

---

# Quels souvenirs de l'expérience plaisante d'activité physique (AP) en cours d'Education Physique et Sportive (EPS) ?

Rébéca Astier Colombie\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Cognition, Perception et Usages - LISN – Laboratoire Interdisciplinaire des Sciences du Numérique, Interaction avec l'Humain – France

## Résumé

### Introduction

Les habitudes de pratique d'AP prises à l'adolescence sont déterminantes pour le niveau d'activité à l'âge adulte (Varma et al., 2017). Deux types d'émotions positives reflètent l'expérience plaisante : les émotions hédoniques (plaisir immédiat) et eudémoniques (accomplissement personnel). Cette étude vise à mettre à jour les expériences plaisantes vécues en EPS par les adolescents sur le plan hédonique et eudémonique ainsi que les souvenirs de ces expériences plaisantes à l'âge adulte. En effet, Kahneman (2012) a soutenu que ce sont nos souvenirs de la réponse affective qui déterminent si nous serons motivés à effectuer le comportement à l'avenir. Les souvenirs en EPS sont également associés au comportement vis-à-vis de l'AP à l'âge adulte (Ladwig et al., 2018).

### Méthode

Hypothèse: avec l'âge, les expériences de nature eudémonique seraient plus présentes que celles de nature hédonique (Løvoll et al. 2016, Løvoll et al. 2017).

Nous avons utilisé l'échelle Basic Emotion Trait Test Revised (Vitterso et al., 2009) ainsi qu'un questionnaire proposant différentes expériences hédoniques et eudémoniques propres au cours d'EPS. Trois catégories ont été sondées : les 13-15 ans (n=242), les 18-24 ans (n=247) et les 25-35 ans (n=120).

### Résultats

Une ANOVA à mesures répétées a révélé une différence significative mais faible concernant l'effet intra et inter-sujet. Un tableau de contingence permet de révéler les expériences les plus plébiscitées. Chez les adolescents, ce sont " se divertir et s'amuser " (74% - expérience hédonique) ainsi que " réaliser des progrès " (60,3% - expérience eudémonique). Les adultes partagent ces expériences mais relatent un fort attrait pour l'expérience " éprouver des sensations physiques agréables " (69,6% pour les 18-24 ans et 73,3% pour les 25-35 ans - expérience hédonique). Il n'y a donc pas de prédominance des expériences eudémoniques avec l'âge selon notre hypothèse.

---

\*Intervenant

## Discussion

Ces résultats suggèrent que les expériences vécues restent relativement stables au cours du temps et qu'un cadre proposant des activités orientées conjointement vers l'eudémonie et l'hédonie permettrait de renforcer et d'ancrer les expériences plaisantes vécues en EPS.

## Conclusion/Perspectives

Il est envisagé de concevoir un cadre s'appuyant sur un modèle motivationnel (Need-Support Model Vaughn, 2017) faisant le lien entre la théorie de l'autodétermination (Deci et al., 2013) et celle de l'orientation régulatrice (Higgins, 1997) afin d'optimiser l'expérience plaisante en EPS.

## Références

- Deci, E.L.; Ryan, R.M.; Guay, F. Self-determination theory and actualization of human potential. In *Theory Driving Research: New Wave Perspectives on Self-Processes and Human Development*; McInerney, D.M., Marsh, H.W., Craven, R.G., Guay, F., Eds.; Information Age Press: Charlotte, NC, USA, 2013; pp. 109–133, ISBN 978-1-62396-236-4.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280-1300.
- Kahneman, D. (2012), *Système 1 / Système 2, les deux vitesses de la pensée*, Paris : Flammarion, traduction de *Thinking Fast and Slow* (2011).
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). "My best memory is when I was done with it": PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 3(16), 119-129.
- Løvoll, H. S., Røysamb, E., & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1340083.
- Løvoll, H. S., Vittersø, J., & Wold, B. (2016). Experiencing the outdoors: Peak episodes are interesting but the memories are pleasant. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 16(3), 269-284.
- Varma, V. R., Dey, D., Leroux, A., Di, J., Urbanek, J., Xiao, L., & Zipunnikov, V. (2017). Re-evaluating the effect of age on physical activity over the lifespan. *Preventive medicine*, 101, 102-108.
- Vaughn, L. A. (2019). Distinguishing Between Need Support and Regulatory Focus with LIWC. *Collabra: Psychology*, 5(1): 32.
- Vittersø, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 1-17.