

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 : Élève | Éducation physique | Expérience émotionnelle | Enseignant | Formation



Alban Hinault

Doctorant, CREAD, UFR Sciences du Sport et de l'Éducation, UBO, Brest, France.

alban.hinault@univ-brest.fr



Oriane Petiot

Maîtresse de conférence, CREAD, UFR Sciences du Sport et de l'Éducation, UBO, Brest, France.



Jérôme Guérin

Professeur des universités, CREAD, UFR Sciences du Sport et de l'Éducation, UBO, Brest, France.

L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE DES ÉLÈVES EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU FIL DE LA SCOLARITÉ UN RÔLE CRUCIAL DE L'ENSEIGNANT

Résumé : En éducation physique (EP), l'enseignant joue un rôle majeur pour favoriser des émotions positives chez les élèves, notamment en vue de promouvoir leur engagement dans les activités physiques extra-scolaires. En s'appuyant sur une thèse de doctorat, cet article propose des pistes d'intervention à destination des enseignants pour générer des émotions positives chez les élèves tout au long de leur scolarité. Plus précisément, trois pistes d'intervention sont développées consistant à enquêter sur l'expérience émotionnelle des élèves pour identifier et analyser : (1) des moments saillants comme les évaluations en EP ; (2) des variations au cours de la scolarité, notamment au collège (secondaire 1); (3) les transitions des élèves à l'arrivée au lycée ainsi qu'entre le lycée (secondaire 2) et les études supérieures. Ces pistes d'intervention gagnent à être intégrées à un programme de formation des enseignants d'EP plus large, mobilisant des outils permettant de prendre en compte les émotions des élèves.

Introduction

Les émotions ressenties en classe jouent un rôle majeur dans l'engagement, les apprentissages et le développement des élèves à l'école et en dehors (Petiot & Visioli, 2022). En particulier, l'EP est une discipline scolaire cruciale pour faire vivre aux élèves des émotions positives, notamment en vue de promouvoir leur engagement extra-scolaire dans les activités physiques (Simonton & Layne, 2023). De manière générale, une émotion constitue un phénomène multicomponentiel dont l'expérience subjective (Sander & Scherer, 2009, p. 8) a suscité, depuis une quinzaine d'années, un intérêt notable chez les chercheurs pour s'intéresser aux émotions des élèves. L'objectif de cet article, qui s'appuie sur les résultats d'une thèse de doctorat composée de deux études successives^[1], est de proposer trois pistes d'intervention susceptibles d'aider les enseignants d'EP à générer des émotions positives chez les élèves de la 6^{ème} à la Terminale.

Qu'est-ce qui suscite le plus l'expérience émotionnelle des élèves en éducation physique ?

Principaux résultats de l'étude préliminaire

Pour étudier l'expérience émotionnelle des élèves à l'échelle de la scolarité, 384 élèves post-baccalauréat^[2] ont rédigé des récits d'expérience retraçant jusqu'à cinq moments marquants vécus entre la 6^{ème} et la Terminale^[3] en EP. Ils les ont ensuite positionnés sur une échelle allant de -5 (émotions très négatives) à +5 (émotions très positives). Dans une étude préliminaire, l'analyse de 752 récits d'expérience a montré que les macro-catégories liées à la perception des relations sociales (n = 229 ; 30,5%) et aux choix de l'enseignant d'EP ont été les plus mentionnées (n = 197 ; 26,2%) (Figure 1). Plus précisément, la perception de la relation à l'enseignant d'EP (n = 128) et des choix des modalités d'évaluation (n = 41) ont représenté 39,7% (n = 169) des deux macro-catégories précédentes. Enfin, l'expérience émotionnelle des élèves lors des évaluations est négative en moyenne

[1] Dirigée par Oriane Petiot et Jérôme Guérin, Université de Bretagne Occidentale, CREAD

[2] Diplôme de fin d'étude au lycée (secondaire 2)

[3] 6^{ème} = 11/12ans ; 5^{ème} = 12/13ans ; 4^{ème} = 13/14ans ; 3^{ème} = 14/15ans ; 2^{nde} = 15/16ans ; 1^{ère} = 16/17ans ; Terminale = 17/18ans

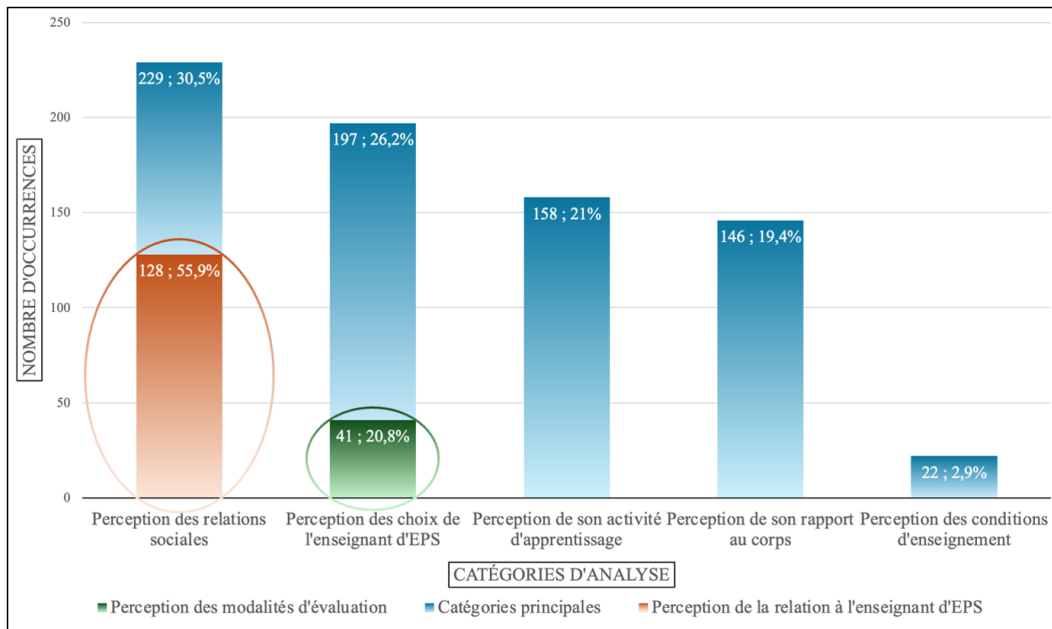


Figure 1. Représentation graphique de la répartition des catégories de perceptions issues de l'étude préliminaire

(M = -0,7) alors qu'elle est plus positive concernant la perception de la relation avec l'enseignant d'EP (M = 1,8). A titre d'illustration, deux élèves ont raconté :

« C'était en cours de badminton, dans lequel j'étais régulièrement terrain 2, et le jour de l'évaluation j'ai raté tous mes matchs... Malgré ça, l'enseignant connaissait mes capacités et m'a quand même mis une bonne note » (Jimmy, H, Troisième, Collège).

« C'était lors de l'épreuve du bac de 3x500m, j'avais un prof de sport que j'ai adoré car je l'avais eu en seconde et en première aussi. Donc ce jour-là, vient le moment ou c'est moi qui passe l'épreuve et à la fin de ma course au dernier virage il m'a dit "allez tu es une machine" c'est cliché mais ça m'a donné un pic d'énergie ÉNORME » (Coline, F, Terminale, Lycée).

Pistes d'intervention pour l'enseignement de l'éducation physique

Les récits racontés par les élèves invitent à considérer comme cruciales les modalités d'intervention utilisées par l'enseignant d'EP, notamment lors des évaluations. Ce résultat invite à enquêter auprès des élèves via de courts récits d'expérience, pour identifier ce qu'ils pensent et ressentent lors des situations d'évaluation. Cet outil (Figure 2) pourrait aider l'enseignant d'EP à construire une posture compréhensive et empathique de soutien auprès des élèves (Sève & Terré, 2016), en questionnant leur ressenti avant et après l'évaluation. Le caractère anxiogène des évaluations pour les élèves invite à ajuster les modalités d'évaluation et générer des émotions positives lors de ces situations.

Récit d'expérience

- Raconte ce qu'il s'est passé et ce qui t'a le plus marqué pendant l'évaluation.
- Raconte les émotions que tu as ressenties pendant l'évaluation.
- Pour finir, comment estimes-tu tes émotions pendant l'évaluation (-5 très désagréable / +5 très agréable) ?

Figure 2. Outil pour recueillir les récits d'expérience d'élèves lors des évaluations

Quel est le rôle de l'enseignant d'éducation physique dans l'expérience émotionnelle des élèves au fil de la scolarité ?

Parmi les élèves interrogés post-baccalauréat lors de l'étude préliminaire, 17 (8F et 9H ; Mâge = 18 ans) ont participé à un entretien d'une heure visant à reconstruire leur « cours de vie » relatif à leur expérience d'élèves en EP (Hauw & Lemeur, 2013). Chaque entretien a permis de faire émerger des périodes significatives du point de vue des élèves, liées à leurs émotions, leurs préoccupations,

ce qu'ils ont fait et appris. Chaque élève a également attribué à chaque période une valeur sur l'échelle des émotions (de -5 à +5), utilisée à l'occasion de l'étude préliminaire. Plus précisément, les résultats de l'étude principale ont mis en évidence (Figure 3) : (1) la diversité des expériences émotionnelles vécues par les élèves en EP au collège (secondaire 1) ; et (2) l'intervention de l'enseignant d'EP comme ressource pour aider les élèves dans les transitions du collège (secondaire 1) vers le lycée (secondaire 2) puis du lycée vers les études supérieures.

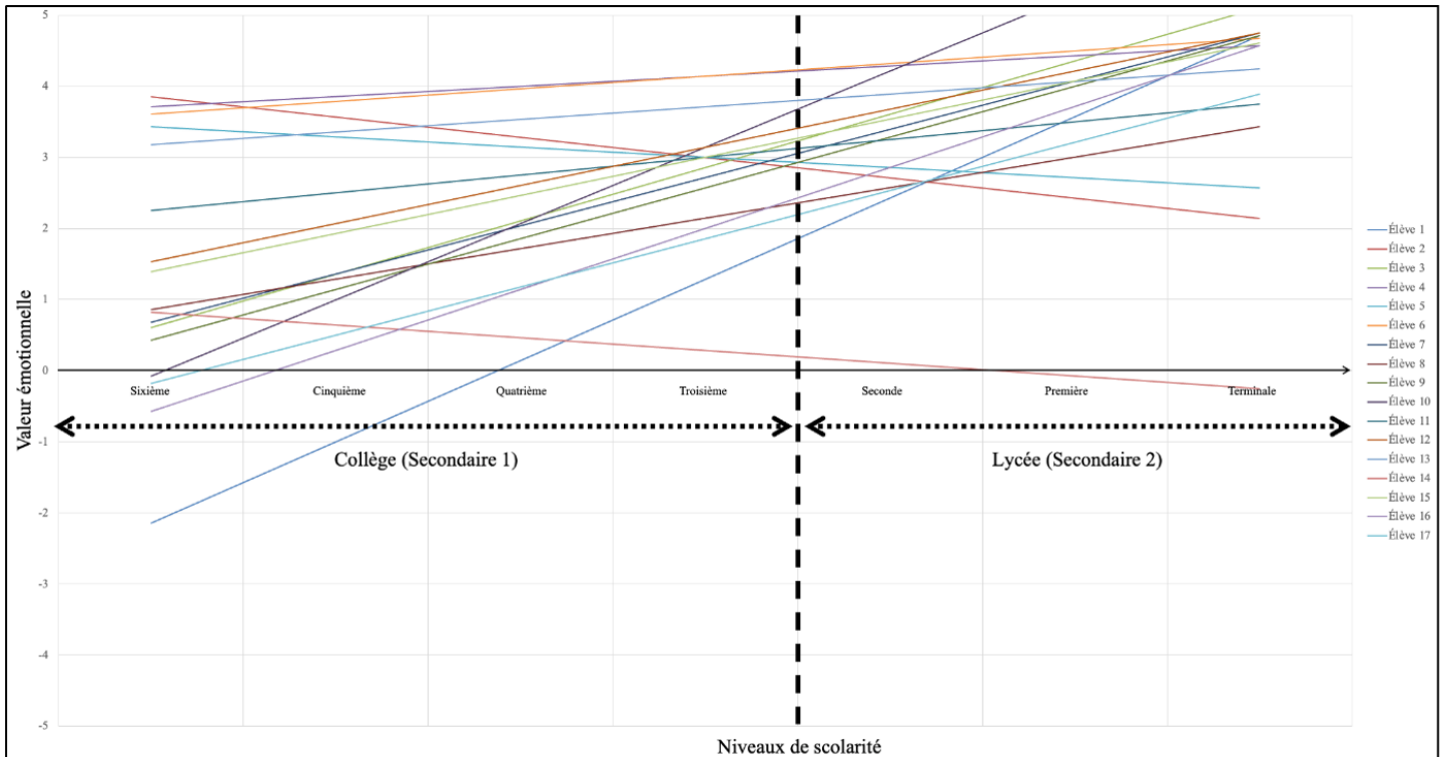


Figure 3. Représentation graphique des tendances de l'expérience émotionnelle des 17 élèves au cours de la scolarité issues de l'étude principale

La diversité des expériences émotionnelles vécues par les élèves en éducation physique au collège

Au collège (secondaire 1), les émotions des élèves sont hétérogènes et variables au cours du temps. Par exemple, Noa a raconté qu'en début de scolarité, elle a situé sa première période à 0 sur l'échelle des émotions liée à un enseignant qui ne la mettait pas à l'aise, notamment en natation. Tristan a quant à lui raconté avoir vécu des émotions positives de « joie », de « plaisir » grâce à un enseignant qui se montrait proche avec lui, et placé sa première période à +4. Enfin, Laura, qui a été harcelée depuis le début de sa scolarité, a révélé que, grâce à des enseignants perçus comme bienveillants et compréhensifs, ses émotions ont été positives en EP.

« Le prof était un peu spécial quoi. Donc c'était un peu dérangeant. Mais ça dépendait un peu des périodes. Il y avait des moments où c'était plutôt... Ça va, ça dépendait des sports qu'on faisait » (Noa, F, Sixième, Collège)

« Une enseignante qui nous accompagnait beaucoup individuellement et qui du coup avait perçu par exemple mes problèmes et qui m'avait du coup accompagné et essayé de résoudre ces problèmes par rapport à une appréhension au sport » (Tristan, H, Sixième, Collège)

« En EP, je faisais le sport mais je faisais attention à mes gestes pour pas qu'on se moque de moi (...) Même si j'ai vécu des choses avant, ça pouvait s'améliorer si on a des bons profs » (Laura, F, Sixième, Collège)

L'intervention de l'enseignant d'EP comme ressource pour aider les élèves dans les transitions du collège vers le lycée puis du lycée vers les études supérieures

Le deuxième axe de résultats reflète un changement de période systématique entre le collège (secondaire 1) et le lycée (secondaire 2) pour chacun des 17 élèves, lié à une évolution de leurs préoccupations. Titouan a notamment verbalisé que ses transitions ont été marquées par la construction d'une nouvelle perception de sa relation à l'enseignant d'EP. Laura a raconté avoir perçu une relation de confiance avec l'enseignant d'EP qui a accompagné les élèves pour faciliter leur arrivée au lycée, en questionnant leur vécu et leur appréhension.

« Je pense que c'est vraiment ça qui fait que ça change. C'est le changement de prof qui fait que ce n'est pas la même façon de voir le sport. » (Titouan, H, Terminale, Lycée)
 « En début d'année, elle nous avait donné un petit papier à compléter pour dire si on avait des problèmes de santé, si on avait des problèmes physiques ou si on ne se sentait pas bien dans certains sports. » (Laura, F, Seconde, Lycée)

Pistes d'intervention pour l'enseignement de l'éducation physique

Les entretiens réalisés avec les 17 élèves post-baccalauréat ont révélé que l'enseignant d'EP a joué un rôle crucial pour : (1) améliorer les expériences émotionnelles des élèves, surtout au collège ; et (2) faciliter les transitions des élèves à l'arrivée au lycée et avant le passage en études supérieures. Pour y parvenir, l'enseignant d'EP pourrait orienter son intervention autour d'une démarche d'enquête visant à accéder au cours de vie des élèves à leur arrivée au lycée (Figure 4). Par exemple, en début de cours dès l'arrivée en 2^{nde}, l'enseignant d'EP pourrait proposer à chaque élève de raconter leur « cours de vie » à l'écrit à partir d'un guide en verbalisant leur expérience en termes de préoccupations, de ressentis et d'émotions au fil du collège et à l'arrivée au lycée. L'échelle des émotions (-5/+5) aiderait les élèves à reconstruire la dynamique de leur expérience émotionnelle depuis la 6^{ème} et l'enseignant d'EP à identifier les variations pour ajuster son intervention.

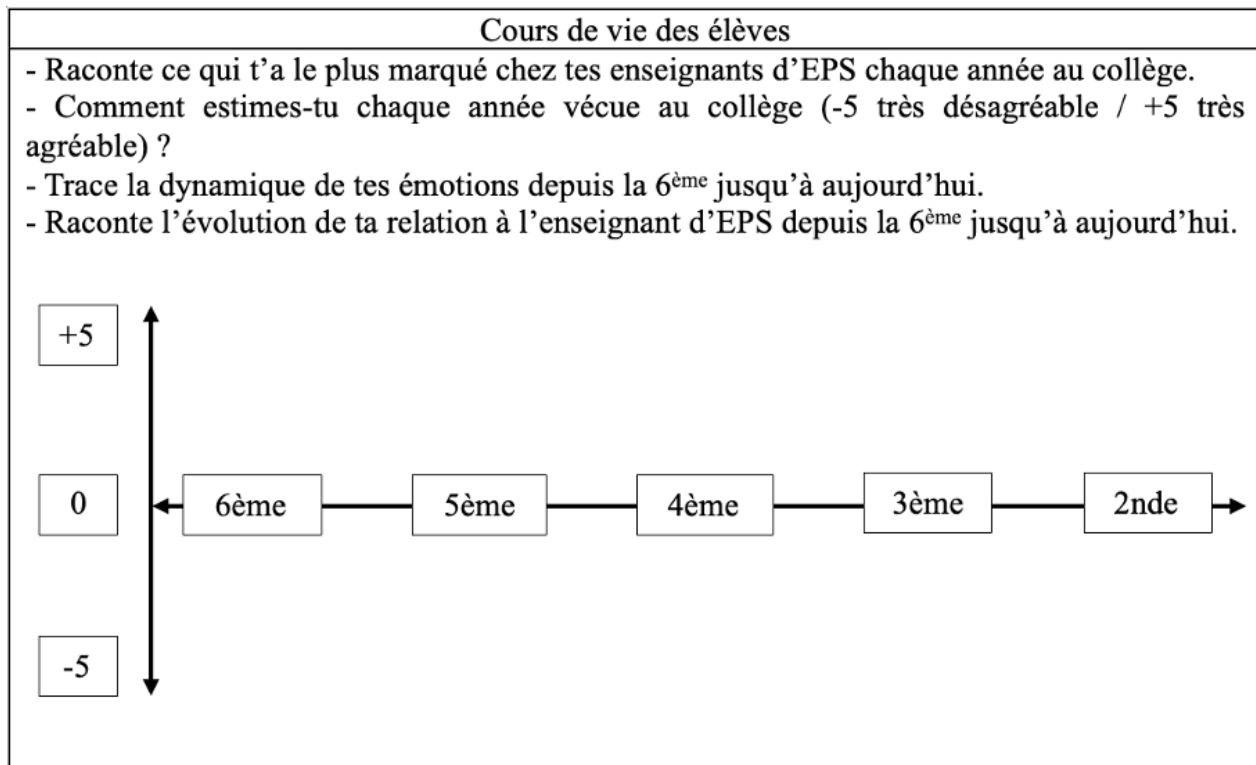


Figure 4. Outil pour reconstruire le cours de vie des élèves de la 6^{ème} à l'entrée au lycée

Conclusion

Plus généralement, les résultats issus de cette thèse de doctorat – et des études qui la composent – gagneraient à structurer un programme de formation initiale et/ou continue des enseignants d'EP centré sur l'expérience émotionnelle des élèves (Tableau 1). Ce programme est fondé sur la sensibilisation des enseignants à la démarche d'enquête auprès des élèves, en vue de revaloriser les dimensions non visibles de leur activité (Sève & Terré, 2016). Centré sur l'expérience émotionnelle des élèves et en exploitant la relation enseignant-élèves, le programme de formation pourrait s'appuyer sur trois phases interdépendantes – adhésion, apprentissage et maintien –, qui ont déjà structuré des programmes de formation

proposés pour des enseignants (Petiot et al., 2025). En fin de compte, le développement d'un tel programme est susceptible d'aider les enseignants d'EP à mieux « faire avec » les émotions des élèves. Il viserait non seulement à soutenir leur engagement et leurs apprentissages, mais aussi à installer, dans la durée, un rapport plus positif aux activités physiques (Simonton & Layne, 2023). En fin de compte, étant donné que les émotions des enseignants sont aussi largement dépendantes des perceptions de leurs relations aux élèves (Petiot & Visioli, 2022), l'enjeu est aussi – par extension – de promouvoir une expérience émotionnelle plus positive chez les enseignants eux-mêmes.

Phases	Adhésion	Apprentissage	Maintien
Objectifs	Informers les enseignants quant à leur rôle crucial concernant les émotions des élèves tant dans la relation entretenue avec eux que dans les choix réalisés	Favoriser la connaissance des enseignants concernant leur propre fonctionnement et les inviter à développer une intervention centrée sur les émotions des élèves	Promouvoir la persistance d'une intervention centrée sur les émotions des élèves au-delà du programme de formation
Méthodes	Lire des témoignages authentiques d'élèves racontés à partir : - De récits d'expérience - D'entretiens cours de vie - De l'échelle des émotions (-5/+5) Comprendre à partir des résultats issus de la recherche menée dans le domaine de l'EP et de l'éducation : (1) le rôle crucial de la relation enseignant-élève, notamment lors des transitions (2) le rôle des choix réalisés, notamment concernant les modalités d'évaluation.	Développer des compétences professionnelles pour : (1) prendre conscience de son propre fonctionnement et structurer son intervention à partir : - De quizz - De mises en situation concrètes issues de trajectoires émotionnelles d'élèves en EP et de résultats d'enquêtes recueillis par d'autres enseignants d'EP (2) se former à enquêter auprès des élèves grâce au partage d'expérience entre pairs, via : - des récits d'expérience, - des récits cours de vie sous forme de frise ; - l'échelle des émotions.	Utiliser les courts récits d'expérience rétrospectifs, les récits cours de vie et l'échelle des émotions comme outils auprès de ses propres élèves pour : (1) Enquêter sur leurs émotions afin d'orienter et améliorer son intervention ainsi que les objectifs de séquence ; (2) Adapter les outils de recueil selon le niveau de classe de ses classes pour ajuster son intervention en fonction de l'avancée dans la scolarité des élèves et des transitions majeures ; (3) Analyser sa propre intervention au regard de l'évolution de l'expérience émotionnelle des élèves.

Tableau 1. Programme de formation sur l'expérience émotionnelle des élèves en EP

Bibliographie

- Hauw, D., & Lemeur, Y. (2013). Organisation de l'expérience et cours de vie. L. Albarello, J.-M. Barbier, É. Bourgeois, & M. Durand (Eds.), *Expérience, activité, apprentissage* (pp. 163–191). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.albar.2013.01.0163>
- Petiot, O., Kermarrec, G., & Visioli, J. (2025). Quand enseigner l'éducation physique devient un jeu... émotionnel! Exemples dans un contexte d'éducation prioritaire. *L'Éducation physique en mouvement*, 14, 42-45. <https://doi.org/10.26034/vd.epm.2025.8952>
- Petiot, O., & Visioli, J. (2022). *Les émotions en contexte scolaire*. De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.petio.2022.01>
- Sander, D., & Scherer, K. (2009). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod.
- Sève, C., & Terré, N. (2016). *L'EPS du dedans. Pour un enseignement inclusif, citoyen et ouvert vers le futur, Dossier EP.S n° 84*. EP&S.
- Simonton, K. L., & Layne, T. E. (2023). Investigating middle school students' physical education emotions, emotional antecedents, self-esteem, and intentions for physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(4), 757-766. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2022-0193>

