



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



Repères et suivi au profit des apprentissages

L'engagement, entre présentiel et distanciel

Damien BENETEAU

Professeur d'EPS, Montreuil Juigné, (49)

La rentrée scolaire 2021 marque la volonté de chaque enseignant d'éducation physique et sportive (EPS) de retrouver l'ensemble de ses pratiques habituelles et sortir d'une adaptation constante aux évolutions du contexte sanitaire.

Du côté des élèves, la période traversée provoque de profondes transformations. Les sensibilités et les priorités changent. Certains adolescents ont du mal à s'impliquer autant qu'avant, à retrouver une motivation pour consentir les efforts nécessaires aux progrès attendus. Les discussions réelles ou virtuelles entre amis prennent le pas sur l'investissement physique, seul ou en groupe. La thématique du suivi de l'engagement se révèle être une priorité.

Cet article a pour ambition de permettre aux élèves de (re)trouver le désir de s'engager à l'appui de défis physiques personnalisés, ambitieux, coopératifs, ainsi qu'à l'élaboration d'un enseignement qui articule des séances en présentiel et une pratique en distanciel.





Faciliter l'engagement volontaire

Les conditions pour s'engager

Même si l'élève n'en a pas toujours conscience, il existe plusieurs éléments pour faciliter son engagement volontaire dans la pratique physique¹.

Une pratique physique diversifiée

L'élève a d'abord besoin de découvrir, de s'éprouver, de ressentir, de générer des expériences. La variété des supports, des formes de pratique, des rôles, entretient sa motivation. Il en est de même pour les plaisirs éprouvés par la pratique : s'amuser, progresser, partager un moment, se sentir bien moralement et en bonne santé, prendre l'air, gagner, se tester. Chacun perçoit aussi différemment l'effort : bouger, suer, être essoufflé, se muscler, s'assouplir. L'activité physique ne prend pas la même forme suivant les sensibilités. Il est intéressant pour l'enseignant d'EPS de s'appuyer sur tous les espaces de pratique physique existants pour soutenir un engagement individuel, volontaire, régulier et évolutif : les cours d'EPS, les activités en club, l'association sportive (AS), les loisirs entre amis ou en famille, les déplacements du quotidien. En ajoutant aux séances scolaires la singularité des formes de pratique envisagées pendant la crise sanitaire, l'enseignant dévoile les bienfaits d'une EPS réinventée, provoque la découverte et la surprise.

Progresser et atteindre des objectifs personnalisés

Le deuxième levier pour susciter un engagement de tous les élèves est de les amener à apprendre, progresser, c'est-à-dire faire évoluer des attitudes, acquérir de nouvelles compétences. Cela renvoie aux repères à prendre en compte pour réaliser des choix précis, à la faisabilité et leur personnalisation. L'engagement par la pratique est à traiter tel un enjeu de formation qui regroupe les cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles, à travers les quatre champs d'apprentissage (CA)². Par exemple, dans le CA1, l'attendu de fin de cycle "réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps" permet de travailler la position du corps et de réinvestir les connaissances dans la course, le renforcement musculaire, la natation. L'enseignant met en avant des repères de sécurité et de progression : orientation du corps, placement du dos, appuis et articulations, tonicité musculaire, synchronisation du souffle pendant l'effort.

¹ EVAÏN (D.) « L'Association Sportive, un outil pour apprendre à s'engager », e-novEPS n° 14, janvier 2018

² Programmes de l'enseignement de l'EPS au collège, Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26/07/2015

Pour permettre à chaque élève de s'engager et progresser, le professeur cherche à développer son esprit critique jusqu'à ce qu'il fasse des choix lucides³ pour pratiquer en distanciel, montrer, expliciter aux autres lors des cours d'EPS et se fixer des objectifs ambitieux pour évoluer.

Créer un contexte favorable pour appréhender l'incertitude de la réussite

Le troisième levier pour un engagement de tous les élèves est de leur faire comprendre qu'ils peuvent gérer la pression du résultat dans leurs apprentissages. Celle-ci renvoie évidemment à la prise en compte du contexte (peurs, désirs, passions, ambitions), à un engagement progressif, adapté et surtout au regard bienveillant et constructif des adultes accompagnants⁴. Ses engagements et ses apprentissages sont suivis par différentes personnes : lui-même en s'auto-positionnant, ses parents pour ajuster en dehors de l'établissement scolaire et les professeurs pour accompagner lors des leçons. Ce travail de suivi au long-cours permet aussi à tous les acteurs d'insister sur chaque progrès réalisé.

Trouver sa place au sein du groupe pour conserver l'émulation

Le quatrième levier pour un engagement de tous les élèves est leur capacité à évoluer individuellement au sein d'un groupe. En alternant le distanciel et le présentiel, la pratique physique peut être réalisée et suivie, seule ou en groupe. L'enseignant veille à prendre en compte le plaisir déjà éprouvé et à laisser la possibilité de s'engager avec les personnes de son choix, pour apprendre, ou simplement entretenir l'émulation : seul pour se retrouver, en classe pour travailler sur un programme précis, en club avec d'autres passionnés, avec les amis proches pour s'amuser et découvrir, avec la famille pour créer des moments de partage, avec des inconnus pour tester son efficacité.

Des défis personnalisés pour susciter et maintenir l'engagement

Pour maintenir l'engagement à long terme, l'enseignant peut s'appuyer sur quatre défis physiques définis en EPS, qui s'adaptent à des profils d'élèves différents et qui sont exploités dans la cadre d'une pratique en distanciel.

Des repères pour un engagement physique lié à un défi plaisir

Le premier profil d'élèves apprécie un engagement pour le plaisir de pratiquer de manière collaborative. Le défi est simple : donner envie de (re)faire de l'activité pendant l'année scolaire. Pour cela, l'enseignant communique et échange sur ses désirs, l'incite à bouger de manière régulière, à s'amuser avec les copains. L'idée est de s'appuyer sur des activités appréciées ou nouvelles. Mais le nombre de séances obligatoires au collège est réduit et ne correspond pas toujours aux appétences des uns ou des autres. Entre les cours d'EPS et la pratique extrascolaire, le suivi de l'enseignant consiste à tenir compte de ce plaisir pour proposer une pratique adaptée, variée, différente au fil des semaines, qui leur permet de progresser sans mettre de pression

³ EVAÏN (D.), « Se connaître pour s'engager », *e-novEPS* n° 19, juin 2020

⁴ BENETEAU (D.) « Un accompagnement interactif et personnalisé », *e-novEPS* n° 14, janvier 2018

compétitive. Par exemple, dans la cadre du CA1, la pratique du demi-fond en cours d'EPS peut être facilement associée au vélo en distanciel. Un "run and bike" se prépare en cours et est testé à plusieurs hors de l'établissement scolaire.

Des repères pour un engagement physique lié à un défi santé

Le deuxième profil d'élèves affectionne l'engagement lié au désir d'agir pour son bien-être, son corps. L'enseignant les suit pour qu'ils apprennent prioritairement à agir en sécurité et qu'ils répondent à un besoin de prendre soin de leur corps. L'objectif est de proposer une pratique régulière en lien avec l'éducation à la santé pour travailler le rythme cardiaque, le souffle, la souplesse, la tonicité, la récupération, la relaxation, la maîtrise des énergies. Le défi est alors de contribuer au maintien d'un corps sain sur le long terme. L'enseignant s'appuie sur les quatre CA et les utilise pour préparer au CA5 du lycée "réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir"⁵. Les activités supports sont classiques et innovantes telle la marche, la course à pied, le vélo, le renforcement musculaire, la natation, les activités énergétiques⁶, le pilate qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les repères sont construits avec l'élève en cours d'EPS, ajustés si nécessaire, pour lui permettre de s'engager en fonction des ressentis (Tab. 1). En distanciel, le temps d'expérimentation est augmenté.

Tableau. 1 : Repères ressentis lors de la pratique et conséquence sur l'engagement

Repères ressentis sur les muscles	Mes muscles sont froids	Mes muscles sont chauds	Mes muscles sont lourds	Mes muscles font mal
Conséquence sur l'intensité de l'engagement	J'engage une activité à faible intensité.	Je pratique avec intensité pour progresser.	Je modère ma pratique en fonction de la fatigue ressentie.	Je ralentis, voire j'arrête, pour éviter la blessure.

Des repères techniques pour un engagement physique lié à un défi de spécialiste

Le troisième profil d'élèves privilégie certaines activités physiques, sportives et artistiques (APSA). Le défi est l'enchaînement d'actions motrices à haute intensité et la maîtrise de gestes techniques spécifiques pour tendre vers l'excellence individuelle d'une pratique familière. L'objectif est d'évoluer de manière ambitieuse et de tester les capacités des élèves pour être efficace lors des validations en cours d'EPS, des compétitions ou des rencontres en clubs. Par exemple, une approche avec la préparation physique généralisée (PPG) permet d'individualiser les objectifs quelle que soit la pratique et de suivre les progrès de chaque élève dans l'enchaînement d'actions motrices simples : courir, sauter, attraper, passer, jongler, franchir... Pour cela, en cours d'EPS, l'élève a le choix de s'appuyer sur ses activités de club pour diriger et travailler spécifiquement les enchaînements communs à tous. Il peut ambitionner d'aller plus loin dans ses apprentissages et pourquoi pas d'acquérir de nouveaux gestes techniques.

⁵ Programmes d'enseignement du Lycée Général et Technologique, Bulletin officiel spécial du 22 janvier 2019

⁶ HUOT (F.) « CA5 et activités énergétiques », e-novEPS n° 19, juin 2020

Des repères pour un engagement physique lié à un défi ultime

Le quatrième profil d'élèves recherche une maîtrise optimale de la connaissance de soi, a soif de tester ses capacités. Le défi est donc de relever un challenge qui nécessite de gérer sa vie physique, ses limites. Par exemple, il est possible de donner des repères pour systématiser un temps d'hydratation et un temps de repos propre à chacun après un effort intense : s'allonger, exercices de respiration, de relaxation, marcher, s'étirer... L'idée est d'utiliser ces habitudes de travail en cours d'EPS, de s'engager dans différentes formes de pratique pour cultiver la curiosité des élèves⁷ et de susciter une nouvelle forme de performance, source d'exploits, dans un contexte différent de celui de la vie ordinaire : courir un marathon en plusieurs fois, traverser la France en cumulant les distances à vélo, préparer une randonnée familiale en montagne ou un triathlon à la mer, préparer et présenter un spectacle devant un public.



Des outils pour un suivi personnalisé

Une fois les défis présentés, les parents aident leurs enfants à se positionner sur l'une des quatre propositions et participent au suivi via les outils partagés par l'enseignant.

Un suivi hebdomadaire pour un engagement personnalisé

Le premier outil permet à l'élève de s'engager dans une pratique hebdomadaire, régulière, personnalisée en fonction de ses possibilités et de ses motivations. A chaque séance sportive individuelle ou collective, le pratiquant cumule un certain nombre de points en fonction des engagements concertés en cours d'EPS et des dépenses énergétiques perçues par la classe : 10, 20, 30, 40 et 50 points (Tab.2). Chacun a un objectif à atteindre en fonction de son engagement. Pour le défi plaisir, l'élève doit atteindre 100 points par semaine avec au moins trois activités différentes de son choix. Pour un défi santé, l'élève doit atteindre 120 points avec au moins une séance de course, de vélo, de natation ou de renforcement musculaire. Pour un défi de spécialiste, l'élève doit atteindre 160 points avec au moins deux fois sa pratique en club et deux autres activités au choix. Pour le défi ultime, l'élève doit atteindre 200 pts avec les activités de son choix proches de son défi personnel. Chaque élève gère aussi l'intensité de la séance en fonction de trois temps de pratique : niveaux 1, 2, 3. Ainsi, les progrès sont visibles d'une séance à l'autre en fonction de la durée de l'effort, cours d'EPS compris, et en fonction de la dépense énergétique proposée.

⁷BENETEAU (D.) « Cultiver la curiosité des élèves : Avoir envie, c'est être en vie ! », e-novEPS n° 19, juin 2020

Tableau 2 : Nature des engagements sportifs, en présentiel et en distanciel

10 points	20 points	30 points	40 points	50 points
Engagement modeste	Engagement modéré	Engagement appuyé	Engagement soutenu	Engagement intensif
Des engagements physiques en dehors de la maison				
Activité ludique (tirs de basket, molky, jonglage, pétanque)	Déplacements obligatoires (marche, vélo)	Activité plaisir (jardinage, foot, balade, trampoline)	Activité créée seul ou en famille (VTT, vélo, skate, roller, trottinette)	Séance en club ou donnée sur l'ENT (course, natation)
Des engagements physiques à la maison				
Activité familiale (ménage, bricolage)	Activité plaisir (danse, jonglerie, baby-foot, sport sur console)	Création numéro artistique (cirque, danse)	Activité choisie avec les parents sur internet	Séance donnée sur l'ENT (pilate, relaxation, PPG, musculation)
Niveau 1 = 10 min Niveau 2 = 15 min Niveau 3 = 20 min		Niveau 1 = 15 min Niveau 2 = 20 min Niveau 3 = 30 min	Niveau 1 = 20 min Niveau 2 = 30 min Niveau 3 = 45 min	Intensité personnalisée
Pratiques scolaires				
		Séance d'AS	Séance d'EPS (au collège et en sortie scolaire)	Sortie sportive journalière sur le temps scolaire
Intensité personnalisée en fonction du défi retenu				

Des bilans personnalisés pour permettre un ajustement de l'engagement

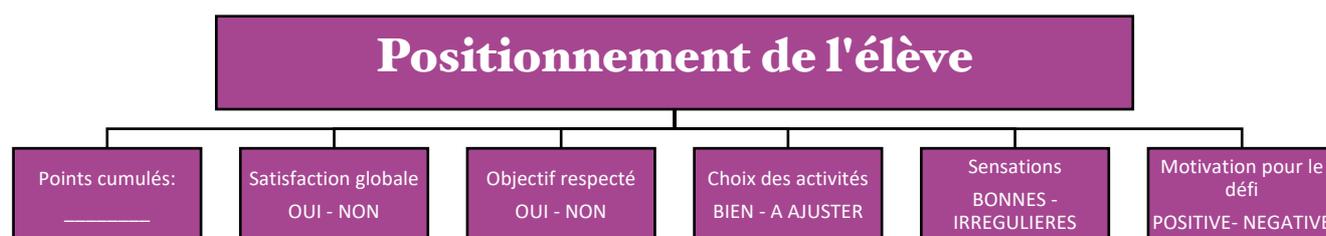
A chaque activité, l'élève est acteur de son engagement et du cheminement pour réaliser son défi. Il fait le bilan de sa pratique en prenant appui sur différents repères concertés au préalable avec l'enseignant durant les séances d'EPS. Il prend également en compte les ressentis pendant et après l'effort. La fiche bilan est simple à remplir et permet d'ajuster les prochains engagements (Tab. 3).

Tab. 3 : Bilan par activité engagée en présentiel et en distanciel

Jour et date de l'activité		Mardi 7/12 matin	Mercredi 8/12 après-midi
Activité réalisée et points associés		Ultimate en cours d'EPS - 40 pts	Renforcement musculaire à la maison - 50pts
Temps de pratique retenu	Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3		
Impression sur mon moral	Facile Confortable Fatigant Trop difficile		
Impression sur ma motivation	Envie de refaire Éventuellement réessayer Pas envie de refaire		
Plaisir éprouvé pendant l'activité	Découvrir une activité Partager un moment Prendre l'air Se défouler Atteindre un objectif Dépassement de soi Gagner		
Ressenti sur ma respiration après l'activité	Pas essoufflé Un peu essoufflé J'ai du mal à parler Je ne peux pas parler		
Ressenti sur mes muscles après l'activité	Les muscles sont froids Les muscles sont chauds Les muscles sont lourds Les muscles font mal		

Avec ce positionnement, l'élève participe plus facilement au suivi de son engagement dans la réalisation de son défi (Schéma 1).

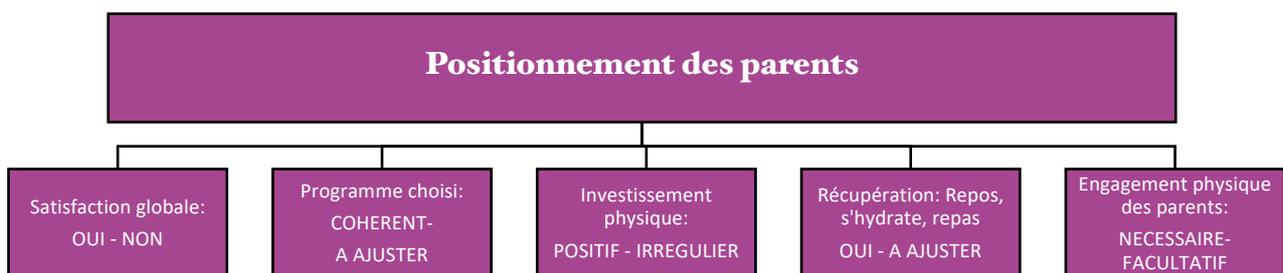
Schéma 1 : Suivi de l'engagement de l'élève dans la réalisation de son défi



Des parents participatifs et engagés

L'élève peut rencontrer des difficultés à maintenir l'engouement dans la réalisation de son défi. Il a besoin de repères supplémentaires pour maintenir un niveau d'engagement, d'exigence et renforcer la confiance en soi. Il n'agit pas uniquement pour lui. Le regard des autres, particulièrement celui de ses parents, est déterminant pour atteindre les objectifs visés. Ils représentent sa référence, son repère incontournable. Un autre outil peut être introduit : la participation parentale à l'analyse de l'engagement des enfants. Leurs encouragements sont importants. Ils peuvent être accentués s'ils participent à la pratique avec les enfants (Sch.2). Ces moments s'avèrent être un moyen privilégié pour se rendre compte de l'engagement fourni, des progrès réalisés. Ils valorisent aussi les acquis et apportent plus d'assurance dans la poursuite de leur engagement.

Schéma 2 : Bilan des parents sur l'engagement de leur enfant



Un professeur accompagnant

Le professeur aide l'élève à se fixer des objectifs précis, réalisables et sources de motivation. Son accompagnement est un troisième outil pour l'amener à s'investir avec régularité, ambition et personnalisation. Il veille à moduler les choix s'ils ne sont pas adaptés ou à les guider si le jeune ne parvient pas à caractériser son engagement. Il l'amène à prendre en compte toutes ses possibilités, c'est-à-dire à profiter de tout son potentiel, pour qu'il puisse se projeter et rester ambitieux. Il est alors nécessaire que le professeur visionne régulièrement les choix fixés, une fois tous les quinze jours, ou en différenciant selon les profils. Lorsqu'il se rend compte que l'élève se démotive ou semble un peu perdu par la multitude de choix, l'enseignant intervient pour convenir de certaines activités en concertation. Les sorties sportives hors de l'école viennent agrémenter les choix et permettent de découvrir de nouveaux sites de pratique, notamment dans des champs d'apprentissage pour lesquels l'établissement dispose de peu d'infrastructures. Ainsi, pour le CA2 "adapter ses déplacements à des environnements variés", il est possible de briser la routine et de proposer une nouvelle sortie tous les deux mois : VTT sur un site proche du collège en février, escalade sur un site régional en avril, et une activité nautique au bord de la mer dans une autre région en juin. L'idée est alors de faire de cette variété une variable au service de l'engagement, tel un parcours rythmé : engagements physiques proches de la maison durant ses temps libres, dans un environnement spécialisé et accessible sur une journée, ou sur un site familial lors d'une visite touristique.

Tableau. 4 : Compétences travaillées formalisant l'engagement

Compétences travaillées	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
Développer sa motricité pour s'engager avec efficacité	L'élève réalise les actions motrices les unes après les autres	L'élève enchaîne les actions motrices dans un contexte familial	L'élève enchaîne les actions motrices avec tonicité et des postures précises	L'élève réalise les actions motrices avec tonicité, posture, respiration
S'engager en choisissant les bons outils de travail	L'élève fait évoluer le programme de manière aléatoire	L'élève adapte son programme en fonction des remarques du professeur	L'élève adapte son programme en fonction des bilans professeur-parents	L'élève adapte son programme de manière personnalisée : musique, amis, découvertes
S'engager en sécurité	L'élève s'échauffe pour pratiquer	L'élève réalise une récupération lors de la pratique (repos, hydratation, repas)	L'élève gère la sécurité dans l'enchaînement des activités, des situations	L'élève sécurise l'organisation en fonction des progrès et de l'énergie dépensée
Fournir des efforts personnels, réguliers et ambitieux	L'élève fournit des efforts irréguliers par rapport à ses objectifs	Les efforts sont surestimés ou sous-estimés par rapport au profil	L'élève fournit des efforts adaptés à son profil et progresse	L'élève fournit des efforts adaptés et ambitieux
Choisir les activités pour s'engager et s'approprier une culture de pratiques physiques	L'élève s'engage modestement ou modérément	L'élève s'engage selon son profil déterminé	L'élève est curieux et expérimente de nouvelles pratiques	L'élève expérimente et crée de nouvelles pratiques

Un suivi dans la validation des compétences

La validation correspond au chemin de progrès défini localement et suffisamment parcouru, qui témoigne du niveau atteint pour obtenir une certification, un diplôme. Les cinq domaines de connaissance, de compétence et de culture du socle commun sont alors validés au fil de l'eau en prenant appui sur les différents bilans hebdomadaires. L'enseignant se positionne une fois par mois pour guider, donner des conseils en fonction de différents repères et ressentis (Tab. 5).

Tableau. 5 : Un exemple de suivi pour l'une des cinq compétences travaillées

S'engager en sécurité			
Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
L'élève s'échauffe pour pratiquer	La récupération est présente lors de la pratique (repos, repas, hydratation)	L'élève gère la sécurité dans l'enchaînement des activités, des situations	L'élève sécurise son organisation en fonction des progrès et de l'énergie dépensée
		Objectifs personnalisés	
		Déc.	Montrer plus de rigueur dans les postures
		Janv.	Maintenir plus longtemps les exercices d'échauffement.
		Fév.	Prendre un jour de repos entre deux activités à 50 points.
		Mars	S'hydrater entre deux efforts soutenus, autant en cours d'EPS qu'à l'extérieur.
		Avril	Equilibrer l'échauffement, la pratique et la récupération au cours d'une séance.
		Mai	
		Juin	

Un suivi bénéfique pour donner du sens aux apprentissages et se projeter

La prise de recul sur ses engagements physiques, sa pratique et ses acquisitions permet à chaque élève de se saisir du sens de ses apprentissages. Il est intéressant d'étendre ce travail à des projets interdisciplinaires.

Des compétences travaillées dans un projet interdisciplinaire

Au cycle 4, un projet concernant "l'énergie sous toutes ses formes" est possible pour profiter de l'engouement et s'engager dans plusieurs disciplines. Le suivi des apprentissages s'étend alors aux cours de physique-chimie et la connaissance des différents types d'énergies renouvelables (solaire, éolienne, hydraulique, végétale) utiles pour certaines activités. En cours de sciences de la vie et de la terre, l'accent est mis sur l'alimentation et les apports en énergie pour s'engager physiquement. Pour exploiter pleinement cette cohérence, l'idée est de profiter des sorties scolaires pour harmoniser les objectifs de toutes les matières. Le jour de la sortie VTT, il est judicieux de prendre un petit déjeuner commun, riche en apport énergétique nécessaire à un engagement total. La sortie régionale proposée pour l'escalade est l'occasion de faire un parallèle entre un engagement dans l'activité et pour l'environnement avec la visite d'une usine de méthanisation. Enfin, la dernière sortie axée sur une activité en mer, est l'occasion de visiter en parallèle une usine marémotrice.

Un suivi pour alimenter le parcours éducatif de santé et préparer l'oral du brevet

Au centre de l'exposé pour l'oral du diplôme national du brevet (DNB), le suivi dans l'engagement physique réalisé en cours d'EPS, en projet et à l'extérieur du collège, ainsi que tous les apports interdisciplinaires, permettent à chaque élève d'alimenter son propre parcours éducatif de santé et de préparer sereinement le diplôme. En effet, avec la pratique scolaire, périscolaire et extrascolaire, et les bilans réalisés par le trio élève-famille-enseignant, le jeune dispose des expériences et contenus utiles à la réussite de l'épreuve.



Conclusion

Même si les conditions sanitaires sont contraignantes, il semble que la pratique en distanciel soit l'occasion pour le professeur de penser son enseignement d'EPS autrement, enrichi d'un point de vue didactique et pédagogique. Elle constitue l'opportunité de compléter les pratiques en présentiel, dans le but de proposer des engagements physiques personnalisés, dans et hors de l'École, et ainsi de prendre en compte les motivations conjoncturelles des jeunes. Cette vision axée sur un engagement physique, adapté, progressif et ambitieux invite l'enseignant à construire une culture coopérative avec les parents entre autres, pour accompagner chaque élève dans son parcours de développement. Les outils de suivi pour progresser et construire les compétences des différents domaines du socle commun en sont la cheville ouvrière. Il est aussi ici l'occasion de conforter le sens donné aux apprentissages et ce, dans plusieurs enseignements.