

Thématique

« Bouger, prendre soin de soi, se cultiver, performer, apprendre, s'éduquer ? Enjeux de formation des enseignants en période olympique et paralympique »







Eduquer au plaisir de (mieux) pratiquer en EPS, seul et avec les autres, pour développer un habitus de pratique physique positif







Jérôme GuinotEnseignant d'EPS, STAPS Rennes 2

plaisireneps@gmail.com @tracesEPS (X, twitter)

Coordonnateur



Le groupe PLAISIR & EPS est un groupe ressource de l'AE-EPS

Démarche du groupe en flashant le QR code







Edition numérique

Pédagogie de la mobilisation en EPS Réflexions et orientations



Du plaisir de pratiquer à l'envie durable de progresser

Nouvelle édition - Mise à jour - Janvier 2023

Travaux du groupe ressource « Plaisir & EPS »





L'optimisation et la transformation des conduites motrices au service d'une expérience positive en EPS. Exemples en badminton.

La réalité d'une année d'EPS avec une classe montre bien qu'il est non seulement difficile d'engager tous les élèves dans une réelle pratique significative, mais plus encore de les faire progresser pour qu'ils vivent une expérience corporelle positive, gage de la construction d'un habitus santé durable.

Guinot et Lavie (2023)







Des comportements sédentaires croissants chez les jeunes

« Faire des efforts » : une tâche insurmontable pour beaucoup d'enfants, d'adolescents, d'adultes...

Chez les jeunes, pour une partie d'entre eux, la tendance est préoccupante voire très inquiétante (1)

« On a une sorte de diminution de la culture de l'activité physique et du mouvement ... Les enfants sont moins actifs ... Ils s'engagent dans des comportements sédentaires, qui sont devenus des réelles occupations [...]
On a créé un monde pour lequel l'humain n'est pas physiologiquement fait » (2)



2/3 des 11-17 ans se situent à un niveau de risque sanitaire élevé

Rapport ANSES (2020).

On constate une « épidémie de flemme »

Enquête Fourquet & Peltier. IFOP, Fondation J. Jaurès (2022)





Comment développer une appétence durable pour la pratique physique ?





Alors que :

- « nous sommes programmés pour la paresse ». B. Cheval (2019)







- Promouvoir l'activité physique **augmente l'intention de pratiquer de l'exercice**. Mais avoir l'intention de faire de l'exercice physique **ne signifie pas qu'on va réellement s'y mettre**.





Une nécessité! Laisser des traces de plaisirs

« tous les plaisirs ne se valent pas »



Bio-plaisirs	Psycho-plaisirs	Socio-plaisirs
 Plaisir des cinq sens Rythmes Geste réussi toujours recommencé (activités cycliques) « Plaisir d'organe » (érotisation) 	 Intention réalisée (projet d'action concrétisé) Découverte, exploration, curiosité, surprise (cet item évoque les sports de nature notamment) Vertige, peur, risque, équilibre (incertitude) 	 Être auteur des sentiments d'autrui (se donner en spectacle) Exprimer ou raconter ses plaisirs (narrer à des amis une performance) Plaisirs esthétiques et culturels (rencontre avec une œuvre)

Résultats de la recherche
Il est primordial de faire vivre des expériences positives (1)
Le plaisir de pratiquer est une attente forte chez les jeunes (2)

Le plaisir est un levier puissant, déterminant pour garantir une pratique régulière et durable (3) « les mobilisés » vs « les entravés »

C'est ce « plaisir » qui fait basculer la balance couts / bénéfices du côté des bénéfices !







Un élève plus mobilisé, plus épanoui, qui multiplie les efforts

L'élève acteur de sa pratique et de ses progrès

Permettre à l'élève de capitaliser ses réussites et d'apprécier ses progrès

Faire manipuler et exploiter par les élèves eux-mêmes les possibilités offertes par les modes de pratique

Une conception de l'apprentissage et du progrès

Repérer les préoccup'actions de l'élève pour comprendre et prendre en compte ce qui le pousse à agir ainsi

Proposer des modes de pratique en phase avec les préoccup'actions et les possibilités des élèves

Proposer des contenus qui contribuent à optimiser les conduites motrices de l'élève et/ou à en faire émerger de nouvelles Permettre à l'élève de répéter mieux et plus souvent ce qu'il réussit déjà un peu, pour l'engager ensuite vers de nouveaux possibles

L'enfant/l'adolescent mobilisé au centre

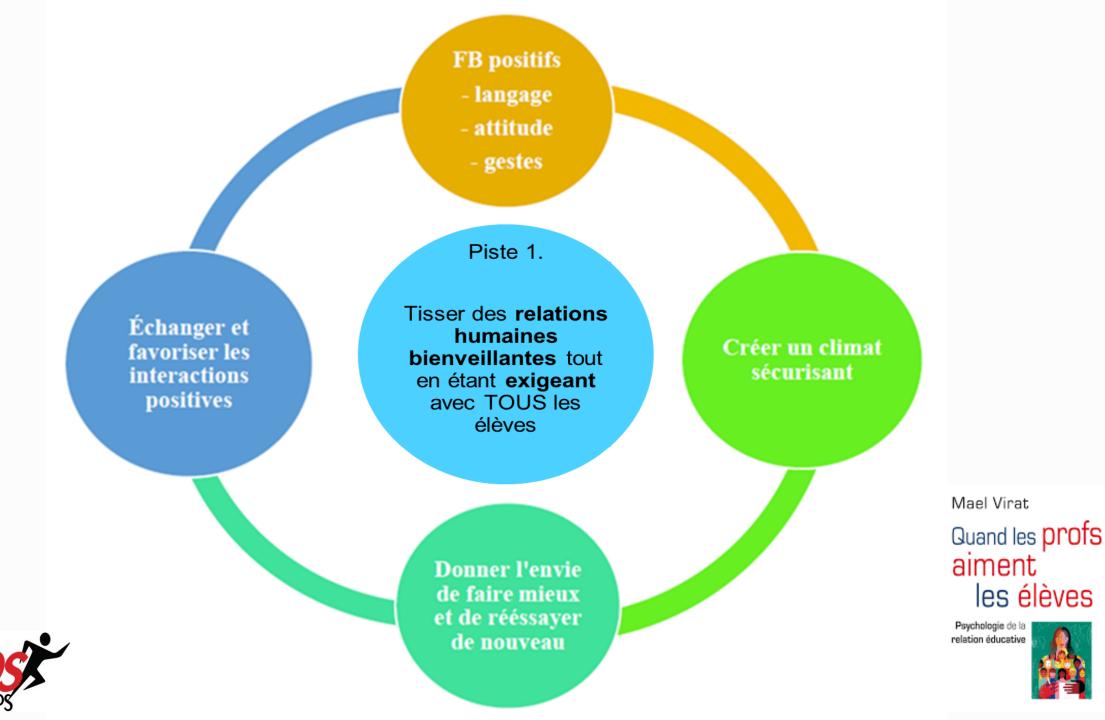
Tisser des relations humaines bienveillantes tout en étant exigeant avec TOUS les élèves Favoriser une
réussite rapidement
accessible et
entretenir en
permanence un
espoir de progrès

Faire vivre régulièrement des expériences corporelles marquantes

Organiser la classe autour de formats collectifs et solidaires







les élèves



Piste 2.

Favoriser une
réussite rapidement
accessible et
entretenir en
permanence un
espoir de progrès



Lever les contraintes qui pèsent sur la mobilisation



Puis engager vers de nouveau progrès atteignables



Piste 3.

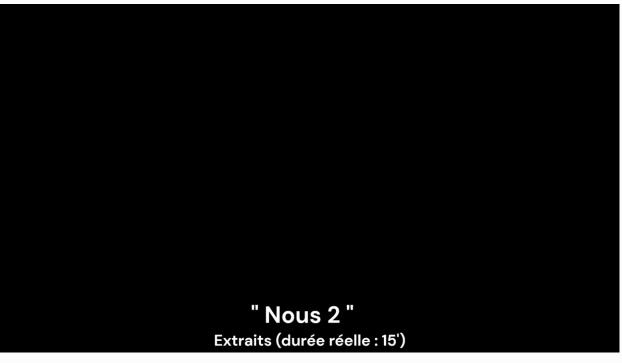
Faire vivre régulièrement des expériences corporelles marquantes



- Ne pas assécher les émotions
- Relier « affectivité » et « motricité »

Guinot et Belhouchat (2023)







doc complémentaire en flashant le Qrcode

Piste 4.

Organiser la classe autour de formats collectifs et solidaires

« Mission échanges » en badminton







Piste 5.

Repérer les **préoccup'actions** de l'élève pour comprendre et prendre en compte ce qui le pousse à agir ainsi



Il est essentiel d'observer finement nos élèves

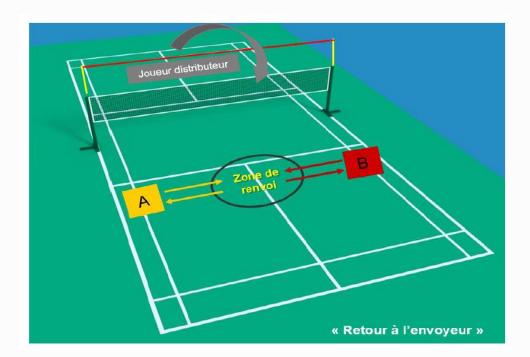
Bien comprendre ce qu'ils sont et ce qu'ils font pour en déduire ce qui les mobilise!



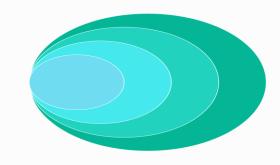


Piste 6.

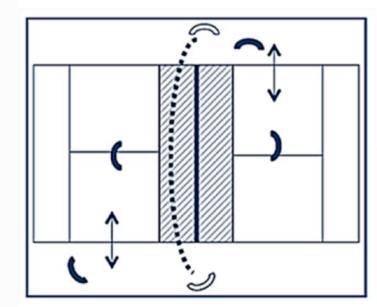
Proposer des modes de pratique en phase avec les préoccup'actions et les possibilités des élèves

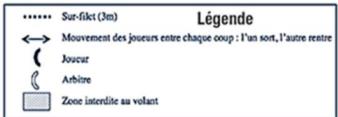


Proposer et **ajuster**des environnements de pratique **sur-mesure (moduler)**



Le « bad-TT » (Dieu, 2023).





Règles

- On joue main haute pour renvoyer (main basse interdite).
- Zone avant interdite au volant (2 m).
- · Jeu au-dessus du sur-filet.
- Le joueur qui frappe sort du terrain (frappes alternées).
 2 jongles main basse autorisés si je suis en difficulté.





OPTIMISATION

Permettre à l'élève de répéter mieux et plus souvent ce qu'il réussit déjà un peu, pour l'engager ensuite vers de nouveaux possibles

Proposer des contenus qui contribuent à optimiser les conduites motrices de l'élève et à en faire émerger de nouvelles

EMERGENCE

Développement quantitatif

- Accumulation quantitative d'expériences
- Ne pas « brûler les étapes »

Développement qualitatif

- Résoudre un nouveau problème adaptatif
- Insatisfaction provisoire



Piste





Piste 8.

Permettre à l'élève de capitaliser ses réussites et d'apprécier ses progrès

Lecroisey (2021)

Leçon: Exploser le record du 1000m à deux grâce à nos récupérations

	1 :r 2 :				- Grac		recuper	-			Chronométreur Secrétaire :		
Recor	d 14 – 16 ans	Fill	e	Mixte	Garço	n				Zone de 1	ressenti		
1	000m Or	2 min	50	2 min 48 sec	2! 27		Zone verte		Zone orange		Zone rouge	Zone noire	
1	ooom or	2 min	39	2 mm 40 sec	2 min 37		L'effort réalisé est		L'effort réalisé est		L'effort réalisé est très	L'effort réalisé est	
1000m Argent 3 m		3 min	22 3 min 17		2 min 5	51	confortable. Les jambes sont légères. La respiration est		inconfortable. Les jambes sont lourdes.		difficile. Les jambes brûlent. L'essoufflement est très	insoutenable. Les jambes ne répondent	
1000m Bronze		3 min	1 54 3 min 42		3 min 03		rythmée. Jusqu'à 120 BPM		La respiration est très rapide.		important. De 150 BPM à 180	plus. J'ai besoin d'air.	
100	00m Cuivre	4 min	28	4 min 03	3 min 1	19	Je peux continuer longtemps.		De120 BPM à 150 Vivement la fin !		Je me dépasse pour ne pas abandonner.	180 BPM et plus J'abandonne.	
100	00m Laiton			Battre son record							<u> </u>		
100	00m Bois			Etablir un record									
P	our chaque	course, no	ter le temps	des coureurs	au 100m ain	si que leur	zone de ressei	nti en fi		OURSE 900m	1000m	Zone de	Plaisir
	100111	200m	300111	400m	300m	ooom	/00m 8		300m 300m		1000m	ressenti	ressenti
Coureur 1		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s	/-1s/-2s		0 / -1s / -2s		-3 à +3
Coureur 2			0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s			0 / -1s / -2s			
										(Record bonifié		
	100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800)m	900m	1000m	Zone de ressenti	Plaisir ressenti -3 à +3
Coureur 1		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s	:/-2s		0 / -1s / -2s		
Coureur 2			0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s		0 / -1s / -2s			0 / -1s / -2s			
								•		(Record bonifié		

Victoire	Service	Nombre	Nombre									
de A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	de 100	de 10
Joueur A	100	10	100	100	100		100		10	10	5	3
Joueur B	1	100	10	1	1	100	10	100	100	100	5	2





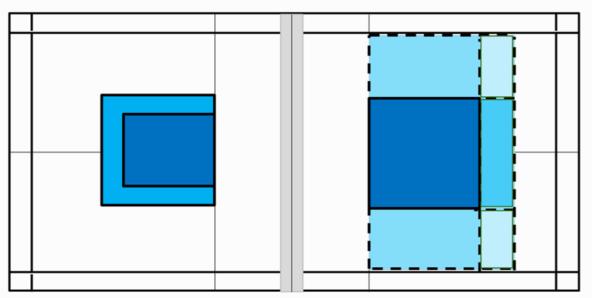
1^{er} mode de pratique

« Les AS du renvoi» Étape 1 « Les AS du renvoi» Étape 2



Jouer d'abord sur la taille du carré (2m/2m à 3m/3m)

Puis sur Le type de trajectoire



Jouer d'abord sur largeur ou profondeur Puis addition des 2 (2m sur 2m à 3m sur 3m)

Guinot (2021)

Regles du jeu (le droit à la victoire): matchs courts : 2 mi-temps / 10 services (5 chacun)

Le droit systématique à la 2ème chance (voire 3e chance) pour servir

Piste 9.

Faire manipuler et exploiter par les élèves eux-mêmes les possibilités offertes par les modes de pratique

Au choix	Service + Trajectoires des échanges
Niveau 1	« Jet d'eau » (bras + raquette, sur filet)
Niveau 2	Cloche (le volant monte d'abord)
Niveau 3	Libre dans les règles (service règlementaire)

Laisser aux élèves une marge d'auto-détermination qu'ils peuvent assumer



Piste 10.

Evaluer le retentissement affectif de nos leçons

Les marqueurs de plaisir



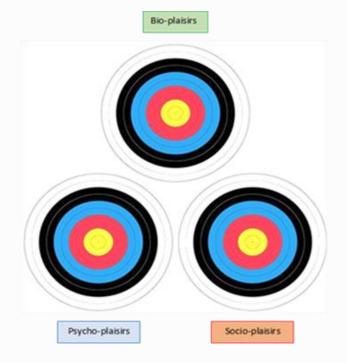
L'interview du pratiquant



« Cibler les ressentis de (dé)plaisirs »









Les paroles libres

- « Pour une fois j'ai sué dans un cours de sport »
- « J'ai eu une note sur mes performances et pas sur mon comportement, c'était un très bon cours de sport »
- « Les séances étaient toutes différentes et variées »
- « Mes moments préférés, c'est quand il y a la solidarité de tout le monde et les encouragements alors que le demi-fond c'est un sport individuel »

Conclusion



MON CORPS

- Mettre en place une pédagogie de la mobilisation, c'est <u>inscrire le plaisir de pratiquer, de réussir, et de progresser dans l'expérience</u> corporelle de chaque élève

- C'est réconcilier efforts et plaisirs : « les deux faces d'une même pièce »

C'est faire vivre aux enfants, adolescent(e)s des expériences corporelles qui laissent des TRACES D'EPS POSITIVES

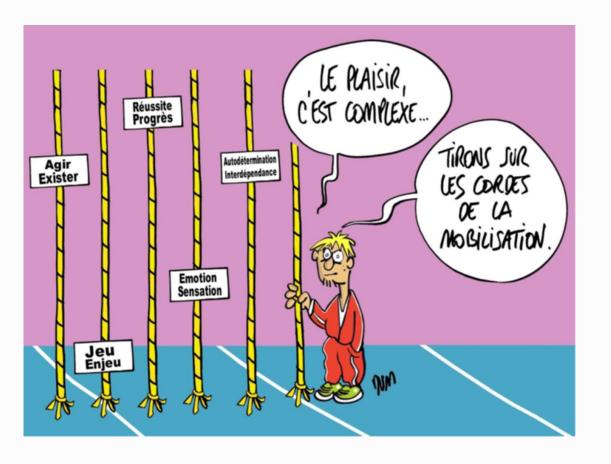














« Que nul n'entre ici s'il ne cherche le plaisir.

Que nul n'entre ici s'il ne cherche que le plaisir »

Si vous souhaitez intégrer le groupe PLAISIR & EPS de l'AE-EPS

Vous pouvez nous contacter par mail plaisireneps@gmail.com

Merci pour votre attention



Basket-ball, classe de 5^{ème} Observer la jeune fille équipe verte, pantalon gris



Danse, classe de 4^{ème} Observer le binôme de garçons sur la gauche

Démarche proposée

- Phase 1: le quoi ?. Observer « en bosses », sans jugement

Qu'est-ce qu'ils font ? Qu'est ce qu'ils cherchent à faire ?

- Phase 2: le pourquoi ?. Comprendre

Qu'est-ce qu'ils les poussent à agir ainsi, parfois de manière récurrente ? Qu'est ce qui les préoccupe dans l'action ?

Phase 3: le comment ?. Pistes d'intervention pour qu'ils se mobilisent et progressent

Comment leur permettre d'agir et de mieux agir au regard de leur niveau actuel de ressources ?

