

Mots clés : application mobile | mise en activité | zone sensible | témoignage



Elodie Faynel

Professeur d'éducation physique et sportive au collège Paul Emile Victor, Rillieux-la-Pape, France.

@ : elodie.faynel@ac-lyon.fr



Quentin Besson

Professeur d'éducation physique et sportive au collège Lamartine, Villeurbanne, France.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET CONFINEMENT : TÉMOIGNAGE D'ENSEIGNANTS

COMMENT FAIRE PRATIQUER DES ÉLÈVES DE ZONE SENSIBLE PENDANT LE CONFINEMENT : DES OUTILS NUMÉRIQUES AU SERVICE DE LA MISE EN MOUVEMENT ?

Résumé

A travers cet article, deux enseignants d'éducation physique en établissement de zone d'éducation prioritaire, font le témoignage de leur expérience lors du confinement. Ils relatent les différentes étapes de construction de leur éducation physique à distance et expliquent quels outils ils ont utilisé afin de faire pratiquer leurs élèves ainsi que les contenus proposés. Après un court temps de recul, quel bilan tirer de cette expérience ? Quels sont les points positifs et les limites de la démarche proposée ?

Le jeudi 12 mars 2020, l'annonce tombe : les écoles, collèges et lycées ferment leurs portes et la France se confine. En tant que professeurs d'éducation physique, la question de la continuité pédagogique se pose directement. Dans un premier temps, avec nos équipes respectives nous pensons mettre en place des questions à choix multiples (QCM), des jeux de connaissance et autres activités théoriques. Mais où est la pratique ? Les élèves vont être confinés et risquent d'être sédentaires.

Comment motiver et engager nos élèves à distance ?

Il nous vient alors l'idée de créer une chaîne Youtube et de mettre en ligne des vidéos de fitness. Dès le mardi 17 mars, nous créons nos vidéos dans lesquelles nous démontrons et réalisons des exercices de musculation au poids de corps et les mettons en ligne sur notre chaîne **Mon EPS à domicile**.

Cependant, au bout d'une semaine de confinement, plusieurs constats émergent. Le plus prégnant est la fracture numérique. Nos élèves disposent de peu ou pas de matériel numérique. Beaucoup travaillent depuis un téléphone et il n'y a parfois qu'un téléphone pour une famille. De plus, la maîtrise de ces outils est fragile, l'accès et le renvoi de documents sont particulièrement peu maîtrisés.

Couplé à cela, nous constatons peu de motivation et

d'engagement de nos élèves dans le travail. Le nombre de retours dans l'ensemble des matières est faible. Enfin, dernier constat, nos élèves disposent de peu d'espace pour pratiquer une activité physique. Cela nous demande une réflexion quant à la pratique que nous pouvons leur proposer pour limiter leur sédentarité.

A la suite de ces constats, nous choisissons d'abandonner les activités théoriques et de nous centrer sur les vidéos de fitness. Ce choix se justifie par la facilité d'accès à Youtube qui est une plateforme familière aux élèves. Chaque semaine, il nous suffit de partager le lien de nos vidéos sur le logiciel de vie scolaire pour que nos élèves accèdent à notre contenu.

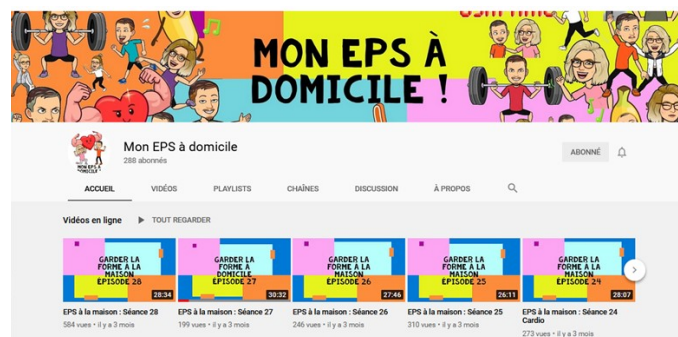


Figure 1. Illustration de la chaîne Youtube mise en place

Mais quel contenu livrer aux élèves ?

Nous avons choisi de mettre en place des vidéos qui permettent une activité physique adaptée à nos élèves avec des niveaux de pratique différents.

Elles se composent d'un échauffement en LIA (Low Impact Aerobic, activité mêlant fitness et aerobic à intensité modérée) que nous avons choisi de rendre ludique avec des thèmes comme des films (Harry Potter, Les Minions), des styles musicaux (rock, latino, disco) ou des clips (Thriller). Puis, nous proposons des exercices de musculation au poids de corps dans un souci de sécurité : squats, fentes, dips, gainage... Enfin, nous terminons la séance par des étirements. Cette structure est répétée dans toutes nos vidéos afin de donner des repères à nos élèves. Toutes les séances sont réalisées en musique, afin de créer davantage de motivation.

Nos séances ont pour but de proposer une activité accessible à tous les niveaux, de donner des connaissances (règles de sécurité, anatomie, principes d'action...) et d'apprendre à s'entretenir. Cela nous permet de répondre aux compétences institutionnelles suivantes :

- S'échauffer avant un effort via une séquence en LIA.
- S'approprier, exploiter et savoir expliquer des principes d'efficacité d'un geste technique grâce aux consignes détaillées, répétées et démontrées lors de chaque vidéo.
- Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne grâce au vocabulaire spécifique utilisé à l'oral comme à l'écrit (nom des exercices, groupes musculaires...)
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger en choisissant l'un des niveaux de pratique proposé.
- Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Cependant, la question des retours de pratique se pose.

Comment savoir si nos élèves ont pratiqué et quels sont leurs ressentis ?

Face à cette problématique, un collègue propose de mettre en place un « *Glide* ». Il s'agit d'une application gratuite que l'on peut créer. Elle est très facile d'accès, notamment sur téléphone. Nous avons choisi de mettre en place une application pour chacun de nos établissements. Elle nous permet de faire une bibliothèque de nos vidéos et d'y associer un questionnaire pour un retour de pratique de nos élèves.

Une fois la séance terminée, les élèves cliquent sur un bouton « questionnaire » et répondent aux questions suivantes : séance réalisée, condition de pratique, difficulté ressentie, motivation et peuvent laisser un commentaire.

Afin d'accroître la motivation des élèves, nous avons mis en place un défi classe sur l'application. Chaque retour de séance réalisée par un élève rapporte un point à la classe. Un diagramme qui évolue en direct permet aux élèves de voir quelle classe est la première et combien de points a obtenu sa classe.

Toujours dans cette optique, nous avons mis au point le défi de la semaine, accessible sur l'application. Il s'agit d'un exercice de musculation décliné sur quatre niveaux. Une fois l'exercice réalisé, l'élève remplit le questionnaire, ce qui lui permet de donner un point à sa classe. Chaque fin de semaine, le podium des trois meilleures classes est transmis aux élèves.

L'utilisation de cette application, en plus des vidéos, permet de travailler la compétence institutionnelle suivante : utiliser des outils numériques pour analyser ses actions.

En résumé, pendant le confinement, nous avons proposé à nos élèves trois séances de fitness par semaine en vidéos, accessibles depuis une application permettant des retours de pratique. Nous avons choisi cet outil numérique pour sa facilité d'accès et d'utilisation. Afin de motiver un plus grand nombre d'élèves, nous avons essayé de faire des séances ludiques, motivantes et adaptées aux différents niveaux de nos élèves. Enfin, nous avons mis en place des défis par classe pour accroître l'engagement dans la pratique.

Quel bilan pouvons-nous tirer de ces expérimentations ?

Le premier point positif est que les vidéos ont fonctionné rapidement. En effet, nous comptons plus de 28 000 vues sur l'ensemble de nos 28 séances. Les élèves ont donc adhéré à cette proposition et ont suivi nos vidéos. A la suite de la création de l'application, nous avons eu une augmentation du nombre de retours. Cela nous a permis de mieux suivre nos élèves et de prendre en compte leurs retours et modifier notre contenu. L'ajout

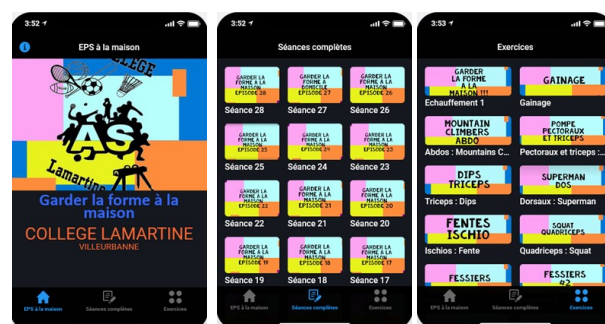


Figure 2. Captures d'écrans issues de l'application proposée

Défi Classe

Nombre de séances effectuées par chaque classe

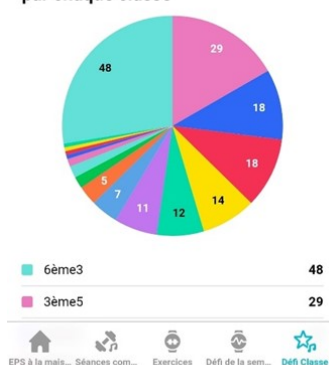


Figure 3. Exemple de visuel présentant les résultats du défi classe

permettant à tous de trouver un mode d'entrée personnel, qu'il s'agisse de maîtrise et d'entretien de soi, de visée compétitive, ou simplement d'un moment d'amusement et de défoulement, laissant une marge de manœuvre suffisante pour offrir un sentiment d'autodétermination et de développement des compétences. En effet, même si nous ne les avons pas évaluées, des compétences ont pu être travaillées à travers les contenus proposés.

Autre point positif, cette expérience nous a amené à nous remettre en question professionnellement. Dans ce contexte inédit, comment exercer notre métier au mieux ? Il nous a fallu réfléchir, concevoir, modifier et transmettre. Cela nous a permis de gagner en compétences. Nous avons appris à nous filmer, à monter et à mettre en ligne une vidéo. Nous avons également dû nous former sur le tas pour savoir créer et gérer une application, notamment grâce à des échanges avec des collègues et des tutoriels. Nous avons aussi progressé dans l'activité fitness afin de gagner en précision dans nos consignes, de proposer des exercices variés et adaptés à la diversité de notre public.

Cependant, nous avons été confrontés à des difficultés et des limites. Notre plus grande difficulté a été d'engager tous nos élèves. Certains n'ont fait aucun retour au cours du confinement. Plusieurs hypothèses peuvent être émises :

- L'absence de maîtrise de l'outil informatique : difficulté à accéder à l'information, difficulté à remplir le questionnaire...
- Le décrochage scolaire : plusieurs élèves n'ont rendu peu ou aucun travail durant le confinement.
- La multiplicité des plateformes : certains élèves ne pratiquaient leur séance que depuis Youtube et ne renvoyaient donc pas de questionnaire.
- La forme de pratique unique qui peut provoquer la lassitude et/ou ne pas engager tous les élèves.

De plus, les retours des élèves doivent être traités avec un certain recul. En effet, il nous est impossible de connaître la pratique réelle des élèves, n'étant pas avec eux. Le distanciel ne nous a pas permis de pouvoir corriger les élèves dans leur pratique et de voir si les mouvements et exercices étaient effectués correctement. D'ailleurs, lors de la reprise des cours d'éducation physique en mai et juin, nous avons pu constater que certains exercices n'étaient pas réalisés selon les consignes que nous avons données. Afin de limiter cette dérive, nous aurions pu proposer aux élèves des corrections via retours vidéo ou lors de cours en direct. Ces options ne nous semblaient pas adaptées à la maîtrise numérique de nos élèves.

Enfin, nous n'avons proposé qu'un seul type d'activité, ce qui ne nous a pas permis de développer l'ensemble des champs de compétences que nous avons l'habitude de traiter en éducation physique.

En effet, la citoyenneté qui est centrale dans nos apprentissages par le vivre ensemble et les rôles sociaux n'a pu être travaillée. De même, l'apport culturel lié à la pluralité des activités a été réduit.

Pour conclure, pendant cette période de confinement, notre métier a été mis à rude épreuve. Il a fallu se réinventer et s'approprier des nouveaux outils et de nouvelles connaissances. Nous avons dû faire face à de nombreuses difficultés. Cependant, nous avons essayé de répondre au mieux à la finalité de l'éducation physique : former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. L'objectif visé était d'amener les élèves à s'entretenir physiquement grâce à des contenus adaptés, facilement accessibles et motivants. Aux vues des retours, il nous semble que nos propositions aient été utiles. Néanmoins, nous n'avons pu développer les compétences relevant de la citoyenneté et de la culture. Aussi, nous avons été plus transmetteurs qu'enseignants lors de cette période, ne pouvant pas interagir avec nos élèves. Même si cette expérience a été enrichissante, nous avons hâte de retrouver tous nos élèves, afin de pratiquer notre métier dans son intégralité.



[Chaîne Youtube - Mon EPS à domicile](https://www.youtube.com/channel/UCWaDiuMrdDVZuTxkzUP4Fwg)

<https://www.youtube.com/channel/UCWaDiuMrdDVZuTxkzUP4Fwg>



[Tutoriel d'utilisation de l'application Glide](https://www.epsmania.com/creacuteur-une-application.html)

<https://www.epsmania.com/creacuteur-une-application.html>