

Cours n°7

04/04/2011

*Quelle prise en compte pédagogique  
des émotions et du plaisir en EPS?*

Matthieu QUIDU

[quidumatthieu@yahoo.fr](mailto:quidumatthieu@yahoo.fr)

# Les dimensions affectives du cours d'EPS

*Les émotions*

*Le plaisir*

Comment intervenir sur le  
versant émotionnel?

A quelles fins?  
Dans quels buts?

Vie de la classe

Motivation

Apprentissage

# Essais de définition

## *Les émotions*

« Signaux, plus ou moins conscients, alertant l'acteur de son degré d'**adaptation** au monde en fonction de son **histoire** et servant de **ressources** pour l'**orientation future** des actions » (Ria, 2001).

*Individuelles /  
Collectives*

*Agréables /  
Désagréables*

*Confort /  
Inconfort*

*Durables /  
Éphémères*

Ex: anxiété, stress, plaisir, joie, colère, peur, dégoût, tristesse...

# Essais de définition

## *Le plaisir*

« Etat émotionnel **positif et intense** résultant d'une **adéquation** entre les **mobiles d'action** d'un individu et les possibilités offertes par son **environnement physique et/ou humain** » (Gagnaire & Lavie, 2007)

### *Plaisir immédiat*

Instantané et éphémère  
Effervescence sensorielle  
Ex: jeux traditionnels

### *Plaisir différé*

Sentiment de compétence  
Progrès, maîtrise et satisfaction  
Ex: pédagogie de la compétence

### *Bio-plaisirs*

Sensoriels, répétition

### *Psycho-plaisirs*

Maîtrise, projet achevé

### *Socio-plaisirs*

Partage, affiliation



# *Emotions, plaisir et vie de la classe*

*Une culture émotionnelle  
de classe*

**Rire** provoqué ou exploité (Durand, 2001)  
Impact des événements «**forts**»

*Ordre / Discipline*

Processus de contagion et de  
coordination émotionnelles  
Ex: genèse des conflits (Flavier, 2003)

# *Emotions et motivation*

*Quels sont les besoins émotionnels des élèves?* (Gagnaire & Lavie, 2007)

Besoins prioritaires: convivialité et ludisme

Besoin secondaire: compétitif

*Besoins d'affiliation*

Collectifs stables: projets sportifs  
(Delignières, 2004)

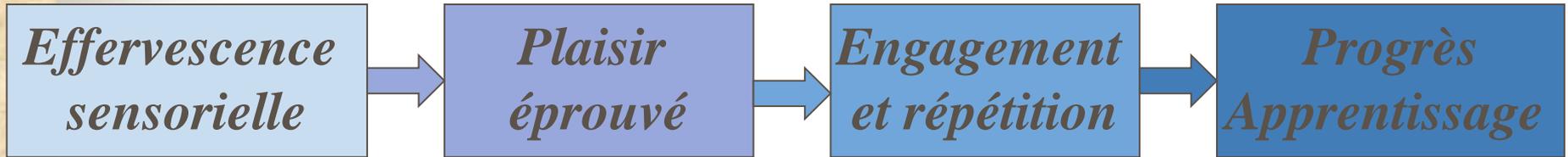
*Confiance en soi et  
sentiment de compétence*

**Buts de maîtrise / performance**  
Et plaisir / anxiété (Sarrazin, )  
Rôle positif des **expériences vicariantes**  
(Lafont, 2004)

*Dialogique satisfaction /  
insatisfaction*

Introduire une dose homéopathique  
de frustration pour susciter de  
nouveaux désirs (Gagnaire & Lavie)

# Plaisir et motivation



## *Les principes du plaisir*

(Reinaudo, 2005)

### Construction des situations

Nouveauté	////	Surprise
Complexité	///	Défi

Illustration en course de durée (Gouju, 1993; Gagnaire & Lavie, 2007)

**Nouveauté:** parcours santé

**Surprise:** travail fractionné / Fartlek

**Complexité:** battre le record du monde du 5000m à plusieurs

**Défi:** course aux points; course à handicap

# *Plaisir et motivation (suite)*

« **A chaque étape conative, son plaisir spécifique** » (Bui-Xuân, 1993)  
Vers une consonance « mobiles d'agir » ⇔ « sollicitations »

*Etape émotionnelle*

Plaisir immédiat et immanent: jeux

*Etape fonctionnelle*

Plaisir de la recherche de solution:  
Situations-problèmes

*Etape technique*

Plaisir de l'efficacité: apprentissage  
analytique et répétitif

*Etape contextuelle*

Plaisir du choix juste: apprentissage  
tactique

# Emotions et apprentissage

## L'enseignant face aux « blocages affectifs » des élèves

«Déjà-là émotionnel»: expériences mémorables traumatisantes

*Approche clinique  
individualisée*

Mettre « des mots sur les maux »  
Attention aux résistances, angoisses...

*Dédramatiser  
Décentrer*

*Combat*: jeux d'opposition, médiation  
*Natation*: scénario, imaginaire, matériel  
*Danse*: masque...

*Les pairs comme  
ressources*

«Coping-models » aux agrès (Lafont, 2004)  
Composition collective en danse



## *Emotions et apprentissage (suite)*

*Vers une dose optimale de stress*

**Stress trop important:** déstructuration des coordinations (Deschamps, 2000)

**Stress trop faible:** acquisitions non résistantes (Master, 1992)

*Susciter les raisons d'apprendre*

**Sensibilité à la rupture de l'échange en VB**  
(Récopé, 2007)

Elèves «sensibles»: meilleure performance et meilleure progression technique

Construire l'être duelliste: « 1 vs 1 »

L'apprentissage comme besoin affectif

# Les émotions comme objet d'apprentissage

*S'adapter à des contraintes affectives variées*

**Programmation « émotionnelle »**  
des APSA (Jeu, 1977)

*Apprendre à maîtriser ses affects*

- Stratégies de «**faire-face**» au stress  
=centration émotion < technique (Famose, 1997)
- Gestion des risques**: acquisition d'habiletés en situation complexe de péril (Delignières, 1993)
- Gestion des duels**: théâtralisation/dissimulation tennis de table (Poizat, 2003)

*Acquérir un «habitus bien-être»*

Intériorisation du lâcher-prise (Gaillard, 2000)  
Centration sur les sensations, respiration, posture

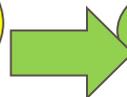
# Le plaisir comme objet d'apprentissage

« Le plaisir: acquisition essentielle en EPS » (Delignières)

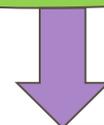
Expérience de la satisfaction  
Sentiment de compétence  
« j'ai appris »



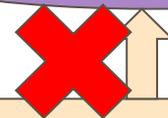
Cycles longs  
Compétences de l'enseignant  
Compétence complexe



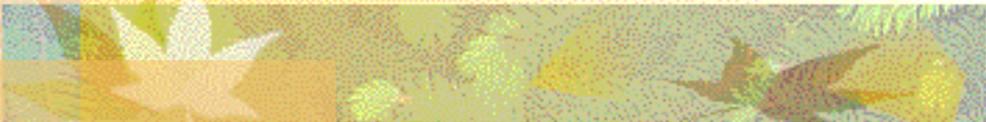
Activité physique suivie  
et régulière



Maintien de la santé



Vision hygiéniste de l'exercice  
non associée à pratique des APS  
(Perrin, 1993)



*Emotions et plaisir:*  
*le point de vue de l'enseignant*

**Respect d'une intimité minimale de l'élève**

«Une vie affective clandestine»: jeu avec les limites, dans les marges  
« Les ruses du quotidien » (Canal, 2000)

**Les ressentis de l'enseignant débutant** (Ria, 2000)

Dilemmes générateurs d'inconfort: « pris au piège »  
Course anxiogène contre la montre: « chrono-maître » / plan  
Une activité de dissimulation des troubles

**Les ressentis de l'enseignant expert** (Visioli, 2010)

Théâtralisation des émotions à des fins pédagogiques (« acteur »)  
Création d'un climat émotionnel favorable aux apprentissages

# *Bilans et perspectives*

Un ensemble de préoccupations pour l'enseignant

*Vie de la classe*  
*Ordre / Discipline*

*Dynamique de travail*  
*Motivation à apprendre*

*Apprentissage*  
*Finalités*

Un ensemble de moyens pédagogiques

*Méthodes pédagogiques*

*Planification des APSA*

*Groupe et groupement*

*Emotions et plaisir*

Construction des  
situations d'apprentissage

Education santé, sécurité...  
Acquisitions des techniques et tactiques