

FAIRE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE COMME SOURCE DE BIEN-ÊTRE

L'OMS définit la santé comme «pleine jouissance du bien-être social, mental et physique». Faire pratiquer des activités physiques et sportives peut contribuer, sous certaines conditions, à ce bien-être. La prise en compte des émotions et de la notion de plaisir est alors indispensable. Bien-être et plaisir vont ensemble et renvoient à la satisfaction d'un besoin physique, affectif ou intellectuel ou encore à l'exercice harmonieux d'une fonction vitale.

«La richesse des activités physiques proposées à l'école, la variété des situations, la diversité des élèves et des enseignants font de l'EPS un environnement privilégié où les émotions surgissent, surprennent, marquent les individus en laissant dans leur mémoire des traces d'expériences fortes, des instants de vie inoubliables». La rencontre USEP, moment propice d'expression d'un projet individuel et collectif, prolonge et amplifie ces expériences. Quand celles-ci sont positives, elles contribuent à une sensation de bien être, bien être qui renvoie à une certaine conscience de soi et ne laisse donc pas indifférent.

Apprendre à se connaître et apprendre à reconnaître les différents états émotionnels qui nous traversent supposent de pouvoir prendre du recul et comme le dit Claire Perrin⁽¹⁾ «en EPS, les enfants doivent agir pour subjectiver ensuite, c'est-à-dire aller au-delà de l'agir en parlant pour s'approprier les expériences». Mieux comprendre les émotions, s'interroger sur leurs rôles dans le processus d'apprentissage lors de la pratique d'une activité physique et sportive prend toute son importance pour favoriser un climat propice à la plénitude de chacun.

La pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale.

Puis «apprendre à mettre des mots sur le vécu corporel, identifier des sensations, des états de bien-être et de mal-être permettront d'avoir une meilleure perception de son corps», comme le relève la chercheuse Mireille Duirat-Élia⁽²⁾.

L'estime globale de soi dépend de beaucoup de facteurs (sociaux, environnementaux : famille, pairs, enseignants, éducateurs...) et est influencée par la perception que la personne a d'elle-même, par le rapport à son corps propre.



Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé
 Forme Plaisir Santé
 Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé

C'est pourquoi, il est important d'amener l'enfant à sentir, comprendre et accepter ce que l'activité physique peut lui apporter. Bouger, jouer, prendre soin de soi, s'exprimer sur son activité, développer son souffle pour bien respirer, dormir, s'alimenter, se laver... sont autant d'éléments constitutifs de son propre bien-être :

- ▶ plaisir lié à la plénitude d'être,
- ▶ sensation de la continuité d'exister,
- ▶ bien-être physique,
- ▶ plaisir de la dépense physique en étant réceptif aux sensations provoquées par le mouvement, l'effort, le résultat de l'action,
- ▶ plaisir d'acquérir de nouvelles connaissances,
- ▶ confiance en soi et plaisir de la connaissance de soi,
- ▶ satisfaction de ce que l'on fait,
- ▶ autonomie et indépendance,
- ▶ optimisme,
- ▶ ...

Ceci se traduit socialement par rapport aux autres :

- ▶ plaisir à rencontrer les autres et à être épanoui dans la rencontre,
- ▶ plaisir de s'enrichir de la relation à l'autre,
- ▶ plaisir de pouvoir exprimer ses ressentis physiques, émotionnels et écouter ceux des autres, pour se rendre compte que nous sommes à la fois semblables et tous différents,
- ▶ plaisir d'échanger, de prendre des responsabilités et de vivre de façon conviviale,
- ▶ plaisir d'être un parmi d'autres,
- ▶ plaisir de découvrir le monde autour de soi,
- ▶ plaisir d'être transcendé par le groupe et de se surpasser,
- ▶ plaisir d'appartenir à un groupe identifié,
- ▶ ...

Autant de repères qui montrent qu'un enfant grandit harmonieusement.



Activités Sport Santé Physique
 Capital Plaisir Santé
 Forme Plaisir Santé
 Capital Plaisir Santé
 Activités Sport Santé Physique

LES CONSEILS

- ▶ 1. **Permettre l'expression des émotions et des sensations ressenties** : valeur ajoutée qui aide l'enfant à prendre conscience de ce qui se joue sur le plan de la santé, et l'incitera à adopter des comportements qui pourront l'accompagner toute sa vie : une pratique sportive régulière, et plus généralement une bonne hygiène de vie. La rencontre USEP offre un espace favorable pour mettre en acte les apprentissages et permettre un temps de débat.
- ▶ 2. **Prendre en compte le sujet dans son environnement** : le fait que les émotions éprouvées dans les pratiques physiques et sportives sont en interaction avec l'état d'humeur, l'affect, le stress, l'anxiété, l'impulsivité, l'hyperactivité, la confiance en soi, la motivation... impose d'aider l'enfant à rechercher les causes réelles des émotions du moment. De plus, le plaisir éprouvé peut n'avoir aucune relation de cause à effet avec l'acte moteur. Par exemple cet enfant qui dit avoir du plaisir à la piscine quand il est «là où l'eau est chaude».
- ▶ 3. **Créer un climat respectueux et serein** : l'enfant est entendu et ses émotions sont respectées aussi par les autres. Le contexte favorable à l'expression des émotions et des sensations des enfants doit permettre d'entendre leurs remarques lors d'une situation d'EPS et leur permettre de dépasser des émotions négatives. Par exemple, aux remarques : «*je gagne jamais, il est nul ce jeu...*» associer les autres enfants de l'équipe en sollicitant la mise en place de nouveaux projets collectifs «*j'ai un plan pour la prochaine fois !*».
- ▶ 4. **Proposer une palette variée d'activités physiques et sportives** : sources d'émotions différentes en fonction de l'engagement corporel demandé, du contexte et milieu d'évolution et de l'impact culturel de l'activité choisie.
- ▶ 5. **Proposer des formes de pratiques variées** : importance de permettre à l'enfant de se situer. «*L'épreuve demande de se surpasser par une maîtrise de soi qui peut générer de la peur, de l'angoisse mais aussi de l'euphorie, de la fierté... Le défi qui met les individus en concurrence valorise le résultat. C'est alors la déception, la consternation, l'exultation ou la jubilation, couramment associées à la défaite ou à la victoire qui sont ressenties. La rencontre, moins compétitive, favorise, elle, la générosité, la compassion, l'amitié et le respect développant la communication, l'empathie et le plaisir d'être ensemble*». ⁽³⁾
- ▶ 6. **Utiliser des outils pour faciliter l'expression des émotions et la notion de plaisir** : utilisation des pictogrammes de Pio et Pia et de la réglette des émotions contenus dans le Cd-rom «*L'attitude santé en maternelle*» de l'USEP. Pour les plus grands, le lexique des émotions du document pédagogique USEP intitulé «*Ma santé en jeux*».
- ▶ 7. **Adopter des attitudes éducatives appropriées** : faire preuve d'empathie et de chaleur, accorder toute l'attention nécessaire à chacun des enfants, souligner régulièrement les gestes positifs, croire en leurs capacités à relever des défis, éviter les mots qui blessent, les sarcasmes ou les humiliations... mais aussi éviter des écarts d'humeur excessifs, être constant dans l'application des règles de conduite, garantir une sécurité, offrir des façons de réduire le stress par des activités de relaxation...



REPÈRE

Le **bien-être** est un concept qui touche au corps, à la représentation qu'on en a, au plaisir d'être, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi et avec les autres.

Le bien-être est une notion complexe, plurifactorielle, qui ne se réduit pas au simple fait de se sentir bien. Cet état psychologique est constamment en évolution et en construction tout au long de notre vie, il est la résultante de quatre dimensions :

- ▶ Le bien-être émotionnel (signe ou état d'anxiété, stress, tension, signe ou état de dépression, angoisse, confusion, énergie, vigueur, fatigue, émotions, optimisme...) en interaction avec différents comportements et situations à risques.
- ▶ Les perceptions de soi (compétences, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique, perception de maîtrise de soi, attributions causales des succès et des échecs...) qui renvoient au sentiment subjectif de bien-être,
- ▶ Le bien-être physique (douleur, perception des troubles somatiques, état de santé...) qui évoque la santé et une certaine sécurité,
- ▶ Le bien-être perçu et matériel (qualité de vie, bien-être subjectif, sens à vivre...),
- ▶ Le bien être avec les autres, en lien avec les relations avec la famille et les pairs, et l'éducation.

BIBLIOGRAPHIE

- (1) Claire Perrin, Maître de conférence, UFRAPS Lyon, *Intervention lors du forum Santé organisé par l'AEEPS*, Paris, 19 mars 2005,
 - (2) Mireille Duirat-Elia, *Revue Hyper EPS n°225*, juin 2004
 - (3) «*Les émotions*» ouvrage coordonné par Luc Ria, Editions Revue EPS. Collection «Pour l'action» de novembre 2005.
- «*Activité physique, contextes et effets sur la santé*», expertise collective de l'Inserm, mars 2008.
- «*Les émotions en EPS : comprendre et intervenir*» dossier EPS n°74 des éditions Revue EPS

