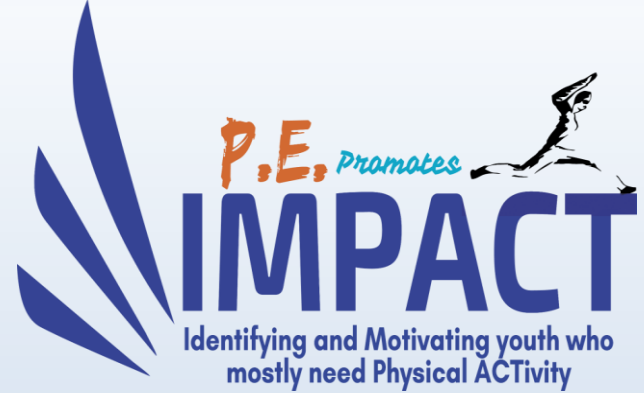


Webinaire 2: Promouvoir l'activité physique des adolescents en favorisant le plaisir en EPS



Présentation :
Damien Tessier
Géraldine Escriva-Boulley

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Une étape importante pour le bon déroulement de ce webinaire

- Merci d'écrire vos nom et prénom sur le côté droit de l'espace de discussion

Rappel Webinaire 1 : Importance de l'AP et de l'EPS

1. **Constat** : En dépit de ses nombreux bénéfices, on note une baisse de l'activité physique chez les jeunes

⇒ conséquences négatives (santé cardio-respiratoire)

⇒ 19% enfants et adolescents atteignent les recommandations

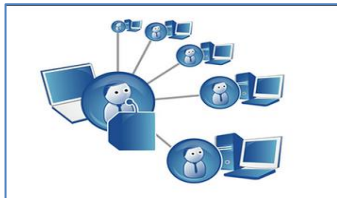
2. **Recommandations** enfants et adolescents de 5 à 17 ans = au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse/jour.**

Contenus des webinaires

Direct

Proposer un programme d'EPS qui suscitent du plaisir aux élèves

Webinaire 2



Indirect

Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale

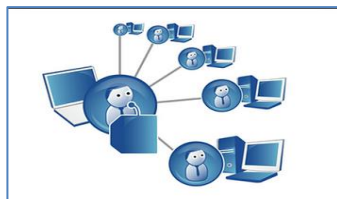
Webinaire 3



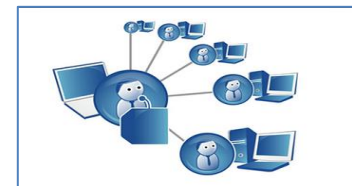
Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entraîner)

Fournir des opportunités de pratique d'AP en dehors de la classe, en mettant en place un projet mobilisateur

Webinaire 5



Webinaire 4



Les thèmes abordés

- Qu'est-ce que le plaisir ?
- Comment fonctionne le plaisir ?
- Pourquoi le plaisir est-il important en EPS ?
- Comment susciter le plaisir en EPS ?

Le plaisir en EPS : une préoccupation forte dans la profession...

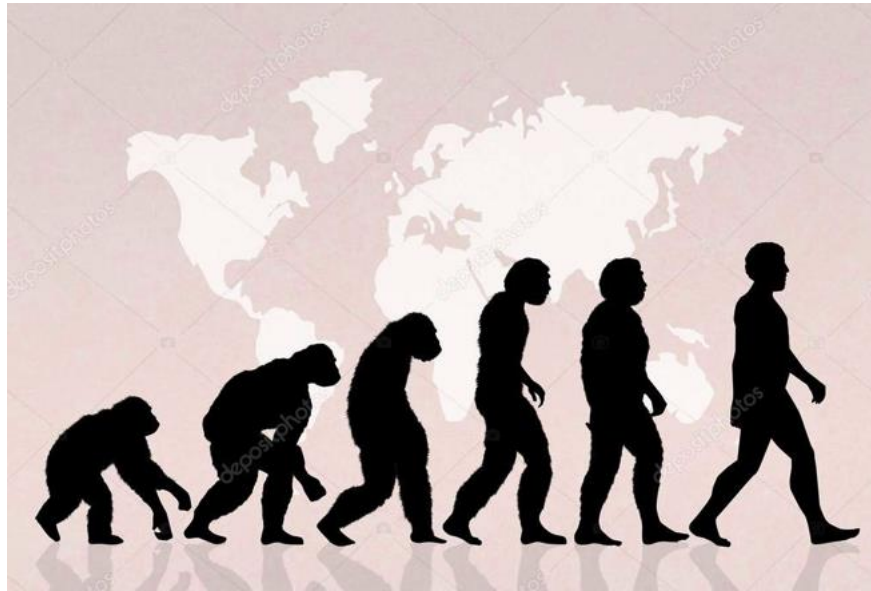
En guise d'introduction, je vous invite à regarder la première vidéo sur YouTube en cliquant sur le lien ci-dessous, puis à revenir à notre présentation.

<https://youtu.be/F1OYzRy5-sg>

Qu'est-ce que le
plaisir ?

Le plaisir est un « affect fondamental »...

Sa fonction principale est la survie



Tout au long de la phylogenèse, le **plaisir** associé aux objets, événements, activités, ..., a permis à l'humanité de **s'adapter à son environnement** (Johnston, 2003)

Principe hédonique : tendance à approcher les comportements (objets, événements, activités) associés au plaisir, et à éviter les comportements (objets, événements, activités) associés à la douleur.

« Si les toxines avaient un goût sucrés, et le sucre un gout amère, l'humanité serait en péril ! »



Fonction de détection des difficultés



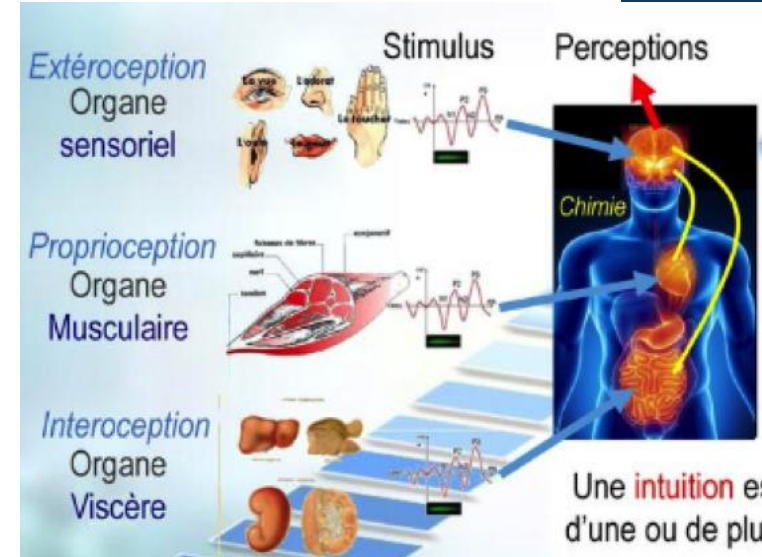
- Plaisir = affect primitif, universel et simple (comme peur, colère et tristesse; Pankesepp, 1998)
- **Évaluation continue de l'état de l'individu**
- Sentiment d'harmonie qui indique que tout va bien
- Un plaisir intense focalise la conscience, mais d'intensité moyenne, il fait partie de l'état habituel de l'individu

Différents types de plaisirs



Plaisir sensoriels

(Frijda, 2010)



Sensations extéroceptives

Sensations proprio- et
intéroceptives

Plaisir non sensoriels



Accomplissement
Fierté, réussite



Cohésion
Partage

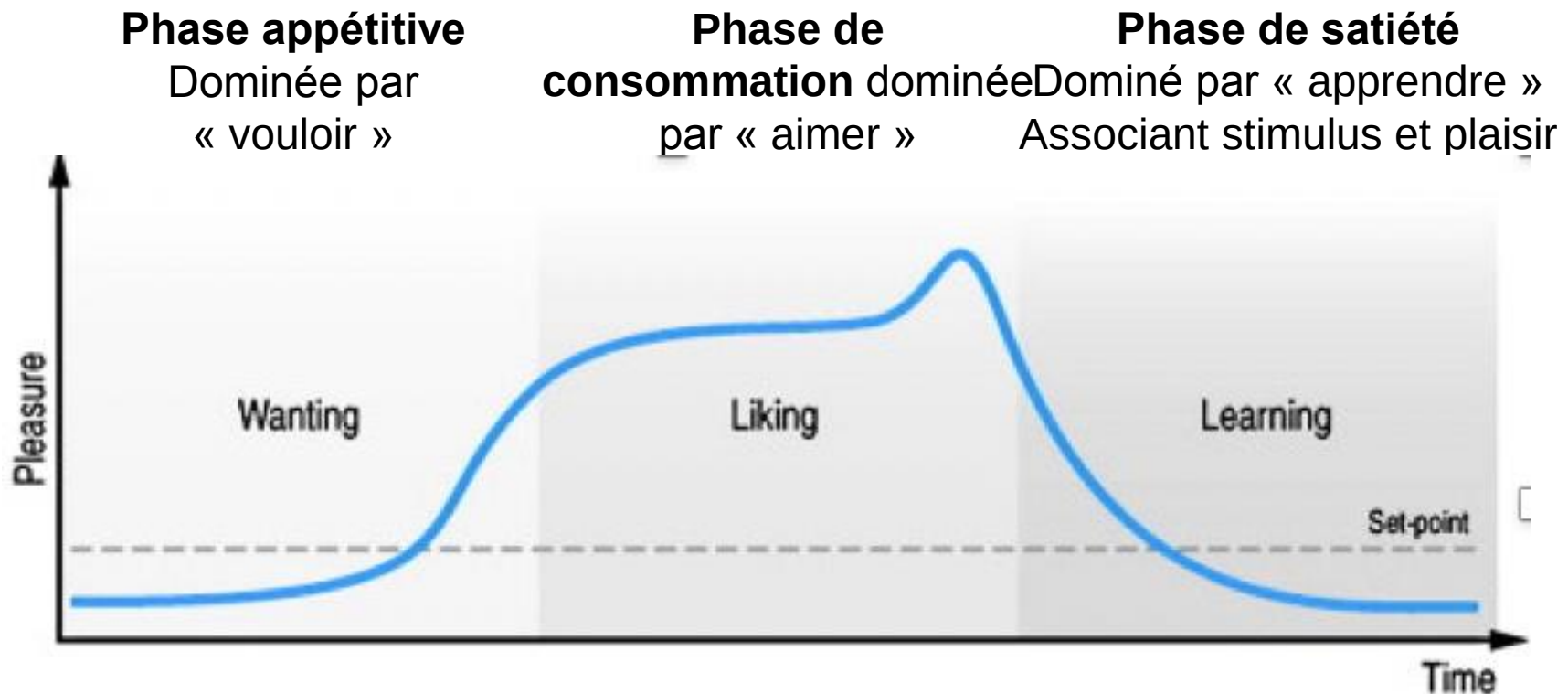


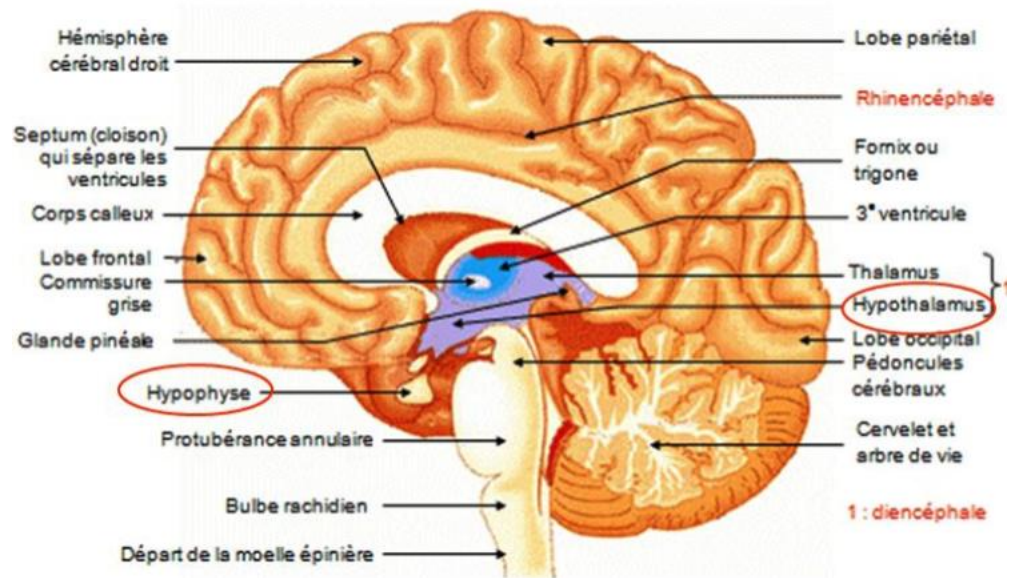
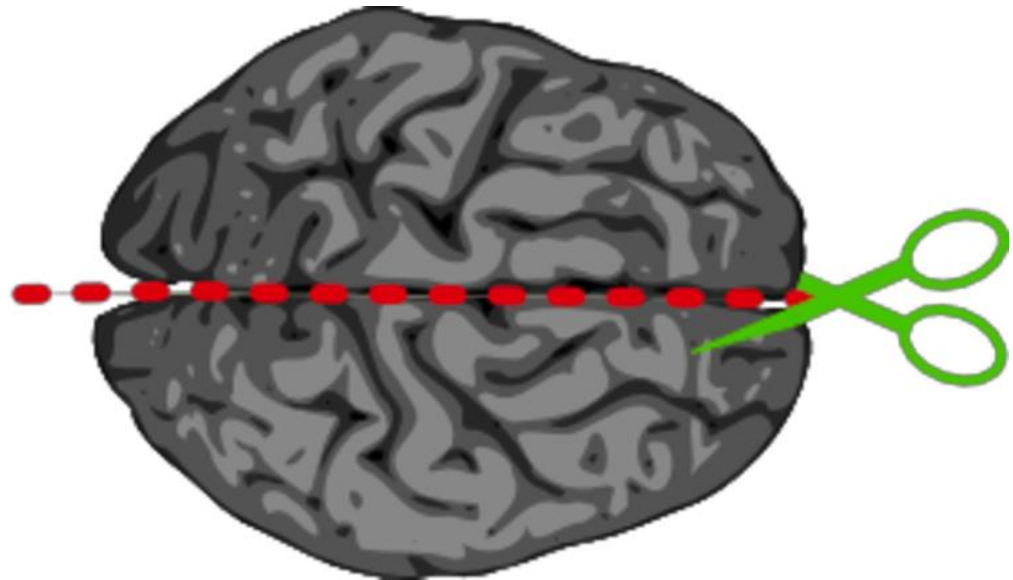
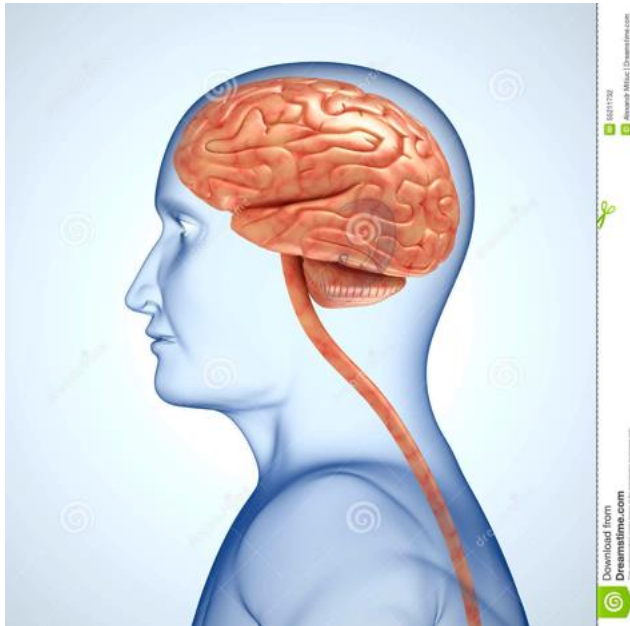
Relaxation, détente
Soulagement

Comment
fonctionne le
plaisir ?

Plaisir = affect de valence positive se produisant en réaction à un stimulus. Cette réaction est à la fois objective (activation de réseaux de neurones) et subjective (ressenti conscient) (Berridge & Kringelbach, 2008).

Le plaisir n'est pas seulement un état, mais un cycle

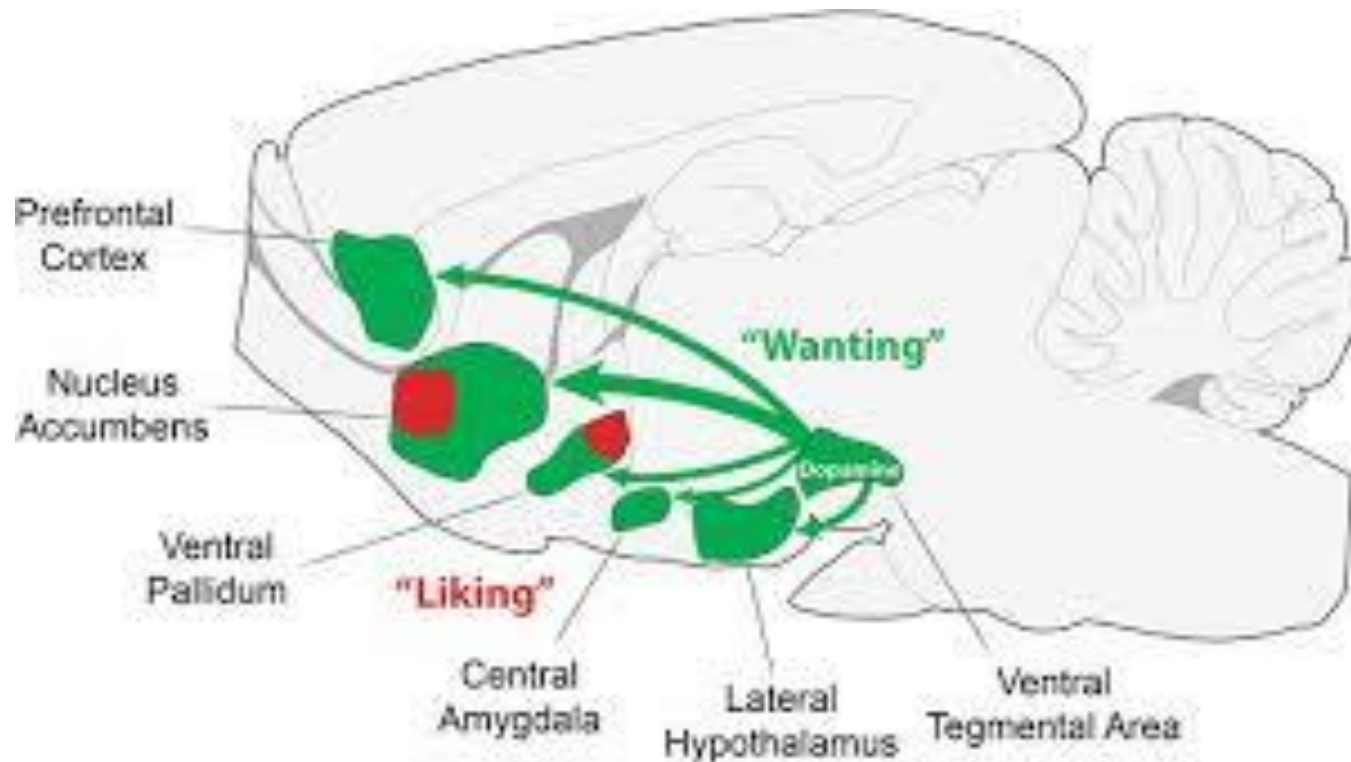




Encéphale - coupe sagittale médiane

Ces 3 phases reposent sur des mécanismes spécifiques

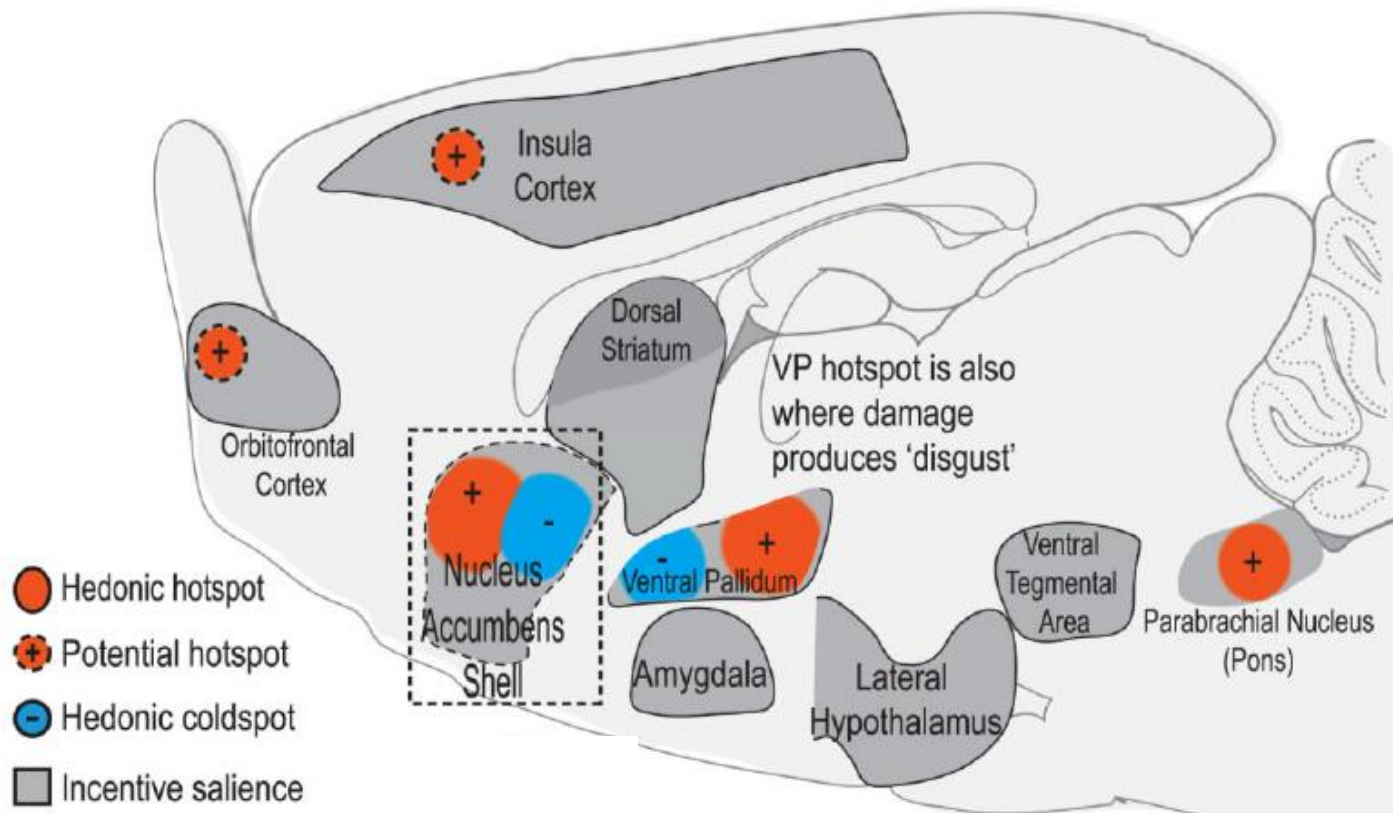
Vouloir (*wanting*) système neurobiologique qui motive un comportement d'approche en attribuant une valeur incitative à un stimulus associé à une récompense.



(Robinson et al., 2016)

Neurotransmetteur : la **dopamine**

Aimer (*liking*) est un système neurobiologique qui évalue immédiatement, ou de manière anticipé, l'impact hédonique du stimulus et lui attribue une valeur.



Berridge & Kringelbach, 2015)

Neurotransmetteur : les **opiacés**



Pour le que le plaisir soit
ressenti consciemment
=> **activation de TOUS**
les points chauds

Plus le désir est élevé, et plus le plaisir sera intense
=> Complémentarité des systèmes « vouloir » et « aimer »

Un **stimulus surprenant**, peut
activer le système « aimer » sans
activer le système « vouloir »
=> Dissociation plaisir et désir



Phase d'apprentissage est basé sur un conditionnement instrumental

Comportement

Augmentation ou diminution de la probabilité de rééditer le comportement

Récompense/Punition

Renforcement
Façonnage



Qu'en pensez-vous ?

Question 1 :

Le plaisir est une valeur intrinsèque aux APS enseignées en EPS

- A. Oui
- B. Non
- C. ça dépend lesquelles

Question 2 :

Le plaisir ressenti par les élèves dépend en partie d'eux-mêmes

- A. Oui
- B. Non

Question 3 :

Le plaisir est un sentiment conscient

- A. Oui, s'il n'était pas perçu on ne pourrait pas en parler
- B. Non, pas forcément

Question 4 :

Pour susciter le plaisir des élèves en EPS, l'enseignant dispose de plus de « leviers » pour activer le système :

- A. « vouloir »
- B. « aimer »
- C. autant l'un que l'autre

Pourquoi le plaisir
est-il important en
EPS ?

Pour promouvoir durablement une pratique physique régulière...

Favoriser le plaisir en EPS permet de...

stimuler la participation
à des APS **en dehors**
du temps scolaire

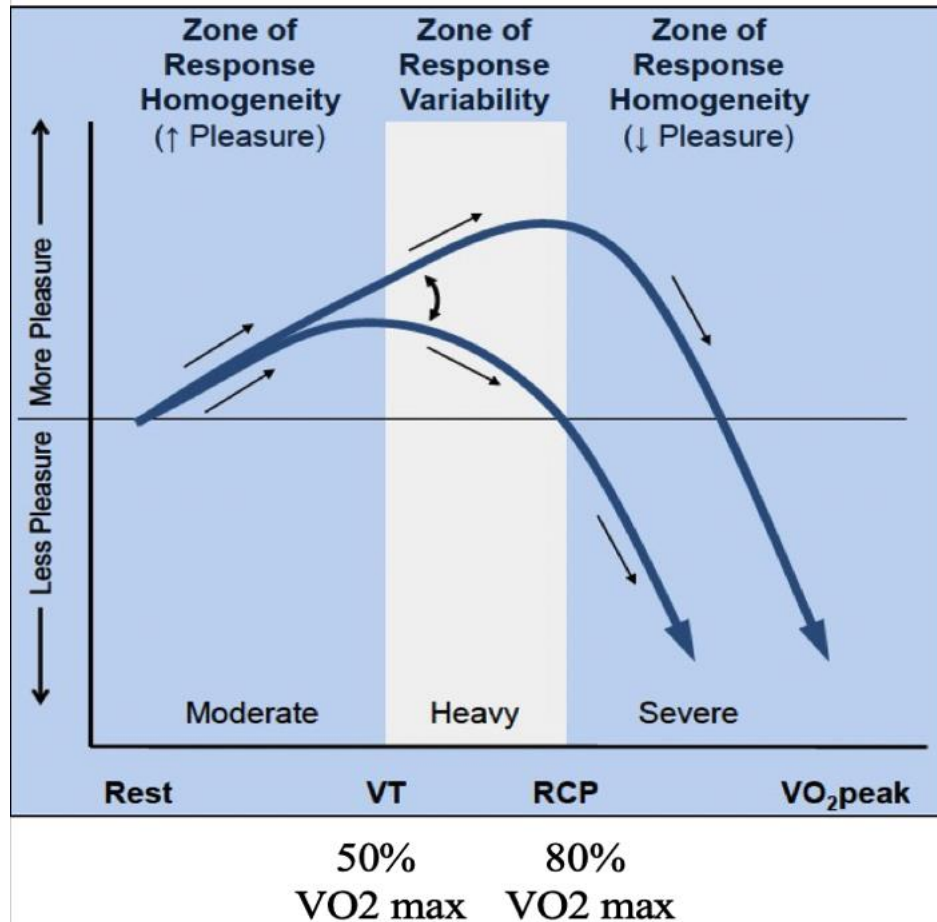


et... tout au long de la vie



Pourquoi ?... 3 idées clés

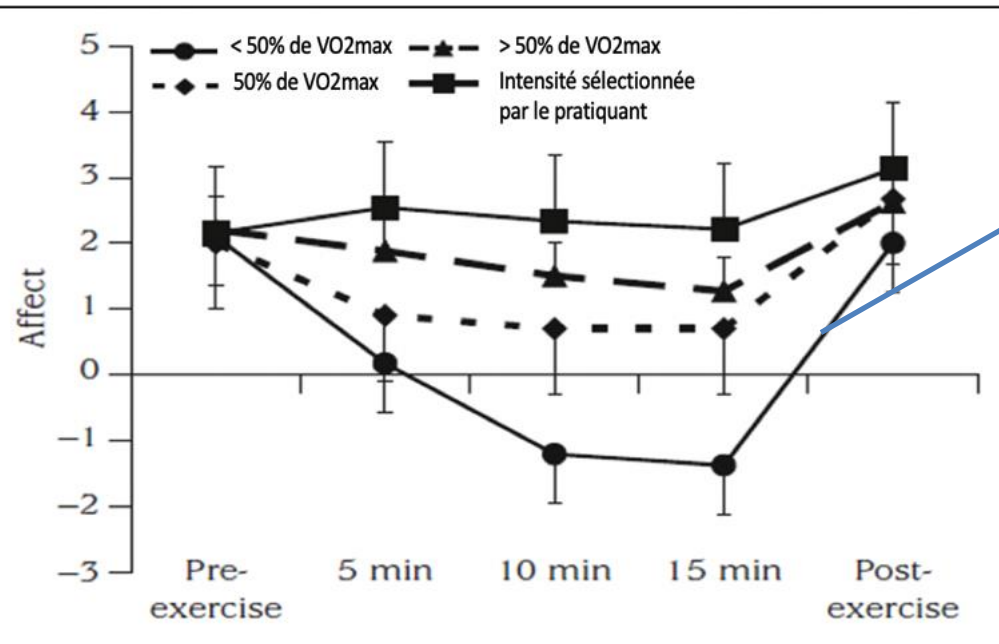
1^{ère} idée : le plaisir ressenti dépend de l'intensité de l'exercice



- L'intensité du plaisir est la plus élevée lorsque l'intensité de l'exercice est modérée (entre 50% et 80% de la VO2max).
- Au-delà, les sensations proprio- et intéroceptives diminuent le plaisir

Évolution du plaisir ressenti pendant l'exercice (Ekkekakis et al., 2010).

2^{ème} idée : C'est le plaisir pendant, et non après, la pratique qui influe sur l'encodage de l'expérience



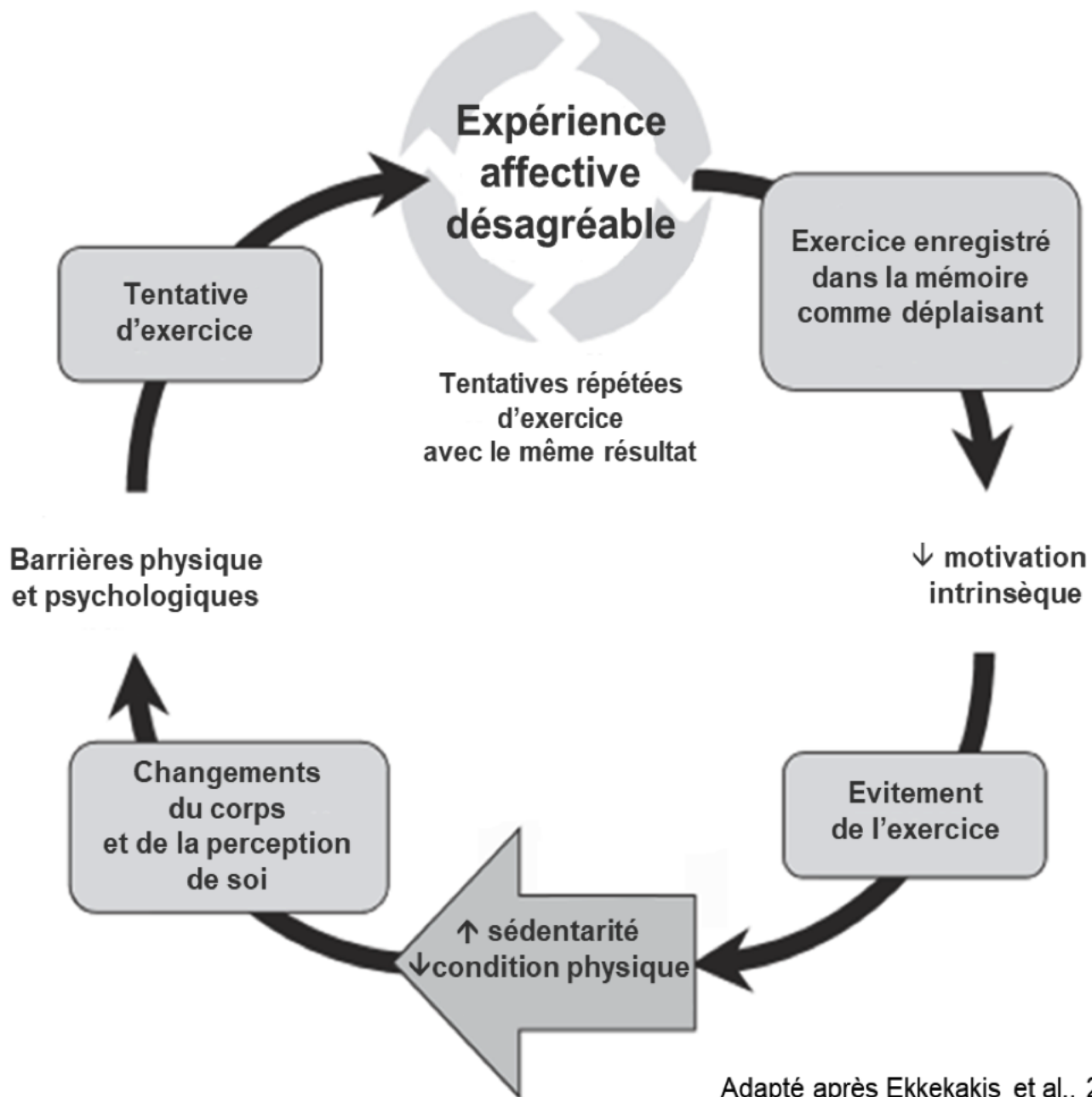
Sérotonine



Explique les effets
antidépresseur du sport

(Parfitt & Hughes, 2009)

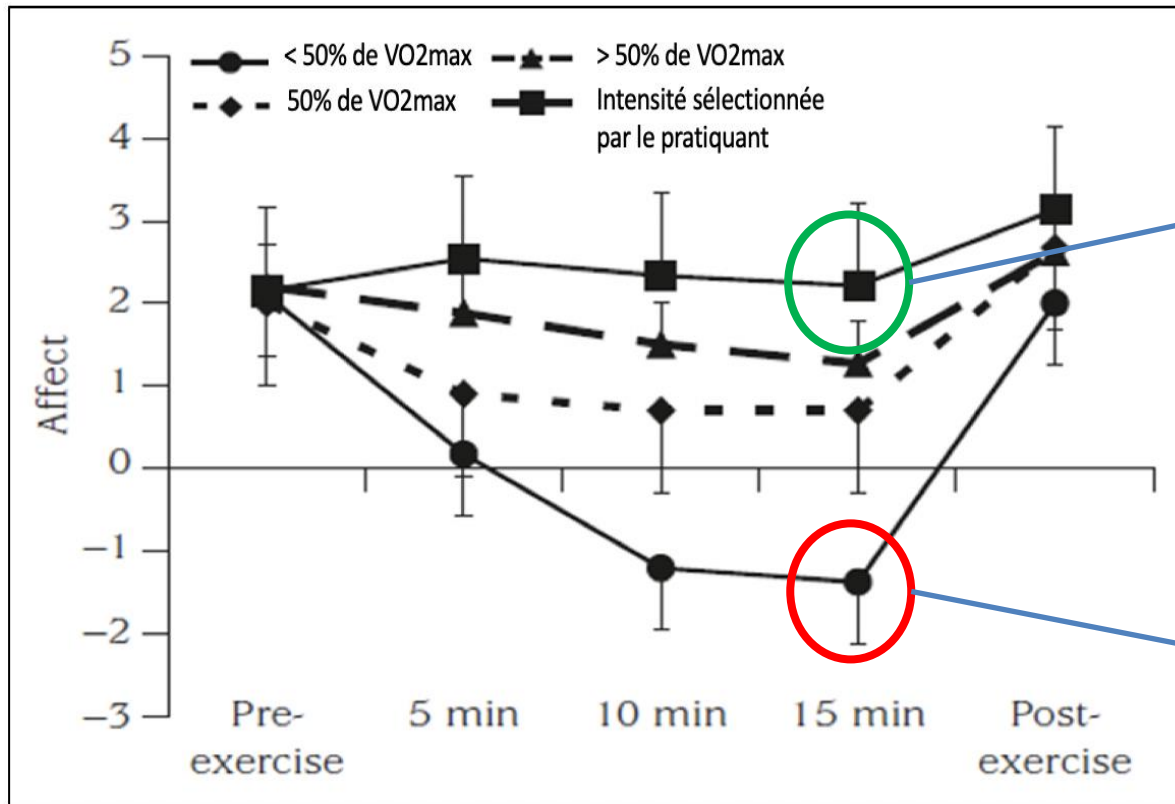




Adapté après Ekkekakis et al., 2016

3ème idée : la qualité affective d'une expérience dépend de deux moments clés

- Le pic de plaisir ou de déplaisir pendant la pratique
 - Les dernières minutes de la pratique
- Fredrickson, 2000)



Expérience encodée
comme **plaisante**

Expérience encodée
comme **déplaisante**

Qu'en pensez-vous ?

Question 5 :

Que penser de l'adage : « on n'a rien sans rien (*no pain, no gain*) » ?

- A. du bien
- B. je suis contre
- C. rien de particulier...

Comment susciter
le plaisir en EPS ?

Trois stratégies pour susciter le plaisir en EPS

- 1) Commencer par proposer des situations simples favorisant la réussite et le plaisir immédiat avant de proposer des situations de défi
- 2) Construire des situations basées sur la nouveauté et le défi
- 3) Aider les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations, et combiner différents types de plaisir.

1- Commencer par proposer des tâches simples favorisant le succès et le plaisir immédiat avant de proposer des tâches de défi.

- On vise à augmenter le « désir »
=> levier : **atteinte du but et progrès importants vers ce but**
- Les situations de « difficulté opt importantes pour l'apprentissage, mais elles peuvent être décourageantes pour (l'éternel) débutant
- **La persévérance dépend de la quantité de progrès...**
- **La réussite immédiate** => augmentation de la confiance en soi => persistance



Exemple d'une situation simple
favorisant le plaisir immédiat en
escalade (issu de l'AEEPS)

<https://youtu.be/eZxcySisfAY>



Autre exemple d'une situation simple
favorisant le plaisir immédiat

<https://youtu.be/WqDAnyngif8>



2- Construire des tâches basées sur la nouveauté et le défi

- On vise à augmenter le « désir »

⇒ levier : nouveauté et le défi

⇒ **augmentent la sécrétion de dopamine**

Exemple d'une situation proposant des défis en danse

<https://youtu.be/KhLFkICqw1c>



Exemple d'une situation basée sur la nouveauté en acrosport

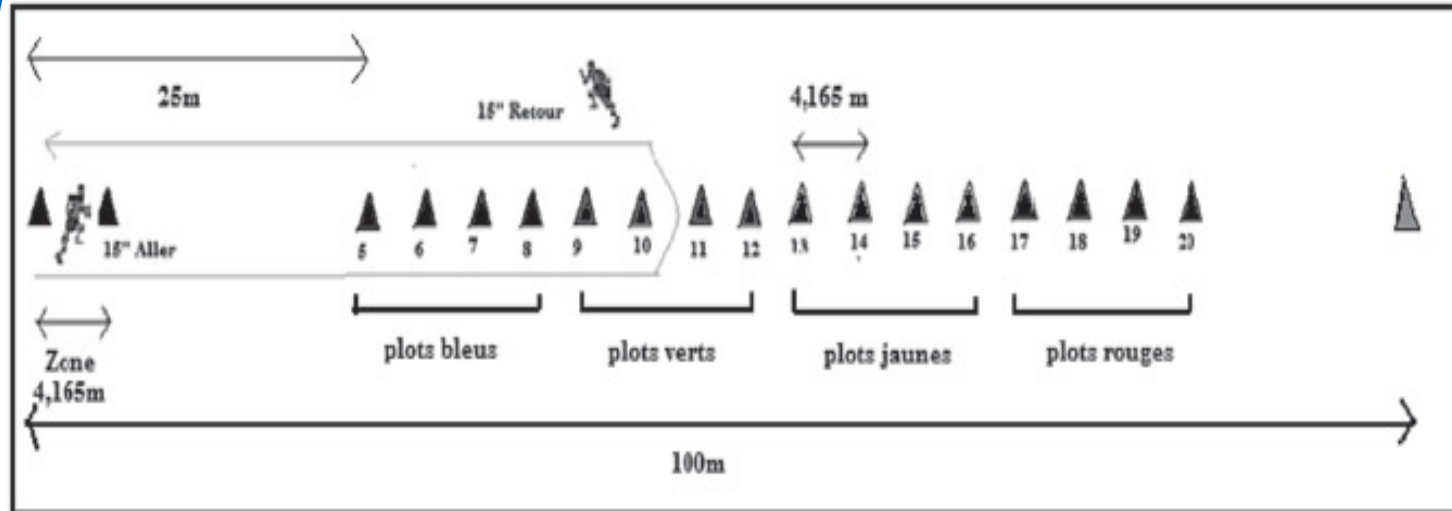
<https://youtu.be/e-H3jkA81Ls>



3- Aider les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations et combiner différents types de plaisir.

- On vise à augmenter le « plaisir »
 - ⇒ Levier 1 : moduler son effort au gré de ses sensations proprioceptives et intéroceptives
 - ⇒ Levier 2 : associer en plus plaisir d'accomplissement et plaisir social

Le plaisir au cœur de la leçon d'EPS en demi-fond



Consignes : enchaîner 8 séries de 1'30'' composées de :

- 30'' de course à une allure proche de sa Vitesse d'Effort (VE)
- 30'' de course à une allure proche de sa Vitesse de Récupération (VR)
- 30'' de temps mort

afin d'obtenir le meilleur score kilométrique ($SK = VE + VR$).

Organisation : regroupement par binôme, 1 coureur et 1 observateur qui note le numéro des plots franchis

Plusieurs étapes pour favoriser engagement volontaire et réussite de tous :

- Situation d'exploration : aucun projet préétabli, l'élève décide dans l'instant de son allure
- Situations de réussite :
 - l'élève a le droit à 1 impasse (ou 2) pour lui permettre de finir l'épreuve (pas d'impasses autorisées ni sur la première ni sur la dernière série)
 - choisir son intensité d'effort parmi 4 possibilités : VE-2 plots, VE -1 plot, VE, VE +1 plot
 - choisir sa vitesse de récupération : entre 5 km/h et 50% de sa VE
- Situations d'apprentissage :
 - réaliser 1, 2 ou 3 séries à vitesse maximale ou supra-maximale
 - réaliser 1, 2 ou 3 séries en récupération active
 - réduire la récupération à 15"
 - enlever la récupération
 - ne pas avoir un écart supérieur à 6 entre le SK annoncé et le SK réalisé
- Jouer sur différents types de plaisir :
 - le défi (= dépassement de soi) : après la 8^{ème} série, faire un « plot record » sur 15"
 - le duel : lâcher son adversaire à chacune des 8 séries
 - la rencontre : à imaginer... peut-être des courses collectives...

Levier 1

Levier 2

Exemple d'une situation aidant les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations en demi fond

<https://youtu.be/tnuzYuVsuv4>



Qu'en pensez-vous ?

- Avez-vous des exemples de situations, dans différentes APS, mobilisant ces 3 leviers ?
- Avez-vous d'autres exemples de leviers pour susciter le plaisir des élèves en EPS ?

Ce que vous
pouvez essayer
avec vos élèves

Evaluer le plaisir

Mesurer les effets de vos stratégies visant à promouvoir le

COMMENT TE SENS-TU ?



Feeling scale, Hardy & Rjesky, 1989)

 bouge ton attitude santé

intervalle
Cycle 2
Cycle 3

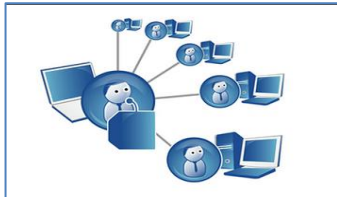
				
				PLAISIR

Le prochain webinar

Direct

**Proposer un programme d'EPS
qui augmente la motivation
intrinsèque des élèves**

Webinar 2



Indirect

**Proposer un environnement structuré
qui permet aux élèves d'expérimenter
une variété d'APSA et de multiplier les
expériences motrice positives.
Nourrir les perceptions de soi physique
positive, les attitudes positives et le
besoins psychologiques.**

Webinar 3



Ευχαριστούμε
πολύ!

Merci beaucoup!

Grazie mille!

Çok teşekkür
ederim!

THANK
YOU
VERY
MUCH!