004.

# L'activité physique est un consommateur de stress et s'accompagne de la production de substances endogènes du bien-être

- Selon le Pr De Witte (spécialiste en biologie du comportement), la répétition du mouvement stabilisera l'activité du système nerveux central : « *la foulée du marathonien, le pédalage du cycliste, le retour de bras du nageur apportent au cerveau une information rythmée et apaisante* ».

Source : cité par S.Cascua, Le sport est-il bon pour la santé ?, O.Jacob, Paris, 2002.

Z  
O  
O  
M



# Des concepts en interrelation

## Les sensations sont sources de bien-être :

- Sensation de **vitesse** → endorphine etadrénaline qui procurent de l'excitation et donnent plus d'intensité à la vie en stimulant le cerveau (H.L'Heuillet, 2020).
- Sensation de **déséquilibre**, sensation de **perte de repères (vertige)** → le risque perçu procure du plaisir si ils se situent dans une zone optimale (Berlyne, 1970).
- Sensation de **glisse** → plaisir d'un mode de déplacement inhabituel, griserie de la vitesse (A.Loret, 1995).
- Sensation (visuelle) de **beauté** → exaltation de pratiquer au sein d'une nature sauvage (APPN).
- Sensation (auditive) liée à la **musique** → plaisir de pratiquer (danse, gymnastique,STEP) au rythme de la musique(V.Cheung et al., 2019).
- Sensation de **maîtrise de son corps** → satisfaction de percevoir ses segments corporels dans l'espace, de contrôler (ne plus subir) son effort, de maîtriser les contractions et relâchements musculaires de ses différents muscles, se sentir en pleine conscience (yoga)...



# SYNTHESE 2

- Effort, bien-être et sensations sont en interrelation :
  - Les efforts physiques génèrent des sensations.
  - Les efforts physiques provoquent du bien-être (immédiat, différé, à long terme).
  - Les sensations sont sources de bien-être.
- Lorsqu'ils sont adaptés, régulés et maîtrisés, les efforts physiques font vivre des sensations agréables aux élèves. Ces sensations de maîtrise corporelle alimentent la satisfaction de réussir pour au-delà contribuer à la valeur physique perçue et à la confiance en soi (bien-être mental), et à l'amélioration de la condition physique (bien-être physique).
- → pour construire cette relation vertueuse, des apprentissages sont à construire autour de l'effort.



# L'effort est-il nécessaire pour apprendre ?

- L'effort est favorable aux apprentissages car transformer ses façons habituelles de faire ne s'opère pas « d'un coup » : il faut souvent une grande quantité de répétitions pour observer des changements qui enrichissent le répertoire moteur du sujet.
  - Pour D.Delignières et al. (1998), le passage d'une coordination spontanée à une coordination « habile » nécessite plus d'une centaine de répétitions.
  - Pour J.P.Famose l'apprentissage suppose « *un niveau d'investissement permettant la mise à contribution suffisante des processus et des ressources engagés par le sujet* ».
- C'est surtout la persévérance (= effort inscrit dans la durée) qui permet de construire des compétences (qui ne sont pas des acquisitions évanescentes mais stables et adaptables).

→ Si l'élève ne se « mobilise » pas suffisamment, il apprend beaucoup moins efficacement.



# Autour des efforts en EPS des apprentissages à construire

- L'effort n'est pas seulement un moyen pour apprendre (car davantage de ressources sont mobilisées), c'est aussi un objet d'apprentissage : **en EPS on apprend à faire des efforts.**
  - L'enseignant doit donc didactiser l'effort = concevoir des formes scolaires de pratique qui permettent aux élèves d'apprendre à faire des efforts pour s'engager de manière raisonnée dans la pratique des APSA.
- vers un citoyen « lucide », « capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire » (finalité de l'EPS aux lycées, 2019).



# Autour des efforts en EPS 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).

Exemples d'indicateurs objectifs :

- La durée de l'effort (une course, une distance de course ou de nage, la durée d'un match...).
- Le nombre d'efforts enchainés (nombre de répétitions).
- La durée de récupération, la possibilité d'une récupération (temps mort en sport co par ex.).
- La vitesse de réalisation ou le % d'une allure de référence (par ex. % de VMA).
- Le niveau de force ou le % d'une contraction de référence (par ex. % de 1 RM).



# Autour des efforts en EPS des apprentissages à construire

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).

→ Pour cela il faut **apprendre à « lire » ses sensations intéroceptives** = savoir les relier aux indicateurs objectifs de l'effort : lorsque je fais tel type d'effort, alors je ressens plutôt tel type de sensation (par exemple lorsque je me rapproche de ma VMA mon essoufflement est presque maximal).

→ L'effort physique géré devient maîtrisé (il n'est plus subi). Il est alors source de **bien-être** (je ressens une forme d'équilibre dans l'effort, j'ai un sentiment de contrôle, et au-delà d'auto-efficacité).



# Autour des efforts en EPS 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).

→ Savoir planifier ses efforts pour savoir s'entraîner c'est à la fois gagner de l'autodétermination, et du sentiment de compétence (et donc **éprouver du bien-être** : de la liberté, et de la fierté).



# Autour des efforts en EPS 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).

→ Apprendre à s'échauffer (en faire une véritable compétence), c'est moins appliquer des recettes de préparation pré-effort, que de **savoir comprendre les sensations corporelles** qui accompagnent la mise en activité de l'organisme (essoufflement, accélération cardiaque, chaleur...).



# Autour des efforts en EPS des apprentissages à construire

**5. Construire le goût de l'effort** : l'apprentissage ultime, pour « poursuivre » la pratique physique au-delà de l'Ecole, est de donner aux élèves le goût 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.

Le goût de l'effort, c'est à la fois du **bien-être immédiat** (la satisfaction de réaliser un effort que l'on maîtrise), **un bien-être différé** pos-effort (par la sécrétion d'endorphines et par la fierté d'avoir réussi), et **un bien-être à long terme** (par la développement de la condition physique).

Voir le chapitre écrit par J.-A.Méard, Donner aux élèves le goût de l'effort, in *L'effort*, coordonné par D.Delignières, Ed. Revue EPS, 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* ».



# SYNTHESE 3

Les efforts favorisent les apprentissages car il n'est pas possible de transformer ses façons habituelles de faire (et de penser) sans mobiliser à un niveau élevé ses ressources personnelles : **si l'élève ne s'engage pas suffisamment, il apprend beaucoup moins efficacement.**

Autour des efforts fournis en EPS se réalisent des apprentissages et se construisent des compétences :

- 1. Apprendre à caractériser, à quantifier, à nommer l'effort physique.**
- 2. Apprendre à doser, à répartir, à gérer son effort** : pour cela il faut apprendre à « lire » ses sensations intéroceptives. L'effort physique géré n'est plus subi, et en devenant maîtrisé il est source de bien-être.



# SYNTHESE 3

Autour des efforts fournis en EPS se réalisent des apprentissages et se construisent des compétences (suite) :

- 3. Apprendre à planifier ses efforts pour « savoir s'entraîner »** source d'autodétermination et de sentiment de compétence.
- 4. Se préparer à l'effort, récupérer de l'effort** : cela suppose la compréhension de ses sensations corporelles à l'effort.
- 5. Construire le goût de l'effort** : ce qui génère un **bien-être immédiat** (la satisfaction de réaliser un effort que l'on maîtrise), **un bien-être différé** post-effort (par la sécrétion d'endorphines et par la fierté d'avoir réussi), et **un bien-être à long terme** (par la développement de la condition physique).

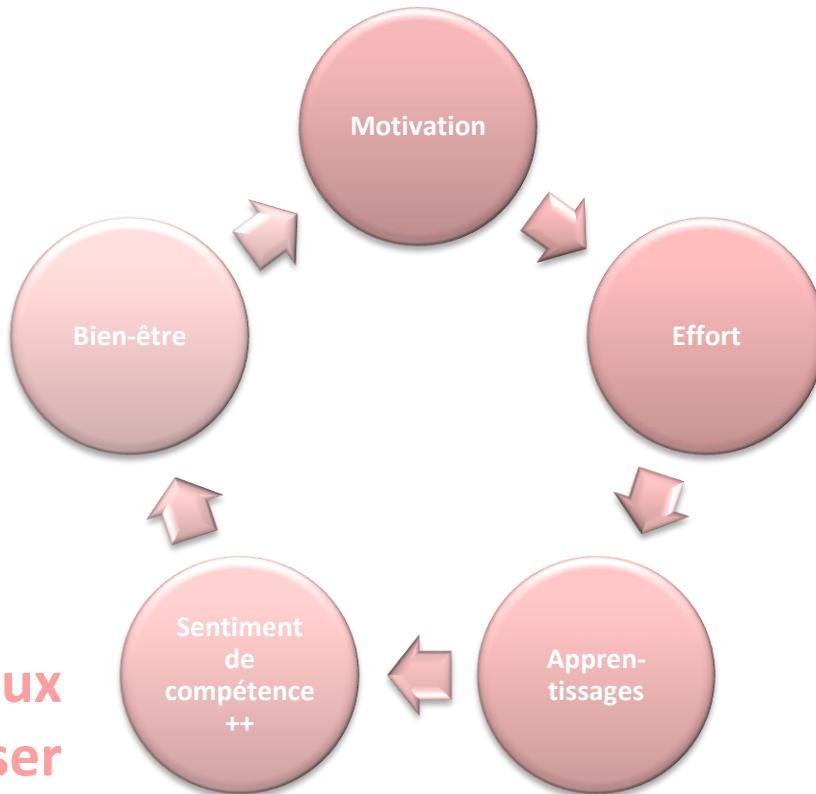
# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

Rappel 1 : l'effort ce n'est pas la motivation, l'effort est l'indicateur comportemental de la motivation, et la motivation est la condition à l'effort (= elle est ce qui « pousse » à faire des efforts).

Rappel 2 : la motivation n'est pas un trait de caractère. Elle dépend de la perception d'un contexte, et de la perception de soi dans ce contexte.

Un cercle vertueux  
à impulser





# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

1. **Dédramatiser l'effort** (l'effort physiques est souvent associé chez les élèves à des souvenirs de sensations désagréables qui expliquent parfois des appréhensions, voire des attitudes de « fuite »).

- Il faut adapter l'effort aux ressources différencierées des élèves, même les élèves en surpoids (par ex. autoriser la marche à des endroits clairement balisés).
- Pour que l'effort ne soit pas « subi » et « saturé » de sensations désagréables, il faut « *introduire l'effort progressivement* » par une « *gradation des contraintes* » (la vitesse, la charge, la grandeur de l'obstacle, le nombre de répétition...) afin de ne pas décourager les élèves dès le début de séquence (J.A.Méard, 2000).
- Un travail métacognitif invitant les élèves à **verbaliser leurs sensations** après l'effort est aussi un levier pour relativiser la difficulté de l'effort.

# La proposition de J.A. Méard (2000) : accrocher les élèves par le jeu, et introduire progressivement les efforts

- « Pour réduire l'effort des élèves, le professeur d'EPS peut proposer des activités ludiques. L'effort est accepté plus facilement lorsque l'activité suscite des émotions ».
- Mais « Il est important de dépasser le plaisir ponctuel des élèves et de mettre l'accent sur l'effort en lui-même. Souvent, l'enseignant commence la séquence par le jeu, exempt d'effort et de contraintes. Lorsque les élèves semblent intéressés et « accrochent » à l'activité, il introduit progressivement des contraintes ».
- « Il faut alors qu'il individualise le travail pour favoriser la réussite de chacun et qu'il valorise les progrès pour rendre visibles les efforts accomplis. Ici, la réussite prend le relais de l'émotion suscitée préalablement par l'activité ».

→ Pour inscrire les efforts dans la durée, la satisfaction (de réussir, de se sentir compétent) prend le relais des émotions (le plaisir du jeu).



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

## 2. **Masquer l'effort** (ou distraire l'élève de son propre effort : voir l'expérience de Rejeski & Kenney diapo suivante) :

- Le principe est de « détourner » l'attention pour éviter que les élèves se focalisent sur leurs seules sensations intéroceptives (l'essoufflement, le cœur qui « cogne », les douleurs musculaires...) : « *les élèves acceptent l'effort si les contraintes sont suffisamment dissimulées par des artifices pédagogiques* » (J.-A. Méard, 2000).
- **Le jeu** est le meilleur moyen de masquer la pénibilité de l'effort car par définition lorsqu'il joue, l'élève éprouve du **bien-être** (le plaisir de l'amusement : s'il n'y a plus de plaisir, il n'y a plus de jeu).
- **Ajouter une tâche cognitive ajoutée à la tâche motrice** : par ex. contrôle de la régularité avec informations régulières, contrôle individuel de l'intensité à l'aide d'un cardiofréquencemètre, parcours parsemés d'obstacles, course avec relais collectifs, biathlon (course et une activité de précision), etc.
- **La musique** aussi diminue le niveau d'effort perçu (P.C.Terry et al., 2020).



# Distraire l'élève de son propre effort

- L'expérience de Rejeski & Kenney (1987) montre que l'ajout d'une tâche cognitive (calcul mental ou tâche de décompte) à une tâche d'engagement moteur permet d'améliorer la performance lors d'efforts de longue durée et diminue la perception de la difficulté de l'effort.
  - Pennebaker et Lightner (1980) mettent en évidence que des coureurs, à effort perçu équivalent, sont plus rapides en situation de compétition qu'en laboratoire sur tapis roulant.
  - Une expérience de Boutcher et Trensk (1990) montre que la musique entraîne une baisse du niveau d'effort perçu alors que la déprivation sensorielle (par le port de lunettes opaques et de bouche-oreilles) l'augmente.
- L'hypothèse explicative repose sur une concurrence entre les sensations extéroceptives (le contexte) et les sensations intéroceptives (ventilation, fatigue...). La focalisation de l'attention sur les sensations extéroceptives restreindrait le traitement des sensations intéroceptives car le canal de traitement de l'information est limité et se produirait un effet de tunnel (J.C.Flavell, 1967).



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

**3. Faire apparaître clairement les bénéfices de l'effort** (si les élèves n'associent pas les efforts à des effets perceptibles, alors ils se résignent et se désengagent, M.Seligman, 1975) :

- Au sein d'un climat motivationnel de maîtrise (Ames & Ames, 1992), la « récompense » des efforts, ce sont les progrès perçus qui alimentent **le sentiment de compétence** (Deci & Ryan, 2002).
- Il faut **aider les élèves à percevoir la relation entre les efforts fournis et les apprentissages moteurs**. Les élèves doivent être informés de leur niveau d'appropriation des compétences par des indicateurs concrets et précis donc facilement manipulables. Ils doivent aussi pouvoir suivre l'évolution de leurs performances (une vraie compétence suppose nécessairement une amélioration des performances) → évaluation formative, évaluation formatrice, évaluation au fil de l'eau, **carnet d'entraînement** pour suivre l'évolution de ses performances...



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

**3. Faire apparaître clairement les bénéfices de l'effort** (si les élèves n'associent pas les efforts à des effets perceptibles, alors ils se résignent et se désengagent, M.Seligman, 1975. Faire un effort, cela doit « valoir le coup » !) :

- Il faut aussi aider les élèves à percevoir qu'avec les efforts répétés, **les sensations associées** deviennent peu à peu moins désagréables (par ex. grâce à une échelle de ressenti, de type Borg).
- Le bénéfice de l'effort, c'est aussi atteindre un but attractif qui « vaut le coup » (théories motivationnelles de l'expectation valence, Vroom 1964) → *voir diapo suivante sur la valeur du but.*

# Renforcer la valeur du but pour que faire un effort, « ça vaille le coup » !

- Des buts qui se rapprochent d'un optimum, avec des défis et des challenges (il faut que l'élève croit en sa réussite).
- Des buts qui donnent aux élèves un vrai pouvoir moteur qu'ils peuvent concrètement éprouver dans le milieu (par exemple persévérer pour maîtriser une technique).
- Des buts avec du sens : qui permettent aux élèves de se projeter et qui respectent le fond culturel des APSA.
- Des buts collectifs au sein desquels l'élève se sent utile au sein du groupe.
- Des buts proches et concrètement matérialisés dans l'environnement (critères de réussite simples, clairs et concrets, importance de l'aménagement du milieu...).
- Des buts originaux qui stimulent la curiosité car nous vivons dans une société où l'intérêt est sans cesse relancé.



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

## 4. Apprivoiser les efforts physiques (d'un élève qui subit l'effort physique à un élève qui maîtrise l'effort physique) :

- Connaitre son effort, c'est savoir le situer. Pour cela il est possible d'apprendre aux élèves à mesurer les efforts physiques en utilisant le même outil transversal d'une APSA à l'autre (inspiré de l'échelle de Borg).
- Le plus important est d'apprendre aux élèves à gérer leur effort physique : voir diapo n°54 à 56.
- Un principe pour aider les élèves à gérer leurs efforts est de substituer progressivement les sensations extéroceptives par des sensations intéroceptives : par ex. en course en durée, la régularité est d'abord guidée par des repères auditifs (se situer à un plot tous les coups de sifflet espacés de 30 secondes), puis les repères extéroceptifs s'espacent pour disparaître complètement en fin de séquence. Même principe avec l'utilisation d'un cardiofréquencemètre qui aide à contrôler l'intensité de l'effort dans un premier temps, puis qui est de moins en moins utilisé...



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

## 5. Choisir ses efforts (d'un élève qui subit l'effort à un élève qui le choisit et qui le paramètre) :

- C'est le principe des APSA du champ 5 : pour « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir », l'élève « choisit quelques paramètres **et** utilise ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail » (Programme d'EPS du lycée d'enseignement général et technologique, 2019).
- Ce principe de choix est favorable à l'autodétermination donc à la motivation (Deci & Ryan, 2002), et au-delà au bien-être.
- Il peut être appliqué selon le principe d'une progressivité didactique dès le collège : choisir une distance, une durée, une intensité d'effort, l'usage d'une récupération...



# Faire accepter les efforts

(ou plutôt créer un contexte au sein duquel les élèves consentent à produire des efforts physiques)

## 6. Finaliser les efforts physiques vers des objectifs concrets à haute valeur perçue (l'effort devient le moyen d'atteindre un but attractif) :

- Il faut envisager des finalisations de séquence, voire des finalisations d'année scolaire ou de cycle pour donner du sens à l'effort :
  - Une randonnée sportive de fin d'année en VTT.
  - Un biathlon (adapté) en équipes.
  - Un trail sur différentes distances.
  - Un raid multisport avec des « menus » (différentes difficultés).
  - Un « Hyrox » adapté aux collégiens ou lycéens.
  - Etc.
- Des liens avec l'AS.
- Et des liens possibles à l'environnement immédiat de l'établissement et des évènements sportifs organisés localement  
→ voir diapo suivante : le Projet Santé du collège de Buxy.

# Finalités du Projet Santé

*Collège La Varandaine  
BUXY*

*Collège La Varandaine - BUXY*

L'objectif final de ce projet santé est d'investir les élèves sur des évènements d'établissement et hors établissement, de créer une dynamique sportive et de santé au sein des familles.

Nous allons proposer aux élèves plusieurs manifestations :

- Un **cross de collège** dans les rues de Buxy (*dernier vendredi avant les vacances de Toussaint - obligatoire pour tous les élèves*)
- Un **cross de district UNSS** (*6 Novembre 2024 - élèves volontaires*)
- Un **cross de département UNSS** (*13 Novembre 2024 - élèves volontaires*)
- La **Corrida de CHALON** (*1er Décembre 2024 - élèves volontaires + familles*)
- La **Corrida de BUXY** (*11 Janvier 2025 - course dans le village - élèves volontaires + familles*)
- La **Givry Night** (*25 Janvier 2025 ??? - course d'orientation de nuit - élèves volontaires + familles*)
- La **Défi Aviron des Collèges** (*du 31 Mars au 4 Avril 2025 - obligatoire pour tous les élèves*) - **Finales 17 Avril 2025** (*élèves sélectionnés*)
- La **Course Scolaire du Marathon des Vins de la Côte chalonnaise** (*Jeudi 27 Mars 2025 - élèves sélectionnés*)
- **Les Petits CEPS** (*jusqu'à 11 ans*) : **Samedi 22 Mars 2025 ???**
- **La Course contre la faim** (*Avril ou Mai 2025 - Toutes les classes*)



# L'importance du « monde propre » de l'élève (Varela et al., 2012)

Pour le paradigme de la cognition située (N.Gal-Petitfaux, M.Durand, L'enseignement de l'éducation physique comme « action située » : propositions pour une approche d'anthropologie cognitive, in Revue STAPS n°55, 2001), il n'est pas possible de prescrire l'effort, car celui-ci est dépendant des **significations** construites par le sujet dans la situation qu'il vit (la tâche et le contexte de la tâche), et aussi des **intentions** qu'il élabore in situ, au fur et à mesure qu'il conduit ses **actions**. Dans ce sens, l'effort est « *une expérience à encourager* » (N.Terré, Pour une EPS énactive, in Revue EPS n°398, 2023). Ces intentions et significations dépendent aussi de l'histoire du sujet (« *des intrigues pouvant prendre racine dans des expériences passées* » : ici les bons ou mauvais souvenirs liés à l'effort).

Cette impossibilité de prescrire l'effort de façon externe souligne la distinction entre la tâche prescrite et l'**activité** du sujet, entre ce qu'il faut faire et ce qui se fait. C'est pourquoi l'enseignant doit interroger les **significations** et surtout les **intentions** construites par les élèves dans l'**action**, afin de comprendre pourquoi, d'une APSA à l'autre, voire d'une situation à l'autre, il accepte, il refuse, ou il minimise l'effort.

Z  
O  
O  
M



# SYNTHESE 4

Faire accepter les efforts physiques aux élèves en EPS suppose une réflexion autour de leurs intentions et de leurs motifs d'agir (= leurs motivations). Nous proposons 5 principes :

- 1. Dédramatiser l'effort** en l'adaptant aux ressources de tous selon une fine progressivité didactique qui introduit progressivement l'effort.
- 2. Masquer l'effort** en détournant l'attention des élèves de leurs seules sensations intéroceptives.
- 3. Faire apparaître les bénéfices de l'effort** en termes de progrès pour soutenir le sentiment de compétence.
- 4. Apprivoiser et maîtriser l'effort** par un travail autour de la perception des sensations et de la gestion de l'effort.



# SYNTHESE 4

Faire accepter les efforts physiques aux élèves en EPS suppose une réflexion autour de leurs intentions et de leurs motifs d'agir (= leurs motivations). Nous proposons 5 principes :

- 5. Choisir ses efforts** pour ne plus les subir et développer l'autodétermination favorable à l'engagement.
- 6. Finaliser les efforts** vers des objectifs concrets à haute valeur perçue (à l'échelle de la séquence, mais aussi de l'année scolaire ou du cycle).

# Pour en savoir plus sur le lien entre motivation et effort

Pour retrouver les connaissances scientifiques qui éclairent le lien entre effort et motivation il faut revoir :

- Les cours de L1 et L2 sur La motivation, les orientations motivationnelles, la notion de climat motivationnel...
- **Le cours L3 de Guillaume Perreau-Niel sur L'effort.**

Pour aller plus loin :

- Cours d'agrégation interne (en ligne) « *L'activité de l'enseignant d'EPS au service de l'engagement des élèves en EPS* » : <http://www.culturestaps.com/agr%C3%A9gation-eps/>



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

- Selon Michel Récopé (1990), « *la gestion suppose une finalité d'une part et s'inscrit d'autre part dans le cadre d'une échéance. La gestion relève d'un savoir-faire qui concerne l'allocation ou l'affectation des ressources disponibles, la pertinence étant ici référée à l'ajustement des ressources aux contraintes* ».
- Bien gérer son effort physique suppose donc de :
  - Connaitre les caractéristiques objectives de l'effort (notamment sa durée).
  - Connaitre ses ressources (de quoi suis-je capable ? ).
  - Interpréter ses sensations à l'effort (les ressentis cardiaques, ventilatoires, musculaires, nociceptifs...).  
→ Pour **distribuer ses ressources** (par exemple adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités).



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

- Mieux interpréter ses sensations pour savoir gérer ses efforts physiques suppose la construction de **savoir-faire perceptifs**.
- « *Par savoir-faire perceptif, nous entendons une capacité à écouter et interpréter les sensations qui émanent de son corps, dans un dessein d'adaptation à l'environnement et/ou de meilleure gestion de son capital corporel* » (A.Paintendre et al., 2018).
- Un savoir-faire perceptif est éminemment transversal, il s'applique à différents types d'efforts physiques.



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

La notion de gestion suppose toujours **un choix**, par exemple :

- Le choix d'accélérer ou de ralentir en demi-fond (CA1).
- Le choix d'adopter une position de moindre effort en escalade (CA2).
- Le choix d'un nombre de figures acrobatiques en gymnastique sportive (CA3).
- Le choix de temporiser (ralentir) le jeu en attaque, ou de prendre un temps-mort en sports collectifs (CA4).
- Le choix de diminuer et d'augmenter son temps de récupération entre deux séries en musculation (CA5).



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

Quelques principes d'intervention possibles pour enseigner la gestion de l'effort :

- Fournir des repères extéroceptifs qui aident à gérer l'effort (signal auditif, visuel...), et les espacer étapes par étapes pour amener progressivement les élèves à se servir de leurs seules sensations intéroceptives. A propos du cardiofréquencemètre, A.Paintendre et al. (2018) conseillent de « *confronter lecture incarnée et technologique* ».
- Travail en équipes : se relayer pour choisir de placer une période de récupération (= selon ses sensations, choisir le moment où l'on donne le relais).
- Donner la possibilité de choisir un temps mort par période (sports collectifs, sports de raquette...) lorsque les sensations de fatigue sont importantes (= donner un choix en plus).



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

Quelques principes d'intervention possibles pour enseigner la gestion de l'effort :

- **Utiliser la métacognition pour « *partager et mettre en mots ses ressentis* » (A.Paintendre et al., 2018) :**
  - Analyser les choix a posteriori de l'effort (par ex. en construisant une courbe de régularité de l'allure sur la base des temps de passage) pour prendre conscience (visuellement) de la gestion de son effort.
  - Utiliser une échelle de ressentis (sur le modèle de l'échelle de Borg, 1970) pour évaluer son niveau d'effort (utilisation transversale sur un temps long : même modèle pour plusieurs APSA). « *Cet outil construit par l'enseignant peut s'affiner peu à peu en invitant l'élève à sa co-construction, avec ses propres mots et repères par exemple* » (A.Paintendre et al., 2018).



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

Quelques principes d'intervention possibles pour enseigner la gestion de l'effort :

- **Utiliser la métacognition pour « *partager et mettre en mots ses ressentis* » (A.Paintendre et al., 2018) :**
  - Favoriser les temps d'échange sur les sensations ressenties (au sein de groupes affinitaires) : « *Le partage d'expérience entre pairs aide les pratiquants à mettre des mots sur les sensations pour atteindre le mot juste et adapté à la sensation perçue. En passant par le discours, par l'écrit, par l'échange, par le dessin, le partage des ressentis peut être une voie d'accès à la perception et l'affinement des sensations, et à leurs interprétations* » (A.Paintendre et al., 2018).
  - Il est aussi possible en complément d'apporter des connaissances théoriques simples sur le fonctionnement corporel à l'effort pour aider à mieux comprendre ses sensations pendant l'effort physique.



# Apprendre à gérer ses efforts

(ou comment « lire » ses sensations pour mieux « distribuer » ses ressources)

Quelques principes d'intervention possibles pour enseigner la gestion de l'effort :

- Amplifier, extrémiser, contraster les sensations : « *L'utilisation de contrastes, sources de sensations différentes, voire « extrémisées », pourrait faciliter leur perception* » (A.Paintendre, 2018) : par exemple enchaîner au milieu d'une course lente, des sprints sur 20 mètres...
- Planifier des activités physiques qui supposent une alternance entre des phases d'effort et des phases de récupération : biathlon (avec sarbacane ou tir à l'arc), bike & run...



# SYNTHESE 5

- Savoir gérer ses efforts est sans doute la condition la plus favorable pour accepter les efforts physiques, et au-delà pour acquérir le goût de l'effort, source de bien-être.
- Gérer un effort physique, c'est distribuer dans le temps ses ressources motrices et physiologiques.
- Pour cela il faut favoriser la construction de « *savoir-faire perceptifs* » (A.Paintendre, 2018) qui reposent sur une « *hyper-écoute de son corps* » (M.Schirrer, 2018).
- Le principe est d'aider les élèves à analyser leurs choix. En EPS, la métacognition est souvent utilisée pour « *partager et mettre en mots ses ressentis* » (A.Paintendre et al., 2018).



# Conclusion

**(la clé : apprendre à lire ses sensations corporelles pour gérer ses efforts physiques)**

- Dans le langage courant, l'effort produit plutôt des sensations désagréables ( $\neq$  bien-être). Au mieux le bien-être est relégué à plus tard (la condition physique).
- L'enseignant doit créer une contexte d'apprentissage au sein duquel les élèves consentent à réaliser des efforts. Il ne peut « commander » ou « prescrire » les efforts, mais il peut les « *encourager* » (N.Terré, 2023).
- Mais pour cela il faut que l'effort ne soit plus subi : ne plus subir l'effort (= le maîtriser), c'est apprendre à le gérer.
- Gérer ses efforts suppose de savoir « lire » ses sensations corporelles. Construire des savoir-faire perceptifs (A.Paintendre et al., 2019) c'est être capable de mettre en relation ce qui est ressenti avec des caractéristiques objectives de l'effort.



# Conclusion

## (4 types de bien-être inscrits sur une échelle temporelle)

- Savoir gérer ses efforts ouvre des perspectives pour le bien-être :
  - Un bien-être immédiat car les sensations de l'effort maîtrisé sont perçues comme un fonctionnement corporel en équilibre, voire comme une jubilation, une plénitude physique.
  - Un bien-être différé pour certains types d'effort qui produisent des endorphines post-ex. (P.Hoffman, 1997).
  - Un bien-être à moyen terme par l'augmentation de la valeur physique perçue, laquelle irradie à l'ensemble de l'estime de soi (G.Ninot et al., 2000).
  - Un bien-être à long terme par la construction progressive du goût de l'effort, véritable condition éducative pour s'engager dans un « mode de vie actif » (finalité de l'EPS aux lycées, 2019).



# Conclusion

**(la clé : faire des efforts  
sans que cela soit un effort)**

- Au final, nous avons tenté de montrer qu'il est possible de produire des efforts physiques importants, au sens de mobilisation des ressources motrices disponibles, mais sans faire d'effort, au sens de pénibilité ressentie liée à l'activité.
- En quelque sorte « ***faire des efforts mais sans que cela soit un effort*** » (R.Leca, 2018).

# Fin (de l'effort)

