

S'émouvoir et apprendre à l'Association Sportive

Jean Philippe AVERTY

Professeur agrégé d'EPS, Pontchateau, (44)

Les émotions sont inhérentes à la vie, qu'elles soient positives ou négatives, elles ne peuvent être évitées. L'école ne constitue pas un vase clos duquel les émotions sont évincées, bien au contraire. Des recherches montrent que ces dernières ont un impact sur le bien être des élèves, sur le vivre ensemble, mais également sur la qualité des apprentissages¹. C'est pourquoi, dans de nombreux programmes éducatifs, une réflexion importante se développe autour de la question de la place des émotions dans le parcours scolaire des élèves. L'utilisation de plus en plus accrue, de kits pédagogiques relatifs aux émotions dans le premier degré, ou bien encore les programmes relatifs à l'Education Morale et Civique (EMC) au collège, en témoignent, plaçant alors les notions de sensibilité et d'émotion au sein du processus enseignement-apprentissage. L'Association Sportive (AS) qui utilise des activités sportives, physiques et artistiques (APSA) comme support d'éducation ne peut-elle devenir un lieu privilégié pour faire des émotions, à la fois, un levier pour favoriser la pratique et un moyen pour apprendre? En effet, qui n'a jamais ressenti des émotions fortes à travers la pratique d'APSA susceptibles d'influer sur son investissement et sa conduite motrice? Stimuler les émotions des élèves à l'aide d'une programmation d'expériences émotionnelles variées et structurer un retour réflexif sur les émotions ressenties afin que les élèves puissent apprendre de ces dernières est la proposition que formule le présent article.

¹ PEKRUN (R.) & LINNENBRICK-GARCIA (L.), International Handbook of Emotions in Education, 2014



Les émotions à l'école

Eclaircissements autour du concept d'émotion

Au centre des discussions philosophiques entre Descartes et Spinoza, puis des débats scientifiques dès la fin du XIX^{ème} siècle avec l'ouvrage de Charles Darwin², le concept d'émotion évolue en relation avec d'autres. En effet, émotion, ressenti ou bien encore sentiment sont des notions souvent associées. Pourtant, chacune d'entre elles possède des caractéristiques saillantes qui lui sont propres. L'émotion peut être considérée comme une réaction affective plutôt brève, intense et contextualisée car générée par l'interaction entre le sujet et l'environnement humain ou matériel. Elle se manifeste par des troubles physiques observables qui correspondent au ressenti. Lorsqu'un élève perçoit une injustice arbitrale sur un terrain, il peut se mettre en colère. Cette dernière correspond alors à l'émotion vécue par l'élève et le visage rouge et la mâchoire serrée correspondent au ressenti de cette émotion. Le sentiment se distingue de celui d'émotion car il correspond à un état affectif lié à des représentations mentales. Il est donc une prise de conscience de l'émotion plutôt durable et souvent dirigée vers un objet précis, comme par exemple un camarade, un professeur. Face à ces notions proches, certains auteurs préfèrent parler d'états affectifs qui incluent à la fois les émotions vécues et les sentiments éprouvés.

Les émotions dans les programmes

S'interroger sur la place des émotions à l'école nécessite d'analyser les programmes régissant l'enseignement obligatoire. Dès lors, il est possible de s'apercevoir que le concept d'émotions n'est pas absent des nouveaux programmes des cycles 2-3-4, bien au contraire. La notion apparaît 54 fois, parfois en relation avec les domaines 1 et 3 du socle commun et souvent en relation avec l'EMC : « *L'éducation à la sensibilité vise à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots et à les discuter et à mieux comprendre ceux d'autrui.*³ » Dans ces mêmes programmes, la notion d'émotion survient à dix reprises dans une relation explicite avec l'EPS.

Trois caractéristiques de cette relation peuvent être mises en avant :

- faire vivre des émotions pour favoriser l'engagement des élèves ;
- utiliser le corps comme moyen d'expression pour susciter des émotions ;
- identifier l'effet des émotions sur la pensée et la conduite motrice.

Le quotient d'intelligence émotionnelle constitue pour certains un facteur de réussite scolaire et professionnelle tout aussi important que le quotient intellectuel⁴. Or, l'école, en paraphrasant Edgar Morin, offre essentiellement des occasions d'être « *sapiens* » sans être « *démens* »⁵, c'est-à-dire qu'elle privilégie la raison et la connaissance au détriment des émotions vécues par le sujet

² DARWIN (C.), L'expression des émotions chez les hommes et les animaux, 1890

³ BO spécial n°11 du 26 novembre 2015

⁴ GOLEMAN (D.), L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence ? , J'ai Lu, 1997

⁵ MORIN (E.), Le paradigme perdu, Seuil, 1973

apprenant. Il s'agit, non pas, de chasser l'émotion de l'école, mais bien de l'accompagner au service de la construction de compétences et de la formation des futurs citoyens. A cet égard, l'AS semble pouvoir devenir un espace d'initiatives en offrant aux élèves licenciés des moments privilégiés, pour vivre des émotions et apprendre avec elles.



Emotions et apprentissages

Un rapport récent sur l'éducation remis par l'organisation de coopération et de développements économiques (OCDE)⁶ avance l'idée selon laquelle les émotions constituent un pilier des acquisitions en classe. Les émotions éprouvées par les élèves devenant alors des éléments indispensables à prendre en compte pour comprendre et faciliter les apprentissages de ces derniers. Ce rapport précise que les émotions positives sont à encourager par les enseignants car elles facilitent l'engagement des élèves dans les activités d'apprentissages alors que les émotions négatives sont à éviter ou tout du moins à réguler car elles sont néfastes au développement des compétences.

Pour autant des études menées dans le programme du cours d'action tendent à accréditer la thèse selon laquelle les émotions ne constituent pas seulement des facilitateurs ou des inhibiteurs d'apprentissages car « *les émotions n'interviennent pas à un niveau périphérique aux cognitions mais entretiennent avec elles des relations de co-définition* »⁷. Ainsi, les émotions, qu'elles soient perçues positivement ou négativement par les élèves, jouent un rôle central dans la façon dont ils définissent l'expérience vécue et peuvent constituer en elles-mêmes des éléments de connaissances sur soi ou sur son action. Ce couplage entre émotions et construction de nouvelles connaissances doit néanmoins être guidé notamment en permettant aux élèves de raconter leurs expériences émotionnelles. Face à une émotion éprouvée, les élèves ont tendance à rechercher dans la situation rencontrée, les éléments qui peuvent être la cause de l'émotion ressentie. Ces expériences émotionnelles reconnues et interprétées par les élèves constituent alors « *des embryons de connaissances autour desquels se construisent diverses relations entre des actions, des événements et les émotions ressenties* »⁸.

Pour faire de l'AS un lieu novateur, voire précurseur pour prendre en compte la dualité émotion/apprentissage, deux pistes peuvent être envisagées :

- Proposer une programmation d'APSA pensée à travers le filtre de la stimulation émotionnelle ;
- Structurer des espaces d'échanges et de partages autour des expériences vécues afin d'apprendre de ses émotions qu'elles soient ressenties comme positives ou négatives.

⁶ OCDE, « Comment apprend-on ? : la recherche au service de la pratique » 2010

⁷ TERRE (N.), Thèse de Doctorat « Les connaissances des élèves en Education Physique : étude de la dynamique de construction et d'actualisation des connaissances à partir de l'expérience de lycéens à l'échelle d'un cycle d'apprentissage en escalade », 2015

⁸ TERRE (N.), op.cit.



Emotions et apprentissages à l'AS

Nombreuses sont les recherches issues de champs paradigmatiques distincts qui mettent en avant la recherche d'émotions fortes par les adolescents. Cette quête est même considérée comme un élément spécifique de leur construction identitaire⁹. La pratique d'activités physiques ou artistiques mettant en jeu les corps devient un lieu propice pour vivre de telles émotions. En consonance avec cette quête affective désirée, l'AS, espace ouvert où se joue des expériences authentiques, peut diversifier sa programmation en proposant des environnements d'expériences divers prenant en compte les sensibilités des élèves vis-à-vis de leurs mobiles d'agir.

Vivre des émotions à l'AS

Questionner les émotions recherchées

S'interroger sur les émotions recherchées par les élèves qui viennent à l'AS, c'est en premier lieu se questionner sur les émotions susceptibles d'être particulièrement présentes dans le contexte de l'AS. Plusieurs émotions de base peuvent être distinguées: colère, anxiété, peur, tristesse, joie, fierté, soulagement, espoir. Si chaque élément de cette palette émotionnelle semble pouvoir être vécue au cours des expériences proposées à l'AS, il est fort possible que les élèves recherchent avant tout des émotions favorisant chez eux la naissance du plaisir. Ce dernier pouvant être considéré comme le résultat d'une combinaison complexe d'états affectifs divers perçus comme positifs. La difficulté réside dans le fait que le plaisir est propre à chacun et la diversité du public scolaire induit une multiplicité des sensibilités relatives aux mobiles d'agir. Tous n'éprouvent pas du plaisir en courant plus vite, en gagnant un match, en présentant une chorégraphie devant un public.

Ce faisant, pour favoriser l'apparition du plaisir à l'AS il convient de ne plus seulement envisager la structuration des activités de l'AS par le filtre de ce que souhaite proposer l'enseignant. Plusieurs études ont fait l'écho de l'évolution des formes de pratiques mobilisant les adolescents. Les attentes peuvent également être différenciées en fonction de l'âge ou du genre. Afin de cerner les attentes émotionnelles des élèves, l'élaboration d'un questionnaire mis en ligne sur l'Environnement Numérique de Travail (ENT) apparait comme un moyen possible. La formulation des questions doit s'appuyer sur un cadre d'analyse favorisant la compréhension de ce qui est susceptible de mobiliser les jeunes collégiens et lycéens lorsqu'ils pratiquent des APSA. Sont-ils attirés par une approche :

- ludique et non compétitive ?
- compétitive ?
- liée à l'apprentissage technique ?
- liée à la recherche d'exploits ?
- conviviale où les échanges avec les camarades sont nombreux ?

⁹ LEHALLE (H.), Psychologie des adolescents, PUF, 1985

- où les rôles tenus et les prises de responsabilités peuvent être diversifiés ?

Ce type de questionnaire peut être complété par une enquête visant à mieux cerner les motivations des élèves : écoute lorsqu'ils échangent entre eux, prise en compte de leurs ressentis, constituent des leviers forts pour mieux comprendre ceux à quoi ils accordent de l'importance. L'idée est alors de partir de ce qu'ils font ou de ce qu'ils veulent faire afin de favoriser plus facilement chez eux des émotions susceptibles de garantir leur engagement au sein de l'AS.

Vers une programmation d'expériences émotionnelles

Face aux réponses des élèves issues du questionnaire ou de l'enquête, il revient désormais à l'équipe EPS de proposer, pour chacun, des formes de pratiques ou des entrées différenciées dans l'activité, permettant aux élèves de se retrouver dans un contexte préférentiel stimulant leurs émotions. Des classifications mettent en exergue l'essence émotionnelle des APSA liée à leurs significations culturelles et symboliques¹⁰. Certains approfondissent cette classification émotionnelle en y associant les modalités d'obtention de la victoire ou de la perfection¹¹. En créant un tableau à double entrée, les formes de pratiques relevant du défi, de l'épreuve ou de la rencontre croisent les modalités de mesure, de score et de conformité afin de générer neuf champs émotionnels et de plaisirs éprouvés possibles. Cette classification devient alors un support privilégié pour exploiter les retours des élèves et concevoir une programmation en phase avec les émotions positives qu'ils recherchent.

Tab 1: Une programmation émotionnelle des APSA possible dans un établissement

	Formes de pratiques liées à l'ÉPREUVE	Formes de pratiques liées à au DÉFI	Formes de pratiques liées à la RENCONTRE
Activités relevant de la MESURE	Escalade	Athlétisme	Trail-course nature en groupe
Activités relevant du SCORE		Urban Foot Basket-Ball	
Activités relevant de la CONFORMITE	Renforcement musculaire Multi-Glisse		Hip-Hop

Ce type de programmation invite les enseignants à prendre en compte les activités dites analogiques qui correspondent plutôt à la culture prisée par les jeunes collégiens et lycéens. Pour autant, il est également envisageable d'accentuer l'analogie avec des activités plutôt digitales, c'est-à-dire, issues généralement du monde sportif traditionnel. Dans l'exemple ci-dessus, le module « trail-course nature » ne se veut pas une activité de défi/mesure car l'objectif annoncé

¹⁰ JEU (B.), Le sport, l'émotion, l'espace : essai de classification des sports, Vigot, 1977

¹¹ LAVIE (F.) et GAGNAIRE (P.), « D'une classification émotionnelle des sports à une programmation des APSA », in Gérer motivation et apprentissage en EPS, AEEPS, 2006

n'est pas de se préparer à une compétition sportive mais plutôt de réaliser une sortie en groupe ponctuée d'échanges et de petits défis ludiques. L'objectif étant de permettre à chaque jeune de trouver au collège un espace d'expérience émotionnelle générateur de plaisir car correspondant au sens qu'ils attribuent à sa mobilisation.

L'AS apparait donc comme un espace favorable pour vivre des émotions positives au sein de l'école, notamment si elle est pensée à travers un filtre d'expériences émotionnelles variées et plébiscitées par les jeunes collégiens et lycéens. Pour autant, ce premier niveau émotionnel lié au plaisir peut être dépassé. Toute émotion ressentie a possiblement le pouvoir de générer une transformation des connaissances et comportements dans le sens d'une adaptation positive. De fait, s'il est important de cultiver le plaisir des élèves à l'AS, les enseignants ne doivent pas pour autant aseptiser les environnements proposés dans le but d'éviter que ne surviennent des émotions ressenties comme négatives.

Apprendre de ses émotions à l'AS

Une émotion ressentie comme négative peut être couplée à la construction de connaissances. Mais pour cela la mise en place de moments durant lesquels l'élève peut revenir sur l'émotion vécue apparait comme essentielle. Au sein de l'AS, l'enseignant d'EPS peut structurer ces temps d'expression et d'interprétation. D'une part, en adoptant une posture d'écoute réceptive et en questionnant l'élève sur les causes possibles de son ressenti. D'autre part, par la mise en œuvre d'espaces d'échanges privilégiés entre élèves.

Une illustration avec Alexis en Urban Foot

Alexis est un élève pratiquant l'Urban Foot au sein de l'As du collège. Lors d'une séance il se montre frustré à la fin d'une opposition. L'enseignant effectue alors avec lui, un temps de debriefing afin qu'il puisse tenter d'interpréter les raisons de sa frustration. L'explication de l'émotion au début du temps de debriefing est essentiellement externe. La frustration est interprétée par le fait que « les autres joueurs ne lui font jamais de passe. » Progressivement, l'émotion est comprise différemment : « ça m'énerve parce que j'arrive jamais à me placer au bon endroit pour recevoir le ballon. » Alexis a donc rattaché sa frustration au fait qu'il n'était pas disponible pour recevoir le ballon dans de bonnes dispositions. Il construit alors une connaissance couplée à une émotion : Se rendre disponible pour recevoir le ballon en s'éloignant des adversaires évite la frustration de ne pas être destinataire d'une passe.

Cette démarche peut devenir un dispositif particulier de l'AS, en associant notamment des retours vidéo ou en développant les moments d'échanges entre élèves et en particulier entre un élève coach et ses joueurs. Dans chaque cas, l'objectif est de construire chez l'élève une « sensibilité à »¹² éviter de vivre de nouveau cette frustration. Le plaisir ne se situe donc plus simplement dans la pratique mais dans un plaisir plus élaboré qui consiste à progresser au sein de l'activité.

¹² RECOPE (M.) et al. « La sensibilité à, organisatrice de l'expérience vécue », in *Expérience, activité, apprentissage*, PUF, 2013



Conclusion

A la fin de *Zadig*, Voltaire parle des émotions à travers la bouche de son héros. *Zadig* les compare aux vents qui enflent les voiles du vaisseau, qui le submergent quelquefois mais sans qui il ne pourrait voguer. Les émotions ne doivent être niées, ni annihilées. Elles doivent faire l'objet d'une meilleure compréhension et l'école se doit d'y contribuer. L'AS peut particulièrement participer à cette formation d'un élève ressentant en permettant à chacun de vivre en son sein, une histoire, une tranche de vie dont l'éclosion et la durabilité sont intimement liées aux émotions vécues, reconnues et interprétées.