

Santé et Ressentis :

Pourquoi ? Quels enjeux ?

Le ressenti s'inscrit comme un élément important à prendre en compte dans les apprentissages moteurs pour promouvoir l'éducation à la Santé. Il est le plus souvent évoqué sous la forme d'échelles de sensations (psychologiques, physiologiques, respiratoires, etc.) au travers desquelles les élèves se positionnent pour appréhender plusieurs thématiques liés à l'effort, ou encore à la douleur :

1. Se préparer à l'activité,
2. Réguler son engagement,
3. Récupérer, revenir à un état calme

Parce que le bien-être est un moteur de l'investissement à court ou à plus long terme (Actif),

Parce que chacun doit pouvoir identifier ses besoins et réguler ses actions sur des facteurs objectivables (Acteur),

Parce que chacun doit pouvoir construire son propre parcours (Auteur) à partir de pratiques autoréférencées et modulables.

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

Définition d'un ressenti :
identification d'un état ou d'un changement d'état (*agréable, indifférent ou désagréable*),

Apports théoriques et pratiques :

-F. DESPLANQUES :

Analyse du ressenti en Course de durée (2012),

-Ac-Dijon EPS : Pontus,

- Echelle de Borg, DONZE, UFRSTAPS Grenoble,

-J. MENAGE, revue e-nov EPS n°6 : le suivi du ressenti de l'élève,

-Les cahiers EPS de l'Académie de Nantes n°43, CRDP Pays de la Loire, 2011

Démarches pédagogiques / expériences signifiantes des élèves / contenus :

Permettre une **régulation simple et rapide** par les élèves eux-mêmes.

Mettre à disposition des élèves les plus objectifs pour **baliser la construction de leurs échelles de ressentis**.

Greffer un intérêt particulier, un sens authentique à ce **travail d'écoute de soi**.

Ex en Escalade : *Se préparer à l'activité*,

Centration sur un ressenti en lien avec son évolution sur le mur,

Obj : s'échauffer, se préparer à l'effort,

Mise en situation : Choisir de grimper de façon lente et fluide sur un niveau facile par rapport à ses capacités,

Consignes calquer un mouvement sur une expiration,

Critères de réussite : Placer une expiration par mouvement tout au long de la voie.

Ex en Course (Cl, CO) : *Réguler son activité*,

Obj : Etre capable de réguler lucidement l'intensité physique de l'effort,

Dispositif : Pendant la course, être attentif au « tambour dans l'oreille » (= à peu près la fréquence cardiaque en direct sans couper le travail),

Mise en situation : réaliser un effort et le réguler sans prendre son pouls à partir de variations d'allures identifiées sur des temps personnalisés. Construire ainsi ses propres ressentis.

Consignes : fin de course : je m'arrache,

Milieu de parcours : je ralentis, je régule,

Critères de réussite : Montrer rapidement avec une seule main son niveau de conscience de son propre ressenti.

Régulation suivant le contexte de la vitesse de course (=gérer l'intensité de l'effort) soit accélérer et rester dans le « dur », soit stabiliser ou ralentir pour assurer la durée, ...

Contraintes / limites / nuances / valorisation positive ... :

La mise en relation entre des données objectives et une approche subjective de l'effort est à réadapter et questionner en permanence compte tenu du caractère évolutif du niveau de pratique des élèves.

Démonstrations / schémas / vidéos :

Des exemples sont proposés en annexes pour une aide à la construction et/ou au choix d'échelles pour des élèves acteurs.