

Le suivi du ressenti de l'élève

Joffrey MÉNAGÉ,
Professeur d'EPS, Beaumont sur Sarthe, (72).

Comment définir cette notion de ressenti de l'élève ? La priorité est de lui permettre de verbaliser, de communiquer, d'extérioriser ses sensations pour l'impliquer dans les apprentissages et développer sa connaissance de soi. Les pôles physiologiques et psychologiques du ressenti sont alors exploités. Dans l'intérêt de qui ou de quoi ? « Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources [...] maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain(...) »¹. Cette quatrième Compétence Méthodologique et Sociale (CMS4) des programmes de l'EPS au collège cible les apprentissages à acquérir et rend légitime cette approche. Comment atteindre cette compétence sans permettre à l'élève d'explorer ses propres sensations physiologiques (pour se connaître ou se préparer), psychologiques (pour maîtriser ses émotions) et gérer une situation difficile ? Par ailleurs tous les élèves partent-ils d'un même pied d'égalité face à la gestion des sensations perçues ? Est-il possible de solliciter le ressenti d'un élève de sixième de la même façon qu'un élève de troisième ?

Si les programmes du collège semblent légitimer le suivi du ressenti de l'élève dans une démarche progressive lors d'un cycle, d'une année ou d'un cursus scolaire, encore faut-il procéder avec méthode pour en assurer l'efficacité.

« L'entrée dans les apprentissages par ses propres ressentis à verbaliser sert de starter pour interpeller, d'une part, l'élève sur ses propres sensations, et d'autre part, le concentrer sur un projet d'action »². Christophe Grellier introduit dans cette phrase deux axes sur lesquels le suivi du ressenti peut se déployer. Dans un premier temps, l'implication de l'élève dans les apprentissages passe par la mobilisation de ses ressources, plus précisément par l'expression de son ressenti dans la pratique (avant, pendant, après l'action). Dans un second temps, la notion de temporalité, de « l'entrée dans les apprentissages par ses propres ressentis » comme « starter » à l'élaboration d'un « projet d'action », évoque le besoin d'un suivi du ressenti de l'élève pour atteindre cet objectif.

1 Programme EPS collège, BO spécial n° 6, 28 août 2008.

2 Christophe Grellier, Heureux qui communique fait un bon apprentissage, les cahiers EPS, n°36, 2007.



Le suivi du ressenti, étapes par étapes

Un outil théorique, hiérarchisé par étapes, est incontournable pour assurer un suivi. Dans un premier temps, il s'agit de caractériser les élèves selon leur degré d'acquisition dans la gestion du ressenti, pour, dans un second temps, différencier les mises en œuvre pédagogiques permettant d'acquérir le niveau supérieur. La finalité est de transformer l'élève vers l'acquisition de l'étape quatre et l'atteinte de l'objectif associé dans le plan de formation à la fin du collège. Ainsi l'acquisition de la CMS4, par le filtre du ressenti, tout au long du parcours du collégien prépare l'élève à la cinquième compétence propre des programmes de l'EPS au lycée « *Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi* »³ (CP5).

Selon A. Nugier et P. Niedenthal⁴, les émotions sont composées de plusieurs éléments interdépendants : les comportements expressifs, expressions du visage, intonation de la voix, postures du corps, les évaluations cognitives, interprétation des événements de la situation, les réactions physiologiques, fréquence cardiaque, flux sanguin, et les tendances à l'action, attaque, évitement, fuite. Le ressenti psychologique de l'élève et son ressenti physiologique sont alors en interaction permanente avec les actions motrices. C'est en cela que le suivi du ressenti est déterminant dans l'élaboration d'un projet d'action fiable synonyme de réussite pour l'élève.

le continuum du suivi du ressenti

Dans la première étape, l'élève expérimente et verbalise les sensations perçues dans la pratique sans adaptation.

A ce niveau, il est capable de mettre des mots sur ce qu'il ressent. Les expériences variées vécues en EPS vont solliciter ses ressources motrices, cognitives et affectives et lui offrir un panel de sensations à verbaliser. Toutefois l'adaptation motrice résultant des sensations perçues n'est pas encore opérationnelle.

Lors de la seconde étape, l'élève catégorise les sensations perçues et régule son action.

Il fait la différence entre une sensation d'ordre psychologique comme la joie, le plaisir, l'ennui, le stress, les émotions positive ou négative, et une sensation d'ordre physiologique comme les variations du rythme cardiaque, respiratoire, la chaleur corporelle, la douleur musculaire. Ses actions commencent à se réguler en fonction de ses sensations : « *je m'échauffe plus longtemps si je ne ressens pas la transpiration et la chaleur musculaire* ».

Dans une troisième étape, l'élève met en relation les sensations et adapte l'effort associé.

A cette étape, il connaît les liens de cause à effet entre une sensation psychologique et physiologique : « *je ressens de la peur dans cette situation donc, ma fréquence cardiaque augmente et je commence à transpirer* ». Il est capable de s'adapter dans le contexte selon la difficulté, la complexité de la situation ou la régulation de l'effort fourni.

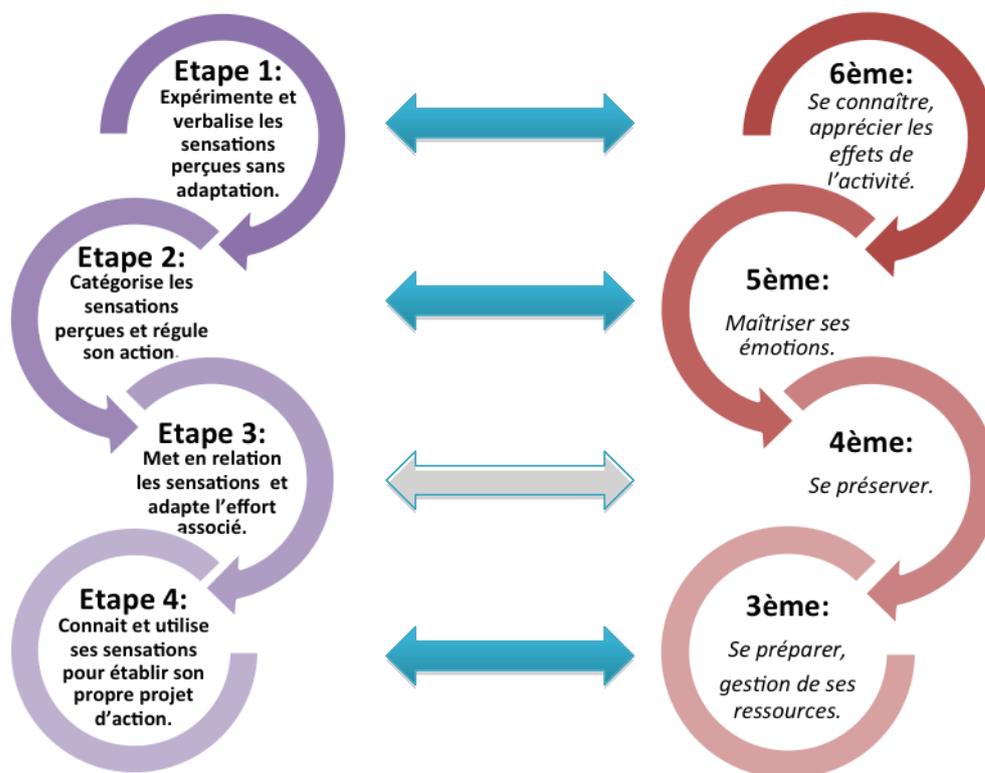
Enfin dans la quatrième et dernière étape, l'élève connaît et utilise ses sensations pour établir son propre projet d'action.

A ce niveau, il connaît ses réactions personnelles, psychologiques et physiologiques, face à une situation proposée. Il peut anticiper les actions mises en œuvre pour utiliser favorablement les sensations ressenties dans l'action au service des apprentissages. La construction personnelle d'un projet d'action adapté est possible.

3 Programme EPS lycée, BO spécial n° 4, 29 avril 2010.

4 A. Nugier et P. Niedenthal, *Les émotions aux commandes des cognitions*, Revue EPS, 2005.

Fig. 1 : cadre théorique du suivi de la gestion du ressenti par l'élève en lien avec le plan de formation pour la CMS4 au collège.



Pour expliciter ce schéma, les flèches bleues à double sens reflètent les actions de suivi de l'élève par le professeur. Alors, quelles actions, quels outils, quelles démarches sont à mettre en œuvre ? La liberté pédagogique et le contexte local, social, environnemental de l'établissement, et à fortiori, les caractéristiques élèves en sont les facteurs déterminants. Pour aborder quelques pistes de réflexion, il est important de jouer sur le degré de guidage du professeur, de l'aide personnalisée, en passant par l'accompagnement par feed-back, jusqu'à l'auto formation et l'auto évaluation. Pourquoi des flèches à double sens ? Toute démarche pédagogique fait l'objet d'une évaluation pour en mesurer les effets et les résultats. Il est donc essentiel que le professeur puisse se référer régulièrement au programme, en l'occurrence la CMS4, et évaluer son degré d'acquisition tout au long du parcours de l'élève au travers du plan de formation présenté.



Le suivi du ressenti de l'élève

De la caractérisation de l'élève pour le professeur...

Avant la mise en place d'un suivi pour l'élève, le professeur procède à un diagnostic pour repérer et caractériser les profils d'élève de la classe. Puis, les démarches pédagogiques et les outils de formation pour atteindre les objectifs visés sont dessinés. Placer les élèves en binôme de niveaux

hétérogènes sur le plan des capacités motrices est une démarche pédagogique qui fonctionne, mais innover c'est proposer « une dyade dissymétrique »⁵, basée sur le ressenti. Quel intérêt pour l'élève ?

Mise en œuvre de la démarche en gymnastique sportive avec une classe de cinquième.

Sur un cycle de gymnastique sportive pour une classe de cinquième, la situation finale est la présentation d'un enchaînement synchronisé en duo composé de deux élèves de niveaux hétérogènes en termes de gestion du ressenti et en restant dans l'idée qu'une « légère dissymétrie de compétence peut se révéler favorable aux progrès »⁵. La première séance diagnostique a pour objectif de confronter l'élève à la situation et qu'il se présente devant la classe avec un mini-enchaînement d'éléments gymniques simples, acquis en sixième. Le choix de cette première séance est alors déterminant pour faire émerger les différents profils d'élèves et viser l'étape adaptée à leur besoin. Pour le professeur, le diagnostic se focalise sur la caractérisation des élèves selon les étapes de gestion du ressenti.

Cette démarche pédagogique fait émerger des niveaux d'acquisitions différents chez les élèves selon leur profil. Les modes de groupements sont donc choisis pour les séances suivantes à l'image de cet exemple :

Baptiste peut simplement exprimer une sensation de peur, de crainte lors du passage devant un public, cela se traduit par un blocage psychomoteur, il ne parvient pas à prendre le dessus face à l'obstacle rencontré (étape une). Il est alors placé en binôme avec Erwan qui ressent aussi cette sensation mais qui est déjà capable de l'associer au ressenti physiologique d'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, d'agir en conséquence par des inspirations et expirations lentes et profondes, puis de répéter les éléments gymniques à présenter pour se rassurer et se mettre en confiance (étape trois). Ce binôme permet alors de viser des apprentissages spécifiques supérieurs par les interactions qu'il va susciter : communication, écoute, conflits sociocognitifs, entraide. Baptiste va bénéficier de l'aide d'Erwan plus avancé dans les niveaux de gestion du ressenti. Ce tutorat, comme outil de formation résultant de la caractérisation des élèves par le ressenti, engendre un effet d'entraînement mutuel, et chaque élève est placé en situation de progrès. Ainsi, un aller-retour entre la construction de la CMS4 et le renforcement de la CMS2 est sollicité par le fait de s'organiser, et d'assumer des rôles sociaux et/ou des responsabilités : la gestion, l'organisation des pratiques, des apprentissages, le recueillir des informations, le travailler en équipe, l'entraide.

Le tableau suivant, synthétise la démarche utilisée pour permettre au professeur de repérer l'étape à atteindre pour les élèves afin de constituer les binômes de gymnastes.

Tab.1 : caractérisation des élèves selon l'étape de gestion du ressenti associée.

Contexte	Exemple d'adaptation de l'élève :	Etapes de gestion du ressenti
Apprentissage visé : se produire devant un public. Sensations psychologiques verbalisées : peur, angoisse, stress. Sensations physiologiques associées : augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire, transpiration.	Blocage, refus.	1
	Différencie les sensations psychologiques et physiologiques, puis choisi de se présenter devant un groupe plus restreint.	2
	Prises d'inspiration/expiration lentes et profondes, puis répétitions des actions à présenter pour se rassurer et prendre confiance.	3
	Se concentre sur son enchaînement (mémorisation, image mentale), les prises de risques sont adaptés à ses capacités pour éviter l'échec.	4

5 F. Winnykamen, Apprendre en imitant ? Paris, Presses Universitaires de France, 1990.



L'élaboration d'un projet d'action pour l'élève

L'outil de suivi des étapes de gestion du ressenti permet au professeur d'EPS de cibler le degré d'acquisition des élèves en début de cycle. Pour un cycle programmé en début d'année, le niveau de gestion du ressenti acquis par l'élève est celui atteint en fin de quatrième (référence au cadre théorique du suivi de la gestion du ressenti par l'élève au collège, figure 1). Pour des élèves de troisième, le degré d'acquisition peut se situer entre les étapes deux et quatre. Cette caractéristique des élèves de la classe renvoie le professeur à la notion de gestion de l'hétérogénéité de son groupe classe. Des élèves de troisième peuvent se situer sur une étape deux « *catégorise les sensations perçues et régule son action* », d'autres sur l'étape trois, « *met en relation les sensations et adapte l'effort associé* », ou encore, pour les plus avancés sur l'étape quatre, « *connait et utilise ses sensations pour établir son propre projet d'action* ».

Mise en œuvre de la démarche sur un cycle de demi-fond en classe de troisième

Le cycle de demi-fond en classe de troisième a comme objectif final pour l'élève d'établir un projet d'action en fonction de ses ressources : « *Etablir son projet de performance et le réussir à 0,5 km/h près* ». L'élève doit être « *efficace dans la réalisation et la conception de son projet* » et « *efficace dans l'utilisation des repères sur soi et des repères extérieurs* »⁶, selon le référentiel du Diplôme National du Brevet (D.N.B.) en demi-fond. L'utilisation des repères sur soi fait évidemment référence à la gestion du ressenti. L'élève doit connaître et utiliser ses sensations perçues sur les plans psychologique, goût de l'effort, persévérance, motivation, estime de soi, et physiologique, douleur musculaire, fréquence cardiaque, respiratoire, gestion d'allure et Vitesse Maximale Aérobie (VMA), dans le but d'établir un projet d'action réalisable.

En se centrant sur la temporalité du cycle, un des objectifs à atteindre pour le professeur est l'accès, pour tous les élèves, à l'étape quatre dans la gestion du ressenti pour les amener à la construction de leur projet d'action en demi-fond, en fin de cycle. Face à un groupe classe hétérogène sur cet aspect, une pédagogie différenciée par des modes de groupements variés selon les besoins, les intérêts, et les méthodes, est à mettre en œuvre. « *Différencier, c'est attribuer des rôles de confiance et développer des fonctions multiples, soit, responsabiliser les jeunes. Il faut concevoir la pédagogie différenciée comme une pédagogie où les projets doivent être différenciés* »⁷.

6 Référentiel DNB demi-fond, BO n°5 du 19 juillet 2012.

7 A de PERETTI, Différencier la pédagogie, dossier EPS n°7, 1989.

Tab. 2 : caractérisation des élèves selon leur niveau de gestion du ressenti (à capacités égales).

Contexte	Exemple d'adaptation de l'élève :	Etape de gestion du ressenti	Objectif du plan de formation CMS4 à atteindre :
<p>Objectif et situations de la séance 1: établir la relation entre la fréquence cardiaque et l'intensité de travail (allure de course). Courir 3 périodes de 4' à des allures variées (lente, modérée, soutenue) dans l'ordre souhaité. Récupération complète entre chaque période.</p> <p>Sensations psychologiques verbalisées : Découragement, manque de motivation, ou à l'inverse excitation, excès de confiance.</p> <p>Sensations physiologiques associées : Douleurs musculaire et articulaire, difficultés respiratoires, variations de la fréquence cardiaque, transpiration.</p>	Différencie les sensations psychologiques et physiologiques, puis cale ses inspirations et expirations avec ses foulées.	2	Se préserver.
	Choisi de se centrer sur un repère sur soi comme son rythme respiratoire (2 inspirations pour 3 expirations) et un repère extérieur comme le nombre de plots franchis pour contrer les sensations négatives.	3	Se préparer, gestion de ses ressources.
	Sait que sa fréquence cardiaque monte quand l'allure de course augmente et projette d'organiser ces 3 courses dans l'ordre suivant : modéré, lent (pour récupérer) puis rapide quand le corps est préparé.	4	Auto évaluation : Se préparer, gestion de ses ressources.

La caractérisation des élèves permet au professeur de différencier les mises en œuvre pédagogiques et viser pour chaque élève l'étape quatre, vers la construction d'un projet d'action personnalisé et réalisable. Tout d'abord, pour les élèves en étape deux, le but recherché est la mise en relation entre intensité de l'effort, douleurs ressenties et bénéfiques de la récupération. Un groupe de besoin est constitué pour accentuer le travail sur l'objectif de se connaître à partir de repères sur soi et de repères extérieurs (à l'aide d'un observateur). Est mise en place une situation dans la continuité du cycle, avec quatre courses de trois minutes à enchaîner. L'élève choisit l'intensité de course (% VMA) pour la première course. Il doit trouver son allure pour franchir le nombre de plots attendus. Aux prochaines courses, il doit adapter son % VMA pour atteindre une fréquence cardiaque comprise entre 120 et 140 pulsations/min juste après l'effort, signe d'un travail efficace et adapté à ses capacités. Dans ce contexte, à l'aide d'un camarade observateur, il prend ses pulsations à la fin de chaque course pour vérifier l'évolution de sa fréquence cardiaque par rapport aux variations de l'intensité de course. Dans cette situation, par la pratique du demi-fond, l'élève apprend à faire le lien entre son ressenti et l'intensité de l'effort fourni, puis à développer la connaissance de soi pour adapter l'intensité d'un effort et donner le meilleur de lui-même dans une situation donnée, soit, viser une efficacité en acte.

En ce qui concerne les élèves en étape trois et quatre, le choix pédagogique de mettre en œuvre des groupes de tuteurs et de tutorés est retenu. En effet, l'association d'élèves de niveaux hétérogènes, où les tuteurs guident les élèves plus en difficultés, aboutit à des acquisitions pour chacun. Les uns bénéficient du guidage pour apprendre et les autres prennent des initiatives des responsabilités envers le tutoré et développent des compétences liées à la CMS2 « Organiser et assumer des rôles

*sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe, et s'entraider ».*⁸



Conclusion

Au lycée, une cinquième compétence propre (CP5) apparaît dans les programmes de l'EPS. Le suivi du ressenti au collège est alors incontournable pour préparer l'élève et développer sa connaissance de soi. De plus, « *l'EPS a le devoir d'aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi* »⁸. L'acquisition de la CMS4 par le filtre du ressenti de l'élève, au collège, devient alors un pré-requis à l'exploration de la CP5 des programmes de lycée.

Ce suivi de l'élève peut être, sur le fond, très discuté, et sur les formes, très varié. C'est pourquoi il requiert la mise en œuvre d'un référentiel qui précise, étape par étape, les acquisitions méthodologiques et sociales à réaliser. Ainsi objectivé, le suivi permet la mise en place d'une pédagogie différenciée susceptible de donner à chacun l'opportunité de progresser à son rythme et selon ses besoins. Il donne aussi la possibilité d'exercer une pédagogie centrée sur l'élève en lui faisant construire simultanément les CP et les CMS.

Un outil écrit, mis à disposition de toute la communauté éducative, et également des parents, est intéressant pour suivre les apprentissages au sens large de l'élève afin de proposer des remédiations individualisées tout au long de son parcours. Toutefois cet outillage pose la question fondamentale du droit à l'oubli pour l'élève.

Le suivi du ressenti, pour l'élève, peut aussi prendre la forme d'un suivi dématérialisé où, les seules traces marquantes, sont celles qui jalonnent le franchissement des étapes dans la gestion du ressenti pour l'élève, des « *traceurs socio-affectifs* »⁹ ancrés grâce aux expériences individuelles et collectives vécues en EPS.

⁸ Programmes EPS collège, BO spécial n° 6, 28 août 2008.

⁹ D. Delignières, *Santé et bien-être social*, Colloque Santé, 2005.