

Mots clés : MITIC | scénario pédagogique | régulation | yoga | CrossFit



Benoît Lenzen

Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université de Genève (Genève, Suisse)
Institut universitaire de formation des enseignants, Université de Genève (Genève, Suisse)

@ : benoit.Lenzen@unige.ch

RÉGULER À DISTANCE À L'AIDE DES MITIC

SCÉNARIOS DIDACTIQUES EN YOGA ET EN CROSSFIT

Résumé

En éducation physique, la régulation des apprentissages des élèves peut s'avérer compliquée lorsque l'enseignement se déroule à distance, en contexte de pandémie mais aussi dans le cadre des devoirs actifs (*active homework*). Les MITIC permettent dans une certaine mesure de pallier ces difficultés. Toutefois, ces technologies ne les implémentant pas, les interactions sociales entre l'enseignant et les élèves, entre pairs et/ou avec les membres de la famille ne peuvent résulter que de la scénarisation didactique. Dans cette contribution, nous illustrons cette scénarisation à travers des ressources produites par l'équipe de Didactique et épistémologie de l'éducation physique à Genève pour l'enseignement à distance du yoga au cycle 2 (8-12 ans) et du CrossFit au cycle 3 (12-15 ans).

Introduction

En éducation physique (EP), la régulation des apprentissages des élèves peut s'avérer très compliquée lorsque l'enseignement se déroule à distance, comme cela a été le cas lors de la première vague de la pandémie COVID-19 (Lenzen, Deriaz & Voisard, 2020), mais également lorsque l'enseignant donne aux élèves des devoirs actifs (*active homework*) à réaliser à la maison (Novak & Lynott, 2015). Dans ces situations, les MITIC (Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication), et singulièrement la vidéo, constituent des outils précieux pour permettre cette régulation. Toutefois, ces technologies ne les implémentant pas, les interactions sociales entre l'enseignant et les élèves, entre pairs et/ou avec les membres de la famille ne peuvent résulter que de la scénarisation didactique (Haspekian & Artigue, 2007 ; Yu, Hodges Kulinna & Lorenz, 2018). Dans cette

contribution, nous illustrons cette scénarisation à travers des ressources produites par l'équipe de Didactique et épistémologie de l'éducation physique à Genève pour l'enseignement à distance du yoga au cycle 2 (8-12 ans) et du CrossFit au cycle 3 (12-15 ans) (DEEP.Ge, 2020)⁽¹⁾.

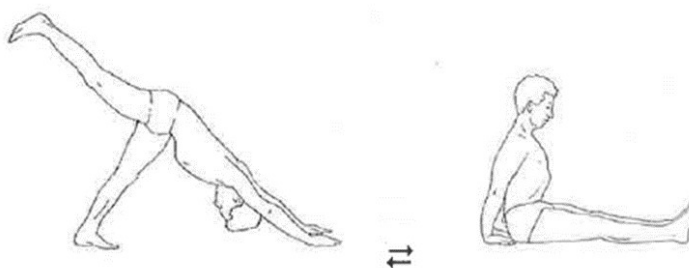


Figure 1. Transition libre entre deux postures

⁽¹⁾ Nous invitons les lecteurs à prendre connaissance de ces ressources en ligne afin de mieux contextualiser les illustrations qui suivent.

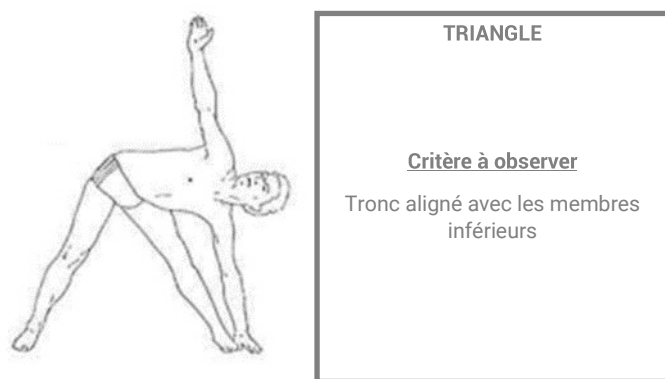


Figure 2. Critère à observer dans la pratique du triangle

Yoga – enchaînement de postures avec autocorrection ou correction par autrui

Dans cette séquence didactique, le yoga fait l'objet d'un traitement didactique conforme aux préceptes du courant Viniyoga, consistant à adapter l'enseignement de cette discipline ancestrale aux caractéristiques de ses pratiquants (Maréchal, 2017). Cette séquence vise essentiellement les objectifs d'apprentissage CM 21 « Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé » et CM 22 « Développer ses capacités de coordination et son sens créatif » du Plan d'études romand (PER). Elle est associée à l'attente fondamentale CM 22 « Coordonne deux mouvements complexes dans au moins deux situations différentes ». Un accent particulier est mis sur les composantes « Santé et bien-être » et « Choix et projets personnels » de la Formation générale, ainsi que sur la Capacité transversale « Pensée créatrice ».

L'enchaînement de postures relativement acrobatiques constitue l'objet principal de cette séquence didactique. Il permet une dépense physique tout en demandant attention, concentration et mémorisation. En laissant aux élèves une certaine initiative pour passer d'une posture à l'autre, il leur donne le goût et le sens de la curiosité et de l'exploration (Mace, 1993). La figure 1 illustre une transition libre entre deux postures.

Le problème posé par cette séquence en termes de régulation est le suivant : comment l'enseignant peut-il vérifier la correction des postures pratiquées par les élèves pour valider et institutionnaliser les règles d'action inhérentes à celles-ci ou au contraire apporter les corrections nécessaires aux élèves ? Pour permettre cette régulation, les concepteurs de cette séquence ont tout d'abord prévu une fiche d'observation critériée reprenant les principales postures mises à l'étude. Un critère fondamental est à observer par posture (figure 2).

Le scénario didactique proposé prévoit que les élèves se filment en train de pratiquer l'enchaînement, puis visionnent l'enregistrement vidéo pour compléter la fiche d'observation critériée. La collaboration de

membres de la famille est vivement recommandée à cette étape, afin de sensibiliser ceux-ci aux contenus et aux bénéfices du cours d'EP et de renforcer l'engagement des élèves (Yu et al., 2018). Sur la base des fiches d'observation complétées et des descriptions des transitions reçues de la part des élèves, l'enseignant peut alors, lors d'un bilan intermédiaire, réguler à distance sur les postures pratiquées et diffuser aux élèves l'ensemble des transitions entre postures expérimentées. La séquence se poursuit par l'expérimentation des transitions non encore expérimentées et par l'apprentissage, la mémorisation et l'entraînement d'un enchaînement complexe proposé par l'enseignant en privilégiant les postures les mieux maîtrisées lors du bilan intermédiaire.

CrossFit – concours de workouts par équipes avec autocorrection ou correction par autrui

Cette séquence didactique s'appuie sur les principes du modèle nord-américain *Sport Education*, lequel cadre particulièrement bien avec l'idée du « fitness comme sport » à la base du CrossFit (Sibley, 2012). Elle vise essentiellement les objectifs d'apprentissage CM 31 « Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé » et CM 33 « Entraîner des techniques et

Tableau 1 – Exemple de workout collectif avec charge de travail fixée (d'après Sibley, 2012)

Nom de l'athlète	Burpees	Pompes	Sit-ups	Air squats
Nombre total de répétitions requises	100	100	100	100
Minimum de répétitions par athlètes	10	15	15	20
John	27	30	25	25
Meredith	25	23	30	25
Aaron	20	16	25	25
Britanny	28	31	20	25
Nombre total de répétitions effectuées	100	100	100	100
Temps total : 8'36				

développer des habiletés motrices », et tend vers les attentes fondamentales CM 31 « Effectue seul ou dirige un échauffement adapté à l'activité prévue » et « Adopte la posture adéquate pour soulever une charge » du PER. De même que pour le yoga, un accent particulier est placé sur la composante « Santé et bien-être » de la Formation générale. Les Capacités transversales « Collaboration » et « Stratégies d'apprentissage » y sont

Tableau 2 – Exemple de *workout* collectif avec temps fixé (d'après Sibley, 2012)

Workout n°1	Workout n°2
Temps fixé : 7 minutes	Temps fixé : 7 minutes
Autant de rounds que possible :	Autant de rounds que possible :
- 20 abdos (sit ups)	- 10 arrachés main droite
- 10 air squats	- 20 mountain climbers
Athlète : John	Athlète : Meredith
Nombre de rounds :	Nombre de rounds :

plus spécifiquement mises en scène.

L'objet principal de cette séquence didactique est constitué d'un concours de *workouts* par équipes de quatre à cinq élèves, lesquelles désignent chacune un coach en leur sein. Ce dernier aura la responsabilité de (a) définir les routines d'échauffement que les membres de son équipe devront effectuer en début de séances, et (b) définir la stratégie d'équipe pour l'établissement d'un record collectif. Le problème posé par cette séquence en termes de régulation est le suivant : comment l'enseignant peut-il savoir quels sont les mouvements les mieux et les moins maîtrisés par les élèves pour construire des *workouts* collectifs adaptés ? Pour permettre cette régulation, les concepteurs de cette séquence ont, de même qu'en yoga, élaboré une fiche d'observation critériée reprenant les principaux mouvements mis à l'étude. Les élèves étant plus âgés (cycle 3), deux critères sont à observer par mouvement. Le scénario didactique proposé prévoit la même procédure d'autocorrection ou de correction par un membre de la famille qu'en yoga. En revanche, il appartient cette fois au coach de synthétiser les fiches d'observation complétées par les membres de son

équipe et d'envoyer sa synthèse à l'enseignant. Sur la base des synthèses reçues, l'enseignant construit des *workouts* collectifs de deux types en privilégiant, pour des raisons de sécurité notamment, les mouvements les mieux maîtrisés par les élèves : (a) *workout* avec charge de travail fixée (tableau 1) ; (b) *workout* avec temps fixé (tableau 2).

La séquence se poursuit par l'entraînement de ces *workouts* en vue de la réalisation d'un record collectif. Sur la base des performances individuelles que les membres de son équipe lui communiquent, le coach définit la stratégie d'équipe pour l'établissement du record final.

Conclusion

Les MITIC permettent dans une certaine mesure de pallier les difficultés des enseignants d'EP à réguler à distance les apprentissages des élèves, condition sine qua non à la mission d'instruction de l'école. Loin de constituer un remède miracle, ils doivent être intégrés à de véritables scénarios didactiques et couplés à des artefacts d'une autre nature, tels que les fiches d'observation critériées illustrées ci-avant. Leur nature et leurs fonctions sont variées : vidéo pour la démonstration des tâches par l'enseignant et l'autocorrection par les élèves ; outils de communication et de partage de fichiers entre pairs et entre les élèves et l'enseignant, etc. Attention toutefois à ne pas négliger les éventuels besoins en formation des utilisateurs de ces MITIC.

Bibliographie

- DEEP.Ge (2020). Coronavirus – Continuité pédagogique en éducation physique. Repéré le 5 février 2021 à www.unige.ch/fapse/deep/actualites/continuitepedagogique.
- Haspekian, M. & Artigue, M. (2007). L'intégration d'artefacts informatiques professionnels à l'enseignement dans une perspective instrumentale : le cas des tableurs. In M. Baron, D. Guin & L. Trouche (Eds.), Environnements informatiques et ressources numériques pour l'apprentissage. Conception et usages, regards croisés (pp. 37-63). Paris : Hermès Lavoisier.
- Lenzen, B., Deriaz, D. & Voisard, N. (2020). Intégrer les contraintes de la pandémie dans les analyses préalables, la conception et l'expérimentation d'ingénieries didactiques en éducation physique. Un exemple en course d'orientation. *Formation et profession*, 28(4 hors-série), 1-17.
- Mace, C. (1993). Yoga pour enfants. *Viniyoga*, 38, 3-13.
- Maréchal, C. (2017). *Viniyoga ETY*. Repéré le 8 octobre 2020 à www.viniyoga.site
- Novak, B.E. & Lynott, F.J. (2015). Homework in physical education: Benefits and implementation. *Strategies*, 28(1), 22-26.
- Sibley, B.A. (2012). Using sport education to implement a CrossFit unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 42-48.
- Yu, H., Hodges Kulinna, P. & Lorenz, K.A. (2018). An integration of mobile applications in physical education programs. *Strategies*, 31(1), 13-19.