

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 forest is dense with green foliage, and the ground is covered in fallen leaves.

**LES APPROCHES SENSIBLES EN
ÉDUCATION PHYSIQUE**

Mots clés : Relation à la nature | Expériences | Interaction sensible | Éducation physique



Geneviève Paquin

Étudiante, Université du Québec à Chicoutimi, Québec, Canada

genevieve.paquin2@usherbrooke.ca



Brice Favier-Ambrosini

Professeur, Université du Québec à Chicoutimi, Québec, Canada



François Vandercleyen

Professeur, Université de Sherbrooke, Québec, Canada

L'EXPÉRIENCE SENSIBLE DE LA NATURE EN ÉDUCATION PHYSIQUE UN LEVIER POUR TRANSFORMER LA RELATION DES ADOLESCENTS À L'ENVIRONNEMENT

Résumé : L'éducation physique (EP) en plein air offre un contexte privilégié pour développer chez les élèves une relation harmonieuse, sensible et vibrante avec l'environnement. Pourtant, les activités de pleine nature (APN) pour soutenir l'apprentissage sont souvent organisées dans une perspective utilitariste nourrissant une relation de domination au milieu naturel. Cette étude vise à documenter le processus de transformation de la relation à la nature d'adolescents dans une séquence d'enseignement en EP explicitement ancrée dans une perspective de connexion à la nature en posant la focale sur les dimensions affectives, sensorielles et perceptives des expériences. Une étude de cas a été menée auprès de 28 élèves de 16 et 18 ans lors de neuf séances d'EP en APN. L'analyse met en évidence trois dimensions qui impactent la dynamique d'évolution de la relation à la nature des élèves: l'expérience sensorielle des conditions météorologiques ; le développement de techniques corporelles et la perception esthétique des lieux. Chacune de ces dimensions affecte les dynamiques d'évolution de la relation à la nature, parfois harmonieuse, parfois de domination et parfois d'indifférence. Ces résultats soulignent, pour les enseignants, l'intérêt d'accorder une place à l'expérience sensible des apprentissages en nature. L'article met également en évidence une proposition didactique pour chacune des dimensions mentionnées, afin de favoriser une connexion à la nature chez les élèves.

Introduction

Par sa mission de formation, d'éducation et de socialisation, l'école est souvent mobilisée pour sensibiliser les jeunes aux enjeux contemporains et en les aidant à surmonter ces défis en tant que futurs citoyens (Audigier, 2012). Les instances internationales encouragent les milieux scolaires à intégrer une forme d'éducation relative à l'environnement (ERE) dans leur cursus. Ce courant vise à développer chez les élèves non seulement des connaissances sur la nature, mais aussi des compétences et des attitudes favorisant une relation de non-domination au milieu naturel (Sauvé, 2014).

Concrètement, l'ERE met surtout l'accent sur les écogestes que les élèves devraient adopter, répondant ainsi à une injonction sociétale. Dès lors, la compréhension des phénomènes environnementaux demeure parfois déconnectée des expériences vécues en nature et s'inscrivent dans des démarches avant tout cognitivistes (Gottsmann et Hudedet, 2024).

Plusieurs auteurs ont ainsi proposé une approche sensible de l'ERE, dans laquelle les expériences affectives, sensorielles, perceptives et cognitives des élèves peuvent

contribuer à intégrer les enjeux socio-environnementaux à l'école (Paintendre, Terré et Gottsmann, 2021). Dans cette perspective, l'EP est envisagée comme une discipline porteuse d'un « potentiel écologique », dans la mesure où les expériences corporelles vécues au contact direct de la nature y occupent une place importante (Gottsmann et Terré, 2022). Ce courant dit « sensible » vise à développer chez les élèves une relation résonante à la nature (Quidu et al., 2026).

La résonance, en opposition à l'aliénation, est définie comme un mode particulièrement épanouissant de relation au monde. Elle se caractérise par le fait de se sentir touché, affecté et connecté au monde du vivant et du non vivant qui nous entoure (Quidu et al., 2026). Par ailleurs, cette relation à la nature peut être située sur un continuum : allant d'un rapport anthropocentré (issu d'une vision instrumentale de la nature, qui place l'humain au-dessus du vivant), et à l'autre extrémité, un rapport écocentré (qui reconnaît une valeur morale intrinsèque à la nature, indépendamment de son utilité pour les humains).

Visant le développement chez les élèves d'une relation résonante à la nature dans un rapport écocentré, une littérature en EP a permis de documenter divers dispositifs pédagogiques. Néanmoins, malgré ces propositions, l'EP mobilise encore majoritairement des activités de pleine nature (APN) centrées sur un rapport anthropocentré au milieu (Gottsmann et Hudedet, 2024).

Partant de ces constats, nous avons cherché à documenter comment une séquence d'EP en APN transforme, sur le plan sensible, la relation des élèves à la nature.

Méthodologie

Pour répondre à cet objectif, nous avons mené une étude de cas dans une école secondaire québécoise. Une séquence de neuf séances d'EP en APN (vélo, course d'orientation) y a été documentée. Les participants à l'étude font partie d'un groupe de 28 élèves de 16 à 18 ans, dont cinq volontaires ont été suivis de manière plus rapprochée.

Collecte de données

Administrée à l'ensemble des élèves de la classe, une échelle de connexion à la nature (de -5 à +5) a été utilisée. Celle-ci a été complétée après chaque séance afin d'évaluer le degré de connexion perçu des élèves participants. Les élèves devaient également fournir trois mots-synthèse décrivant leur vécu (sensations, émotions, perceptions).

Pour chaque séance, la première autrice était présente et a tenu un journal de bord afin de documenter le contexte, les échanges et les comportements des élèves. Des entretiens à la volée, intégrés à des conversations courantes, ont été réalisés.

Enfin, les cinq élèves volontaires ont produit, à la fin de chaque séance, des récits d'expérience audio au « je » et au présent, centrés sur leurs sensations, émotions et perceptions en lien avec la nature.

Analyse

Les récits d'expérience des cinq élèves, les mots-synthèse et les données de l'échelle de connexion à la nature ont fait l'objet d'une analyse thématique. Celle-ci s'est appuyée sur les dimensions suivantes : préoccupations, anticipations, connaissances, sensations, perceptions et émotions, afin d'identifier les dynamiques de transformation de la relation à la nature au fil de la séquence.

Résultats et discussion

L'analyse a permis de mettre en évidence trois dimensions qui impactent la dynamique de transformation de la relation à la nature des élèves : l'expérience sensorielle des conditions météorologiques, le développement de techniques corporelles et l'appréciation esthétique des lieux traversés. Pour chacune des dimensions, nous présentons une dynamique de transformation de la relation à la nature à travers le récit d'un élève considéré comme représentatif du groupe.

L'expérience sensorielle des conditions météorologiques : une dynamique de réinterprétation sensorielle

En amont d'une randonnée à vélo sous une pluie battante, Maélie^[1] anticipe une expérience désagréable, centrée sur le « froid » et l'« inconfort ». En cours d'activité, les sensations corporelles qu'elles éprouvent viennent confirmer cette attente car elle évoque l'impossibilité d'avoir du plaisir et elle qualifie la pluie et la boue de « dégoûtantes ». Le milieu est alors appréhendé dans une logique de contrainte et de lutte, révélant un rapport anthropocentré et une relation hostile à la nature.

Cependant, à la fin de la séance, son discours a évolué. L'expérience est jugée « supportable » d'un point de vue sensoriel. Ce déplacement perceptuel témoigne d'une première reconfiguration des sensations éprouvées, qui deviennent progressivement plus tolérables et ouvrent la

Pistes pour l'éducation physique

Faire vivre des expériences sensorielles de la météorologie variées

Une piste pour l'enseignant d'EP consisterait à diversifier les expériences en APN selon les conditions météorologiques (saisons, températures, luminosité) de manière progressive pour apprendre aux élèves à « faire avec » les aléas météorologiques. Les élèves pourraient également explorer diverses variations du milieu telles que la boue après la pluie (Paintendre, Quidu et Favier-Ambrosini, 2026). Des pauses d'observation silencieuse, à l'abri des conditions (ombre d'un arbre), permettraient de comparer les sensations thermiques par exemple.

[1] À noter que tous les prénoms utilisés dans ce texte correspondent à des prénoms d'emprunt afin de respecter les règles éthiques de confidentialité.

possibilité d'une autre relation au milieu.

Quelques séances plus tard, Maélia reviendra sur cette même expérience qu'elle décrira désormais comme un souvenir positif. Elle souligne avoir appris que son « corps » pouvait « tolérer et s'adapter » à la météo, et anticipe avec « hâte » de futures sorties en conditions météorologiques difficiles. Cette réinterprétation laisse entrevoir une forme de relation plus résonante et apaisée la nature.

Le développement de techniques corporelles : une transformation progressive de la relation aux éléments naturels

Le cas de Rosie s'inscrit dans une dynamique où le développement des techniques corporelles en course d'orientation transforme progressivement la manière d'entrer en relation avec les éléments naturels.

Lors de la première séance, dans un environnement fortement végétalisé, Rosie adopte une relation principalement anthropocentrée et marquée par une forme d'aliénation au milieu. Dans sa recherche de performance, elle perçoit la forêt comme un ensemble d'obstacles à surmonter : la boue « mange » ses chaussures et les branches « piquent les cheveux » et deviennent des sources d'inconfort.

Dans la même séance, une comparaison apparaît avec les espaces urbains, perçus comme plus « faciles » pour se déplacer vers les balises, révélant une hiérarchisation implicite des milieux selon leur degré d'impact sur les techniques corporelles.

Lors d'une séance ultérieure, Rosie choisit de traverser un ruisseau en s'appuyant sur des cailloux afin de gagner du temps. Bien que cette action s'inscrive dans une logique de performance et de domination, elle mobilise une technique corporelle d'adaptation au milieu naturel. L'expérience témoigne toutefois d'une relation au milieu naturel encore marquée par l'appréhension, de la « peur de tomber » et la méfiance envers les cailloux, malgré une ouverture progressive où les roches deviennent des

« alliés » plutôt que des « obstacles ».

Après coup, Rosie affirme même préférer ce type de passage en milieu naturel aux déplacements urbains, témoignant d'une relation plus résonante avec certains éléments de la nature à travers le développement de techniques corporelles. Toutefois, une logique de performance persiste, le milieu demeurant en partie au service de l'action.

Pour éviter de renforcer une logique de domination du milieu, l'enseignant peut aussi enseigner ces techniques dans une perspective d'exploration sensorielle respectueuse. Cela peut passer par l'apprentissage :

- De techniques de déplacement plus silencieuses afin de moins déranger le vivant (Favier-Ambrosini et al., 2025) ;
- De choix d'itinéraires évitant le piétinement de végétations ;
- De techniques visant à agir avec moins de matériel pour diminuer les intermédiaires avec le monde et favoriser des moments de symbiose sensorielle avec le milieu (ex. : marche pieds nus) (Paintendre, Quidu et Favier-Ambrosini, 2026).

L'appréciation esthétique des lieux traversés : la dynamique de déplacement du regard esthétique

Lors d'une première séance en course d'orientation, Benji se dit émerveillé par un pont intégré dans un espace boisé de la ville, décrit comme un « filtre de beauté sur la ville ». Cette expérience témoigne d'une forme de résonance au milieu naturel liée à l'émerveillement et à l'appréciation esthétique passant par la vue.

Plusieurs séances plus tard, il indique ne plus rien ressentir en lien avec la nature, car « on voit tout le temps ces endroits, on est habitué ». À force d'évoluer dans l'environnement, il « perd » une capacité d'émerveillement et d'appréhension esthétique des lieux sous l'habitude.

Lors d'une séance de marche en milieu urbain, il a expliqué, dans son récit d'expérience qu'il recherchait spontanément des éléments naturels dans le paysage en en soulevant soit l'absence soit la présence subtile.

Piste pour l'éducation physique

Enseigner des techniques corporelles en milieu naturel varié pour faire vivre sensoriellement aux élèves des moments de complicité avec le milieu naturel

En course en sentier, cela peut inclure l'enseignement de foulées adaptées aux montées et descentes ainsi que l'identification d'appuis naturels (racines, roches) pour stabiliser ou propulser le déplacement. Une attention peut aussi être portée à l'adhérence selon les surfaces afin d'ajuster les appuis. Au-delà d'une logique de performance, ces techniques corporelles permettent d'entrer en relation avec des éléments naturels envisagés non comme des obstacles, mais comme des alliés.

Piste pour l'éducation physique

Faire vivre aux élèves des moments d'appréciation esthétique des lieux en APN

Une piste pour l'enseignant d'EP consisterait à organiser des moments lors de l'enseignement des APN en milieux végétalisés et urbains qui permettraient aux élèves de suspendre l'action pour observer et contempler la nature tout en verbalisant leurs sensations, perceptions et émotions lors et après la contemplation. En effet, l'appréhension esthétique peut passer par le sens de la vue mais également par l'ouïe, l'odorat ou la thermoception. Pour favoriser la verbalisation des vécus, il peut être intéressant d'outiller les élèves à mettre en mots leurs expériences à l'aide d'une banque de mots ou de consignes visant à guider leur champ attentionnel (Schirrer et Paintendre, 2017).

Conclusion

En rendant visible les transformations des élèves dans leur relation à la nature, la présente étude consolide l'idée d'une EP au potentiel écologique avéré. Cependant, elle révèle aussi le caractère fragile, situé et extrêmement labile de ces transformations. Partant de ce constat,

l'enseignant aurait avantage, au plan didactique, à considérer les trois dimensions qui émergent de nos résultats. Cette prise en compte pourrait favoriser la mise en place de conditions propices à l'entrée des élèves en résonance avec la nature dans une perspective écocentrée.

Bibliographie

- Audigier, F. (2012). Les Éducation à... et la formation au monde social. *Recherches en didactiques*, 14(2), 47-63.
- Favier-Ambrosini, B., Quidu, M., Martrou, E., Schirrer, M., et Paintendre, A. (2025). Pratiquer pieds nus en EPS: Propositions pratiques. *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, 58.
- Gottsmann, L., et Hugedet, W. (2024). Vers un nouveau modèle sportif durable? *Staps*, 145(2), 153-163.
- Gottsmann, L., et Terré, N. (2022). Le potentiel écologique de l'EPS. *Cahiers pédagogiques*, 574(1), 14-16.
- Paintendre, A., Terré, N., et Gottsmann, L. (2021). Vers une conception holiste de l'activité de l'élève et de ses apprentissages: repenser la relation à son corps et à son environnement?. *L'EPS du XXIe siècle ou les enjeux d'une EP de qualité (1981-2021)*. In T. Froissart, A. Paintendre & J. Saint-Martin (Eds.). *éPUre*.
- Paintendre, A., Quidu, M., et Favier-Ambrosini, B. (2026). First steps in walking, the potential beginnings of resonance? The inaugural experience of mountain walking among vocational high school students. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 98-117.
- Quidu, M., Visioli, J., Favier-Ambrosini, B., et Terré, N. (2026). Pedagogy of resonance and physical education: a critical discussion of Rosa's proposals. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 118-139.
- Sauvé, L. (2014). Au cœur des questions socio-écologiques: des savoirs à construire, des compétences à développer. *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions, (Volume 11)*.
- Schirrer, M., et Paintendre, A., (2017) Rapport au corps et savoir-faire perceptif dans les activités physiques et Sportives. In G. Cogérino (Ed.), *Rapport au corps, genre et réussite en EPS* (p. 275-290). Montpellier : AFRAPS.