



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



Articuler les temps moteurs et non moteurs

Apprendre à ressentir en EPS

Francis HUOT

Professeur Agrégé EPS, inspection pédagogique régionale, Nantes

Les ressentis sont présentés dans les programmes du lycée de 2019 comme moyen de personnaliser et réguler une séquence de travail. « Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail »¹ Ces ressentis sont souvent convoqués dans le champ 5 d'apprentissage (CA5) notamment dans les pratiques de musculation. Toutefois, l'utilisation intuitive des ressentis dans ses pratiques physiques n'est pas toujours efficient. Ressentir, cela s'apprend et pas seulement dans le cadre du CA5.

¹ Programmes d'enseignement du Lycée Général et Technologique, Bulletin officiel spécial du 22 janvier 2019





Temps moteur et non moteur

Définir ce que sont ces deux temps moteur et non moteur, consiste à en proposer des interactions. L'aspect temporel de l'action est un premier indicateur du temps moteur. Le non moteur est alors fait de tous les autres temps où le corps ne bouge pas. Un temps moteur est calibré au regard du mouvement. L'absence de mouvement est non moteur.

Toutefois, cette définition temporelle de la motricité est beaucoup trop behaviouriste, trop centré sur le comportement visible de la personne pour satisfaire les besoins des apprentissages. Une action motrice est engagée par un déclenchement motivationnel momentané comme la perspective d'un gain ou d'une récompense. A l'École cette motivation est souvent extrinsèque (note, diplôme) et le professeur s'efforce de proposer des modes d'entrée dans l'activité, des formes de pratique dans lesquelles l'élève construit des mobiles internes d'agir (découverte, acquisition de nouveaux savoirs ou pouvoirs d'agir...). Cette motivation structurée à partir de l'existant de la personne, la somme des ressources déjà acquises, ne se voit pas de l'extérieur. C'est un temps moteur pendant l'action motrice mais non moteur en amont ou en aval de celle-ci. Parmi ces ressources, les schèmes moteurs précèdent l'action motrice, se construisent dans l'action ou après l'action, sans pour autant générer immédiatement du mouvement. Il peut s'agir notamment des connexions neuronales qui automatisent un mouvement et libèrent l'attention.

Ainsi, il existe une étroite relation entre temps moteur et non moteur qui est en grosse partie constituée des ressources cognitives, affectives, psychosociales que l'élève mobilise pendant, avant et après l'action motrice. Si les ressources cognitives et sociales sont fortement sollicitées à l'école au point de quelquefois engendrer du stress, les ressources affectives ou psychiques le sont moins. Les ressentis font partie de ces ressources qui semblent sous-utilisées y compris dans le champ d'apprentissage où les programmes invitent fortement à s'en servir pour progresser.

Ressources psycho-affectives et École

Dans le milieu scolaire, plusieurs facteurs invitent indirectement professeurs comme élèves à mettre en sourdine le développement de compétences psycho-affectives. En général l'acquisition de connaissances sociales ou culturelles vont de pair avec la mission d'éducation. Les compétences méthodologiques et instrumentales font l'objet d'une attention accrue de la part des équipes. Après tout, c'est aussi ce qui permet d'alimenter les fondamentaux que sont le savoir lire écrire compter. Le développement personnel et les compétences psycho-affectives sont probablement minorées.

Ressources psycho-sociales en EPS

En EPS plus spécifiquement, les activités physiques sportives supports sont majoritairement tournées vers une finalité externe à la personne : gagner, ne pas perdre un match, une rencontre (CA₄), se comparer aux autres pour performer (CA₁), générer et communiquer à autrui une émotion (CA₃). Les champs 2 et 5 initient un retour sur soi plus important notamment en se mesurant aux éléments naturels ou à soi-même, à condition toutefois de ne pas verser dans la compétition du crosstraining ou de la course d'orientation par exemple. De nouvelles activités comme le yoga, le qi gong, le tai chi invitent à mobiliser des ressources uniquement au service quasi exclusif de la croissance personnelle, du bien-être et de la santé. Cette croissance personnelle n'est pas toujours facile à mesurer. Or ce qui n'est pas facilement évalué, comptabilisé pour les examens a tendance à sortir des pratiques du lycée où la pression temporelle invite au bachotage.

Apprendre à ressentir

L'hypothèse consiste donc à considérer que l'élève a beaucoup à gagner, notamment en ressources, à développer ses ressentis et que ressentir s'apprend. La conséquence logique est que l'enseignant peut contribuer à cet apprentissage à condition de savoir de quoi il est question.



Identifier les ressentis

Qu'est-ce que le ressenti ?

Le ressenti est sensation, émotions, voire absence d'émotion. Le ressenti n'est pas facile à objectiver car il échappe parfois à la conscience. Il est souvent présent et plus rarement exprimé. Le cadre scolaire n'invite pas trop à son expression privilégiant les communications plus objectives, presque binaires comme la compétence ou l'incompétence. Or identifier un ressenti, c'est en premier être capable de poser des mots sur du sensoriel afin de l'exprimer aux autres ou tout simplement pour soi. Le ressenti est une sensation verbalisée, mais pas nécessairement oralisée puisqu'elle peut rester intime.

Le ressenti s'apprend en portant une attention particulière sur les informations que le corps renvoie ou perçoit de l'intérieur comme de l'extérieur. Il se construit en cours par l'usage d'une attention sélective qui consiste à l'identifier les signaux du corps pour les classer puis les utiliser dans sa pratique physique. L'enseignant aide l'élève à développer, sa sensibilité, à topographier, relier ces ressentis à des connaissances pour les interpréter.

Typologie de ressentis

Ressentis physiologiques

Les échanges physiologiques du corps génèrent des ressentis. Échanges gazeux, échanges chimiques, respiration, digestion, contraction musculaire sont autant de sources de ressentis sur lesquelles l'élève peut poser des mots. L'hypoxie liée à l'effort intense ou l'apnée, la fatigue musculaire associée au manque d'Adénosine triphosphate, la courbature engendrée par l'excès de déchets de la contraction musculaire, l'hypoglycémie, sont autant d'exemples de ressentis liés aux échanges physiologiques. Ces ressentis sont souvent des signaux envoyés par le corps pour alerter la personne sur le danger imminent, notamment pour la santé, que le déséquilibre physiologique peut générer.

Ressentis organiques et fonctionnels

Souvent remontés par les intérocepteurs, les ressentis organiques sont l'expression de la vie profonde de notre corps dans ce qu'il a de plus intime : le cœur qui tape dans la poitrine, les intestins qui provoquent des douleurs abdominales quand ce ne sont pas les organes sexuels ; l'estomac avec ses spasmes et éventuelles remontées acides, la vessie ou le rectum qui en plus de presser sur les sphincters peuvent aussi mobiliser le périnée. Ces ressentis alertent aussi sur l'état organique du moment. En général chacun s'en débrouille tout seul, plus ou moins bien. Mais apprendre à apprivoiser ces ressentis peut être utile pour organiser sa vie physique ou gérer un point de côté survenu pendant l'effort, par exemple. Les ressentis de l'oreille interne sont très utiles à l'équilibre terrestre mais deviennent inopérants lorsqu'il s'agit d'une activité aquatique si un apprentissage n'est pas réalisé.

Ressentis proprioceptifs et extéroceptifs

La sensibilité musculaire ou articulaire est indispensable à la bonne exécution du mouvement. La sensation de pression sous les pieds est développée pour gérer les équilibres terrestres. La sensation de pression musculaire ou de relâchement est du même ordre. La gestion de ces pressions est utile pour construire des synergies musculaires sources de puissance ou d'économie. S'ajoute à cela les sens habituels (toucher, vue, ouïe, goût, odorat) qui permettent à chacun de prendre des informations précieuses dans le mouvement et pour le mouvement. Le sportif ressent la pression de l'eau, sa résistance à l'avancement en natation. Il ressent le souffle du vent sur son visage et les déséquilibres engendrés par les vagues dans les sports nautiques. Ces ressentis servent à placer le corps dans son centre de gravité, en escalade par exemple, mais aussi à ajuster les différentes positions des segments pour piloter son corps propulsé en gymnastique ou ajuster ses postures en yoga.

Ressentis psychiques ou émotionnels

Chacun le sait, l'émotion est souvent le moteur de l'action. La motivation est un ressenti qui déclenche l'action. A l'inverse certaines formes de stress peuvent paralyser. Placé en interaction avec ses semblables ou avec le milieu, l'homme génère des émotions plus ou moins fortes qui peuvent booster les apprentissages ou les stopper. Apprendre à ressentir dans ce cas, c'est souvent apprendre à gérer ce type de ressentis, en gérer l'intensité et les effets. La sensation de plénitude est un ressenti qui rentre dans cette catégorie sans toutefois être accessible à tous les élèves. Certains de ces ressentis sont innés, d'autres sont acquis. Ici aussi, ressentir s'apprend y compris pour mieux négocier l'inné.

Apprendre à ressentir

Améliorer l'usage de ses ressentis c'est apprendre à identifier, localiser, analyser, comprendre et utiliser ses ressentis au service de sa motricité, sa santé. Une première difficulté dans l'apprentissage du ressenti consiste à le localiser et l'extraire de la sensation physique, physiologique ou psychologique plus ou moins diffuse. Autrement dit, il s'agit de discriminer plus finement le ressenti pour l'affilier à un organe, un muscle, un tendon, une articulation, à une fonction (digestion, contraction musculaire, équilibre..), à une émotion (stress, plénitude, détente...).

Identifier, localiser

Identifier le ressenti c'est bien souvent développer la capacité à mettre à jour une sensation qui jusqu'alors passait inaperçue. Pour cela, l'élève apprend à se concentrer sur des zones de son corps qui sont habituellement peu investies sous cet angle du ressenti. Ensuite, une modification du niveau de vigilance est nécessaire afin que seules les zones mobilisées soient source d'attention. Il s'agit de sortir d'un brouillard informationnel qui est lié aux très nombreux signaux que le corps renvoie, pour cibler l'un d'entre eux. Le professeur indique la zone à observer, le type de ressenti ou sensation à rechercher. Par exemple, dans une situation de musculation mobilisant des membres inférieurs, l'attention est portée spécifiquement sur un faisceau musculaire principalement sollicité, les quadriceps et ses attaches ou insertions. La sensation recherchée est liée à la charge de travail mobilisée. Si le faisceau musculaire se durcit et commence à produire une sorte de crampe presque une tétanie, c'est probablement que le niveau maximum du travail est atteint. Dans ce temps moteur, le ressenti aboutit à une éventuelle régulation si le temps non moteur est nourri par un contenu et un apprentissage cognitif sur les effets de l'effort en musculation.

Identifier c'est aussi poser un nom sur le ressenti afin de se constituer un vocabulaire approprié permettant de discriminer les nombreux ressentis possibles. L'abondance du vocabulaire est essentielle pour sortir des expressions spontanées (facile, difficile) qui limitent la description aux sensations habituelles que les élèves évoquent à propos de phénomènes proches sans pouvoir les différencier. Cet apprentissage langagier est tout aussi bien placé dans les temps moteur que non moteur.

Analyser, comprendre pour utiliser

Ce temps d'apprentissage est extrêmement important car sans une compréhension des signaux que son corps renvoie, l'élève rencontre des difficultés à utiliser de manière autonome ses ressentis et à adapter sa pratique, son effort en fonction des objectifs. Aussi l'enseignant renvoie chaque ressenti à une catégorie afin de le classer dans une fonction, un échange physiologique par exemple. Il lui incombe de proposer des repères de ressentis associées aux types de phénomènes qu'ils sont censés traduire dans l'effort comme après l'effort. La grille ci-dessous (tab. 1) propose un exemple de ressentis prévisibles permettant de savoir si l'effort est adapté dans une activité de musculation.

Tableau 1: liens entre type travail et ressentis

Type de travail	Pendant l'effort	Après l'effort
Mobile volume	Tétanie, brulure, gonflement	Sensation de lourdeur et fatigue musculaire, gonflement
Mobile force, puissance	Tremblement, fourmillement, sentiment de compression musculaire	Ressenti de baisse d'efficacité musculaire, légèreté, perte de force et fatigue musculaire importante
Mobile cardio	Sensation d'essoufflement et chaleur musculaire voire rougeur	Soulagement, relâchement voire plénitude, bien être
Mobile étirement musculaire	Durcissement extrême, douleur progressive qui s'estompe dans l'expiration profonde	Moindre tension articulaire, sentiment de décontraction, mobilité articulaire accrue

En musculation ne pas ressentir les sensations attendues, c'est alerter sur sa mauvaise exécution ou l'usage d'une méthode inadaptée ; charge trop ou passez lourde, placement, trajet moteur, amplitude, vitesse d'exécution, compensations. C'est aussi apprendre à ressentir son état pour savoir si les bonnes dispositions sont présentes ou si au contraire son état du jour demande au moins un aménagement de la pratique voire, un abandon du programme fixé afin d'éviter toute blessure. L'important se situe dans la verbalisation de chacun (l'élève, ses camarades ou le professeur) pour corriger les paramètres du mouvement. Le temps non moteur fait de verbalisations, d'analyses et de décisions devient alors aussi important que le temps moteur.

Évaluer les ressentis dans l'usage

Les apprentissages du savoir ressentir sont d'autant plus importants qu'ils ne sont pas faciles à évaluer, à mettre en évidence sur soi comme chez les autres. Le ressenti est propre à la personne, à sa personnalité, sa constitution. Alors, plus que le ressenti, c'est la mise en mots et l'usage du ressenti qui sont évalués. Ainsi le ressenti peut évaluer l'atteinte de l'objectif moteur ou à l'inverse, alerter sur le non-respect du programme. Le ressenti peut aussi traduire un état fonctionnel, émotionnel qui facilite le temps moteur ou au contraire l'inhibe. L'évaluation par l'élève est première. La co-évaluation qui est associée car ce temps non moteur permet à chacun de construire la connaissance au travers de la motricité de l'autre. Évaluer dans l'usage, c'est s'emparer de repères sur les ressentis dans l'action pour y associer des sensations, des émotions. Ainsi en musculation, les charges, les placements notamment des appuis, les trajets moteurs, l'amplitude, la vitesse d'exécution peuvent générer du ressenti (tab.2)

Tableau. 2 : Exemples d'observations et de ressentis propres à l'évaluation en musculation

	Pas assez	Satisfaisant	Trop
Vitesse d'exécution	Trop lente, peu active,	Contrôlée, adaptée, parfaite, dans le timing, en cadence, sur le souffle, en phase	Incontrôlée, anarchique subie, trop vite, exagérée, précipitée, inconstante
Charge	Trop légère, pas assez lourde	Assez lourde, lourde, gérable, dans le travail	Trop lourde, écrasante, incontrôlable, épuisante
Amplitude	Faible, courte, étriquée	Complète, agréable, bien sentie, constante, contrôlée, adaptée, millimétrée	Écartelé, incontrôlée, compensée, réduite, inconstante
Trajet moteur	Désordonné, partiel, incomplet, non posé	Respecté, cartographié, obligé, sain, attentif, précis	Hasardeux, compensé, déformé, libre,
Appuis	Fuyants, légers, furtifs, posés, mouvants	Stables, ancrés, enracinés puissants, investis	Imposés par la charge, soumis au mouvement, incertains, variant, incertains

Il semble important que les repères ne mobilisent pas seulement la vue et que les ressentis sortent du quotidien pour laisser une part au subjectif et aux émotions.

Le ressenti émotionnel

Au niveau scolaire, l'expression du ressenti émotionnel est souvent laissée de côté voire réprimée. Pour autant, il traduit le degré d'investissement de l'élève dans les temps moteur comme non moteur. Donner la possibilité de l'exprimer dans le temps non moteur ce n'est pas laisser libre cours à tous les sentiments mais c'est donner à l'élève la possibilité de poser des mots pour mieux réguler cet état émotionnel.

Cet apprentissage prend naturellement sa place dans le domaine 1 du socle commun - "les langages pour penser, communiquer", associé à l'objectif général 1 (OG.1) du collège, "développer sa

motricité et apprendre à communiquer avec son corps"². Il s'agit alors de travailler sur l'expression orale associée à un temps moteur passé ou à venir pour engager l'élève dans l'analyse de l'émotion et le dépassement de celle-ci. Ce travail se place également dans le cadre dans l'OG 2 des programmes du lycée³, "savoir se préparer, s'entraîner qui stipule que l'élève apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts. Trouver les mots pour dire son ressenti, c'est alors progresser dans la connaissance de soi, dans la communication de cette connaissance aux autres et dans l'exercice social qui consiste à réguler ses émotions pour bonifier sa santé et ses liens aux autres. Voici quelques mots de vocabulaires possibles dans quatre registres d'émotions et de ressentis que sont : la joie, la colère, la peur, la tristesse (tab.3) Cette liste non exhaustive constitue une proposition. Ce vocabulaire expressif enrichit les communications entre pairs et entre élève et professeur sur le ressenti émotionnel qui s'invite dans les temps moteurs pour donner suite aux efforts demandés/réalisés. Le professeur, comme les élèves investissent avec ces mots les baisses ou hausses de motivation. Cela permet de réguler l'investissement, la charge de travail voire de relancer la machine motivationnelle.

Tableau 3 : vocabulaire de l'expression du sentiment et du ressenti

Joie	Peur	Colère	Tristesse
Affectueux, agréable, confortable, à l'aise, chanceux, tendre, enthousiaste, exubérant, en harmonie, libre, en communion, vivant, amical, en forme, bon, reconnaissant, heureux, gai, plein d'espoir, ravi, dans la gratitude, intense, allègre, joyeux, aimé, merveilleux, rempli, en sympathie, optimiste, passionné, décontracté, satisfait, chaleureux, accompli, affectueux, assouvi, bienveillant, comblé, détendu, émerveillé, ébahi, enchanté, enjoué, enthousiasmé, motivé, ravi, revigoré, serein, soulagé, vif...	Anxieux, timoré, modeste, confus, désorienté, craintif, fragile, défensif, émotif, faible, coupable, effrayé, harcelé, démuni, agité, perdu, nerveux, paniqué, plein d'appréhension, pessimiste, chancelant, tendu, angoissé, stressé, accablé, affolé, apeuré, atterré, broyé, défait, désemparé, déstabilisé, épouvanté, hébété, horrifié, inhibé, inquiet, insécurisé, méfiant, paralysé, perplexe, terrorisé...	Fâché, contrarié, amer, énervé, rebelle, furieux, renfrogné, hostile, plein de haine, jaloux, mesquin, insatisfait, distant, sous pression, protestataire, provocant, rancunier, révolté, à bout de nerfs, rageur, belliqueux, brutal, mécontent, trompé, trahi, détesté, frustré, dur, critique, agacé, froid, dégoûté, agressif, aigri, contrarié, désagréable, destructeur, enragé, exaspéré, haineux, horripilé, hystérique, irrité, ulcéré, excédé, vindicatif et violent...	Apathique, plein de regret, abattu, vaincu, déprimé, désespéré, dépité, détaché, découragé, abandonné, embarrassé, vide, humilié, blessé, inadapté, isolé, léthargique, malheureux, négligé, nostalgique, rejeté, triste, bête, affligé, éloigné, désolé, fatigué, laid, in intéressé, mal à l'aise, seul, dépressif, au bout, bouleversé, cafardeux, chagriné, déçu, démoralisé, démotivé, éploré, esseulé, impuissant, mélancolique, misérable, morne, piteux, résigné, en vain...

² Programmes EPS du collège, bulletin officiel spécial N°10 du 19 décembre 2015

³ Op. cit.

Une autre perspective de travail sur l'expression du ressenti émotionnel passe aussi par la syntaxe voire la sémantique. Par exemple pour le professeur, le dialogue avec l'élève qui vient d'exprimer un ressenti négatif consiste à ne pas dramatiser la chose. Plusieurs possibilités se présentent :

- reformuler l'expression sous un format non personnel pour rendre la chose plus commune et plus neutre,
- reprendre l'expression sous un format humoristique pour la banaliser sans toutefois tomber dans la moquerie,
- objectiver la proposition pour l'associer à la motricité et non à la personne.

Dans ce dernier cas l'attribution causale d'un échec peut plus facilement passer de la personne à la situation, ce qui a de nouveau pour effet de dépersonnaliser.



Conclusion

Enseigner les ressentis, c'est faire construire à l'école un *modus vivendi* entre pratique physique et santé, entre forme de pratique et apprentissages, entre temps moteur et non moteur. L'apprentissage du savoir ressentir s'inscrit autant dans la pratique physique que dans les temps qui l'entourent. Il se traduit par l'acquisition d'un vocabulaire expressif qui permet à l'élève d'identifier et discriminer les ressentis en fonction de leurs typologies et leurs usages. L'élève progresse dans la connaissance de soi en explorant par l'observation ciblée, ce que son corps ou son mental lui renvoient comme informations dans la pratique physique. Le professeur accompagne cet apprentissage en mettant à disposition un lexique, une classification des ressentis, des repères sur le corps et des usages possibles. Cet ensemble constitue un contenu à adapter à la forme de pratique retenue et chaque élève y puise selon ses besoins dans les temps moteurs ou non moteurs. Savoir mettre des mots sur les ressentis plus particulièrement émotionnels, nourrit les apprentissages moteur comme non moteur en rétablissant les circulations d'informations préalablement bloquées par une situation de stress. Ainsi, pratique motrice, ressentis et réflexion interagissent pour transformer l'élève dans sa globalité. Ressentir n'est plus la caractéristique exclusive des artistes. Il devient alors le quotidien de tout élève en transformation.