

# **Des regards croisés sur les approches pédagogiques pour susciter la passion des APS ©**

*Conférence présentée au colloque du groupe ressource  
« plaisir » de l'AEEPS. Vers une éducation au plaisir de pratiquer.  
Orientations et pistes pédagogiques.*

**Faculté des sciences de la motricité  
Louvain-la-Neuve  
22 et 23 mars 2014**

**Jean Brunelle, Ph.D.  
Jean-Pierre Brunelle, Ph.D.  
Jean-François Brunelle, M.Sc.**

# Introduction

**Pourquoi avoir créé le modèle  
*Susciter la passion harmonieuse  
pour les APS ?***

## → L'espérance de vie

Les jeunes d'aujourd'hui risquent d'avoir une espérance de vie inférieure de cinq ans à celle de leurs parents.

## → Les propriétés des APS

Partout au monde, les scientifiques reconnaissent que la pratique des APS constitue un incontournable parmi les moyens les plus importants pour améliorer la santé des gens sur les plans préventif et curatif à toutes les étapes de la vie.

## → Un changement historique

Les intervenants en APS sont invités par le Gouvernement du Québec à apporter leur contribution dans le cadre de communautés de pratique afin que les Québécois adoptent un mode de vie physiquement actif. Ce projet historique nécessite des points de repères pédagogiques afin que les intervenants issus de diverses formations puissent offrir un contexte d'apprentissage cohérent et efficient à la population.

# Le contenu de la présentation

- La justification de la passion harmonieuse pour des APS en tant qu'axe central du modèle présenté.
- La description du modèle en terme d'intentions et d'actions qui permettent d'actualiser la passion harmonieuse des APS.

Nous espérons que cette présentation vous permettra de pointer des repères pédagogiques qui vous sont déjà familiers et d'en découvrir d'autres que vous pourriez éventuellement expérimenter dans votre enseignement.

# 1. La justification de la passion pour les APS

## 1.1 Les deux hypothèses de Vallerand (2003) :

- Les passions harmonieuses et obsessives pour des activités :
- a) permettent d'atteindre des niveaux de performances élevées et durables.
- b) produisent des effets différents dans la qualité de vie des gens.

## 1.2 Une méthodologie de recherche de type corrélational :

Les passions harmonieuse et obsessive

VS

des indicateurs de bien-être psychologique

Afin de déterminer le type et le degré de passion des sujets de leurs études, Vallerand et ses collaborateurs ont construit un questionnaire nommé « L'échelle dualiste de la passion pour des activités ». Ainsi, ils ont pu mettre en corrélation les caractéristiques des passion harmonieuse et obsessive avec des indicateurs de bien-être psychologique provenant de tests standardisés.

## 1.3 Les résultats des études

- Plus d'une centaine d'études réalisées pendant une décennie (2003 – 2013) confirment en grande partie les hypothèses énoncées.
- Ces résultats permettent de définir, de façon opérationnelle, la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle en se référant aux effets qui leur sont associés.

# Tableau 1. Les effets des passions

Harmonieuse		Obsessive
↑	Performance	↑
↑	Autonomie dans l'activité	↓
↑	Facilité à produire le Flow	↓
↑	Flexibilité dans la gestion du temps	↓
↑	Satisfaction dans la vie	↓
↑	Récupération en cas de blessure	↓
↓	Stress avant une compétition	↑
↓	Rumination devant l'adversité	↑
↑	Relations interpersonnelles appropriées	↓
↓	Sautes d'humeur	↑



## 1.4 Un type de passion à promouvoir :

La comparaison entre les effets des deux types de passion met en relief des enjeux majeurs qui ne peuvent laisser indifférents les responsables d'organismes d'éducation, de santé et les intervenants en APS. Ils partagent l'objectif d'offrir aux Québécois les meilleures ressources possibles pour développer un mode de vie physiquement actif.

### → Une définition descriptive

La passion harmonieuse est définie comme une forte inclination qu'éprouve une personne pour une activité librement choisie, qu'elle aime, qu'elle trouve importante et dans laquelle elle investit du temps et de l'énergie sur une base régulière, sans négliger les autres sphères de sa vie.

(Vallerand et al., 2003)

### → La passion harmonieuse pour des activités s'avère la voie à privilégier.

La passion harmonieuse pour des activités : a) s'avère une variable de présage souhaitable chez les intervenants en APS, b) constitue une finalité éducative qui peut être atteinte chez les pratiquants grâce à la synergie de quatre intentions éducatives et des champs d'actions qui permettent de les concrétiser. (Voir le modèle « Susciter la passion harmonieuse pour les APS. »)

## 1.5 Une recommandation de Vallerand (2012) sur le rôle des enseignants

En 2012, Vallerand conclut un bilan de recherche sur la passion pour des activités en faisant une recommandation invitant les intervenants à :

« Constituer leurs propres répertoires d'activités en vue de créer les contingences d'apprentissage favorables à l'éclosion de la passion harmonieuse pour les APS. »

## 1.6 La contribution de notre modèle à cette recommandation :

→ Un cadre de référence pour aider les enseignants des communautés de pratique :

- a) à déterminer le type et le niveau de passion qui les animent pour l'enseignement des APS;
- b) à découvrir et à partager des solutions pour mieux rencontrer leurs intentions éducatives en lien avec le développement de la passion harmonieuse des APS.

## 2. La description du modèle

La configuration du modèle en tant que processus d'actualisation pour développer la passion harmonieuse des APS.

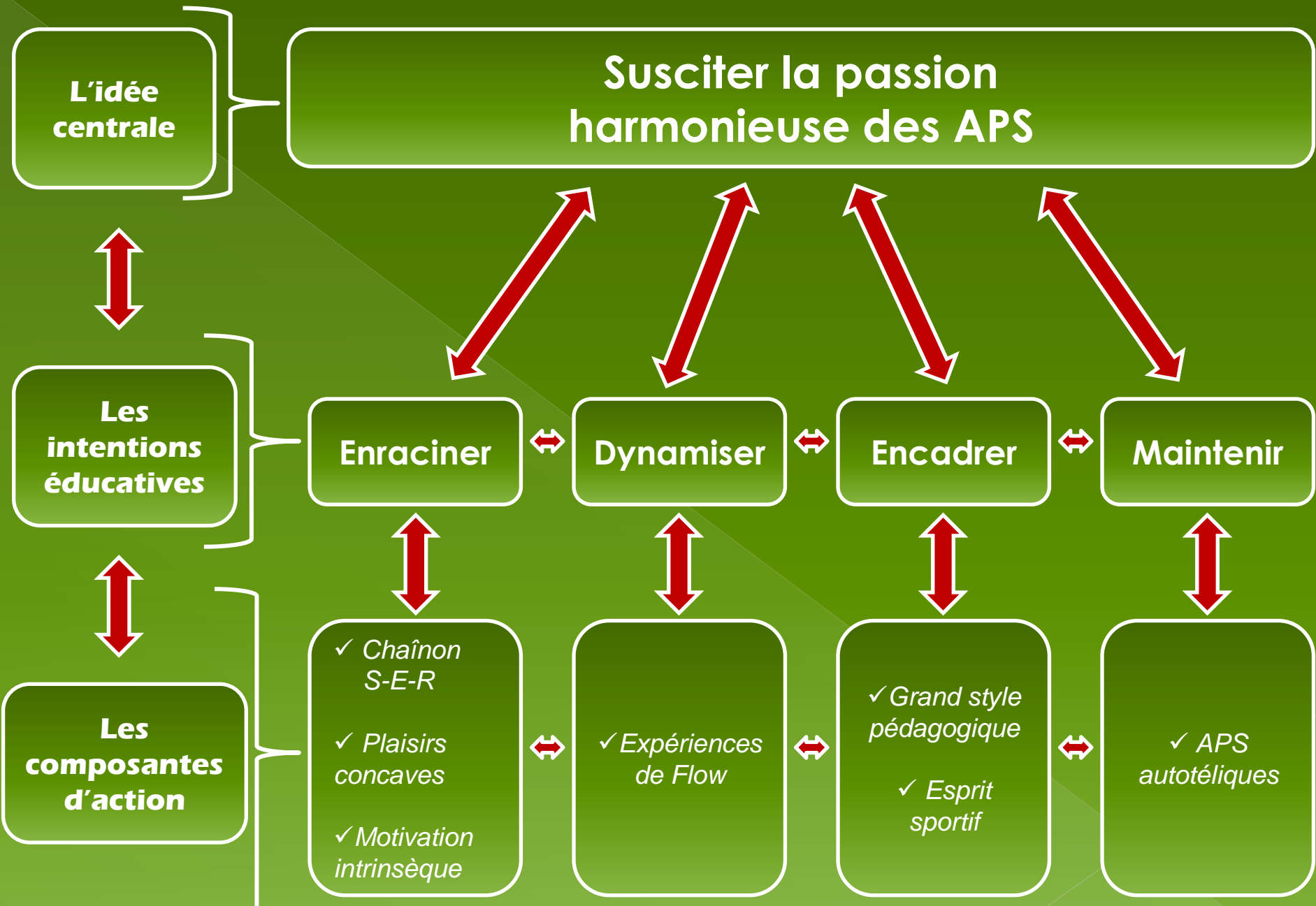


Figure 1. La configuration du modèle « Susciter la passion harmonieuse des APS. »  
 (Brunelle, J., Brunelle, J.P., Brunelle, J.F., 2014) ©

## 2.1 Enraciner la passion harmonieuse pour des APS

Le terme « enraciner » correspond à une analogie qui envoie le message que le développement d'une passion harmonieuse dans des activités prend sa source dans le monde des affects.

→ Trois composantes permettent d'enraciner la passion harmonieuse:

- *le chaînon Stimulus-Émotion-Réponse*
- *les plaisirs concaves*
- *la motivation intrinsèque*

## 2.1.1 Le chaînon Stimulus – Émotion – Réponse

### → Le rôle des émotions.

L'émotion se retrouve entre le stimulus provenant de l'environnement et la réponse comportementale qui en découle. En simplifiant, on peut dire que toutes les émotions possèdent la même dualité fondamentale : positives et attirantes...négatives et repoussantes.

### → Le chaînon S-E-R constitue un repère conceptuel fondamental.

Le chaînon S-E-R est une composante d'enracinement de la passion pour des activités qui invite les intervenants à se positionner sur l'importance des émotions positives en apprentissage des APS. L'adhésion à ce repère fondamental apparaît dans les déclarations de principe des programmes où il est fait mention d'éprouver du plaisir dans la pratique des APS ou lors des discussions où les intervenants soulignent l'importance d'éprouver du plaisir dans la pratique des APS.

## 2.1.2 Les plaisirs concaves

→ L'analogie aux formes convexes et concaves.

L'éminent psychologue canadien Yvon St-Arnaud (2002) a suggéré l'analogie des formes convexes et concaves pour nuancer les types de plaisir : la forme convexe, par la courbe de sa surface ne retient pas le liquide qu'on y verserait alors que la forme concave, par sa courbe, retient le liquide.

→ Plaisirs convexes :  
périphériques, détente, distraction, enjolivement.

→ Plaisirs concaves :  
profonds, traces d'accomplissement, de transformation.





**Figure 2. Un continuum de plaisirs à préserver.**

Même si les plaisirs concaves représentent l'essentiel des plaisirs à privilégier, la présence de « bouquets de plaisirs » complémentaires lors de la pratique d'APS a également son importance. C'est ce qui nous a amenés à considérer les plaisir sur un continuum dans lequel s'inscrit la passion harmonieuse.

## → Les plaisirs profondément humains.

Pour Yvon St-Arnaud (2002), « le plaisir grandit en fonction de la valeur humanisante qui lui est associée. » Ainsi, par exemple, le curriculum conatif (Bui-Xuân, 2011) issu du développement harmonieux de la personne représente une valeur humanisante qui devient une source inépuisable de plaisir concave.

## 2.1.3 La motivation intrinsèque

La motivation intrinsèque constitue la troisième source d'enracinement de la passion harmonieuse pour des activités. Elle présente le plus haut niveau de gestion de soi ou d'autodétermination.

### → Les personnes intrinsèquement motivées :

- se lancent librement dans des activités qui les intéressent;
- ont un profond sentiment de volition et de maîtrise de soi;
- ne visent pas l'obtention d'une récompense matérielle ou externe.

### → De l'importance du « comment »

Proclamer l'utilité de la motivation est une chose. En connaître le processus de développement en est une autre. Richard Cox (2005) souligne qu'avant l'apparition de la théorie intégrée de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand et Losier (1999), peu de personnes savaient comment développer et entretenir la motivation tout au long de la vie.

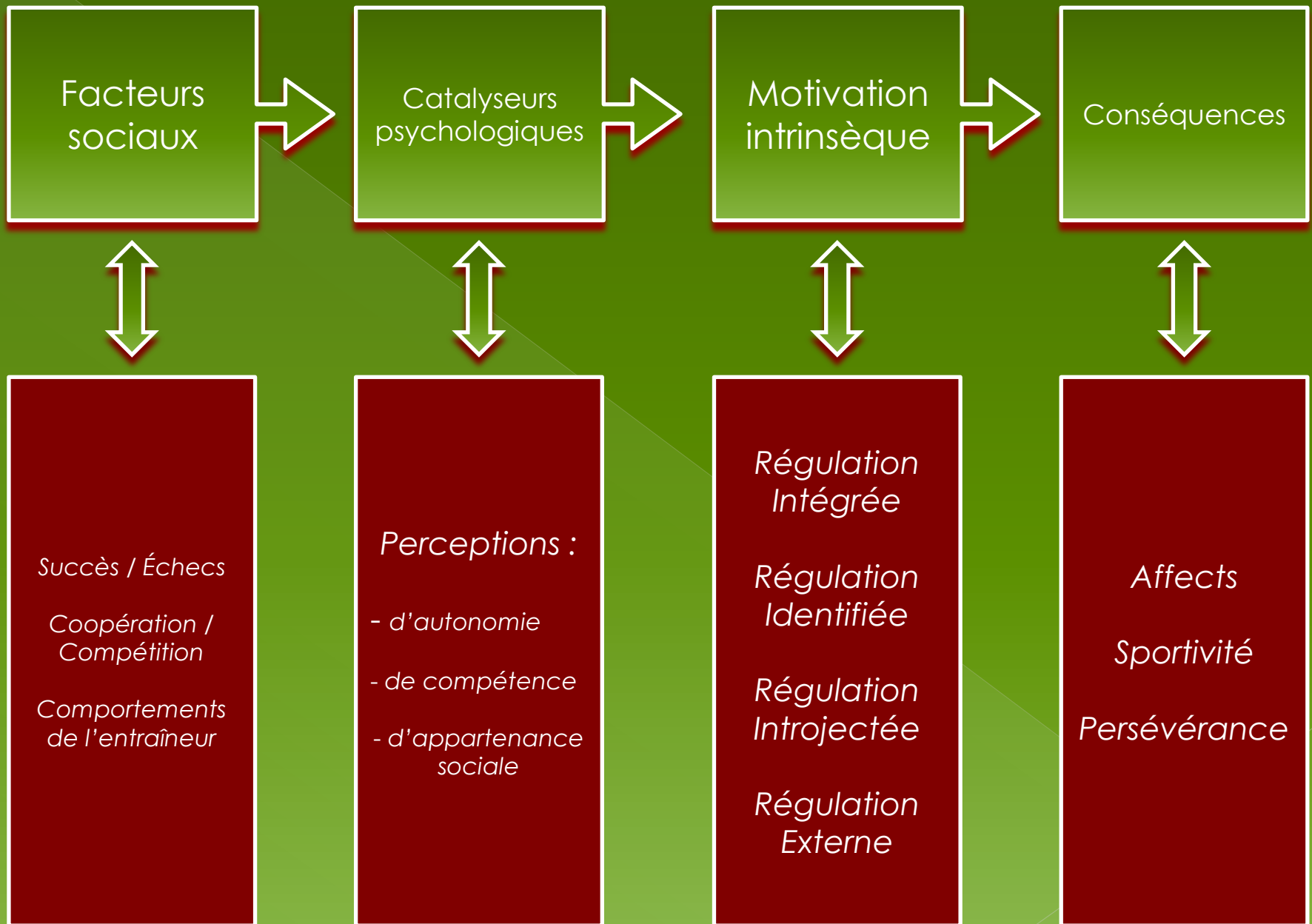


Figure 3. Théorie intégrée des motivations extrinsèque et intrinsèque en sport . (Vallerand & Losier ,1999)

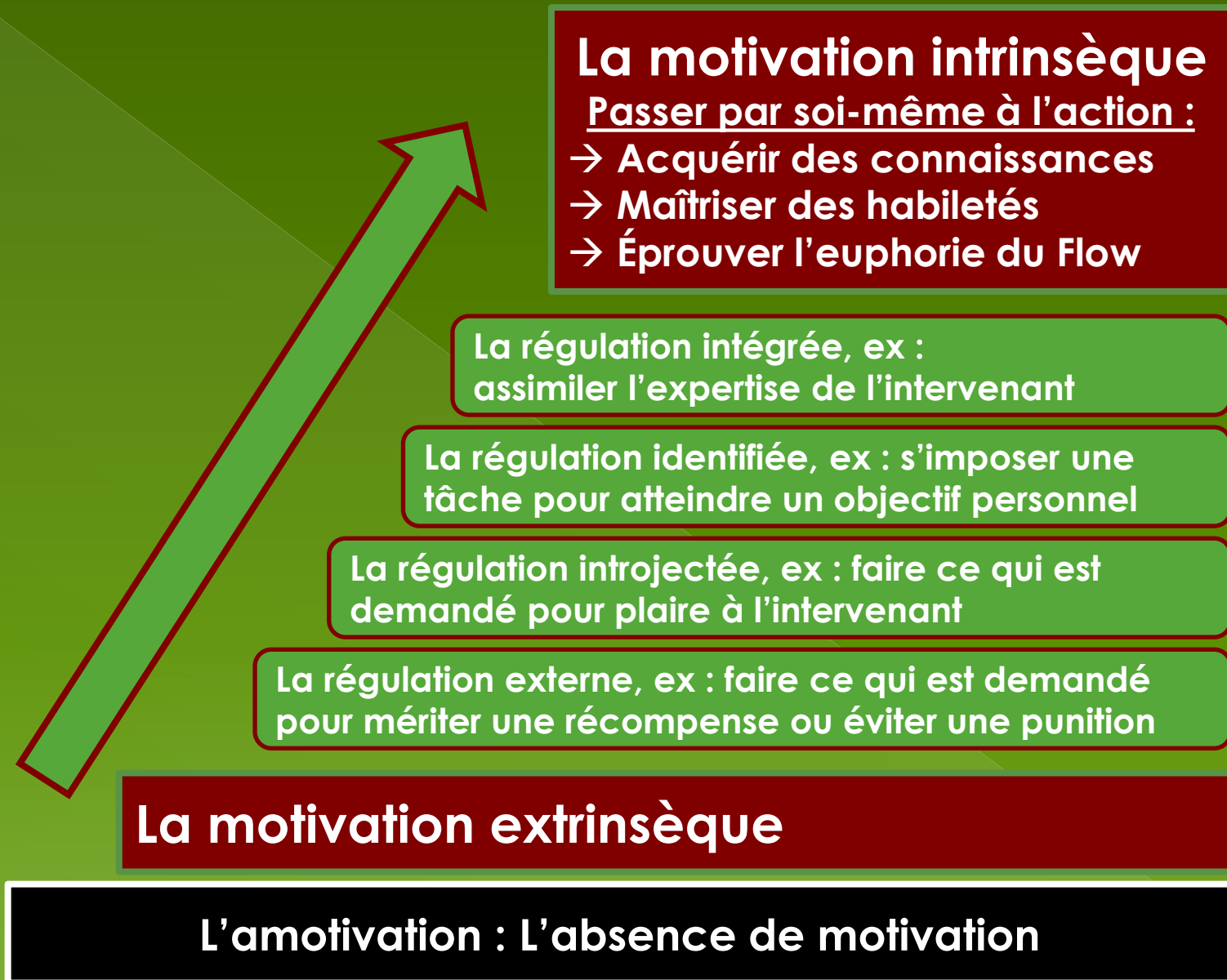


Figure 4. Le continuum d'autodétermination : de la motivation extrinsèque à intrinsèque.  
Adaptée de R.H. Cox (2005)

## 2.2 Dynamiser la passion harmonieuse pour des APS

La deuxième intention éducative a pour but d'insuffler de l'énergie à la passion harmonieuse pour des activités en utilisant le FLOW comme carburant.

### → La paternité du Flow

La paternité du FLOW revient à Mihaly Csikszentmihalyi : chercheur sur le terrain, il a développé une méthodologie qui a permis à des gens de tout âge, de toute culture, exerçant divers métiers, d'exprimer leurs émotions à des moments aléatoires de leurs activités quotidiennes.

### 2.2.1 Les expériences de Flow

Ses travaux à caractère phénoménologique ont permis de constater que le terme « FLOW » (fluidité) revenait sans cesse pour décrire l'aisance ressentie à certains moments du déroulement des activités. Par la suite, les personnes disaient éprouver un sentiment d'accomplissement, un plaisir profond. Les analyses qualitatives et quantitatives des milliers de protocoles de recherche ont permis à Csikszentmihalyi d'identifier les conditions d'apprentissage externes et internes associés à l'état de Flow ainsi que les émotions susceptibles de se produire lorsqu'une personne relève un défi.

## 2.2.1.1 La théorie du Flow

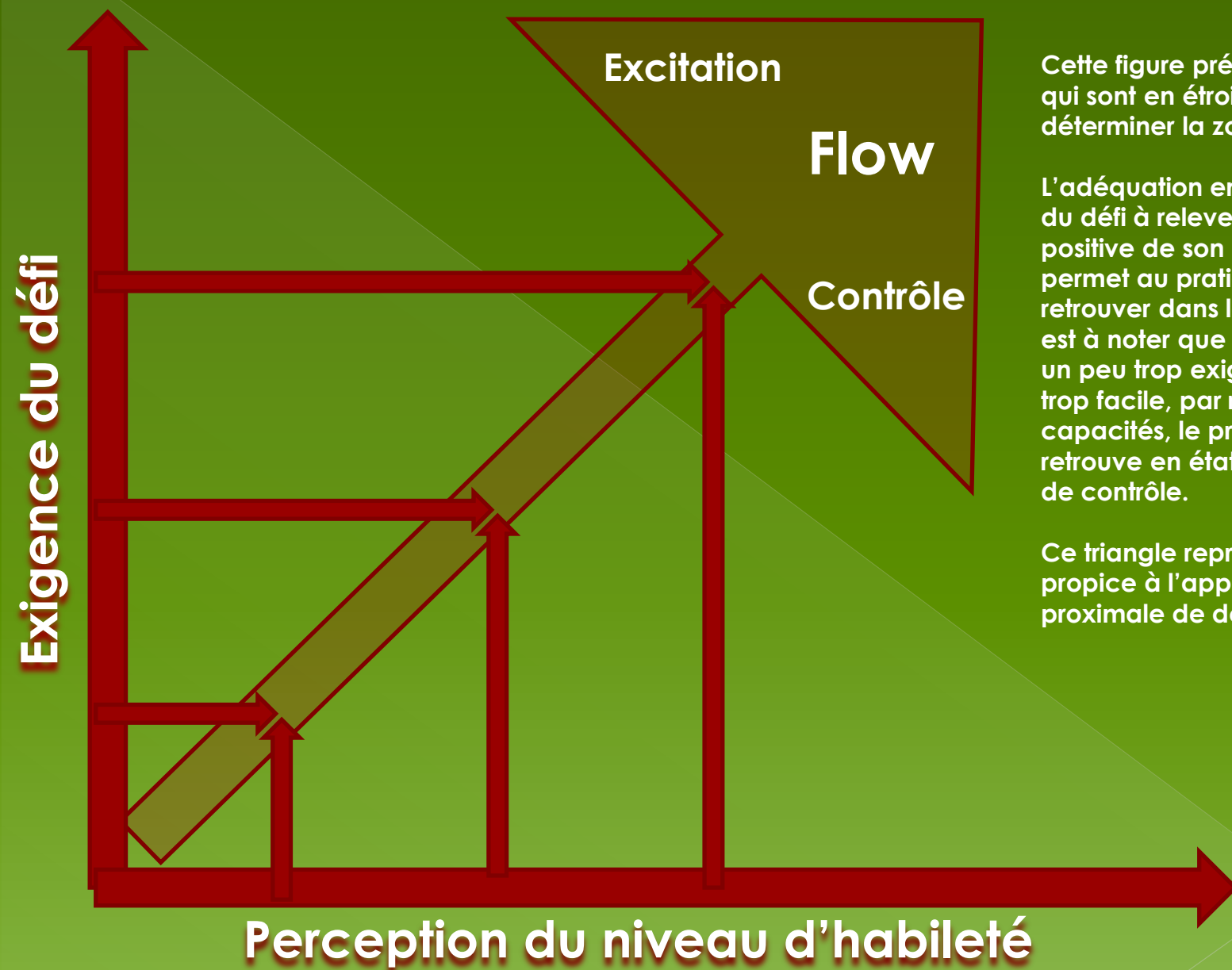
→ Les conditions associées au Flow.

Conditions  
externes

- Projet
- Défi réalisable

Conditions  
internes

- Prestation ressentie
- Concentration élevée
- Attention libre et en interaction
- Action fluide
- Absence d'image de soi
- Perception de durée altérée



Cette figure présente deux vecteurs qui sont en étroite relation pour déterminer la zone d'apprentissage.

L'adéquation entre les exigences du défi à relever et la perception positive de son niveau d'habileté permet au pratiquant de se retrouver dans la zone de flow. Il est à noter que si le défi est juste un peu trop exigeant ou un peu trop facile, par rapport à ses capacités, le pratiquant se retrouve en état d'excitation ou de contrôle.

Ce triangle représente une zone propice à l'apprentissage (zone proximale de développement).

Figure 5. Les émotions associées à la zone d'apprentissage, inspiré de Csizentmihalyi (2005)

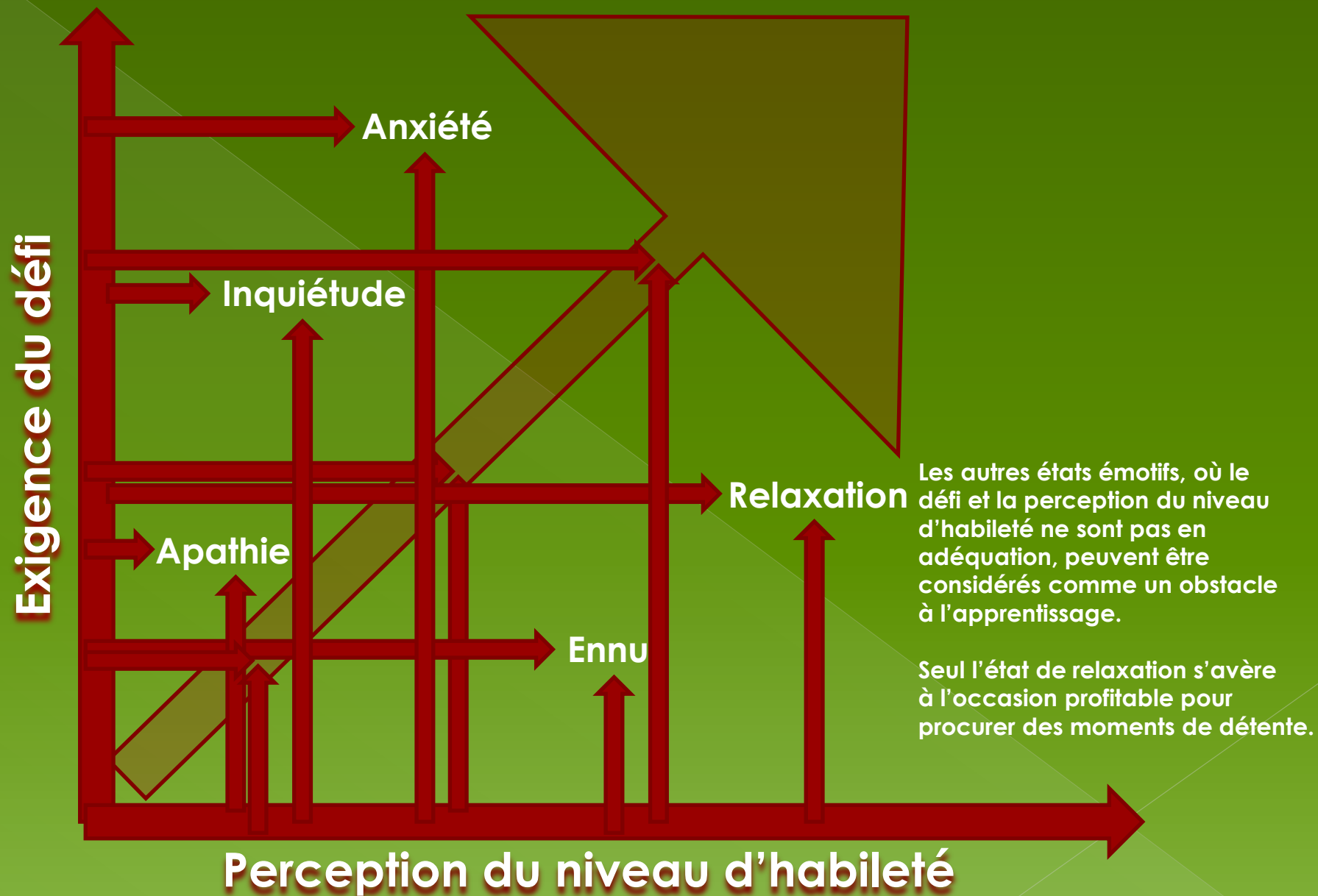


Figure 6. Les émotions associées à des conditions défavorables d'apprentissage, inspiré de Csizentmihalyi (2005)



# Le Flow et le curriculum

## *Que révèle l'information provenant du Flow ?*

Le Flow ressenti lors d'une activité est en rapport immédiat avec l'action qui vient de se produire. La présence ou l'absence de Flow, d'excitation ou de contrôle, renseigne sur la façon dont le pratiquant s'adapte à relever le défi que lui présente la tâche.

### → De l'importance du curriculum

Comme on vient de le voir aux figures 5 et 6, l'enseignant a besoin d'avoir des repères se rapportant au curriculum du pratiquant pour ajuster les mises en situations d'apprentissages aux réactions observées chez les pratiquants.

### → Conséquences de l'absence d'un curriculum personnel

L'absence de tels repères fait en sorte que l'apprentissage des pratiquants se déroule de façon aléatoire. Le curriculum conatif, précédemment cité, est un exemple qui permet de situer le pratiquant dans sa trajectoire d'apprentissage. Les phases émotionnelle, fonctionnelle, technique, stratégique et d'expertise qui constituent ce curriculum font apparaître des indicateurs sur les types de défis qu'ont besoin de relever les pratiquants pour évoluer. Chaque phase constitue donc une dominante qui présente de nouveaux défis, ce qui procure aux pratiquants des Flows distincts à expérimenter.

## 2.3 Encadrer la passion harmonieuse pour des APS

Cette troisième intention éducative porte sur la nécessité d'encadrer la passion pour qu'elle demeure harmonieuse.

### → Le Flow n'assure pas le bien-fondé de ses agissements

Vivre des situations en état de Flow n'assure pas la vertu de ses actes. La présence de flow peut aussi bien se ressentir dans des situations bienveillantes que malveillantes. L'expérience optimale, ou couramment appelée le Flow, a besoin d'être guidé par des valeurs humanisantes et soumis à une éthique.

### → Les ressentis du plaisir ne rejoignent pas nécessairement tous les élèves

On l'aura constaté, certains élèves éprouvent plus de satisfaction en refusant de coopérer dans les activités proposées. Ils trouvent leur satisfaction dans le déplaisir de l'enseignant, dans un espace psychologique que Jacques Lacan nomme la « jouissance ». Dans la limite de leur compétence, les intervenants en APS ont pour fonction d'établir des liens de confiance avec ces jeunes en prenant le temps de les écouter au lieu de les marginaliser. Une telle ouverture est une caractéristique importante du grand style pédagogique

## 2.3 Encadrer la passion harmonieuse pour des APS

Deux composantes ont pour but d'encadrer la passion harmonieuse pour des APS :

- *Le grand style pédagogique*
- *L'esprit sportif*

## 2.3.1 Le grand style pédagogique

Cette appellation peut apparaître prétentieuse à première vue. Nous l'avons adoptée pour souligner le degré d'excellence que les enseignants doivent atteindre dans l'exercice de leur fonction afin de favoriser l'éclosion d'une passion harmonieuse des APS chez les pratiquants.

### → Trois exigences du grand style pédagogique.

Les probabilités que les intervenants manifestent un grand style pédagogique sont élevés quand :

- Ils se considèrent eux-mêmes en état de développement personnel;
- Ils se comportent comme un artiste peintre;
- Ils ont une image de marque inspirante.

## **2.3.1.1 Être en état de développement personnel**

Le travail que l'on fait sur soi habilite à mieux comprendre les pratiquants dans leur propre démarche. D'où l'importance de ne pas se considérer comme un adulte parachevé, mais un adulte en cheminement personnel et professionnel.

## **2.3.1.2 Se comporter comme un artiste peintre**

L'incitation à se comporter comme un artiste peintre est une analogie empruntée à Hubert Reeves. L'artiste peintre dispose d'une palette chromatique qui lui permet de créer librement ses œuvres, selon son inspiration. À l'opposé, peindre par numéro se limite à reproduire un tableau en transposant des couleurs correspondantes à des numéros affichés. La liberté de création est pour ainsi dire absente. C'est ainsi que l'enseignant se comportant comme un artiste peintre est en mesure de créer une action pédagogique qui correspond aux besoins des pratiquants.

## **2.3.1.3 Avoir une image de marque inspirante**

On se représente mal une personne voulant inciter les jeunes à développer une passion harmonieuse pour des APS qui serait elle-même sédentaire. On se représente difficilement également un intervenant, sous l'emprise d'une passion obsessive, trouver l'inspiration nécessaire pour motiver les jeunes à développer une passion harmonieuse. Il en est de même pour les qualités personnelles à être courtois, respectueux, ponctuels, etc.

## 2.3.2 L'esprit sportif

L'esprit sportif s'inscrit tout naturellement dans le suivi du grand style pédagogique. Il se manifeste par une attitude empreinte de respect des règlements, de l'adversaire, de ses coéquipiers, de l'officiel. L'esprit sportif repose également sur le respect de l'équité et la reconnaissance de la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

### → Une attitude à privilégier

Il est bon de se rappeler que le sport devient ce qu'on en fait. Pour qu'il contribue positivement au développement de la personne, il doit faire l'objet d'un enseignement conscient et délibéré : c'est précisément le but que nous visons en présentant des repères pédagogiques pour susciter la passion des APS chez les pratiquants.

### → La mise en application des codes d'éthique

Chaque organisation se doit d'avoir un code d'éthique destiné à toutes les personnes qui y assument un rôle. Toutefois, se doter d'un code d'éthique représente un préalable nécessaire mais non suffisant pour provoquer un changement. Le véritable défi est, dans le feu de l'action, de voir les intervenants s'inspirer des lignes de conduites dans le déroulement des activités. S'inspirer des faits saillants de l'actualité sportive pour y puiser des exemples et des contre-exemples est une bonne façon de susciter la réflexion sur l'une ou l'autre des règles de l'esprit sportif.



## **Marianne St-Gelais** **22 ans**

Origine : Roberval

### Expérience :

- A commencé à l'âge de 10 ans
- À 17 ans, elle participe à sa 1<sup>ère</sup> coupe du monde
- Lors de son 20<sup>ème</sup> anniversaire, elle gagne une médaille d'argent aux JO



## **Florence Brunelle** **10 ans**

Origine : Trois-Rivières

### Expérience :

- A commencé à l'âge de 6 ans
- Trois fois championne provinciale.
- Que lui réserve l'avenir ?

**Le modeling d'athlètes aux comportements exemplaires est une autre avenue à explorer à cet égard. À titre d'exemple, les derniers jeux olympiques de Sochi contribuent à maintenir et stimuler l'engouement des jeunes Québécois pour la pratique des sports d'hiver.**

## 2.4 Maintenir la passion harmonieuse des APS

La quatrième intention éducative a pour objectif de consolider la passion harmonieuse des APS chez les jeunes, en leur permettant de franchir les étapes de leur propre curriculum dans les APS qu'ils ont choisies.

### 2.4.1 Les activités autotéliques

#### → Une fin en soi

La pratique des activités dites autotéliques (*auto* = en soi; *telos* = fin) représente une fin en soi. Le fait que la pratique de ces activités ait subi un processus d'internalisation, au point de s'imprégner dans l'identité de la personne, représente un acquis qui se répercute tout au long de la vie.

#### → La spirale ascendante

On comprendra que l'adhésion à une activité autotélique est le fruit d'une spirale ascendante résultant de sept à quinze heures de pratique d'APS par semaine tout au long de la période de scolarité. L'accumulation de plaisir et de satisfaction au cours de cette période constituent les matériaux de fond dont se nourrissent les jeunes pour exister davantage.

#### → Les bienfaits collatéraux

C'est ainsi que notre modèle, en misant sur l'autodétermination et sur la passion harmonieuse des APS, permet d'offrir des conditions optimales pour accéder à un mode de vie physiquement actif, avec tous les bienfaits collatéraux qui y sont associés.



# En guise de conclusion,

## → Des contributions complémentaires

L'exercice des regards croisés, à partir de notre modèle, des travaux du CUFOCEP et du groupe ressource « PLAISIR » de l'AEEPS, révèle de nombreux liens entre les processus qui favorisent le plaisir et ceux qui favorisent la passion harmonieuse des APS.

## → Projet de communauté de pratique

Nous espérons que ce colloque aidera à identifier des centres d'intérêts communs et à renforcer nos échanges dans l'esprit d'une communauté de pratique.

## → Un moment de réflexion...

Pour terminer cette présentation sur une émotion signifiante de notre plaisir et de notre passion pour l'enseignement des APS, je vous demande de prendre le temps nécessaire pour lire, avec l'intelligence du cœur, l'énoncé suivant :



***Les jeunes peuvent oublier ce que vous avez dit ou ce que vous avez fait, mais ils n'oublient pas ce que vous leur avez fait ressentir.***

Merci

et au plaisir de vous revoir !