

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 : Pleine conscience | Récupération | Charge mentale | Épuisement professionnel | Engagement



Matisse Gudin

Assistant doctorant, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse.

matisse.gudin@hepl.ch



Vanessa Lentillon-Kaestner

Professeure ordinaire, UER EPS, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Suisse.

RESPIRER, OBSERVER, REPARTIR

RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE DES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE GRÂCE À DES MICRO-PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE

Résumé : En éducation physique, les journées de travail s'enchaînent souvent avec des sollicitations et exigences élevées pour l'enseignant : bruit, vigilance constante, transitions rapides, imprévus, gestion du groupe et de la sécurité. À la longue, cette accumulation peut peser sur la récupération, favoriser l'épuisement et réduire l'énergie disponible pour enseigner. Dans une perspective de prévention, cet article propose d'utiliser la pleine conscience comme ressource simple et directement mobilisable au quotidien. Il présente des micro-pratiques sans matériel, à intégrer aux moments jugés les plus propices par l'enseignant (avant le premier cours, entre deux classes, après un moment tendu, en fin de journée ou pendant l'enseignement). L'objectif n'est pas d'ajouter une contrainte de plus, mais d'offrir de courts temps de recentrage et de récupération. Chaque proposition est accompagnée d'une consigne simple, d'une variante express et de points de vigilance adaptés au terrain.

Enseigner l'éducation physique : un métier exigeant, où la récupération devient un enjeu central

En éducation physique, enseigner ne se limite pas à conduire une séance. Il faut souvent gérer en même temps la sécurité, le matériel, les déplacements, les transitions, l'attention de plusieurs élèves, les imprévus et la dynamique du groupe. Cette superposition d'exigences sollicite fortement l'enseignant sur les plans physique, cognitif et émotionnel : il doit être mobile, attentif, réactif et disponible tout au long de la journée (Mijakoski et al., 2022). Ces exigences font partie du métier, et une journée difficile n'est pas problématique en soi. Ce qui devient plus sensible, c'est leur accumulation avec un manque de récupération. À long terme, cette usure peut réduire la disponibilité, entamer la patience, fragiliser l'attention et diminuer l'énergie pour enseigner. Le bien-être au travail peut alors se dégrader progressivement, avec un risque accru d'épuisement. D'où l'intérêt d'une logique de prévention : plutôt que d'attendre qu'un état d'épuisement soit déjà installé, il paraît utile de soutenir en amont les ressources et les temps de récupération.

Un repère simple : agir sur le bien-être en soutenant les ressources

Le bien-être au travail ne dépend pas seulement des

exigences à gérer, mais aussi des ressources disponibles pour y faire face. Dans le modèle Job Demands-Resources, les exigences tendent à coûter de l'énergie, tandis que les ressources soutiennent davantage l'engagement, la motivation et la santé au travail (Bakker & Demerouti, 2007). Ces ressources peuvent être organisationnelles (soutien de la hiérarchie et / ou des collègues, autonomie dans le travail, matériel mis à disposition...) ou personnelles (sentiment de compétence, énergie, intelligence émotionnelle, résilience), et leur évolution compte aussi : lorsqu'elles s'érodent, l'usure peut s'accroître, alors que de petits gains de ressources répétés peuvent soutenir une dynamique plus favorable (Hobfoll, 1989).

La pleine conscience : une ressource personnelle simple pour se recentrer et récupérer

La pleine conscience peut être comprise ici comme une manière de revenir volontairement à ce qui se passe dans l'instant présent, avec une attention plus posée et moins jugeante (Kabat-Zinn, 2003). Dans le cadre du travail enseignant, l'intérêt n'est pas d'ajouter une pratique lourde de plus, mais de proposer de très courts temps de recentrage, réellement compatibles avec le quotidien professionnel. Ces micro-pratiques peuvent aider à revenir au corps, à freiner une réaction trop immédiate, à

retrouver de l'attention et à ouvrir des espaces de récupération. Elles peuvent ainsi soutenir certaines ressources personnelles utiles au métier, comme la qualité de présence, la stabilité attentionnelle et la régulation émotionnelle. Dans cette perspective, certaines ressources personnelles présentent un intérêt particulier lorsqu'elles peuvent être soutenues ou renforcées par des pratiques simples du quotidien. Les micro-pratiques proposées ici prennent appui sur des éléments issus de la littérature scientifique sur la pleine conscience et la régulation attentionnelle (Kabat-Zinn, 2003). Elles sont ensuite reformulées de manière brève et adaptable afin de rester en accord avec les contraintes du terrain.

Des micro-pratiques à choisir selon ses besoins

Dans le quotidien d'un enseignant d'éducation physique, la

pleine conscience peut surtout prendre la forme de pratiques simples, brèves et adaptables. Aucune technique n'est universellement meilleure qu'une autre : certains seront plus à l'aise avec la respiration, d'autres avec les appuis corporels, le simple repérage des tensions (scan corporel) ou le fait de nommer intérieurement ce qui se passe. L'essentiel est donc moins de suivre un protocole rigide que de disposer de quelques repères simples, mobilisables selon l'état du moment. L'enjeu est d'adapter ces pratiques au rythme, aux contraintes et aux besoins de chacun, sans pression de réussite. Ces pratiques gagnent toutefois à être d'abord expérimentées dans des temps plus calmes, en prenant plus de temps, chez soi ou hors de l'urgence, afin de devenir plus familières, plus accessibles et de s'installer comme des routines au fil du temps^[1].

Respirer pour ralentir

La respiration est souvent la porte d'entrée la plus simple, parce qu'elle est toujours disponible. L'idée est de choisir la respiration comme point d'ancrage durant quelque temps (par exemple pendant 30 secondes à 2 minutes). Concrètement, vous pouvez laisser votre regard se stabiliser, sentir vos pieds au sol, puis porter votre attention sur l'inspiration et l'expiration. Il ne s'agit pas de respirer plus fort ni de mieux respirer : il suffit de percevoir l'air qui entre et l'air qui sort, ou le mouvement du ventre et de la poitrine. Si l'attention part sur une pensée, un bruit ou une tension, vous pouvez la ramener doucement à votre souffle. Cette pratique est utile quand le rythme s'accélère, avant de parler, après une interaction tendue ou pour marquer une transition.

Consigne : Pendant quelques respirations, je garde mon attention sur l'inspiration puis sur l'expiration. Si mon esprit part, je reviens au souffle.

Variante express : Une inspiration, puis une expiration légèrement plus longue.

Point de vigilance : Si la respiration accentue l'inconfort, mieux vaut changer de stratégie (voir ci-après) et revenir aux appuis corporels ou à une autre technique. La pratique doit rester souple, sans se forcer et les résultats seront d'autant plus notables avec l'entraînement et la mise en place de routines.

Revenir aux appuis corporels

Quand les pensées s'accroissent et que la tension interne monte, le plus simple peut être de revenir à quelque chose de très concret : les points de contact du corps. Pendant un court moment, vous pouvez sentir par exemple la pression des pieds dans le sol, le poids du corps, ou le contact de votre corps avec l'environnement (main, dos...). L'objectif est de déplacer l'attention vers une sensation immédiate. Cette pratique aide à retrouver un repère simple et immédiatement disponible dans l'expérience présente.

Consigne : Je sens mes deux pieds au sol pendant quelques secondes. Je remarque la pression, l'équilibre, la posture. Puis je relâche légèrement les épaules.

Variante express : Je porte mon attention sur l'ancrage de mes pieds au sol.

Point de vigilance : Une seule sensation corporelle suffit ; inutile de multiplier les points d'attention.

^[1] Voir les supports de formation proposés par ScholaVie : <https://scholavie.fr/formations/>

Nommer ce qui se passe

Quand une montée d'agacement, une interaction tendue ou une pression inhabituelle apparaît, mettre un mot sur l'expérience peut aider à prendre du recul. Pendant quelques instants, vous nommez intérieurement ce qui est le plus présent : « agacement », « pression », « fatigue », « colère ». Cette pratique ne vise pas à analyser longuement la situation, mais à éviter d'être immédiatement emporté par une réaction émotionnelle automatique.

Consigne : Je remarque ce qui est là et je le nomme brièvement. Puis je reviens à une sensation simple, comme mes appuis au sol ou ma respiration.

Variante express : Je donne un mot pour mon émotion présente, un mot pour la sensation physique.

Point de vigilance : Il ne s'agit pas d'analyser longuement la situation, mais d'éviter d'être totalement absorbé par elle.

Élargir l'attention pour retrouver de la stabilité

Parfois, la difficulté vient d'une focalisation trop étroite sur un seul problème. Dans ce cas, si vous vous sentez débordé, il peut être utile d'élargir le champ attentionnel pendant 1 à 2 minutes. Le but n'est pas de disperser davantage, mais de sortir d'un resserrement excessif de l'attention.

Consigne : Je sens mes appuis, puis j'ouvre un peu mon attention à l'espace, aux sons et à ma posture.

Variante express : Je porte l'attention à mes appuis, puis au souffle et à l'environnement.

Point de vigilance : Élargir l'attention ne veut pas dire se disperser davantage, mais sortir d'une fixation trop serrée.

Points de vigilance

Ces outils peuvent aider, mais ils ne doivent pas faire oublier que le bien-être au travail ne dépend pas seulement de ce que l'enseignant met en place individuellement. Les conditions d'exercice, le soutien du collectif, l'organisation du travail ou les ressources disponibles dans l'établissement comptent aussi beaucoup. Il faut également accepter que certaines journées soient peu compatibles avec ce type de pratique, et que ce soit tout à fait normal. L'idée n'est pas d'utiliser tous les outils ni de les appliquer de façon rigide, mais de pouvoir piocher dans quelques repères simples selon le moment et le besoin. Pour rester utiles, ces micro-pratiques doivent garder une logique simple, souple et non performative.

À noter que ces pratiques ne deviennent pas efficaces du jour au lendemain et nécessitent un entraînement et la mise en place de routines. Il est normal de tâtonner, de se sentir maladroit ou de ne pas réussir à s'y appuyer dans les moments les plus chargés. C'est pourquoi elles gagnent à être d'abord expérimentées dans des temps plus calmes, à la maison ou hors de l'urgence afin de se familiariser.

Enfin, si un état d'épuisement est déjà bien présent, elles ne remplacent pas une aide plus large. Dans cet article, elles sont avant tout envisagées comme des outils de prévention.

Conclusion : prendre soin de ses ressources pour durer dans le métier

En éducation physique, prendre soin de son propre état n'est pas secondaire. C'est aussi une manière de préserver sa disponibilité, son énergie et sa qualité de présence dans la relation pédagogique. Dans un métier très exposé aux sollicitations, quelques secondes bien placées pour se réguler, relâcher ou respirer peuvent déjà représenter un appui concret. Une approche sensible peut ainsi concerner aussi le rapport que l'enseignant entretient avec ses propres signaux : tension, fatigue, agitation, besoin de pause. L'enjeu n'est pas de tout résoudre avec quelques outils, mais de s'offrir des points d'appui simples, réalistes et mobilisables au quotidien pour mieux traverser la journée et durer dans le métier. Ces techniques seront exploitées et les enseignants y seront formés dans le cadre d'un projet financé par le Fonds national suisse sur le bien-être des enseignants (projet SYSTEABURN^[2]).

^[2] En cas d'intérêt, merci de contacter : systeaburn@hepl.ch

Bibliographie

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Mijakoski, D., Cheptea, D., Marca, S. C., Shoman, Y., Caglayan, C., Bugge, M. D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D. M., Mediouni, Z., Mesot, O., Minov, J., Nena, E., Otelea, M., Pranjic, N., Mehlum, I. S., van der Molen, H. F., & Canu, I. G. (2022). Determinants of burnout among teachers: A systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5776. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095776>

