



DÉFINITIONS - REPÈRES

Un vocabulaire commun indispensable

Émotions

Michel RÉCOPÉ et Luc RIA nous donnent les éléments suivants concernant les **émotions** et les **sentiments** :

Toutes les théories s'accordent à considérer que les émotions émanent d'une expérience de plaisir ou de douleur indissociable du caractère attractif ou répulsif de certains événements vécus ou appréhendés. L'épisode émotionnel qui en découle est plus ou moins long, intense ou explicite pour l'individu...

L'épisode émotionnel se caractérise par des réactions physiologiques, motrices et subjectives se développant de manière synchrone...

Les sentiments, pour leur part, sont de l'ordre de l'expérience des émotions... Ils permettent la conscientisation progressive des émotions.¹

Nadine DEBOIS apporte des précisions complémentaires quant à la perception des émotions dans le cadre des activités physiques et sportives :

L'émotion est définie comme un état affectif d'une durée relativement brève, comportant des sensations appétitives ou aversives, liées à un objet précis et s'accompagnant de manifestations physiologiques particulières. Ainsi la peur et le nœud dans le ventre ressentis par l'élève juste avant d'effectuer une prestation gymnique devant les autres, ou les frissons de joie des membres d'une équipe qui vient de réussir un point décisif dans un tournoi interclasses illustrent les nombreuses émotions que la pratique d'une activité physique et sportive est susceptible d'induire en EPS.²

¹. RÉCOPÉ, M., RIA, L. (2005), Les émotions comme ressort de l'action, in Les émotions, BLANCHARD-LAVILLE, C., GAGNAIRE, Ph., LAVIE, F., NIEDENTHAL, P., NUGIER, A., POIZAT, G., RÉCOPÉ, M., Coordonné par RIA, L., Édition Revue EP&S, Collection Pour l'action, p. 11

². DEBOIS, N. (2007), Comprendre les émotions dans le cadre des pratiques physiques et sportives, in Les émotions en EPS, DEBOIS, N., BLONDEL, L., VETTRAINO, J., Édition Revue EP&S, Dossier EPS n°74, p. 9