

# 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

Webinaire 2



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

Webinaire 5



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'entraîner)

Webinaire 4



# 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



+

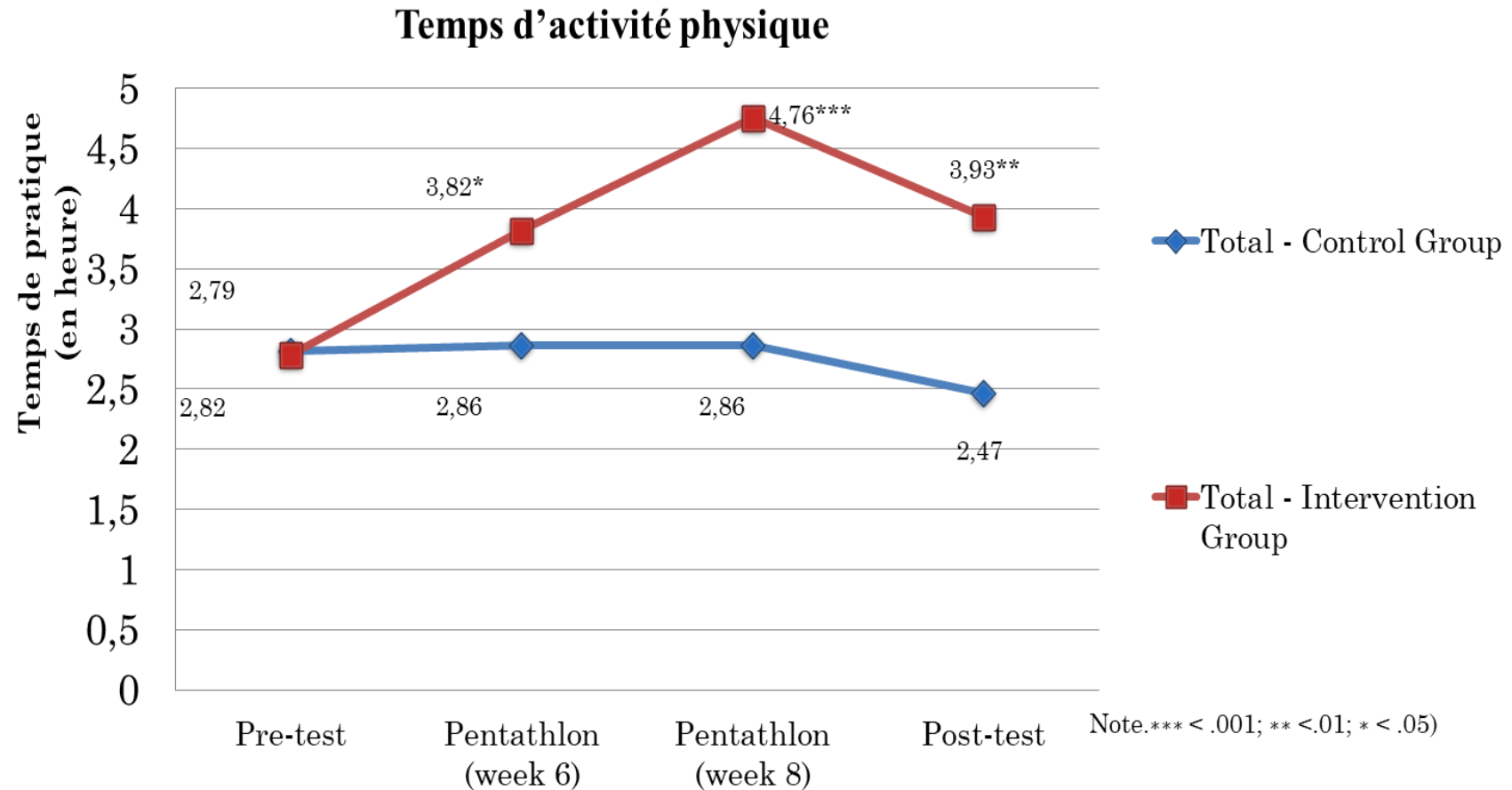


+



# Les forces du programme

- Il est efficace



# Les fondements du projet

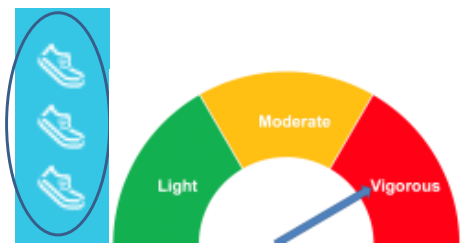
- **Faciliter la prise de conscience par les élèves de leur AP**
  - Informer : existence des recommandations en matière d'AP.
  - Faire comprendre : AP = intensité et durée
- **Mobiliser et développer les compétences d'autorégulation**
  - se fixer des buts selon les principes SMARTER
  - apprendre 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 ?

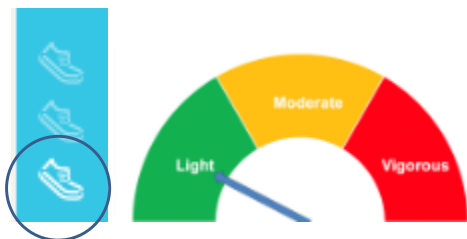
Les points sont calculés à partir de la durée et de l'intensité de l'AP pratiquée.



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



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  $(1.5 \times 1 \text{ pour APM}) + (1.5 \times 0,5 \text{ pour APL}) = 2.25$ , 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:  $25 \times 6 \text{ semaines} = 150 \text{ points}$

# 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance (jogging)</li> <li>• Natation</li> <li>• Cardio (Zumba, cardio-box, etc.)</li> <li>• Cross fit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VTT</li> <li>• Cross-country</li> <li>• Freestyle (skate, snowboard)</li> <li>• Roller en ligne</li> <li>• CO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse</li> <li>• A D Cirque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Football</li> <li>• Basket-ball</li> <li>• Water-polo</li> <li>• Handball</li> <li>• Badminton</li> <li>• Rugby</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut à la corde</li> <li>• Musculation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randonnée</li> <li>• Marche nordique</li> <li>• Escalade</li> <li>• Ski/snowboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastique</li> <li>• Trampoline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volley-ball</li> <li>• Judo / lutte</li> <li>• Tennis</li> <li>• Karaté</li> <li>• Tae-kwon-do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo</li> <li>• Trottinette</li> <li>• Skateboard</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> <li>• Pilate</li> <li>• Les lancers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche/promenade (temps de loisirs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche</li> </ul>

# AP et coefficients en fonction de l'intensité

Coefficients	Performance et Fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif
<p><b>2</b></p> <p>Vigoureuse : + de 6 METs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance (jogging)</li> <li>Natation</li> <li>Cardio (Zumba, cardio-box, etc.)</li> <li>Cross fit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>VTT</li> <li>Cross-country</li> <li>Freestyle (skate, snowboard)</li> <li>Roller en ligne</li> <li>CO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Danse</li> <li>A D Cirque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Football</li> <li>Basket-ball</li> <li>Water-polo</li> <li>Handball</li> <li>Badminton</li> <li>Rugby</li> </ul>	
<p><b>1</b></p> <p>Modérée : 3-5.9 METs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut à la corde</li> <li>Musculation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Randonnée</li> <li>Marche nordique</li> <li>Escalade</li> <li>Ski/snowboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastique</li> <li>Trampoline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volley-ball</li> <li>Judo / lutte</li> <li>Tennis</li> <li>Karaté</li> <li>Tae-kwon-do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vélo</li> <li>Trottinette</li> <li>Skateboard</li> </ul>
<p><b>0.5</b></p> <p>Légère : 0-2.9 METs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga</li> <li>Pilate</li> <li>Les lancers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marche/promenade (temps de loisirs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jonglage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marche</li> </ul>

# Les « exigences » au regard des critères

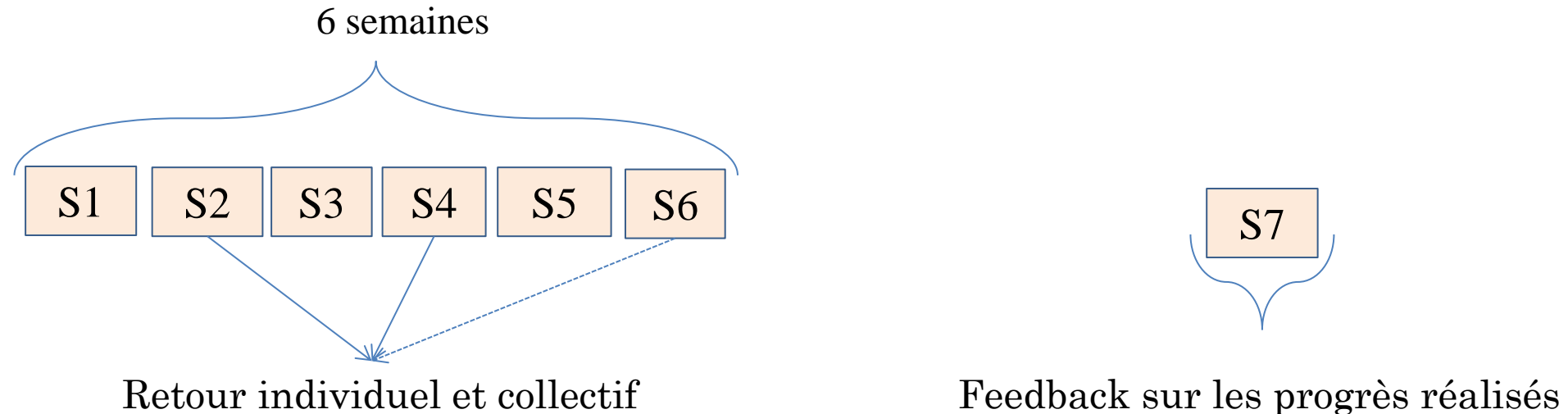
## 3 critères pour obtenir des feedback ou récompenses symboliques

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	$5 \leq x \leq 6.9$ points
Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	>20 points	3 catégories	$2 \leq x \leq 4.9$ 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

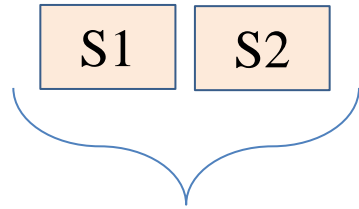
# Le pentathlon par équipe

## étape par étape

## 2 semaines avant le début du programme

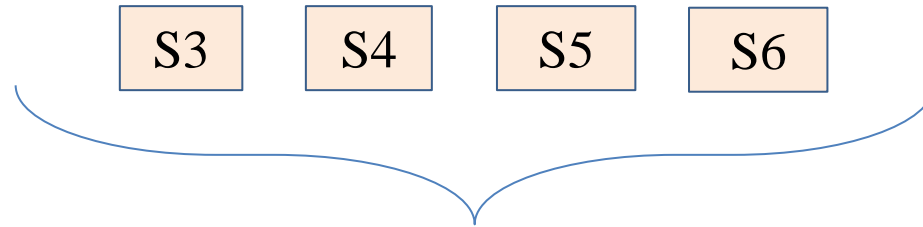
- Informer ou rappeler aux parents ce qu'est le pentathlon par équipe et sa mise en œuvre prochaine.
- Informer ou rappeler aux autres professeurs d'EPS ce qu'est le pentathlon par équipe, sa mise en œuvre prochaine. Leur demander si il est possible que les élèves impliqués dans le projet puissent accéder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

# Les 3 phases du pentathlon par équipe



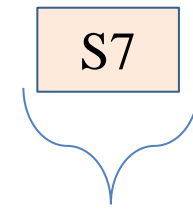
- Présentation du programme et consignes aux élèves
- Choix des équipes
- Explication et remise des outils (planification, suivi, décompte des points...)
- Evaluation diagnostique (S1 et S2)
- Feedback 1 (synthèse à S2)

Phase préparatoire



- 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



- Bilan des 6 semaines

Phase de bilan

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!**

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.



**ÉFI PENTATHLON**  
**PAR ÉQUIPE!**  
**LIVRET D'ACTIVITE PHYSIQUE**  
**DE L'ELEVE**

Je m'appelle : .....

Mon professeur d'EPS s'appelle : .....

Collège : .....

Classe:.....



## 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							



## 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	
			<u>Tae-kwon-do</u>	
			Golf	

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

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) <sup>5 min</sup>	Marche pour aller au collège(s)	Marche (5)	Marche (5)		
8h-9h							
9h -10h							Rando type 2
10h-11h		<del>Foot type 4</del> 10 min					
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h	<del>Natation type 4</del>						
17h-18h	2h						
18h-19h							
19h-20h							
Total	2 h	15 minutes	5 minutes	5 minutes	5 minutes		3 h

Une semaine plus tard

## Semaine 1: ce que j'ai fait

Heures	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	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														
<b>TOTAL</b>														

## 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.

# 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

## 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

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

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 côté 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](https://youtu.be/FvcNya_ODB0)

## Semaine 2: ce que j'ai fait

Heures	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	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			Marche 5 minutes lég	0,25										
8h-9h													Rando 1h lég (2)	0,5
9h -10h														
10h-11h			Foot 10 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														
<b>TOTAL</b>		4		0,6										0,5

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	<del>X</del>			
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

## 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 »)						Coupe / Excellent!	Or / Super, j'y suis!!	Argent / Bien, je ne suis pas loin!!	Bronze / Bouger plus pourrait être bon pour moi/nous
	Performance et fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif	Total des points				
							> 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
<b>Total équipe</b>							>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

Notre équipe s'appelle : .....

Les membres de l'équipe sont : .....

Mon professeur d'EPS s'appelle : .....

Classe:..... Etablissement : .....

# Phase préparatoire

*A la maison*

The spreadsheet is organized as follows:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Performance et Fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif		L'effort est difficile, les muscles sont douloureux et il est difficile de parler pendant TAP			Performance et Fitness	APPN	Activités artistiques	Opposition	Transport actif
2							L'effort est supportable plus de 10 minutes, la respiration est difficile, on est essouffé mais on peut encore parler pendant TAP.			1-Natation	11-Skate board freestyle	21-Danse	26-Badminton	38-Vélo
3							L'effort est faible, la respiration est normale ou on n'a pas de difficulté à respirer.			2-Cardio (Zumba, cardio)	12-Roller freestyle	22-Gym	27-Rugby	39-Trottinette
4	1-Natation	11-Skate board freestyle	21-Danse	26-Badminton	38-Vélo					3-Cross fit	13-Course d'orientation	23-Trampoline	28-Volley-ball	40-Skateboard
5	2-Cardio (Zumba, cardio)	12-Roller freestyle	22-Gym	27-Rugby	39-Trottinette					4-Athlétisme	14-Randonnée	24-Cirque	29-Judo / Lutte	41-Récréation active
6	3-Cross fit	13-Course d'orientation	23-Trampoline	28-Volley-ball	40-Skateboard					5-Corde à sauter	15-Marche nordique	25-Autres	30-Tennis	42-Marche
7	4-Athlétisme	14-Randonnée	24-Cirque	29-Judo / Lutte	41-Récréation active					6-Musculation	16-Escalade		31-Karaté	43-Autres
8	5-Corde à sauter	15-Marche nordique	25-Autres	30-Tennis	42-Marche					7-Yoga	17-Ski / Snowboard		32-Tae-kwon-do	
9	6-Musculation	16-Escalade		31-Karaté	43-Autres					8-Pilates	18-Promenade		33-Golf	
10	7-Yoga	17-Ski / Snowboard		32-Tae-kwon-do						9-Lancers	19-Cross-country		34-Basket-ball	
11	8-Pilates	18-Promenade		33-Golf						10-Autres	20-Autres		35-Water-polo	
12	9-Lancers	19-Cross-country		34-Basket-ball									36-Handball	
13	10-Autres	20-Autres		35-Water-polo									37-Autres	
14				36-Handball										
15				37-Autres										
16														
17	Semaine 1		Lundi			Mardi				Mercredi				
18		Activité	Intensité	Durée en minutes	Plaisir	Activité	Intensité	Durée en minutes	Plaisir	Activité	Intensité	Durée en minutes	Plaisir	Activité
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														

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.

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>

## 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!

