

Plaisir et processus éducatif en EPS

De l'enjeu du plaisir à l'intervention de l'enseignant dans la construction des compétences

Limoges

Le 13 février 2015



Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

François Lavie
Professeur agrégé d'EPS - Clermont-Ferrand
Groupe ressource PLAISIR & EPS
Président de l'AE-EPS

Plan

- I. De l'enjeu du plaisir à sa prise en compte en EPS
- II. Plaisir, construction des compétences et intervention de l'enseignant

I. De l'enjeu du plaisir en EPS : le plaisir comme fin et comme moyen

Plaisir et EPS : une relation ambiguë

- ▶ Le plaisir rejeté par l'orthodoxie scolaire
- ▶ Le plaisir ignoré puis oublié !
- ▶ Le plaisir toujours différé : en EPS on est pas là pour s'amuser !
- ▶ Au final, le plaisir est devenue une notion tabou en EPS

Et pourtant ...

- ▶ Nombreux sont les élèves et les enseignants qui vivent l'ennui, le mal-être ou même la souffrance, source d'une dégradation de confiance et d'estime de soi.
- ▶ Pour ne pas faire subir aux élèves et aux enseignants des affects négatifs conduisant à l'impuissance apprise et/ou à l'inaction, nous prôtons une pédagogie concrète et réaliste qui envisage le plaisir comme un droit.
- ▶ Dans la pratique d'une activité ludomotrice, le plaisir, issu d'un processus biologique, est un indicateur d'une adaptation momentanée

Plaisir de pratiquer et EPS

Faire en sorte que les élèves :

→ vivent des expériences de plaisir au cours de leur scolarité en EPS et projettent de les renouveler dans leur vie d'adulte !

Si le plaisir de pratiquer n'est pas le but de l'EPS, il est cependant le moyen d'en atteindre les finalités, inaccessibles sans son entremise.

Éduquer au plaisir de pratiquer : une finalité pour l'EPS

L'idée de former un citoyen épanoui,
pratiquant régulièrement des activités
physiques et/ou sportives devrait selon
nous apparaître plus explicitement

Plaisir, objectifs et finalités de l'EPS

- ▶ « *Savoir gérer sa vie physique et sociale* », ne va pas de soi et ne nous paraît envisageable que si l'élève éprouve du plaisir d'agir dans la pratique des APSA.
- ▶ En EPS, si les élèves n'éprouvent pas de plaisir, si l'apprentissage apparaît surtout comme une contrainte, alors la finalité essentielle consistant à faire émerger le goût de pratiquer de façon régulière hors de l'école et tout au long de leur vie restera un vœu pieux.

Plus on aura pris de plaisir en EPS et plus on aura de chance de continuer à pratiquer.

Affects, émotions, sentiments

- ▶ Les affects recouvrent indistinctement les émotions, les sentiments, voire les passions
- ▶ Les émotions sont des ensembles compliqués de **réponses chimiques et neuronales**, qui forment une configuration. Les émotions **se manifestent sur le théâtre du corps** (milieu interne, système viscéral, vestibulaire et musculo-squelettique), elles sont des actions ou mouvements **publiquement observables** sur le visage, dans la voix et à travers des comportements spécifiques. (Damasio, 1999, p.103)
- ▶ Les sentiments (= ressentis d'émotion) correspondent à l'expérience mentale et privée d'une émotion. Le ressenti d'émotion est la perception d'un certain état de corps réel ou simulé.

3 types d'émotions

- ▶ Les émotions d'arrière-plan telles que le bien-être ou le malaise, le calme ou la tension, l'enthousiasme ou le découragement ...
 - la source de l'inducteur est intérieure et le centre de réponse privilégie le milieu interne
- ▶ Les émotions primaires telles que : joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût
- ▶ Les émotions sociales telles que l'embarras, la jalousie, la culpabilité ou l'orgueil ...
 - Pour ces 2 derniers types => la source de l'inducteur est extérieure et le centre de réponse privilégie le système musculo-squelettique et viscéral

Les émotions : un processus adaptatif pour agir

- ▶ Etymologie : motio = mouvement ; e = qui vient de
=> mouvement qui vient d'une excitation extérieure
- ▶ Une situation inductrice (déclencheur) qui provoque un état émotionnel (combinaison d'émotions)
- ▶ L'évaluation de la situation sur l'axe hédonique plaisir-déplaisir se fait sans recours à la conscience (existence de marqueurs somatiques, Damasio) (coût-bénéfice; lazarus)
- ▶ L'émotion provoque une réaction spécifique à la situation inductrice (action)
- ▶ Un état de « ressenti d'émotion » (=sentiment) qui, dans l'esprit conscient, forge le soi autobiographique.

Relation émotion-plaisir

- ▶ Le plaisir est en relation étroite avec l'émotion
- ▶ Le plaisir est une qualité constitutive de certaines émotions ainsi qu'un déclencheur de certaines d'entre-elles (**Damasio**)

Émotions ⇔ Plaisir/déplaisir

- ▶ Le plaisir est le résultat d'une combinaison complexe d'émotions diverses dont le ressenti est positif
- ▶ Les émotions en jeu dans le plaisir ne sont pas nécessairement positives mais leur bilan émotionnel est perçu positivement sur l'axe hédonique agréable-désagréable

Une définition du plaisir

(Groupe PLAISIR de l'AE-EPS)

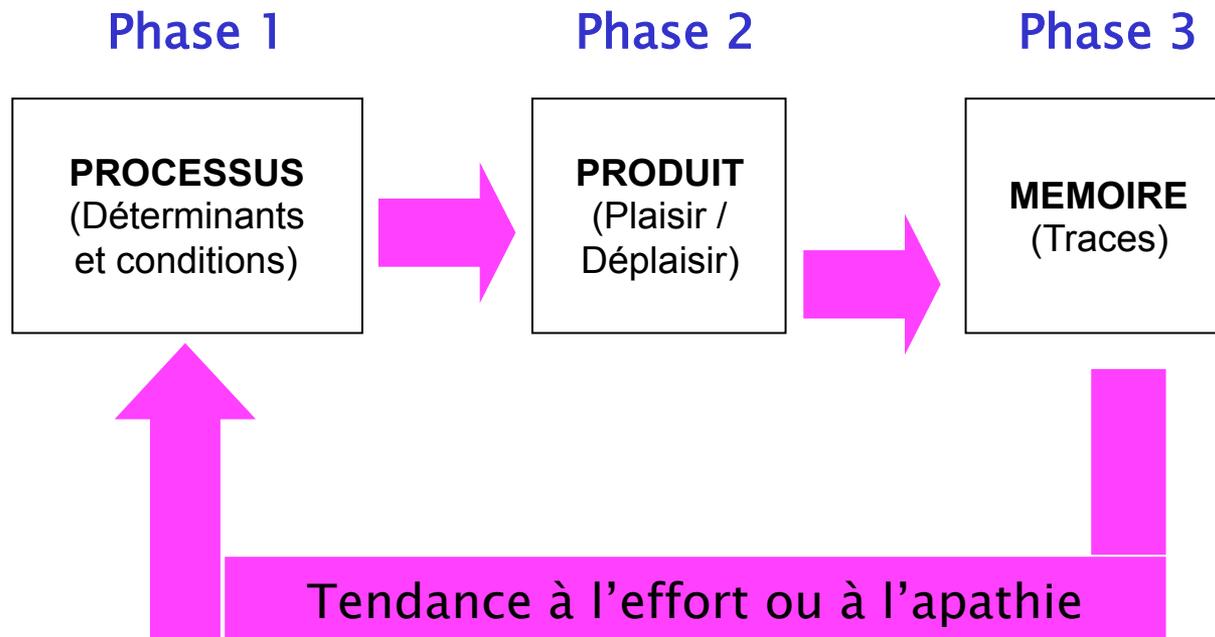
- C'est un **ressenti positif**, pendant ou juste à la fin d'une action, qui résulte d'une combinaison complexe d'affects (émotions, sentiments, humeurs) mise en relation avec l'expérience antérieure et l'histoire du sujet.
- **Intime et personnel**, il est conservé dans la mémoire autobiographique ce qui permettra des évaluations futures sur l'axe hédonique plaisir-déplaisir.
- Le plaisir a une réalité biologique, il se traduit dans l'organisme par la libération de substances comme la dopamine. (**Vincent**, 2003)
- C'est donc la perception « en direct » de cet état de corps que l'on peut appeler « plaisir ».

Des émotions au processus de plaisir/déplaisir

- ▶ Dans une classe, l'hétérogénéité des émotions tout autant que leur singularité rend difficile leur exploitation par l'enseignant
- ▶ Il est plus facile de s'en remettre au bilan émotionnel que le sujet perçoit sur l'axe hédonique plaisir/déplaisir (**Damasio ; Lazarus**)
- ▶ Le plaisir (ou déplaisir) comme bilan émotionnel positif (ou négatif) est plus facile à exploiter pédagogiquement
- ▶ D'autant plus que les actions qui produisent du plaisir sont favorables à la vie et sont susceptibles d'être reproduites (Loi de l'effet, **Thornike**)

Le processus plaisir – déplaisir dans les pratiques ludomotrices

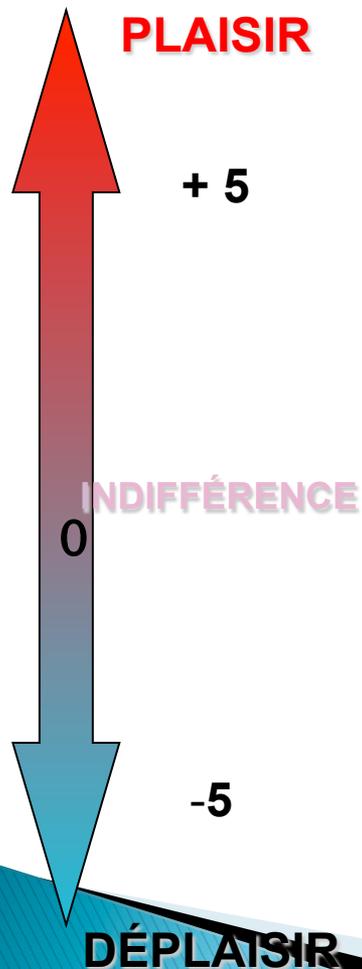
On repère 3 phases en boucle :



Phase 1 : le processus conduisant au plaisir/déplaisir

- ▶ Les déterminants intimes et imprévisibles...
- ▶ Des conditions sur lesquelles on peut avoir un impact au niveau du potentiel du milieu pédagogique et du vécu des expériences
 - 1 – La pertinence et la qualité de l'environnement spatial, matériel, culturel et humain.
 - 2 – La prise en considération des sensibilités et des préoccupations des personnes
 - 3 – La justesse des possibilités d'action et d'interaction offertes
 - 4 – Un degré de mobilisation dans l'action qui se termine par une réussite, une semi-réussite, des difficultés ou un échec
 - 5 – Une combinaison d'affects éprouvés avant ou pendant l'action (émotions, sentiments, humeurs)

Phase 2 : degré de ressenti de plaisir/ déplaisir au cours ou juste après l'action

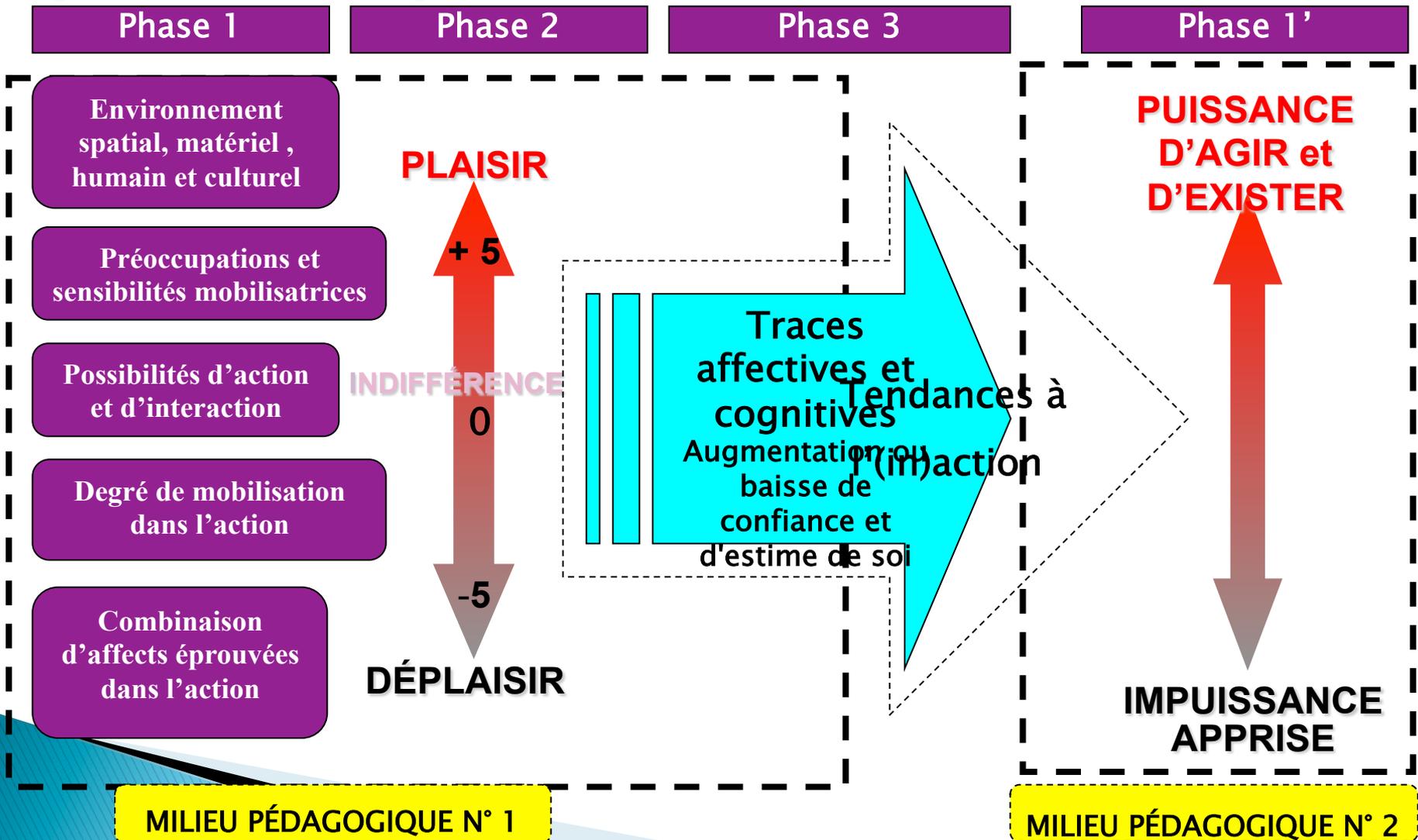


- ▶ « Plaisiromètre »
- ▶ En haut de l'échelle (+5) : un ressenti positif et intense, du plaisir proprement dit « Le plaisir est le couronnement d'une action accomplie, non son but, mais ce qui lui advient de surcroît »
- ▶ (+3) : un ressenti agréable
- ▶ (+1) : un ressenti favorable
- ▶ Au milieu de l'échelle (0) : aucun ressenti significatif, neutralité affective, indifférence voire ennui...
- ▶ (-1) : un ressenti défavorable
- ▶ (-3) : un ressenti désagréable
- ▶ (-5) : en bas de l'échelle, un ressenti négatif insupportable, du déplaisir

Phase 3 : Des traces plus ou moins mémorables de ce ressenti (partie de phase 1')

- ▶ Des traces de plaisir donnent l'envie de renouveler ce plaisir (Plaisir anticipé ou recherché). Il peut se transformer en conduites attractives et mobilisatrices.
- ▶ S'il n'y a aucun ressenti significatif, l'individu peut naviguer entre attente ou lassitude... Réessayer ou passer à autre chose ?!
- ▶ Des traces de déplaisir engendrent le plus souvent des attitudes répulsives qui se traduisent parfois par l'envie de ne pas renouveler cette expérience, par l'abandon, par la fuite.
- ▶ Ces traces induisent des tendances à l'(in)action (partie de phase 1')

Modélisation de la dynamique plaisir/déplaisir



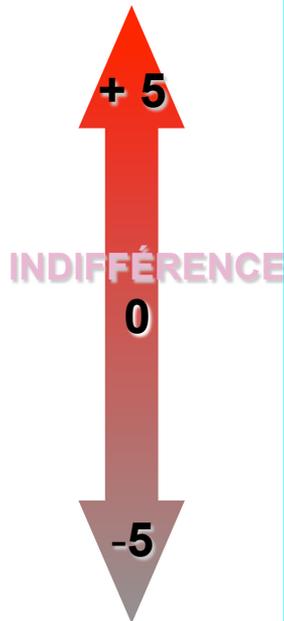
Modélisation de la dynamique plaisir/déplaisir

Phase 3
Traces affectives et cognitives

PUISSANCE D'AGIR ET D'EXISTER

PLAISIR

Augmentation de confiance et d'estime de soi



- | | | |
|-----------|------------|-------------------------|
| Flow | Joie | Sentiment de compétence |
| Fierté | Bonheur | Satisfaction |
| Bien-être | | Motivation |
| | Ennui | ... |
| Mal-être | | Lassitude |
| | Déception | Insatisfaction |
| Tristesse | | Démotivation |
| Honte | | Abattements |
| Peur | Anxiété | Désespoir |
| Angoisse | souffrance | Sentiment de nullité |
| | | ... |



IMPUISSANCE APPRISE

Baisse de confiance et d'estime de soi

Milieu pédagogique n° 1

Milieu pédagogique n° 2

Le plaisir comme moyen pédagogique

- « Plaisir » et « Apprentissage » entretiennent des liens étroits. Les diverses formes de plaisir (Bio-plaisirs, psycho-plaisirs, socio-plaisirs) alimentent et entretiennent la motivation des individus dans leurs apprentissages.
- Le plaisir est un puissant levier d'apprentissage (Lobrot):
 - ✓ Le plaisir => conduites attractives favorables aux apprentissages
 - ✓ Le déplaisir => conduites répulsives => échec, impuissance apprise

Le plaisir comme moyen pédagogique

- Le plaisir est un puissant levier d'apprentissage (Lobrot) :
 - Le plaisir => conduites attractives favorables aux apprentissages
 - Le déplaisir => conduites répulsives => échec, impuissance apprise

Un élève apprend d'autant mieux qu'il est intéressé par un sujet et qu'il en retire du plaisir.

Le plaisir comme moyen pédagogique

- Le plaisir et état de flow (Csikszentmihalyi, 2005)
 - L'état de flow est un état optimal de motivation intrinsèque, où l'individu est entièrement immergé dans son activité
 - Huit caractéristiques de l'état de flow : les buts, le défi, la concentration, l'attention, la rétroaction, la maîtrise de l'action, l'absence de l'image de soi, le rapport au temps
 - Émotions et état de flow

Un élève apprend d'autant mieux qu'il est intéressé par un sujet et qu'il en retire du plaisir.

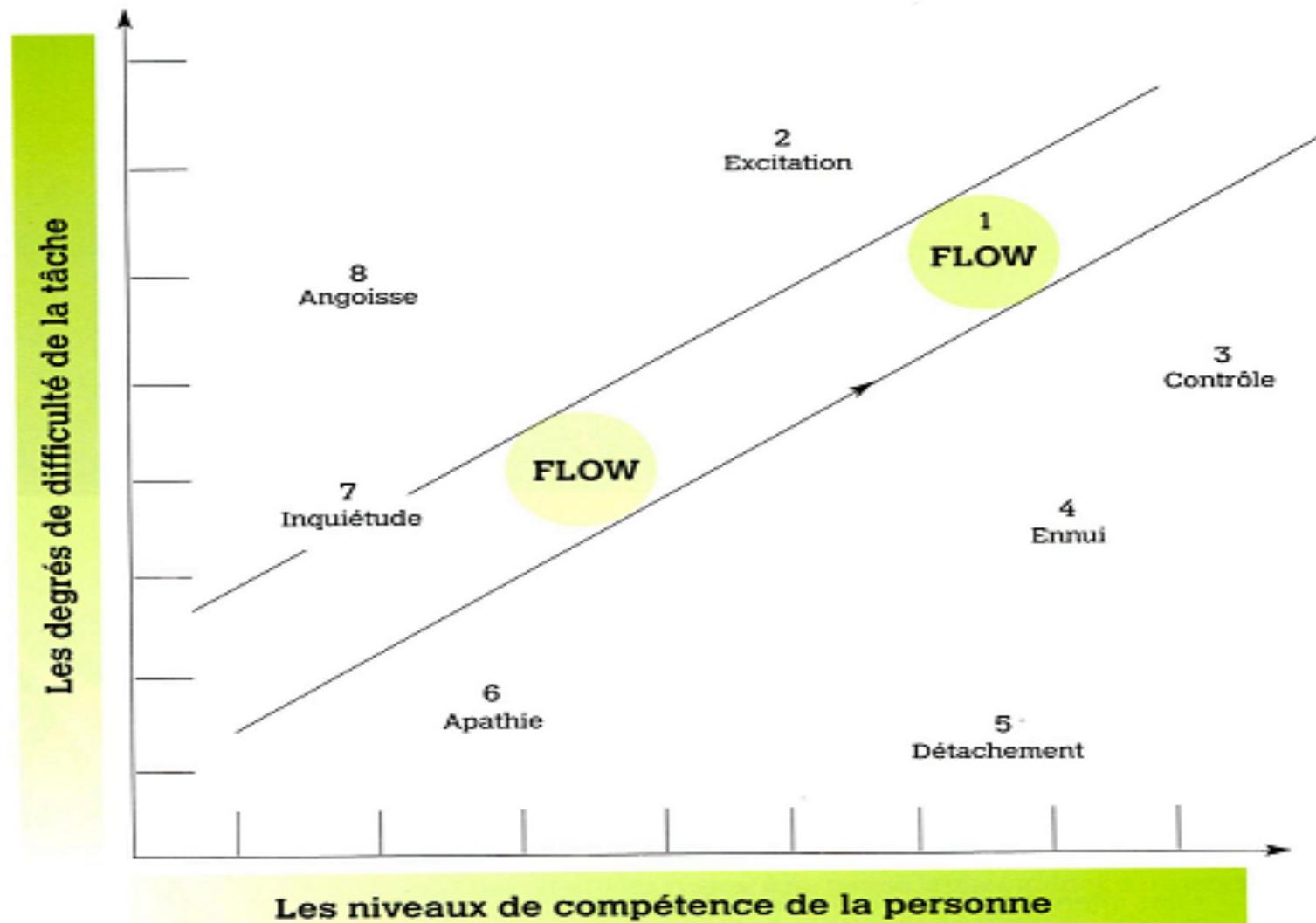
FIGURE 4

Les émotions à observer
pour détecter l'état de Flow
[tirée de Csikszentmihalyi (2005).
Mieux-vivre, p. 43]

1, 2, 3 > zone d'apprentissage

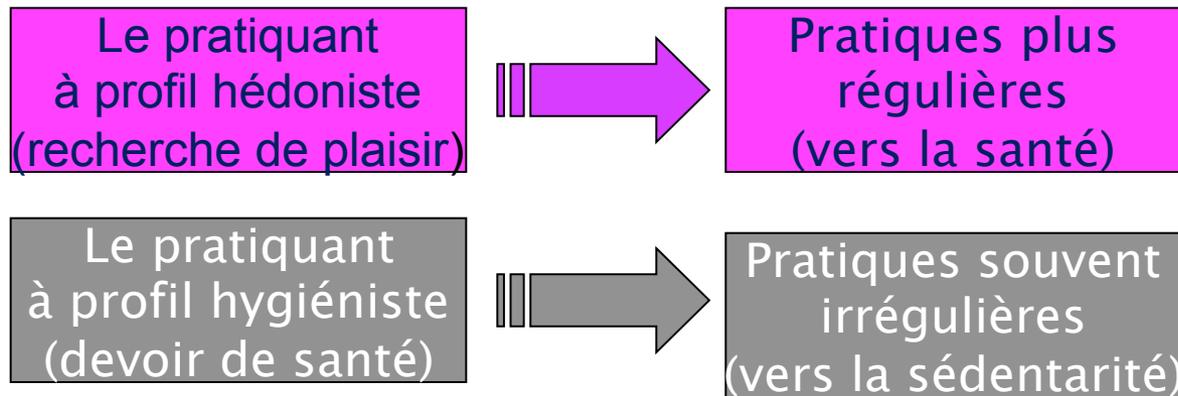
4, 5, 6 > zone de dépression

7, 8 > zone d'irritation



Le plaisir comme finalité éducative

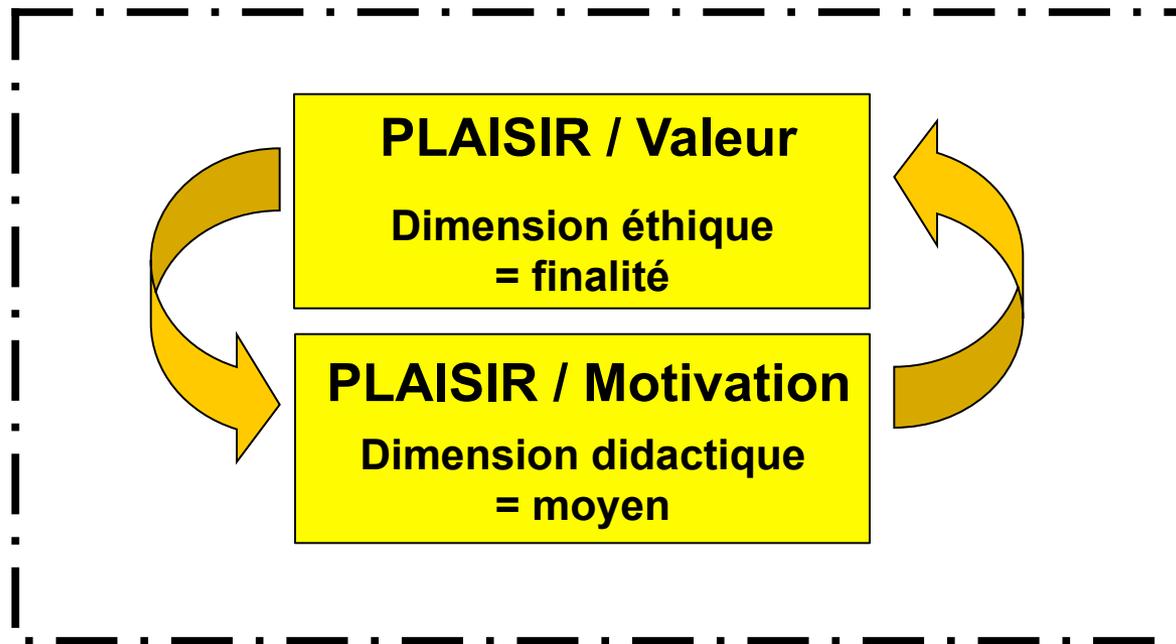
- ▶ Les pratiques physiques à visée hédoniste seraient plus propices à la santé que des pratiques à visée hygiéniste



- ▶ Le plaisir favorise « l'épanouissement durable de l'Homme, son bonheur d'être » (De La garanderie), sa puissance d'exister (Spinoza).

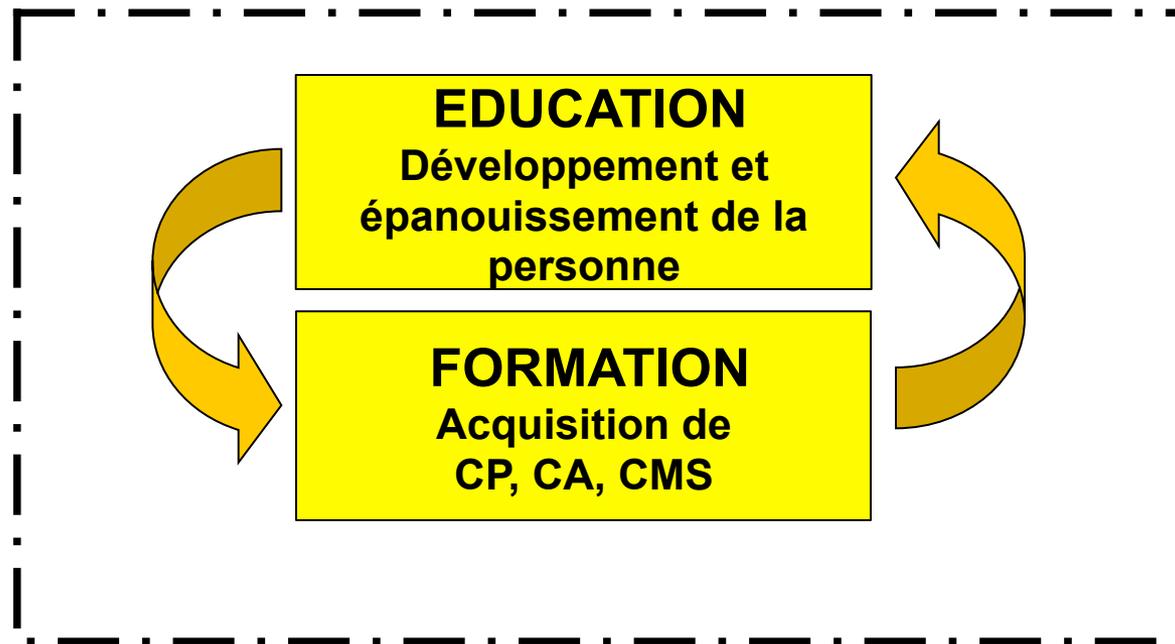
Le plaisir en EPS : un moyen et une finalité !

- ▶ L'un ne peut fonctionner sans l'autre.



Le processus éducatif en EPS

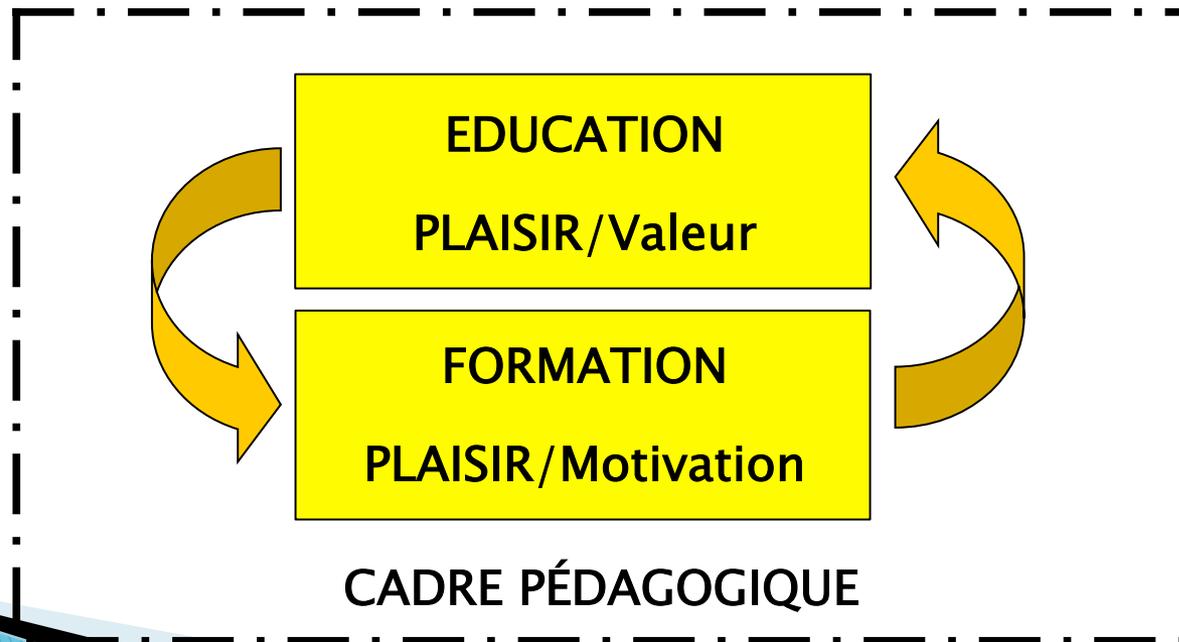
- ▶ Il concerne deux dimensions ...



...qui s'alimentent mutuellement.

Le plaisir, clé de voûte du processus éducatif en EPS

- ▶ On peut donc lier aisément les deux dimensions du processus éducatif avec les deux dimensions du plaisir



En EPS tous les plaisirs ne se valent pas

- ▶ De multiples plaisirs sont éprouvés en EPS :
 - Les plaisirs liés aux pratiques ludomotrices
 - L'amusement « hors pratiques »
 - Les comportements « hors tâches »
 - Le « trop plaisir »
- ▶ Mais seuls ceux qui se vivent dans le respect de soi-même et d'autrui sont légitimes et acceptables.

Rôle du plaisir en EPS

- ▶ La recherche de plaisir immédiat ou différé est le véritable mobile de l'action
- ▶ Les enseignants d'EPS ne sont pas insensibles au plaisir de leurs élèves
- ▶ L'absence de plaisir est un indicateur pertinent de la nécessité d'intervenir
- ▶ L'intervention consiste à préserver ou rétablir une relation de plaisir de l'individu à son environnement ludomoteur et social

Pour conclure cette 1^{ère} partie

- ▶ Parce qu'il augmente la puissance d'agir et d'exister de l'élève, le plaisir est au cœur du processus éducatif en EPS
- ▶ Mais il ne suffit pas de dire l'importance du plaisir pour en imposer la nécessité et encore moins son obtention dans les cours d'EPS !
- ▶ Encore faut-il se doter d'une attitude et d'une méthode pédagogique susceptible de créer les conditions du plaisir !

II. Plaisir, construction des compétences et intervention de l'enseignant

La réussite est une des clés du plaisir et de la construction des compétences

- ▶ La réussite génère du plaisir...
- ▶ ...qui renforce le sentiment de compétence, l'estime de soi ...
- ▶ ...et entretient l'espoir de réussite
 - « Un projet réussi peut engager lui-même un nouveau projet » (P. Meirieu)

La réussite est une des clés du plaisir et de la construction des compétences

- ▶ **...mais à certaines conditions cependant :**
 - que le domaine ciblé ait une certaine valeur pour celui qui agit (histoire du sujet / expérience antérieure)
 - que la réussite représente un niveau significatif pour l'élève.
 - que la réussite soit attribuée à des causes internes (habileté / effort) plutôt que des causes externes (difficulté de la tâche / chance)

Plaisir, réussite et attribution causale

- ▶ Attribution causale (Durand, Famose, etc.)

RÉUSSITE



Attribution	STABLES	INSTABLES
INTERNES	Habilité	Effort
EXTERNES	Difficulté de la tâche	Chance

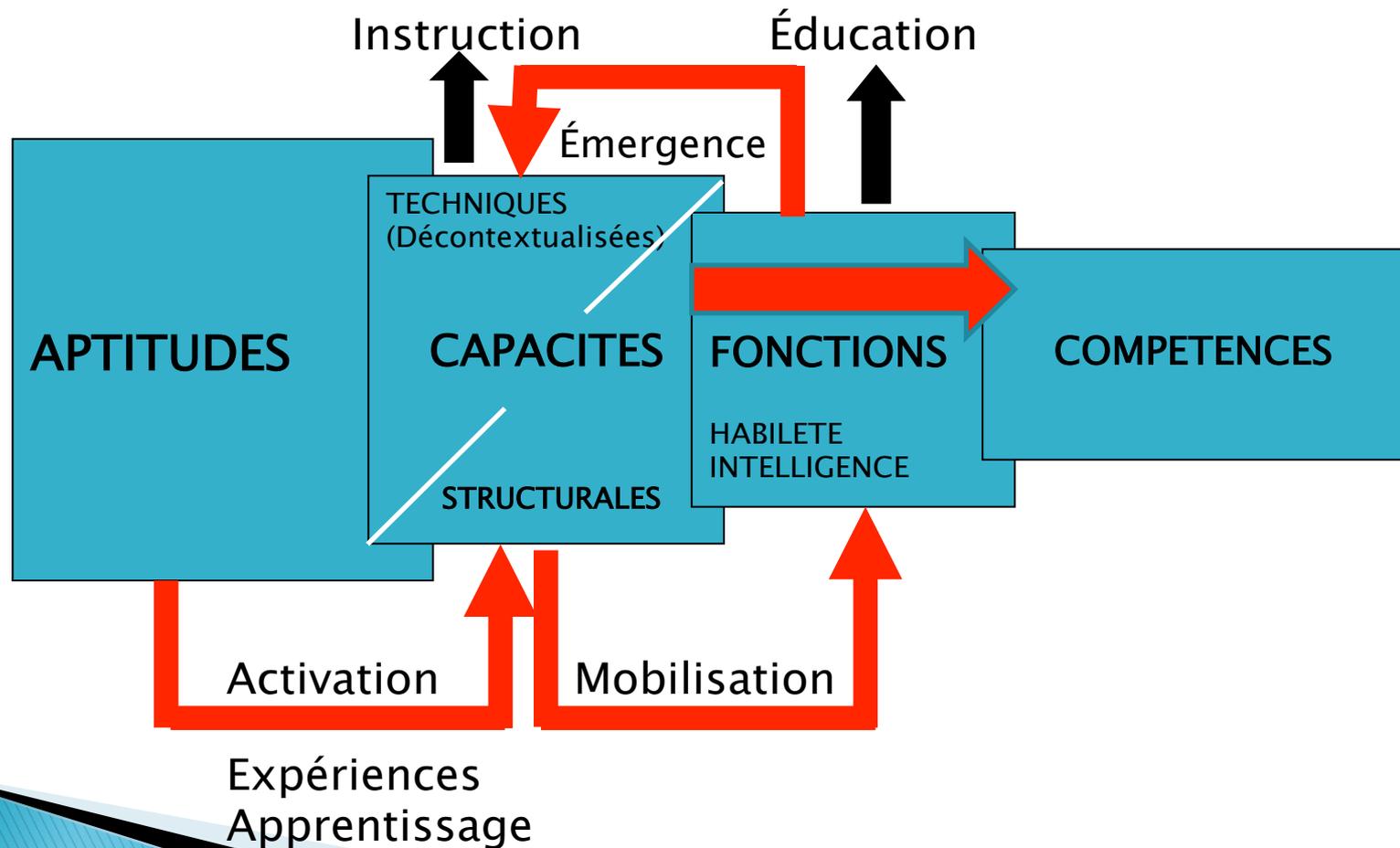


Les compétences

- ▶ Définition des programmes : *« compétence... représente un ensemble structuré d'éléments : des connaissances, des capacités et des attitudes permettant à l'élève de se montrer efficace dans un champ d'activité donné et de faire face de façon adaptée aux problèmes qu'il rencontre ».*
- ▶ *« Le terme de compétence est ambivalent, il peut signifier un pouvoir d'action efficace et spécifique à un contexte donné ou une capacité transversale »* (Ubaldi, les compétences en question, Ed. EP.S page 34)

Un cadre de compréhension

d'après Bui-Xuan (Dossier EPS n°7, 1987)



Une définition

La compétence peut se définir comme :

« le produit de la mobilisation fonctionnelle des capacités techniques et structurales requises pour la réalisation d'une tâche ou d'un registre de tâches » (Bui-Xuân, 2007, p. 214)

Plaisir et théories de l'apprentissage

▶ Les théories cognitivistes



Individu et environnement existent indépendamment l'un de l'autre

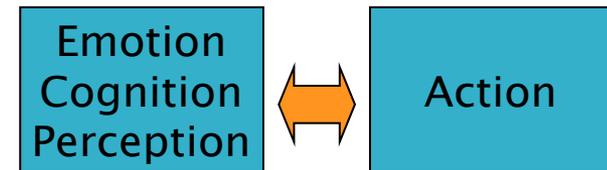
Persistance d'une forme de dualité corps -esprit

La conduite émerge d'un meilleur décodage de l'environnement

Les émotions ne sont pas nécessaires à la réalisation de l'action. Mais elles facilitent ou inhibent la cognition.

Le plaisir est, relégué à un second plan, toujours différé ou promis

▶ Les théories « écologiques »



Indissociabilité et co-détermination individu et environnement

Indissociabilité corps-esprit

La conduite (apprentissage) émerge d'un ensemble de relations entre l'individu et environnement

La cognition, l'émotion et l'action sont indissociables dans l'activité

Le plaisir est un indicateur et un régulateur du processus

Plaisir et construction des compétences

- ▶ L'individu n'est pas un ordinateur neuronal réagissant aux injonctions externes. Comprendre que l'apprentissage ne se pilote pas « du dehors » par l'enseignant mais est plutôt dirigé « du dedans » par l'élève
- ▶ Les connaissances (fonctionnelles) ne sont pas des objets « froids » indépendants de l'interaction individu-environnement
- ▶ Chaque action est culturellement, socialement et émotionnellement située !
- ▶ La construction de nouvelles compétences nécessite d'approcher le « monde propre » des élèves, d'être sensibles au plaisir des élèves pour comprendre leurs préoccupations, leurs conations et les significations qui les poussent à agir.

Plaisir et construction des compétences

- ▶ Le plaisir d'agir est un préalable à l'envie d'apprendre donc aux progrès
- ▶ Le plaisir d'agir naît de la mobilisation optimale de l'élève
- ▶ L'élève ne peut se mobiliser qu'à partir de ce qu'il sait déjà faire et à partir du mobile qui le pousse à agir comme il le fait (sens en action)
- ▶ L'élève peut changer « de motif » (sens « donné ») mais cela ne garantit en rien son changement de mobile (sens en action)
- ▶ L'acquisition d'un niveau de compétence n'est ni linéaire, ni cumulative, ni algorithmique... elle est émergente

Plaisir et construction des compétences

- ▶ La prescription de sens (Donner du sens, pédagogie de projet) où il s'agit :
 - d'expliquer, de convaincre sur le pourquoi en postulant « qu'une fois le sens saisi, l'élève serait alors plus à même de s'engager » (Bordes, 2006)
 - de proposer des situations de résolution de problème. Or pour Varela la cognition ne repose pas sur des résolutions de problèmes s'appuyant sur des représentations mais consiste plutôt en un « faire émerger un monde »
- ▶ La décontextualisation (même optimale !)
 - Déterminer un objectif de transformation et une tâche correspondante ; décomposer la tâche complexe en sous-tâches élémentaires ; organiser hiérarchiquement la présentation des sous-tâches pour faciliter le transfert intra-tâches ; augmenter ou diminuer de façon pertinente la complexité des tâches (Famose)

Intervention de l'enseignant : quelques principes organisateurs

- ▶ Faire une lecture proscriptive des compétences
 - qui redonne de l'importance au contexte d'expression ou de production de la compétence attendue
 - qui tient compte du sens en action de l'élève
 - facilite la différenciation et donc la réussite de chacun
- ▶ Respecter le sens en action. Ce n'est pas parce qu'on repère un élève à un niveau que se justifie le fait de le faire passer au niveau supérieur
 - Proposer des tâches qui respectent ce sens (et non pas le sens prescrit ni le sens compris) c'est-à-dire son mobile d'agir (étape conative/adaptative) et non son motif.
- ▶ Mettre en place une pédagogie de la mobilisation
 - Une attitude de l'enseignant
 - 2 principes éducatifs et 8 pistes pédagogiques
 - Des jeux didactiques alternatifs pour jouer et d'apprendre en même temps
 - Des défis signifiants

Badminton niveau 1

Compétence attendue de niveau 1

En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre (1) en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables (2) par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur (3). Assurer le comptage des points et remplir une feuille d'observation (4).

Analyse prescriptive

On pense qu'il faut ou qu'il faudrait :

- (1) que les élèves disputent un match en comptant les points de façon classique, acceptent la défaite et relativisent la victoire
- (2) pour marquer le point, que les élèves fassent un choix entre 2 stratégies : « j'attends la faute » ou « je romps l'échange en jouant placé si le volant est favorable ». Mais qu'est-ce qu'un volant favorable pour des élèves débutants ?
- (3) que les élèves apprennent et utilisent différentes techniques de coups : le dégagé, l'amorti, etc.
- (4) disposer d'arbitres pour compter les points et d'observateurs pour repérer et reporter des critères sur une fiche.

Analyse proscriptive

Mais rien n'interdit de :

- (1) déplacer le curseur de la performance vers la maîtrise en proposant des matches avec scores ou points « parlants » (gagner/perdre avec la manière !)
- (2) choisir avant le match une « forme de jeu » adapté à mon niveau, à ma préoccupation première : « j'attends la faute » ou « je romps l'échange en jouant placé si le volant est favorable »
- (3) optimiser d'abord les techniques « usuelles » des élèves
- (4) apprendre aux arbitres à utiliser un nouveau système de comptage des points ainsi qu'un règlement aménagé afin de pouvoir identifier la nature des points marqués et le score.

Pourquoi un tel parti pris ?

- ▶ Quel est le « monde » vu par le débutant ?
- ▶ Quel mobile ou préoccupation première émerge de son activité dans son « monde » ?
- ▶ Peut-on le faire changer de monde par l'explication, la compréhension, la persuasion, la conviction ?
 - Réponse : non ! On peut tout au plus proposer d'essayer un autre « monde » mais sans aucune garantie. Et sans doute que cela freinerait son passage dans ce « monde » !
- ▶ Que faire alors ? Rien ?
 - Réponse : faire de l'éducation physique !

Étapes conatives en badminton

Adaptation d'un tableau de O. Dieu, Revue EP.S n°343, 2010

ETAPE CONATIVE G. Bui-Xuan	PREOCCUPATION	OPTIMISATION
ETAPE 1 Émotionnelle ou structurale	Conation = Renvoyer de l'autre côté du filet	Renvoyer une fois de plus que l'autre
ETAPE 2 Fonctionnelle	Conation = Diriger le volant dans l'espace libre pour mettre en difficulté	Conclure plus souvent dans l'espace libre
ETAPE 3 Technique	Conation = Placer un coup gagnant (smash ou dégagé ou amorti)	Multiplier le nombre et le type de coups gagnants
ETAPE 4 Contextuelle	Conation = préparer un coup gagnant (enchaînement de 2 coups)	Contextualiser la technique dans une perspective d'enchaînement
ETAPE 5 Expertise	Conation = Imposer son style de jeu	Entraînement physique, technique et tactique

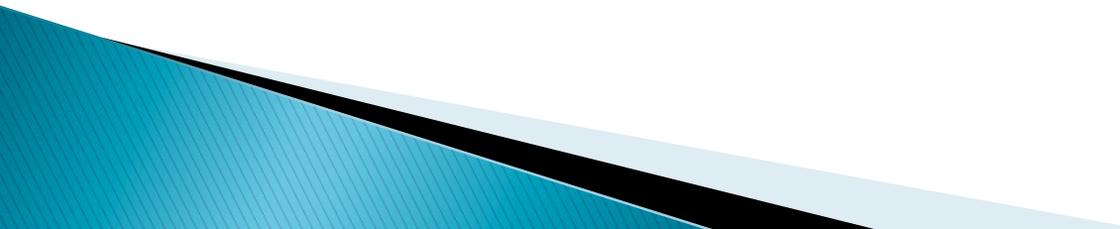
Ex. en badminton étape 1

- Préoccupation : renvoyer de l'autre côté du filet (« renvois sécuritaires »)
- Une forme scolaire de pratique : « le jeu des 50 points »
 - Match : être le premier à 50
 - Nombre d'échanges = nombre de points
 - Mise en jeu alternée : volant sur la raquette
- Une tâche de mobilisation optimale : « duo-duel »
 - Sur la base des résultats dans la FSP précédente retenir le nombre moyen d'échanges effectués dans le match
 - Match avec contrainte : idem jeu des 50 points mais « le duel » commence après 6 échanges cadeaux (ou 7, 10, etc.)
- Niveau visé : renvoyer une fois de plus que l'autre

Ex. en badminton étape 2

- Préoccupation : renvoyer une fois de plus que l'autre
- Une forme scolaire de pratique : « le renvoyeur–placeur »
 - Match : être le premier à 15 points sur un terrain avec une zone centrale matérialisée, appuyée sur la ligne de service
 - Décompte = 1 pt sur faute de l'adv. en zone centrale ; 3 pts si faute de l'adv. en dehors de la zone centrale (jeu placé)
 - Mise en jeu alternée : volant sur la raquette ou classique
- Une tâche de mobilisation optimale : « placeur contre renvoyeur »
 - Sur la base des résultats dans la FSP précédente : au moins 2 points « placés » (=3 pts) par match
 - But : Le placeur doit essayer de gagner le match contre un renvoyeur qui joue par dessus un sur-filet et en zone centrale (délimitée)
- Niveau visé : diriger le volant dans l'espace libre pour mettre en difficulté

Merci de votre attention



Plaisir et processus éducatif en EPS



Une pédagogie de la mobilisation

François Lavie et Philippe Gagnaire

Synthèse des travaux du groupe ressource « Plaisir & EPS »

Préface de François Dubet