

Mots clés : enseignement en distanciel | application en ligne | développement des compétences | intérêt en situation | bien-être



Jérôme Nanchen

Psychologue du sport, professeur d'éducation physique et didacticien sec II à la HEPVS, concepteur et coordinateur du projet

@ : jerome.nanchen60@gmail.com



Lionel Saillen

Didacticien en éducation physique en formation initiale et sec. I à la HEPVS, préside le groupe de pilotage

« FITIN VALAIS-WALLIS », UN PROJET « EDUCATION PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE EN AUTONOMIE »

UNE WEB APP NÉE DU SEMI-CONFINEMENT, À L'INTENTION DU SECONDAIRE I ET II

Résumé

Le semi-confinement du printemps 2020 a libéré des énergies pour imaginer une éducation physique en autonomie. Les expériences vécues et les réflexions menées par les maîtres d'éducation physique (MEP) ont débouché sur l'idée d'une application en ligne (web app) proposant des situations d'apprentissage appropriées à tous les contextes d'enseignement en distanciel, imposés ou choisis. Les domaines des sports, du bien-être et de la relation au corps y sont abordés (e.g., la condition physique, la santé physique et mentale, et le bien-être). Le projet prévoit trois niveaux : 9-11 Harmos, secondaire II 1er degré (écoles professionnelles, ECCG, 1ère à 3ème années du collège) et le secondaire II 2ème degré (4ème et 5ème du collège). Il implique la Haute Ecole Pédagogique du Valais (HEPVS), le Service de l'enseignement, les MEP, Promotion Santé Valais et la Clinique romande de réadaptation, pour une entrée en application en août 2022.

Introduction

Vendredi 13 mars 2020, un mail de la direction d'établissement nous annonce : « Dès lundi, les cours seront donnés en distanciel ». Cette décision nous questionne : des cours d'éducation physique à distance ? Sans salle, sans matériel, sans élève en face de soi, sans interaction ? Le défi imposé surprend tous les maîtres d'éducation physique (MEP), désécurise certains, passionne d'autres, mais surtout oblige chacun à l'innovation. Dans l'urgence, les réponses fusent : vidéos maison de *crossfit*, site internet de jonglage, programme d'entraînement pour la période planifiée d'endurance, etc. Ces possibilités sont parfois coordonnées, souvent individuelles, au gré des ressources et des représentations de l'éducation physique de chacun et de l'établissement.

Le semi-confinement dure, offrant du temps pour l'observation des pratiques proposées et la réflexion quant à l'utilité d'un fil rouge et d'un cadre, de manière à inscrire les diverses expériences dans une logique construite. Une application web consacrée à l'enseignement de l'éducation physique en autonomie se voit comme une réponse adaptée à la situation particulière vécue.

« FitIN », une application web à créer

Ce verbe à particule, composé de « fit » (en forme) et « in » référant au semi-confinement, signifie être en harmonie avec les éléments d'une situation, constituer une part dans une structure commune ou encore être compatible avec les autres membres du groupe. Ce terme représente les valeurs partagées par le milieu de l'éducation physique : la santé

physique et mentale, le bien-être, l'adaptation à une situation et les aspects sociaux chers à cette discipline.

Le développement de l'application en ligne « *FitIN* » repose sur différents postulats, à concrétiser de manière pragmatique :

(1) L'éducation physique, c'est plus que « l'éducation du physique » (Bernard, 1996), elle est au cœur des santé physique, mentale, et sociale, et du bien-être de l'élève.

(2) Le secondaire représente un cheminement vers une pratique autonome ; *FitIN* veut favoriser la prise en charge personnelle du bien-être, basée sur une motivation continuée (qui se traduit par la poursuite de l'activité dans un cadre non scolaire) et intrinsèque (conduite par l'intérêt et le plaisir que l'élève trouve à l'action, sans attente de récompense externe).

(3) L'enseignement de l'éducation physique en distanciel est riche de potentialités et ouvre des perspectives pour l'entraînement en autonomie dans diverses situations, que ce soit en cas de re-confinement, comme activité de remplacement, ou suite à l'absence d'un élève ou d'un professeur, ou bien dans une pédagogie de projet ou d'options, ou encore en style d'enseignement autonome ou par demi-classe, comme tâche à domicile, pour les élèves à besoins particuliers, comme engagement alternatif (terme pouvant remplacer celui de « dispense »).

(4) Une application en ligne parle aux élèves du secondaire, qui se retrouvent ainsi dans un environnement ludique familier dans lequel l'engagement personnel et les actions entreprises sont valorisées. Dans « *FitIN* », l'établissement d'un « *Healthy Score* » de départ et la possibilité d'élever son score santé en pratiquant les activités proposées recrée ce fonctionnement.

(5) La pédagogie du développement des compétences met en scène une ou des compétences. Pour les actualiser, il est nécessaire que l'élève ne soit pas seulement actif, mais puisse



aussi devenir acteur de son apprentissage. Dans ces conditions, il exerce des compétences transversales comme la planification, la métacognition, la régulation des émotions, la communication, la visualisation ou la résolution de problème.

(6) Des activités basées sur « l'intérêt en situation » (Roure & Pasco, 2020). Les contenus proposés dans les fiches d'activité ont pour ambition de solliciter l'intérêt à pratiquer, présent si l'élève perçoit l'activité comme nouvelle, proposant un défi à relever, exigeant de l'attention sur un point précis, procurant un plaisir immédiat et permettant une exploration des possibilités offertes par l'environnement.

Une structure regroupant différents aspects de la condition physique et du bien-être

Le concept « *FitIN* » s'articule en trois domaines, déclinés en quatorze sous-domaines, eux-mêmes composés d'activités variées et complémentaires détaillées ci-dessous. La terminologie choisie est anglophone, plus expressive et soucieuse de pluridisciplinarité. Le déterminant possessif « *my* » fait référence à l'attribution interne de la prise en charge de la santé et du bien-être.

1. MY SPORT

- 1.1. **FITNESS** : force, gainage, cardio, souplesse, détente
- 1.2. **TRAIL** : endurance (course, vélo, natation), vitesse
- 1.3. **TEAM** : situations d'apprentissage autour des jeux collectifs, danse, activités de groupe
- 1.4. **NATURE** : en plein air ; en lien avec l'environnement et la durabilité
- 1.5. **CHALLENGE** : coordination (orientation, réaction, différenciation, rythme et équilibre), jonglage

2. MY WELL-BEING

- 2.1. **MENTAL** : émotions, capacités volitives (volonté-persévérance), estime de soi, compétences mentales (stratégies d'apprentissage, capacités métacognitives,

visualisation, gestion du stress, fixation d'objectifs, ...)

- 2.2. **WELLNESS** : yoga, gym chinoise, relaxation, stretching
- 2.3. **LINKS** : communication, liens face à face / virtuel
- 2.4. **FREE** : gestion du risque, indépendance par rapport aux écrans, aux produits et aux consommations abusives

3. MY BODY

- 3.1. **GOOD FOOD** : alimentation et hydratation
- 3.2. **RESPECT** : hygiène, récupération, sommeil, massage
- 3.3. **APPEARANCE** : image de soi et image du corps
- 3.4. **PREVENTION** : renforcement musculaire, préparation aux sports de neige, échauffement, port de charge, proprioception
- 3.5. **RE-HABILITIES** : activités adaptées.

Chaque activité figurant sur la web app se présente sous la forme d'une matrice, commune à toutes les contributions, comportant cinq éléments :

- 1. **ABOUT** : présentation de l'activité, éclairages théoriques
- 2. **MIRROR** : questionnaire, test permettant une sensibilisation et une prise conscience personnelle
- 3. **ACTIVITIES** : description des activités proposées
- 4. **CONTEXT** : prérequis, matériel, espace, sécurité
- 5. **MY CHALLENGE** : un espace ouvert, faisant la part belle à l'entreprise individuelle et aux choix personnels, partant du principe que l'auto-détermination est un facteur essentiel de motivation. Cet espace est composé de deux parties (i.e., élève et enseignant) :

Pour l'élève : **MY WAY** (repères personnels, avec point de départ, étapes parcourues et feedbacks sur la progression constatée ; journal de bord à inventer, description du projet ; mais aussi défi posé à un camarade, réponse à un défi du MEP, etc.)

Pour le professeur d'éducation physique : **MY TEACHING** (mise

en application des concepts didactiques de référence (sens et motivations, différenciation, types d'évaluation, ...) et recensement d'expériences positives).

L'entrée dans l'application

L'élève choisit son identifiant « *FitIN* » puis remplit son profil comprenant les items suivants :

Un bilan personnel des activités physiques sous la forme d'un semainier

Un test de bien-être, s'intéressant aux aspects physiques, mentaux et sociaux

Le test de Ruffier-Dickson, test d'effort cardiaque permettant d'obtenir un indice d'adaptation à l'effort

Le test de la VMA (vitesse maximale aérobie)

Un test de fitness reflétant la condition physique générale.

Les résultats obtenus pourraient être présentés sous la forme d'un radar chart et quantifiés par le « *Healthy score* », le score de santé, avec un feedback sur les points positifs et des propositions pour améliorer son score.

Un projet participatif et des objectifs ambitieux

« *FitIN* » est né d'énergies positives mises en commun pour créer une dynamique de projet. Les éléments présentés ci-dessus ne pourront se concrétiser sans des synergies fortes entre les partenaires impliqués : la HEPVS, le Service de l'enseignement du DEF, Promotion Santé Valais, la Clinique romande de réadaptation et l'Association valaisanne des maîtres d'éducation physique. Chaque institution apportera ses compétences dans ses domaines d'excellence, et les professeurs d'éducation physique développeront leurs contributions dans le cadre d'une journée de formation continue.

Le projet sera porté par un groupe de pilotage et un coordinateur responsable du développement du concept et de la complémentarité des différents pôles et contributeurs. La publication du présent article tend à intéresser de potentiels intervenants à partager leurs bonnes pratiques...

Si le projet se fonde sur les objectifs généraux de l'enseignement de l'éducation physique et ouvre des perspectives transdisciplinaires plus larges, il vise aussi d'autres ambitions :

(1) Développer la condition physique et le bien-être des élèves du secondaire par des pratiques complémentaires à l'enseignement en présentiel.

(2) Favoriser et encadrer la dépense d'énergie, aussi souvent que possible, pour lutter contre les conséquences de la sédentarisation, en augmentant le temps d'engagement moteur hebdomadaire.

(3) Proposer des activités procurant du plaisir et une



motivation intrinsèque aidant à dédramatiser l'effort physique et à mieux l'approprier.

(4) Agir positivement sur l'estime de soi des élèves en favorisant la valeur physique perçue.

« *FitIN* », un beau défi et un projet en gestation à faire vivre !

Bibliographie

Bernard, X. R. (1996). A quoi sert l'éducation physique et sportive ? Dossiers EPS n°29 (p. 119). Paris : Editions Revue EPS.

Roure, C. & Pasco, D. (2020). Le pouvoir de l'intérêt en situation en éducation physique : un modèle pour concevoir des situations d'apprentissage motivantes. Dans V. Lentillon-Kaestner (Ed.), Penser l'éducation physique autrement (pp.15-32). Louvain-la-Neuve, Belgique : EME Editions