Le PLAISIR en EPS:
une source d'engagement
et ***de pratique physique régulière***

SEMINAIRE SANTE et EPS

25 et 26 Mai 2010

James JOSEPH

INTRODUCTION

Un CONTEXTE FORT INQUIETANT…

Une sédentarité croissante qui interpelle sur le niveau d'activité des adolescents

Rapport de l'OMS (2009) souligne que ***« la vie quotidienne du XXIème siècle offre de moins en moins de possibilités d'activité physique*** *(augmentation du temps de travail, recherche de loisirs de détente …) …* ***et que les modes de vie qui en résultent ont de graves conséquences sur la santé publique »***

Quelques données significatives

- ***2/3 des 15 à 18 ans n'auraient pas le niveau d'activité recommandé*** (Rapport de l'OMS, 2009)
- ***Moins d'un adolescent sur 2 atteint un niveau d'activité physique entraînant des bénéfices pour la santé***, avec une ***forte différence entre les deux sexes***: soit *plus de 6 garçons sur 10 contre moins d'une fille sur 4* (Rapport de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, cité par P. SANTI in Le Monde, 25/08/2009 »)

En d'autres termes…

Si la promotion de la santé s' est beaucoup concentrée sur l' alimentation et son rôle dans diverses maladies, **le MANQUE D' ACTIVITE PHYSIQUE ou SPORTIVE plus ou moins important selon le sexe**, devient désormais un **DETERMINANT MAJEUR de l' état de santé des individus à tous les âges**.

Dans ce contexte, de nombreuses recommandations invitent les différents acteurs de la santé publique à ***INCITER les ADOLESCENTS à PRATIQUER REGULIEREMENT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ou SPORTIVE favorable à la santé*** .

Dans quelle mesure l'enseignant d'EPS, peut-il y contribuer dans le cadre scolaire ?

…

En quoi la référence culturelle aux Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) peut-elle inciter les adolescents à pratiquer régulièrement une activité physique favorable à la santé ?

Quelques PRECISIONS…

EFFORT

- « **Engagement nécessaire** du sujet qui mobilise ses forces afin de **poursuivre l'exercice** entrepris, qui comporte un certain **degré de pénibilité** pour lui, et qui requiert toute son **attention** et sa **volonté** »

(M. GARCIN, « Effort et EPS, de la théorie à la pratique », Revue EPS n°297, 2002)

EFFORT et A.P.

- J-A. MEARD (Donner aux élèves le goût de l'effort, in « L'effort », Revue EPS, 2000):

« L'effort est plus facilement accepté lorsque l'activité suscite des émotions, lorsque les progrès accomplis sont visibles et lorsque les élèves ont pu développer un projet attractif… Les activités collectives stimulent l'effort des élèves »

EFFORT = chaînon entre MOTIVATION et APPRENTISSAGE

2 dimensions nécessaires avec Cury et Sarrazin (Effort et buts d'accomplissement, « L'effort », Revue EPS, 2000):

*- le **sens de l'effort** (relié au sentiment de compétence et la probabilité gain/perte, soit la difficulté perçue);*

- le développement du goût de l'effort (soit établir un lien effort/plaisir)

Plaisir en **EPS**

« **Cheminement émotionnel intime et intense** résultant d'une rencontre **entre les mobiles d'action de l'élève et l'affordance** émanant du milieu didactique créé par l'enseignant »

(GAGNAIRE et LAVIE, 2007)

Ces mêmes auteurs distinguent…

Des SENSIBILITES au plaisir DIFFERENTES

- Sensibilité à la pratique compétitive

- Sensibilité aux formes ludiques

- Sensibilité à une approche conviviale

- Sensibilité à une maîtrise technique

- Sensibilité à des sensations corporelles

Ces mêmes auteurs constatent …

4 champs qui orientent le plaisir en EPS

- Champ de la convivialité *(sur une perspective de PLAISIR DIFFERE / joies intenses imprévues)*

- Champ du ludique *(oriente vers un PLAISIR IMMEDIAT)*

- Champ de la réussite *(facilite le PLAISIR IMMEDIAT / réussite instantanée, ainsi que le PLAISIR DIFFERE / Réussite projetée est désirée)*

- Champ du compétitif *(vers un PLAISIR DIFFERE/ Préparation, anticipation de l'avenir proche)*

Pour les élèves de 6ème :

*« Le **jeu prime sur la victoire** et la **réussite encourage et satisfait** … prennent du **plaisir à jouer s'ils ont le sentiment de se débrouiller** assez bien dans l'activité … ainsi que dans une bonne ambiance (ordre, justice, équité, écoute et sérennité»*

Pour les élèves de 3ème :

« Un élève de 3ème ***éprouve du plaisir à condition de vivre les pratiques avec ses copains*** *: soit uniquement pour participer (Filles), soit pour s'opposer, se confronter, se comparer (Garçons)»*

Activité Physique et Santé

L'ACTIVITE PHYSIQUE (A.P.):

« Toute force exercée par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du niveau de repos » *(OMS, 2006)*

Et … la SANTE ?

« Non pas uniquement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais surtout comme un état de bien-être physique, moral et social » *(OMS, 1946)***.**

L'A.P. favorable à la Santé pourrait être en EPS…

Toute forme d'activités physiques qui améliorerait ou entretiendrait les qualités physiques (*santé physique*), la confiance et l'estime de soi (*santé morale*), ainsi que la capacité à s'intégrer dans un groupe social (*santé sociale*)

(D. DELIGNIERES et C. GARSAULT, 2004)

AUSSI, ***aujourd'hui*** *on peut distinguer* ***2 attitudes face à la pratique physique*** *avec I. QUEVAL (2004) :*

- ***Certains s'orienteraient vers des pratiques visant le développement de soi, l'accomplissement, l'épanouissement à travers des espaces de loisirs et de plaisir*** *;*

- ***D'autres rechercheraient plus le dépassement de soi, l'épreuve, la comparaison sociale à travers des expériences de compétition.***

Adolescence: une période charnière

ADOLESCENCE = période qui se caractérise par des transformations corporelles et psychologiques brutales *(DEBESSE, 79),* **ainsi que par des modifications de la personnalité** *(DREVILLON, 79)*

Ces moments de « crise » engendreraient soit de l'adhésion (sentiment de compétence positif), soit des ruptures (sentiment de compétence négatif) selon les émotions vécues à travers leurs expériences corporelles *(ISO-AHOLA, LA VERDE et GRAEFE, 1989).*

AINSI, il s'agirait **pour l'enseignant d'EPS** de ***baliser et de comprendre ces moments de crise afin d'impliquer les élèves vers des motifs d'agir qui répondraient à leur envie « de bouger », sans nuire à leur sentiment d'être compétents***

Pratique Physique et Champ Social

- **39 millions de Français pratiquent** un sport ou une activité physique.
- La **pratique est polyvalente**, **régulière** (1 à 2 fois semaine)
- **Conviviale, collective** sans être nécessairement en milieu associatif
- Les **pratiques non compétitives** (vélo, natation, marche, course à pied, VTT…) sont **dominantes**: **94% des sports pratiqués sont d'entretien**

(Observatoire des pratiques FPS-IPSOS 2008-Lettre de l'économie du sport n°955 11/2009)

Entre **74,5 et 97,6%** (selon les critères) des pratiquants **recherchent un état de bien-être**.

Le **dépassement de soi** et la **recherche de la performance** sont les critères qui recueillent le moins l'assentiment des Français (7% disent faire de la compétition).

(« Sports et sportifs en France » observatoire du sport (FPS IPSOS 2007), lettre de l'économie du sport 955 11/209).

« Contrôler ce que l'on veut faire sans recevoir forcément les conseils de quelqu'un »

(Etude TNS SPORT 2009)

La pratique des adolescents bouge

77% des G et 66% F pratiquent une AP

La **pratique compétitive baisse de 12 à 17ans**

39% font de la natation (1), 38% du vélo (2), du foot 32 (3) marche 24% (4) 19% jogging et du TT (5 et 6)

Si **39% font de la natation, 18% font de la compétition**

Si **7% font de l'athlétisme 59% font de la compétition**

(Ministère des sports 2002, « *les sports chez les jeunes de 12 à 17ans* »)

On pratique **d'abord pour le plaisir**, **ensuite pour sa santé** et **enfin pour rencontrer des amis**.

Vient ensuite **« maigrir » pour les filles**, **« se muscler » pour les garçons**.

« Gagner » est en avant-**dernière position**.

Les **garçons pratiquent plus que les filles**.

On a **plus de chance d'être sédentaire quand on est une fille issue de milieu défavorisé**.

Le **zapping** est de rigueur

(INSERM, Baromètre santé jeune)

MAIS quels sont les ***FACTEURS qui STIMULENT L'IMPLICATION des adolescents*** *dans la pratique physique ?*

PERRIN (1993) propose une analyse des relations entre le rapport aux activités sportives et les conceptions de la santé **et constate une opposition entre deux conceptions contrastées de la pratique physique…**

BOUSQUET (1997) a décrit des résultats similaires à propos d'adolescents d'âge scolaire

… Une **« conception hédoniste »**

*(APSA = investies sur le **mode ludique** et la **recherche du plaisir** ; l'état de santé = vécu de manière positive et ne constitue pas le motif d'entrée en pratique)*

Une **« conception hygiéniste »**

*(APSA = investies de façon **utilitaire**, où la pratique est conçue comme un **devoir hygiénique pour le corps ;** et l'état de santé est vécu de manière négative)*

Ces études montrent donc que :

- **Ceux qui pratiquent** des activités physiques et sportives ne le font pas pour des raisons hygiéniques, mais **pour le plaisir qu'ils en tirent** !

En d'autres termes, si l'on veut **favoriser l'engagement dans une pratique favorable à la santé** , il conviendrait de **valoriser un motif de recherche de plaisir** et non celui du devoir de bonne santé.

« Ainsi **les APS de loisir** apparaissent-elles comme **offrant une possibilité toute particulière dans le cadre de l'éducation à la santé** : celle de permettre aux personnes de **passer de l'action à l'acte par décision subjective**. Elles pourraient alors être considérées comme de **véritables outils de prévention** dans la mesure où elles constituent un **point d'ancrage pour une stratégie d'engagement par le corps**, devenant un lieu privilégié pour **permettre de transférer aux usagers la responsabilité de leur santé** »

(PERRIN, 93)

EN SOMME…

Le **PROBLEME PROFESSIONNEL** auquel se confronte l'enseignant d'EPS **dans ce processus d'éducation à la santé** =

FAVORISER une ADHESION à la pratique physique, c'est-à-dire, une ***persistance sur le long terme de l'engagement physique dans les loisirs physiques ou sportifs***.

Quels choix de supports d'activités privilégier alors en EPS **pour inciter tous les élèves** à la pratique ?

Comment traiter les APSA supports pour motiver les adolescents à s'engager régulièrement dans une pratique physique ?

Et **quel(s) choix de contenus de formation** proposer **dans le cadre scolaire** afin que les **élèves deviennent autonomes, éclairés et sécuritaires** dans leur pratique physique régulière, et cela, sans se substituer aux autres champs d'intervention de la santé ?

Notre POSITION serait donc…

Pour **INCITER et MAINTENIR l'engagement des adolescents à pratiquer une AP de façon régulière et utile**, il convient de ***(re)construire une relation de plaisir à l'effort physique ressenti au cours des séances d'EPS***.

Autrement dit, **(re)donner le goût de l'activité physique, de s'éprouver physiquement** en faisant passer les adolescents scolarisés ***du plaisir d'agir et de s'éprouver*** **à** ***la joie de progresser et de s'accomplir***

COMMENT concevoir cela en EPS pour ici et maintenant, mais aussi pour plus tard et ailleurs

1) **CREER les conditions qui DYNAMISENT les raisons d'agir, d'investir un effort, de s'accomplir** (stimuler l'envie de bouger) ;

2) **SUSCITER régulièrement des RAISONS de POURSUIVRE / BESOIN D'ADAPTATION SUPERIEUR** des élèves face aux épreuves vécues en EPS pour redynamiser régulièrement l'inertie de départ (maintenir l'envie de bouger)

3) **Permettre aux adolescents de CONSTRUIRE des ATTITUDES, des CONNAISSANCES et des COMPETENCES, pérennes et utiles** pour une pratique physique régulière, autonome et éclairée.

CREER les conditions qui DYNAMISENT les RAISONS à INVESTIR un EFFORT

1) CONCEVOIR des FORMES SCOLAIRES d'A.P.

Forme simplifiée de la pratique sociale de référence, elle ***prend appui sur les capacités et sensibilités au plaisir des élèves*** (et non pas celles des sportifs). Elle ***facilite ainsi leur activité adaptative***: les sentiments de réussite et de compétence sont donc préservés !

Construite ***pour renforcer le plaisir immédiat en accédant à un 1er niveau de réussite***, et dans le même temps, ***orienter le sens du progrès pour faire naître une nouvelle dynamique***

(« J'ai envie de mieux faire Mr »)

PAR EXEMPLE…

<u>- En Relais</u> ***<u>:</u> le 2 X 20 m avec transmission par toucher sans contrainte de fin de zone***

Le succès est lié à une seule transmission, l'absence de témoin favorise la réussite immédiate, la courte distance permet à chacun de mobiliser ses ressources de façon optimale. Aussi, de nombreux défis à d'autres équipes de 2 faciles à mettre en place, des handicaps de 0.5 m, d'1 m… peuvent faire évoluer le plaisir ressenti et maintenir l'engagement des élèves

<u>Autres exemples :</u> Le 3 X 500 m (au lieu du 1500 m)
Le Pentabond (au lieu du triple saut)
Le Foot à 5 ou 7 (au lieu de 11)

2) Valoriser la DIMENSION LUDIQUE des APSA :

P. PARLEBAS (1981) souligne que *« plus une pratique tend à prendre le statut de sport…, plus elle tend à se déludiser »*

Il s'agit donc de « favoriser l'apparition de plaisir spontané et de motivation joyeuse, dépourvu de finalité utilitaire »

Selon le groupe Plaisir de l'AEEPS :

- INTRODUIRE plus d'INCERTITUDE *dans le résultat du jeu ;*

- Imaginer des ***FORMES de COMPTABILISATION*** *des points* ***plus variées, plus fun, plus amusantes ;***

- Jouer sur ***des FORMES ORIGINALES de RENCONTRES*** *;*

- ***MINIMISER la VICTOIRE et la DEFAITE*** *en déplaçant le curseur* ***vers des FORMES de MAITRISE et de REUSSITE PERSONNELLES***

PAR EXEMPLE…

En Badminton :

Une Montante-Descendante qui ***ne valorise plus uniquement le plaisir des plus duellistes****, mais qui bonifie certaines façons de marquer*

- Décompte : 1 pt sur faute
2 pts sur volant placé
3 pts sur volant piqué ou smashé

Ce DECOMPTE permet :

valoriser l'aspect ludique tout en recentrant les élèves dans **une tendance à la maîtrise**

Autre exemple en sports collectifs :
remporter le championnat selon le décompte d'actions collectives bonifiées au regard du palier adaptatif des pratiquants

3) En jouant sur la DIMENSION EMOTIONNELLE des APSA :

Les Sports ont une valeur émotionnelle liée à la signification culturelle et symbolique (B. JEU,1977).

Or l'enseignant d'EPS n'en tient pas toujours compte, notamment lorsqu'il privilégie trop tôt les problèmes fondamentaux et les acquisitions techniques du modèle sportif.

GAGNAIRE et LAVIE (2005) proposent de croiser 2 axes pour développer cette dimension émotionnelle en EPS :

- 1er axe: **« Forme et signification de l'évènement »**

  (3 formes : l'épreuve, le défi et la rencontre)

- 2ème axe: **«Modalités d'attribution de la réussite »**

  (3 formes : la mesure, le score et la conformité au score)

Soit 9 combinaisons susceptibles de générer des émotions différentes au sein d'une même classe

PAR EXEMPLE…

En Course de Durée :

Autre chose qu'une activité de défi/mesure

	Une Epreuve / Mesure	Un Défi / Score	Une Rencontre / Mesure
COURSE de DUREE	***Battre le record de France du 3000 m à plusieurs*** *(Par 5 à 10 coureurs selon le niveau)*	***Course aux points pendant 18 minutes*** (Courir en enchaînant le plus grand nombre de séquences de 1' 30'' : la 1ère rapportant 1 pt, la 2ème 2 pts, la 3ème 3 pts… 1 arrêt ou de la marche dans une séquence donne 0 pt et la séquence suivante rapportera 1 pt, puis 2 pts, etc.	***Course en peloton à allure définie à l'avance*** (Réaliser exactement le temps annoncé sur 3, 6 ou 9 minutes de course en diminuant progressivement le nombre de repères sonores)

MAIS **STIMULER ne suffit pas** pour espérer **AVOIR DONNE GOUT** de la **PRATIQUE PHYSIQUE**

AINSI, en EPS, confronter les élèves à un environnement qui réponde à leur plaisir d'agir (Jouer, Réussir, Coopérer, Ressentir…) favoriserait l'émotion positive qui donnerait envie aux élèves de s'engager dans une pratique physique.

TOUTEFOIS, il ne suffit pas de répondre à leurs besoins d'agir pour les faire adhérer à la pratique sur le long terme. Encore faut-il leur **donner envie de MIEUX AGIR, MIEUX JOUER, MIEUX COOPERER…**

FAIRE ADHERER, MAINTENIR les adolescents dans leur pratique physique

***« Passer d'un adolescent pratiquant** à un adolescent s'entraînant de façon autonome et régulière »*

En **CREANT** régulièrement de ***NOUVEAUX BESOINS D'ADAPTATION*** suscités ***par un ETAT D'INSATISFACTION*** pratique (individuel ou collectif)

M. RECOPE (2006) montre que :

« la disponibilité aux apprentissages passe par une insatisfaction pratique que l'élève cherche à surmonter »

P. GAGNAIRE et F. LAVIE (2005) *prouvent qu'en EPS :*

« Le plaisir de pratiquer une AP est préalable à l'insatisfaction… celle-ci ne se justifiant que par la perspective d'un plaisir futur plus enviable »

Plaisir → Insatisfaction → Plaisir → Insatisfaction …

Faire vivre aux élèves des **« Epreuves / Preuves »**

(P. SALORT, 2007, *membre du groupe Plaisir de l'AEEPS*)

Situation qui ***provoque chez les élèves un état d'insatisfaction débouchant sur un sentiment de plaisir différé … C'est cette attente de plaisir qui va être le moteur de la poursuite***

COMMENT concevoir des Epreuves/Preuve

1) **REPERER la compétence visée du palier adaptatif** dans l'APSA
2) **AMPLIFIER l'utilisation de cette compétence** en donnant soit un avantage à celui qui doit la prouver, soit un handicap à son concurrent, soit une exigence d'apparence facile
3) **RESPECTER la forme binaire de réussite ou victoire de la pratique sociale** *et* **ELIMINER les aspects aléatoires** pour donner de la crédibilité à la réussite.
4) **PRESENTER la situation avec une mise en scène qui joue sur les émotions** des adolescents *(mettre les élèves au défi de réussir, les provoquer dans leur amour-propre)*

PAR EXEMPLE …

En Sport de Combat de Préhension

« le Taureau et le Matador »

But : ***gagner le combat***

Organisation:

Combat au sol *(sumo) dans un cercle de 2.5 m à 3 m de diamètre* ***sans recherche d'immobilisation ou de retournement****.*

Départ en saisie de lutte ou judo *avant le début du combat*

3 élèves de ***niveau homogène*** *(2 combattants + 1 arbitre)*

Actions de mains sur jambes interdites

Décompte :

- faire sortir *du cercle ou* ***l'amener sur le dos / poussée = 1 pt***

- amener sur le dos / force adverse = 3 pts

- pénalité de 2 pts / *non respect du règlement*

Intention éducative de cette forme scolaire de pratique

Montrer par la pratique qu'utiliser la force adverse est plus efficace que s'opposer en force

Le Taureau :

Faire reculer le matador de 2 m

(en sachant que celui-ci ne peut se rééquilibrer sur les mains)

Le Matador :

Mettre sur le dos en utilisant la force adverse

(sait différencier agir en force et agir en utilisant la force adverse)

EN CONCLUSION …

L' EPS peut contribuer à (re)donner aux adolescents le goût d' une pratique physique régulière et utile.

En créant les conditions d' enseignement qui permettent aux élèves de **(re)construire une relation de plaisir à l' effort physique** ressenti au cours de séances d' EP (du primaire à l' université).

« Passer d'un plaisir d'agir à la joie de progresser et de s'accomplir »

Je vous ai donc présenté deux outils expérimentés dans le cadre de l'EPS par le Groupe Plaisir de l'AEEPS (2005)

- Des **FORMES SCOLAIRES de pratique physique** pour *STIMULER l'envie d'agir, de bouger des ados* (partisan du moindre effort) ;
- Des **EXPERIENCES CORPORELLES dites EPREUVES / PREUVE** pour *MAINTENIR l'envie de s'engager* en provoquant régulièrement chez le pratiquant un sentiment d'insatisfaction le relançant alors vers un nouveau besoin adaptatif pour MIEUX AGIR

« Le plaisir ne constitue pas seulement un adjuvant mais joue le rôle d'un indicateur …
Il est non seulement un ingrédient de l'apprentissage mais son moteur, sans lequel il est impossible d'apprendre »
(M. LOBROT, 1996)

Des OBSTACLES toutefois…

- Un **système scolaire encore sur le mode de la comparaison sociale** et **du climat de compétition** *(hiérarchiser, noter, sélectionner… pousse les élèves à prouver leur supériorité par rapport à autrui et fragilise leur sentiment de compétence)*

- Des **enseignants d' EPS encore frileux vis-à-vis du concept de plaisir** face à la légitimité scolaire (Travail, Rigueur, Effort privilégié, Plaisir ignoré)

…

- Les adolescents des années 2000 n' ont plus les mêmes attentes que ceux des années 60 au moment de la sportivisation des loisirs :

L' Ecole n'a pas encore intégré les nouvelles tendances émotionnelles (s' éprouver, s' accomplir… dans la convivialité)

Et au contraire **fonctionne toujours sur le modèle du sport traditionnel** (se dépasser, se défoncer, se déchirer…)

BIBLIOGRAPHIE

D. DELIGNIERES et C. GARSAULT, *« Libres propos sur l'éducation physique »*, Revue EPS (2004)

P. GAGNAIRE et F. LAVIE, *« Le Plaisir des élèves en EPS: futilité ou nécessité »*, Groupe de réflexion de l'AEEPS, Coédition AEEPS/AFRAPS (2007)

C. PERRIN, *« Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de santé*, Revue STAPS N°31 (1993)

I. QUEVAL, *« S'accomplir ou Se dépasser »,* Gallimard (2004)

M. LOBROT, *« Le plaisir : condition de l'apprentissage »,* in Journal des psychologues N°140 (1996)

M. RECOPE, *« Normativité et sensibilité : une perspective généalogique d'étude du mouvement et de l'action »,* Laboratoire d'anthropologie des pratiques corporelles (2006)

B. JEU, *« Le sport, l'émotion et l'espace »,* Vigot (1977)

V. LAMOTTE, *« Lexique de l'enseignement de l'EPS »*, PUF (2005)