

# 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](#).

**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'	<b>Musique</b> 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'	<b>Accessoire de jonglage (p. ex. diabolo)</b> <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amélioration des capacités de coordination.</li><li>• Les élèves découvrent qu'en s'engageant, ils progressent.</li></ul> <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>«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.» (Diego, 13 ans)</p>	L'enseignant fixe aux élèves des objectifs intermédiaires réalistes (voir <a href="#">Boussole «Diabolo»</a> ), il les encourage à persévérer et rend leurs progrès tangibles en recourant à des vidéos, des feed-back ou des journaux d'apprentissage.
	35'	<b>Jeu au choix (p. ex. ultimate)</b> <b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amélioration de la condition physique et de la compétence de jeu.</li><li>• Conscience de l'importance de son rôle en tant qu'équipier.</li></ul> <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>«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.» (Diego, 13 ans)</p> <p>«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.» (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><b>Réflexion</b></p> <p><b>Objectif:</b> 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"> <li>• «Qu'est-ce qui a particulièrement bien marché pour vous aujourd'hui?»</li> <li>• «Comment vous y êtes-vous pris, en tant qu'équipe, pour marquer autant de buts?»</li> <li>• «Vous vous êtes donnés à fond, vous avez transpiré. Quelle impression ça fait?»</li> </ul>

## 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](#)