P.E. Promotes IMPACT

Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

PE TEACHERS' HANDBOOK

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

CONTENTS:

Webinar 1 page 3

Webinar 2 page 30

Webinar 3 page 54

Webinar 4 page 76

Webinar 5 page 97

Webinaire 1: Projet IMPACT : l'importance de l'activité physique et de l'EPS

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Présentation :
Philippe Sarrazin
Géraldine Escriva-Boulley

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Une étape importante pour le bon déroulement de ce webinaire

- Merci d'écrire vos nom et prénom sur le côté droit de l'espace de discussion
- Au cours de ce webinaire nous allons voir plusieurs vidéos.
- Je vous invite à regarder la première vidéo sur YouTube en cliquant sur le lien ci-dessous, puis à revenir à notre présentation.

https://youtu.be/V1fyylsMB7E

Les partenaires du projet: 6 universités européennes

Source Cosprocare: http://www.cosprocare.nl/carte-europe-pays.html

Les partenaires du projet: des institutions gouvernementales et des associations d'enseignants d'EPS

Source Cosprocare: http://www.cosprocare.nl/carte-europe-pays.html

Les objectifs du projet IMPACT

- Promouvoir la participation des adolescents à différentes formes d'activités physiques **<u>en dehors de l'EPS</u>**
- Mettre en évidence le rôle primordial de l'EPS dans la promotion de l'activité physique
- Créer un réseau de professeurs d'EPS intéressés par la promotion de l'activité physique

Vue d'ensemble des sujets abordés

- Quel est le problème ?
- Quels sont les bienfaits de l'AP ?
- Quelle est la quantité d'activité physique nécessaire aux enfants et adolescents ?
- Pourquoi l'EPS est-elle importante ?

L'origine du projet :

Un manque d'AP qui n'est pas sans conséquence sur la santé

Qu'est ce que l'activité physique ?

L'activité physique = « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entrainant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos » (Caspersen et al., 1985).

3 régimes d'intensité
(intensité : importance de l'effort nécessaire pour pratiquer une activité ou un exercice).

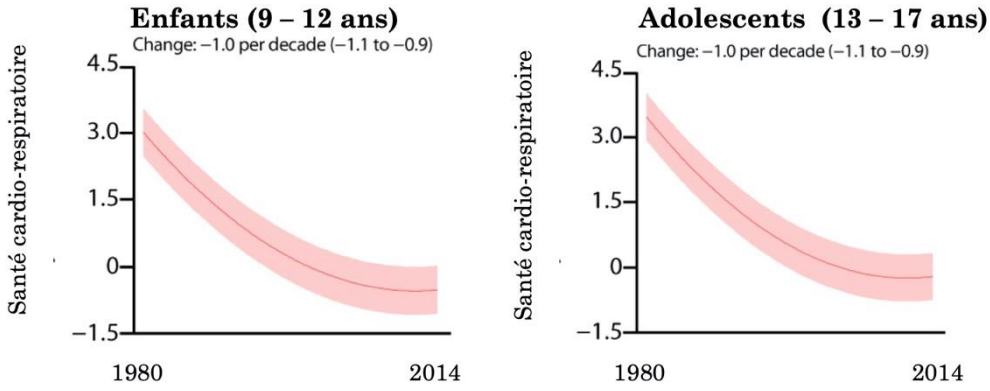
- Légère (balade)
- Modérée (marche rapide)
- Vigoureuse ou soutenue (course)

(OMS, 2010)

Le problème et ses conséquences ?

https://youtu.be/rlYmsAW3R2Y

Le problème et ses conséquences ?



Tomkinson et coll. (2017) Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high income and upper middle-income countries between 1981 and 2014

Le problème et ses conséquences?

Le manque d'AP et l'augmentation des comportements sédentaires ont des effets néfastes sur la santé physique

- ↗ **de la mortalité générale** : ↗13 % du risque de décès pour chaque ↗ de 2 h passées devant la télévision
- **Risque plus élevé de développer un diabète de type 2 et une obésité**
- ↗ du risque de maladies cardiovasculaires
- ↗ de 2 h/j du temps de sédentarité est associée à une ↗ de 8 % du risque de **cancer** du côlon et de 10 % du risque de cancer de l'endomètre
- ↗ **du risque de maladies neurodégénératives**
- ↘ de la santé osseuse

Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. ANSES, 2016

Pourquoi a-t-on besoin de faire de l'activité physique ?

Les bénéfices

- https://youtu.be/eOUFBrGx_P0

Qu'en pensez-vous ?

Question 1 :
Depuis 40 ans les performances des enfants au 600 m ont diminué de :

- A. 30 secondes
- B. 50 secondes
- C. 1 minute
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 2 :
Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques :

- A. Oui, car des séances régulières aboutissent à un ralentissement des pulsations et le cœur se fatigue moins.
- B. Oui, car des séances régulières aboutissent à un augmentation des pulsations et le cœur travaille de plus en plus
- C. Non, l'activité physique a peu d'incidence sur le cœur
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 3 :
Une activité physique régulière est recommandée pour une bonne santé osseuse:

- A. Non, le stress mécanique sur les os les fragilise
- B. Oui, le stress mécanique sur les os les renforcent et augmente de la densité osseuse
- C. Non, car elle favorise l'apparition de l'ostéoporose
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 4 :
Une activité physique régulière :

- A. Augmente le risque de blessures
- B. Diminue les protéines contractiles dans les muscles
- C. Diminue le risque de blessures
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 5 :
L'activité physique:

- A. Excite les élèves, ils sont moins concentrés, moins attentifs
- B. Améliore les processus cognitifs
- C. Est néfaste pour la santé mentale
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 6 :
Pour être en bonne santé, à quelle intensité un élève doit-il faire de l'activité physique ?

- A. Légère, modérée ou vigoureuse
- B. Légère à modérée
- C. Modérée à vigoureuse
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 7 :

Pour être en bonne santé, combien de minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse un élève doit-il accumuler quotidiennement?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 8 :

Pour être en bonne santé, combien de jours par semaine un élève doit-il pratiquer une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse ?

- A. 3 jours
- B. 5 jours
- C. 7 jours
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Quelles sont les recommandations pour l'activité physique des enfants et adolescents ?

Les niveaux d'activité physique recommandés par l'OMS

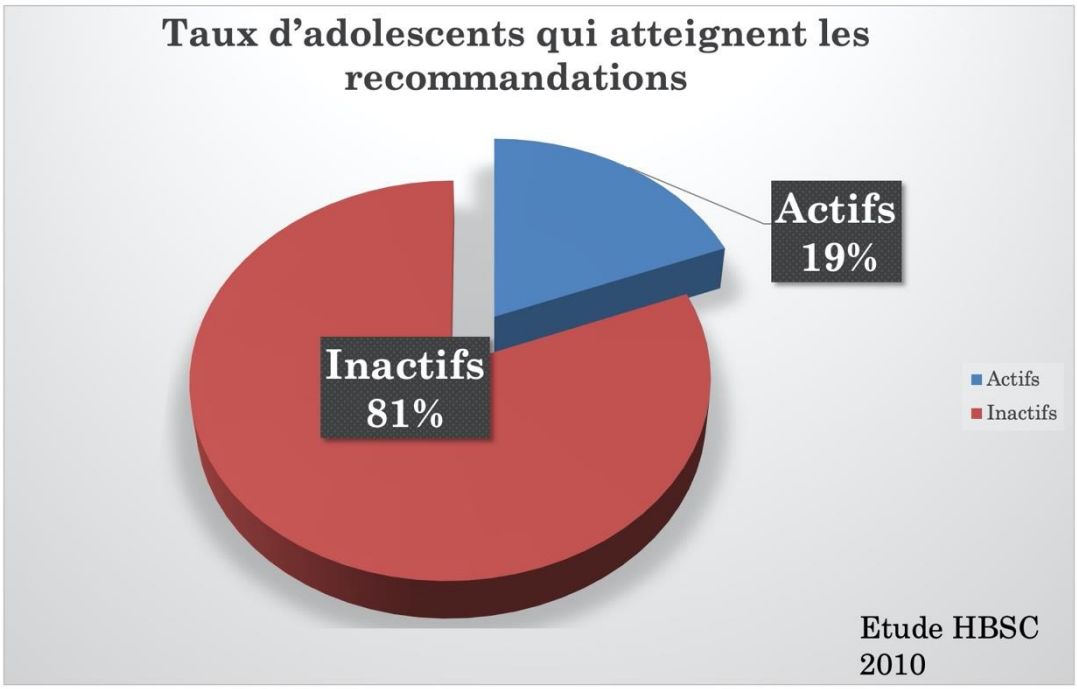
- Les enfants et les adolescents âgés entre 5 et 17 ans devraient accumuler **quotidiennement** au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse**.

- La plupart des activités physiques quotidiennes devraient **être des activités d'endurance**.

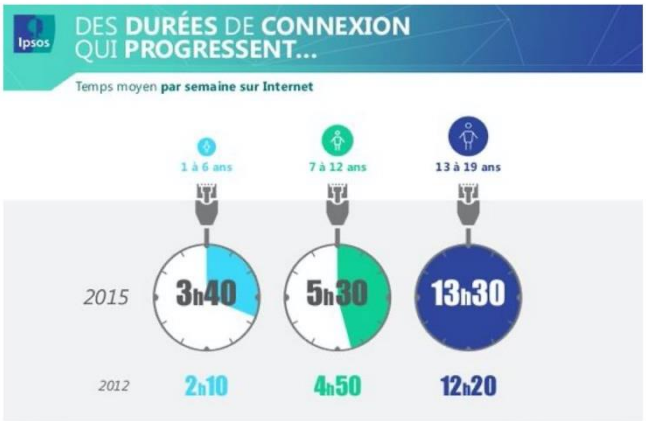
- Des activités **d'intensité soutenue**, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, **au moins 3 fois par semaine**.

Quelle réalité ?

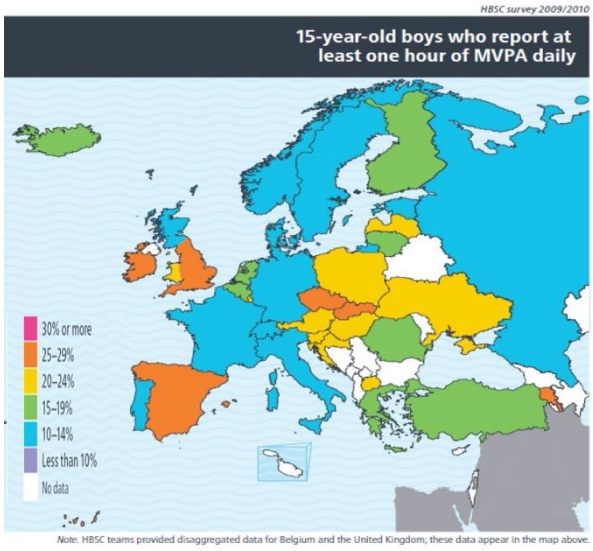
Taux d'activité physique et d'inactivité pour les 11-17 ans

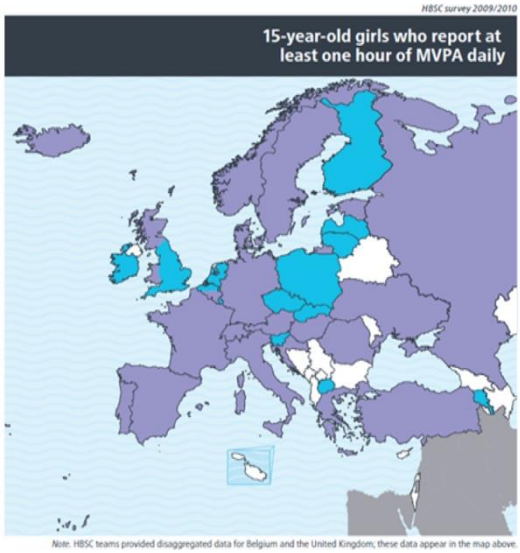


La sédentarité



Le niveau d'activité physique des garçons et les filles en Europe





Les résultats de l'étude pilote

Échantillon N= 2079 élèves, âgés en moyenne de 14.2 + 1.7 ans (sur 6 pays : FR, GR, IT, TU, ES, ANG)

Nbre de jours = 60' d'AP	Garçons	Filles	Total
< 3 jours/ semaine	31 %	**46 %**	39% (N= 799)
3-4.5 jours/ semaine	38 %	35 %	36% (N= 757)
5-7 jours/ semaine	31 %	19 %	25% (N= 523)

Près de 50% des filles et 30% des garçons sont INACTIFS
20% des filles et 30% des garçons sont considérés comme ACTIFS

Le problème d'inactivité est présent dans les 6 pays.

Qu'en pensez-vous ?

Question 9 :
D'après vous, peut-on faire quelque chose pour changer cette réalité ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 10 :
A qui revient cette mission ?

- A. Aux parents
- B. Aux clubs sportifs
- C. A l'Ecole
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 11 :
L'EPS peut-elle être un lieu de promotion de l'AP extrascolaire ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

L'EPS peut-elle contribuer à résoudre ce problème ?

La promotion de l'AP pour la santé via l'EPS : une volonté des Instructions Officielles

BO LE BULLETIN OFFICIEL DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Bulletin officiel spécial n° 11
du 26 novembre 2015

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

Domaine du socle : 4

Cycle 3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Connaitre les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé
- Connaitre et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique
- Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Domaine du socle : 4

Cycle 4

L'EPS a « le potentiel » de contribuer à la promotion de l'AP chez les jeunes :

- Une discipline d'enseignement focalisée sur le développement moteur
- Qui a pour finalité de former des jeunes physiquement éduqués, capables de « savoir gérer leur vie physique »
- Qui s'adresse à tous les enfants d'une tranche d'âge
- Qui est dispensée par un personnel compétent

La contribution de l'EPS au niveau d'activité physique des élèves

Slingerland & Borghouts (2011)

Directe
. AP en classe

Indirect

Court terme
. AP en dehors de la classe

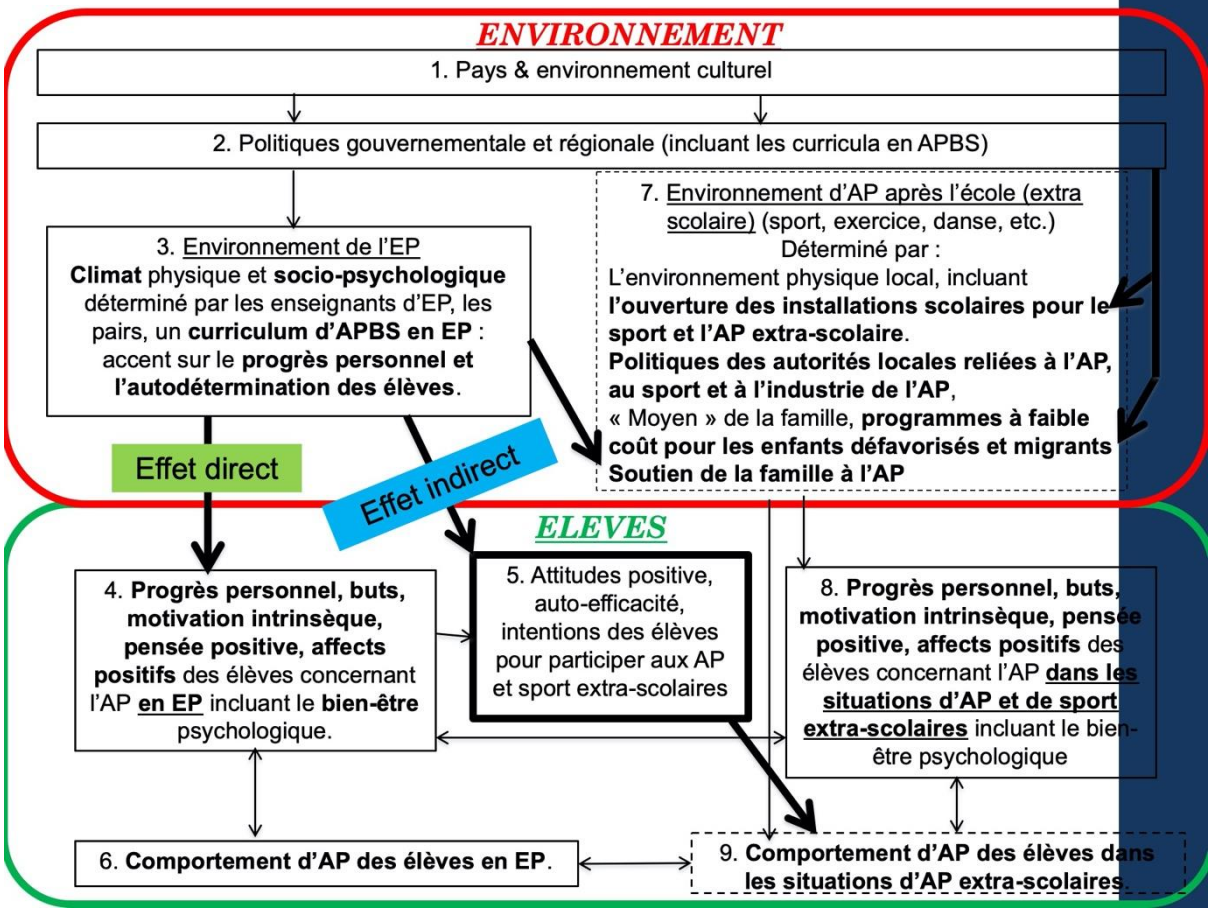
Long terme
. Former des élèves physiquement éduqués

Qu'est ce qu'un élève physiquement éduqué ?

Whitehead (2010)

Comment l'EPS peut-elle contribuer à former des élèves physiquement éduqués ?

- En offrant une environnement structuré permettant de faire des expériences motrices,…
- …et de développer des compétences [réussir des tâches/ activités motrices]
- En renforçant la confiance/habileté perçue
- En construisant une attitude positive et une motivation intrinsèque pour les APSA
- En transmettant des savoirs sur l'AP (bénéfices de l'AP, risques de la sédentarité, différentes intensités, recommandations,…)
- En développant des méthodes (savoir s'entrainer) : connaitre son niveau, se fixer des objectifs réalistes, se monitorer, faire face aux obstacles, réviser ses buts, etc.

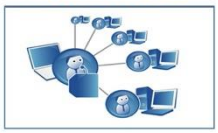


Contenus des webinaires

Direct

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

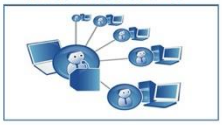
Webinaire 2



Indirect

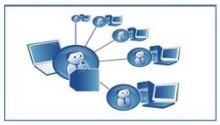
Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale

Webinaire 3



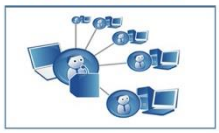
Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)

Webinaire 4

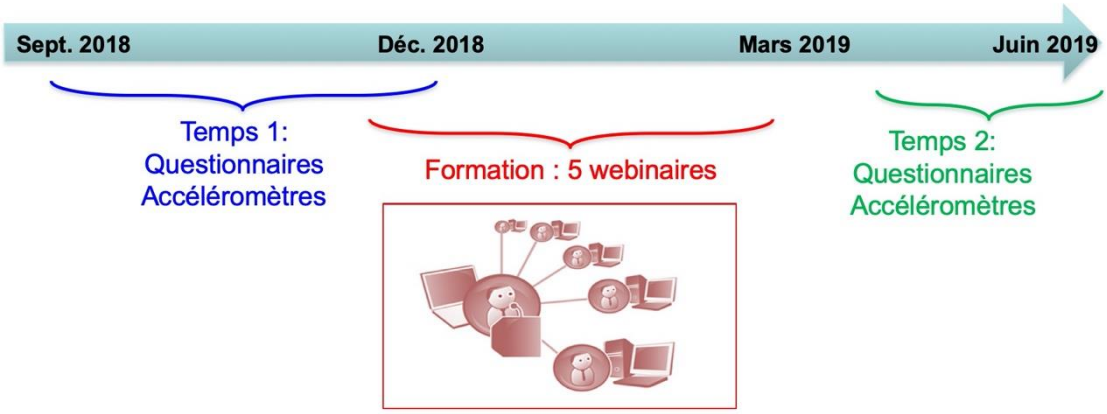


Fournir des opportunités de pratique d'AP en dehors de la classe, en mettant en place un projet mobilisateur

Webinaire 5



Protocole et temps forts de ce projet



Discussion et échange d'idées

Vous pouvez discuter sur la plateforme

Les groupes de discussion proposés

- Comment faire comprendre que le niveau d'AP des élèves est insuffisant au regard des recommandations de l'OMS ?
- Comment pouvez-vous mettre l'accent sur les bénéfices de l'AP ?
- Comment pouvez-vous aider vos élèves à identifier les 3 niveaux d'intensité d'AP ?

Exemples d'outils ?

Tableau 2. Classification des activités physiques en fonction de leurs intensités et de l'évaluation subjective de leur tolérance (adapté de Norton et al. 2012)

Intensité	Mesures objectives	Mesures subjectives	Exemples
Sédentaire	• < 1,6 MET • < 40 % FCmax • < 20 % VO_2max	• pas d'essoufflement • pas de transpiration • pénibilité de l'effort < 2*	• regarder la télévision • lire, écrire, travail de bureau (position assise)
Faible	• 1,6 à 3 METs • 40 à 55 % FCmax • 20 à 40 % VO_2max	• pas d'essoufflement • pas de transpiration • pénibilité : 3 à 4	• marcher (< 4 km/h)** • promener son chien • conduire (voiture) • s'habiller, manger, déplacer de petits objets • activités manuelles ou lecture (debout)
Modérée	• 3 à 5,9 METs • 55 à 70 % FCmax • 40 à 60 % VO_2max	• essoufflement modéré • conversation possible • transpiration modérée • pénibilité : 5 à 6 • peut être maintenu 30 à 60 min*	• marche (4 à 6,5 km/h)**, course à pied (< 8 km/h)**, vélo (15 km/h)** • monter les escaliers (vitesse faible) • nager (loisirs), jouer au tennis
Elevée	• 6 à 8,9 METs • 70 à 90 % FCmax • 60 à 85 % VO_2max	• essoufflement important • conversation difficile • transpiration abondante • pénibilité : 7 à 8 • ne peut être maintenu plus de 30 min**	• marche (> 6,5 km/h ou en pente)**, course à pied (8 à 9 km/h)**, vélo (20 km/h)** • monter rapidement les escaliers • déplacer des charges lourdes • déplacer de petits objets
Très élevée	• ≥ 9 METs • < 90 % FCmax • < 85 % VO_2max	• essoufflement très important • conversation impossible • transpiration très abondante • pénibilité > 8 • ne peut être maintenu plus de 10 min**	• course à pied (9 à 28 km/h)** • cyclisme (> 25 km/h)**

* Sur une échelle de 0 à 10 (OMS).

** Ces repères sont donnés à titre d'exemples, pour un adulte d'âge moyen, de condition physique moyenne.

Evaluer son AP hebdomadaire

Note ton AP de la semaine (si tu as fait au moins 10 minutes d'une AP, note-la).

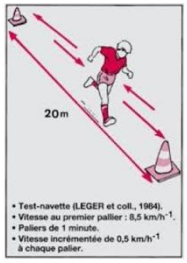
Name_____ Date____/_____/_____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h							
8h-9h							
9h -10h							
10h-11h							
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							

Evaluer sa forme/ condition physique

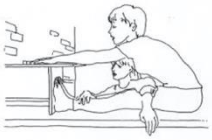
4 composantes :

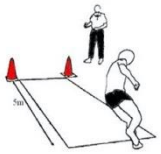
Endurance cardiorespiratoire : test navette 20 m



Endurance musculaire : test des abdos

Souplesse : flexion du tronc





Vitesse et/ou vitesse/agilité : test navette 5 x 10 m

Vanhelst et al., 2014, Revue STAPS
Heyters et Marique, 2013, ADEPS

Evaluer sa forme/ condition physique

Tableau 2. Niveau de la condition physique (moyenne ± EC) en fonction du genre

	Garçons (n = 946)	**Filles** (n = 905)
Vitesse (*sec*)	9,36 ± 1,59	9,58 ± 1,98*
Vitesse/Agilité (*sec*)	19,96 ± 3,1	19,77 ± 3,04
Endurance musculaire (*n*)	32 ± 19	31 ± 19
Souplesse (*cm*)	19,9 ± 8,6	19,8 ± 8,6
Endurance cardiorespiratoire ($ml.kg.min^{-1}$)	49,7 ± 7,3	45.9 ± 6,5*

* $p < 0.05$

Vanhelst et al., 2014, Revue STAPS
Heyters et Marique, 2013, ADEPS

Fiche individuelle

NOM: _____ **Prénom:** _____
Sexe: _____

	jour	*mois*	*année*	
Date du test				
Date de naissance:				âge ans

Taille				cm
Poids				kg
BMI				
	1	2	moyenne	
Pli cutané triceps				mm
Pli cutané biceps				mm
Pli cutané sous-scapulaire				mm
Pli cutané supra-iliaque				mm
Pli cutané mollet				mm
	Somme des 5 plis			mm

Dynamométrie manuelle kg
Main utilisée Gauche ☐ Droite ☐

Équilibre Flamingo	nbre/min	Flexion tronc en avant	cm
Frappe des plaques	s	Redressement station assise	nbre/30 s
Saut en longueur	cm	Suspension bras fléchis	s
Course navette	s	Luc LEGER	palier

Profil anthropométrique

Garçons 14 ans	P10	P25	P40	P50	P60	P75	P90
Taille (cm)	*156*	*161*	*165*	*168*	*170*	*173*	*178*
Poids (Kg)	*44*	*49*	*54*	*56*	*59*	*65*	*77*
BMI	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*23*	*27*
Pli Triceps (mm)	*6*	*7*	*9*	*10*	*11*	*14*	*22*
Pli Biceps (mm)	*3*	*4*	*4*	*5*	*5*	*7*	*11*
Pli sous scapulaire (mm)	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*11*	*24*
Pli supra iliaque (mm)	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*15*	*29*
Pli mollet (mm)	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*14*	*23*
Somme plis (mm)	*27*	*31*	*36*	*39*	*44*	*62*	*105*

Profil moteur et physique

Dynamométrie (Kg)	24	28	32	34	37	41	48
Equilibre Flamingo (n)	30	22	18	16	14	12	8
Frappe des plaques (sec.)	14.5	13.3	12.4	12.1	11.7	11.1	10.4
Saut en long. sans élan (cm)	129.7	150.0	165.0	173.5	180.0	192.8	209.3
Course navette (sec.)	24.1	22.1	21.2	20.6	20.2	19.5	18.8
Flexion Tronc (cm)	7	12	16	18	20	24	28
Redressement assis (n)	16.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	28.0
Suspension Bras (sec.)	1.0	9.9	15.0	19.3	23.8	31.2	48.0
Luc Léger (n)	2.5	4.0	5.0	6.0	6.5	7.5	9.0

Avez-vous des questions ou d'autres thèmes que vous souhaitez aborder ?

Le prochain webinaire

Direct

Indirect

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

Webinar 2

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

Webinaire 2:

Promouvoir l'activité physique des adolescents en favorisant le plaisir en EPS

Présentation :
Damien Tessier
Géraldine Escriva-Boulley

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Une étape importante pour le bon déroulement de ce webinaire

- Merci d'écrire vos nom et prénom sur le côté droit de l'espace de discussion

Rappel Webinaire 1 : Importance de l'AP et de l'EPS

1. **Constat** : En dépit de ses nombreux bénéfices, on note une baisse de l'activité physique chez les jeunes

⇒ conséquences négatives (santé cardio-respiratoire)

⇒ 19% enfants et adolescents atteignent les recommandations

2. **Recommandations** enfants et adolescents de 5 à 17 ans = au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse/ jour**.

Contenus des webinaires

Direct

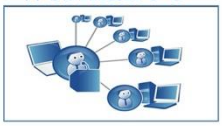
Proposer un programme d'EPS qui suscitent du plaisir aux élèves

Webinaire 2

Indirect

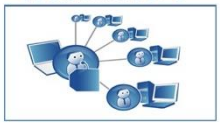
Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale

Webinaire 3



Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)

Webinaire 4



Fournir des opportunités de pratique d'AP en dehors de la classe, en mettant en place un projet mobilisateur

Webinaire 5

Les thèmes abordés

- Qu'est-ce que le plaisir ?
- Comment fonctionne le plaisir ?
- Pourquoi le plaisir est-il important en EPS ?
- Comment susciter le plaisir en EPS ?

Le plaisir en EPS : une préoccupation forte dans la profession…

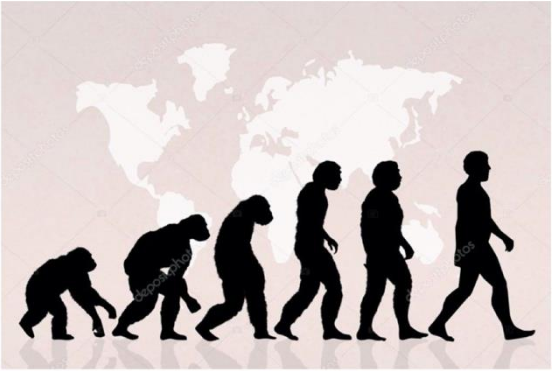
En guise d'introduction, je vous invite à regarder la première vidéo sur YouTube en cliquant sur le lien ci-dessous, puis à revenir à notre présentation.

https://youtu.be/F1OYzRy5-sg

Qu'est-ce que le plaisir ?

Le plaisir est un « affect fondamental »…

Sa fonction principale est la survie



Tout au long de la phylogenèse, le **plaisir** associé aux objets, événements, activités, …, a permis à l'humanité de **s'adapter à son environnement** (Johnston, 2003)

Principe hédonique : tendance à approcher les comportements (objets, événements, activités) associés au plaisir, et à éviter les comportements (objets, événements, activités) associés à la douleur.

« Si les toxines avaient un goût sucrés, et le sucre un gout amère, l'humanité serait en péril ! »

Fonction de détection des difficultés

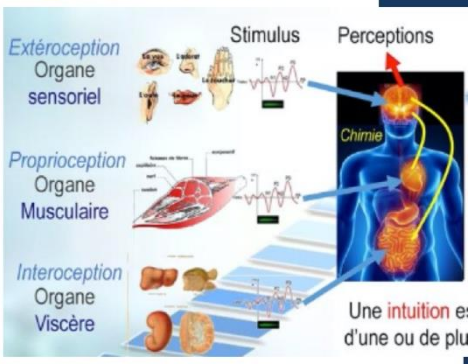
- Plaisir = affect primitif, universel et simple (comme peur, colère et tristesse; Pankesepp, 1998)
- **Évaluation continue de l'état de l'individu**
- Sentiment d'harmonie qui indique que tout va bien
- Un plaisir intense focalise la conscience, mais d'intensité moyenne, il fait partie de l'état habituel de l'individu

Différents types de plaisirs

Plaisir sensoriels

Sensations extéroceptives

(Frijda, 2010)



Sensations proprio- et intéroceptives

Plaisir non sensoriels

Accomplissement
Fierté, réussite

Cohésion
Partage

Relaxation, détente
Soulagement

Comment fonctionne le plaisir ?

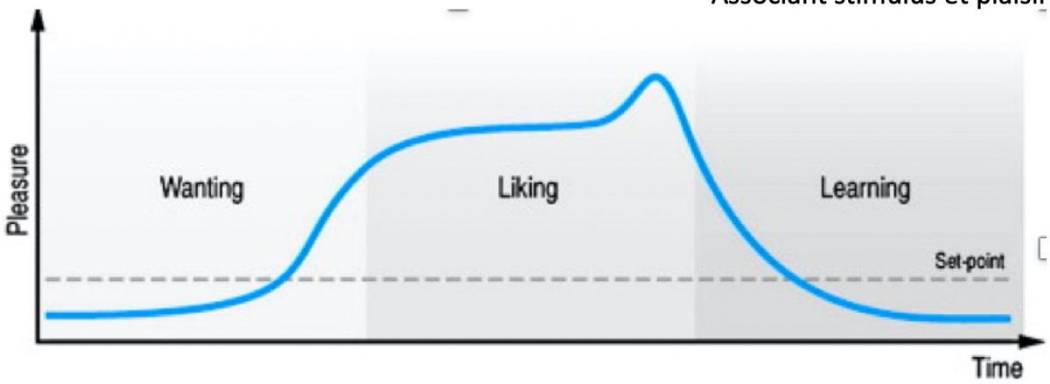
Plaisir = affect de valence positive se produisant en réaction à un stimulus. Cette réaction est à la fois objective (activation de réseaux de neurones) et subjective (ressenti conscient) (Berridge & Kringelbach, 2008).

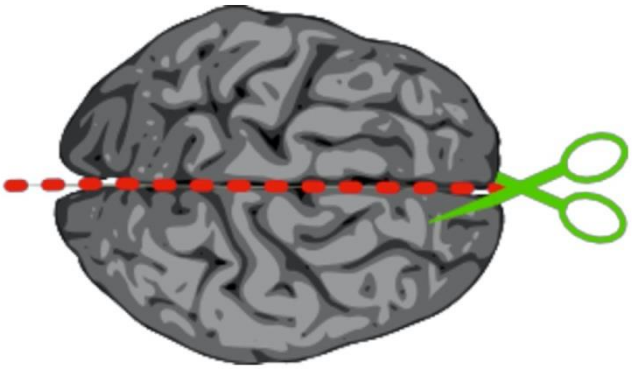
Le plaisir n'est pas seulement un état, mais un cycle

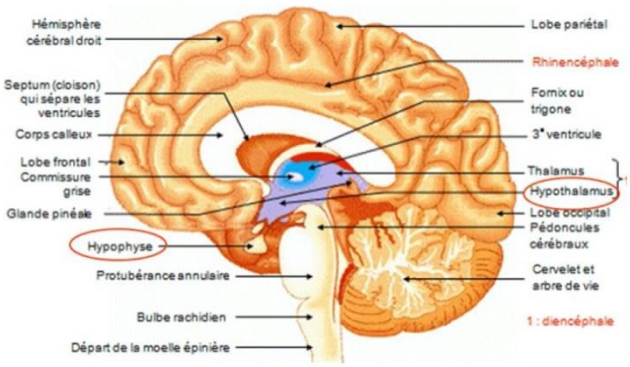
Phase appétitive
Dominée par « vouloir »

Phase de consommation
dominée par « aimer »

Phase de satiété
Dominé par « apprendre »
Associant stimulus et plaisir



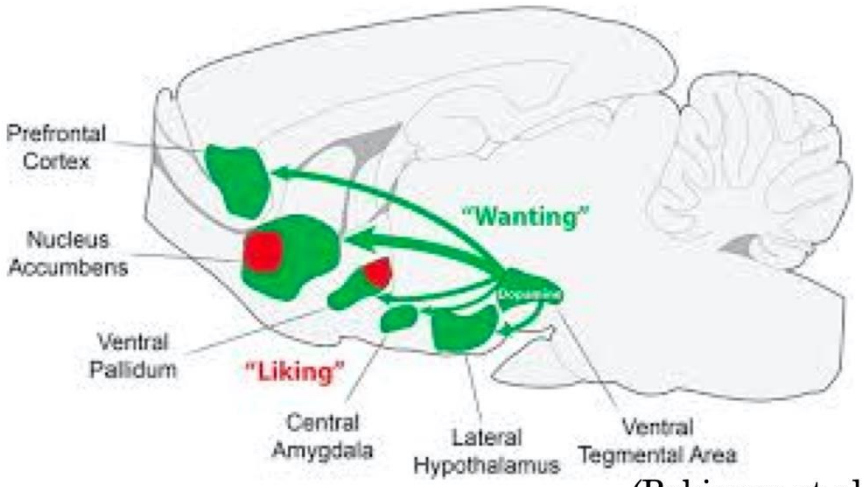




Encéphale - coupe sagittale médiane

Ces 3 phases reposent sur des mécanismes spécifiques

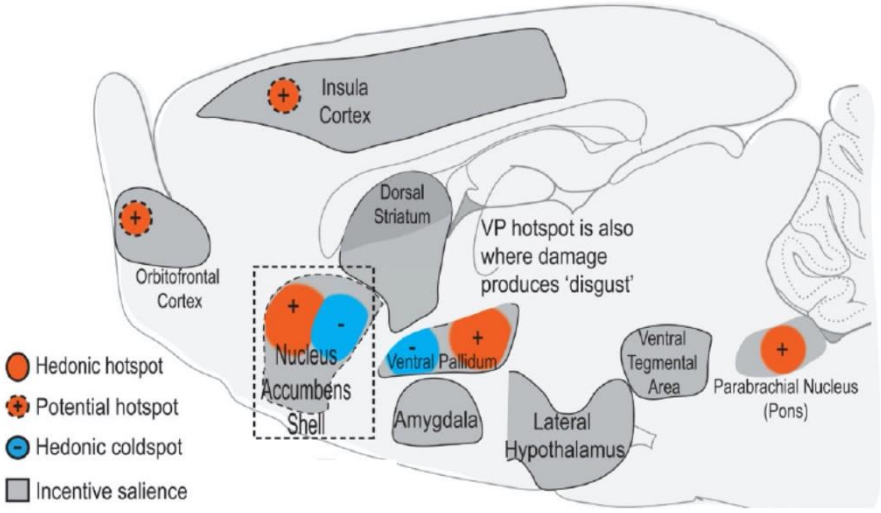
Vouloir (*wanting*) système neurobiologique qui motive un comportement d'approche en attribuant une valeur incitative à un stimulus associé à une récompense.



(Robinson et al., 2016)

Neurotransmetteur : la **dopamine**

Aimer (*liking*) est un système neurobiologique qui évalue immédiatement, ou de manière anticipé, l'impact hédonique du stimulus et lui attribue une valeur.



Berridge & Kringelbach, 2015)

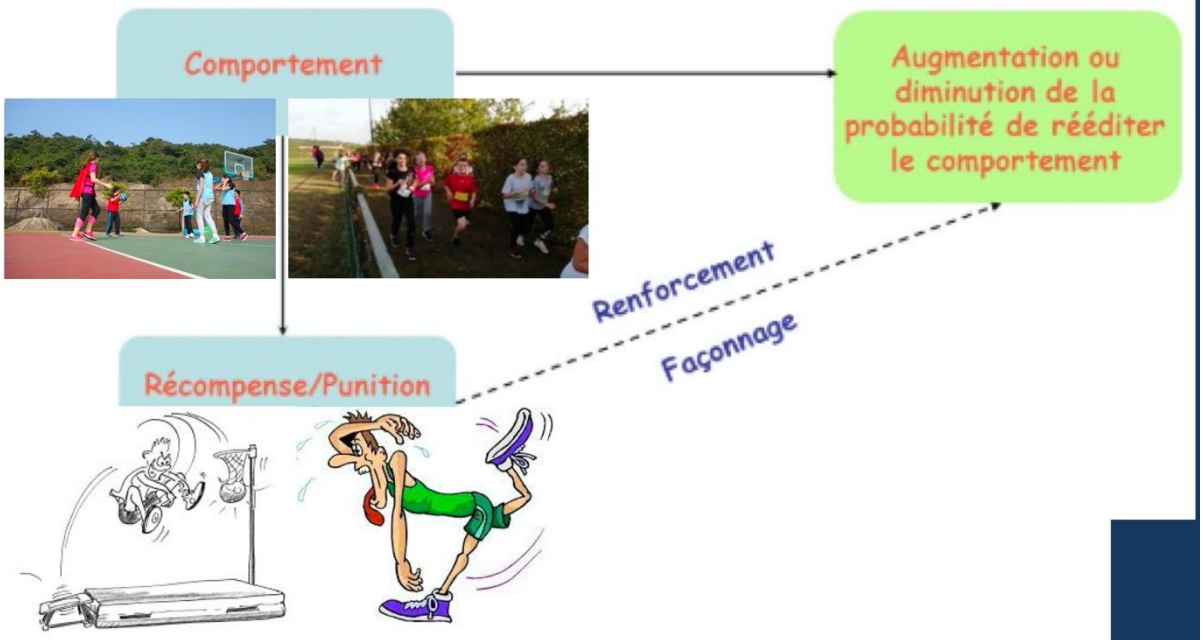
Neurotransmetteur : les **opiacés**

Pour le que le plaisir soit ressenti consciemment
=> **activation de TOUS les points chauds**

Plus le désir est élevé, et plus le plaisir sera intense
=> Complémentarité des systèmes « vouloir » et « aimer »

Un **stimulus surprenant**, peut activer le système « aimer » sans activer le système « vouloir »
=> Dissociation plaisir et désir

Phase d'apprentissage est basé sur un conditionnement instrumental



Qu'en pensez-vous ?

Question 1 :
Le plaisir est une valeur intrinsèque aux APS enseignées en EPS

- A. Oui
- B. Non
- C. ça dépend lesquelles

Question 2 :
Le plaisir ressenti par les élèves dépend en partie d'eux-mêmes

- A. Oui
- B. Non

Question 3 :
Le plaisir est un sentiment conscient

- A. Oui, s'il n'était pas perçu on ne pourrait pas en parler
- B. Non, pas forcément

Question 4 :

Pour susciter le plaisir des élèves en EPS, l'enseignant dispose de plus de « leviers » pour activer le système :

- A. « vouloir »
- B. « aimer »
- C. autant l'un que l'autre

Pourquoi le plaisir est-il important en EPS ?

Pour promouvoir durablement une pratique physique régulière…

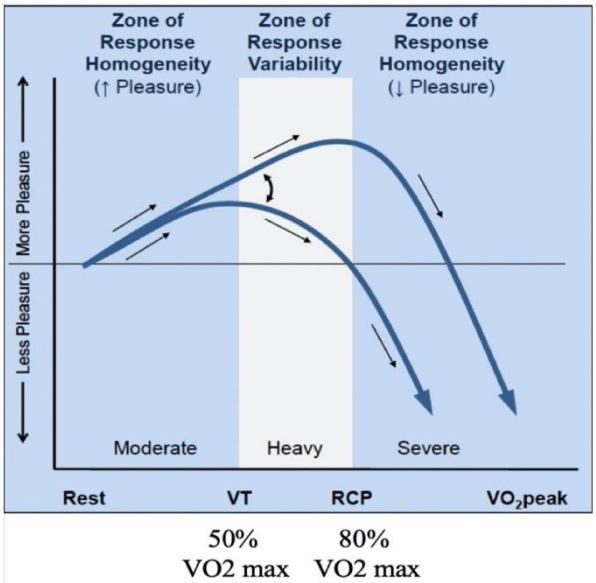
Favoriser le plaisir en EPS permet de…

stimuler la participation à des APS en dehors du temps scolaire

et… tout au long de la vie

Pourquoi ?… 3 idées clés

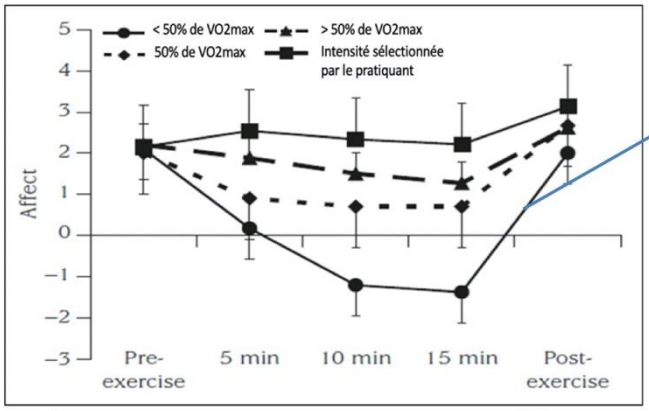
1ère idée : le plaisir ressenti dépend de l'intensité de l'exercice



Évolution du plaisir ressenti pendant l'exercice (Ekkekakis et al., 2010).

- L'intensité du plaisir est la plus élevée lorsque l'intensité de l'exercice est modérée (entre 50% et 80% de la VO2max.
- Au-delà, les sensations proprio- et intéroceptives diminuent le plaisir

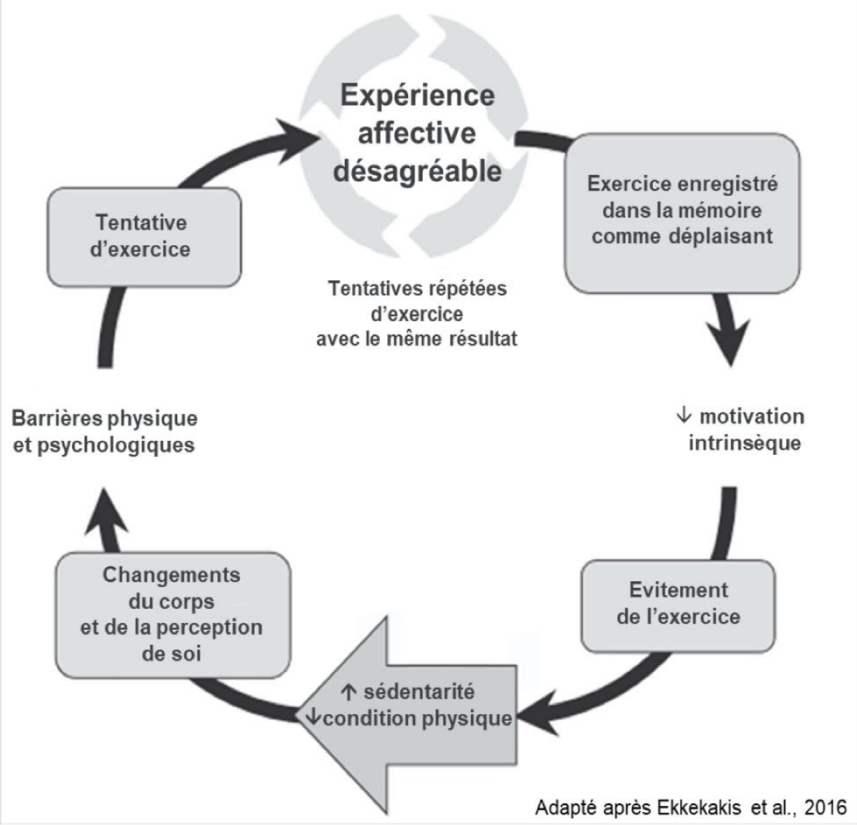
2ème idée : C'est le plaisir pendant, et non après, la pratique qui influe sur l'expérience



Sérotonine

Explique les effets antidépresseur du sport

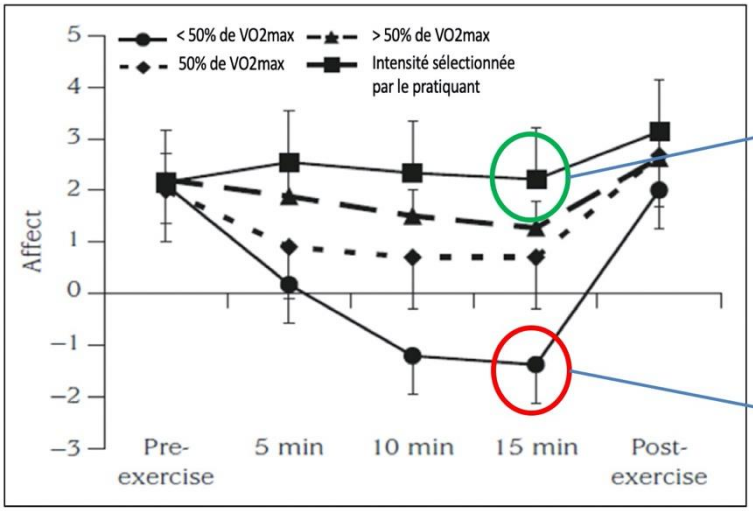
(Parfitt & Hughes, 2009)



3ème idée : la qualité affective d'une expérience dépend de deux moments clés

- Le pic de plaisir ou de déplaisir pendant la pratique
- Les dernières minutes de la pratique

Fredrickson, 2000)



Expérience encodée comme plaisante

Expérience encodée comme déplaisante

Qu'en pensez-vous ?

Question 5 :
Que penser de l'adage : « on n'a rien sans rien (*no pain, no gain*) » ?

- A. du bien
- B. je suis contre
- C. rien de particulier…

Comment susciter le plaisir en EPS ?

Trois stratégies pour susciter le plaisir en EPS

1) Commencer par proposer des situations simples favorisant la réussite et le plaisir immédiat avant de proposer des situations de défi

2) Construire des situations basées sur la nouveauté et le défi

3) Aider les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations, et combiner différents types de plaisir.

1- Commencer par proposer des tâches simples favorisant le succès et le plaisir immédiat avant de proposer des tâches de défi.

- On vise à augmenter le « désir »

=> levier : atteinte du but et progrès importants vers ce but

- Les situations de « difficulté opt importantes pour l'apprentissage, mais elles peuvent être décourageantes pour (l'éternel) débutant
- La persévérance dépend de la quantité de progrès…
- La réussite immédiate => augmentation de la confiance en soi => persistance

Exemple d'une situation simple favorisant le plaisir immédiat en escalade (issu de l'AEEPS)

https://youtu.be/eZxcySisfAY

Autre exemple d'une situation simple favorisant le plaisir immédiat

https://youtu.be/WqDAnyngif8

2- Construire des tâches basées sur la nouveauté et le défi

- On vise à augmenter le « désir »

⇒ levier : nouveauté et le défi

=> augmentent la sécrétion de dopamine

Exemple d'une situation proposant des défis en danse

https://youtu.be/KhLFkICqw1c

Exemple d'une situation basée sur la nouveauté en acrosport

https://youtu.be/e-H3jkA81Ls

3- Aider les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations et combiner différents types de plaisir.

- On vise à augmenter le « plaisir »

⇒ Levier 1 : moduler son effort au gré de ses sensations proprioceptives et intéroceptives

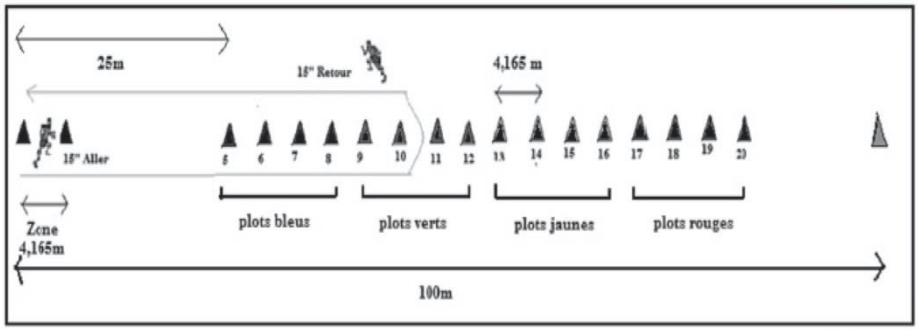
⇒ Levier 2 : associer en plus plaisir d'accomplissement et plaisir social

Mehdi BELHOUCHAT - Professeur agrégé d'E.P.S., Lycée Général et Technologique Joliot-Curie de Nanterre, Membre du groupe ressource « Plaisir et EPS » de l'AE-EPS - m.belhouchat@orange.fr
Yvon MORIZUR - Professeur certifié d'E.P.S., Lycée Général Lucie Aubrac de Courbevoie, Membre du groupe ressource « Plaisir et EPS » de l'AE-EPS - yvon.morizur@gmail.com

Mots clés : plaisir - pédagogie - E.P.S. - demi-fond

La revue de l'AE-EPS Association pour l'enseignement de l'EPS
Enseigner l'EPS

Le plaisir au cœur de la leçon d'EPS en demi-fond



Consignes : enchainer 8 séries de 1'30'' composées de :
30'' de course à une allure proche de sa Vitesse d'Effort (VE)
30'' de course à une allure proche de sa Vitesse de Récupération (VR)
30'' de temps mort
afin d'obtenir le meilleur score kilométrique (SK = VE + VR).
Organisation : regroupement par binôme, 1 coureur et 1 observateur qui note le numéro des plots franchis

Plusieurs étapes pour favoriser engagement volontaire et réussite de tous :

- Situation d'exploration : aucun projet préétabli, l'élève décide dans l'instant de son allure
- Situations de réussite :
  - l'élève a le droit à 1 impasse (ou 2) pour lui permettre de finir l'épreuve (pas d'impasses autorisées ni sur la première ni sur la dernière série)
  - choisir son intensité d'effort parmi 4 possibilités : VE-2 plots, VE -1 plot, VE, VE +1 plot
  - choisir sa vitesse de récupération : entre 5 km/h et 50% de sa VE

Levier 1

- Situations d'apprentissage :
  - réaliser 1, 2 ou 3 séries à vitesse maximale ou supra-maximale
  - réaliser 1, 2 ou 3 séries en récupération active
  - réduire la récupération à 15"
  - enlever la récupération
  - ne pas avoir un écart supérieur à 6 entre le SK annoncé et le SK réalisé

Levier 2

- Jouer sur différents types de plasir :
  - le défi (= dépassement de soi) : après la 8ème série, faire un « plot record » sur 15"
  - le duel : lâcher son adversaire à chacune des 8 séries
  - la rencontre : à imaginer… peut-être des courses collectives…

Exemple d'une situation aidant les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations en demi fond

https://youtu.be/tnuzYuVsuV4

Qu'en pensez-vous ?

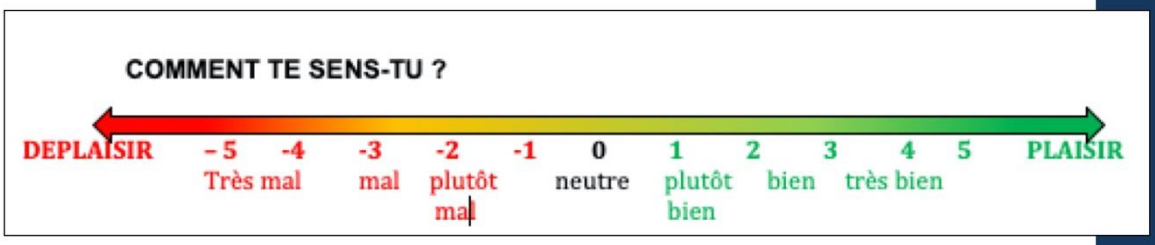
- Avez-vous des exemples de situations, dans différentes APS, mobilisant ces 3 leviers ?

- Avez-vous d'autres exemples de leviers pour susciter les plaisir des élèves en EPS ?

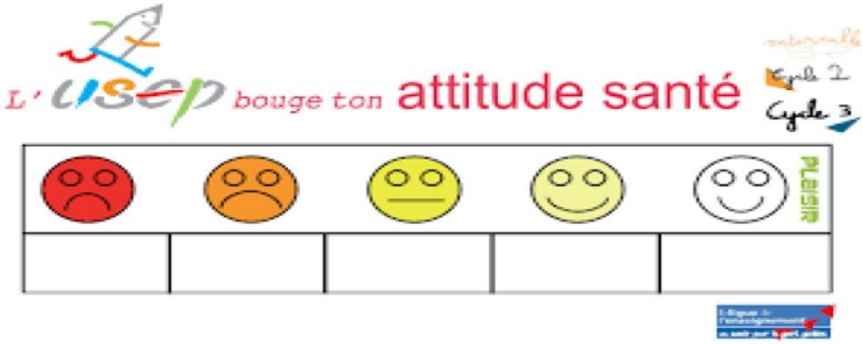
Ce que vous pouvez essayer avec vos élèves

Evaluer le plaisir

Mesurer les effets de vos stratégies visant à promouvoir le plaisir en EPS



Feeling scale, Hardy & Rjesky, 1989)



Le prochain webinaire

Direct

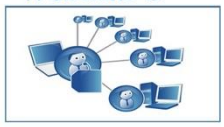
Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

Webinar 2

Indirect

Proposer un environnement structuré qui permet aux élèves d'experimenter une variété d'APSA et de multiplier les expériences motrice positives.
Nourrir les perceptions de soi physique positive, les attitudes positives et le besoins psychologiques.

Webinar 3



Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Comment promouvoir l'activité physique des adolescents en proposant des situations attrayantes et un climat motivant en EPS (2de partie)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Géraldine Escriva-Boulley
Sarrazin Philippe

Trois stratégies pour susciter le plaisir en EPS

1) Commencer par proposer des situations simples favorisant la réussite et le plaisir immédiat avant de proposer des situations de défi

2) Construire des situations basées sur la nouveauté et le défi

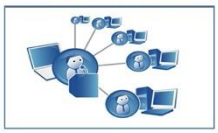
3) Aider les élèves à adapter l'intensité de l'effort à leurs sensations, et combiner différents types de plaisir

Le webinaire d'aujourd'hui

Direct

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

Webinaire 2



Indirect

. Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale et facilite la construction d'une motivation autodéterminée pour AP… condition indispensable à un engagement durable dans les AP extra-scolaires

Webinaire 3

Les thèmes abordés

- Qu'est-ce que la motivation et comment fonctionne-t-elle ?
- Pourquoi la motivation est-elle importante ?
- Comment susciter la motivation des élèves en EPS ?
- Quelles sont les stratégies qui permettent de développer une motivation propice à la pratique?

Les résultats scolaires d'un élève (réussites/ échecs) sont des bons indicateurs de leur motivation ?

A) Oui, toujours

B) Pas forcément

C) Non, pas du tout

La motivation de l'élève dépend …

A) Uniquement de lui

B) Uniquement du prof

C) Des deux

D) Ni l'un, ni l'autre

Pour vous, qu'est-ce qu'un élève motivé ?

Répondre dans le cadre bleu, svp

Qu'est-ce que la motivation ?

La motivation, qu'est-ce que c'est?

Elle représente le **"pourquoi"** des comportements

- La motivation des élèves dépend d'eux-mêmes, mais est également influencée par l'environnement social - le climat motivationnel - créé par l'enseignant.

QUANTITÉ

« Combien » de la motivation. Ce qui est visible.

- **La performance est-elle bonne?**
- **Ils semblent "à fond"?**

QUALITÉ

Le "pourquoi" de la motivation.

- **Aiment-ils l'EPS?**
- **S'investissent-ils ?**
- **Vont-ils continuer à pratiquer une AP en dehors de l'établissement?**

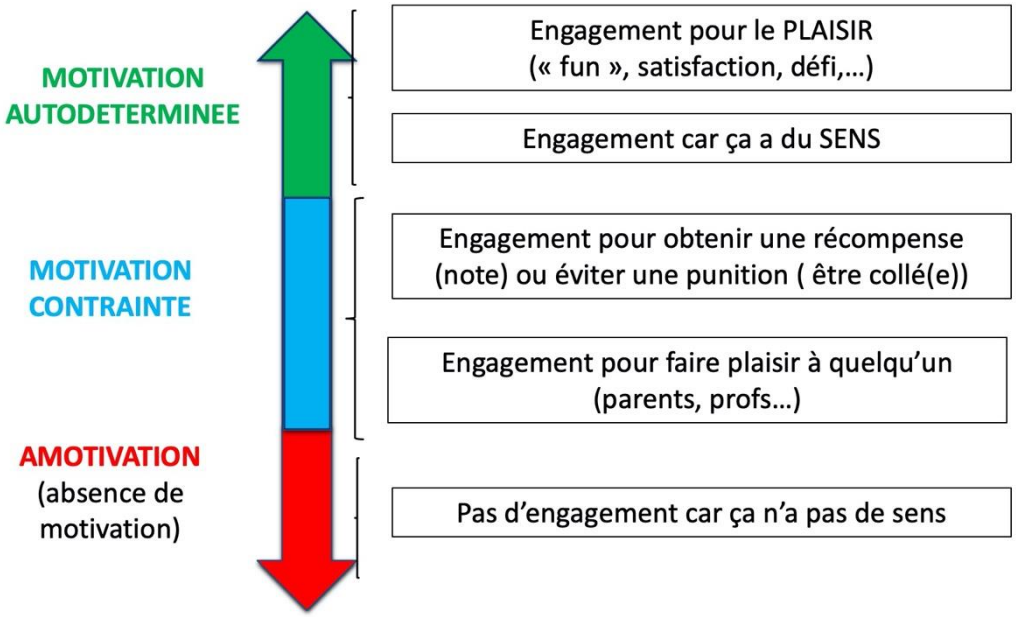
QUALITÉ

Le "pourquoi" de la motivation.

Comment ça marche ?

Comment ça fonctionne ?

Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan; 2008)



Pourquoi la motivation est-elle importante ?

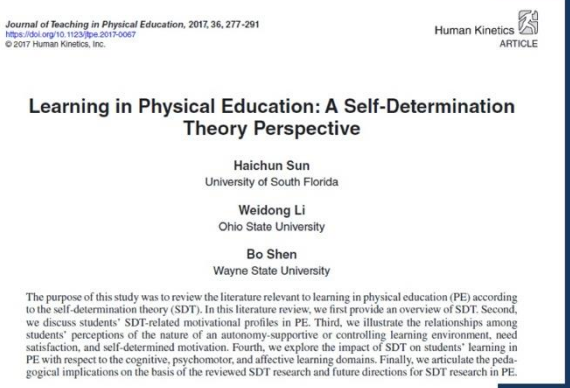
Les bénéfices d'une motivation autodéterminée

+ AP et + APMV en EPS et en dehors

+ d'engagement, d'effort

+ de plaisir et – d'ennui

intention + forte d'être actif en dehors des cours



Journal of Teaching in Physical Education, 2017, 36, 277-291
https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067
© 2017 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
ARTICLE

Learning in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective

Haichun Sun
University of South Florida

Weidong Li
Ohio State University

Bo Shen
Wayne State University

The purpose of this study was to review the literature relevant to learning in physical education (PE) according to the self-determination theory (SDT). In this literature review, we first provide an overview of SDT. Second, we discuss students' SDT-related motivational profiles in PE. Third, we illustrate the relationships among students' perceptions of the nature of an autonomy-supportive or controlling learning environment, need satisfaction, and self-determined motivation. Fourth, we explore the impact of SDT on students' learning in PE with respect to the cognitive, psychomotor, and affective learning domains. Finally, we articulate the pedagogical implications on the basis of the reviewed SDT research and future directions for SDT research in PE.

(Sun et al., 2017)

Le problème

Lors de la transition de l'école primaire au collège:

diminution motivation autodéterminée

augmentation motivation contrainte

Ullrich-French & Cox, 2014

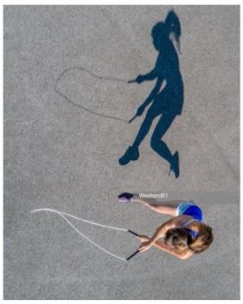
Comment augmenter la motivation pour l'AP en EPS?

Comment augmenter la motivation en EPS ?

Satisfaire les 3 besoins psychologiques fondamentaux

AUTONOMIE

Besoin d'être acteur de sa propre vie



COMPETENCE

Besoin de maitrise de ce qu'il a à faire et d'expérience de maitrise

PROXIMITÉ SOCIALE

Besoin d'interagir, de se sentir connecté aux autres et de prendre soin des autres

Comment augmenter la motivation en EPS ?

Satisfaire les 3 besoins psychologiques fondamentaux

«J'ai mon mot à dire»

AUTONOMIE

Besoin d'être acteur de sa propre vie

COMPETENCE

esoin de maitrise de ce qu'il a à ire et d'expérience de maitrise

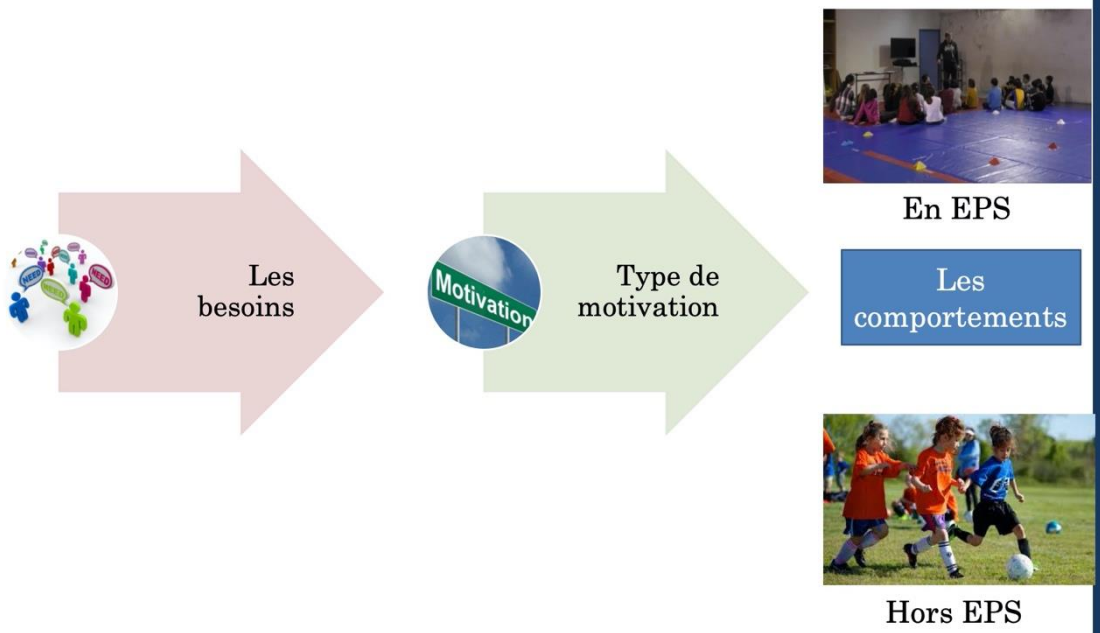
«Je pense que j'ai bien réussi la tâche»

«Je me sens valorisé(e) en EPS»

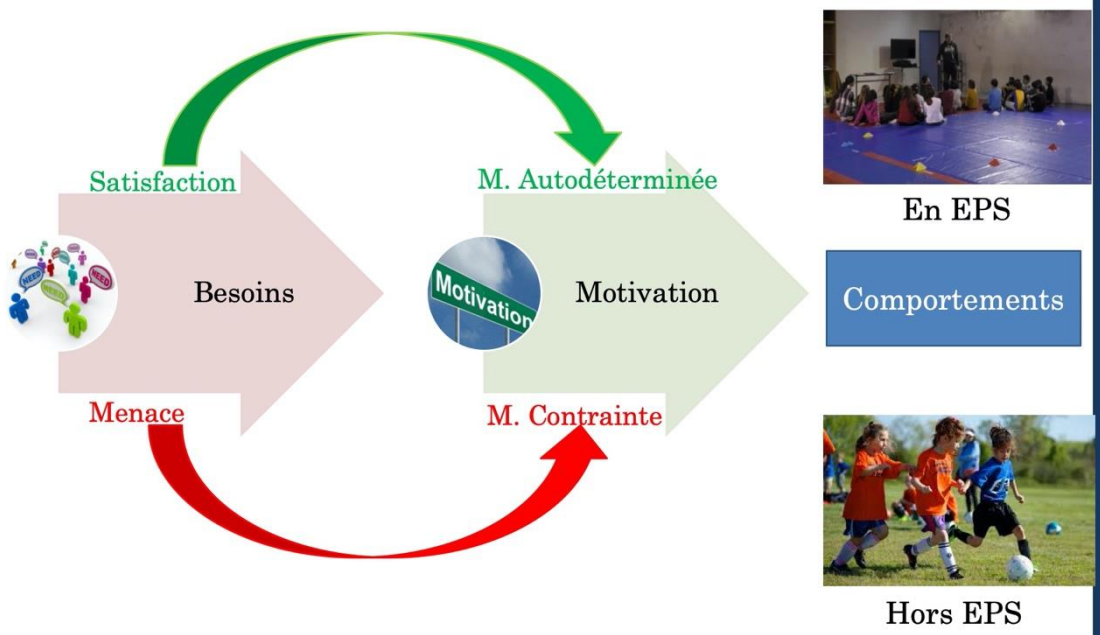
PROXIMITÉ SOCIALE

Besoin d'interagir, de se sentir connecté aux autres et de prendre soin des autres

Comment augmenter la motivation en EPS ?



Comment augmenter la motivation en EPS ?



Comment augmenter la motivation en EPS ?

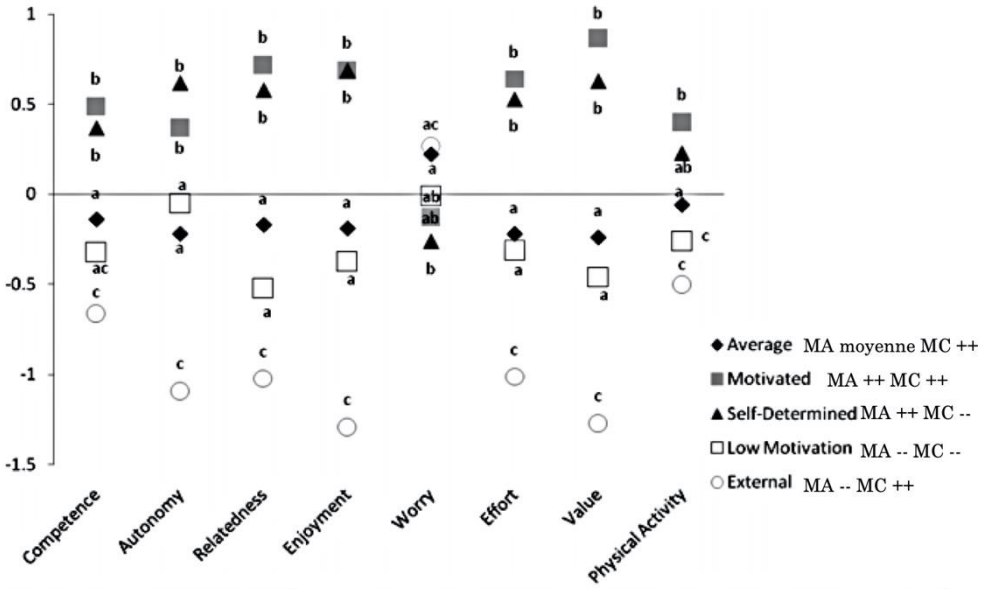


Figure 2 — Profile differences identified from the MANOVA analyses using standardized scores. Unique letters indicate significant group differences ($p < .05$).

Ullrich-French & Cox, 2009

Comment augmenter la motivation en EPS ?

En EPS

Comportements

Hors EPS

Brainstorming

Scenario 1 : Comment soutenir le besoin d'autonomie des élèves ?

Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour faire en sorte que les élèves se sentent à l'origine de leurs comportements ?

Scenario 2 : Comment soutenir le besoin de compétence des élèves en EPS ?

Un élève ne veut pas prendre part au cours (échauffement, corps de séance) par ce qu'il se sent « trop nul », que pouvez vous faire ? Quels comportements adoptez-vous ? Quelles stratégies utilisez-vous ?

Scenario 3 : Comment encouragez-vous la proximité sociale ?

Quels moyens utilisez-vous pour encourager la relation entre pairs ?

Quelles sont les stratégies permettant d'augmenter la motivation des élèves?

Comment soutenir le besoin d'autonomie des élèves

- **Le soutien à l'autonomie** est " une relation durable et cohérente dans laquelle une personne adopte le point de vue de l'autre, est très respectueuse des initiatives de l'autre et, encourage et prend en compte les opinions, sentiments, initiatives et suggestions de l'autre dans le déroulement d'une activité " (Deci et al., 1981 ; Reeve, 2009).

- Le soutien de l'autonomie comprend **5 stratégies** :

  - Tenir compte des perspectives des élèves et leur offrir des choix qui ont du sens
  - Proposer des explications et un rationnel clairs
  - Faire preuve de patience et permettre aux élèves de prendre des initiatives
  - Reconnaitre et accepter les sentiments négatifs
  - Utiliser un langage non-contrôlant et informationnel

Tenir compte des perspectives des élèves et leur offrir des choix qui ont du sens

L'enseignant(e) est attentif(ve) à ce que veulent les élèves, à leurs besoins et leur donne le choix et la souplesse nécessaires pour les aider à trouver des moyens de faire correspondre ses objectifs pédagogiques avec leurs activités en classe et leurs propres motivations.

Proposer des explications et un rationnel clairs

Il s'agit de contextualiser les situations afin d'aider les élèves à transformer "*quelque chose qui ne vaut pas la peine d'être fait*" en "*quelque chose qui va leur servir*" — quelque chose qui mérite leur temps, attention et efforts.

Faire preuve de patience et permettre aux élèves de prendre des initiatives

L'enseignant(e) attend patiemment les réponses des élèves, qu'ils prennent des initiatives et soient volontaires. Lors des situations d'apprentissage, il/elle laisse aux élèves le temps et l'espace nécessaires pour apprendre, expérimenter, essayer leurs propres solutions, et travailler à leur rythme.

Reconnaitre et accepter les sentiments négatifs

L'enseignant(e) reconnait que ce qu'il/elle demande peut engendrer des affects négatifs, de la résistance ou des conflits. Il/elle sait que ces sentiments négatifs peuvent être des réactions légitimes à ses demandes.

Utiliser un langage non-contrôlant et informationnel

Il/elle utilise une communication verbale et non-verbale qui minimise la pression (absence de "il faut" "tu dois," "fais ça")

https://youtu.be/MvFRa4URbug

Comment les enseignant(e)s peuvent soutenir le besoin de compétence des élèves : la structure.

La structure " fait référence à la quantité et à la clarté des informations que les enseignant(e)s fournissent aux élèves sur ce qu'ils doivent faire et comment le faire afin de développer les compétences souhaitées et d'obtenir des résultats valorisants " (Reeve & Cheon, 2014).

La structure comprend **4 stratégies** :

- Donner des buts clairs
- Donner des consignes qui aident les élèves à s'améliorer
- Construire des tâches tenant compte des différents niveaux d'habileté des élèves
- Donner des feedback constructifs et favorisant l'autonomie

Donner des buts clairs

Une fois les buts clairement identifiés, ils doivent être présentés de manière à donner des orientations claires aux élèves, pour qu'ils puissent être plus à même de comprendre et d'être conscients des comportements attendus et de ce qu'il y a à apprendre.

Donner des consignes qui aident les élèves à s'améliorer

Les enseignants offrent un guidage approprié au cours de la leçon en guidant les élèves étape par étape et en suivant le rythme d'apprentissage des élèves.

Construire des tâches tenant compte des différents niveaux d'habileté des élèves

Construire des situations d'apprentissage adaptées et différenciées pour les élèves en fonction de leur niveau d'habileté, en tenant compte de leurs besoins.

Donner des feedback constructifs et favorisant l'autonomie

Donner des feedback constructifs pour aider TOUS les élèves à construire leurs compétences et connaissances, et à se sentir compétents.

https://youtu.be/2gjAHVJXc6U

Comment les enseignant(e)s peuvent soutenir le besoin de proximité sociale des élèves : le climat bienveillant

Le climat bienveillant a été défini comme " un ensemble de pratiques relationnelles qui favorisent la reconnaissance et la réalisation mutuelles, l'évolution, le développement, la protection, l'autonomisation, la communauté humaine, la culture et les possibilités " (Gordon et al., 1996).

Le climat bienveillant comprend **3 stratégies**:

- Développer une approche centrée sur l'élève
- Construire un environnement d'apprentissage sécurisé
- Utiliser une communication ouverte

Développer une approche centrée sur l'élève

L'enseignant(e) est attentif(ve) et investit du temps et de l'énergie pour aider et soutenir les élèves. Il/elle prend du temps pour les écouter et discuter avec eux et est sensible à leurs besoins et intérêts ; est juste en toutes situations (notamment évaluation) ; utilise des feedback non-verbaux montrant qu'il/elle est impliqué(e) dans sa relation aux élèves.

Construire un environnement d'apprentissage sécurisé

L'enseignant(e) exprime affection, reconnaissance et respect pour inculquer des valeurs importantes aux élèves.

Utiliser une communication ouverte

Il/elle représente un modèle de comportement bienveillant en établissant des relations positives avec les élèves, par exemple en utilisant l'humour, en accueillant chaleureusement les élèves ou en s'intéressant à ce qui se passe dans leur vie.

https://youtu.be/3neIHvVLVng

Ce qu'il FAUDRAIT retenir

Les différentes stratégies sont liées

Il est difficile de soutenir les besoins à tout moment

Quizz

Un(e) enseignant(e) donne à ses élèves l'opportunité de participer au choix des activités proposées pour la leçon. Est-ce qu'il/elle soutient l'autonomie des élèves?

A) Oui

B) Non

Un(e) enseignant(e) pose une question à ses élèves (e.g., comment envoyer le volant au fond du terrain de badminton ?). 3 ou 4 élèves donnent une réponse, et l'enseignant(e) fournit un retour uniquement à l'élève qui a donné la bonne réponse (i.e., "c'est exact Tom!"). Est ce qu'il/elle soutient la compétence de ces élèves?

A) Oui

B) Non

Ce que vous pouvez essayer avec vos élèves!

Les situations à tester pour les prochaines semaines

Au cours des prochaines semaines, essayez de mettre en œuvre des comportements qui soutiennent les besoins des élèves. Pour contrôler cela, posez vous quelques questions et prenez quelques notes après chacun des cours :

- . Qu'ai-je fait durant ce cours qui a soutenu le besoin d'autonomie des élèves ?
- . Qu'ai-je fait durant ce cours qui a soutenu le besoin de compétence des élèves ?
- . Qu'ai-je fait durant ce cours qui a soutenu le besoin de proximité sociale des élèves ?
- . Ai-je pris en compte les intérêts, motivations, ressources motivationnelles des élèves ?
- . Puis-je faire autrement dans les prochains cours pour soutenir davantage les besoins des élèves ?

Si vous avez du mal à répondre, reprenez les différentes stratégies que nous avons mis en évidence dans ce ppt et essayez de voir comment vous pourriez en mobiliser certaines dans votre prochaine leçon.

Le prochain webinaire

Direct

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

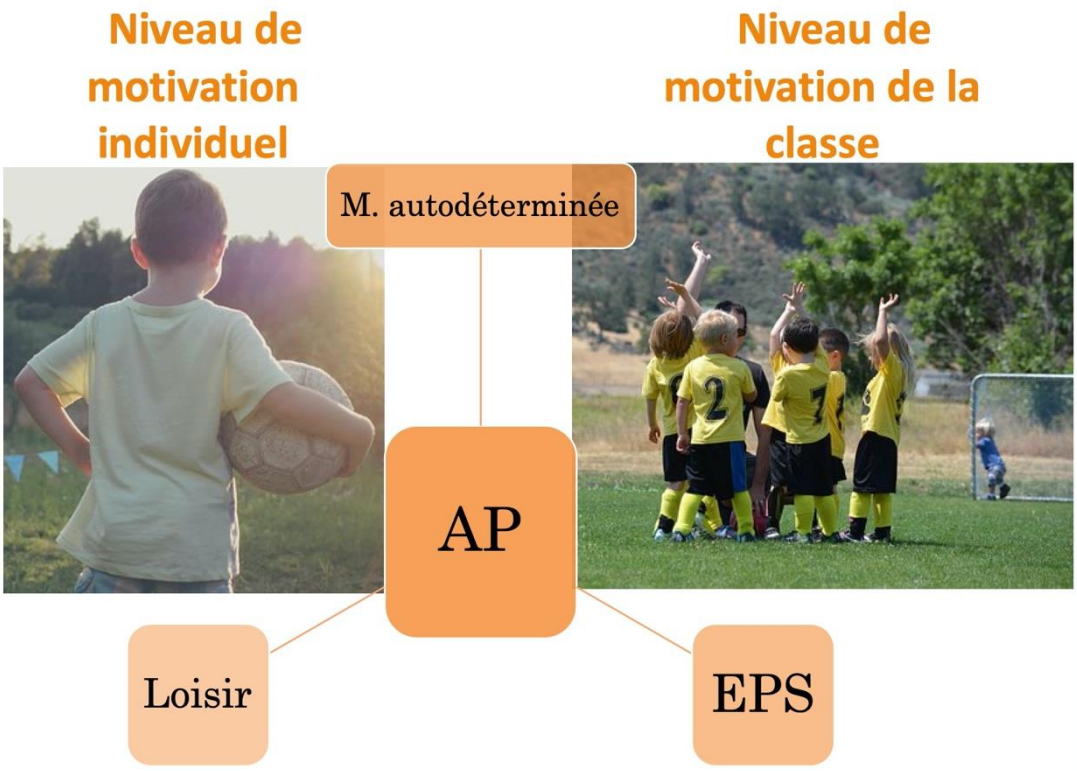
Indirect

Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale et facilite la construction d'une motivation autodéterminée pour AP… condition indispensable à un engagement durable dans les AP extra-scolaires.

Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)

Webinaire 4

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!



Owen, et al. (2013)

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Développer le « savoir s'entrainer » à partir des principes de la théorie de la fixation de buts

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Le webinaire d'aujourd'hui

Direct

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

Indirect

Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale et facilite la construction d'une motivation autodéterminée pour AP… condition indispensable à un engagement durable dans les AP extra-scolaires.

Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)

Webinaire 4

Le besoin de compétence et les buts

Comment augmenter la motivation en EPS ?

Satisfaire les 3 besoins psychologiques fondamentaux

AUTONOMIE

Besoin d'être acteur de sa propre vie

COMPETENCE

Besoin de maitrise de ce qu'il a à faire et de progresser

PROXIMITÉ SOCIALE

Besoin d'interagir, de se sentir connecté aux autres et de prendre soin des autres

Comment les enseignant(e)s peuvent soutenir le besoin de compétence des élèves : la structure.

La structure " fait référence à la quantité et à la clarté des informations que les enseignant(e)s fournissent aux élèves sur ce qu'ils doivent faire et comment le faire afin de développer les compétences souhaitées et d'obtenir des résultats valorisants " (Reeve & Cheon, 2014).

La structure comprend **4 stratégies** :

- Donner des buts clairs
- Donner des consignes qui aident les élèves à s'améliorer
- Construire des tâches tenant compte des différents niveaux d'habileté des élèves
- Donner des feedback constructifs et favorisant l'autonomie

Les thèmes abordés

- Qu'est-ce que la fixation de buts et pourquoi est-ce important ?
- Les principes de la fixation de buts : le S.M.A.R.T.E.R.
- Les étapes de la fixation de buts
- La fixation de buts et le soutien des besoins psychologiques

Qu'est-ce que la fixation de buts et pourquoi est-ce important ?

Qu’est ce qu’un but ?

- C’est ce qu’un individu veut accomplir, en lien avec un état futur valorisé (Lee et al., 1989)
- Représentation mentale d’un niveau de performance à accomplir (Famose, 1993)
- Ils peuvent être globaux/ spécifiques, quantitatifs, individuels/ collectifs… TOUS NE SE VALENT PAS!

La fixation de buts permet

- Guide l'attention des élèves vers les points importants
- Incite à faire des efforts et à persévérer (pour atteindre le but)
- Stimule la recherche de nouvelles stratégies d'apprentissage
- Améliore la performance
- Augmente la confiance en soi
- Réduit l'anxiété et le stress

Locke et al., 1985

Tous les buts ne se valent pas : les buts efficaces sont « S.M.A.R.T.E.R. »

S.M.A.R.T. E.R.

- Spécifiques [plutôt que vagues ou généraux]
- Mesurables [ou quantifiables]
- Autonomes [fixés par l'élève lui-même]
- Réalistes [d'une difficulté optimale/ de défi mais atteignable]
- Temps [circonscrits dans une période donnée]
- Enregistrés [consignés par écrit]
- Retour d'information [associés à un feedback]

Doran et al. , 1981 ; Epton et al., 2017 ; Harkin, et al, 2016 ; McEwan et al., 2016

Effet de la spécificité et de la difficulté des buts sur la performance et la confiance en soi.

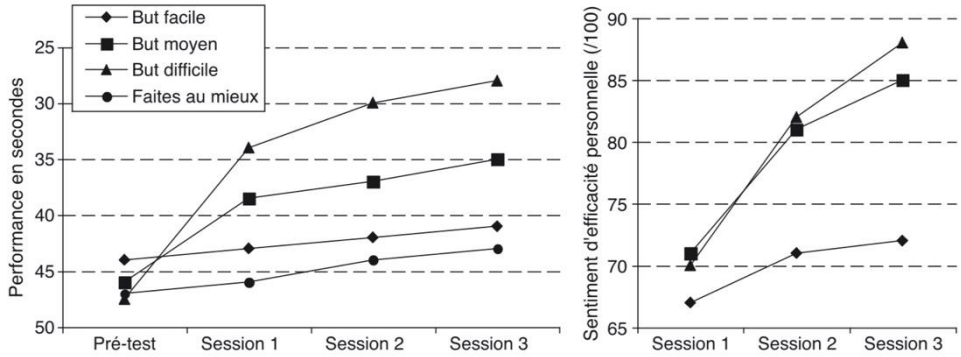
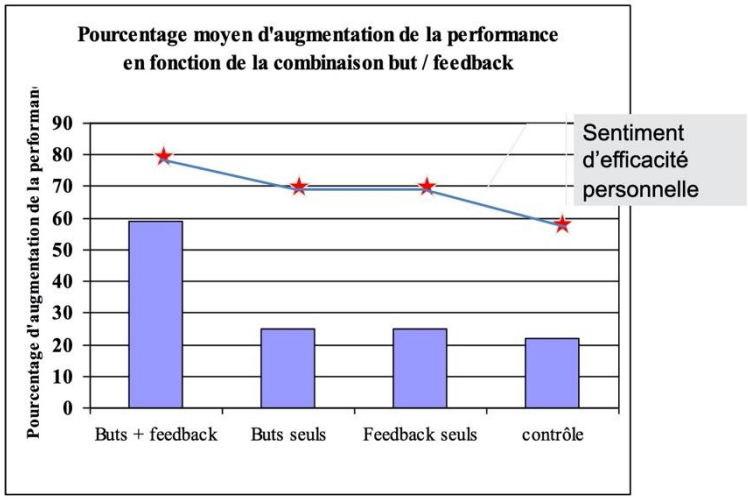


Figure 1. Évolution de la performance et du sentiment d'efficacité personnelle au cours des sessions, en fonction du groupe

Sarrazin & Famose (2005).

S.M.A.R.T. E.R.

- Spécifiques [plutôt que vagues ou généraux]
- Mesurables [ou quantifiables]
- Autonomes [fixés par l'élève lui-même]
- Réalistes [d'une difficulté optimale/ de défi mais atteignable]
- Temps [circonscrits dans une période donnée]
- Enregistrés [consignés par écrit]
- Retour d'information [associés à un feedback]



Bandura & Cervone (1983)

S.M.A.R.T.E.R.

Spécifiques,
Mesurables
Autonomes
Réalistes

« Sur ma fiche de suivi, la dernière fois j'ai nagé 6 minutes, j'ai fait 12 longueurs et je me suis arrêté 4 fois. Pour le prochain cours, la semaine prochaine, je vais faire 12 longueurs et diminuer mon nombre d'arrêts de 4 à 2. »

Enregistrer
Retours

Temps

Un but peut-être individuel ou collectif, les principes du SMARTER restent les mêmes :

- En sport co : 50% des possessions de balle de l'équipe se terminent par un tir en situation de marque
- En natation : nager une distance au moins égale à la moitié de la longueur du Rhône pendant le cycle
- CENTRER SUR LE PROGRÈS ET NON LA COMPÉTITION

A votre avis

La phrase « Je vais m'entrainer à nager plus longtemps » contient un but efficace :

A. Oui

B. Non

C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

La phrase « Mon prof d'EPS m'a dit qu'il fallait absolument que je fasse plus d'AP pendant la semaine. Il me demande de faire 4 h d'AP par semaine plutôt que 2 h » contient un but efficace :

A. Oui

B. Non

C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

La phrase « Aujourd'hui j'ai fait 20 pompes, je suis le meilleur de la classe. Dans les jours qui viennent, je vais essayer d'en faire au moins 30 pour que personne ne me dépasse » contient un but efficace :

A. Oui

B. Non

C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

La phrase « Mon objectif personnel est de passer de 2 heures à 3 heures d'AP par semaine en dehors des cours, d'ici deux semaines » contient un but efficace :

A. Oui

B. Non

C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

L'enseignant répond à l'élève « Je vois que pour les 3 prochaines semaines tu as prévu de t'entrainer au basketball en dehors des cours 2 fois par semaine avec des copains, bien que tu n'aimes pas franchement ce sport. C'est bien, essaye donc cette stratégie » contient un but efficace :

A. Oui

B. Non

C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Développer la capacité à s'autoréguler (savoir s'entrainer)

La fixation de buts SMARTER permet de développer **la capacité à s'autoréguler**

Compétences

Est capable de se fixer des buts
Est capable de s'autoévaluer et de suivi
Est capable de planifier ses activités
Est capable de réfléchir sur soi (effort, ressenti, intérêt…)

Effets

- Permet apprentissage, progrès et efficacité

Les étapes de la fixation de buts

1. Choisir une compétence à développer/ une activité à réaliser
2. Evaluer sa performance
3. Garder une trace de cette performance
4. Fixer un but à atteindre à partir des principes du SMARTER
5. (Se demander à quel point on est prêt à s'investir pour atteindre ce but)
6. Planifier les entrainements/situations à réaliser et suivre/noter ce qui a été fait
7. Évaluer de nouveau sa performance
8. Fixer de nouveau un but à atteindre à partir des principes du SMARTER

https://youtu.be/JGn1INyixD0

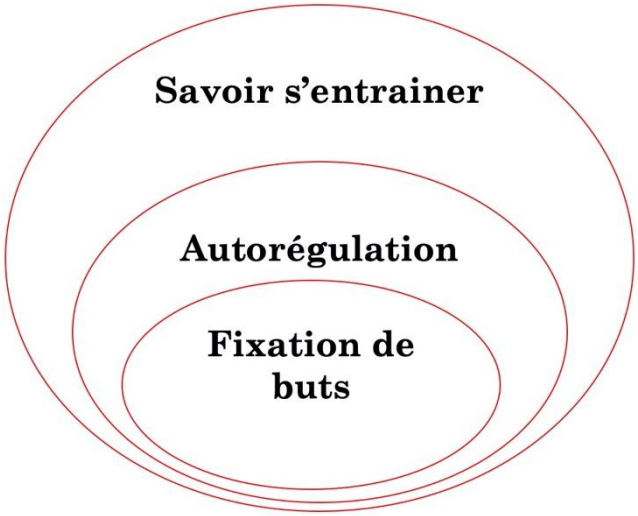
Étapes fixation de buts	Principes du savoir s'entrainer (F. Bergé)
Choisir une compétence à développer/ une activité à réaliser	SE DEFINIR un projet de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite
Evaluer sa performance	IDENTIFIER son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer
Garder une trace de cette performance	
Fixer un but à atteindre à partir des principes du SMARTER	CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement
Planifier les entrainements/situations à réaliser et suivre/noter ce qui a été fait	CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement METTRE EN LIEN les indicateurs de motricités aux charges de travail effectivement réalisées
Évaluer de nouveau sa performance	REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation
Fixer de nouveau un but à atteindre à partir des principes du SMARTER	

La fixation de buts et le savoir s'entrainer

- Développer le savoir s'entrainer en course de ½ fond c'est permettre aux élèves
  - d'acquérir des connaissances, capacités, attitudes relatifs aux filières énergétiques,
  - de se définir un projet d'entraînement, en fonction de ce qu'ils cherchent et de ce qu'ils veulent développer.

- Pour accéder au « savoir s'entraîner» l'élève doit:
  - pouvoir réaliser lui-même une analyse réflexive sur ce qu'il a fait et sur ce qu'il souhaite transformer chez lui/elle
    - https://youtu.be/goROQ7toMVo

Kbaier, 2016



La fixation de buts et le savoir s'entrainer

Tableau B	Une progression pédagogique		
Etapes d'apprentissage	Ressentis	Effets ou performance observés	Paramètres
Progression	j'évoque mes ressentis de manière spontanée ouverte et nuancée dans tous les registres mémorisés	Je suis capable d'analyser des effets sur moi-même de manière ouverte au terme de l'action dans plusieurs registres mémorisés	L'élève choisit pour lui-même en fonction de son potentiel et du choix de son mobile d'agir sur des paramètres d'intensité et de motricité adaptés à sa forme du jour
	j'évoque mes ressentis à l'aide d'échelles fermées mémorisées dans les principaux registres	Je suis capable d'analyser des effets sur moi-même au terme de l'action dans plusieurs registres à l'aide d'échelles fermées	L'élève choisit pour lui-même en fonction de son potentiel et du choix de son mobile d'agir sur des paramètres d'intensité et de motricité adaptés
	j'évoque mes ressentis à l'aide d'échelles fermées mémorisées dans plusieurs registres	Des effets sont observés sur moi par un camarade ou un moyen numérique dans plusieurs registres à l'aide d'échelles fermées	Une addition de contraintes (paramètres) dans un même registre : intensité ou motricité est imposé par le professeur
	j'évoque mes ressentis à l'aide d'une échelle fermée (et son support écrit) dans un seul registre (ex échelle de Borg)	Je tente de constater un effet de manière ouverte dans un registre par exemple la posture (par émoticônes ou par un discours libre) et je constate la difficulté de cette démarche	Un paramètre évolue dans l'un des deux registres (motricité ou intensité) en stabilisant l'autre à l'initiative du professeur
	j'évoque mes ressentis de manière ouverte dans un seul registre par exemple la fatigue (par émoticônes ou par un discours libre)	Un effet est observé sur moi par un camarade ou un moyen numérique (vidéo) dans un registre	Les paramètres d'intensité et de motricité sont fixés par le professeur au niveau minimum

Kogut, 2017

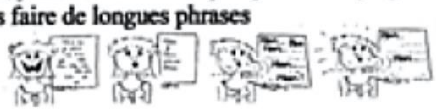
LECON N°2 : Devoir pour jeudi... septembre: faire son projet de course :

1. En fonction de mes ressentis que j'ai eu lors du test VME, quelle VME de référence je choisis (si ressentis N1-N2 ou N3, je peux augmenter ma VME de 2 ou 1 km/h)
2. En fonction des connaissances sur la capacité et la puissance aérobie (au verso) faire son programme d'entrainement en entourant le % de VME.
3. Une fois ses choix de vitesse faits, écrire son nombre de plots à passer en 1 min (cf tableau de correspondance entre la VME et le nombre de plots)

CONTRAT A FAIRE		Quelles resssentis -respiratoires ? -musculaires ?	COURSES FAITES
VME= ....km/h	Nombre de plots à dépasser en 1 min		
9 min à 60% ou à 100% VME (entourer) 5 min récup passive	Je dois passer ..... plots en 1 min	Respiration/Souffle : Battements cardiaques :	J'ai passé ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots
9 min à 70 % VME ou 110% VME (entourer) 5 min récup passive	Je dois passer .....plots en 1 min	Respiration/Souffle : Battements cardiaques :	J'ai passé ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots puis ..... plots
3 min à 80 ou 110% VME (entourer)	Je dois passer .....plots en 1 min	Respiration/Souffle :	J'ai passé ..... plots puis ..... plots puis

Kbaier, 2016

Ressentis respiratoires :
Niveau 1 : Je parle en faisant de longues phrases, j'arrive à raconter quelque chose que j'ai fait.
N2 : J'arrive encore à parler mais je ne peux pas faire de longues phrases
N3 : J'ai des difficultés pour parler
N4 : Je ne peux que « jeter », dire 1 ou 2 mots



Ressentis cardiaques :
N1 : Je ne sens pas particulièrement mon cœur battre
N2 : Je commence à sentir mon cœur mais l'impression n'est pas prégnante
N3 : Mon cœur bat fort
N4 : Je suis obnubilé par mon cœur qui bat

Repères pour l'intensité de l'AP

L'effort est difficile, les muscles sont douloureux et il est difficile de parler pendant l'AP

L'effort est supportable plus de 10 minutes, la respiration est difficile, on est essoufflé mais on peut encore parler pendant l'AP.

L'effort est faible, la respiration est normale ou on n'a pas de difficulté à respirer.

La fixation de buts et le savoir s'entrainer

- Plus facile avec le C A 1 car la dévolution est plus aisée

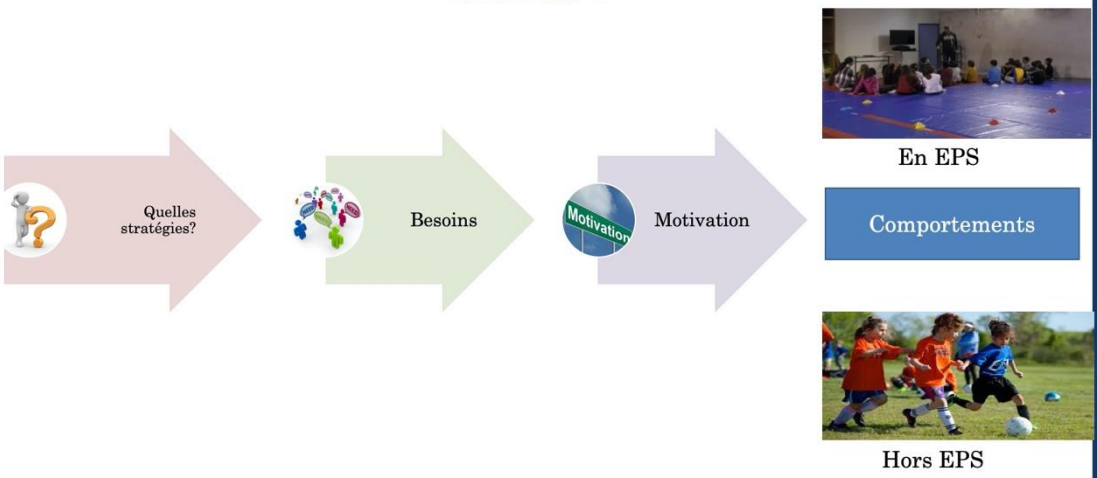
https://youtu.be/NaCrmDrmLMA

Kbaier, 2016

Fixation de buts et promotion de l'AP en dehors de la classe

Ce que vous pouvez tester

Pourquoi est-il important de soutenir les besoins des élèves ?



Exemples de comportements permettant de soutenir le besoin…

d'autonomie:
Laissez les élèves décider.

de compétence:
Faire sentir aux élèves qu'ils peuvent atteindre leurs objectifs, qu'ils peuvent s'améliorer.

de proximité sociale:
Faire sentir aux élèves vous les soutenez dans leur projet.

https://youtu.be/_j_y5gLBWn4

- Demander aux élèves si ils ont une idée de la quantité (en minutes ou en heures) d'AP hebdomadaire qu'ils font en dehors de l'EPS. Leur faire noter.

P.E. IMPACT
Identifying & Measuring youth who mostly need Physical ACTivity

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Mon programme d'activité physique lors d'une semaine ordinaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h							
8h-9h							
9h -10h							
10h-11h							
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
Total							

- Proposer sur 1 ou 2 semaines d'augmenter ce temps
  - Demander d'inscrire le but à atteindre individuellement pour la semaine suivante (SMARTER)
  - Planifier l'AP de la semaine suivante
  - Vérifier que les buts fixés sont réalistes
  - Les inviter à noter leur AP tt au long de la semaine
  - Au bout d'une semaine faire un point avec les élèves sur ce qui a été fait par rapport à ce qui était prévu
  - Repartir sur une semaine en ajustant les buts

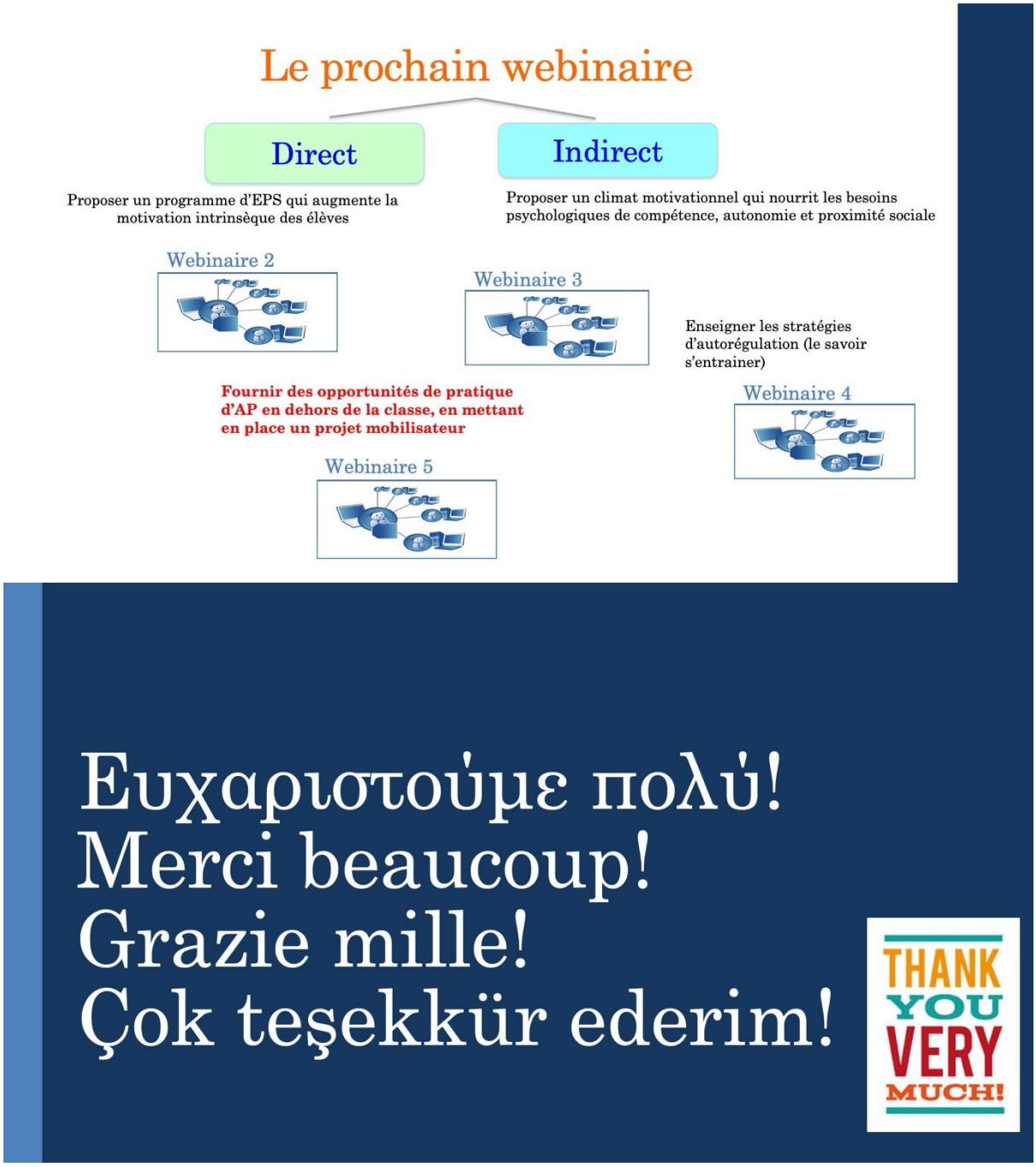
- Il est également possible de proposer aux élèves de s'entraider pour atteindre leur buts

P.E. IMPACT
Identifying & Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Mon programme d'activité physique pour la semaine prochaine (semaine 1)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h							
8h-9h							
9h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
Total							


Le prochain webinaire
Direct
Indirect
Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves
Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale
Webinaire 2
Webinaire 3
Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)
Fournir des opportunités de pratique d'AP en dehors de la classe, en mettant en place un projet mobilisateur
Webinaire 4
Webinaire 5
Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!
THANK YOU VERY MUCH!

Le Pentathlon par équipe: un projet mobilisateur pour inciter les élèves à être actifs en dehors des cours d'EPS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Le webinaire d'aujourd'hui

Direct

Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

Indirect

Proposer un climat motivationnel qui nourrit les besoins psychologiques de compétence, autonomie et proximité sociale

Webinaire 2

Webinaire 3

Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entrainer)

Webinaire 4

Fournir des opportunités de pratique d'AP en dehors de la classe, en mettant en place un projet mobilisateur

Webinaire 5

Les thèmes abordés

1. Qu’est-ce que le pentathlon par équipe ?

2. Le pentathlon par équipe, une combinaison efficace de stratégies motivationnelles et d’autorégulation.

3. Comment mettre en œuvre le pentathlon par équipe étape par étape ?

Qu’est ce que le pentathlon par équipe ?

Les objectifs du projet

Le Pentathlon par équipe (Martel et al., 2011)

Objectif: aider les profs à inciter les élèves à être plus actifs physiquement au travers de contenus sur l'adoption d'un style de vie sain et actif.

Dans ce programme les élèves apprennent à :

- analyser l'impact des modes de vie sur leur santé
- établir un plan d'action
- mettre en œuvre ce plan d'action
- L'évaluer

Les forces du programme

- Il propose une combinaison des concepts tels que le plaisir, le climat motivationnel, la fixation de but et l'autorégulation.

+

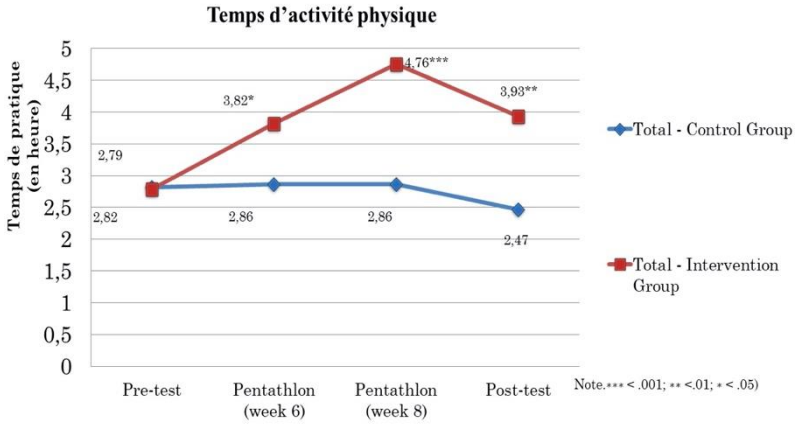
- Il est pensé et réfléchi pour le contexte d'enseignement de l'EPS

+

Michaud et al., 2012,

Les forces du programme

- Il est efficace



Michaud et al., 2012,

Les fondements du projet

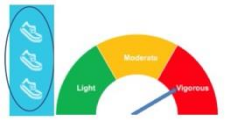
- **Faciliter la prise de conscience par les élèves de leur AP**
  - Informer : existence des recommandations en matière d'AP.
  - Faire comprendre : AP = intensité et durée
- **Mobiliser et développer les compétences d'autorégulation**
  - se fixer des buts selon les principes SMARTER
  - apprendre à planifier, suivre, enregistrer leur AP
  - apprendre à réviser leurs buts
- **Explorer de nouvelles activités pour identifier les plus plaisantes et trouver des alternatives de pratiques**
- **Encourager le soutien mutuel et l'émulation**

Comment se présente le programme ?

- Défi collectif de 6 semaines
- Les objectifs pour les élèves:
  - ✓ Par équipe de 5 (poursuite de buts collectifs et individuels)
  - ✓ Accumuler du temps d'AP par équipe . Pour 6 semaines, les équipes doivent atteindre au moins 150 points
  - ✓ S'engager dans des AP diverses qui appartiennent à 5 catégories d'AP, afin de vivre des expériences variées

Comment sont calculés les points ?

Les points sont calculés à partir de la durée et de l'intensité de l'AP pratiquée.



Respiration difficile, impossibilité de parler, cœur qui bat fort, muscles qui brulent

Essoufflement, possibilité de parler, le cœur bat plus fort qu'au repos, les muscles travaillent

La respiration ne change pas ou très peu par rapport à l'état de repos, possibilité de parler, le cœur bat normalement, les muscles sont faiblement sollicités

Pourquoi 150 points en 6 semaines ?

- Les recommandations:
- ✓ 60 minutes d'APMV/j = 7 heures d'AP (au moins) modérée/ semaine
- ✓ Équivaut à 7 points/semaine

- Mais les élèves font environ 3 heures d'EPS / semaine:
- ✓ Dont la moitié du temps en APMV
- ✓ Équivaut à (1.5 x 1 pour APM)+(1.5 x 0,5 pour APL) = 2.25, soit environ 2 points.

→ Donc le but est d'encourager les élèves à atteindre ces 5 heures restantes en APM (v) (donc 5 points)

- L'objectif de l'équipe est donc de 25 points/semaine (i.e., 5 points x 5 élèves)
- Sur 6 semaines: 25 x 6 semaines = 150 points

Comment se présente le programme ?

- Défi collectif de 6 semaines

- Les objectifs pour les élèves:
  - ✓ Par équipe de 5 (poursuite de buts collectifs et individuels)

  - ✓ Accumuler du temps d'AP par équipe . Pour 6 semaines, les équipe doivent atteindre au moins 150 points

  - ✓ S'engager dans des AP diverses qui appartiennent à 5 catégories d'AP, afin de vivre des expériences variées

✓ S'engager dans des AP diverses qui appartiennent à 5 catégories d'AP, afin de vivre expériences variées

5 categories of PA :

Performance et Fitness	"APPN"	Activités artistiques	Opposition (Indiv. ou équipe)	Transport actif

5 catégories d'AP

Performance et Fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif
• Endurance (jogging) • Natation • Cardio (Zumba, cardio-box, etc.) • Cross fit	• VTT • Cross-country • Freestyle (skate, snowboard) • Roller en ligne • CO	• Danse • A D Cirque	• Football • Basket-ball • Water-polo • Handball • Badminton • Rugby	
• Saut à la corde • Musculation	• Randonnée • Marche nordique • Escalade • Ski/snowboard	• Gymnastique • Trampoline	• Volley-ball • Judo / lutte • Tennis • Karaté • Tae-kwon-do	• Vélo • Trottinette • Skateboard
• Yoga • Pilate • Les lancers	• Marche/promenade (temps de loisirs)	• Jonglage	• Golf	• Marche

AP et coefficients en fonction de l'intensité

Coefficient s	Performance et Fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif
2 Vigoureuse: + de 6 METs	• Endurance (jogging) • Natation • Cardio (Zumba, cardio-box, etc.) • Cross fit	• VTT • Cross-country • Freestyle (skate, snowboard) • Roller en ligne • CO	• Danse • A D Cirque	• Football • Basket-ball • Water-polo • Handball • Badminton • Rugby	
1 Modérée : 3-5.9 METs	• Saut à la corde • Musculation	• Randonnée • Marche nordique • Escalade • Ski/snowboard	• Gymnastiqu e • Trampoline	• Volley-ball • Judo / lutte • Tennis • Karaté • Tae-kwon-do	• Vélo • Trottinette • Skateboard
0.5 Légère : 0-2.9 METs	• Yoga • Pilate • Les lancers	• Marche/promena de (temps de loisirs)	• Jonglage	• Golf	• Marche

Les « exigences » au regard des critères

3 critères pour obtenir des feedback ou récompenses symboliques

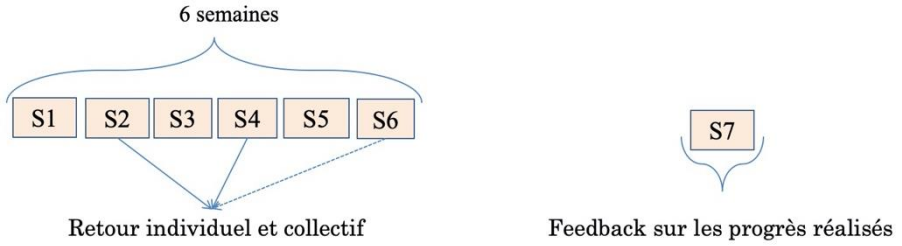
Récompense symbolique	Points / semaine par équipe	Diversité	Homogénéité
Coupe / Excellent!!!	> 35 points	5 catégories	> 7 points
Or / Super, j'y suis!!	> 25 points	4 catégories	5≤x≤ 6.9 points
Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	>20 points	3 catégories	2≤x≤ 4.9 points
Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi	<10 points	< 3 catégories	<2 points

Le fonctionnement du pentathlon par équipe

- Toutes les 2 semaines l'enseignant fait un point sur l'AP des élèves. Les élèves se fixent de buts à atteindre.

- Au bout des 6 semaines, l'enseignant fait le point sur les progrès réalisés durant le programme

Résumé du fonctionnement du pentathlon par équipe



Le pentathlon par équipe, une combinaison efficace de stratégies motivationnelles et d'autorégulation

- Il s'agit d'un défi individuel lié à sa propre réussite et à la réussite de l'équipe. Les élèves sont encouragés à essayer des AP.

✓ Défi et nouveauté

- Des explications sont données sur l'intérêt de ce projet. Les élèves peuvent choisir seuls leurs AP.

✓ Soutien de l'autonomie

- Il s'agit d'accumuler du temps d'AP chaque semaine ce qui représente un défi qui a du sens et qui favorise la réussite. L'enseignant encourage les élèves, donne des feedback réguliers et aide les élèves à améliorer leur performance.

✓ Structure

- Contribuer à son niveau à la réussite de l'équipe permet de satisfaire le besoin de proximité sociale.

✓ Climat bienveillant

- Il comprend plusieurs moments d'autorégulation : les élèves réfléchissent sur leur AP à la lumière des buts individuels et collectifs poursuivis.
- Ils discutent au sein de l'équipe d'un plan d'action pour les prochains jours afin de continuer à augmenter (ou maintenir) leur quantité d'AP.

Fixation de buts, planification, suivi, autorégulation

Le pentathlon par équipe étape par étape

2 semaines avant le début du programme

- Informer ou rappeler aux parents ce qu'est le pentathlon par équipe et sa mise en œuvre prochaine.
- Informer ou rappeler aux autres professeurs d'EPS ce qu'est le pentathlon par équipe, sa mise en œuvre prochaine. Leur demander si il est possible que les élèves impliqués dans le projet puissent accéder à leur créneau d'AS ponctuellement.

Les 3 phases du pentathlon par équipe

S1 S2

- Présentation du programme et consignes aux élèves
- Choix des équipes
- Explication et remise des outils (planification, suivi, décompte des points…)
- Evaluation diagnostique (S1 et S2)
- Feedback 1 (synthèse à S2)

Phase préparatoire

S3 S4 S5 S6

- Mise en œuvre du programme (S3 à S6)
- Enregistrement de l'AP (S3 à S6)
- Guidage des élèves par le professeur (S3 à S6)
- Feedback 2 (S4), *Feedback 3 (S6)*

Phase de mise en œuvre

S7

- Bilan des 6 semaines

Phase de bilan

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Semaine 1 (premier jour du programme):
Evaluation diagnostique et première planification

Les points clés de la présentation du programme:

- Présenter l'objectif: augmenter l'AP hors de l'école et essayer plusieurs AP.
- Sa durée : 6 semaines
- Objectifs pour les élèves : par équipe de 5, accumuler le plus de temps possible dans différentes AP pour atteindre 150 points.
  - Les points dépendent du temps passé en AP en dehors de l'école *et de son intensité*
  - Il est important de diversifier les AP pratiquées (choix entre 5 types d'activités). Spécifiez que le transport actif est également pris en compte mais pas l'EPS.
- Insistez sur le fait que ce n'est pas une COMPETITION!

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Semaine 1 (premier jour du programme):
Evaluation diagnostique et première planification

Les points clés de la constitution des équipes

- Les élèves peuvent décider eux-mêmes qui fait partie de leur équipe ou vous pouvez former une équipe.
- Faire des feedback sur la pertinence de leurs choix : idéalement, chaque équipe est composée d'élèves sportifs et moins sportifs.

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Mon programme d'activité physique pour la semaine prochaine (semaine 1)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h							
8h-9h							
9h -10h							
10h-11h							
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
Total							

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Les catégories d'activités physiques

1. **Performance et Fitness**	2. **APPN**	3. **Activités artistiques**	4. **Opposition**	5. **Transport actif**
Endurance (jogging)	VTT	Danse	Football	Vélo
Natation	Cross-country	A D Cirque	Basket-ball	Trottinette
Cardio (Zumba, cardio-box, etc.)	Freestyle (skate, snowboard)	Gymnastique	Water-polo	Skateboard
Cross fit	Roller en ligne	Trampoline	Handball	Marche
Saut à la corde	CO	Jonglage	Badminton	
Musculation	Randonnée		Rugby	
Yoga	Marche nordique		Volley-ball	
Pilate	Escalade		Judo / lutte	
Les lancers	Ski/snowboard		Tennis	
	Marche/promenade (temps de loisirs)		Karaté	
			Tae-kwon-do	
			Golf	

Cette liste n'est pas exhaustive, il est possible d'ajouter des activités

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS

Semaine 1 (premier jour du programme):
Evaluation diagnostique et première planification

Les points clés pour aider les élèves à planifier leur AP

- Pour cette première planification les élèves ne vont remplir que leur temps d'AP et la catégorie
- Ils remplissent d'abord ce qu'ils font d'habitude en dehors de l'EPS (AS, transport actif, sport en club)
  - La durée de chaque activité et la catégorie (AP de performance =1 , APPN = 2, artistique = 3…)
- Ils complètent ensuite avec une ou plusieurs activités qu'ils envisagent de faire (outil pour les aider : la liste des AP par catégorie)
- Ils vont remplir cette fiche de planification chaque semaine en EPS (noter dans l'agenda pour les 6 semaines à venir « rapporter le livret »).

Mon programme d'activité physique pour la semaine prochaine (semaine 2)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h		marche pour aller au collège (5) 5 min	marche pour aller au collège (5)	marche (5)	marche (5)		
8h-9h							Rando type 2
9h -10h							
10h-11h		Foot école type 4 10 min					
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h	Natation type 4 2h						
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
Total	2 h	15 minutes	5 minutes	5 minutes	5 minutes		3 h

Une semaine plus tard

Phase préparatoire

A la maison

Semaine 1: ce que j'ai fait

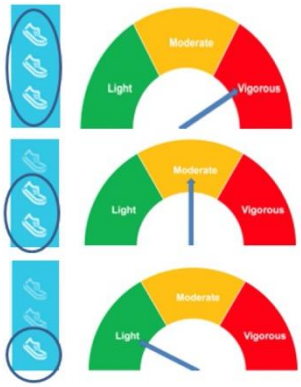
	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Heures	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points
7h-8h														
8h-9h														
9h -10h														
10h-11h														
11h- 12h														
12h-13h														
13h-14h														
14h-15h														
15h-16h														
16h-17h														
17h-18h														
18h-19h														
19h-20h														
TOTAL														

Intensité : vigoureuse= vig, modérée=mod, légère= lég

Phase préparatoire

A la maison

Repères pour l'intensité de l'activité physique



L'effort est difficile, les muscles sont douloureux et il est difficile de parler pendant l'AP

L'effort est supportable plus de 10 minutes, la respiration est difficile, on est essoufflé mais on peut encore parler pendant l'AP.

L'effort est faible, la respiration est normale ou on n'a pas de difficulté à respirer.

Phase préparatoire

A la maison

Comment calculer mes points ?

Temps d'activité physique		**Points d'activité physique**		
Heures	Minutes	**Vigoureuse**	**Modérée**	**Légère**
-	15	**0,5**	**0,25**	**0,125**
-	30	**1**	**0,5**	**0,25**
-	45	**1,5**	**0,75**	**0,375**
1h	60	**2**	**1**	**0,5**
1h15	75	**2,5**	**1,25**	**0,625**
1h30	90	**3**	**1,5**	**0,75**
1h45	105	**3,5**	**1,75**	**0,875**
2h	120	**4**	**2**	**1**
2h15	135	**4,5**	**2,25**	**1,125**
2h30	150	**5**	**2,5**	**1,25**
2h45	165	**5,5**	**2,75**	**1,375**
3h	180	**6**	**3**	**1,5**
3h15	195	**6,5**	**3,25**	**1,625**
3h30	210	**7**	**3,5**	**1,75**
3h45	225	**7,5**	**3,75**	**1,875**
4h	240	**8**	**4**	**2**

Phase préparatoire

A la maison

Quel est mon niveau d'activité physique ?

Feedback sur mon niveau d'AP	Nombre de points	Diversité
Coupe / Excellent!	> 7	5 catégories
Or / Super, j'y suis!!	entre 5 et 6,99	4 catégories
Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	entre 2 et 4,99	3 catégories
Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi.	< 2	< 3 catégories

	Total de points pour la semaine	**Catégories d'AP** (mettre une croix)				
Semaine 1		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 2		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 3		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 4		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 5		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 6		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5

Phase préparatoire

A la maison

Semaine 1 (une semaine après la 1ère planification): calculer ses points

Les points clés pour aider les élèves à calculer leurs points pour la première fois

- Noter l'AP, sa durée et sa catégorie
- Noter à coté de chaque AP l'intensité
- Utiliser le tableau de correspondance pour calculer ses points (jour par jour)
- Additionner les points dans le tableau bilan

Ce travail devra être fait à la maison pour les fois suivantes

- Après cette étape, les élèves peuvent planifier leur AP pour la semaine suivante

https://youtu.be/FvcNya_ODB0

Semaine 2: ce que j'ai fait

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Heures	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points	Quelle AP? Type d'AP? Intensité et durée?	Points
7h-8h			Jiu-jitsu 5 minutes (5)	0,125										
8h-9h													Rando 1h lég (2)	0,5
9h -10h														
10h-11h			Rot 5 minutes vig (4)	0,5										
11h- 12h														
12h-13h														
13h-14h														
14h-15h														
15h-16h														
16h-17h	Natation 2h vig (4)	4												
17h-18h														
18h-19h														
19h-20h														
TOTAL		4		0,6										0,5

11

Intensité : vigoureuse= vig, modérée=mod, légère= lég

Quel est mon niveau d'activité physique ?

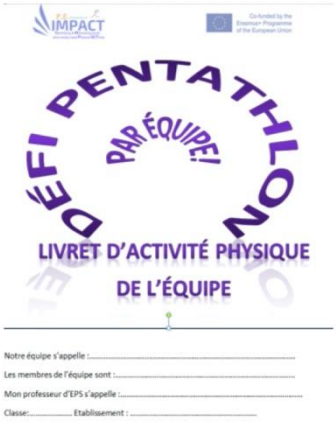
Feedback sur mon niveau d'AP	Nombre de points	Diversité
Coupe / Excellent!	> 7	5 catégories
Or / Super, j'y suis!!	entre 5 et 6,99	4 catégories
Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	entre 2 et 4,99	3 catégories
Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi.	< 2	< 3 catégories

	Total de points pour la semaine	Catégories d'AP (mettre une croix)				
Semaine 1	4	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
		X	X			
Semaine 2	4 + 0,6 + 0,5 = 5,1	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
		X	X		X	X
Semaine 3		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 4		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 5		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5
Semaine 6		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5

Phase préparatoire

Pendant le cours d'EPS/ à la maison

Semaine 2 (après la seconde planification): calculer les points de l'équipe



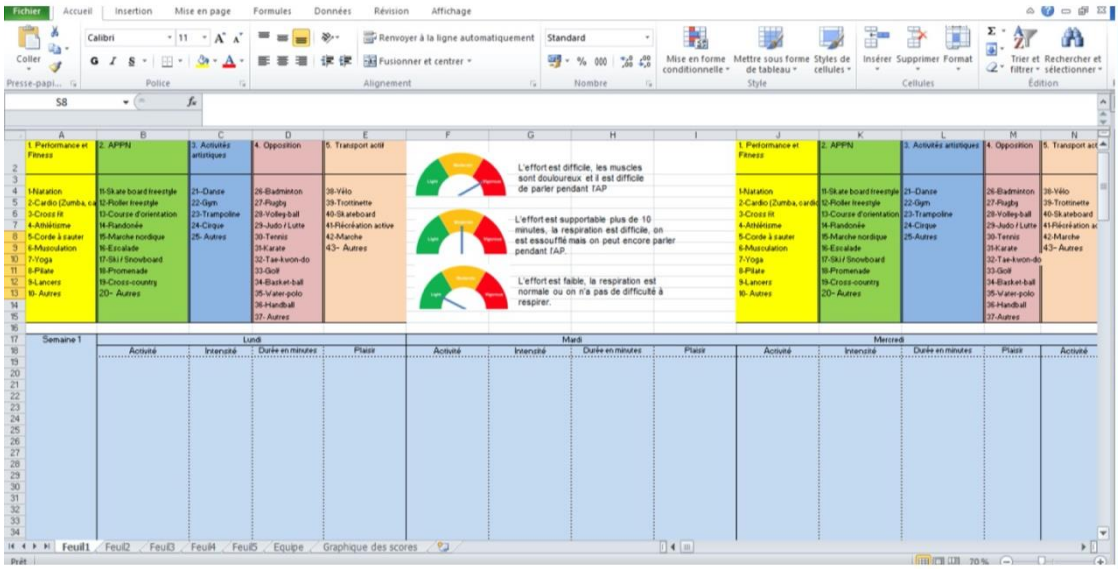
Semaine 1

Noms des membres de l'équipe	Points en…(*aidez-vous de la feuille « ce que j'ai fait »*) Performance et fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif	Total des points	***Coupe / Excellent!***	***Or / Super, j'y suis!!***	***Argent / Bien, je ne suis pas loin!!***	***Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi/nous***
							> 7	5<x< 6.9	2<x< 4.9	<2
							> 7	5<x< 6.9	2<x< 4.9	<2
							> 7	5<x< 6.9	2<x< 4.9	<2
							> 7	5<x< 6.9	2<x< 4.9	<2
							> 7	5<x< 6.9	2<x< 4.9	<2
Total équipe							>35	>25	>20	<10

Coupe / Excellent!	5 catégories
Or / Super, j'y suis!!	4 catégories
Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	3 catégories
Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi.	< 3 catégories

Phase préparatoire

A la maison



https://youtu.be/qAkaT-6juLs

Phase préparatoire

A la maison

Semaine 1 (une semaine après la 1ère planification): calculer ses points

Les points clés pour expliquer comment remplir le tableau en ligne

- Donner à chaque membre d'une équipe un lien pour accéder au tableau en ligne (le même lien pour chaque membre d'une équipe). Le faire coller dans le cahier de texte ou de correspondance
- Ils écrivent leur nom dans un onglet « libre »
- Ils enregistrent ce qu'ils ont réellement fait la semaine précédente
- Leur dire qu'ils devront le faire chaque semaine, à la maison et avant le cours.

https://youtu.be/yn66sldQSto

Phase préparatoire

A la maison

Semaine 1 (une semaine après la 1ère planification): calculer ses points

- Insister sur le fait qu'il n'y a pas besoin de tricher ou de mentir. Il est important de noter ce qu'ils ont vraiment fait pour les aider à savoir s'ils sont actifs ou pas suffisamment actifs par rapport aux recommandations de l'OMS.

https://youtu.be/wkRlP1PNtZE

Phase de mise en œuvre

Semaines 2-4-6 :

Feedback 1 (semaine 2): Comment faire pour augmenter ses points ?

- Vous pouvez utiliser les documents « équipe » remplis par les élèves.
- Pour chaque équipe, faire un point sur ce qu'ils ont fait en terme de quantité d'AP et de diversité
- Insister sur le fait que les scores sont pondérées en fonction de l'intensité de l'AP.
- Les faire réfléchir sur la meilleure façon d'améliorer collectivement leur AP et donc leurs points.
- Ils planifient ensuite leur AP pour la semaine suivante

- **Cas 1:**
  Comment expliquer aux élèves comment utiliser le score pondéré (lié à l'intensité) pour améliorer leur score global ?

- **Cas 2:**
  Dans une équipe, un élève est bien en dessous/ en dessus des scores de ses partenaires. Comment pouvez-vous aider cette équipe à améliorer son score (score de l'équipe et score de cet élève) ?

- **Cas 3:**
  Dans une équipe, tous les élèves sont très actifs. Cependant, ils ne pratiquent qu'un seul type d'activité et n'ont pas le temps pour une autre AP (ils ont atteint l'objectif de 150 points, en moins de 4 semaines). Que pouvez-vous faire pour les aider à s'engager dans un autre type d'activité et pour les inciter à augmenter encore leur temps de pratique ?

- **Cas 4:**
  Dans une équipe, tous les élèves sont très inactifs. Ils atteignent à peine 50 points. Que pouvez-vous faire pour les inciter à être plus actifs ?

Phase de bilan

- Semaine 7 : Quel est le bilan de ce pentathlon par équipe?

Faire un point sur les progrès concernant :

- Les scores de chaque semaine (progression, régression, stagnation)
- Le temps moyen passé en AP
- La diversité des AP pratiquées

Demander aux élèves s'ils pensent qu'ils peuvent faire mieux ou continuer à être actifs.

Demandez-leur ce qu'ils ont aimé dans ce programme, ce qu'ils ont essayé et ce qu'ils veulent faire à nouveau

Questions

... et réponses!

1. Pensez-vous pouvoir mettre en œuvre le pentathlon par équipe dans votre classe ?

2. Quels sont, selon vous, les obstacles à la mise en œuvre de ce programme ?

3. Quelles sont les difficultés que vous prévoyez lors de la mise en œuvre de ce programme ?

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

Un exemple de lettre aux parents

Chers parents,
Je souhaite vous rappeler que le programme du pentathlon par équipe débutera dans deux semaines. Le but de ce programme est d'encourager les élèves à faire plus d'activités physiques en dehors de l'école. L'objectif à long terme est de les aider à adopter un mode de vie physiquement actif pour qu'ils bénéficient des bienfaits de l'activité physique sur leur santé (prévenir les maladies chroniques, augmenter le bien-être, diminuer le stress…) maintenant et pour plus tard.
Ce programme durera 6 semaines. Les élèves sont par équipe de 5. La consigne pour votre enfant et les membres de son équipe est de de participer à autant d'activités physiques que possible pendant cette période. Son but est de pratiquer des activités physiques différentes (comprenant les sports en club, l'UNSS, les activités physiques de loisir entre amis ou en famille, mais également les transports actifs tels que le vélo, la marche, le roller…) et d'accumuler le plus possible d'heures d'activité physique par semaine. Chaque semaine, il/elle doit noter ces différentes activités (temps, activités pratiquées) et les rapporter lors du cours d'EPS.