

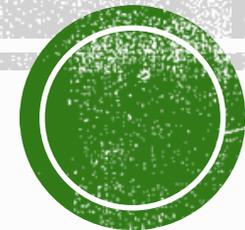


## « Engager tous les élèves en favorisant le plaisir de pratiquer »

Le plaisir, un élément incontournable pour favoriser une activité physique  
significative chez tous nos élèves en EPS

*« Le plaisir en EPS n'est pas un problème,  
seule son absence en est un ! »*

G. Haye, 2007



Groupe « PLAISIR & EPS »  
de l'AEEPS

Twitter: @tracesEPS

# Pourquoi une éducation au plaisir est-elle souhaitable et possible en EPS ?

## Le plaisir ?

C'est un ressenti positif, pendant ou juste à la fin d'une action, qui résulte d'une combinaison complexe d'affects (humeur, émotions, sentiments) mis en relation avec l'expérience antérieure et l'histoire du sujet.

*P. Gagnaire, F. Lavie. Revue enseigner l'EPS. Janvier 2014*

*« **Ne pas confondre la satisfaction à courte vue et le plaisir** digne de ce nom.*

*Le plaisir, en effet, est multiple, du plus frustré, simple et sommaire, au plus complexe, au plus élaboré »*

**M. Onfray**



Pour certain.es, en réussite

Le cours d'EPS

Pour ceux en échec,  
qui ne trouve pas de sens

« c'est le meilleur moment de la journée »

« vivement que ça se termine »

## SPIRALE ASCENDANTE

1. Joie de vivre, créativité,  
soif de connaissance  
liberté, autonomie  
appréciation, gratitude

2. Passion

3. Enthousiasme

4. Croyance et attentes  
positives

5. Optimisme

6. Espoir

7. Contentement

## SPIRALE DESCENDANTE

8. Ennui

10. Frustration, irritation,  
Impatience

12. Découragement

14. Inquiétude

16. Découragement

18. Vengeance

20. Jalousie

22. Peur, grief,  
dépression, victimisation,  
sentiment, d'impuissance

9. Pessimisme

11. Se sentir écrasé,  
dépassé, harrassé

13. Doute

15. Blâme

17. Colère

19. Haine, rage

21. Insécurité, culpabilité,  
manque de dignité

Possibilité de passer  
de l'une à l'autre

« Puissance d'agir et d'exister »

« impuissance apprise »



## Recommandations du rapport du HCFEA, 2018 (Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge)

Privilégier des offres d'activités orientées **vers le bien-être** et **le plaisir** pour les enfants et adolescents.

Renforcer les actions ciblées vers les publics les plus éloignés de la pratique (mixité de l'offre)

### P. Gagnaire, F. Lavie (op cite)

Des traces de **plaisir donnent l'envie de renouveler** ce plaisir

Des traces de **déplaisir** engendrent le plus souvent des attitudes répulsives qui se traduisent parfois par **l'envie de ne pas renouveler cette expérience** (abandon, fuite).

### Travaux de Claire Perrin

Les pratiques physiques à **visée hédoniste** seraient plus propices à la santé (persévérance) que des pratiques à visée hygiéniste



## INPES 2011

L'EPS bénéficie d'une image très positive de la part des élèves

Toutefois, il est nécessaire de mieux répondre à leurs attentes, notamment des filles, **qui souhaitent pratiquer pour le plaisir**, découvrir des **activités nouvelles** et se **retrouver entre amis**



**France Stratégie, Nov 2018:** « *Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous* »

L'enfance et l'adolescence, un moment de construction du (dé)goût pour l'AP et sportive.

**Des attitudes de rejet de toute forme se construisent très tôt dans l'enfance,**  
à partir **d'expériences vécues comme négatives**,  
notamment au cours des enseignements d'EP dispensés à l'école et au collège.

**ENSEIGNER,**  
CE N'EST PAS REMPLIR UN VASE  
C'EST ALLUMER UN FEU



Peut-on garantir que ces élèves seront des pratiquantes à l'âge adulte ?



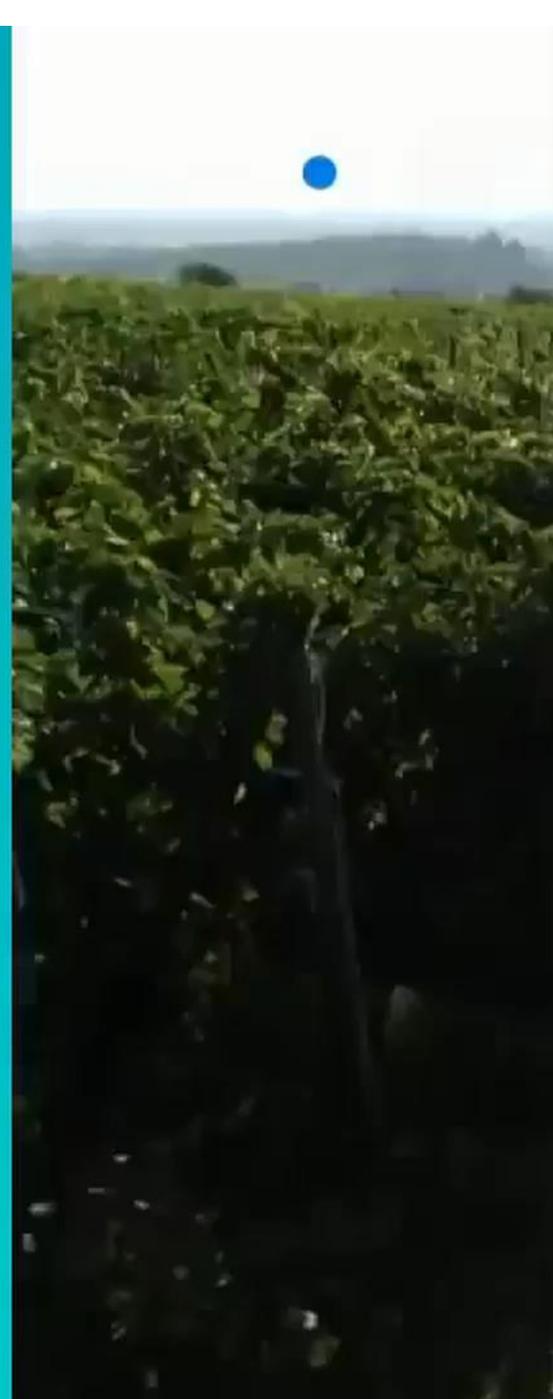
« Je ne veux plus aller au sport »,  
L'étudiant, Mars 2017

**L'adolescence** est un moment particulier, où il s'agit de rompre avec l'enfance, pour se familiariser avec de nombreux bouleversements

**Ce n'est pas sans conséquences !!!**



 SPORT ADDICT  
**MARATHONIENNE POUR LA VIE**



Le prof d'EPS est-il un magicien  
de « l'engagement » ?



Les élèves sont-ils tous motivés ?  
mobilisés ?  
Quelles sont leurs préoccupations ?



Sommes nous capable d'affirmer  
que tous nos élèves s'engagent  
avec plaisir dans nos leçons ?



# Quid des élèves les plus en difficultés ?



# Que faire quand il y a échec, renoncement?



Il nous apparait essentiel de se préoccuper des préoccupations de nos élèves, de s'intéresser à ce qu'ils vivent en mettant de la vie dans nos cours

Cela doit nous amener à construire et mettre en œuvre **un enseignement suscitant le plaisir chez tous nos élèves** en leur faisant vivre un **état de Flow**

un élève vit le flow lorsqu'il est entièrement absorbé dans la tâche qu'il exécute (activation optimale, sensation de fluidité et de réussite). Cette expérience l'amène à sentir un état de plénitude, de bien-être et de plaisir qui constitue une récompense en soi et qu'il aura envie de revivre



***Csikszentmihalyi***



Il est important de donner le goût de pratiquer aux élèves,  
de « Susciter la passion pour les activités physiques et sportives »

*Jean Brunelle, 2014 (Université de Sherbrooke)*



« Tous les plaisirs ne se valent pas ! »

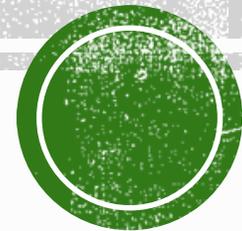
*G. Haye, D. Delignieres (2011), plaisirs et déplaisirs. In le plaisir. Collection pour l'action*

Seuls ceux qui se vivent **dans le respect de soi-même et d'autrui**  
**sont légitimes** et acceptables



Guinot Jérôme,  
Biennale de l'AEEPS, 19 et 20 Octobre 2019, Ufr STAPS de Bobigny  
Journée les « sciences aiment l'EPS, 16 Janvier 2020, ENS Rennes

**Une démarche pour que  
le plaisir d'enseigner et celui  
d'apprendre se rencontrent...**



**Concevoir une manière d'enseigner qui laisse**

**des TRACES d'EPS mémorables et indélébiles**

# TRA.ces

## Avoir du « temps élève disponible »

(dossier « Enseigner l'EPS » n° 5)

Se libérer du temps en offrant un cadre émancipateur aux élèves  
qui favorise les apprentissages



« Enseigner à rebours  
en partant de l'expérience  
à faire vivre »

piste 6

**T**races d'expériences marquantes et formatrices

« L'expérience instruit plus que le conseil » A. Gide

Masciotra & Medzo, 2009: Pour rendre compétent  
Privilégier une entrée par les **situations de vie**  
l'élève fait « **l'expérience du monde** » pour apprendre

« **Moments jubilatoires** »

M. Belhouchat

piste 3: Accorder de l'importance de la dimension symbolique et culturelle

M. Portes, 2013: Faire vivre une réelle « **T**ranche de vie »



# Des expériences partagées et marquantes



*Contrepied, HS Février 2019*



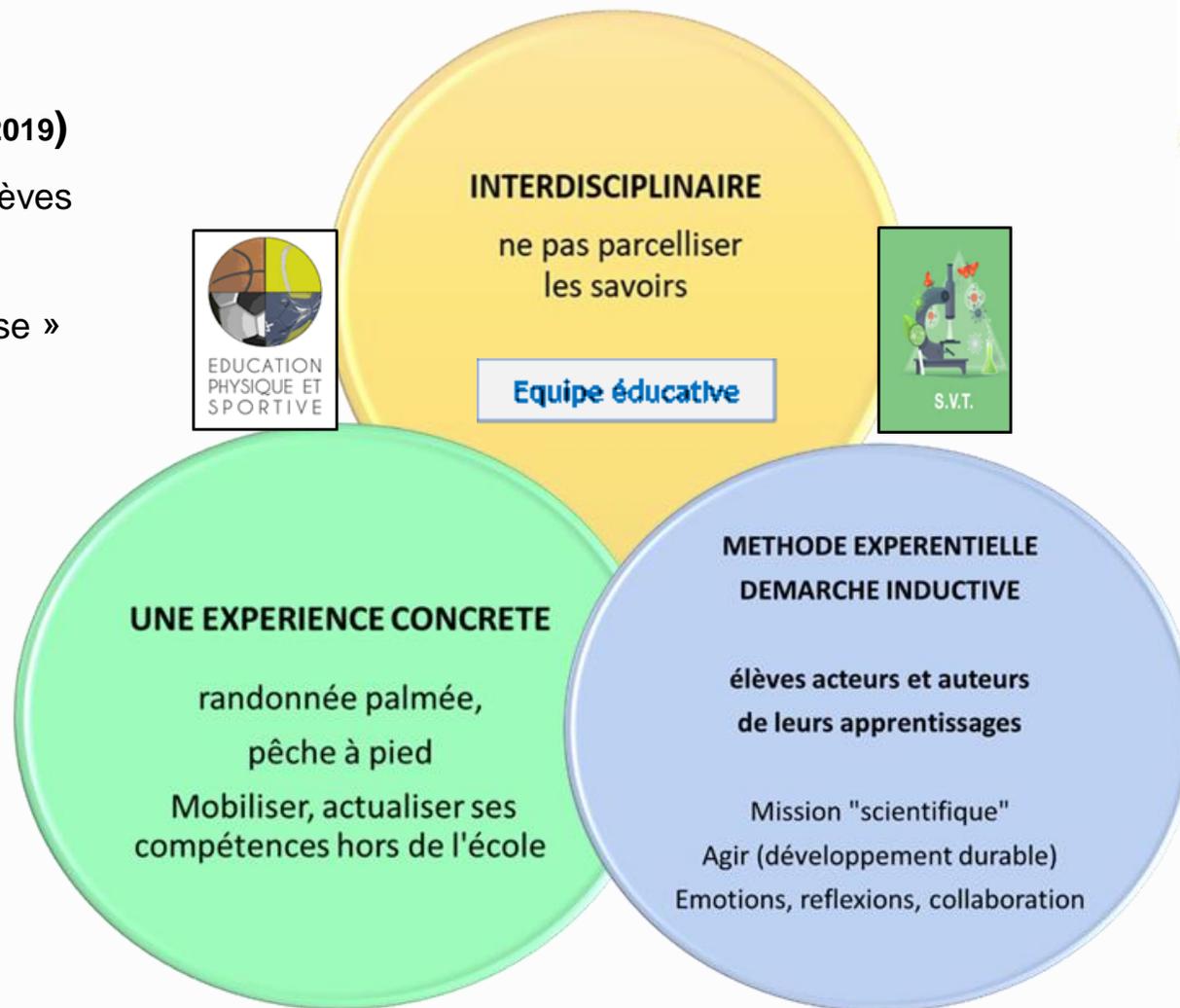
## « Opération Cousteau »

11<sup>ème</sup> Forum des enseignants innovants (Nov 2019)

« Un projet interdisciplinaire qui vise à sensibiliser les élèves à la préservation de l'environnement, à travers une randonnée palmée et une exploration scientifique de la plage à marée basse »



Connaitre, vivre,  
gérer la mer



Prix du public 2019

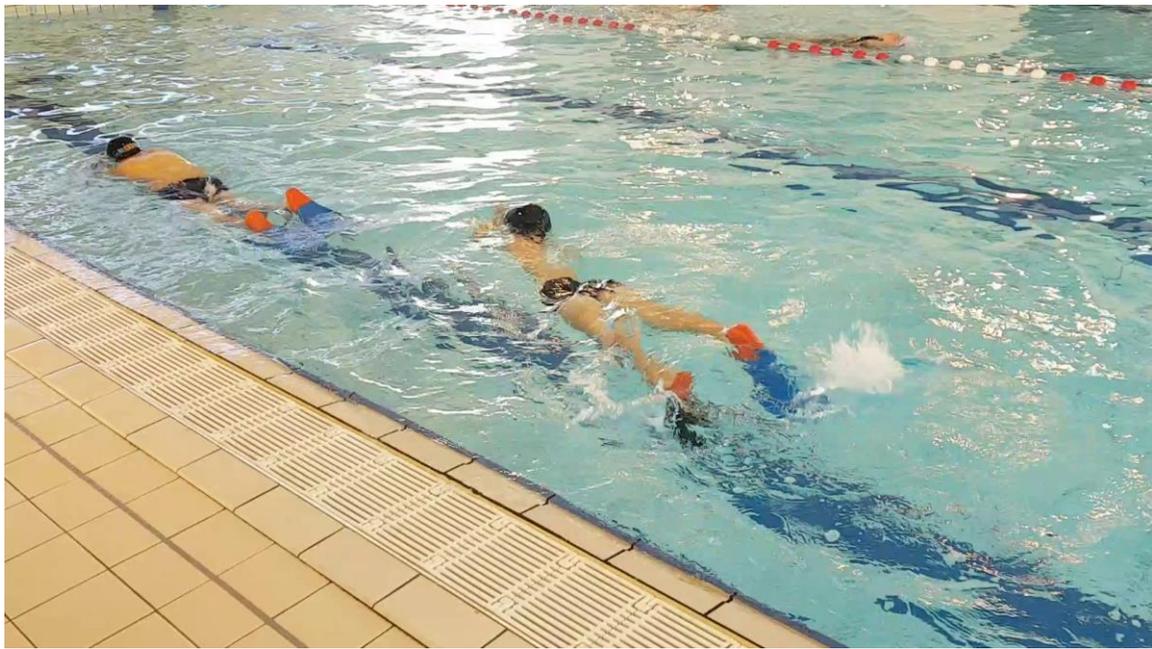


Développer une citoyenneté écologique  
« en actes »

(CF rapport CNESCO)







# TRA.ces



piste 2

**R**éussite de tous: immédiate et possible en permanence

Des dispositifs inclusifs, adaptés aux ressources mobilisables à l'instant T par les élèves



piste 3: Dispositifs accessibles à tous, qui permettent de jouer rapidement



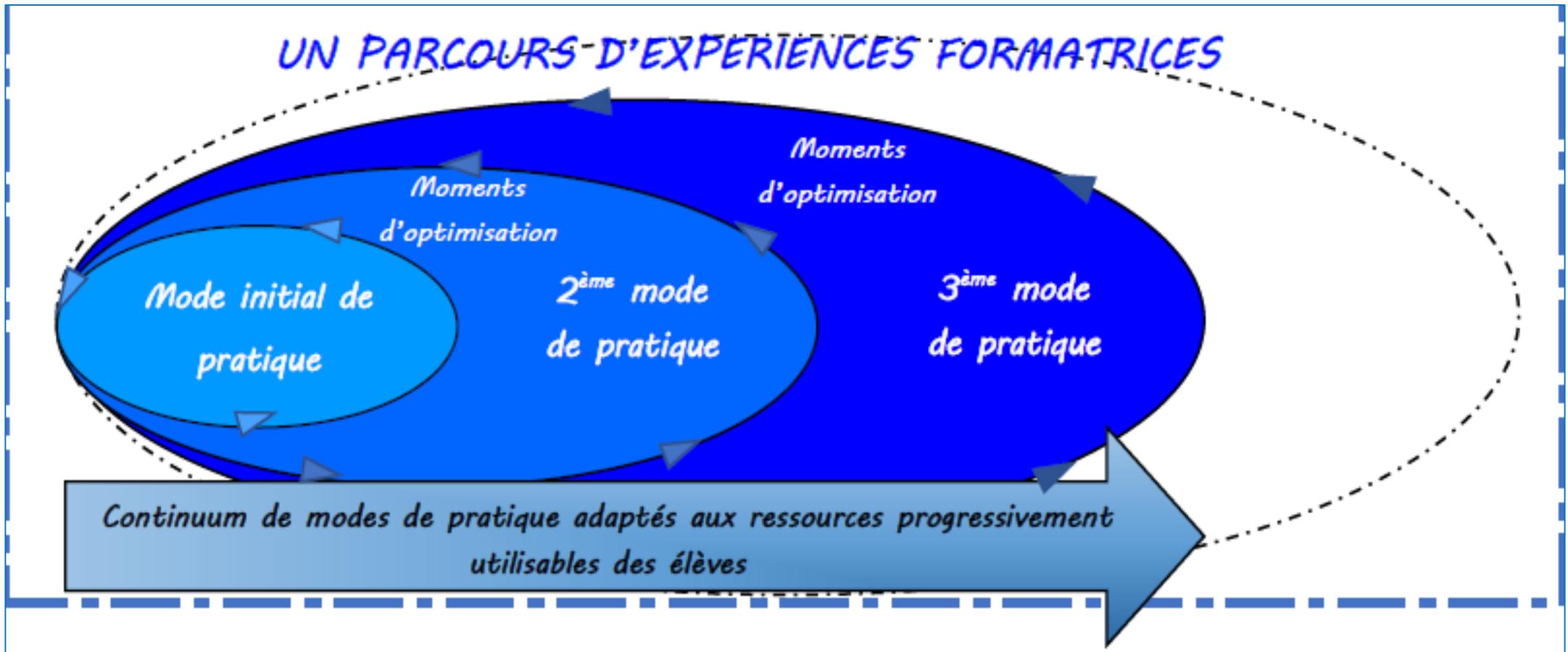
piste 7: des contenus d'enseignement en phase avec le niveau d'adaptation de l'élève

piste 8: **R**epérer (capitaliser) ses progrès

Importance de la connaissance du **R**ésultat



## Travaux en cours du groupe « Plaisir et EPS »





# TRA.ces

**A**uto-détermination (piste 5)    **A**utonomie

**A**pprendre par soi-même pour susciter l'envie de réussir

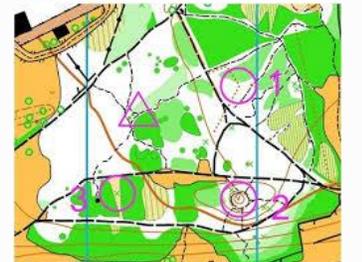
« Pour être autonome, on doit dépendre de l'environnement »

E. Morin

piste 4: prendre en compte les préoccupations des élèves

Favoriser l'autonomie dans la situation. Favoriser les choix, la réflexion

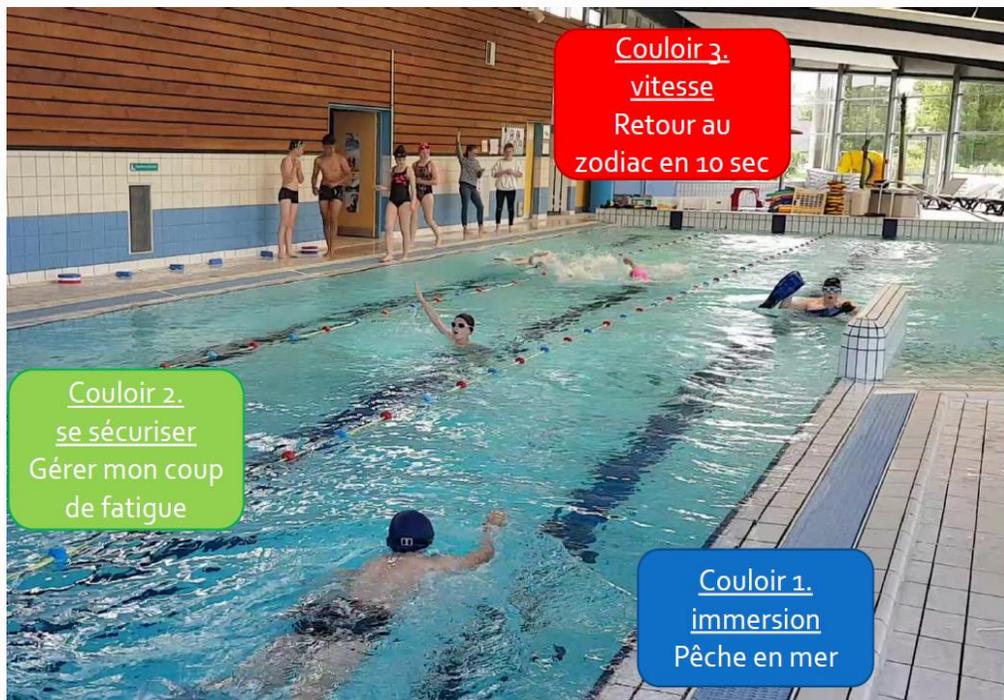
« Permettre aux élèves d'assouvir leurs préoccupations »



Dispositif ?  
Contexte ?



# TRA.ces



**Couloir 3.**  
vitesse  
Retour au  
zodiac en 10 sec

**Couloir 2.**  
se sécuriser  
Gérer mon coup  
de fatigue

**Couloir 1.**  
immersion  
Pêche en mer

PARCOURS DU PLONGEUR / DE LA PLONGEUSE		En pleine mer	
LES EPREUVES	1 point BRONZE	2 points ARGENT	3 points OR
SAUTER DU BATEAU	SAUT DROIT 	BASCULE ARRIERE 	BASCULE ARRIERE REMONTEE PASSIVE  
EXPLORER LES FONDS VENTRE 10M	2 BRAS	BRAS ALTERNES	+ RESPIRATION COURTE
PECHE EN MER	FAIRE UN PHOQUE TOUCHER LE FOND 	PLONGEON CANARD TOUCHER L'ETOILE  	PLONGEON CANARD SANS BATTEMENT L'EPAVE  
SE REPOSER DOS 10M	PULL BOY OU SANS LES BRAS 	TIRADE 2 BRAS 	DOS SECURITAIRE 
APPEL A L'AIDE ATTENDRE LES SECOURS	DOS 10 SEC 	DOS 20 SEC 	DOS 30 SEC 

Plongeurs	Jacques Mayol	PM
ESSAI 1	1 2 3 3 2	11
ESSAI 2	2 2 3 3 2	12
ESSAI 3	0 2 3 3 3	11
ESSAI 4	3 2 3 3 3	14
ESSAI 5	3 2 3 3 3	14
<b>SCORE TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>(VENTRE)</b>



Accorder une importance plus grande à « qui l'on est »  
et à « qui l'on s'adresse » pour retrouver ou décupler  
le plaisir d'enseigner

## Coopérer plus, Contraindre moins

« être un maillon fort qui relie  
les apprenants entre eux »



piste 5: Interdépendance positive

« apprendre est un acte individuel à condition de le penser  
dans une communauté d'apprenants qui s'épaulent, coopèrent  
et construisent ensemble du sens ». Michel Develay



Coopérer dans la classe, c'est  
"Apprendre avec les autres, par les autres, pour les autres  
et non pas seul contre les autres". André de Peretti

# Mission « Echanges »



## Réussir des missions

**Pour soi  
mais aussi et surtout  
pour la classe !**

Empathie Bienveillance  
Entraide Tutorat  
Réussite de tous Mixité EPS inclusive  
Dyade (dis)symétrique





## Coopérer plus, Contraindre moins

METTRE EN AVANT  
LES REPONSES DES ELEVES

S'AUTORISER L'HUMOUR  
LE RIRE, L'ECHEC

FAIRE AVEC



« Un enseignant  
ressentant »

piste 1: tisser des relations bienveillantes et émancipatrices



## Écoute et Empathie

Implication affective,  
« voir chaque élève comme un semblable »

ETRE A L'ECOUTE



## Suivre les apprentissages Un professeur « Sherlock Holmes » « Tendre l'oreille »



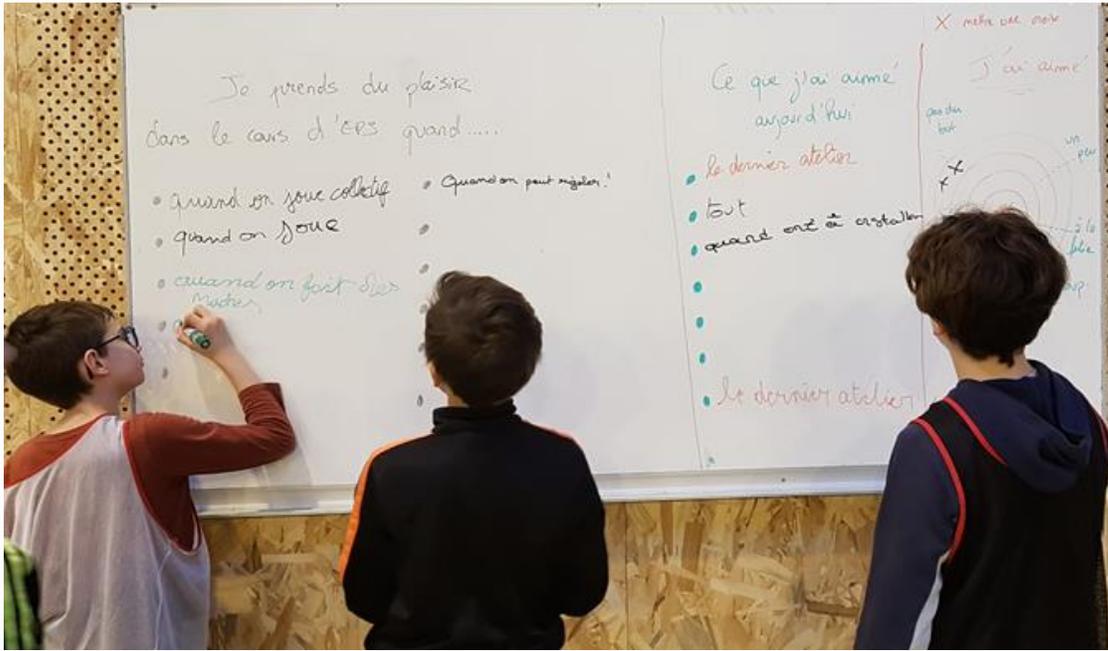
ACCOMPAGNER, AIDER



OBSERVER EN RESENTANT







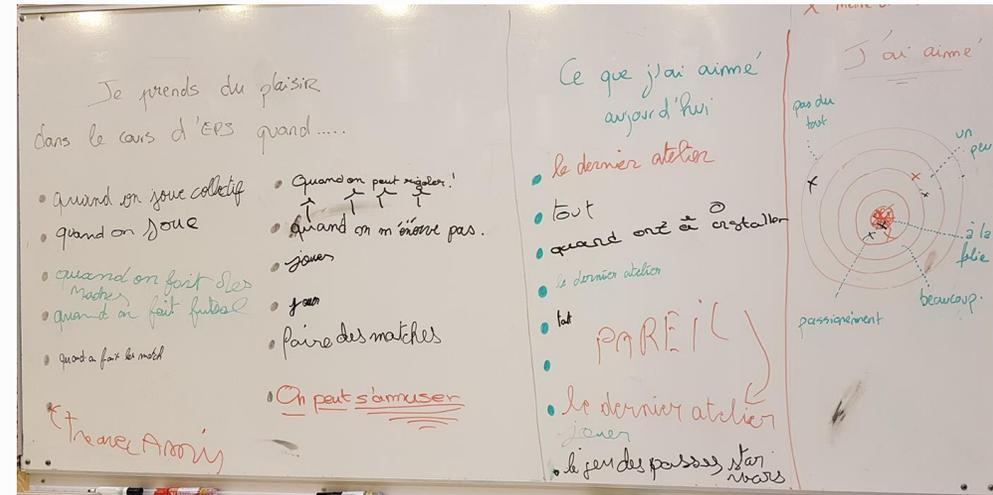
« Les élèves ont des choses à nous dire »

- « je joue, jouer, jouer collectif »
- « des matchs, le match... »
- « être avec ses amis »
- « s'amuser, rigoler »

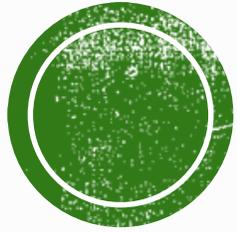
Je prends  
du plaisir  
quand...

- « Star Wars, mission échanges »
- « le dernier atelier, pareil »
- « installer le matériel »
- « tout »

Ce que j'ai  
aimé  
aujourd'hui...



# CONCLUSION



De nombreux « **verrous** »  
sont à faire sauter,

pour enseigner  
différemment demain,  
en plaçant le **plaisir** au  
cœur de la démarche

**VERROU de L'AUTORITE**

Mettre en avant  
La **DIMENSION AFFECTIVE**

**VERROU de la  
DISTANCE / ELEVE**

Favoriser la **PROXIMITE**

**VERROU de la  
DEMARCHE DESCENDANTE**

Privilégier une démarche  
**INDUCTIVE ET SOUPLE**

Etre un  
enseignant qui ...

*se donne  
du plaisir  
à enseigner*

**AVOIR  
ENVIE**

*vit et fait vivre une  
expérience marquante  
Singulière*

*« Plaisir de l'avoir fait »*

**MARQUER  
A VIE**

**DONNER  
ENVIE**

*donne  
du plaisir  
à apprendre*



Une EPS de qualité, c'est une EPS qui...

faire vivre à tous nos élèves au cours de leur scolarité,  
de nombreuses expériences partagées et marquantes

qui laissent

des « **traces de vie** »

mémorables et indélébiles





*« Que nul n'entre ici s'il ne cherche le plaisir.  
Que nul n'entre ici s'il ne recherche que le plaisir. »*

Bui-Xuân, 2014

