

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**

Mots clés : Sensibles | Casques à conduction osseuse | Savoir-nager | Appréhension de l'eau | Relaxation



Régis Fayaubost

Enseignant agrégé d'EPS PFA, Collège P. Picasso, Vallauris (06), France.

fayaubostregis@yahoo.fr



Julia Degugis

Psychologue et Psychothérapeute TCC, spécialisée dans les accompagnements émotionnels adultes et enfants, France.

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

Résumé : L'apprentissage du savoir-nager chez les élèves non-nageurs se heurte fréquemment à des appréhensions importantes du milieu aquatique. Afin d'accompagner les élèves les plus anxieux, nous avons exploré une remédiation complémentaire aux avancées et process de la recherche PHOBIES 360 (Roche et al., 2022), centrée elle aussi sur la dimension sensible de l'expérience aquatique. En collaboration avec une psychologue spécialisée, nous avons conçu une séance de relaxation guidée en milieu aquatique diffusée à l'aide de casques à conduction osseuse. Les premières observations suggèrent que ce dispositif favorise le relâchement corporel, la régulation émotionnelle et l'acceptation progressive du milieu aquatique, facilitant ainsi l'accès aux étapes suivantes de l'apprentissage du savoir-nager.

Si l'éducation physique (EP) mobilise traditionnellement les apprentissages moteurs et techniques (SNEP, 2018), certaines situations engagent fortement les dimensions sensibles qui peuvent alors devenir un levier déterminant dans l'accès aux compétences attendues.

Historiquement, les propositions de Pujade-Renaud autour d'une approche dynamique de l'expression corporelle, au début des années 1970, ont ouvert un espace de réflexion autour du corps vécu et du ressenti dans l'activité physique. Dans le cadre scolaire contemporain, les occasions en EP de développer cette sensibilité restent relativement rares (danse, yoga ou relaxation). Philosophiquement, le cadre scolaire donne-t-il réellement toute sa place à une approche qui touche l'intime et le vécu subjectif des élèves ?

Scolairement, la temporalité de l'institution, marquée par la performance (Butera & al., 2006) et la progression rapide des apprentissages, laisse-t-elle suffisamment de place à des démarches qui impliquent parfois de ralentir pour porter attention aux sensations, aux ressentis et aux émotions ?

La perspective développée dans cet article prend résolument le contre-pied de ces visions restrictives en faisant l'hypothèse que la dimension sensible peut/doit constituer un levier en particulier lorsque les élèves sont confrontés à des environnements susceptibles de générer une insécurité subjective. Dans cette approche, la prise en

compte du sensible, entendu comme l'articulation entre perceptions corporelles, sensations et vécu émotionnel, devient un élément structurant de la progression pédagogique et conduit à didactiser certains apports issus de la psychologie.

Le milieu aquatique, territoire des sensibles chez les non-nageurs

Plonger dans le milieu aquatique est une expérience sensible inédite. Elle va bousculer les cinq sens physiologiques, tout autant que ceux plus récemment identifiés et interconnectés : proprioception, équilibreception, thermoception et nociception (Le Corre, 2014).

Cette expérience peut être recherchée par certains (plaisir), fuie par d'autres (comme beaucoup de non-nageurs). Pour ces derniers, chaque passage à l'eau réactive une marque sensible : ils font partie des rares toujours en échec (28% des élèves de 12 ans en France), mais aussi toujours en « danger ». N'oublions pas non plus que 2 non-nageurs sur 3, si l'on se réfère à nos six années de recueil de données, se retrouvent plongés dans leur phobogène qu'est l'eau. Confronterions-nous d'autres phobiques de manière obligatoire à ce qui les effraie ? L'enseignement du savoir-nager nourrit donc ce paradoxe : il constitue une compétence obligatoire tout en confrontant certains élèves à une situation anxiogène.

Nous ne sommes pas désarmés face à cela pour autant, à la condition où nous prenions en considération le sensible dans toutes ses acceptions et menions une approche qui, sans les éviter, les accueille, les structure et les utilise.

Plus encore, cette véritable épreuve-preuve qu'est la succession des 11 parties du test en France mobilise d'autres approches du sensible : elle engage des perceptions nouvelles et uniques (ex : franchir une certaine distance sous l'eau), de nouvelles sensations (entrée en bascule arrière). Cette épreuve binaire (réussite / échec) ne laisse que peu de place à des appréciations et variations sensibles, nuancées, des progrès de l'élève. Elle est trop souvent abordée de façon associative/cumulative comme une succession de savoir-faire, oubliant la continuité des actions dans laquelle grandissent difficultés et émotions. On cherche donc trop souvent à régler les problèmes les uns après les autres plutôt qu'à travailler sur l'origine du nœud pédagogique.

Du point de vue de la psychologie cognitive, émotionnelle et comportementale, la peur de l'eau mobilise des mécanismes émotionnels puissants qui influencent directement l'apprentissage. Lorsqu'un élève perçoit l'eau comme une menace potentielle (engloutissement, eau qui entre involontairement dans le corps), son système de défense s'active. Des réactions physiologiques perturbent alors les coordinations motrices nécessaires à la flottaison et à la propulsion. Dans ce contexte, l'évitement de l'immersion ou la recherche permanente d'appuis solides deviennent des stratégies de protection. Or ces comportements sont maintenus par un mécanisme bien documenté en thérapies cognitives et comportementales (TCC) : le renforcement négatif. En permettant à l'élève de diminuer momentanément son anxiété (en sortant de l'eau, en s'accrochant, via des aides à la flottaison), ces

conduites d'évitement soulagent la peur à court terme... mais entretiennent durablement l'appréhension du milieu (Hofmann & Hay, 2018).

Dans les approches thérapeutiques contemporaines des phobies spécifiques, la stratégie privilégiée consiste donc à mettre en place des processus de désensibilisation progressive. Ceux-ci reposent sur une exposition graduée au stimulus redouté dans un cadre sécurisé, permettant au sujet de faire l'expérience répétée que la situation peut être vécue sans danger, restaurant une perception de contrôle.

C'est dans cette perspective que les apports de la psychologie ont été engagés. PHOBIES 360 s'inscrit déjà dans une logique proche des protocoles de désensibilisation utilisés en psychologie (Craske et al., 2014), par sa progressivité et ses étapes d'exposition graduée et structurée au stimulus redouté. Les synthèses de la littérature indiquent également que les interventions reposant principalement sur l'exposition constituent les approches les plus efficaces dans le traitement des phobies spécifiques (Wolitzky-Taylor et al., 2008). L'apport des casques étanches vient renforcer cette architecture pédagogique en y intégrant un nouvel outil spécifique de régulation émotionnelle et de relaxation guidée, afin de soutenir les élèves les plus anxieux.

La combinaison casque à conduction osseuse (CCO) et séance de relaxation spécifique

Le principe est de faire reposer les écouteurs sur les bosses maxillaires, via des vibrations qui se propagent à travers les os et parviennent directement à la cochlée, sans passer ni par le tympan, ni par la chaîne des osselets (Figure 1).



Figure 1. Casque à conduction osseuse

Nous avons associé ce CCO à un kit de relaxation aquatique, comprenant un bonnet en néoprène et quatre patches (eux aussi néoprènes) se nouant autour des membres. D'autres outils sauront au besoin remplacer ce kit, comme des frites ou des ceintures (Figure 2).



Figure 2. Remplacement du kit de flottaison par des frites

L'essentiel pour nous est que l'élève flotte sans action de sa part, porté dans la position de référence : allongée sur le dos. En effet, que les élèves soient aquaphobes, ablutophobes ou thalassophobes (Fayaubost & Roche, 2024), cette position mobilise respectivement l'espace arrière, le rapprochement des voies respiratoires avec la ligne de flottaison et un visuel/contact avec le monde aérien. Il s'agit de la position de repos universelle, du lâcher-prise, préconisée pour toute relaxation. Nous complétons le matériel avec des bouchons d'oreille permettant de couper les bruits extérieurs liés à la leçon d'EP qui se déroule parallèlement.

L'audio de la séance de relaxation restait à déterminer. Après avoir préalablement exploré plusieurs pistes internes, nous avons décidé de collaborer ensemble avec Julia Decugis, compte tenu de son expérience de psychologue et psychothérapeute TCC spécialisée dans les accompagnements émotionnels. En retenant dans un

premier temps, et d'un commun accord, une des séances d'aqua relaxation en ligne sur sa chaîne You Tube « La botanique du cœur ». Proposée aux phobiques ciblés, dans le cadre d'un atelier de remédiation parallèle de la leçon spécifique réservée aux non nageurs, nous avons immédiatement constaté que nos élèves étaient absorbés par ce format. Pour autant, de nécessaires pistes d'amélioration émergeaient : un format initial de 20 min trop long pour nos élèves qui, en position statique, commençaient à avoir froid. Ou un contenu de séance qui ciblait le problème mais ne faisait pas écho à nos leviers ni ne venait s'appuyer de façon itérative sur les acquis des précédentes étapes de notre démarche. Nous avons donc intégré cela à un véritable cahier des charges s'appuyant sur un format 12 min qui, combiné aux techniques de la psychologie (rythme, intonation, ambiance sonore), a permis de générer une véritable séance de relaxation adaptée à notre process.

Plus-value psychologique de la relaxation auditive guidée en milieu aquatique

La séance de relaxation proposée dépasse l'objectif de détente et s'inscrit dans une logique plus large de régulation émotionnelle et de désensibilisation progressive. La séance propose aux élèves de porter attention à leur respiration, aux sensations corporelles et à la manière dont l'eau peut soutenir leur corps. Parallèlement, la guidance verbale invite l'élève à imaginer un environnement sécurisant dans lequel il peut progressivement relâcher les tensions et expérimenter une relation apaisée avec l'eau. Cette combinaison entre expérience sensorielle réelle et imagerie mentale sécurisante permet de favoriser un sentiment de sécurité corporelle in vivo en mobilisant tous les sens plongés dans le milieu aquatique.

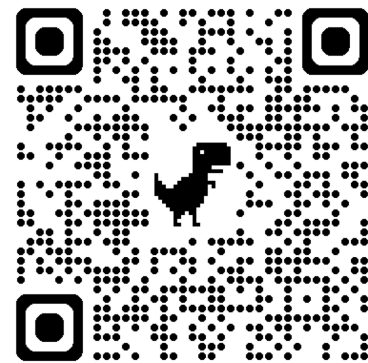


Figure 3. QR code du lien vers la séance de relaxation PHOBIES 360

Dans certains cas, l'écoute préalable de l'audio en dehors du bassin permet une première familiarisation avec la séance, comme une forme de pré-désensibilisation : l'élève découvre le contenu de la guidance, se représente la situation et peut anticiper l'expérience à venir dans un cadre rassurant. Ensuite, dans l'eau, l'élève retrouve un environnement sonore déjà connu, ce qui facilite l'engagement dans l'expérience. Post-séance, chez lui et au besoin, de nouvelles écoutes constituent une étape de stabilisation.

On associe donc progressivement eau (initialement perçue comme une menace) et expérience agréable. Ce mécanisme agit comme un renforcement positif, permettant d'associer progressivement des sensations de confort et de sécurité. La répétition de ces expériences contribue ainsi à diminuer l'intensité de la peur et à favoriser une désensibilisation progressive.

Premières observations : passer du stress au lâcher-prise, indicateurs des sensibles

L'observation de notre public cible révèle le passage d'une position dans l'eau en V, corps hypertonique, stressé car cherchant des repères terriens (Figure 4, photo de gauche) ... à une position allongée, une première pour certains, porté par le milieu. La recherche de contact avec des éléments solides (via mains ou pieds) disparaît, nous observons un véritable relâchement du tonus musculaire qui s'accompagne d'une progressive horizontalité (Figure 4, photo de droite). Les yeux se ferment pour ne plus se rouvrir avant la fin de la séance, un véritable lâcher-prise se met en place. Nous avons même pu observer deux élèves somnoler. Suite à des échanges post séance, centrés sur l'objet d'étude et guidés par l'enseignant, nos

élèves cibles témoignent d'un inédit bien-être ressenti, véritable nouveauté, ainsi que d'un vrai relâchement. Deux élèves se plaignent même que « *cela ne dure pas plus longtemps* ». Comme limite, c'est avant tout la sensation de froid qui sera un frein compte tenu de l'immobilisme (eau de notre piscine à 29°C), mais sans pour autant que les élèves aient souhaité interrompre la séance. L'utilisation de souris en néoprène pour le haut du corps et le positionnement prêt des buses de refoulement d'eau chaude permettent de réguler cette problématique tout en augmentant la flottabilité.

Concernant les résultats, tous les élèves ciblés ont pu ensuite utiliser les masques de réalité virtuelle. Initialement, ils avaient refusé ou avaient interrompu le visionnage, qualifiant la vidéo de niveau 1 sur 3 de trop stressante. Ils ont ainsi pu ré-enclencher la progression proposée dans le cadre du process PHOBIES 360.

Conclusion

Nous proposons ici une approche du sensible en EP originale et innovante du fait de sa conception inter-catégorielle, de l'attention portée aux dimensions émotionnelles et le vécu d'un public soumis au contraste d'un enseignement obligatoire dans un milieu anxigène. Les émotions apparaissent ici comme un levier qu'il s'agit de comprendre et d'accompagner. L'utilisation de casques à conduction osseuse pour diffuser une relaxation guidée en situation de flottaison participe à la construction progressive d'un rapport plus sécurisant au milieu aquatique. Prendre en compte les émotions des élèves ne revient pas à s'éloigner des apprentissages moteurs, mais au contraire à créer les conditions permettant qu'ils deviennent possibles.



Figure 4. Passage de l'état initial à l'état final avec utilisation de nos outils.

Bibliographie

- Syndicat National de l'Education Physique (2018). EPS et Culturalisme, Jeux, Arts, sports et développement humain. *Contrepied Hors-série n°20-21* – Mai 2018. <https://epsetsociete.fr/produit/eps-et-culturalisme/>
- Butera, F., Darnon, C., Buchs, C. et Muller, D. (2006). Les méfaits de la compétition : Comparaison sociale et focalisation dans l'apprentissage. Dans P. Huguet et R. Joule. *Bilans et perspectives en psychologie sociale : Volume 1* (p. 15-44). Presses universitaires de Grenoble. <https://doi.org/10.3917/pug.joule.2006.01.0015>.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy : An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.
- Le Corre, F. (2014). *Distinguishing the senses*. [Thèse de doctorat]. Université Paris 6.
- Roche, L., Cunningham, I., Rolland, C., Fayaubost, R. & Maire, S. (2022). Reducing fear of water and aquaphobia through 360-degree video use ? *Frontiers in Education*, 7:898071. doi: 10.3389/feduc.2022.898071
- Fayaubost, R. & Roche, L. (2024). *L'enfant, les masques de réalité virtuelle... et l'eau. Actes de colloque, 7èmes journées de la natation*. Université de Lille.
- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 59–68.
- Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B., & Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037.



PHOBIES360°



La vidéo 360° pour dominer ses émotions et apprendre

Vous souhaitez travailler avec nous ?

Contactez-nous !

phobies360@gmail.com