

DÉPENSE PHYSIQUE, CONNAISSANCE DE SOI,
RELATION AUX AUTRES...

Le sport scolaire sous le coup des émotions

En s'intéressant aux émotions et aux sensations ressenties par l'enfant, l'Usep met en évidence le « plaisir » de pratiquer. Un préalable qui permet ensuite de faire passer, à travers le sport scolaire, des messages de santé et d'hygiène de vie.

Pratiquer une activité physique, éventuellement sportive, est essentiel pour la santé. Mais, pour de jeunes enfants, cet objectif de santé n'est pas en lui-même une motivation suffisante pour se « bouger ». C'est pourquoi la notion de « plaisir » apparaît indispensable pour la formation d'un « citoyen sportif » à l'écoute de son corps et de ses capacités.

Encore faut-il aborder le corps comme un « corps sensible » plus qu'un « corps machine », « apprendre à mettre des mots sur le vécu corporel, identifier des sensations, des états de bien-être et de mal-être afin d'avoir une meilleure perception de son corps », comme le relève la chercheuse Mireille Duirat-Elia. (1). Au-delà de la biologie du corps humain, il convient donc de prendre aussi en compte la dimension psychologique et sociale des pratiques sportives.

Si l'enfant construit sa première motricité dans l'environnement familial, sa pratique physique se diversifie surtout à partir de l'école maternelle, à travers l'EPS et le sport scolaire. L'enfant découvre de nouvelles activités physiques et de nouvelles formes d'expérimentation, au-delà de l'imitation ou de « l'essai-erreur ». Il apprend à se situer dans l'échange et la confrontation avec les autres, et ces premières expériences contribuent à construire son rapport à la pratique physique et sportive. Il importe de prendre en compte cette dimension de « plaisir », et c'est pourquoi le sport scolaire Usep veille à organiser des rencontres permettant l'épanouissement de chaque enfant.

PLAISIRS

À l'Usep, nous avons identifié trois éléments constitutifs du plaisir que les enfants peuvent ressentir pendant une rencontre sportive ou à l'occasion du petit événement social qu'elle constitue.



Départ d'un cross Usep : toujours un moment fort...

Le premier et le plus évident est le plaisir de la dépense physique. « On a perdu mais on s'est bien défoulé », raconte Maxime, 6 ans, à l'issue d'une rencontre de jeux traditionnels. Quel meilleur argument contre la sédentarité ?

Deuxième plaisir identifié, celui de la connaissance de soi, à l'écoute des sensations provoquées par le mouvement, l'effort ou le résultat de l'action : « J'ai soif, j'ai chaud », « je suis fatigué, j'ai mal aux jambes, c'est trop dur », « je sais faire, trop facile ! » commentaient des élèves de grande section de maternelle à l'arrivée d'une « course longue ». Exprimer ses ressentis physiques et émotionnels et écouter ceux des autres, c'est se rendre compte que nous sommes à la fois semblables et tous différents. À ce titre, diversifier les activités physiques ne favorise pas seulement la recherche d'une pratique sportive équilibrée mais donne également la possibilité d'exprimer divers ressentis. Car le plaisir ne se décrète pas, il est de l'ordre de l'intime et lié aux aptitudes, aux apprentissages, à la maîtrise d'un savoir-faire ou à l'obtention d'un résultat. Dans une même activité, certains enfants éprouveront du plaisir et d'autres pas.

Troisième plaisir identifié, celui de la relation aux autres. Si la pratique collective de l'EPS crée du lien entre les enfants, c'est encore plus vrai pour les rencontres sportives scolaires, qui favorisent l'échange, la prise de responsabilité et la convi-

vialité. Surtout quand elles concrétisent un projet préparé en classe durant lequel chacun met la main à la pâte : les uns s'occupent de l'organisation sportive, les autres fabriquent des récompenses, etc.

De la toute première rencontre à la compétition, le sport scolaire donne à l'enfant le temps de se construire dans le partage et l'échange. L'expression des émotions et des sensations ressenties est un « plus » qui l'aide à prendre conscience de ce qui se joue sur le plan de la santé, et l'incitera à adopter des comportements qui pourront l'ac-

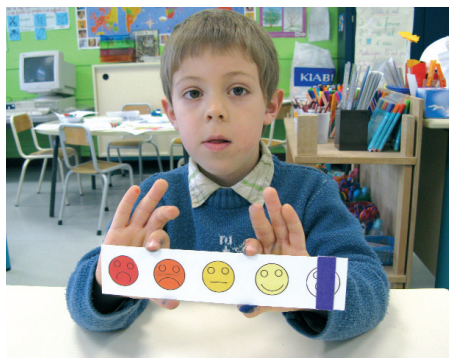
compagner toute sa vie : une pratique sportive régulière, une alimentation équilibrée, et plus généralement une bonne hygiène de vie. Il ne s'agit pas de délivrer un message « normatif » mais de permettre au citoyen en herbe de construire sa propre opinion et d'opérer petit à petit ses propres choix. ●

PASCALE PORTENART

(1) Revue *Hyper EPS* n° 225, juin 2004.

DES OUTILS POUR FAVORISER L'EXPRESSION

Il convenait de fabriquer les outils pédagogiques permettant de créer les conditions de l'expression des enfants, puis d'analyser celle-ci. Aussi avons-nous conçu, dans le cadre du cédérom « L'attitude santé » destiné aux maternelles, des pictogrammes mettant en scène « Pio » et « Pia », deux petits personnages exprimant tour à tour la joie, la colère, la tristesse ou la peur, qui sont les quatre principales émotions que nous avons retenues pour ce jeune public... Une autre série de pictogrammes met en scène des états facilement mis en évidence par la pratique d'activités physiques, comme le fait d'avoir chaud ou froid, d'être essoufflé, fatigué, d'avoir mal, faim, soif, d'être agressif, de



rêver ou encore de réfléchir. Ces personnages ont pour vocation de faciliter la « verbalisation » des émotions par les enfants. Tous ces pictogrammes sont déclinés au masculin (Pio) et au féminin (Pia).

Nous avons également imaginé une « réglette des émotions » (*photo*) qui permet de « mesurer » ces émotions, tout en veillant à prendre en compte les interrelations pouvant exister entre elles. Pour prendre un exemple, « jouer

à se faire peur » est un mélange de plaisir et de peur... Mais, là encore, le plus important est la discussion qui va s'instaurer entre les enfants au moyen de cette réglette en permettant d'exprimer les difficultés rencontrées par certains. ● P.P.

Nous avons imaginé deux petits personnages, Pio et Pia, pour aider les jeunes enfants à exprimer leurs ressentis.

S'approprier les pictogrammes et la réglette

Mais qui sont ces drôles de petits bonhommes? « Oh, le mien il n'est pas content! », « Le mien il pleure! », « Non, le mien il est en colère! » La classe regarde, observe et commente ce qu'expriment les visages de Pio et Pia. Puis la maîtresse distribue des feuilles où sont simplement dessinés les contours de visages encore inexpressifs puisque ce sont les enfants, âgés de cinq ans et en grande section de maternelle, qui vont devoir replacer les bouches, les yeux et les sourcils exprimant la gaieté, la tristesse, la peur ou la colère...

La maîtresse pointe alors les deux bonhommes aux expressions les plus opposées, que la classe va baptiser « J'aime » et « Je n'aime pas » et positionner aux deux extrémités de la réglette des émotions. Les enfants s'intéressent ensuite aux trois pictogrammes intermédiaires, bientôt baptisés « Bof, il aime moyen, limite », « Il n'aime pas trop », « Il aime beaucoup ».

Puis ils les positionnent les uns par rapport aux autres, achevant ainsi la graduation de la réglette. Dans une autre salle, les enfants sont ensuite invités à danser sur trois musiques suscitant « la joie », « la tristesse » et « la peur ». L'enseignante et les enfants spectateurs identi-



fient ensemble des attitudes corporelles significatives à partir desquelles ils échangent et qui serviront pour la réalisation d'une prochaine chorégraphie.

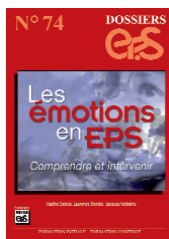
De retour en classe, les enfants réécoutent les trois musiques, retrouvent les pictogrammes « Pio » et « Pia » et positionnent le curseur de la réglette, réalisant leur première trace écrite. L'appropriation des outils ainsi réalisée, les enfants sont prêts à les utiliser en EPS. ●

À SUIVRE, dans le numéro de novembre de *En jeu*, le récit de l'expérience menée par une classe de maternelle sur la verbalisation des émotions dans le cadre d'un cycle d'apprentissage de la natation.

LES ÉMOTIONS EN EPS AU COLLÈGE

Pourquoi traiter des émotions en EPS? Parce que « la richesse des activités physiques proposées à l'école, la variété des situations, la diversité des élèves et des enseignants font de l'EPS un terrain privilégié où les émotions surgissent, surprennent, marquent les individus en laissant dans leur mémoire des expériences fortes et des instants de vie inoubliables », expliquent les auteurs de cet ouvrage destiné aux enseignants du secondaire. Le propos est de s'interroger sur le rôle des émotions au regard de l'efficacité de l'apprentissage d'une APS et de l'engagement des élèves, mais aussi du plaisir éprouvé par chacun. D'où un parti pris visant à donner « envie de faire » aux élèves par le maintien d'un « niveau émotionnel » dans la pratique d'une activité sportive. Peut-être faut-il aussi voir là un essai de réponse à la chute de la pratique physique et sportive chez les adolescents...

La première partie s'attache à mieux comprendre les émotions éprouvées dans les pratiques physiques et sportives en interaction avec l'état d'humeur, l'affect, le stress, l'anxiété, l'impulsivité, l'hyperactivité, la confiance en soi, la motivation, etc. Dans une seconde partie, les auteurs invitent les professeurs à les prendre



en compte dans l'enseignement de l'EPS. Puis ils analysent ces émotions parallèlement aux « leçons d'EPS » et aux « savoirs » afin de faire des choix de programmation d'activités prenant en compte la teneur émotionnelle de celles-ci, notamment au travers des notions d'« incertitude », de « temps contraint », de « prestation artistique », de « risque », et en distinguant les émotions individuelles des émotions collectives. Ils relèvent également ce que disent les textes officiels et observent la façon dont les émotions entrent aussi en compte dans la stratégie de l'enseignant. Sans oublier de mettre en évidence la spécificité des émotions dans le cadre de l'association sportive. Ceci pour conclure avec « quelques propositions concrètes pour laisser des traces émotionnelles positives ». Quant à la phrase de chute, elle résume parfaitement l'esprit de ce passionnant dossier: « Faire vivre des émotions aux élèves, oui, mais pas n'importe quand ni à n'importe quel prix ». ●

P.P.

Les émotions en EPS, comprendre et intervenir, Nadine Debois, Laurence Blondel et Jacques Vettrano, dossier EPS n°74, éditions Revue EPS.

EXPRIMER SES ÉMOTIONS POUR VAINCRE SES PEURS

Une classe se jette à l'eau

Après la présentation de la réglette conçue pour permettre aux jeunes enfants d'exprimer leurs émotions dans le cadre d'une pratique physique*, voici le récit de l'expérimentation menée avec des maternelles autour de la natation.

C'est dans la classe de Martine Dupuy de l'école Morier de Tours (Indre-et-Loire) qu'a été testée pour la première fois la « réglette des émotions » qui est aujourd'hui mise à la disposition de toutes les associations Usep. À cette occasion, l'enseignante avait mené auprès de vingt-cinq élèves de grande section de maternelle une recherche approfondie autour d'un cycle d'apprentissage de natation.

Pourquoi la natation ? Parce que cette APS suscite des émotions très marquées au regard de l'endroit où elle se pratique (la piscine et son atmosphère, les vestiaires, les douches, etc.), mais aussi du rapport à l'élément aquatique, des règles de vie collective qu'elle exige (sécurité et discipline) ou encore du rapport à la « nudité ». L'objectif avoué était de favoriser le plaisir dans le cadre d'une activité qui engendre un sentiment de peur chez nombre d'enfants de cet âge.

Au-delà de l'utilisation de la réglette des émotions (et de ses cinq visages allant de « j'aime beaucoup » à « je n'aime pas du tout »), il s'agissait de mettre des mots sur les différentes émotions. Ceci pour que les enfants prennent conscience de leurs éventuels blocages et trouvent (seuls ou ensemble) comment y remédier, tout en relevant les progrès moteurs effectués par chacun.

Ce travail est concrétisé par un jeu aquatique dont les règles sont imaginées par les enfants eux-mêmes, qui ensuite y prennent part avec d'autant plus de plaisir, en dépassant leurs peurs et en maîtrisant mieux leurs émotions.

PLUSIEURS ÉTAPES

Étape 1 : utiliser la réglette. La réglette des émotions est présentée en classe aux enfants. Puis, lors des séances à la piscine, l'organisation par demi-groupes permet de recueillir



les impressions des enfants, au bord du bassin, juste avant et juste après l'activité. Donc au plus près de leur vécu.

Étape 2 : favoriser et affiner l'expression. Au fil des séances, les enfants sont invités à s'exprimer à partir de la réglette des émotions (« J'ai eu peur / Je n'ai pas eu peur » ou « J'ai aimé / Je n'ai pas aimé »), mais en affinant le vocabulaire utilisé : « j'ai adoré », ou « j'ai détesté », etc. Ils doivent également expliquer les raisons de leurs choix, raisons qui parfois se révèlent étrangères à l'activité elle-même : « j'ai aimé car l'eau était chaude », expliquera par exemple l'un d'eux. Ils sont alors interpellés sur le résultat de leurs actions « J'ai su faire », « Je n'ai pas su faire ».

Étape 3 : envisager des solutions. À ce moment des séances, beaucoup d'enfants insistent sur les notions de plaisir ou de peur. L'enseignante en profite pour recenser les problèmes soulevés et étudier avec eux des solutions, qui par la suite seront retenues ou non. « Pour ne pas qu'il coule, je vais lui tenir les pieds » propose par exemple un petit garçon. Concernant un exercice qui consiste à attraper un coquillage sous l'eau, d'autres suggèrent de rapprocher ce coquillage ou de « mettre des lunettes » pour « mieux le voir ».

Étape 4 : estimer la motivation. L'enseignante interroge alors la motivation des enfants sur le mode : « J'ai envie de / Je n'ai pas envie de ». Cette motivation se révèle très fluctuante selon les enfants et selon les difficultés de réalisation d'un exercice, une manifestation de déplaisir accompagnant souvent un échec. Un tutorat entre les enfants est mis en place à cette étape.

* Voir *En jeu* n° 418, septembre 2008, pages 14 à 17 : « Le sport scolaire sous le coup des émotions » ; « Des outils pour favoriser l'expression » ; « S'approprier les pictogrammes et la réglette ».

« J'AI ENVIE DE RETOURNER À LA PISCINE »

À la fin de l'expérimentation, un questionnaire a été adressé aux parents pour demander : « Votre enfant vous parle-t-il des séances piscine ? » ; « Vous semble-t-il motivé ? » ; « Avez-vous remarqué un changement de comportement par rapport à l'eau lorsqu'il prend son bain ? ». Certaines questions étaient plus détaillées : « Avez-vous l'impression qu'il a envie de réussir, de dépasser ce qui fait barrage pour lui (mettre la tête sous l'eau,

entrer dans l'eau au toboggan en position de plongeon, s'équilibrer sur le dos...) ? ».

Parallèlement, les enfants étaient interrogés en classe, avec des réponses parfois contrastées : « J'ai l'impression de savoir faire beaucoup de choses » observait l'un, quand l'autre répondait : « C'est pareil qu'avant ». Mais 23 sur 25 ont dit : « J'ai envie de retourner à la piscine avec mes parents ! ».



Étape 5 : se projeter. À la séance suivante, le questionnement s'affine encore avec la mise en relation de l'appréciation initiale « *Je pense que je vais faire/Je ne pense pas que je vais faire* » avec le constat final « *J'ai fait/Je n'ai pas fait* » et le plaisir éprouvé. L'enseignante note que les enfants se projettent de façon raisonnable. Mieux : de cette façon, beaucoup réussissent à passer le cap des émotions négatives qui sont source de blocage. L'enseignante observe d'ailleurs que la volonté de réussite et l'engagement des enfants se révèlent très supérieurs à ce qu'elle a précédemment connu avec d'autres groupes d'élèves.

Étape 6 : s'identifier à des personnages de conte. Les séances de natation s'appuient sur la création collective d'un jeu inspiré d'un conte africain – *Rafara*, publié à L'école des loisirs – que les enfants ont parallèlement étudié en classe. À l'aide de la réglette, les enfants expriment leurs ressentis lors d'un exercice qui les invite à s'identifier à l'un des trois héros de l'histoire : *Vovondréo* la petite fille abandonnée, *Trimobe* le monstre ou *Rafara* le sauveur...

Chez beaucoup d'entre eux, l'imaginaire et l'affectif prennent alors le pas sur les difficultés rencontrées : « *J'ai aimé car je suis allé en prison et William est venu me sortir* », explique l'un. D'autres répondent en fonction d'un ressenti physique : « *je n'ai pas trop aimé, ça me fatigue les jambes* ». D'autres le font au regard de leurs capacités : « *J'ai aimé le jeu parce que j'arrivais bien à mettre la tête sous l'eau : j'ai pu délivrer Enzo de la prison et je suis allé chercher les trésors* ».

Étape 7 : s'auto-évaluer pour se projeter. Les enfants utilisent là aussi la réglette des émotions afin de noter la réussite des exercices demandés et le plaisir éprouvé. L'auto-évaluation par les enfants est alors croisée avec l'évaluation que la maîtresse fait des progrès de ceux-ci sur le plan moteur :

entrées dans l'eau, immersion, propulsion ventrale, dorsale... Il s'avère que les enfants sont très conscients de leurs possibilités car on constate peu d'écarts entre leurs positionnements et l'observation de l'adulte.

UN BILAN TRÈS POSITIF

Non seulement tous les enfants ont fait des progrès, mais ils n'ont pas manqué de parler à leurs parents des séances de natation et de la réglette des émotions : « *Je leur raconte les nouvelles choses que j'arrive à faire* » explique l'un. « *Je leur ai dit que je n'avais pas coulé et que je savais attraper les trésors dans la cage* » ajoute l'autre. Et la plupart ont demandé à leurs parents, parfois avec beaucoup d'insistance, de les amener à la piscine (1). S'il fallait une preuve supplémentaire de leur motivation, on indiquera que, pour la première fois de sa carrière, l'enseignante n'a enregistré aucun absentéisme alors que les séances de natation se déroulaient le lundi matin à 8h30 !

Du côté des parents, tous ont répondu au questionnaire (*lire ci-contre*) et leurs remarques vont dans le même sens : « *Elle n'a plus peur, elle se couche sur le dos la tête dans l'eau* », « *il s'entraîne à faire des bulles* ». Ou encore : « *Elle a envie de réussir et l'aide des copains semble importante pour elle* ».

Quant à la réglette, durant toute l'expérimentation elle a servi de lien, de témoin, de support d'échanges entre les enfants. Elle a favorisé un climat d'écoute, d'entraide et de valorisation des enfants. Elle a permis d'établir des relations de cause à effet, d'identifier les blocages et de trouver des solutions. ●

PASCALE PORTENART

(1) Seuls 2 sur 25 ne l'ont pas fait, non pas en raison de difficultés par rapport à la natation mais d'une situation familiale difficile.

La natation suscite des émotions très marquées au regard de l'endroit où elle se pratique et du rapport à l'élément aquatique.



Lors de la toute première séance, c'est en coloriant un bonhomme « rouge » sur la réglette des émotions que Matéi, un enfant très mal à l'aise avec l'eau, avait exprimé sa forte peur. Mais maintenant qu'il est pris dans le jeu et le rôle de « Rafara », c'est un peu différent : « J'ai aimé "limite" car même avec mes lunettes j'avais peur d'avalier de l'eau », explique-t-il à la maitresse.

La semaine suivante, il formule son plaisir d'avoir réussi : « J'ai aimé jouer à Rafara car pour la première fois j'ai réussi à mettre la tête sous l'eau ». Mais encore ? « Eh bien, j'ai l'impression de savoir faire un petit peu beaucoup de choses. Il faudrait que j'arrive à aller chercher des trésors au fond ». Et, cette fois, il colo-

rie le bonhomme « neutre » du milieu de la réglette, ce qui est en phase avec l'évaluation de l'enseignante : brève immersion sans explorer la profondeur. Interrogés, les parents confirment : « Il parle beaucoup des séances de piscine. Il semble très motivé, et convaincu qu'il va réussir. Il en parle tout le temps, dans la baignoire il essaie de mettre la tête sous l'eau et il nous demande de l'emmener à la piscine ».

À la fin du cycle « natation », de nombreux « items » resteront notés « en cours d'acquisition ». Mais Matéi n'a pas manqué une seule séance et son envie d'aller à la piscine avec ses parents témoigne de sa motivation et de son « plaisir » de progresser. ●

Une expérience, un exemple

Cette expérience n'a qu'une valeur d'exemple. Il ne convient pas d'en faire un modèle ni de généraliser. L'étude portait sur un public restreint et certains constats restent empiriques, basés uniquement sur les observations et les ressentis des différents acteurs : enseignante, personnel d'encadrement (Atsem), parents, enfants.

Des différences dans les réponses des enfants sont notamment apparues selon le statut de l'adulte qui notait, à chaque séance, les remarques individuelles des enfants sur le positionnement du curseur de leur réglette. Une grande rigueur est indispensable sur ce point.

Pour s'engager dans une telle démarche, il convient également de ne pas confondre la verbalisation des émotions concernant l'apprentissage d'une APS par les enfants avec des émotions qui touchent à leur intimité propre. C'est ce qu'explique Jeanne-Marie Urcun, médecin et conseiller technique à la direction de l'Enseignement scolaire* : « En classe, si la réflexion sur l'éducation à la santé et les émotions se mène au travers des savoirs, savoir-faire et savoir-être, le travail est toujours engagé au sein d'un groupe. La classe n'est pas le lieu pour faire émerger et se développer l'intime. Faire comprendre cela aux enfants c'est leur donner un moyen de protection. Par contre l'enseignant peut sentir qu'un enfant a besoin d'un relais et d'une écoute adaptée ».

Concernant le plaisir éprouvé par l'enfant dans la pratique d'une activité, les sources de celui-ci sont parfois difficilement identifiables : plaisir de réussir, de progresser, d'être avec un copain, de jouer, d'inventer et de créer son propre jeu, d'évoluer dans des conditions agréables (l'eau chaude de la piscine). Le plaisir exprimé peut n'avoir rien à voir avec l'acte moteur. C'est pourquoi il est nécessaire de mettre des mots sur celui-ci, pour ne pas tout amalgamer.

Mais au fond, le « plaisir » pour quoi faire ? Pour apprendre à s'exprimer, à ressentir. Pour apprendre, tout simplement... On revient ainsi au postulat de départ : le plaisir comme moteur et comme objet d'apprentissage.

Il ne s'agit pas de demander aux enfants de ressentir et d'exprimer toujours plus de plaisir, mais bien de vivre différentes émotions, sources de plaisir et déplaisir pour apprendre à mieux les repérer, à mieux se connaître, à dépasser certaines barrières, en identifiant des ressources possibles et en créant la curiosité par les relations aux autres et le partage de ces émotions.

Maintenant que la preuve est faite que le travail sur les émotions peut être au cœur de projets passionnants, à vous de jouer ! ●

P.P.

* Intervention lors des journées de prévention de l'INPES, les 29 et 30 mars 2006.