



Youpi, aujourd'hui on a la gym!

MOTS-CLÉS : PER • CYCLES 1-2-3 • COLLABORATION • JEUX D'ÉQUIPES

Sans trop y réfléchir, on pourrait penser que tous les enfants et les jeunes aiment les cours d'éducation physique: un peu de sport dans une journée d'école, ça ne peut que faire du bien! Toutefois, la réalité est bien plus complexe et les sentiments des élèves envers l'éducation physique peuvent être très contrastés: il y a le groupe classe devant lequel il faut se monter; les autres auxquels on se compare; un physique moins conforme à la norme; des exercices qui font peur ou sont trop difficiles à reproduire; des activités répétitives, des commentaires déplacés des camarades, voire de l'enseignante ou de l'enseignant.

Tous les élèves, quels que soient leurs aptitudes physiques et leurs intérêts, sont en droit de bien vivre le cours d'EP et l'enseignant a un rôle fondamental à jouer à ce niveau, de par le climat qu'il ou elle instaure et les activités proposées. Voici quelques pistes pratiques à mettre en place:

1. Diversifier les leçons axées sur la performance en proposant des activités basées sur la collaboration, une capacité transversale du PER. Aux cycles 1 et 2, le «parachute» peut servir de support à de nombreuses activités coopératives. Aux cycles 1, 2 et 3, la mise en place d'une chorégraphie ou encore la pratique de l'acrosport (pyramides humaines) permet de cibler une réalisation commune plutôt que la performance individuelle.
2. Dans les activités de type compétitif comme les jeux d'équipes, il



© Tiré du site de l'Office Fédéral du Sport OFSPO, mobilesport.ch

importe de promouvoir le fair-play en instaurant un rituel de gestes concrets: se féliciter, s'encourager, se saluer à la fin d'une rencontre. La rédaction d'une charte de fair-play avec la classe permet de fixer un cadre commun et de favoriser une bonne attitude individuelle. Chaque élève pourra être garant du respect de la charte qu'il ou elle a co-signée.

3. L'enseignant doit veiller à éviter toutes les situations pouvant être vécues comme discriminantes par les élèves. Par exemple, ne jamais les laisser créer eux-mêmes les équipes lors d'un jeu, car les plus faibles se retrouvent forcément choisis en dernier. Aussi, il peut être judicieux de faire des groupes de niveaux et de proposer des exercices différents en fonction des capacités des élèves, ce qui permettra aussi d'évaluer leur progression, au-delà de la performance uniquement.
4. Enfin, il est important de proposer une palette d'activités variée, qui pourra motiver chaque élève à un moment ou à un autre du programme annuel. Cela nécessitera

parfois pour l'enseignant de sortir de sa propre zone de confort, par exemple en travaillant une chorégraphie sans forcément être adepte de la danse.

Alors, pourquoi aime-t-on le cours de gym? Parce que l'on s'y sent à sa place, intégré et valorisé. Pour cela, il importe à l'enseignant de favoriser le vivre ensemble, d'éviter toute forme de discrimination et d'oser diversifier sa pratique.

Yannick Pont •

Animateur pédagogique HEP-VS

Références

1. Le parachute

<https://bit.ly/3lCr14e>

<https://bit.ly/3nlpEti>

2. Chorégraphie

www.dance360-school.ch/fr

3. Acrosport

<https://bit.ly/34lQxoc>

<https://bit.ly/3lB8n37>

Tous les liens sont accessibles directement via le QR code ou www.resonances-vs.ch