

L'Éducation Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 15 | Juin 2026

A woman with a red and black backpack is standing in a forest, looking towards the trees. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The woman is wearing a white t-shirt and khaki pants. The background is a dense forest of green trees with sunlight filtering through the leaves.

**LES APPROCHES SENSIBLES EN
ÉDUCATION PHYSIQUE**

LES APPROCHES SENSIBLES EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Abonnez-vous gratuitement à la revue
l'éducation physique en mouvement en
cliquant sur le lien suivant

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOKh7kLaf2xNmP1iD4RZP9xG29HLu1rZoH9KjzJTPY528INQ/viewform>

|05

Les émotions, centre de gravité des « éducations à » en éducation physique : quand l'expérience sensible fonde des transformations durables

J. Visioli & T. Mayeko

|10

Une approche incarnée et sensible en éducation physique : le cas des éducations à la durabilité et à l'empathie

S. Costa, T. Royet, G. Vasseur, S. Eschenauer & O. Vors

|16

Développer une relation sensible à l'environnement naturel en éducation physique : pistes d'intervention dans les activités de pleine nature

M. Schirrer, A. Paintendre, L. Gottsmann & L. Lefèvre

|20

L'expérience sensible de la nature en éducation physique : un levier pour transformer la relation des adolescents à l'environnement

G. Paquin, B. Favier-Ambrosini & F. Vanderclayen

|24

Développer l'éthique environnementale par un programme sensible en nature : présentation du programme pédagogique et recommandations professionnelles

A. Urlacher-Schaal & C. Schnitzler

|28

Un échafaudage dansé pour guider le processus de création artistique des élèves : l'objet comme médiation sensorielle en danse

O. Mathieu

|31

Jouer au handball... toute une histoire ! Une approche sensible des jeux sportifs collectifs au secondaire II

F. Ottet

|34

« A.G.I.R. » en éducation physique : modélisation de stratégie d'intervention favorables à l'incorporation d'une « sensibilité à » chez les élèves dans le champ d'apprentissage 4

F. Godon & Y. Linossier

|40

Prendre en compte et utiliser les sensibles pour aider les non-nageurs à dépasser leurs appréhensions de l'eau : le recours aux casques à conduction osseuse combinés à des séances de relaxation en milieu aquatique en éducation physique

R. Fayaubost & J. Degugis

|45

Entrer dans l'activité step par le sensible : une démarche pour transmettre des savoir-faire perceptifs en classe de Terminale

A. Mayeur-Guillou & G. Pierre

|49

Comment ajuster son entraînement en musculation ? Utiliser les répétitions en réserve comme premier ressenti

Y. Bich

|55

L'expérience émotionnelle des élèves en éducation physique au fil de la scolarité : un rôle crucial de l'enseignant

A. Hinault, O. Petiot & J. Guérin

|61

Un carnet de repères en éducation physique : émotions, progrès et estime de soi au cycle 1

C. Conus, L. Camacho & M. Bovas

|65

Respirer, observer, repartir : réduire la charge mentale des enseignants d'éducation physique grâce à des micro-pratiques de pleine conscience

M. Gudín & V. Lentillon-Kaestner



Vanessa-Lentillon-Kaestner
Professeure ordinaire
Haute École Pédagogique du Canton de Vaud
(HEP Vaud), Lausanne, Suisse
@ : vanessa.lentillon@hepl.ch

Chers collègues,

C'est avec un grand plaisir que je vous présente ce nouveau numéro de la revue professionnelle *Éducation Physique en Mouvement*, consacré au thème des « approches sensibles en éducation physique ». Après deux numéros dédiés à la place du jeu en éducation physique, cette nouvelle thématique nous invite à déplacer le regard : il ne s'agit plus seulement d'interroger ce que les élèves font, réussissent ou apprennent, mais aussi ce qu'ils éprouvent, ressentent, perçoivent et verbalisent dans et par l'action corporelle.

Les contributions réunies dans ce numéro montrent combien l'éducation physique constitue un espace privilégié pour valoriser l'expérience vécue des élèves. Les sensations, les émotions, les perceptions, les peurs, les plaisirs, les hésitations ou encore les formes d'attention au corps et au milieu ne sont pas des dimensions secondaires des apprentissages. Elles peuvent, au contraire, devenir de véritables leviers pour comprendre, agir, apprendre, se transformer et construire une relation plus sensible à soi, aux autres et au monde.

Deux premiers articles posent les fondements théoriques de cette thématique.

Jérôme Visioli et **Teddy Mayeko** interrogent la place des émotions dans les « éducations à » en éducation physique. Ils montrent que les transformations durables des élèves ne relèvent pas uniquement d'une transmission rationnelle des savoirs, mais s'ancrent dans des expériences corporelles émotionnellement signifiantes. En défendant l'idée d'une « éducation physique des émotions », ils invitent à articuler apprentissages disciplinaires, sensibilité et finalités éducatives.

Samantha Costa, **Thomas Royet**, **Gwladys Vasseur**, **Sandrine Eschenauer** et **Olivier Vors** prolongent cette réflexion à partir du cadre de la cognition incarnée. À travers des exemples en danse, en lien avec l'éducation à la durabilité et l'éducation à l'empathie, ils montrent comment les perceptions, les émotions, les interactions et les expériences corporelles peuvent soutenir des apprentissages qui ne se limitent pas à une transmission désincarnée des contenus.

Trois articles explorent ensuite plus spécifiquement la relation sensible à l'environnement naturel.

Mary Schirrer, **Aline Paintendre**, **Léa Gottsmann** et **Lisa Lefèvre** proposent des pistes d'intervention pour développer une relation sensible à l'environnement naturel dans les activités de pleine nature. Elles identifient trois dimensions essentielles de l'intervention enseignante : créer les conditions de l'expérience, orienter l'attention corporelle et soutenir la réflexivité.

Geneviève Paquin, **Brice Favier-Ambrosini** et **François Vanderleyen** s'intéressent à l'expérience sensible de la nature chez des adolescents engagés dans une séquence d'éducation physique en plein air. Leur étude met en évidence le rôle de la météorologie, des techniques corporelles et de l'appréciation esthétique des lieux dans la transformation progressive de la relation des élèves à la nature.

Anaëlle Urlacher-Schaal et **Christophe Schnitzler** présentent, quant à eux, un programme pédagogique sensible en nature combinant Forest School et éducation à l'aventure auprès d'élèves d'école primaire. Les résultats, nuancés, permettent de formuler des recommandations professionnelles importantes pour concevoir des programmes immersifs en nature sans présupposer automatiquement leurs effets sur les attitudes environnementales.

Cinq contributions proposent ensuite des démarches concrètes pour intégrer les approches sensibles dans différentes activités physiques, sportives et artistiques.

Ophélie Mathieu présente une démarche de création en danse avec un objet, pensée comme une médiation sensorielle et affective. L'« échafaudage dansé » qu'elle propose permet de sécuriser l'entrée dans l'activité, de soutenir la créativité des élèves et de donner du sens à la pratique artistique.

François Ottet invite à « jouer au handball... toute une histoire ! ». À partir d'une démarche d'enseignement en jeux sportifs collectifs, il montre comment les ressentis des élèves peuvent devenir le point de départ de la construction des savoirs, notamment autour du sens des règles, de l'affrontement, de la coopération et de la culture du jeu.

Florian Godon et **Yannick Linossier** formalisent, avec le modèle « A.G.I.R », des stratégies d'intervention favorables à l'incorporation d'une « sensibilité à » chez les élèves en activités de coopération et d'opposition. Leur article offre des repères concrets pour affecter les élèves, générer des expériences marquantes, orienter leur agir et réactiver les sensibilités construites.

Régis Fayaubost et **Julia Degugis** abordent la question du savoir-nager chez les élèves non-nageurs. En combinant relaxation guidée, milieu aquatique et casques à conduction osseuse, ils montrent comment la prise en compte des appréhensions, des sensations et de l'insécurité subjective peut faciliter l'acceptation progressive de l'eau.

Antoine Mayeur-Guillou et **Guillaume Pierre** proposent une entrée dans l'activité step par les savoir-faire perceptifs. Leur démarche vise à aider les élèves à articuler données objectives de l'effort, ressentis corporels et connaissances théoriques, afin de construire une connaissance de soi utile pour faire des choix d'entraînement.

Yvan Bich poursuit cette réflexion dans le champ de la musculation, en proposant d'utiliser les répétitions en réserve comme premier indicateur de ressenti. Cette approche permet aux élèves de mieux réguler leur entraînement, d'ajuster leurs charges et de développer progressivement une pratique plus consciente et individualisée.

Enfin, trois articles élargissent la thématique aux émotions des élèves, à leur verbalisation et aux ressources de l'enseignant.

Alban Hinault, Oriane Petiot et Jérôme Guérin analysent l'expérience émotionnelle des élèves en éducation physique au fil de la scolarité. Leur contribution rappelle le rôle crucial de l'enseignant pour identifier les moments émotionnellement marquants, notamment les évaluations, accompagner les transitions scolaires et favoriser des émotions positives en éducation physique.

Cléa Conus, Leila Camacho et Magali Bovas présentent un carnet de repères destiné aux élèves du cycle 1. Ce dispositif, centré sur les émotions, les progrès et l'estime de soi, montre l'intérêt de routines ritualisées pour aider les jeunes élèves à verbaliser leurs ressentis et à reconnaître leurs réussites.

Matisse Gudin et Vanessa Lentillon-Kaestner clôturent ce numéro en déplaçant le regard vers l'enseignant. À travers des micro-pratiques de pleine conscience, ils proposent des outils simples pour réduire la charge mentale, soutenir la récupération et préserver la qualité de présence dans un métier fortement exposé aux sollicitations physiques, cognitives et émotionnelles. Comme vous pourrez le constater, ce numéro offre une vision riche et plurielle des approches sensibles en éducation physique. Il montre que le sensible ne se réduit ni à l'expression

des émotions ni à une simple attention aux ressentis. Il engage une manière d'enseigner qui reconnaît le corps comme lieu d'expérience, de relation, de compréhension et de transformation. Les articles réunis ici invitent ainsi à penser une éducation physique attentive aux milieux, aux émotions, aux perceptions, aux interactions, aux vulnérabilités et aux ressources des élèves comme des enseignants.

Nous remercions chaleureusement toutes les contributrices et tous les contributeurs pour la qualité de leurs articles, ainsi que pour la diversité des perspectives proposées. Nous espérons que ce numéro nourrira les réflexions des enseignants, des formateurs, des étudiants et des chercheurs, et qu'il contribuera à ouvrir de nouvelles pistes pour une éducation physique plus attentive à ce qui se vit, se ressent et se transforme dans l'expérience corporelle.

Nous vous rappelons que vos contributions à cette revue sont les bienvenues. Le prochain numéro posera la question « **Quelle.s culture.s en éducation physique ?** », et nous nous réjouissons d'avance de vous lire.

Salutations sportives,
Vanessa Lentillon-Kaestner
Éditrice

Comité de relecture : Vanessa Lentillon-Kaestner - Patrick Fargier - Christophe Schnitzler - Thomas Royet - Valérian Cece - Océane Cochon-Drouet.

Éditrice : Vanessa Lentillon-Kaestner

Rédacteur : Thomas Royet

Prochain numéro : **Quelle.s culture.s en éducation physique ?**

Pour vos soumissions et questions : ep-en-mouvement@hepl.ch

Adresse du site de la revue : <https://www.revue-epm.ch/>

Crédit photo : Photos sans utilisation de l'intelligence artificielle issues de *Magnific* (p. 15, 27, 33, 39, 54, 60, 68)

