



Développer le « savoir s'entraîner » 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

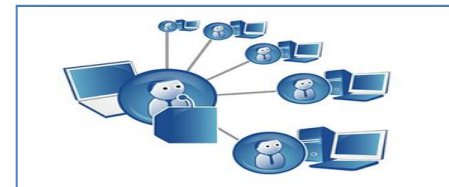
Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

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'entraîner)

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 maîtrise 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

**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]

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

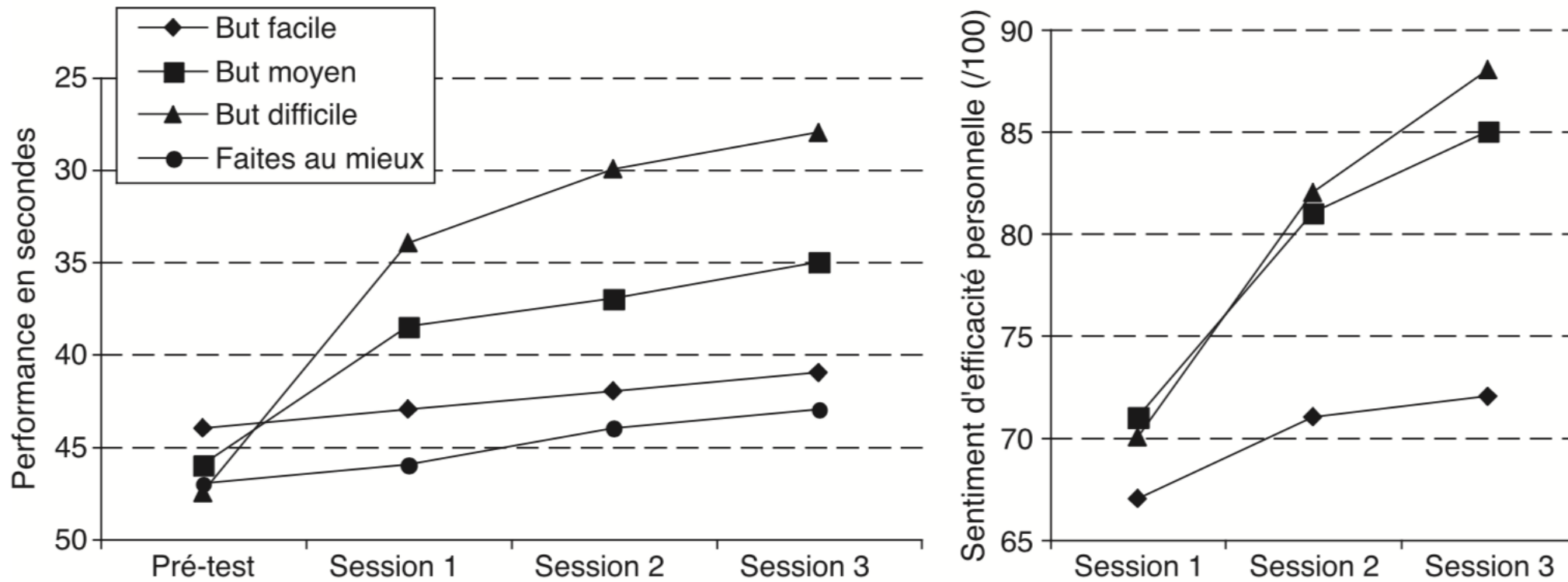
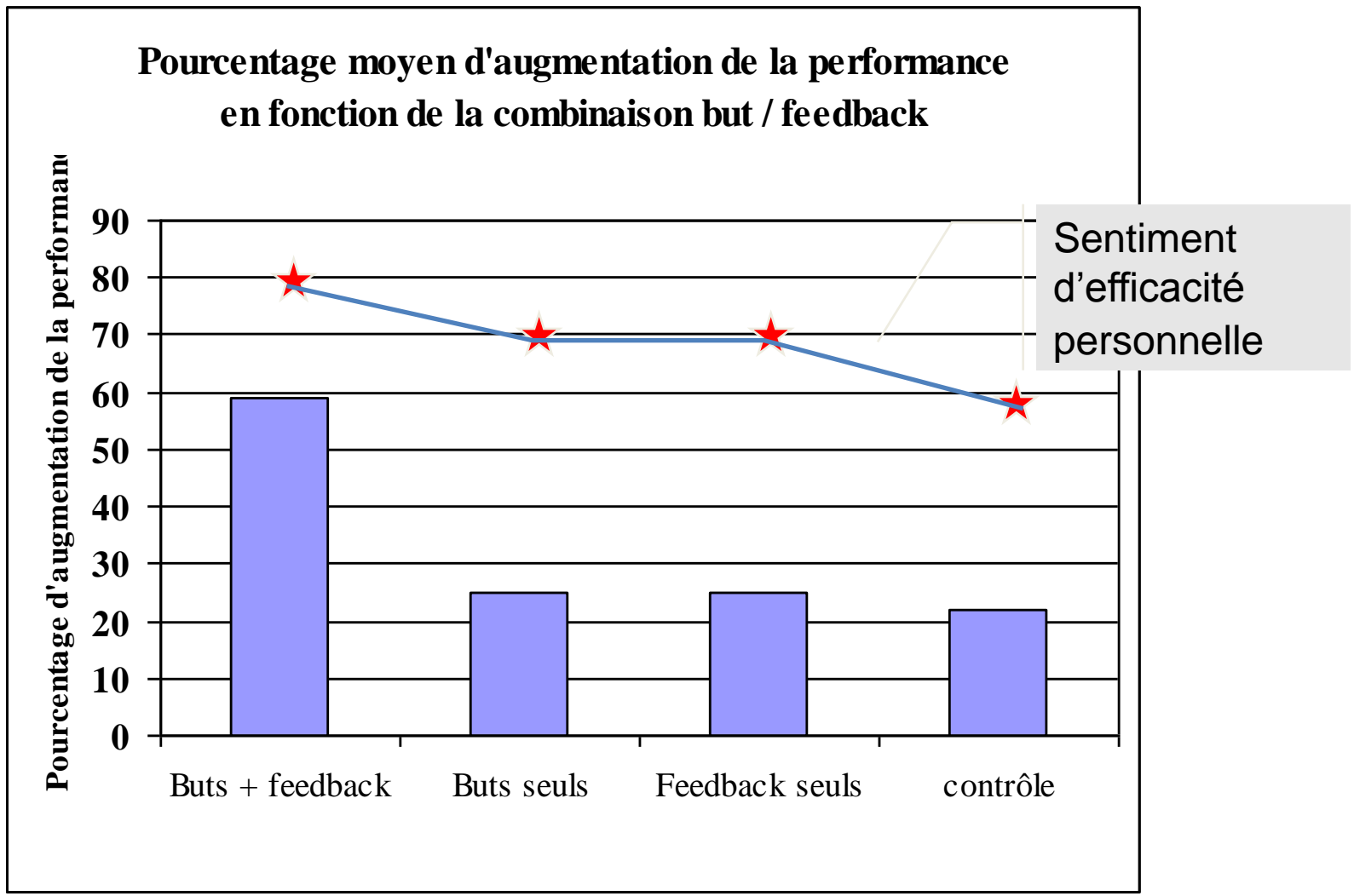


Figure 1. Évolution de la performance et du sentiment d'efficacité personnelle au cours des sessions, en fonction du groupe

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'entraîner 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'entraîner 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 :

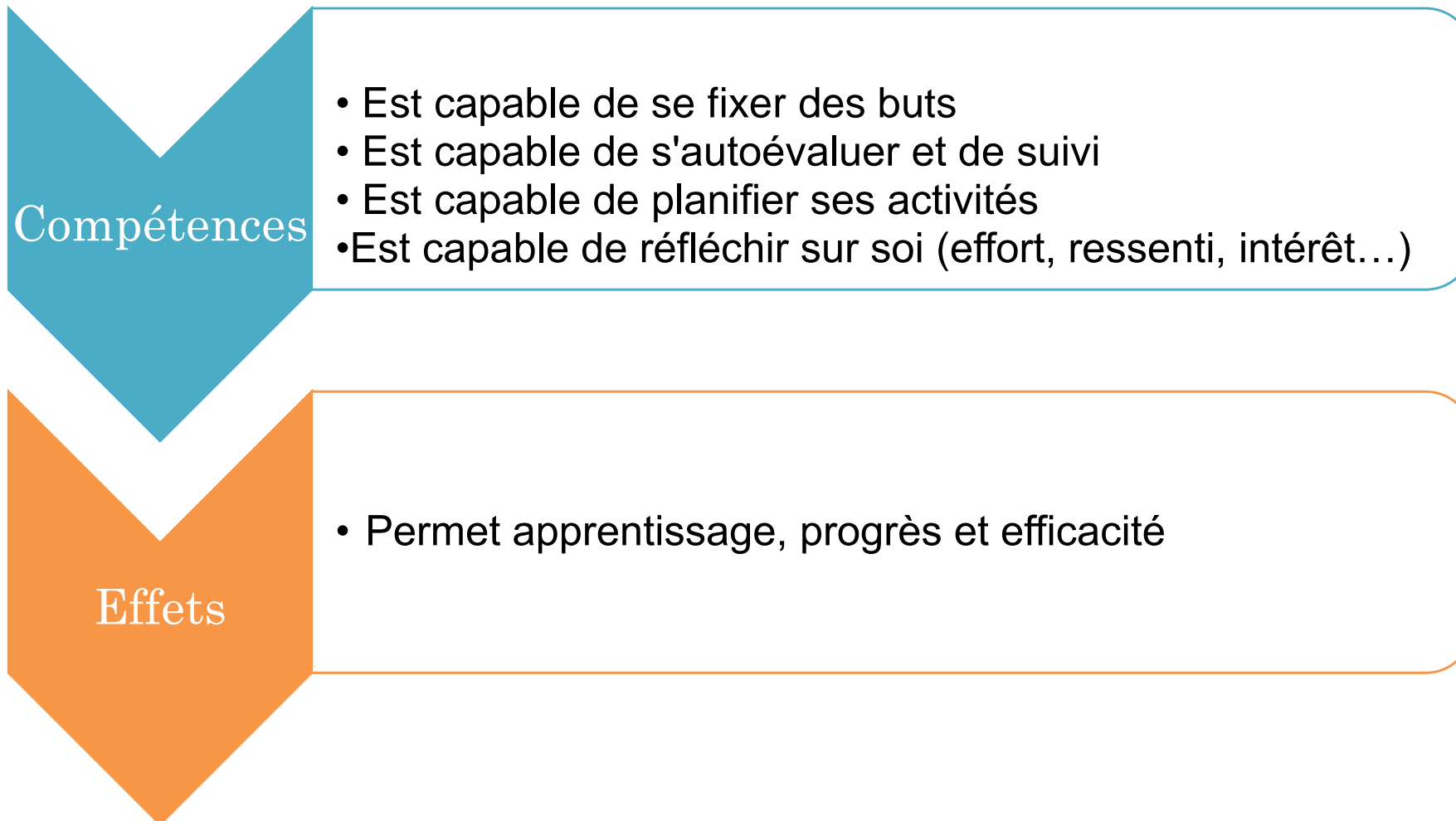
A. Oui

B. Non

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

**Développer la
capacité à
s'autoréguler
(savoir s'entraîner)**

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



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 entraînements/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'entraîner (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
<u>Garder une trace de cette performance</u>	
Fixer un but à atteindre à partir des <u>principes du SMARTER</u>	CHOISIR des charges de travail <u>en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement</u>
<u>Planifier</u> les entrainements/situations à réaliser et <u>suivre/noter ce qui a été fait</u>	CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement METTRE EN LIEN <u>les indicateurs de motricités aux charges de travail effectivement réalisées</u>
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 <u>à partir des principes du SMARTER</u>	

La fixation de buts et le savoir s'entraîner

- Développer le savoir s'entraîner 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>



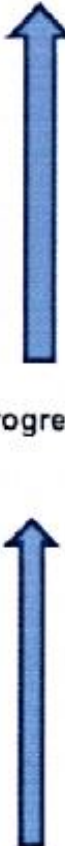
Savoir s'entraîner

Autorégulation

**Fixation de
buts**





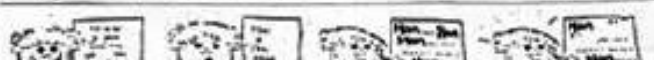
La fixation de buts et le savoir s'entraîner

Tableau B **Une progression pédagogique**

Etapes d'apprentissage	Ressentis	Effets ou performance observés	Paramètres
 <p style="text-align: center;">Progression</p>	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

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

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'entraîner

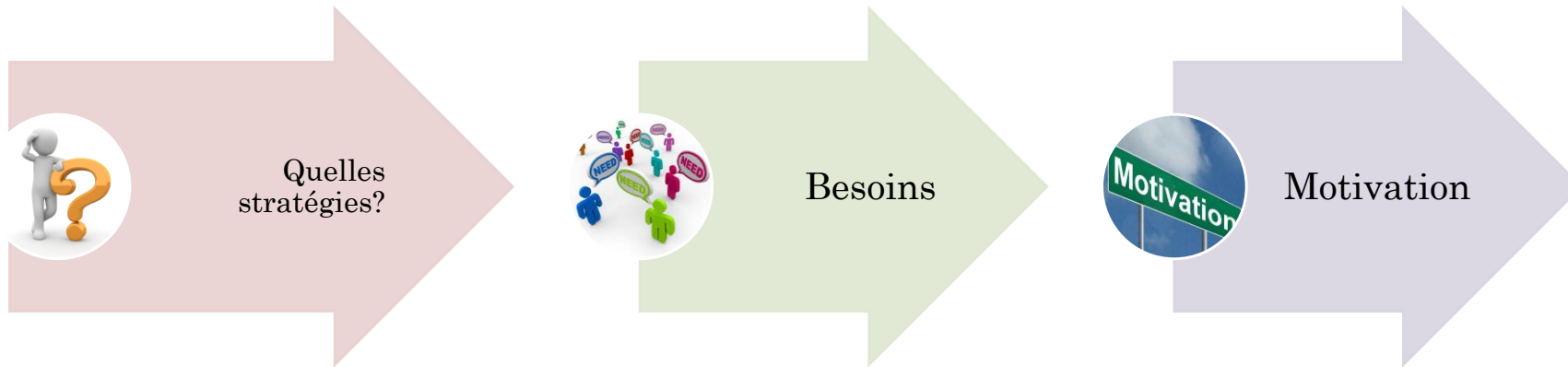
- Plus facile avec le C A 1 car la dévolution est plus aisée

<https://youtu.be/NaCrmDrmLMA>

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 ?



En EPS

Comportements



Hors EPS

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.

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

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

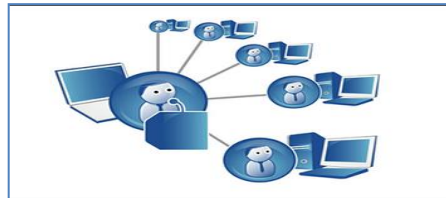
Direct

Indirect

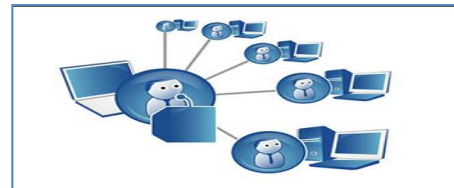
Proposer un programme d'EPS qui augmente la motivation intrinsèque des élèves

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

Webinaire 2



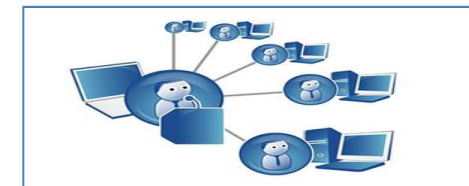
Webinaire 3



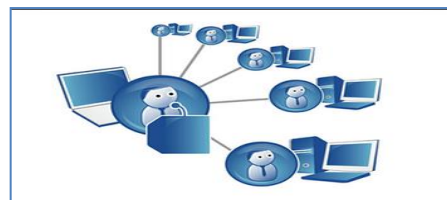
Enseigner les stratégies d'autorégulation (le savoir s'entraîner)

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!

