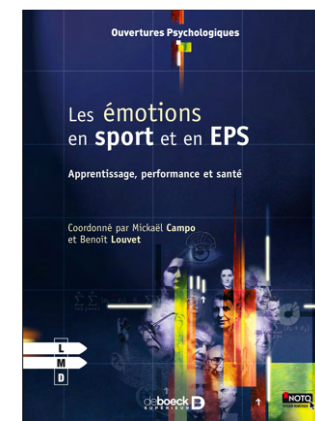


Prendre en compte les émotions dans le cadre de la pratique des Activités Physiques de Pleine Nature : un levier pour l'éducation à l'environnement

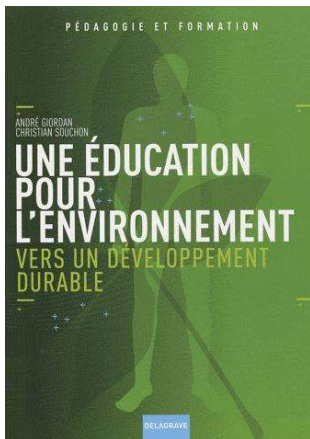


Jérôme Visioli * & Faustine Merret **

*MCF, FSSE Université de Bretagne Occidentale, Brest, CREAD, EA3875

** Enseignante, FSSE Université de Bretagne Occidentale, Brest

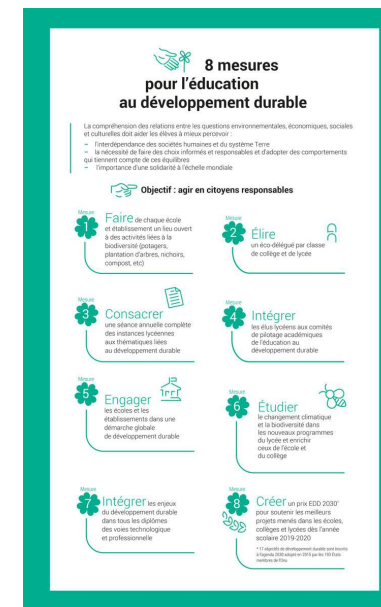
1. L'éducation à l'environnement



L'éducation au développement durable dans les programmes (note d'orientation et de propositions, décembre 2019) :

- **une approche à travers toutes les disciplines** des contenus d'enseignement relatifs au développement durable, au changement climatique et à la biodiversité, afin à la fois de former l'esprit scientifique des élèves et de développer leur relation sensible au monde
- **l'importance de se fonder sur l'observation**, point de départ de la démarche scientifique
- **la nécessité de développer l'attitude rationnelle des élèves** dans leur approche des questions environnementales

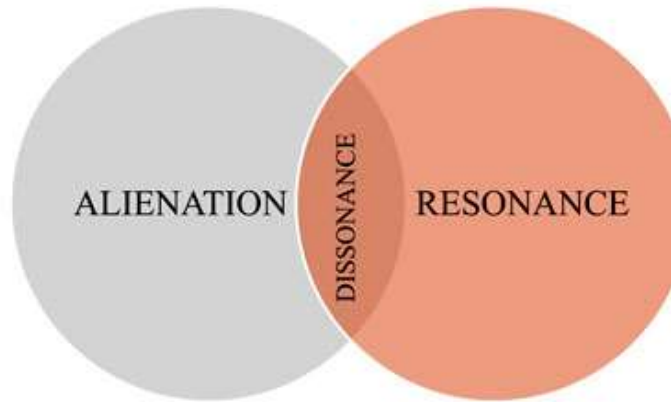
Définition : Le développement durable est adopté par le ministère chargé de l'Éducation nationale dans son acception classique comme étant **une démarche de rétablissement d'équilibres dynamiques entre l'environnement, le monde social, l'économie et la culture**



2. Les émotions : un levier pour l'éducation à l'environnement



INDIFFERENT,
EXTERNAL,
UNCONNECTED,
MUTE,
NON-RESPONSIVE,
GRAY, COLD,
REPULSIVE, HOSTILE,
DISTANCING,
AGGRESSIVE



AFFIRMATIVE,
TOUCHING,
SELF-EFFECTIVE,
TRANSFORMATIVE,
UNAVAILABLE,
UNCONTROLLABLE,
CONTRADICTORY



« La relation résonante à la nature ne s'instaure pas par le biais de processus cognitifs d'apprentissage ou de connaissances rationnelles : elle résulte d'expériences pratiques actives et émotionnellement significantes » (Rosa, 2018, p. 425)

Métiers
■ Sociologie

ENTRE RÉSONANCE ET ALIÉNATION, INTERROGER LES PRATIQUES SPORTIVES CONTEMPORAINES

Comment les concepts de résonance et d'aliénation, conçus par Hartmut Rosa, peuvent-ils nous permettre d'appréhender d'une manière originale et singulière le champ des expériences corporelles et sportives ?

Métiers
■ Sociologie

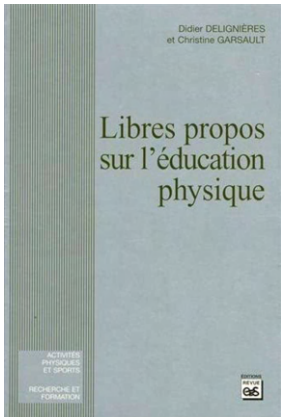
LA PÉDAGOGIE DE LA RÉSONANCE : UNE PROPOSITION FÉCONDE POUR L'EPS ?

La notion de résonance forgée par H. Rosa trouve une dimension particulière en EPS. Les auteurs montrent comment les éléments constitutifs de la discipline et la manière dont l'enseignant les utilise, déterminent la qualité de la relation de l'élève à sa propre pratique physique et aux apprentissages.

la recherche (tableau). La résonance peut ainsi être envisagée comme un indicateur essentiel de la qualité de la relation au monde de l'élève. Elle invite à un regard holiste sur l'activité de l'élève en EPS et ses relations au monde, à l'opposé d'une vision dualiste. Par les expériences culturelles vécues par les élèves dans les pratiques sportives, artistiques et d'entretien de soi, nous proposons, dans le cadre des trois tensions précédemment évoquées, quatre axes organisateurs.

Entrer en résonance avec son corps
La résonance est associée à des transformations dans la relation au corps, en étant disposé à se laisser toucher et transformer d'une manière non prévisible. En EPS, la pédagogie de la résonance invite à associer

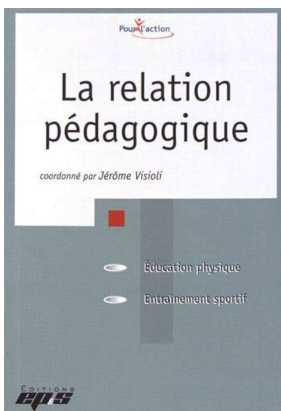
3. Les émotions, levier pour l'éducation à l'environnement à l'école et en EPS



« Pour amener une personne à changer d'attitude, il n'est pas nécessaire de lui administrer, à forte dose, des informations nouvelles. Il serait certainement plus efficace de l'amener à **prendre une part active** dans des réflexions, des rôles ou des pratiques qui feraient **naître une certaine dissonance émotionnelle**. Les fondements de l'attitude apparaissent **relativement imperméables à la rationalité consciente**, ce qui explique en partie la résistance à la persuasion »
(Delignières & Garsault, 2004)



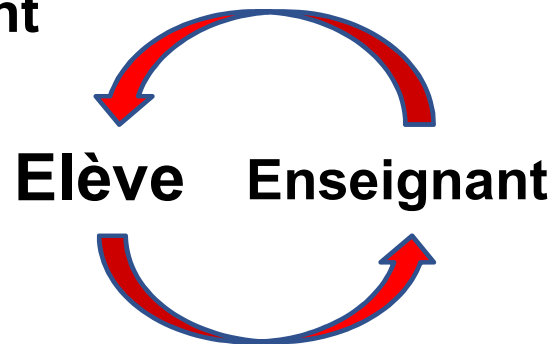
Dans le cadre de l'éducation à l'environnement en EPS, une entre par les « **situations de vie** » confronte les élèves à des expériences corporellement marquantes, **sources d'émotions qui peuvent être partagées** »
(Gottsmann & Guisnot, 2024)



Enseignant



Elève



4. Les émotions dans la pratique des activités physiques de pleine nature

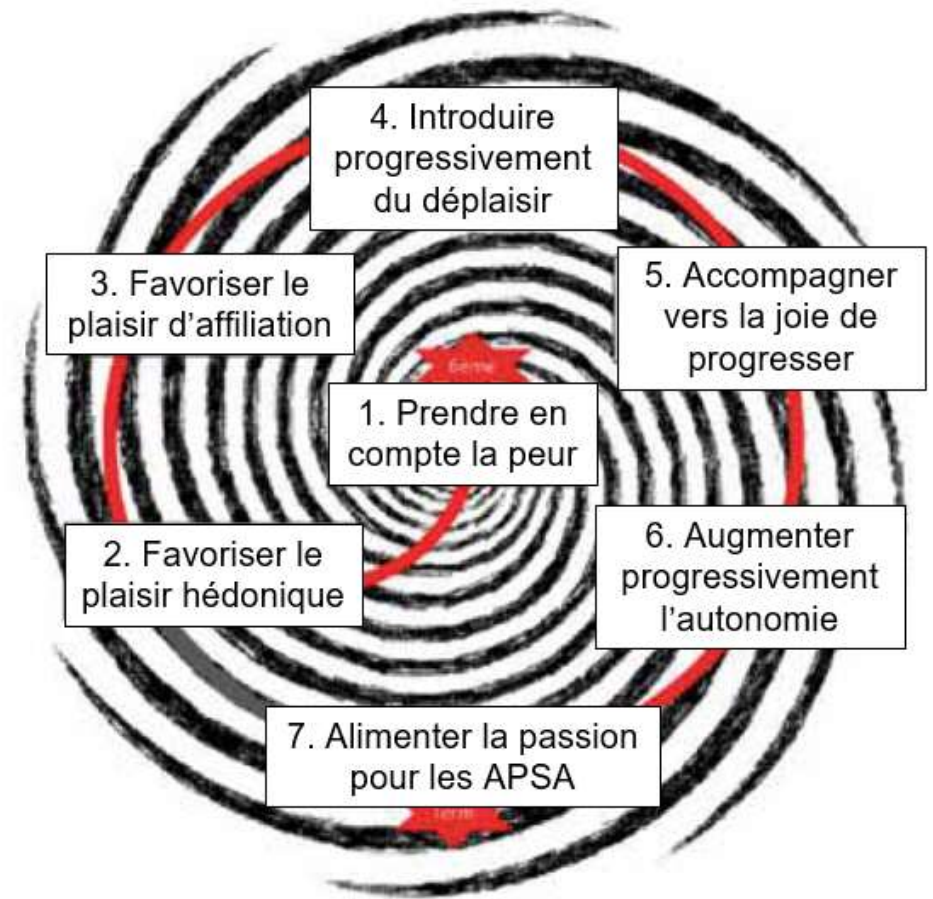
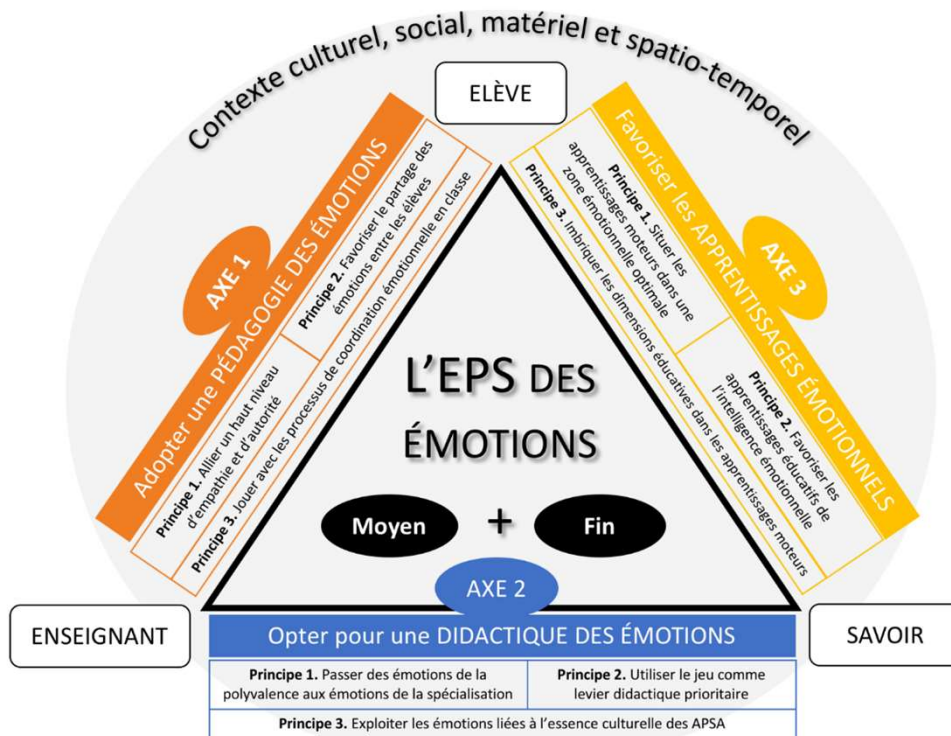


5. Vers une « EPS des émotions » ancrée dans la culture des APSA

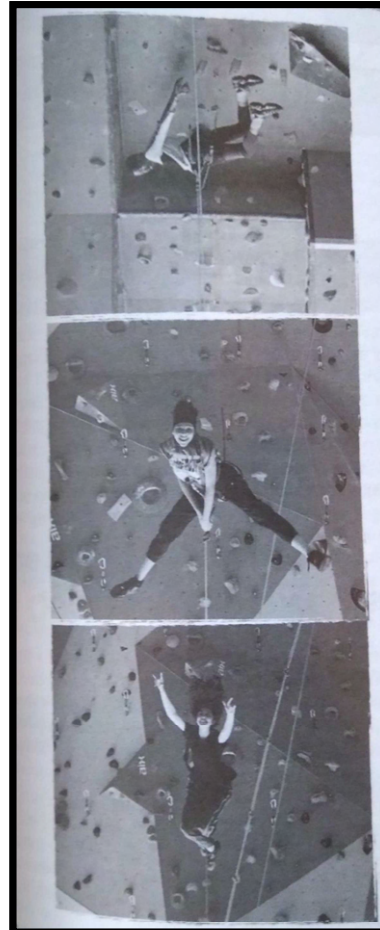
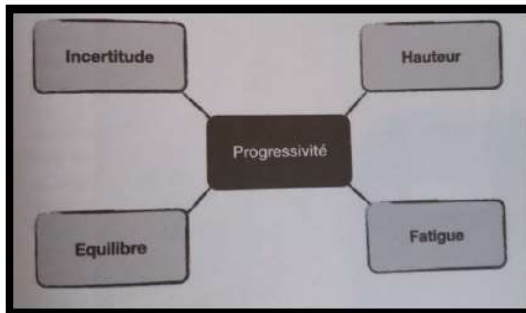
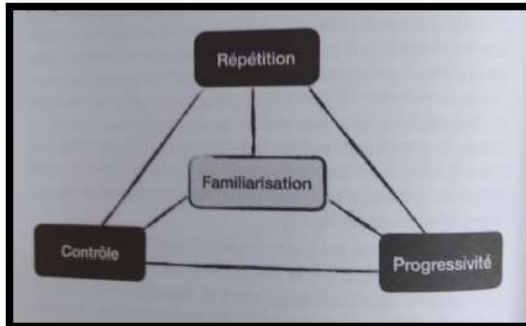
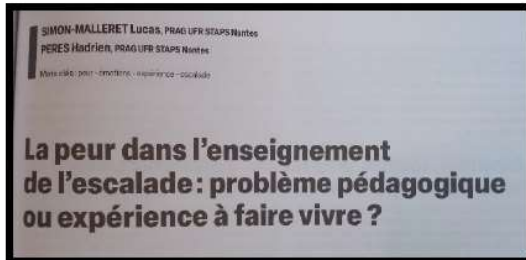
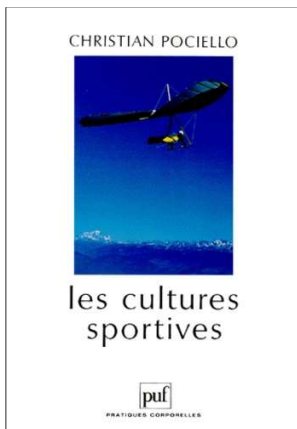
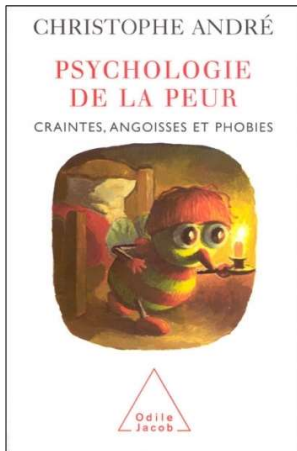
Vers une « EPS des émotions » ancrée dans la culture des APSA

Visioli & Petiot
(2023)

17 FÉVRIER 2023 • IDÉES / DÉBATS • [DOSSIER] L'EPS D'AUJOURD'HUI À DEMAIN



6. Prendre en compte la peur dans la pratique des APPN



Des principes pour accompagner les élèves

- Comprendre les **inducteurs** de l'émotion de peur
- Créer les conditions d'une **sécurité affective**
- Respecter un principe de **progressivité**
- Adapter l'**environnement** et le **contexte** de pratique
- Exploiter l'**équipement matériel**
- Favoriser la **répétition**
- Offrir du **contrôle** aux élèves
- Offrir un **soutien pédagogique**

6. Prendre en compte la peur dans la pratique des APPN

DES PRATIQUES - CHAPITRE 4 65

Le risque et les apprentissages en kayak de mer

Terré & Jan (2019)

Le projet « kayak arctique » propose à des élèves de troisième de découvrir les techniques originelles du kayak de mer, indissociables d'une culture du risque. Ce chapitre présente leurs expériences singulières en pointant l'importance de la perception et de la maîtrise du risque dans les apprentissages.



1. Un **potentiel éducatif** lié à une pratique originellement **risquée** (le kayak de mer comme activité dangereuse, l'incertitude liée à l'environnement maritime, les techniques sécuritaires issues des chasseurs inuits dans le grand nord)
2. Un **apprentissage** scolaire de l'**esquimautage** (une source d'angoisse et un geste qui rassure, progressivité du rôle du corps dans le redressement vers l'utilisation de la pagaie, l'ambivalence du choix de kayak plus stables et plus volumineux)
3. Un **risque** qu'il importe de **repérer** autant que de **maîtriser** (faire vivre rapidement l'esquimautage avec un bidon tenue dans une main, diminution progressive du volume, évolution du plan d'eau)

L'appréhension des élèves au moment d'embarquer dans un kayak plus volumineux

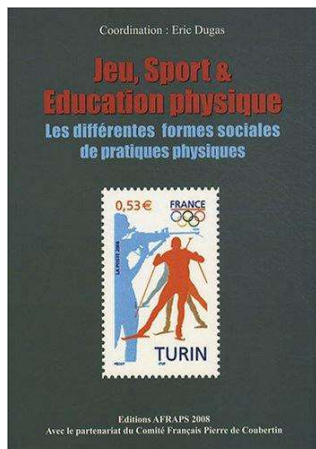
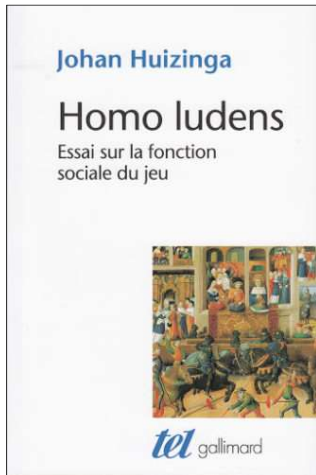
Les extraits suivants pointent la façon dont des kayaks a priori plus sécurisants sont perçus par les élèves comme plus risqués du fait de la difficulté à pouvoir les redresser en cas de retournement.

Maud: « Pour la première fois, nous avons navigué sur l'eau avec chacun son kayak. Au début, je n'étais pas trop rassurée car je ne savais pas esquimauter sur ces kayaks plus volumineux, alors que sur les autres j'y arrive facilement. »

Guillaume: « Nous repartons sur l'eau, mais cette fois-ci avec un nouveau kayak. Ce kayak beaucoup plus massif et lourd n'assure pas la même facilité d'esquimauter, mais un confort et une stabilité supérieurs au kayak traditionnel. J'étais angoissé avant mon premier esquimautage, avec en plus une pagaie qui est nouvelle pour moi. »

Guillemette: « Nous sommes allés dans des endroits plus profonds qu'avant, et j'avais un peu peur de me retourner car je ne sais pas bien esquimauter avec ces kayaks plus lourds. »

7. Favoriser les plaisirs hédonique et d'affiliation dans la pratique des APPN



Jouer avec le risque en escalade

L'actualité rappelle parfois tristement que l'enseignement de l'escalade en EPS comporte des risques pour l'intégrité physique des élèves. Comment le jeu peut-il constituer un levier pour assurer la sécurité des élèves tout en leur faisant vivre les émotions propres à cette activité ?

Petiot (2019)



Des principes pour accompagner les élèves

- Comprendre les **inducteurs** de l'émotion de plaisir
- Proposer une entrée **ludique et collective**
- Accepter de **faire pratiquer l'élève dans sa zone de confort** suffisamment longtemps
- **Amplifier le caractère ludique** de la pratique par un **traitement didactique** des APSA
- **Fusionner** la pratique des APSA avec des **jeux** (de cartes, de société, ou des jeux traditionnels)
- Exploiter **différentes formes de groupement** pour susciter un **plaisir d'affiliation**

7. Favoriser les plaisirs hédonique et d'affiliation dans la pratique des APPN

DES PRATIQUES - CHAPITRE 4 65

Le risque et les apprentissages en kayak de mer

Terré & Jan (2019)

Le projet « kayak arctique » propose à des élèves de troisième de découvrir les techniques originelles du kayak de mer, indissociables d'une culture du risque. Ce chapitre présente leurs expériences singulières en pointant l'importance de la perception et de la maîtrise du risque dans les apprentissages.

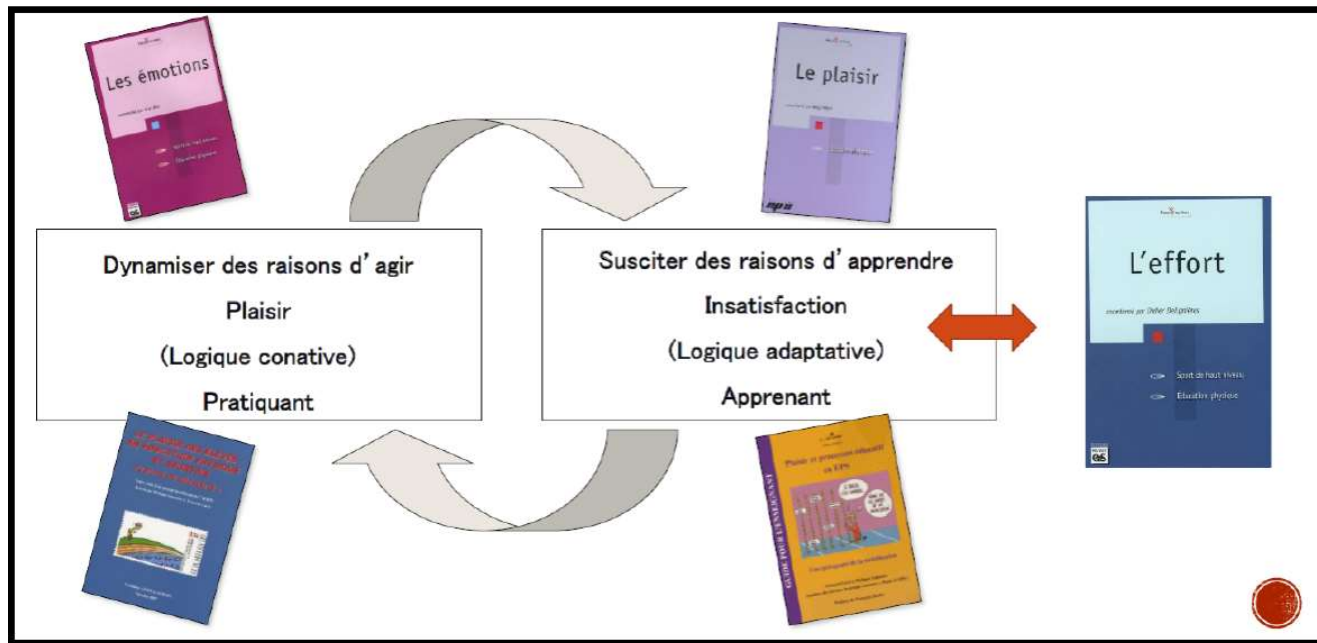


1. **Jouer** avec le risque pour se construire (l'esquimautage source simultanée de **peur et excitation**, intégrer le risque de chavirer dans des **formes ludiques de pratique** pour gagner en aisance aquatique et en confiance en soi)
2. **Partager** le risque pour **coopérer** (la confrontation au risque favorise les comportements de **solidarité** et de **coopération**, confiance et entraide, **se laisser retourner** et **se laisser aider** par des camarades, envisager des **formes de pratique collectives**, **partager des émotions** et développer le **lien social**)

La reconnaissance d'Anna vis-à-vis de Victor qui l'a aidée dans une situation risquée

L'extrait suivant pointe la façon dont le jugement de confiance porté par Anna sur un autre camarade est couplé à la perception du risque dans la situation. « C'est alors que je pique ma crise : j'éclate en sanglots, je deviens furieuse contre cette situation dans laquelle nous sommes. Je ne sais plus quoi faire, je nous vois dériver vers les rochers. Je suis terrifiée. Je crie à un moment sur Victor en lui disant quelque chose comme "je déteste ce genre de situation où rien ne va comme prévu". C'est alors que Victor se révèle d'un calme surprenant pour moi qui suis complètement angoissée. Il m'assure qu'il faut aller vers la plage, et qu'on y sera en sécurité. Au début, je ne veux pas vraiment y croire, je ne pense pas que ce soit ce qu'il faut faire, mais son optimisme finit par me décider. Il a peut-être raison... Il y a assez peu de vagues dans la baie. Nous descendons, galérons un peu, mais réussissons à porter nos kayaks jusqu'à la plage. Le bon réflexe de Victor nous a possiblement évité de dériver vers les rochers. Enfin, presque calme, je remercie Victor de m'avoir aidé. En fait, c'est son calme qui m'a aidé, sa présence. »

8. Introduire progressivement du déplaisir dans les APPN



Des principes pour accompagner les élèves

- Comprendre les **inducteurs** du déplaisir et de l'insatisfaction
- **Amplifier les contraintes des situations** tout en **dosant le potentiel d'insatisfaction** en fonction de la **singularité des élèves** (exploiter les conditions météorologiques et le plan d'eau, varier les supports et les conditions matérielles, imposer des trajectoires directes / indirectes, introduire de l'incertitude, etc.)
- Exploiter les **enjeux compétitifs** et l'**opposition à autrui** comme inducteur de l'insatisfaction **pour donner envie de progresser**

Article de revue

Apprendre des émotions négatives

Par Nicolas Terré et Carole Sève

Pages 41 à 48



8. Introduire progressivement du déplaisir dans les APPN

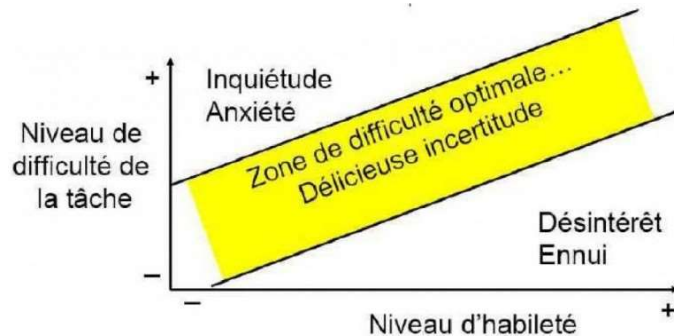
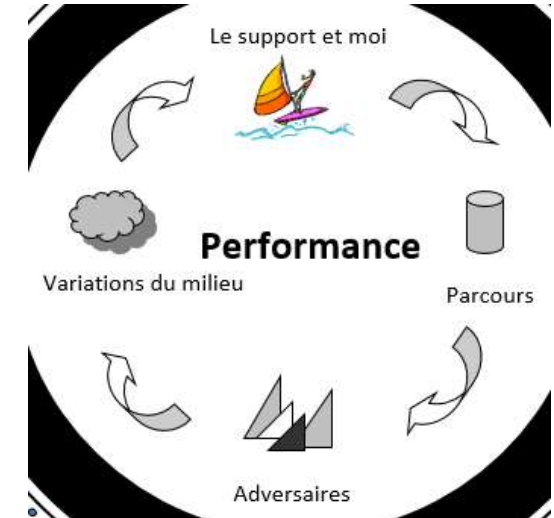
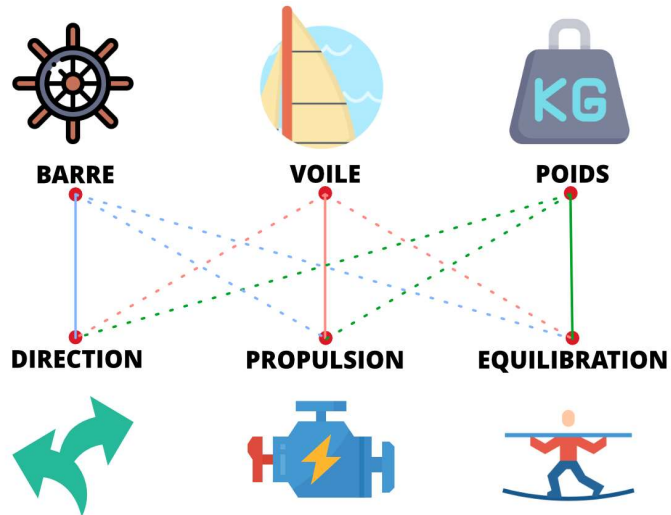
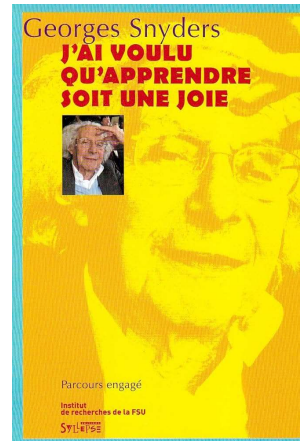
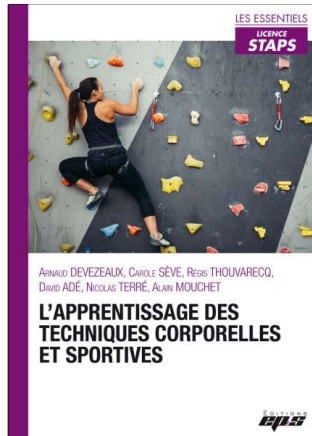
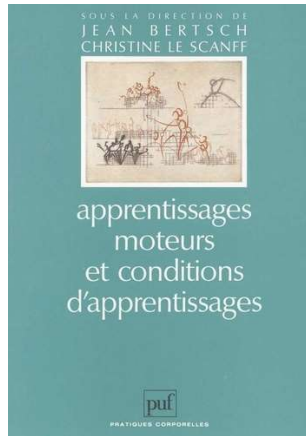


Figure extraite de Brunelle & Toussignant 1988

1. Prendre en compte le **potentiel de chaque élève**, la **singularité de l'expérience** et de la **sensibilité des élèves**
2. Rechercher une **difficulté optimale** pour chaque élève afin de viser une « **juste** » dose d'insatisfaction
3. S'engager dans une **pédagogie différenciée** en jouant avec les différents **paramètres de la performance** (direction, propulsion, équilibration ; variations du milieu, parcours, le support et moi, les adversaires)

9. Accompagner vers la joie dans la pratique des APPN

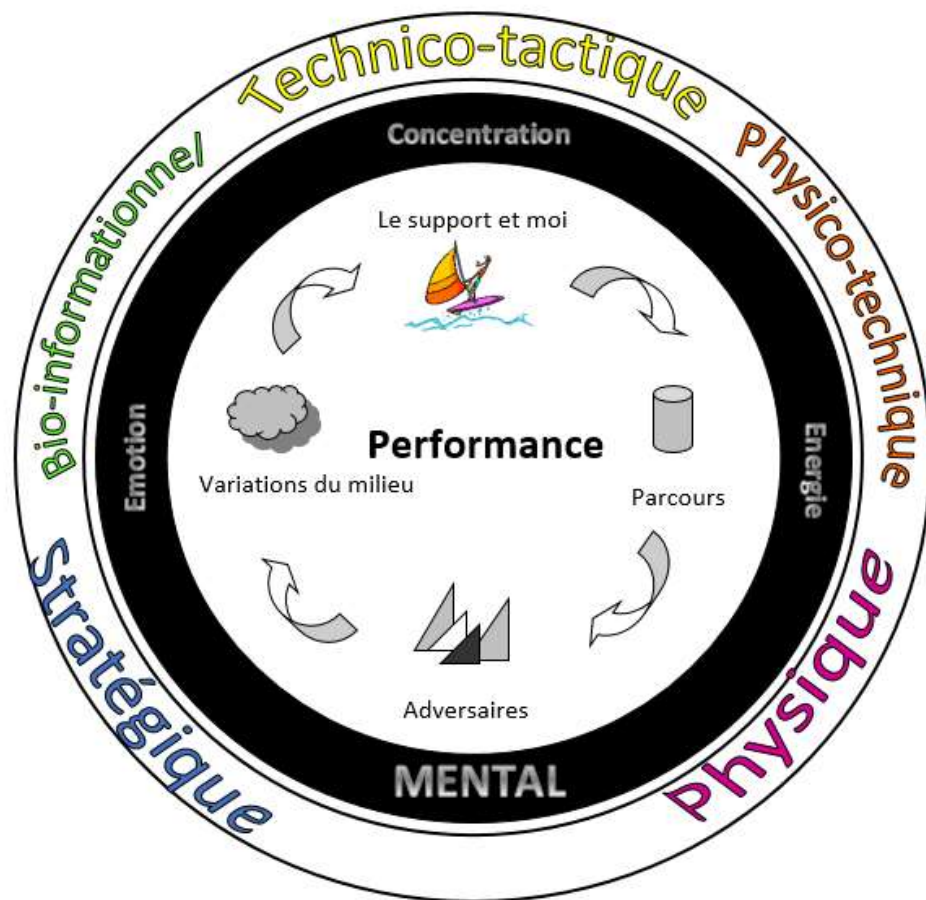


Des principes pour accompagner les élèves

- Favoriser la pratique physique et la **répétition** dans des **conditions variables** permettant d'apprendre à s'adapter en situation naturelle
- Concevoir et agencer des **dispositifs d'apprentissages contraignants** mais **adaptés et signifiants** pour les élèves
- Proposer des **procédures de régulation** (consignes, démonstration, feedbacks, vidéo, etc.)
- Exploiter les **interactions sociales** entre élèves (débat d'idée, tutorat, etc.)
- Enquêter pour **prendre en compte l'expérience vécue** des élèves

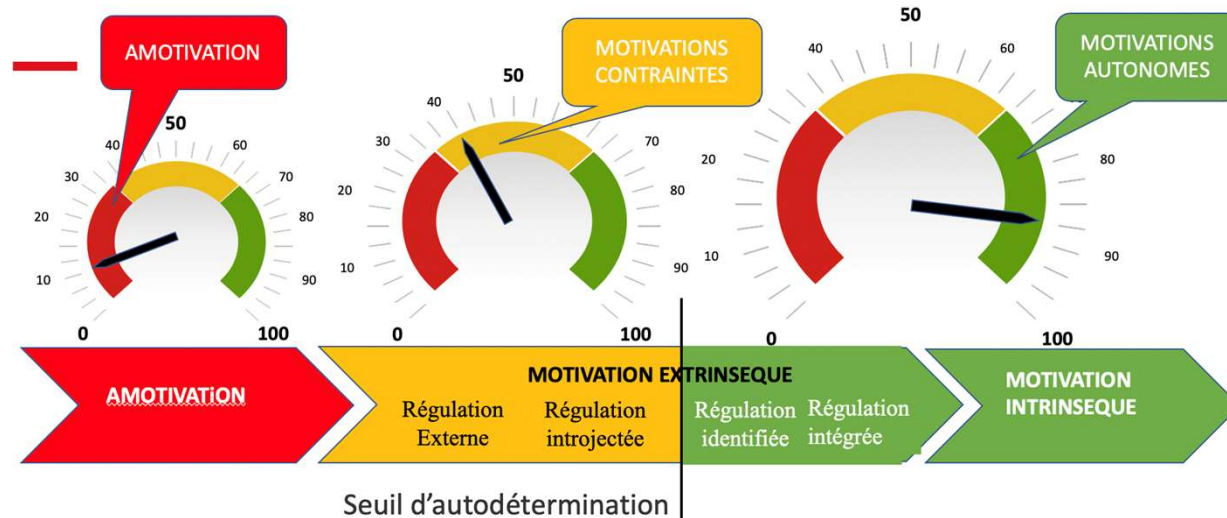


9. Accompagner vers la joie dans la pratique des APPN



10. Donner de l'autonomie et alimenter la passion pour les APPN

Le continuum de motivation autodéterminée

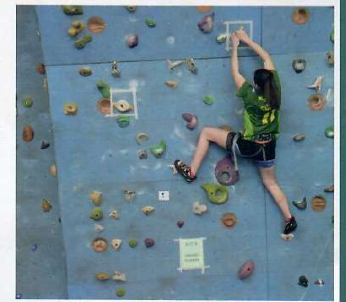


Construire la passion d'une vie sportive et artistique en EPS

Débatte du rapport EPS/santé et faire des propositions pour l'EPS met toujours en jeu une certaine représentation de la santé, de l'EPS aussi sans doute. Celles-ci restent dans la plupart des cas implicites, rarement exposées. Vers quel type de pratiques souhaiterais-tu entraîner l'EPS? Didier Delignières* répond.

Il semble bien que persiste dans la société une conception de la santé très organique, médicale, caractéristique de l'entre guerre, celle du silence des organes... Cette définition reste dans les faits et implicitement, légitime, c'est ce qui surprend. Ceci alors qu'en 1947 l'OMS a fait œuvre de courage, de modernité, de pertinence en proposant une définition large de la santé dans la quelle effectivement je me reconnais. Bien-sûr dès qu'on élargit le champ de la santé au psychologique, au social on complexifie, on s'approche du réel même si on court toujours le risque d'une approche totalisante de l'objet, d'un tout insaisissable. Si l'organique reste incontournable, je

qui permettent hors travail d'aborder la questions de la construction personnelle et puis surtout, le plus important, elles sont des aventures collectives. C'est le club, le groupe, la troupe de gens qui s'assemblent, se mêlent, s'entraînent pour un but partagé. Quand j'évoque une « APSA », (ce sigle que je déteste) je ne pense pas d'abord mise en jeu du corps, même si c'est essentiel, j'ai en tête l'aventure humaine qu'elle promet. C'est ma vision de l'accès aux pratiques de



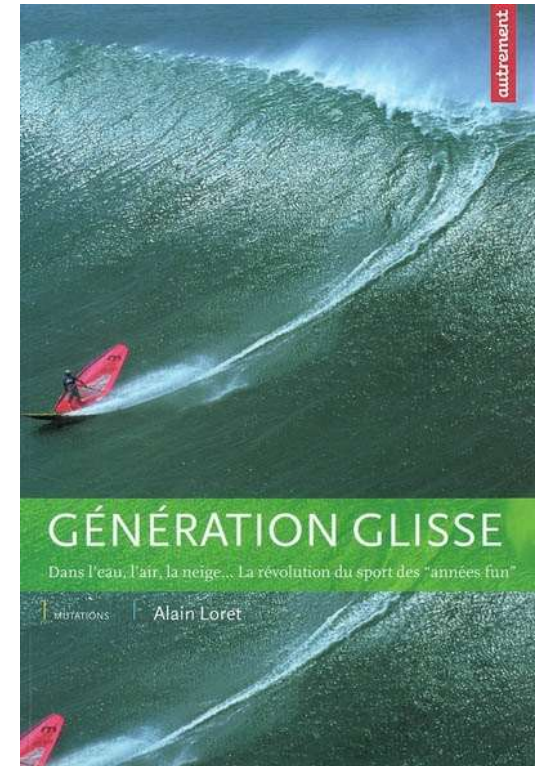
Des principes pour accompagner les élèves

- Proposer des **espaces d'autonomie** de plus en plus importants au fur et à mesure de la progression de l'élève
- Exploiter l'**association sportive** comme espace privilégié pour alimenter la motivation de l'élève
- Travailler en synergie avec le **monde fédéral** afin d'alimenter l'émergence d'une passion pour les APPN
- Alimenter la passion par des **projets interdisciplinaires** faisant le lien entre pratique des APPN et éducation à l'environnement (exploitation de ressources cinématographiques, de documentaires sportifs, d'ouvrages, etc.)

10. Donner de l'autonomie et alimenter la passion pour les APPN

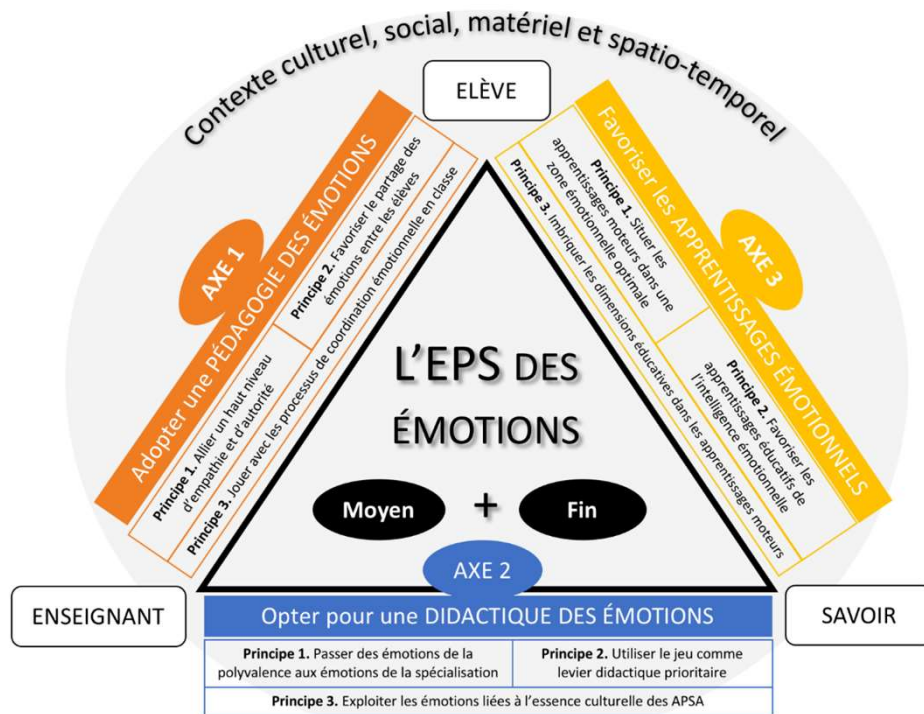


« Une APSA, c'est d'abord une **aventure humaine extraordinaire**, une **passion**, et le **progrès technique en est le moteur** »
(Delignières, 2022)

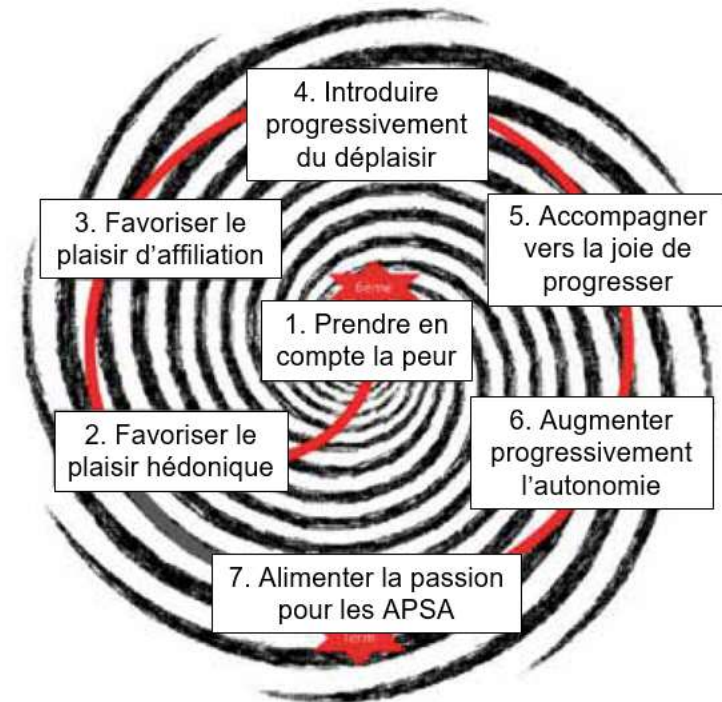


Emotions, sensations,
liberté...

12. Les émotions comme levier de l'éducation par les APPN

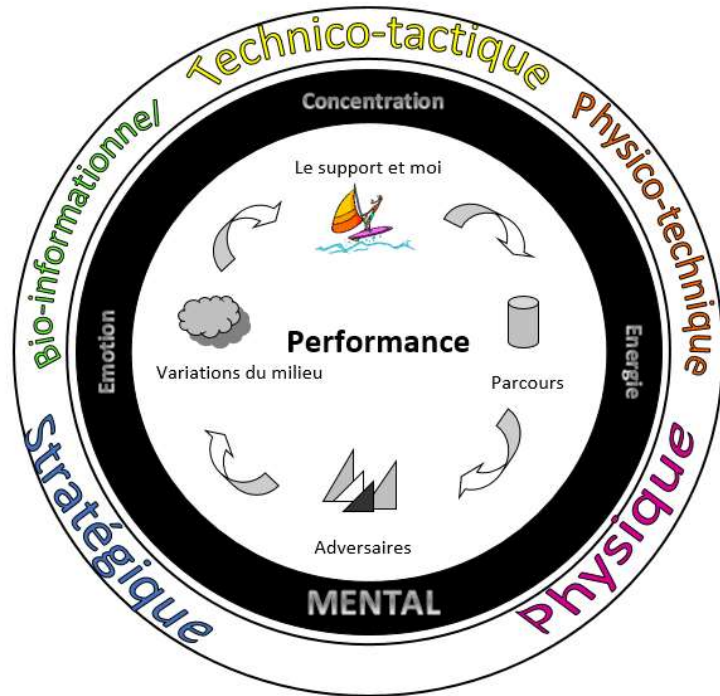


Envisager une « EPS des émotions » revient à **penser l'activité de l'élève de manière globale en interaction avec le contexte**, avec une **diversité de composantes** (motrices, énergétiques, cognitives, perceptives...) qui font système, mais tout en considérant les émotions comme **le fondement principal** de cette activité

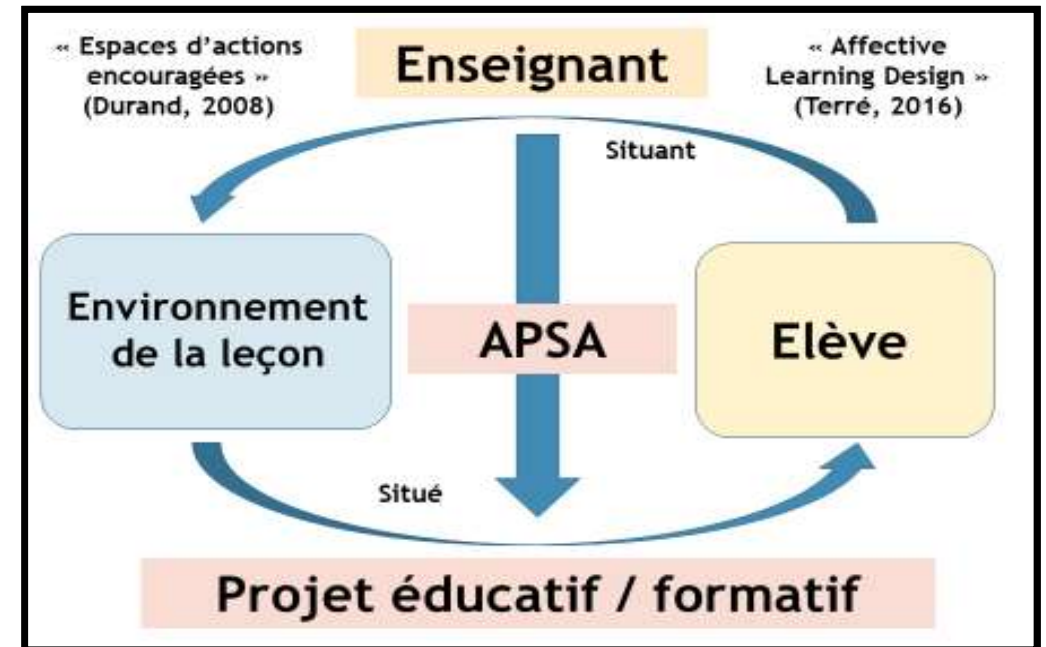


L'enjeu est de développer le(s) **plaisir(s)**, la **joie**, la **puissance d'agir**, un **goût** durable pour la pratique des APSA, une **compétence à orienter sa vie en fonction de la compréhension des processus émotionnels individuels et collectifs** (Visioli & Petiot, 2023)

12. Les émotions comme levier de l'éducation par les APPN

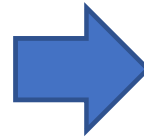


Envisager une « EPS des émotions » nécessite une bonne compréhension **technologique et didactique** de l'activité sportive enseignée, notamment des **contraintes** (ressources) **de l'environnement** dans lequel se développe **l'activité des élèves** (Visioli & Petiot, 2023)



L'intervenant gagne à **s'intéresser à l'activité et à l'expérience de l'élève**, aux **émotions qui sont ressenties et exprimées corporellement** (satisfaction / insatisfaction), afin de **l'accompagner dans l'appropriation de l'environnement de la leçon**. C'est à partir d'un objectif de **progrès (moteur) dans l'APSA** qu'il devient possible d'envisager un **processus d'éducation** plus général

12. Les émotions comme levier de « l'éducation à »



Éducation et socialisation

Les cahiers du CERFEE

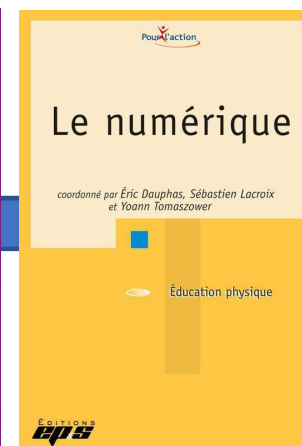
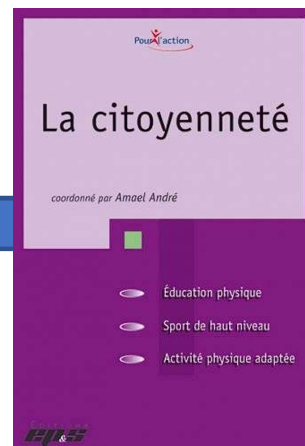
36 | 2014

Les éducations à ...

Numéro coordonné par Michel Fabre, Héléne Hagège et Christian Reynaud

<https://doi.org/10.4000/edso.872>

ePub Freemium



UBO
Université de Bretagne Occidentale

CREAD

3A2P
CREAD - BREST