

Thème du mois

11 | 2021



Thème du mois – Sommaire

Les enfants veulent être sportifs	2
Les cinq sources du concept de soi	3
Liste de contrôle	4

Pratique

Courir, sauter, lancer	5
Se mouvoir aux agrès	6
Interpréter et danser	7
Jouer	8
Glisser, rouler, se déplacer	9
Se déplacer dans l'eau	10

Leçon-type «FunFit» –

Le cours de sport facultatif	11
Indications	13

Catégories

Tranche d'âge: 8-20 ans

Degrés scolaires: 5H-11H, secondaire II

Niveaux de progression: débutants et avancés

Des expériences gratifiantes pour tous

Permettre à chaque élève de vivre des expériences positives marquées par des réussites personnelles durant le cours d'éducation physique est un grand défi pour les enseignants. Ce document met en lumière l'importance de cette mission et propose divers conseils et approches destinés aux enfants qu'on ne surnomme ni Messi ni Ronaldo.

Les enseignants d'éducation physique le savent: il est parfois difficile, voire presque impossible, de répondre aux besoins des élèves en surpoids ou avec des déficiences motrices. Ils touchent rarement la balle dans les jeux collectifs, atteignent difficilement un mètre au saut en hauteur. Un appui à la barre fixe ou une simple roulade en avant représentent pour eux des obstacles insurmontables. Ces échecs dont leurs camarades sont témoins peuvent sérieusement ternir l'estime de soi (Bühlmann 2020:4, voir p. 13). Selon le dernier rapport sur les enfants et les adolescents «Sport Suisse 2020», seuls deux à trois pour cent d'entre eux n'ont aucun accès au sport. Parmi eux, deux tiers ont vécu, dans le cadre de l'éducation physique à l'école, des expériences mitigées (51%), voire mauvaises (20%) (Lamprecht et al. 2021:25, voir p. 13).

Solutions pour les situations critiques

L'objet central de ce thème est de savoir comment permettre à ces élèves de vivre des moments gratifiants dans les leçons d'éducation physique à l'école. Pour cela, des cas pratiques – pour la plupart connus des enseignants – ont été développés pour couvrir les six domaines de compétences définis dans le plan d'études alémanique (Lehrplan 21). Les propositions s'articulent autour des cinq sources du concept de soi (voir p. 3) et partagent des conseils qui ont fait leurs preuves dans la pratique, bien que certains puissent sembler étranges, voire dérangeants. Mais c'est justement cette approche non conventionnelle qui permettra à une Sarah en surpoids ou à un Florian plutôt maladroit de retrouver l'envie de gambader à travers la salle de sport.

Bonnes pratiques éprouvées

Les idées d'activité se fondent sur le projet «FunFit» soutenu par Jeunesse+Sport (voir p. 11). Mais à la différence du concept originel qui propose aux élèves en difficulté une leçon supplémentaire entre pairs dans un cadre protégé, il s'agit ici d'encourager les enseignants d'éducation physique à intégrer les idées dans le cours obligatoire. L'auteur de ce thème du mois, créateur et chef de projet «FunFit» (voir p. 12), partage son expérience pratique d'enseignant d'éducation physique au degré secondaire I. Vous découvrirez notamment une leçon-type FunFit (voir p.11) proposée dans le cadre du sport scolaire facultatif et complétée par des suggestions pour une mise en œuvre dans une leçon à l'école. Cette séquence contient également les feed-back des élèves relevés dans le cadre de l'évaluation du projet.



Les enfants veulent être sportifs

La question du développement de la personnalité par et au travers du sport représente un thème récurrent pour les pédagogues du sport. L'amélioration du concept de soi tient un rôle essentiel dans cette approche.

Les recherches menées en psychologie du développement et en sciences du sport montrent l'importance centrale du concept de soi physique («Je suis fort») pour les enfants et les adolescents et son rôle dans la formation de la perception globale de soi ([Conzelmann et al. 2011:41](#), voir p. 13). Quand un élève se rêve sportif et qu'il récolte chaque semaine de mauvais résultats dans les leçons d'éducation physique, sa confiance en soi ne peut que chuter.

Des réussites pour une meilleure confiance en soi

A l'inverse, les expériences gratifiantes vécues à travers le sport renforcent cette confiance. La satisfaction à l'égard de son apparence, la confiance en ses capacités personnelles, l'assurance et une saine relation au corps, sans oublier les aspects sociaux comme le sentiment d'appartenance ([Equipe de formation J+S 2020:5](#), voir p. 13) jouent un rôle déterminant dans ce sens.

Pour que l'éducation physique à l'école puisse déployer son potentiel, elle doit offrir à tous les élèves l'occasion de vivre des situations enrichissantes propres à éveiller en eux le plaisir du mouvement et l'envie de pratiquer une activité sportive de manière durable ([D-EDK 2015:2](#), voir p. 13).

Permettre des expériences gratifiantes



Faire plaisir



Renforcer l'estime de soi

Activités de qualité – L'encouragement chez J+S

De nombreux contenus du [domaine d'action «Encourager»](#) de la formation J+S se retrouvent dans les solutions proposées dans ce thème du mois; notamment la mise en œuvre des domaines d'action Renforcer l'estime de soi, Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté, Vivre la diversité et Promouvoir l'esprit d'équipe qui influencent positivement le bien-être des élèves moins performants.

En apprendre plus

- avec le clip sur les [compétences psycho-sociales](#) et la [vidéo explicative](#) pour une meilleure vue d'ensemble;
- sur la [plateforme en ligne «Perfectionnement – Encourager»](#) pour approfondir la thématique ou se préparer au module de formation continue;
- en commandant le [jeu de cartes](#) avec les deux champs d'action et les neuf recommandations;
- avec le [cours en ligne](#).

Les cinq sources du concept de soi

Quand l'enseignement s'oriente vers les cinq sources du concept de soi, les chances d'éveiller l'intérêt augmentent de façon notable.

Le tableau ci-dessous montre comment les enseignants d'éducation physique peuvent adapter leurs leçons afin d'ouvrir la voie du succès aux élèves qui éprouvent des difficultés.

Remarque: En premier lieu est mentionnée la source de concept de soi, complétée d'une explication et de citations d'élèves. Elle est suivie de la mise en œuvre par les enseignants d'éducation physique.

Cinq sources du concept de soi (élèves)	Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique)
Les attributions directes Les feed-back directs, surtout ceux des personnes qui comptent (parents, frères et sœurs, enseignants, entraîneurs), sont intégrés au concept de soi et mémorisés durablement. <i>«Ça fait du bien d'être félicité.»</i> <i>«Sans les encouragements de ma prof de sport, j'aurais abandonné depuis longtemps.»</i>	Donner un feed-back Augmenter le nombre de feed-back positifs. Attribuer la description des causes aux efforts des élèves (style d'attribution variable). Convaincre les enfants que leurs compétences peuvent être améliorées grâce à leur travail. Les erreurs font partie du processus d'apprentissage. <i>«C'est super comme tu t'engages. Si tu continues comme ça, tu atteindras ton objectif!»</i>
Les attributions indirectes En observant le comportement de leurs camarades et des enseignants, les élèves intègrent indirectement certains attributs à leur concept de soi. <i>«Je me sens bien ici et je n'ai pas peur d'être exclu.»</i> <i>«Ma prof de sport croit en moi.»</i>	Créer un climat d'apprentissage bienveillant Encourager le respect et le soutien mutuels des élèves (tutorat par les pairs). Ne pas laisser les enfants choisir les équipes. Leur faire sentir qu'ils peuvent réussir. <i>«Nous nous soutenons les uns les autres. Personne n'est mis de côté ou moqué.»</i> <i>«Je peux aussi apporter quelque chose aux élèves plus faibles!»</i>
Les auto-attributions comparatives Les élèves se comparent entre eux et intègrent les informations recueillies dans leur concept de soi. <i>«Ils sautent beaucoup plus haut que moi!»</i> <i>«Ils marquent des buts à la chaîne et moi je suis incapable de toucher une balle.»</i>	Individualiser l'enseignement Minimiser les occasions de se comparer (exemples: séparer parfois les élèves en fonction des niveaux ou valoriser la performance d'équipe). Adapter les tâches aux prédispositions et aux besoins (exemple: simplifier les règles). Proposer des défis variés. Impliquer les enfants dans les décisions. Laisser suffisamment de temps pour l'apprentissage. <i>«Les débutants jouent sur le terrain 1, les avancés sur le 2.»</i> <i>«La balle de volley peut être rattrapée à deux mains.»</i>
Les auto-attributions réflexives En observant leurs propres ressentis et comportements, les élèves tirent des conclusions sur leurs capacités et attributs personnels. <i>«Aujourd'hui, j'ai marqué quatre buts. Je suis bon!»</i> <i>«J'ai déjà amélioré trois fois ma performance. Si je continue à me donner à fond, je vais sauter encore plus loin!»</i>	Susciter l'observation et la réflexion Soumettre les élèves à des questions de réflexion et des tâches d'observation. Mettre en évidence les progrès au travers de feed-back, vidéos, tableaux ou carnets de bord. <i>«Qu'est-ce que tu as plus particulièrement réussi aujourd'hui?»</i> <i>«Regarde le tableau: tu as déjà battu trois fois ton record.»</i> <i>«Est-ce que je peux filmer ton exercice pour que tu voies ce que tu es déjà capable de faire?»</i>
Les auto-attributions idéationnelles Les élèves répètent intérieurement des expériences passées ou se projettent dans le futur. <i>«Si j'ai marqué quatre buts la semaine passée, ça veut dire que je peux le refaire aujourd'hui!»</i> <i>«Je me réjouis de la semaine prochaine, je suis sûr que je vais jouer aussi bien.»</i>	Formuler des objectifs intermédiaires Diviser l'apprentissage d'une nouvelle tâche en objectifs intermédiaires accessibles. Les élèves prennent conscience de leurs capacités, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts. Inciter les élèves à formuler leurs propres objectifs. <i>«Tu as appris à prendre en main le diabolo et à le faire tourner. Quel est ton prochain objectif?»</i> <i>«Tu sais déjà jongler à deux balles. Tu vas être si fier quand tu réussiras à le faire avec trois balles!»</i>

Tableau: Les cinq sources à l'origine du concept de soi d'après [Conzelmann et al.](#) (2011:78, voir p. 13) et leur transposition dans l'enseignement de l'éducation physique aux enfants moins performants.

Liste de contrôle

Cochez les cases afin de reconnaître les approches que vous adoptez peut-être depuis plusieurs années dans vos leçons. Définissez aussi les champs susceptibles d'être améliorés.

Donner un feed-back

Je donne beaucoup de feed-back positifs.

Je félicite les élèves pour leurs efforts.

Je considère les fautes comme des étapes utiles dans l'apprentissage.

Créer un climat d'apprentissage bienveillant

J'encourage les élèves à se soutenir mutuellement.

Je pense que les enfants sont tous capables de réussir certaines choses.

Je peux aussi apprendre quelque chose aux enfants plus faibles.

Individualiser l'enseignement

Je sépare de temps en temps les élèves en fonction de leur niveau pour faire jouer les forts et les moins forts entre eux.

J'encourage la performance d'équipe.

J'adapte les tâches aux prédispositions et aux besoins des élèves.

Je propose des défis variés.

J'implique les enfants dans les décisions.

Je laisse suffisamment de temps pour l'apprentissage.

Susciter l'observation et la réflexion

J'incite les élèves à prendre conscience de leurs progrès en les soumettant à des questions de réflexion et des tâches d'observation.

Je mets en évidence leurs progrès grâce aux feed-back, tableaux, vidéos ou carnets de bord.

Formuler des objectifs intermédiaires

Je divise l'apprentissage d'une nouvelle tâche en objectifs intermédiaires accessibles.

J'incite les élèves à formuler leurs propres objectifs.

Courir, sauter, lancer

Dans cette classe de filles de 8H, Sarah, en surpoids, ainsi qu'Esther et Lena qui présentent des déficits moteurs, ont perdu toute motivation pour le saut en hauteur. Elles refusent de poursuivre leurs efforts. La solution proposée montre comment redonner le plaisir et l'envie à des élèves en difficulté grâce à des tests variés.

Saut en hauteur

Les élèves se préparent au prochain test qui consiste à franchir la plus haute latte possible en [fosbury-flop](#). Motivées par la compétition, plusieurs filles férues d'athlétisme se défient pour savoir laquelle ira le plus haut. Pendant ce temps, à l'écart de cette émulation se tiennent Sarah, jeune fille en surpoids, et ses deux camarades Esther et Lena aux capacités motrices limitées. Visiblement agacée, l'enseignante d'éducation physique leur demande comment elles comptent parvenir à la note 4 si elles ne daignent même pas s'entraîner. Consternée, Sarah répond qu'elle ne voit pas l'intérêt de s'exercer étant donné qu'elle est incapable de passer la barre à 80 cm synonyme de la note 1. En plus, elle n'a pas envie de se casser le dos en retombant sur la latte.

Solution proposée – Test à plusieurs entrées

Sur les deux installations de saut en hauteur, développez la technique qui vous convient le mieux. La seule condition: vous devez prendre l'impulsion sur une seule jambe. A la fin, chacune montre ce qu'elle a inventé.

Conseils

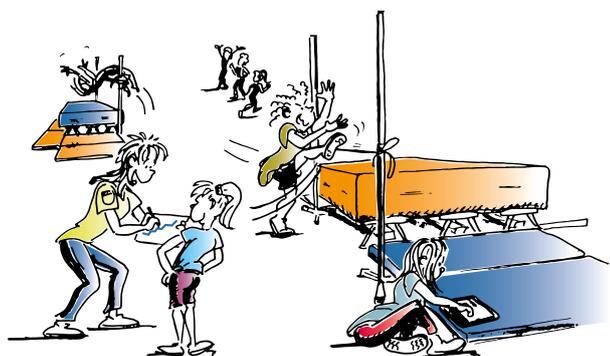
- Toujours installer deux sautoirs si possible (par exemple: avec une corde pour les élèves plus faibles et une latte pour les autres). S'il n'y a pas assez de gros tapis, placer un gros tapis sur trois bancs suédois.
- Une [publicité avec Dick Fosbury](#) illustre parfaitement la technique du fosbury-flop et encourage les élèves à tester leurs propres techniques.

Critères d'évaluation possibles

- **50% hauteur:** Les élèves s'entraînent sur plusieurs leçons en appliquant la technique de leur choix. Consigner les progrès sur un tableau.
- **25% technique:** Formuler des critères pour différents éléments et les noter: élan, impulsion, phase de vol et réception.
- **25% analyse vidéo:** Les élèves visionnent les sauts au ralenti et répondent à des questions à choix multiples (reconnaître les erreurs, proposer un conseil pertinent ou une remédiation, etc.).

Sources du concept de soi concernées

- **Proposer des défis variés:** Les élèves essaient de franchir la barre la plus haute avec la technique de leur choix, ils évaluent le saut selon des critères définis et proposent des solutions.
- **Minimiser les occasions de se comparer:** Les élèves les plus faibles s'entraînent sur leur installation avec la corde, sans pression, tandis que les autres se défient sur le second sautoir avec la barre.
- **Mettre en évidence les progrès:** Même les élèves en difficulté se rendent compte que l'entraînement porte ses fruits, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts.
- **Augmenter le nombre de feed-back positifs:** Encourager et féliciter à bon escient.



Conseils pour d'autres activités sportives

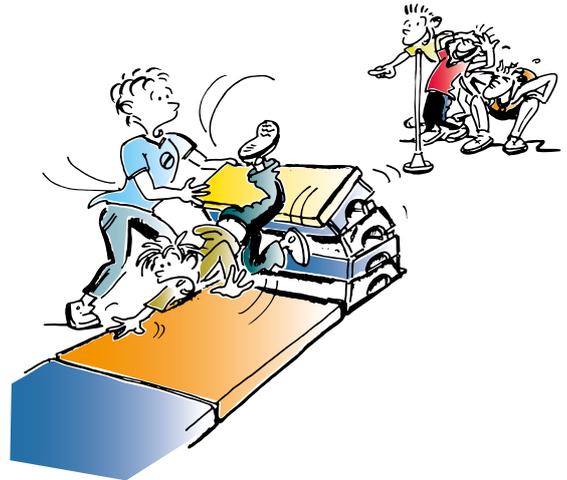
- Lancer de la balle: Noter aussi la précision en installant des [cibles](#) (boîtes de conserves, cônes, etc.).
- Lancer du poids: Sous forme de bowling en visant des bouteilles d'eau légèrement remplies ou des massues (aussi possible avec des médecine-balls en salle par ex.).
- Lancer du disque: Tirs de précision dans des [pneus de vélo](#) posés sur des médecine-balls.
- Endurance: Elaborer et évaluer ensemble un plan d'entraînement et tenir compte des progrès réalisés sur le semestre entier.
- Estafette créative par équipe: Chaque élève décide quelle distance il s'engage à parcourir ainsi que son moyen de transport (trottinette, vélo, etc.).

Se mouvoir aux agrès

Dans cette classe de 7H, Loris, incapable de réaliser un mouvement simple de parkour, se ridiculise devant toute la classe. La solution proposée présente une entrée ludique et créative dans cette discipline appréciée.

Parkour

Chacun à leur tour, les élèves reproduisent les mouvements de base du parkour – [passement rapide](#), [passement latéral](#), [reverse](#), [saut de chat](#), etc. – démontrés par leur enseignant. Sur le premier franchissement déjà, Loris, un élève en surpoids, bute contre le caisson. L'enseignant l'encourage à tenter un nouvel essai. Cette fois, Loris escalade tant bien que mal le caisson mais il croche le pied sur la partie supérieure et bascule de l'autre côté. De justesse, l'enseignant parvient à freiner sa chute pour éviter l'accident. Grimaçant de douleur, Loris quitte la salle en claquant la porte sous les rires de ses camarades.



Solution proposée – Démonstration en groupe

Par groupes de quatre, les élèves créent leur scène de parkour avec différents éléments. Chacun joue son rôle et franchit les obstacles aussi élégamment que possible. La scène est jouée devant les autres groupes et filmée par l'enseignant. Durée de la présentation: env. 1-2 minutes.

Conseils

- Au lieu de mettre l'accent sur l'exécution technique parfaite des différents franchissements, il s'agit ici de valoriser le travail créatif du groupe et les styles de franchissement personnels de ses membres. Les enseignants experts en parkour peuvent investir plus de temps dans la transmission des techniques principales tandis que les autres donneront plus d'importance à la performance scénique du groupe.
- En guise d'inspiration, il est intéressant de montrer aux élèves ce [spot publicitaire](#) dans lequel trois traceurs tentent de rattraper une vache à travers la ville en se jouant de tous les obstacles urbains imaginables. Autres scénarios possibles: courir après un bus manqué, rattraper un lion échappé du zoo, poursuivre des singes dans la jungle ou se lancer dans une course-poursuite dans une ville pour échapper à la police.



Critères d'évaluation possibles

- **50% note de groupe:** Tous les membres du groupe participent selon leurs capacités. Les rôles, gestes et mimiques sont réalisés de manière crédible. La séquence est bien conçue et se déroule sans interruption.
- **50% note individuelle:** Les mouvements sont fluides. Certains enchaînements sont difficiles. Tous les gestes sont contrôlés.

Sources du concept de soi concernées

- **Créer un climat d'apprentissage bienveillant:** Personne n'est dénigré devant la classe. Les élèves s'entraînent dans un climat bienveillant.
- **Encourager le respect et le soutien mutuels des élèves:** Tout le monde s'aide, car c'est la réussite d'ensemble qui compte pour la note.
- **Proposer des défis variés:** Les élèves peuvent démontrer leurs capacités techniques, leur créativité et leurs talents d'acteur ou de régisseur.
- **Impliquer les enfants dans les décisions:** En permettant aux élèves de mettre en pratique leurs idées, on éveille leur motivation et on favorise la capacité à s'auto-évaluer de manière réaliste.

Conseils pour d'autres activités sportives

- Gymnastique aux agrès: La thématique «[aider et assurer](#)» est un critère d'évaluation. Les élèves entraînent une chorégraphie en petits groupes (évent. avec musique).
- Ninja Warrior: Proposer des postes avec des niveaux de difficulté différents, inventer de nouveaux postes ensemble et réaliser des estafettes par équipes. Conseil pour un support pédagogique: [postes Ninja](#) (wimasu.de)
- Entraînement de la force: Evaluer ensemble des plans d'entraînement. Répéter durant une certaine période des exercices tels que l'[appui facial sur les avant-bras](#) et noter l'évolution des performances dans le carnet de bord. Mettre en évidence les progrès.

Interpréter et danser

Dans cette classe de 8H, Lisa ne parvient pas à effectuer un exercice technique difficile. Découragée, elle abandonne. La solution consiste à diviser la tâche en objectifs intermédiaires plus facilement réalisables et à proposer des vidéos qu'elle pourra visionner à la maison.

Diabolo

Les élèves abordent le nouveau thème «diabolo» et apprennent l'exercice de la «cloche» qu'ils présentent ensuite au reste de la classe. Des séries d'images assorties d'instructions sont accrochées au mur et décrivent les différentes étapes de l'exercice. Pendant que certains élèves lisent avec attention les fiches, d'autres, visiblement à l'aise, lancent et rattrapent le diabolo avec une certaine maîtrise. En raison de capacités de coordination limitées, Lisa ne parvient même pas à faire tourner le diabolo sur la corde qui s'emmêle à chaque fois. Frustrée, elle baisse les bras et refuse de participer à la présentation.

Solution proposée – Atteindre des objectifs intermédiaires

Vous recevez la fiche «Boussole Diabolo» (format A6 env.) avec huit objectifs intermédiaires progressifs. Nous apprenons les trois premiers ensemble. Pour les suivants, je vous donne des conseils individualisés et vous échangez des astuces entre vous. Dès que vous me montrez un exercice et qu'il est réussi, vous cochez la case correspondante.

Conseils

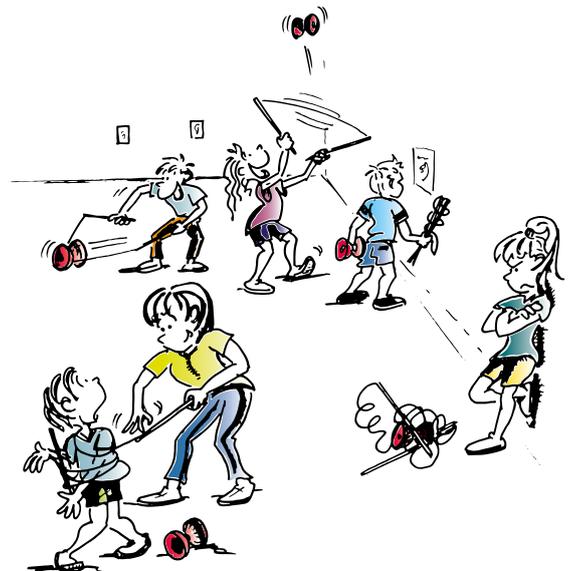
- Au lieu de présenter la cloche comme l'unique but à atteindre, l'enseignant découpe les étapes en objectifs partiels qu'il s'agit de maîtriser pour passer au suivant. Cette approche favorise les réussites, sources de plaisir et de motivation, et elle renforce la confiance en soi.
- Les élèves se déplacent avec leur diabolo, les crayons ou poinçons pour cocher les réussites sont à disposition de tous. Les figures personnelles peuvent aussi être notées sur la boussole.

Critères d'évaluation possibles

- **50% nombre d'objectifs partiels:** Les exercices réussis sont cochés au fur et à mesure par les élèves.
- **40% vidéo à la maison:** Les élèves peuvent prendre le diabolo à la maison et filmer leur prestation avant de l'envoyer par un canal digital.
- **10% recevoir de l'aide ou en donner:** Pendant les phases de l'apprentissage, tu as aidé des camarades ou mis à profit leurs conseils pour t'améliorer.

Sources du concept de soi concernées

- **Diviser l'apprentissage en objectifs intermédiaires:** En cochant les exercices réussis au fur et à mesure, les élèves visualisent leurs progrès, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts.
- **Créer un climat d'apprentissage bienveillant:** Les élèves sont encouragés à s'aider mutuellement et à accepter l'aide des camarades. Grâce aux coches visibles sur la boussole, ils savent qui a besoin d'aide pour tel exercice.
- **Laisser suffisamment de temps pour l'apprentissage:** Les élèves qui ont de la peine peuvent s'entraîner à la maison, sans pression, et répéter leurs gammes aussi souvent que nécessaire. Ils se filment quand ils sont prêts, ce qui leur laisse en plus le loisir de revoir leurs réussites quelques mois plus tard.



Boussole «Diabolo»

- Rouler le diabolo sur le sol.
- Garder l'ouverture toujours vers le corps.
- Rétablir en permanence le diabolo pour qu'il soit parallèle au sol.
- Rouler le diabolo à gauche et à droite.
- Lancer et attraper.
- Faire monter le diabolo comme un ascenseur.
- Faire rouler le diabolo sur la ficelle à grande vitesse.
- Poser un pied sur la corde (cloche).

...

Nom: Lisa

Diviser l'apprentissage d'une nouvelle tâche en objectifs intermédiaires à l'exemple du diabolo.

Conseils pour d'autres activités sportives

- Haka: A l'image de la danse guerrière de l'équipe de rugby néo-zélandaise, développer un rituel de groupe qui renforce l'esprit d'équipe et la cohésion.
- Danse, acrobatie avec partenaire: Après quelques leçons d'introduction, chaque groupe développe sa propre chorégraphie (évent. avec musique). Laisser la possibilité de présenter les figures sous forme de vidéo.

Jouer

Dans cette classe de 8H composée de garçons, Simon, dont les gestes manquent de coordination, ne parvient jamais à toucher la balle d'unihockey. Mal à l'aise, il préférerait de loin rester sur le banc. La solution proposée – applicable à tous les sports d'équipe – lui permet de vivre de petites réussites motivantes.

Unihockey

Comme d'habitude, Simon a été choisi en dernier pour rejoindre une équipe, ce que l'enseignant feint de ne pas voir. Le garçon s'empresse de rejoindre le banc étant donné que l'on joue avec des remplaçants. Il observe distraitemment le jeu jusqu'au moment où l'enseignant annonce – enfin – les changements. Simon entre en jeu mais reste en retrait. Les rares balles qui lui parviennent finissent toujours par lui échapper. Après quelques minutes, il laisse sa place avec soulagement.

Solution proposée – Jouer à niveau

Afin que tous les joueurs aient l'occasion de toucher la balle et de marquer des buts, l'enseignant a divisé la classe en deux groupes – un «fort» et un «faible». Il demande aux élèves de former eux-mêmes les équipes à l'intérieur de ces groupes, de remplir la fiche avec les positions, de déterminer l'ordre des changements et de désigner un capitaine.

Conseils

- En évoluant dans de petits groupes à niveaux, les élèves jouent à leur rythme, reçoivent plus de ballons, marquent des buts et peuvent ainsi manifester leur joie. La formation d'équipe telle que proposée permet aux élèves de participer au processus sans être stigmatisés. Deux représentants se mettent à disposition. Tous les autres ont la mission de former deux équipes de niveau équilibré.
- Une feuille A4 représentant le terrain et un crayon sont distribués à chaque équipe. On y note les positions des joueurs, l'ordre des changements et le nom du capitaine.
- Il est recommandé d'instaurer une discussion de groupe sur le rôle du capitaine et un débriefing après la partie pour évaluer son action. Il est possible aussi de se procurer un bandeau de capitaine.

Critères d'évaluation possibles

- **70% note de jeu:** Formuler quatre objectifs sur la vision du jeu, le contrôle de la balle, le tir au but et le placement sur le terrain.
- **15% fair-play:** Se comporter avec fair-play, respecter l'adversaire et motiver ses coéquipiers.
- **15% rituel de groupe (note de groupe):** Chaque équipe élabore un rituel d'une durée de cinq à dix secondes qui vise à renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe (voir [Haka](#)).

Sources du concept de soi concernées

- **Minimiser les occasions de se comparer:** Les élèves plus faibles ne doivent plus se comparer en permanence avec meilleurs qu'eux. Ils reçoivent plus de ballons et connaissent enfin les joies de marquer un but.
- **Créer un climat d'apprentissage bienveillant:** Eviter le sentiment d'exclusion que connaissent les plus faibles lors du tirage des équipes par les camarades. La désignation d'un capitaine et la notation du fair-play favorisent le respect mutuel.
- **Encourager la performance d'équipe:** Les rituels de groupe renforcent la cohésion entre les coéquipiers.
- **Simplifier le jeu:** Enfiler un sautoir dans la balle d'unihockey facilite son contrôle. Encore plus simple: remplacer la balle par un anneau de natation et jouer avec la crosse.



Conseils pour d'autres activités sportives

- **Football:** En salle, privilégier un ballon de futsal qui rebondit moins et se contrôle donc plus facilement.
- **Volleyball:** Jouer à deux contre deux sur un petit terrain. Autoriser la prise de balle à deux mains avant de la relancer (au début, on ne fait que renvoyer la balle de part et d'autre du filet). Monter progressivement le filet. Acheter éventuellement des ballons de volleyball plus légers et moins rapides.
- **Badminton:** Monter le filet pour favoriser de plus longs échanges. Proposer éventuellement des raquettes avec tamis en forme de gouttelette et manche raccourci pour faciliter la frappe du volant.
- **Basketball:** Descendre si possible les paniers et choisir des ballons plus petits.
- **Handball:** Tester le «Schlumpfball», une forme de jeu simplifiée du handball. La balle, plus petite et molle, est plus facile à saisir. Le dribble, un défi moteur pour certains, n'existe pas dans cette variante.
- **Baseball:** Balle posée sur le support (batting tee) ou frapper avec une batte de cricket (plus large).

Glisser, rouler, se déplacer

Lors du camp de sports de neige d'une classe de 9H, Luigi a préféré le snowboard au ski. Débutant, il ne réussit pas le moindre virage et passe le plus clair de son temps assis dans la neige. Après quelques jours, il abandonne, dépité. La solution proposée semble radicale, pourtant elle ne fait que s'adapter aux prédispositions du jeune homme.

Ski ou snowboard

Quand l'enseignant présente la vidéo à ses élèves débutants pour qu'ils choisissent leur engin de glisse, le snowboard paraît bien plus cool aux yeux de certains et certaines, dont Luigi. Pourtant, la réalité ne correspond pas vraiment aux images «fun» visionnées en classe. Voilà donc Luigi, assis au sommet de la piste, les fesses mouillées et les bras endoloris, incapable depuis plusieurs jours d'effectuer le moindre virage. Ses camarades ayant opté pour le ski ont dévalé la piste bleue le premier après-midi déjà et ils connaissent la majorité des 27 installations après quelques jours. Suite à une énième chute, Luigi déboucle ses fixations et jette son snowboard dans la neige. Il rejoint le chalet du ski-club en pleurant.

Solution proposée – Varier les activités

Dans cinq semaines, nous allons à Davos pour un camp de sports de neige. Par groupes de trois, recherchez sur Internet des activités possibles. Ou avez-vous des idées qui peuvent être mises en œuvre dans la neige? Faites une liste aussi complète que possible. Ensuite, nous présenterons nos suggestions en plénum.

Conseils

- Beaucoup d'élèves découvrent les pistes enneigées pour la première fois à l'occasion d'un camp. Les chances d'éveiller leur enthousiasme pour les sports d'hiver augmentent si l'on élargit l'éventail des activités: [raquettes à neige](#), luge, [patinage](#), construction d'igloo, [etc.](#)
- Le ski est beaucoup plus facile à appréhender que le snowboard, spécialement pour les élèves avec des capacités de coordination limitées. Les difficultés commencent déjà avec les fixations et le passage de la position assise à la station debout. Avec le ski, l'opération est bien plus simple et rapide. La mise en route aussi s'avère plus facile: l'équilibre sur les deux jambes est soutenu par l'action des bâtons et les premiers virages suivent rapidement.

Sources du concept de soi concernées

- **Proposer des défis variés:** Exploiter la diversité qu'offrent les montagnes suisses pour captiver les élèves.
- **Adapter les tâches aux prédispositions des élèves:** Proposer uniquement le ski aux débutants peu coordonnés afin de leur garantir des chances de succès.



Conseils pour d'autres activités sportives

- [Concours de toboggan:](#) Qui glisse le plus rapidement le long du toboggan? Les élèves testent plusieurs techniques. Puis ils se chronomètrent et notent leur temps. Un léger surpoids peut même s'avérer avantageux pour gagner en vitesse.
- [Patinage:](#) Les débutants apprennent plus vite avec des patins artistiques, à condition qu'ils soient prêts à les porter.

Se déplacer dans l'eau

Dans cette classe de 11H, l'équipe de Raul perd la course d'estafette à cause de lui, ce qu'elle ne manque pas de lui faire sentir. La solution proposée consiste en une forme d'estafette attractive qui évite justement toute possibilité de pointer le doigt sur un fautif.

Estafette

Au coup de sifflet annonçant le début de l'estafette en crawl dans le bassin de 25 mètres, les jambes de Raul tremblent de manière incontrôlée. Gabriel, l'avant-dernier relayeur, a pris une belle avance, mais Raul sait que cela ne suffira pas. Son tour arrivé, il saute maladroitement dans l'eau et tente de rejoindre l'autre bord. Ses forces le lâchent et il doit s'arrêter à plusieurs reprises. Les invectives de ses camarades au bord du bassin ne l'aident pas. Complètement épuisé et honteux, il termine bon dernier.

Solution proposée – Se mesurer dans une estafette-rencontre

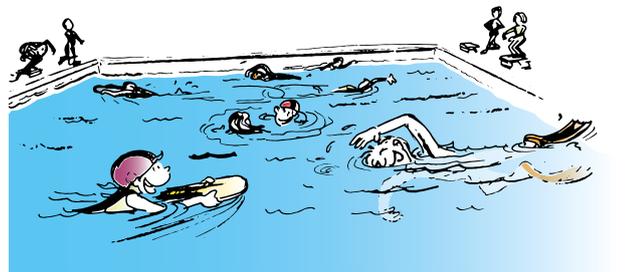
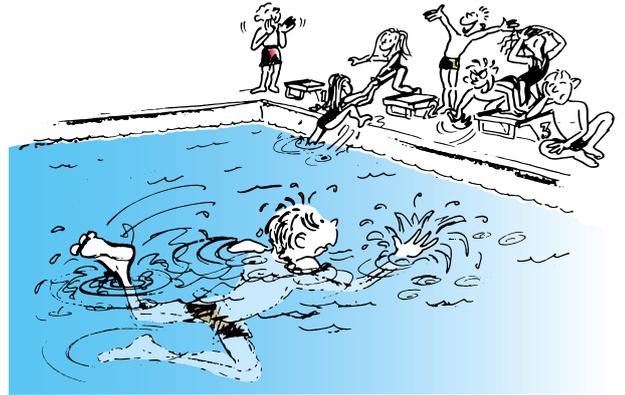
La moitié des élèves de chaque équipe se tient d'un côté du bassin, l'autre moitié en face. Les équipes reçoivent une paire de palmes et une planche de natation qu'elles attribuent librement à deux nageurs. Le style de nage n'est pas imposé.

Conseils

- Les estafettes-rencontres peuvent s'organiser partout – piscine, salle de sport, terrain extérieur, patinoire, etc. Avec elles, le succès est garanti. Le principe: les deux coéquipiers s'élancent à la rencontre l'un de l'autre, se contournent et reviennent à leur point de départ. Ainsi, les nageurs plus rapides parcourent un plus long trajet que les camarades moins performants. Les différences se compensent et personne n'est rabaissé.

Sources du concept de soi concernées

- **Minimiser les occasions de se comparer:** Les différences sont beaucoup moins visibles dans les estafettes-rencontres. L'introduction des palmes et des planches accentue encore cet effet.
- **Impliquer les enfants dans les décisions:** Le fait de pouvoir choisir le style de nage est motivant.



Conseils pour d'autres activités sportives

- Concours de bombes: Qui fait le plus d'éclaboussures en sautant dans l'eau? Tester différentes techniques et hauteurs sur une longue période et les documenter.
- Alarmer et sauver: S'exercer en groupe à donner correctement l'alerte; apprendre et évaluer la prise à la nuque et au front.
- Plongée: Plonger, ramasser des objets au fond du bassin ou résoudre des devinettes inscrites sur des feuilles plastifiées.
- Course aux îles: Quelle équipe rejoint le plus d'îles possibles?

Leçon-type «FunFit» – Le cours de sport facultatif

FunFit est une leçon de sport supplémentaire destinée exclusivement aux élèves moins performants. Dans un cadre protégé, ils réalisent des expériences gratifiantes, prennent du plaisir et renforcent leur estime de soi.

La leçon-type ci-dessous est une leçon hebdomadaire extrait du projet FunFit que l'auteur de ce thème du mois propose à un groupe de six à dix garçons du degré secondaire I dans le canton de Bâle-Campagne. Il est recommandé à l'enseignant de l'adapter à la fois à ses capacités et préférences et aux besoins de ses élèves.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Années scolaires: 5H-11H, secondaire II

Objectif d'apprentissage

- Effectuer des expériences gratifiantes et progresser grâce à des activités articulées des [cinq sources du concept de soi](#) (voir p. 3).

Remarques: Les commentaires des élèves ont été recueillis lors d'une évaluation de FunFit en 2020. L'évaluation complète est disponible auprès de [Rafael Bühlmann](#).

	Durée	Activités des élèves	Activités de l'enseignant
Mise en train	2'	Musique La musique favorise la détente et l'activation, en particulier dans les petits groupes.	L'enseignant enclenche une playlist motivante juste avant l'entrée des élèves dans la salle.
Partie principale	20'	Accessoire de jonglage (p. ex. diabolo) Objectifs <ul style="list-style-type: none">• Amélioration des capacités de coordination.• Les élèves découvrent qu'en s'engageant, ils progressent. <p>Les élèves s'exercent à faire des figures avec un diabolo: lancer-attraper, ascenseur, tête-en-l'air, etc., et ils s'entraident.</p> <p>«<i>Franchement, au début, c'était pas génial, mais quand je n'y arrivais pas, Monsieur Bühlmann me coachait et me disait «tu vas y arriver, continue» et voilà, finalement ça me plaît beaucoup.</i>» (Diego, 13 ans)</p>	L'enseignant fixe aux élèves des objectifs intermédiaires réalistes (voir Boussole «Diabolo» , p. 7), il les encourage à persévérer et rend leurs progrès tangibles en recourant à des vidéos, des feed-back ou des journaux d'apprentissage.
	35'	Jeu au choix (p. ex. ultimate) Objectifs <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la condition physique et de la compétence de jeu.• Conscience de l'importance de son rôle en tant qu'équipier. <p>Si tout va bien, les élèves s'enhardissent et s'affirment. Ils courent, se font des passes, s'appellent, marquent des buts, crient victoire et se donnent l'accolade.</p> <p>«<i>Dans FunFit, on décide nous-mêmes de ce qu'on veut faire. Et il n'y a pas de notes, alors c'est moins stressant.</i>» (Diego, 13 ans)</p> <p>«<i>Oui, quand on joue à un jeu où il y a un score et qu'on marque soi-même un point. Mais c'est seulement dans le cadre de FunFit. Dans les cours normaux, ça ne m'est jamais arrivé.</i>» (Luca, 14 ans)</p>	L'enseignant multiplie les feed-back positifs et, au besoin, participe au jeu pour en augmenter l'intensité et donner aux élèves des occasions de marquer des buts.

	Durée	Activités des élèves	Activités de l'enseignant
Retour au calme	3'	<p>Réflexion</p> <p>Objectif: En questionnant adroitement les participants, leur faire prendre conscience de leurs ressentis et leur donner envie de revivre les expériences gratifiantes.</p> <p>Après s'être rituellement frappés dans les mains, les élèves discutent de la partie, sous la direction de l'enseignant le cas échéant.</p> <p><i>«Oui, quand le FunFit s'est bien passé, que je me suis donné à fond, je me sens vraiment sûr de moi, c'est une sensation, quoi (...) Et alors je suis plus motivé pour aller en sport avec ma classe.» (Elia, 14 ans)</i></p>	<p>Questions favorisant le développement du concept de soi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Qu'est-ce qui a particulièrement bien marché pour vous aujourd'hui?» • «Comment vous y êtes-vous pris, en tant qu'équipe, pour marquer autant de buts?» • «Vous vous êtes donnés à fond, vous avez transpiré. Quelle impression ça fait?»

Bonnes pratiques

Mettre en évidence les progrès

- Choisir des jeux de coordination (diabolo, balles de jonglage, bâton du diable, etc.) que les élèves effectuent chaque semaine avec le soutien individualisé de l'enseignant.
- Fixer des objectifs intermédiaires et documenter les progrès avec des feed-back, vidéos, carnets de bord ou en posant des questions suscitant la réflexion. L'estime de soi se trouve ainsi renforcée.

Jouer, jouer, jouer

- Impliquer les élèves dans le choix du sport qui sera joué jusqu'à la fin de la leçon. L'enseignant peut aussi participer et augmenter ainsi les chances de marquer et de fêter cela avec des cris de joie.
- Jouer sur de petits terrains à trois contre trois au plus multiplie le nombre de contacts avec la balle tandis que des simplifications (par exemple: sautoirs dans la balle d'unihockey, paniers de basket abaissés ou utilisation d'un ballon de futsal) permettent plus facilement de vivre des expériences gratifiantes.



FUNFIT

Le projet FunFit

FunFit est une leçon d'éducation physique supplémentaire proposée aux élèves moins performants pour qu'ils vivent des expériences gratifiantes synonymes de plaisir. Elle a été conçue, développée et mise en pratique par Rafael Bühlmann. Les effets positifs sur la confiance en soi ont été tels qu'entre-temps plusieurs écoles primaires et secondaires des cantons de Bâle-Campagne et d'Argovie l'ont introduite dans le cadre du sport scolaire facultatif. Jeunesse+Sport soutient ce projet et met à disposition tous les documents sur son site Internet.

→ [Vers le projet](#)

Indications

Ouvrages

- Bühlmann, R. (2020). FunFit – Bouger, c'est sympa. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Conzelmann et al. (2011). Selbstkonzept und Selbstkonzeptentwicklung (p. 37-48). In Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Berne: Hans Huber Verlag.
- Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique de Suisse allemande D-EDK (2015). Lehrplan 21 – Broschüre Bewegung und Sport (pdf).
- Equipe de formation J+S OFSPO (2020). Jeu de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager» (pdf). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2021). Sport Suisse 2020. Rapport sur les enfants et les adolescents (pdf). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- Vidéo explicative «Encourager»
- Vidéo explicative «Compétences psychosociales»
- Aide-mémoire: Action préventive – Enfants et adolescents en surpoids ou obèses (pdf)

Conférences/Formations continues

Rafael Bühlmann donne des conférences sur les thèmes de l'hétérogénéité, «fort grâce au sport», etc. Il dispense aussi des formations continues pour les écoles, les offices cantonaux ou encore les hautes écoles pédagogiques.

Contact: Rafael Bühlmann, téléphone +41 79 202 18 68, courriel: rafael.buehlmann@sbl.ch

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin
Auteur: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire
Rédaction: mobilesport.ch
Dessins: Leo Kühne
Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO