

Séance de renforcement musculaire utilisant des objets du quotidien

Gilles Dubru & Marc Cloes

Le premier auteur a obtenu récemment son diplôme de Master en Sciences de la motricité à finalité didactique (ULg, 2014). Le second est titulaire du cours de Didactique spéciale de l'éducation physique dans cette même université. C'est dans le cadre de cet enseignement que la leçon décrite dans cet article a été proposée.

I. Introduction

Dans le cadre du cours d'éducation physique, les professeurs sont amenés à enseigner des exercices de renforcement musculaire. Ceci contribue sans aucun doute à amener les élèves à se rapprocher des recommandations internationales en matière d'activité physique (OMS, 2010). En plus des 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée, cet organisme de référence considère que les jeunes âgés de 5 à 17 ans devraient effectuer des activités d'intensité soutenue trois fois par semaine. Ces dernières comprennent les exercices de renforcement musculaire dont les bénéfiques sont, entre autres, la solidification des os et des muscles, la nutrition des articulations, la diminution de la tension artérielle, etc. (Westcott, 2012). Si le cours d'éducation physique contribue à la dépense physique quotidienne des jeunes, il ne peut à lui seul assurer la dose minimum recommandée. En revanche, il est actuellement clairement admis que cette discipline scolaire devrait avoir comme finalité ultime de former des citoyens physiquement éduqués. Ceci signifie qu'à l'issue de leurs études secondaires, les jeunes devraient avoir les connaissances et compétences leur permettant d'adopter un style de vie actif tout au long de leur vie. Parmi les aspects concrets à développer, il y a la possibilité d'utiliser des objets domestiques pour atteindre les recommandations. En effet, lors des cours d'éducation physique, les professeurs proposent souvent des exercices nécessitant un équipement spécifique. Le jeune peut alors se sentir décontenancé lorsqu'il rejoint son domicile et qu'il se retrouve sans matériel : « Comment suis-je censé reproduire ce que j'ai appris au cours ? ». C'est donc dans l'optique d'aider les jeunes à exploiter du matériel qu'ils trouveront facilement chez eux que cette leçon a été conçue.

Outre le problème du matériel, nous nous sommes également intéressés à la motivation des élèves à l'égard du cours d'éducation physique. Après une première réflexion, nous nous sommes rendus compte que l'avantage des cours de renforcement musculaire est que les élèves en surpoids sont, dans ce cas, moins stigmatisés et peuvent renforcer leur sentiment de compétence. Nous nous sommes donc basés sur les principes de la théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 2008) afin de susciter au maximum la motivation des élèves. Sur base de cette théorie, nous considérons que trois besoins psychologiques doivent être respectés pour qu'un individu soit enthousiaste à l'idée de pratiquer une activité physique. Il s'agit des sentiments d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale. Les éducateurs physiques devraient donc s'efforcer de mettre en place les conditions pour rencontrer ces besoins des apprenants. Concrètement, cela signifie que, lors de chaque leçon (idéalement !),

les élèves devraient être amenés à prendre des responsabilités, à décider au moins en partie de leurs actes. Ceci nécessite un changement de posture de l'intervenant devant accepter de partager son leadership. De plus, les situations proposées devraient être adaptées aux possibilités de chaque élève. De telle manière à ce que tous puissent considérer, en fin de séance, qu'ils ont appris quelque chose, qu'ils ont été valorisés et puissent sortir du gymnase en étant fiers de ce qu'ils ont accompli. Enfin, aspect si important chez les adolescents, les activités proposées devraient privilégier la coopération plutôt que la compétition, les échanges interindividuels plutôt que le repli sur soi, la possibilité de s'exprimer plutôt que le silence résigné.

De plus, nous nous engageons à respecter au mieux une majorité des conditions pour motiver proposées par Viau (2000) :

- Proposer des activités qui ont un sens aux yeux des élèves parce que l'enseignant montre qu'elle correspond à ses domaines d'intérêt, peut s'intégrer dans ses projets personnels, répond à ses préoccupations.
- Proposer des activités diversifiées car répéter une même activité trop régulièrement conduit rapidement à une lassitude tandis que le fait d'être confronté régulièrement à des tâches différentes permet à l'élève de conserver un degré d'intérêt plus élevé.
- Proposer des défis aux élèves dans le sens où cela va attiser l'attrait de l'élève pour l'activité, comme dans un jeu où l'on va mobiliser ses ressources pour atteindre l'objectif perçu comme à sa portée.
- Proposer des activités authentiques qui amènent l'élève à réaliser des tâches pour acquérir des savoirs, savoir-faire et savoir-être qu'il pourra intégrer dans la vie qu'il mène en dehors de l'école. Ce principe s'avère tout particulièrement en lien avec le concept de 'littératie physique'¹ qui s'impose aujourd'hui à travers le monde sous l'influence de la philosophie du DLTA développée au Canada.
- Exiger un engagement cognitif car ce dernier constitue une source de progrès et permet d'éviter que l'apprenant applique mécaniquement ce que l'enseignant lui demande sous peine d'amener de l'ennui.
- Responsabiliser l'élève en lui permettant de faire régulièrement des choix dans le sens où il pourra ainsi rencontrer son besoin d'autonomie et qu'il contrôle ses apprentissages.
- Permettre aux élèves d'interagir et de collaborer entre eux dans un climat de collaboration plutôt qu'en jouant sur la compétition puisque cette dernière ne motive finalement que ceux qui ont des chances de gagner.

¹ Selon l'International Physical Literacy Association, la littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, les compétences physiques, les connaissances et la compréhension qu'un individu développe afin de valoriser l'activité physique et de se responsabiliser pour adopter un comportement actif tout au long de sa vie (Whitehead, 2013). Pour obtenir davantage à propos de ce concept, plusieurs sites internet peuvent être consultés (<https://www.physical-literacy.org.uk> ; <http://activeforlife.com/fr/litteratie-physique/> ; <http://www.canadiansportforlife.ca/fr>).

- Intégrer un caractère interdisciplinaire en soulignant les liens innombrables existant entre la pratique d'activités physiques et sportives et des notions théoriques et scientifiques. Cela permet aux élèves de développer des connaissances générales qui leur seront utiles pour comprendre pourquoi et comment adopter un style de vie physiquement actif.
- Utiliser des consignes claires car l'élève doit rapidement savoir ce que le professeur attend de lui.
- Prévoir une période de temps suffisante pour que chaque élève puisse atteindre les objectifs. C'est indispensable pour qu'il puisse se sentir compétent, facteur déterminant dans la motivation.

A l'heure où la sédentarité est très répandue chez les jeunes, il est indispensable de leur inculquer les notions essentielles d'entretien du corps et celles liées à l'adoption d'attitudes posturales adéquates. Il faut en effet qu'ils apprennent à protéger leur corps des sollicitations de la vie quotidienne. Or, dans les cours d'éducation physique, la condition physique est trop souvent limitée à l'endurance. D'autres facteurs tels que la force musculaire associée au maintien d'une posture adéquate et la souplesse devraient être pris en considération. C'est dans l'optique de la sensibilisation des élèves à ces facteurs que des leçons de renforcement musculaire sont indispensables dans le cursus scolaire.

Le contrôle du poids, la forme physique et la performance physique constituent les représentations de la population et donc des élèves, à l'égard du renforcement musculaire. L'enseignant devrait ainsi utiliser ces représentations pour donner un sens aux activités proposées aux élèves. Il devrait également insister et mettre l'accent sur d'autres facteurs comme les exercices de soutien, de placement de dos et autres afin d'amener l'adolescent à travailler en toute sécurité pour son corps et celui de ses condisciples.

Il peut être très intéressant d'aller piocher des idées dans les salles de fitness afin de s'inspirer des modes du moment en matière de cours collectifs et de connaître les modalités d'entraînement proposées dans les salles de musculation. Ce type de démarche permettrait aussi d'établir des ponts entre le cours et la réalité extrascolaire, facteur indispensable pour asseoir la crédibilité de l'enseignant et de la matière qu'il propose. Les jeunes pourraient en effet découvrir une nouvelle passion ou, s'ils pratiquent déjà, se sentir à l'aise dans une discipline connue. Cela renforcerait également leur sentiment de compétence et ils pourraient servir d'élèves tuteurs pour aider leurs condisciples en difficulté.

II. Objectifs

Sur base de ce que nous venons de présenter, nous souhaitons décrire une leçon qui a été élaborée en tenant compte de ces principes d'action et proposée à une classe de l'enseignement secondaire. Notre objectif consiste à démontrer qu'il n'est pas (si) compliqué d'aménager les contenus et d'adapter l'organisation du cours pour mieux rencontrer les aspirations actuelles des jeunes et les finalités de l'éducation physique. Nous ne prétendons nullement d'avoir révolutionné l'enseignement de cette discipline ou apporté une approche

originale. Notre satisfaction relève davantage du fait de partager un exemple de la réflexion que nous avons menée pour changer routines d'enseignement.

III. Contexte d'enseignement

Cette séance a été réalisée à l'issue des stages de l'AESS en éducation physique. Elle s'est déroulée dans un établissement d'enseignement secondaire du réseau libre situé à Liège. Cette école propose un enseignement de transition et de qualification. Dix-huit élèves garçons de 4^{ème} année générale de transition ont participé à la séance d'une durée de 50 minutes. En raison de l'éloignement de la salle par rapport à l'école, le temps utile de la leçon s'est limité à 30 minutes, raison supplémentaire pour préparer très minutieusement la séance et motiver les élèves à s'investir au maximum.

Cette activité de renforcement musculaire a été réalisée sur un plateau d'un grand hall omnisports (espace de travail disponible de 7 x 15 mètres). La disponibilité limitée de matériel spécifique à cette discipline (haltères, bancs, élastiques, ...) dans cette école a justifié le choix d'une activité adaptée. Nous avons donc essentiellement utilisé des objets de la vie de tous les jours et facilement accessibles pour tous les élèves.

Le matériel a été installé avant la leçon mais nous aurions également pu demander aux élèves dispensés de le placer en début de leçon, en fonction d'un plan de salle distribué à leur arrivée. Ceci aurait permis de les impliquer et de souligner leur intégration dans le groupe, un moyen positif recommandé par Van Hoyer et Cloes (2013) pour tenir compte de la non-participation de certains élèves.

Dans cette leçon, nous poursuivions un objectif principal et un secondaire. Le premier consistait à démontrer aux élèves comment utiliser du matériel de la vie de tous les jours, qu'ils peuvent facilement trouver chez eux, pour effectuer des exercices de renforcement musculaire. L'objectif secondaire visait à leur apprendre quels muscles étaient travaillés lors de chaque exercice ainsi que les principes fondamentaux à appliquer pour protéger au maximum les articulations et le dos ! Les objectifs ont été expliqués aux élèves en début de séance afin de les conscientiser à la problématique et de leur permettre de comprendre le déroulement de la leçon.

IV. Description de la séance

1. Introduction

Outre son but d'activation cardio-vasculaire et musculaire, l'échauffement devait permettre aux élèves d'apprendre les recommandations de l'activité physique de manière ludique. Lors de cette mise en route, les élèves devaient répondre à certaines questions. Cette modalité de travail visait à engager les élèves dans une réflexion qui renforce leurs apprentissages. Les réponses aux questions ont alors été fournies et commentées lors du retour au calme.

La séance a, quant à elle, été basée sur une approche socioconstructiviste. Dès lors, outre l'objectif de proposer aux élèves des exercices de renforcement musculaire facilement

reproductibles, nous souhaitons permettre aux élèves d'évoluer en autonomie sur deux plans. Dans un premier temps, en choisissant le niveau de difficulté qui leur convenait le mieux pour chaque atelier et, dans un second temps, en leur demandant de s'évaluer par deux grâce à une fiche de critères d'exécution préparée pour chaque atelier.

2. *Echauffement*

a) Organisation de l'activité

Le professeur disperse 16 cônes de 4 couleurs différentes. Pour chaque couleur, les cônes sont numérotés de 1 à 4. L'emplacement des cônes de chaque couleur est choisi de telle manière à couvrir l'ensemble de la superficie disponible. Dès que la leçon peut commencer, l'enseignant forme quatre équipes au hasard et leur attribue une couleur.

Les élèves se déplacent alors en dispersion selon le type de déplacement demandé (course normale, pas croisés, marche de l'araignée, marche de l'ours, ...). Chaque variante dure de l'ordre de 30 à 40 secondes. Au coup de sifflet, toute l'équipe rejoint rapidement le cône n° 1 de sa couleur. Les élèves entourent rapidement la réponse à la question qui est cachée en dessous de celui-ci. Les questions portent sur les recommandations de l'activité physique. Toutes les équipes répondent à la même question en même temps. A titre d'exemple, la figure 1 illustre une des quatre questions proposées aux élèves. Les autres questions sont accessibles sur le site du Département des Sciences de la motricité de l'ULg (http://www.facmed.ulg.ac.be/cms/c_298541/fr/services-a-la-communaute).

Après avoir répondu à la question, les élèves se remettent en mouvement en dispersion. Au signal suivant, ils rejoignent le cône n° 2 pour répondre à la question suivante et ainsi de suite. L'activité se termine quand les élèves ont répondu aux quatre questions. Cette activité dure environ 5 minutes. La correction est effectuée lors du retour au calme afin de gagner du temps. L'équipe gagnante est celle qui aura donné le plus de bonnes réponses.

b) Objectifs et principes d'actions

Le choix de cet échauffement a été opéré afin de combiner une activation cardio-vasculaire avec l'explication des recommandations en matière d'activité physique. En effet, l'objectif

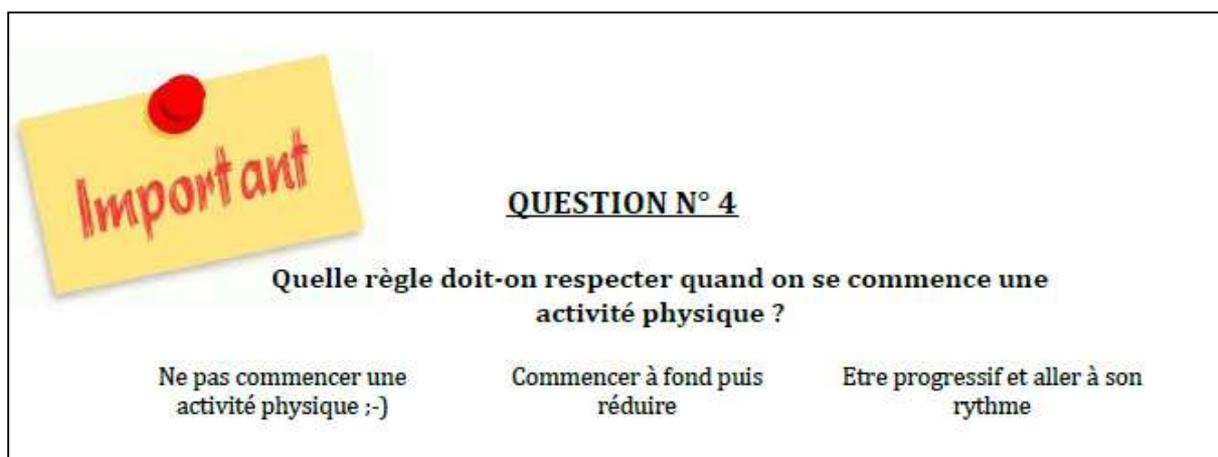


Figure 1 : Illustration d'une des quatre questions de l'activité d'échauffement

principal de la séance étant de démontrer aux élèves comment réaliser facilement des exercices de renforcement musculaire à domicile, il nous paraissait important de les sensibiliser également sur l'importance de l'activité physique. Nous avons opté pour un questionnaire sous forme de « quiz » afin de renforcer l'aspect ludique de la situation d'apprentissage proposée. De plus, l'engagement des élèves dans une réflexion améliore l'ancrage de leurs apprentissages.

Le choix de travail en dispersion selon différents types de déplacements s'est imposé dans la perspective d'assurer un échauffement cardio-vasculaire et articulaire avant les ateliers de renforcement musculaire.

c) Constats

L'organisation et la mise en place de cette activité s'est déroulée comme attendu. Les élèves étaient bien échauffés et nous n'avons pas recensé de cas de blessures ou de douleurs pendant la séance. De plus, en considérant leur engouement, nous pouvons juger qu'ils se sont impliqués et semblent avoir apprécié de travailler de cette manière.

Une fois encore, nous tenons à souligner l'intérêt de l'utilisation de questionnaires. Les élèves se sont montrés assez surpris au début de l'activité mais ont immédiatement « joué le jeu ». Nous avons remarqué qu'ils échangeaient beaucoup entre eux et que leurs discussions portaient réellement sur la recherche de la réponse appropriée. Nous sommes persuadés que ce type de réflexion a davantage contribué à l'amélioration de leurs connaissances que toute consigne verbale que nous aurions pu leur donner. Toutefois, il ne faut pas négliger la correction en fin de séance qui sert à corriger les erreurs éventuelles et à répondre aux éventuelles demandes d'explication des élèves. De plus, elle permet de clôturer l'activité par la proclamation des résultats.

N'ayant pas évalué spécifiquement l'impact de cet exercice, nous ne pouvons pas juger objectivement son effet mais, au vu des commentaires des élèves, nous sommes convaincus que notre courte séance a porté ses fruits. En effet, selon le modèle de Prochaska et Velicer (1997), la modification des représentations des adolescents à propos de l'activité physique constitue le point de départ du changement de tout comportement lié à la santé.

3. *Corps de séance*

a) Organisation de l'activité

Bien qu'il existe de nombreuses formes de travail possibles pour ce genre d'activité, il s'agit dans ce cas d'une séance sous forme d'ateliers respectant les principes de base d'une séance de musculation. Nous avons proposé une alternance d'exercices sollicitant les membres supérieurs et inférieurs ainsi que l'intégration d'ateliers de gainage. Ces ateliers durent chacun 40 secondes durant lesquelles un élève effectue le travail alors que son équipier corrige le mouvement et lui donne une note (formative) à l'aide d'une grille de critères (figure 2)

Elève N° 1 :									
Elève N° 2 :									
Exercice	Critères	Elève 1			Niveau	Elève 2			Niveau
N° 1. Gainage facial	Dos plat	+	±	-	1	+	±	-	1
	Alignement	+	±	-	2	+	±	-	2
	Maintien de la position (immobile)	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 2. Squats	Dos droit	+	±	-	1	+	±	-	1
	Genoux ne dépassent pas les pieds	+	±	-	2	+	±	-	2
	Descente à 90°	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 3. Biceps	Coudes collés au corps	+	±	-	1	+	±	-	1
	Paumes de mains vers le haut	+	±	-	2	+	±	-	2
	Dos droit	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 4. Gainage - côté droit	Alignement	+	±	-	1	+	±	-	1
	Épaules au dessus du coude	+	±	-	2	+	±	-	2
	Fesses maintenues hautes	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 5. Corde à sauter	Dos droit	+	±	-	1	+	±	-	1
	Réactivité - rapidité	+	±	-	2	+	±	-	2
	Saut sur la pointe de pieds	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 6. Triceps	Dos droit	+	±	-	1	+	±	-	1
	Contact du poids avec nuque	+	±	-	2	+	±	-	2
	Pas d'extension maximale	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 7. Gainage - côté gauche	Alignement	+	±	-	1	+	±	-	1
	Épaules au dessus du coude	+	±	-	2	+	±	-	2
	Fesses maintenues hautes	+	±	-	3	+	±	-	3
N° 8. Ischio-jambiers et fessiers	Alignement	+	±	-	1	+	±	-	1
	Fesses maintenues hautes	+	±	-	2	+	±	-	2
	Flexion genoux à 90°	+	±	-		+	±	-	
N° 9. Pompes	Alignement	+	±	-	1	+	±	-	1
	Dos plat	+	±	-	2	+	±	-	2
	Descente jusqu'en bas	+	±	-	3	+	±	-	3

Figure 2 : Grille de critère à destination des élèves
(téléchargeable sur le site http://www.facmed.ulg.ac.be/cms/c_298541/fr/services-a-la-communaute)

Le duo d'élèves échange ensuite pendant 20 secondes pour identifier ce qui est correctement effectué ou non. Après avoir changé les rôles et réalisé le même exercice, les élèves disposent encore de 20 secondes pour prendre connaissance de l'exercice suivant. En effet, chaque atelier est expliqué et illustré à l'aide de fiches. Afin de valoriser l'élève dans sa tâche et d'augmenter son autonomie, trois niveaux de difficulté sont prévus pour chaque exercice.

De plus, les ateliers sont entrecoupés d'intervalles de course à pied d'une minute (intense!) que les élèves effectuent ensemble lorsque le signal (musique) se fait entendre. Ils comptent le nombre de tours réalisés et le notent au verso de leur fiche d'auto-évaluation (figure 3).

Equipe : et



NOMBRE DE TOURS EN COURSE

..... + + =

Figure 3 : Fiche de comptage de tours

La figure 4 montre comment sont articulées les fiches d'atelier. Avant tout, il y a, sur la partie gauche les trois niveaux d'exercices ainsi que leurs illustrations. Sur la droite, les trois encadrés apportent des informations supplémentaires sur l'utilité et les critères d'exécution de l'exercice : (1) « Quoi ? » (identification des muscles sollicités lors de l'exercice) ; (2) « Comment ? » (énumération des critères à respecter pour effectuer correctement le travail ; ces critères s'avèrent utiles tant pour l'élève qui effectue le mouvement que pour celui qui corrige) ; (3) « Pourquoi ? » (présentation des bienfaits de l'activité et de son utilité dans la vie quotidienne). Les autres fiches sont disponibles sur Internet (voir ci-dessus).

Les dispensés peuvent être placés à un atelier fixe et utiliser la même grille d'évaluation pour comparer leurs notes avec celles des autres élèves. Dans le cas d'un groupe impair, le dispensé peut également suivre un camarade et n'effectuer que les évaluations.

Cette partie de séance dure 20 minutes. Outre ces quelques fiches, cette partie de la séance exige peu de matériel : 2 bouteilles d'eau de 5L, 2L, 1,5L et 1L, 1 à 2 manche(s) à balais, 3 tapis (et ceux-ci ne sont d'ailleurs pas indispensables), 1 corde à sauter, 3 bancs ou chaises et 4 cônes. Pour répondre à l'objectif, il s'agit principalement de matériel de la vie quotidienne.

6- Triceps

Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



→ QUOI ?

1° MUSCLES PRINCIPAUX : triceps.
2° MUSCLES SECONDAIRES : muscles de l'épaule.

→ COMMENT ?

- Contact du poids avec le haut du dos.
- Eviter l'extension maximale.
- Pieds écartés largeur d'épaules.
- Buste droit et genoux légèrement fléchis.
- Respiration : normale, pas d'apnée.

→ POURQUOI ?

- Raffermer l'arrière du bras,
- Diminuer les risques de blessures du coude.
- Dans la vie quotidienne : porter des charges lourdes.

Figure 4 : Exemple de fiche d'atelier (« Triceps »)

b) Objectifs et principes d'actions

L'objectif principal de cette leçon consistait à attirer l'attention des élèves sur la facilité avec laquelle chacun peut pratiquer des activités physiques de type « renforcement musculaire » avec du matériel de la vie quotidienne. Pour y répondre, nous leur avons proposé différents

ateliers composés exclusivement de matériel facile à trouver, d'une part, de nombreuses variantes, d'autre part.

Le fait de proposer différents niveaux pour chaque exercice a également permis de montrer que tout le monde peut s'exercer et comment il faut choisir sa charge de travail. Les élèves pouvaient en effet s'autoévaluer afin de choisir l'exercice qui semblait leur convenir au mieux.

De plus, nous avons choisi de leur proposer de travailler par deux afin qu'ils puissent s'observer et se corriger. Ceci leur permettait également de se remettre en question, de repenser aux corrections fournies à leur partenaire au moment de réaliser l'exercice. Ce travail en autonomie renforce la motivation de l'élève qui se sent responsable et impliqué.

c) Constats

L'objectif principal de la séance a manifestement été atteint et a, nous semble-t-il, interpellé les élèves. Nous devons souligner que nous ne pouvons pas affirmer que le premier objectif a été atteint car l'impact de cette séance sur les attitudes des élèves n'a pas été concrètement vérifié. Néanmoins, plusieurs d'entre eux ne se rendaient pas compte qu'il était si simple de réaliser des exercices de renforcement musculaire avec du matériel de la vie quotidienne et nous en ont fait part. Les élèves ont en effet l'habitude d'imaginer la musculation uniquement en salle de fitness et considèrent ainsi l'activité comme inaccessible, notamment sur le plan financier. Nous pensons que cette séance a suscité l'intérêt des élèves et stimulé leur envie d'en savoir plus, l'idéal étant qu'ils imaginent toujours plus d'exercices facilement transposables dans leur vie quotidienne.

Dans un second temps, nous demandions aux élèves de lire attentivement les fiches et de corriger la réalisation de l'exercice de leur coéquipier. Non-seulement ceci nous a permis d'appliquer une approche socioconstructiviste afin que chaque élève soit placé au centre de sa réflexion et de son action mais nous avons également amélioré l'interactivité entre tous les acteurs de la leçon. Les élèves se sont intéressés au rôle d'autrui dans l'apprentissage, ils n'étaient plus seuls face à leur problème (Fagnant, 2013). Nous estimons que cela a également permis de faire prendre conscience aux élèves la façon d'évaluer de l'enseignant, de les responsabiliser et de les impliquer dans leurs apprentissages. La qualité des informations rapportées dans les fiches d'autoévaluation nous a convaincus, si c'était nécessaire, que les adolescents sont prêts à endosser ce genre de responsabilité dans le cadre des cours d'éducation physique. Cela implique que leurs professeurs prennent le temps de préparer les supports adéquats à utiliser. Avec les outils informatiques disponibles aujourd'hui, le temps consacré la première fois peut être largement rentabilisé. Par ailleurs, en échangeant les fichiers, les équipes pédagogiques pourraient se munir d'une gamme très diversifiée de fiches. Nous ne pouvons donc qu'encourager ce type de collaboration.

Lors de cette activité, nous avons également veillé à répondre aux besoins des élèves. Le mouvement nous a semblé très présent. La sécurité était un des points sur lequel nous avons beaucoup insisté. La nouveauté et l'originalité de la séance faisaient également partie de nos

préoccupations. Les élèves n'ont en effet pas l'habitude de travailler en autonomie, en se corrigeant et en choisissant leur niveau d'effort. Le fait de pouvoir se comparer aux autres durant les exercices (« Quel niveau réalisent les copains ? », « Est-ce facile pour eux ou pas ? ») répond au besoin de valorisation sociale. Cela offre aussi la possibilité de valoriser des jeunes qui éprouveraient des difficultés dans les autres activités sportives (surpoids, manque de coordination, etc.). En termes d'accomplissement personnel, les élèves choisissent leur niveau de difficulté. Cela implique en général un taux de réussite élevé et leur permet de se fixer des défis en essayant de se surpasser. Grâce aux fiches, nous les avons également invités à avoir une meilleure compréhension des objectifs de chaque exercice (muscles travaillés, intérêt dans la vie de tous les jours, etc.). Enfin, les relations sociales sont la base de cette séance. Comme déjà dit, l'approche socioconstructiviste permet aux élèves d'échanger et de s'intéresser non seulement à soi mais également à l'autre. Par l'analyse du mouvement, sa correction et la coopération des duos, nous entrons totalement dans l'objectif de cette théorie.

4. Retour au calme

a) Organisation de l'activité

Après avoir rangé le matériel avec les élèves, le professeur les place en face de lui et commence les étirements des muscles travaillés lors de la séance. Ces étirements peuvent éventuellement être guidés par un (des) élève(s) dispensé(s). Dans ce cas, il est préférable de fournir à l'avance une fiche détaillée pour que l'élève concerné puisse préparer son intervention. Ce genre de fiche peut préciser les informations que l'élève doit partager avec ses condisciples, de telle manière à le conscientiser par rapport à son rôle et à lui permettre de nourrir ses connaissances avant celles des autres. Pendant les étirements et pour gagner du temps, l'enseignant corrige les réponses aux questions posées lors de l'échauffement et fournit le résultat de chaque groupe.

Les feuilles d'auto-évaluation des étudiants peuvent être conservées et, éventuellement, classées dans une farde ou un cahier résumant le parcours de l'élève au sein de l'établissement. Cloes (2015) s'interroge sur la possibilité de demander aux élèves de tenir une farde personnelle réservée au cours d'éducation physique. Ils pourraient y conserver ce genre de documents, au même titre que des articles de fond sur les thématiques liées à l'activité physique, au sport et au bien-être. Des revues de vulgarisation scientifiques publient en effet des articles qui peuvent être exploités en classe pour faire passer des notions théoriques intéressantes. Ce type de démarche fait partie de ce qui est attendu des enseignants en éducation physique dans de nombreux pays. A ce sujet, l'ouvrage de Fahey, Insel et Roth (2007) constitue une référence extrêmement intéressante quant à l'identification des notions théoriques à aborder dans nos leçons.

Dans le même ordre d'idée, il serait également conseillé de fournir une copie des fiches de renforcement musculaire aux élèves afin qu'ils puissent reproduire les exercices chez eux. Leur entourage profiterait très certainement de ce qu'ils ont appris à l'école, ce qui augmenterait encore l'impact du cours et rentabiliserait les efforts consentis par l'éducateur physique.

Evidemment, ce type de séance doit être répété afin que les explications soient bien assimilées par les élèves. On pourrait même imaginer que ces derniers interagissent oralement ou par écrit à la fin du cycle. Cette évaluation pourrait aussi être organisée de manière à contrôler les acquis. L'intérêt de ce processus réside dans la cohérence de l'enseignement et découle de la volonté d'« ancrer » les connaissances chez les élèves et d'accroître la transposition didactique (passage de ce qui a été enseigné dans les comportements habituels des élèves).

b) Objectifs et principes d'actions

Nous avons choisi de proposer des étirements passifs aux élèves. D'une part, pour leur facilité de réalisation et, d'autre part, parce que cela laisse davantage de liberté d'action à l'enseignant. Ce dernier peut en effet donner en même temps les réponses aux questions posées pendant la séance et assurer le retour au calme.

Au niveau de la méthode d'étirement, ce choix permet d'entretenir la souplesse en phase élastique. Remy et Cloes (2012) ont mis en évidence que les étirements convenant le mieux après l'effort sont les étirements passifs. En effet, pour trouver sa pleine efficacité, chaque technique d'étirement (passive, passive/active, active) se pratique à des moments différents.

De plus, cette technique d'étirement présente un intérêt pédagogique puisqu'elle permet de se détendre physiquement et psychologiquement. Les professeurs d'éducation physique ont pourtant l'habitude de délaissé les étirements par manque de temps. Au contraire, il serait intéressant d'enseigner aux élèves les modalités d'étirements, et surtout, l'importance des bienfaits du stretching.

c) Constats

Une fois encore nous ne pouvons pas affirmer que les objectifs de cette partie de la séance ont été atteints puisque nous n'avons pas mesuré la souplesse des élèves. De plus, il s'agit d'un travail ayant des conséquences à long terme et qui doit être réalisé de manière régulière pour obtenir des effets. Toutefois, après une leçon très dynamique, nous avons remarqué que les élèves s'étaient rapidement calmés avant de se rendre à une leçon de théorie. Le collègue qui a pris les élèves en charge ne s'est pas plaint, ce qui est déjà une fin en soi.

Dans une pratique future, il est imaginable de laisser les élèves prendre progressivement en charge cette partie de la séance. Ceci permettrait de renforcer leurs connaissances sur les différents muscles travaillés et leurs compétences en matière de gestion de l'effort et de la récupération.

V. Références

Cloes, M. (2015, Mars). *La promotion de l'activité physique dans les écoles : un projet de société*. Conférence présentée au colloque «Education physique : enseignement et parascolaire, complémentarité ! », Namur, Belgique. Disponible sur Internet : <http://hdl.handle.net/2268/179814>

Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185.

Fagnant, A. (2013). *Psychologie éducationnelle de l'adolescent et du jeune adulte. Chap 4 - Les apports du (socio)constructivisme à l'enseignement*. Notes de cours non publiées, à l'attention des étudiants de 2^{ème} année du Master en Sciences de la motricité. Liège : Département des APS, Université de Liège.

Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2007). *En forme et en santé*. Mont-Royal, Québec: Modulo.

Organisation mondiale de la Santé (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Consulté en octobre 2012 sur le site http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.

Remy, E., & Cloes, M. (2012). Aborder le stretching. *Revue EP&S*, 354, 36-39.

Van Hoye, M., & Cloes, M. (2013). La problématique des dispensés au cours d'éducation physique : analyse des représentations des enseignants en Belgique francophone. In, B. Carnel & J. Moniotte (Eds.). *Intervention, Recherche et Formation : Quels enjeux, quelles transformations ?* Actes de la 7^{ème} biennale de l'ARIS, Amiens (pp. 254-269). Divion, France : Imprimerie Julien-JOPUB. Disponible sur Internet : <http://hdl.handle.net/2268/132002>

Viau, R. (2000). Des conditions à respecter pour susciter la motivation des élèves. *Correspondance*. 5 (3), 2-4.

Westcott, W. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11, 4, 209–216. doi: 10.1249/JSR.0b013e31825dabb8

Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65, 28-33.