

**Mots clés :** Activité physique | Apprentissage | Connaissance du contenu | Enseignant



## Kian Vanluyten

Unité de recherche Activité Physique, Sport et Santé, KU Leuven, Belgique  
Détenteur d'une bourse doctorale du Fonds Flamand de la Recherche Scientifique (FWO, Belgique)



## Cédric Roure

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

@ : [cedric.roure@hepl.ch](mailto:cedric.roure@hepl.ch)



## Phillip Ward

Département des Sciences des Humanités, The Ohio State University, Ohio, Etats-Unis



## Peter Iserbyt

Unité de recherche Activité Physique, Sport et Santé, KU Leuven, Belgique

## CONSTRUIRE UNE RELATION PRIVILÉGIÉE ENTRE LES APPRENTISSAGES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Résumé

L'activité physique et les apprentissages sont deux éléments importants renvoyant aux objectifs de l'éducation physique. Cet article propose quelques conseils afin d'aider les enseignants à proposer des leçons permettant d'atteindre des niveaux élevés d'activité physique tout en maintenant une qualité d'instruction compatible avec les apprentissages des élèves. Ces conseils portent sur (1) les contenus d'enseignement pour savoir comment est géré l'enseignement de ces contenus et (2) la logique de développement de ces contenus au fil des leçons.

### Enseigner l'éducation physique : promouvoir l'activité physique et développer des apprentissages

Viser des apprentissages significatifs pour les élèves en éducation physique (EP) est une tâche complexe qui requiert, entre autres, une compréhension riche du contenu à enseigner. En lien avec l'approche théorique de Shulman (1999), la connaissance du contenu a été conceptualisée en EP en quatre domaines (Ward, 2013) : (1) la connaissance des différentes règles (e.g., quand une faute intervient en badminton), (2) la connaissance des techniques et tactiques (e.g., faire une contre-attaque en handball), (3) la connaissance des erreurs fréquentes d'élèves et leur remédiation (e.g., identification de comportements typiques d'élèves et régulation), et (4) la connaissance de la progression des situations d'apprentissage (e.g., proposer un système de situations évolutives capable de suivre la progression des élèves). Il a été démontré dans des recherches qu'une augmentation de la connaissance du contenu des enseignants permettait un enseignement plus efficace et engendrait de meilleurs apprentissages pour les élèves.

En plus d'une bonne connaissance du contenu (Iserbyt & Roure, 2020), garante d'un enseignement de qualité en EP, les enseignants ont pour objectif de promouvoir chez leurs élèves une activité physique modérée à

vigoureuse (APMV). Il est ainsi recommandé de passer au moins 50% du temps d'une leçon dans une APMV (Shape America, 2015). Pour autant, de nombreuses recherches et rapports montrent qu'atteindre ce taux de 50% est difficile que ce soit dans les écoles primaires ou secondaires (e.g., Hollis et al., 2017).

La difficulté de combiner la promotion de l'activité physique et les apprentissages est un dilemme récurrent pour les enseignants d'EP. Il n'est pas rare de constater un choix de la part des enseignants pour prioriser soit l'activité physique des élèves, soit leurs apprentissages. L'objectif de cet article est donc de proposer quelques conseils afin d'aider les enseignants à poursuivre les deux objectifs en même temps. Ces conseils concernent (1) la gestion de l'enseignement des contenus, et (2) la logique de développement des contenus au fil des leçons.

### Gérer l'enseignement du contenu en éducation physique

Les trois conseils pour aider les enseignants sont : (1) Optimiser le contexte de la leçon, (2) Mettre en place une supervision active et promouvoir l'activité physique, et (3) Fixer des défis à relever pour les élèves.



### Optimiser le contexte de la leçon

Des revues de littérature récentes (e.g., Smith et al., 2019) ont montré que les enseignants d'EP passaient environ 20% du temps d'une leçon à des tâches de management (e.g., rassembler les élèves, sortir de l'équipement), 10 à 15% du temps à de l'apport de connaissances (e.g., démonstrations et consignes) et le reste pour des activités motrices. Afin de parvenir à un temps d'APMV important, les enseignants doivent utiliser des consignes brèves et claires soutenues par des démonstrations, et réduire le temps dévolu aux tâches de management en mettant en place des routines efficaces avec les élèves (identifier les endroits pour rassembler les élèves, installer des routines pour la mise en place de l'équipement, et indiquer ce que doivent faire les élèves pendant les moments de transition entre les exercices).

### Mettre en place une supervision active et promouvoir l'activité physique

Il a été montré en recherche que les patterns de mouvement des enseignants et la supervision active combinée avec des messages incitatifs (e.g., « Allez Pauline, c'est à toi ») engendraient des niveaux d'engagement dans la tâche plus élevés de la part des élèves (Schultheisz & van der Mars, 2001). De plus, les enseignants peuvent utiliser des messages incitatifs et positifs pour la promotion de l'activité physique au sein de la classe, comme en dehors de la classe. Des études ont démontré que les enseignants réalisaient la promotion de l'activité physique à hauteur de 22 à 38% du temps total d'une leçon (Smith et al., 2019).

### Fixer des défis à relever pour les élèves

Il est possible d'encourager et de développer l'APMV des élèves en fixant des défis clairs et atteignables. Ces

défis peuvent être individuels ou collectifs et dirigés vers les objectifs d'apprentissage poursuivis, afin de coupler l'activité physique et les apprentissages. Par exemple, dans l'activité Parkour, il est possible de fixer un nombre de pas à atteindre pour une classe (à l'aide de podomètres) et un nombre minimum de tentatives de franchissements pour chaque élève.

## La logique du développement des contenus en éducation physique

Concevoir une séquence organisée par des contenus en EP est une compétence primordiale pour les enseignants afin de faciliter l'atteinte des objectifs d'apprentissage fixés aux élèves. Cette compétence, qui renvoie à une logique de développement des contenus, peut se développer au travers de trois conseils : (1) Proposer des progressions adaptées aux niveaux de développement des élèves, (2) Planifier des adaptations pour les tâches proposées, et (3) Anticiper les erreurs fréquentes des élèves et les feedbacks associés.

### Proposer des progressions adaptées aux niveaux de développement des élèves

Il a été démontré que l'adaptation des tâches au niveau de développement des élèves permettaient de soutenir leur motivation et l'atteinte des objectifs d'apprentissage (Silverman, 1990). Cette adaptation permet d'accompagner l'augmentation de la compétence motrice des élèves du primaire engendrée par leur développement moteur (Malina et al., 2004). De plus, cette adaptation leur permettra de vivre des expériences de réussite dans les tâches renforçant ainsi leur motivation pour les leçons d'EP. Enfin, utiliser une variété d'activités physiques permettant de solliciter l'ensemble des groupes musculaires des élèves est aussi un moyen de réaliser cette adaptation, qui

engendrera des bénéfices en termes d'activité physique déployée (Fairclough & Stratton, 2006).

## Planifier des adaptations pour les tâches proposées

Étant donné l'hétérogénéité des élèves rencontrée dans les leçons d'EP, il est nécessaire pour les enseignants de planifier plusieurs adaptations à partir d'une tâche de départ, afin de pouvoir offrir des chances de réussite pour l'ensemble des élèves (Iserbyt et al., 2020). La capacité pour un enseignant de planifier et d'utiliser plusieurs adaptations potentielles pour une tâche est reliée à sa connaissance du contenu (Ward, 2009). Il a été démontré qu'une augmentation de la connaissance du contenu des enseignants engendrait plus d'adaptations des tâches lors des leçons d'EP, et ainsi de meilleurs apprentissages pour les élèves (Iserbyt et al., 2020).

## Anticiper les erreurs fréquentes des élèves et les feedbacks associés

L'anticipation des erreurs fréquentes des élèves nécessite une connaissance fine des apprentissages visés afin d'être capable d'identifier des éléments critiques nécessaires à la réussite des élèves dans les

tâches. Le développement de la connaissance du contenu s'accompagne d'une meilleure connaissance des erreurs typiques des élèves et de leur association avec des feedbacks permettant aux élèves de corriger leurs erreurs. Cette phase d'anticipation est cruciale pour permettre aux élèves de rester dans une APMV à partir du moment où ils restent engagés dans la tâche, soutenus par un sentiment de progression.

## Conclusion

Cet article a proposé six conseils afin d'aider les enseignants à concilier à la fois la promotion d'une APMV et l'atteinte d'objectifs d'apprentissage pour les élèves. Ces conseils reposent sur la gestion de l'enseignement des contenus en EP et sur la logique de développement de ces contenus au fil des leçons. En suivant ces recommandations, les enseignants pourront amener les élèves à développer leur activité physique dans le but d'apprendre des habiletés motrices utiles pour leur future vie physique.

### Bibliographie

- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of teaching in physical education*, 25(2), 240-258.
- Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-26.
- Iserbyt, P., Coolkens, R., Loox, J., Vanluyten, K., Martens, J., & Ward, P. (2020). Task adaptations as a function of content knowledge: A functional analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(4), 539-550.
- Iserbyt, P., & Roure, C. (2020). Développer et renforcer les connaissances des enseignants d'éducation physique et sportive pour les aider à différencier leurs enseignements. *L'éducation physique en mouvement*, 3, 22-24.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*.
- SHAPE America. (2015). Comprehensive school physical activity programs: Helping all students achieve 60 minutes of physical activity each day.
- Shulman, L. S. (1999). Taking learning seriously. *Change: The magazine of higher learning*, 31(4), 10-17.
- Silverman, S. (1990). Linear and curvilinear relationships between student practice and achievement in physical education. *Teaching and Teacher education*, 6(4), 305-314.
- Smith, N. J., McKenzie, T. L., & Hammons, A. J. (2019). International studies of physical education using SOFIT: A review. *Advances in Physical Education*, 9(01), 53.
- Schuldheisz, J. M., & Van Der Mars, H. (2001). Active supervision and students' physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 75-90.
- Ward, P. (2013). The role of content knowledge in conceptions of teaching effectiveness in physical education. *Research Quarterly for exercise and sport*, 84(4), 431-440.