

Pas de salle d'EPS – Que faire ?

Expérimentation d'un outil permettant d'atteindre les objectifs et attentes du PER sans salle de sport

Formation primaire

Mémoire de Bachelor de : Anne Holzknacht

Sous la direction de : Thierry Chételat

La Chaux-de-Fonds, avril 2020

Remerciements

Par ces quelques lignes, je souhaite remercier toutes les personnes qui se sont impliquées et qui m'ont aidée pour la réalisation de ce travail. En premier lieu, je remercie Monsieur Thierry Chételat, mon directeur de mémoire, pour m'avoir guidée et conseillée durant toute l'élaboration de ce travail de recherche.

Je remercie également toutes les enseignantes qui ont participé à mon expérience et qui m'ont accordé de leur temps, lors des entretiens.

Pour finir, je remercie les personnes qui ont relu attentivement mon travail, ainsi que mon entourage, pour leur soutien et leurs encouragements.

Avant-propos

Résumé

En Suisse, notamment dans le canton de Neuchâtel, plusieurs classes des cycles 1 et 2, ne disposent pas de la leçon simple (de 45 minutes) d'éducation physique et sportive (EPS) en salle de sport. Les enseignants doivent donc trouver des alternatives à la salle, pour dispenser cette leçon, figurant à la grille horaire et qui est obligatoire.

L'objet d'étude de ce mémoire consiste à expérimenter un outil de travail, à savoir un cahier qui contient des activités d'EPS à réaliser hors salle, qui pourra être utile à des enseignants qui ne disposent pas toujours de salle de sport et qui est en adéquation avec le plan d'études romand. Dans un premier temps, les enseignantes qui expérimentent cet outil de travail, sont interviewées avant puis après l'expérience. Toutes les données recueillies durant une période de douze semaines sont compilées et analysées, ce qui me permettra de les comparer et de mettre en avant ce qui ressort des différents entretiens menés. Ce travail de recherche devrait montrer que sans salle de sport, il est tout à fait possible d'atteindre les objectifs du PER et permettre aux enseignants d'avoir des activités clés en main, qui leur donneraient l'opportunité d'exploiter différents domaines de la discipline d'EPS.

Cinq mots clés :

- Education physique et sportive (EPS)
- Alternatives à la salle de sport
- Plein air
- Habilités motrices
- Santé publique

Liste des figures

Figure 1 : Temps quotidien consacré à l'activité physique et l'inactivité	6
Figure 2 : Durée moyenne en minutes d'activité physique par jour selon l'âge	6
Figure 3 : Total de l'activité physique des 10 à 14 ans le jour de référence et le week-end ..	7
Figure 4 : Activité sportive des 10 à 14 ans en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires, en nombre d'heures par semaine	8

Liste des tableaux

Tableau 1 : Comment percevez-vous la situation de pénurie de salles de sport dans votre pratique professionnelle ?	23
Tableau 2 : De manière générale, pensez-vous que beaucoup d'enseignant-e-s dispensent cette leçon d'EPS dans un autre contexte que la salle et que font-ils ?	24
Tableau 3 : Que mettez-vous en place durant cette leçon d'EPS sans salle à disposition ?	27
Tableau 4 : Vous sentez-vous suffisamment formée pour dispenser cette leçon ? Une formation continue serait-elle la bienvenue ?.....	28
Tableau 5 : Pensez-vous qu'il est possible d'atteindre les objectifs et attentes du PER, en dispensant l'EPS ailleurs qu'en salle ?	30
Tableau 6 : Quelles activités avez-vous réalisées ?.....	32
Tableau 7 : Est-ce que grâce à ces activités, vous avez l'impression d'avoir plus d'outils pour donner l'EPS hors salle de sport ?.....	35
Tableau 8 : Evolution point de vue.....	37
Tableau 9 : Ressenti des élèves	39
Tableau 10 : Et pour les élèves ? Est-ce une plus-value de sortir pour eux ?	40

Liste des annexes

ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE ANONYME GOOGLEFORMS	I
ANNEXE 2 : CONTRAT DE RECHERCHE	V
ANNEXE 3 : GUIDE D'ENTRETIEN	VI
ANNEXE 4 : CAHIER D'ACTIVITES D'EPS A REALISER HORS SALLE	IX

Sommaire

INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 : PROBLEMATIQUE	2
DEFINITION ET IMPORTANCE DE L'OBJET DE RECHERCHE	2
1.1.1 Raison d'être de l'étude.....	2
1.1.2 Présentation du problème	3
1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche	4
ETAT DE LA QUESTION	4
1.1.4 Evolution de l'EPS en Suisse.....	4
1.1.5 Mouvements et activités physiques pratiqués par les jeunes	5
1.1.6 Sédentarité	9
1.1.7 Risques pour la santé.....	10
1.1.8 Alternatives à la salle de sport	11
QUESTION DE RECHERCHE ET HYPOTHESES.....	13
1.1.9 Identification de la question de recherche	13
1.1.10 Hypothèses de recherche.....	14
CHAPITRE 2. METHODOLOGIE	15
FONDEMENTS METHODOLOGIQUES.....	15
2.1.1 Recherche qualitative.....	15
2.1.2 Démarche d'innovation	15
2.1.3 Approche hypothético-déductive	16
2.1.4 Enjeu pragmatique.....	16
2.1.5 Objectif à visée pratique.....	16
NATURE DU CORPUS	17
2.1.6 Récolte de données.....	17
2.1.7 Procédure et protocole de recherche	19
2.1.8 Echantillonnage.....	19
METHODES ET/OU TECHNIQUES D'ANALYSE DES DONNEES.....	20
2.1.9 Transcription	20
2.1.10 Traitement des données	21
2.1.11 Méthodes et analyses.....	21
CHAPITRE 3. PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS	22
RETOUR SUR LE QUESTIONNAIRE EN LIGNE	22
RETOUR SUR LES ENTRETIENS SEMI-DIRECTIFS.....	22
3.1.1 Thème 1 : Présentation, contexte.....	22
3.1.2 Thème 2 : Avis sur la pénurie de salles de sport	23

3.1.3	<i>Thème 3 : Pratique professionnelle pour l'enseignement de l'EPS sans salle de sport à disposition</i>	27
3.1.4	<i>Thème 4 : L'EPS hors salle et le plan d'études romand</i>	30
3.1.5	<i>Thème 5 : Retour sur les activités réalisées</i>	32
3.1.6	<i>Thème 6 : Evolution de la pratique de l'enseignant</i>	35
3.1.7	<i>Thème 7 : Les élèves</i>	39
3.1.8	<i>Thème 8 : Bilan du cahier d'activités</i>	41
CONCLUSION		42
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES		46
SITOGRAFIE		47

Introduction

L'axe du PER qui sera abordé dans ce mémoire concerne *Corps et Mouvement*. Je vais me concentrer plus précisément sur les alternatives à la salle de sport.

Dans le cadre de ma pratique professionnelle, j'ai eu l'occasion de voir différentes manières de combler les leçons d'éducation physique et sportive (EPS) sans halle à disposition. De nos jours, il est établi que les leçons d'EPS sont indispensables au développement de tous les enfants. C'est pourquoi je suis persuadée que le maintien de ces leçons est primordial. Suite à mes observations et à des discussions avec des acteurs de l'enseignement, j'ai pu conclure que certains enseignants laissent totalement ou partiellement de côté la/les leçon(s) sans salle à disposition.

Comme toutes les autres matières présentes dans le plan d'études romand, l'éducation physique a des objectifs à atteindre en fin de cycle et des attentes fondamentales. C'est pourquoi cette branche devrait être considérée à la même valeur que les autres.

Mon objectif est de proposer aux enseignants des activités variées, afin de leur montrer que nous pouvons développer les habilités motrices des élèves, avec très peu de matériel à disposition et donc, sans l'utilisation d'une salle de gymnastique. De plus, je suis persuadée que faire de l'exercice à l'extérieur, dans un cadre différent de l'école, peut être bénéfique pour le développement global de l'enfant.

Pratiquer une activité physique régulière va de pair avec une meilleure santé physique, sociale et psychique. Cela influence positivement le développement moteur de l'enfant et prévient les maladies.

Chapitre 1 : Problématique

Définition et importance de l'objet de recherche

1.1.1 Raison d'être de l'étude

Parmi les mots-clés qui ressortent dans ce travail, « éducation physique et sportive » est le principal.

L'éducation physique fait partie, avec l'éducation nutritionnelle, du domaine Corps et Mouvement du PER. Le domaine Corps et Mouvement a comme objectifs de contribuer au développement des capacités physiques, cognitives, affectives et sociales de l'élève, par le mouvement et les pratiques sportives. Mais également, de développer les connaissances et savoir-faire conduisant à une alimentation saine et équilibrée.

Selon le PER, l'éducation physique et sportive cible l'enrichissement du répertoire moteur et l'optimisation des ressources personnelles de chaque élève. Dans cette optique, l'EPS stimule et organise les apprentissages dans le domaine du mouvement et de l'expression corporelle. Ainsi, des activités physiques régulières, organisées dans des situations variées, favorisent le développement de l'élève et l'acquisition de connaissances permettant une pratique sportive responsable et autonome.

Dans le PER, nous trouverons l'enseignement de l'EPS structuré autour de quatre axes thématiques :

1. Condition physique et santé
2. Activités motrices et/ou d'expression
3. Pratiques sportives
4. Jeux individuels et collectifs

Le sport de manière générale est connu pour avoir des effets positifs sur la santé. L'EPS à l'école contribue à combattre les risques d'obésité ou d'affections liées à la sédentarité.

De plus, selon plusieurs enquêtes, dont une menée au Canada, l'éducation physique augmenterait les performances scolaires. En effet, cette étude a démontré que les élèves qui pratiquent des activités physiques ont un meilleur rendement scolaire que ceux qui n'en font pas. Les effets positifs se font surtout sentir sur les plans physique, social, émotionnel et cognitif. (Schaefer et Wasyliv, 2018).

Ces bénéfices sont une combinaison de plusieurs facteurs, l'activité physique stimule la production de substances qui protègent les neurones du cerveau, ce qui améliore la mémoire, la concentration et la durée de l'attention. De plus, cela renforce l'estime et la confiance en soi.

1.1.2 Présentation du problème

Certains cantons, dont celui de Neuchâtel, sont en pénurie de salles de gymnastique. Le territoire cantonal neuchâtelois compte au total 62 salles de gymnastique, ce qui ne suffit pas à combler les heures des clubs sportifs ou de certaines classes. Les enseignants sont contraints de dispenser la troisième leçon d'EPS dans un autre contexte.

Selon l'information reçue par le cercle scolaire de La Chaux-de-Fonds (EOCF), 109 classes sur 269 ne disposent pas de salle de gymnastique pour toutes les leçons d'EPS prévues à la grille horaire. Dans les autres cercles du canton, ce nombre est beaucoup moins important et ne concerne que quelques classes du cycle 1.

Ce manque de salles de sport est lié à la santé financière des communes, car ce sont elles qui les financent et non le canton.

Suite à ma pratique professionnelle et à des discussions avec des acteurs de l'enseignement, j'ai entendu dire que plusieurs enseignants laissent totalement ou partiellement de côté cette leçon d'EPS. Certains en profitent pour la combler par d'autres branches, afin de continuer leur programme et/ou prétendent qu'il y a assez d'activités extra-scolaires dans lesquelles les élèves sont actifs.

Certains enseignants se sentent démunis sans halle de gymnastique et sans matériel. En effet, ils semblent manquer d'idées et de ressources pour pratiquer l'EPS dans un autre contexte. Actuellement, quelques leçons d'EPS dans notre formation à la HEP sont portées sur la thématique plein air. Nous voyons donc brièvement ce qui est faisable à l'extérieur et de manière générale, nous sommes encouragés à sortir avec nos élèves. De plus, dans les manuels reçus en début de formation, il y a une brochure « Plein Air », dans laquelle nous pouvons aller puiser des idées. Cependant, nous ne l'utilisons pas directement dans le cadre de nos cours théoriques.

Comme toutes les autres matières présentes dans le plan d'études romand, l'éducation physique a des objectifs à atteindre en fin de cycle et des attentes fondamentales. C'est pourquoi cette branche devrait être considérée au même titre que les autres.

La Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) dit clairement que les trois leçons d'EPS ne peuvent pas être compensées ou remplacées par les activités

extra-scolaires. Les enseignants doivent donc dispenser les trois leçons hebdomadaires, ils n'ont pas de liberté décisionnelle à ce sujet.

1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche

Comme nous pouvons le voir dans le point précédent, la pénurie de salles de sport peut être un obstacle pour certains enseignants. Ces derniers sont contraints de trouver des alternatives.

Mais est-ce réellement un point négatif, de ne pas disposer des infrastructures traditionnelles ? N'y a-t-il pas de bénéfices à tirer d'un enseignement du sport dans un autre environnement que la salle ?

En réalité, les alternatives sont multiples. Les enseignants peuvent utiliser le collège (couloirs, cours de récréation, salle de rythmique...), le plein air (parcours Vita, ville, forêt...) ou encore les infrastructures publiques (patinoire, piscine...). De plus, le PER encourage à pratiquer des activités sportives dans des situations variées.

Etat de la question

1.1.4 Evolution de l'EPS en Suisse

La Confédération a commencé à promouvoir l'activité sportive en 1874. Dans le cadre de la révision constitutionnelle de 1874, la Confédération a imposé aux cantons de dispenser des cours de gymnastique obligatoires aux jeunes hommes de 10 à 20 ans, dans le but de les préparer au service militaire.

En 1907, l'enseignement du sport à l'école est rendu obligatoire pour les garçons. Après la Seconde Guerre Mondiale, trois heures de sport par semaine sont rendues obligatoires.

Un nouvel article de la Constitution sur la gymnastique est accepté par le peuple en 1970. Ce dernier place la gymnastique et les sports en tant que tâche d'importance nationale. Avec l'adoption de la loi fédérale de 1972, cette dernière ne prenait plus seulement en compte les intérêts de la défense (militaire), mais associait la promotion de l'encouragement du sport à la promotion de la santé publique. L'année 1972 marque la reconnaissance du sport comme faisant partie intégrante de l'éducation et devient également obligatoire pour les filles (avant c'était du ressort des cantons).

En 2000, le Conseil fédéral s'est doté d'un concept pour une politique du sport en Suisse, qui définit des objectifs en matière de santé, de performance, d'économie, de formation et de développement durable. En 2011, la loi sur l'encouragement du sport a été révisée et impose

notamment au niveau fédéral, trois leçons d'EPS hebdomadaires. Cette loi est entrée en vigueur le 1^{er} octobre 2012 et est valable pour l'école obligatoire et le secondaire II.

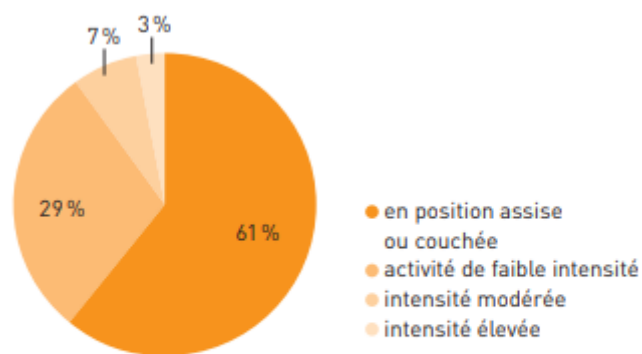
Au cours de l'année scolaire 2017-2018, la CDIP a mené son enquête auprès de tous les cantons, pour vérifier si les trois leçons hebdomadaires de sport figuraient à la grille horaire. Il en résulte que tous les cantons ont intégré l'éducation physique et sportive dans l'enseignement quotidien. Pour environ un tiers des cantons, l'EPS prend la forme de séquences d'activités motrices régulières. Dans les trois quarts des cantons, des leçons sous la forme de fréquentation régulière d'une salle de sport par exemple, viennent s'ajouter à ces séquences d'activités motrices.

1.1.5 Mouvements et activités physiques pratiqués par les jeunes

En Suisse, le sport est très apprécié par les jeunes. Pourtant, d'après plusieurs études (HBSC, 2016 ; SOPHYA, 2016 ; Sport Suisse, 2015) comparées par Promotion Santé Suisse, le temps consacré à l'activité physique a reculé depuis 2008, dans la tranche d'âge entre 6 et 19 ans. Les causes de ce recul sont nombreuses. D'après ces différentes études, ce sont les adolescents qui bougent le moins. L'étude Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity (SOPHYA) démontre l'impact exercé par des facteurs tels que le sexe, l'intégration dans la région ou encore l'influence des parents.

Grâce à l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) menée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), nous pouvons faire des comparaisons avec d'autres pays européens. Ils s'avèrent que les jeunes de 15 ans vivant en Suisse, figurent en bas du classement en ce qui concerne l'activité physique. La Suisse se trouve juste après la France, mais avant l'Italie, en matière de classement.

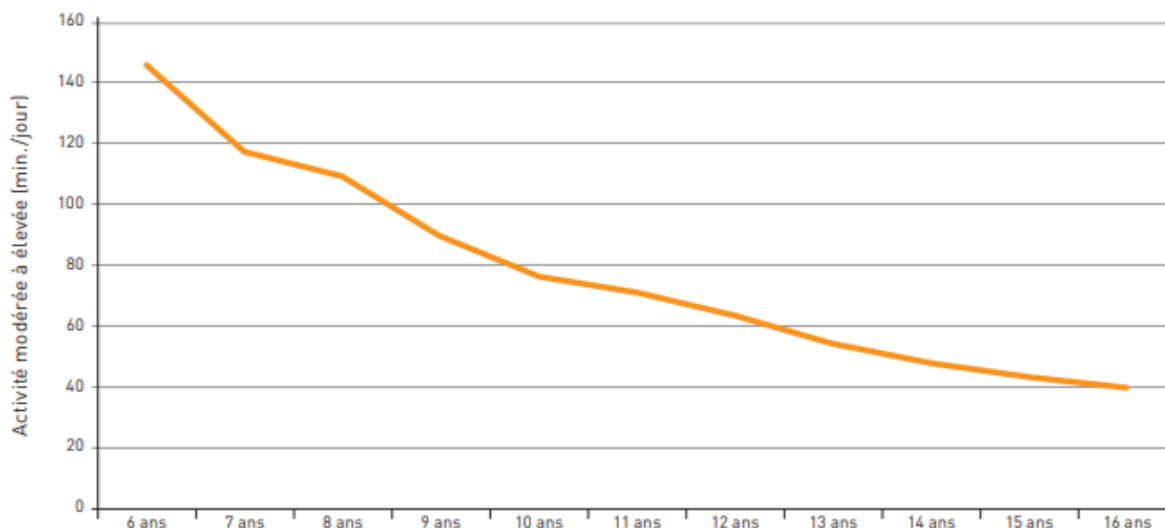
L'étude SOPHYA démontre que les jeunes de 6 à 16 ans passent 90% de leur temps quotidien assis ou en faible activité physique.



Source: étude SOPHYA, Swiss TPH 2016

Figure 1 : Temps quotidien consacré à l'activité physique et l'inactivité

Certes, 64% des jeunes âgés entre 6 et 16 ans effectuent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne et satisfont ainsi les recommandations, mais ce temps de pratique diminue fortement avec l'âge, comme le démontre le graphique ci-dessus.



Source: étude SOPHYA, Swiss TPH 2016

Figure 2 : Durée moyenne en minutes d'activité physique par jour selon l'âge

L'étude SOPHYA s'est également intéressée à la pratique du sport durant le week-end. Il en résulte qu'une part importante des enfants et des jeunes ne bougent pas pendant le week-end et que la durée d'activité physique des 10 à 14 ans a légèrement diminué entre 2008 et 2014.

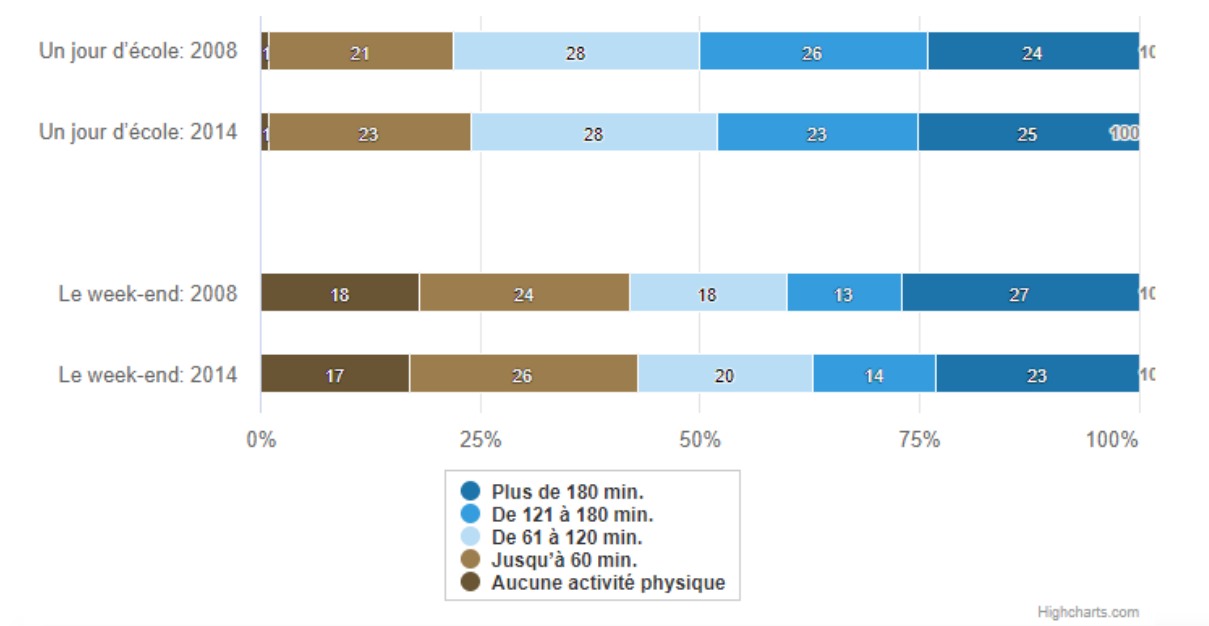


Figure 3 : Total de l'activité physique des 10-14 ans le jour de référence et le week-end

Grâce à des mesures réalisées avec des accéléromètres, SOPHYA a pu démontrer que deux tiers des enfants et des jeunes de 6 à 16 ans, ne remplissaient pas les recommandations en matière d'activité physique recommandé pour leur âge.

La dernière étude comparée est menée par Sport Suisse. Cette dernière montre que malgré l'excellente réputation du sport, l'activité sportive a reculé entre 2008 et 2014, chez les jeunes de 10 à 19 ans. L'inactivité en dehors de l'école a augmenté de 3% durant ces 6 ans. Chez les 10 à 14 ans, la durée moyenne de l'activité sportive est passée de 7,3 heures à 6,6 et de 6,1 heures à 5,6 chez les jeunes de 15 à 19 ans. L'activité sportive commence de diminuer à partir de l'âge de 13 ans.

L'étude relève que la promotion de l'activité physique à l'école est en grande partie responsable du fait que les jeunes pratiquent assez d'exercice. De plus, l'EPS motive à pratiquer du sport en dehors du contexte scolaire. Grâce au sport pratiqué à l'école, cela permet de toucher particulièrement des jeunes qui ne sont pas (encore) très sportifs.

Bien entendu, le sport effectué à l'école ne suffit pas à satisfaire les recommandations en matière d'activité physique. C'est pourquoi rendre accessible les associations sportives et les

espaces de mouvement publics est très important. Les infrastructures de mobilité douce sont elles aussi importantes à l'encouragement de l'exercice physique quotidien.

Promotion Santé Suisse soutient de nombreuses initiatives visant à améliorer durablement le comportement en matière d'activité physique des jeunes. Il y a par exemple le programme « fit4future » qui vise à combattre la sédentarité et le surpoids dès leur début, grâce à cette initiative scientifiquement encadrée, autour de thèmes comme l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale. Cette initiative gratuite s'adresse aussi bien aux enfants d'âge primaires qu'à leurs parents et enseignants.

En 2014, environ trois quarts des jeunes de 10 à 14 ans vivant en Suisse pratiquent entre 3 et 7 heures de sport par semaine. Pour les adolescents de 15 à 19 ans, il s'agit du 65%.

En tenant compte de l'ensemble des activités sportives en dehors des heures obligatoires dispensées à l'école, les 10 à 14 ans pratiquent en moyenne 6,6 heures de sport par semaine, tandis que les 15 à 19 ans pratiquent en moyenne, 5,6 heures par semaine.

Sport Suisse a pu calculer ses données grâce à plusieurs questions posées par téléphone auprès de 3429 jeunes.

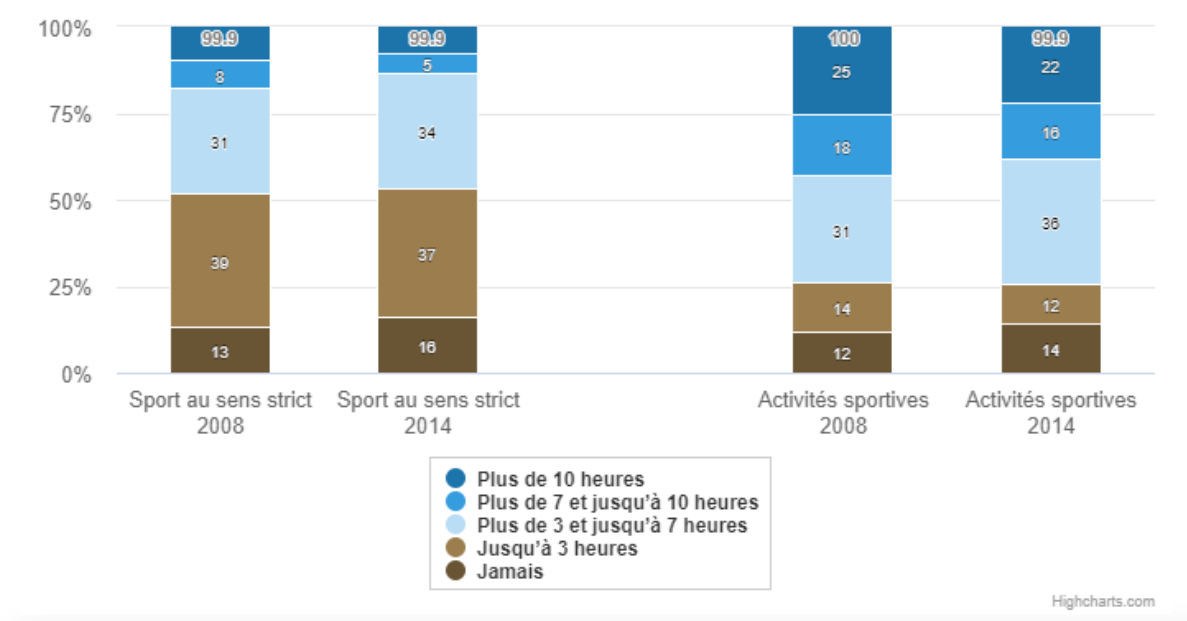


Figure 4 : Activité sportive des 10-14 ans en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires, en nombre d'heures par semaine

Grâce à ce graphique, nous pouvons observer qu'environ la moitié des jeunes de 10 à 14 ans (47%) sont actifs plus de trois heures par semaine, au niveau du sport au sens strict. Si l'on tient compte des activités sportives au sens large, environ trois quarts (74%) des jeunes font du sport plus de trois heures par semaine. Entre 2008 et 2014, l'activité sportive de cette tranche d'âge a légèrement diminué. Tant pour le sport au sens strict que pour les activités sportives, la proportion des jeunes faisant plus de 7 heures de sport par semaine, a baissé de 5%.

Les données sur le sport au sens strict représentent les sports pratiqués, tandis que les activités sportives répondent à la question « est-ce que tu pratiques parfois d'autres activités en dehors de celle du sport strict ? ». Dans les deux données, les leçons d'EPS obligatoires ne sont pas prises en considération.

1.1.6 Sédentarité

Aujourd'hui, nous avons tendance à croire que les enfants et adolescents sont de plus en plus sédentaires, qu'ils privilégient les écrans aux activités physiques. Qu'en est-il vraiment ?

D'après les résultats de l'enquête MIKE (2017) sur l'utilisation des médias chez les enfants de 6 à 13 ans réalisée par la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW), les enfants en Suisse utilisent intensément smartphones et tablettes, mais préfèrent quand même être dehors, pratiquer du sport ou encore se retrouver entre amis.

Aujourd'hui, deux tiers des enfants de 10 à 11 ans et quatre cinquièmes des 12 à 13 ans possèdent un téléphone portable. Les activités principales effectuées par les enfants sont les jeux, regarder des vidéos, écouter de la musique et échanger des messages. Il est bien connu que l'utilisation des écrans n'est pas bénéfique pour la santé. L'étude montre d'ailleurs qu'au moins une fois par semaine, un enfant sur trois utilise son portable durant les heures dédiées au sommeil. Un autre constat est qu'un enfant sur vingt possède une télévision dans sa chambre.

La plateforme Jeunes et médias recommande de renoncer à tout écran dans la chambre des enfants. Il est important pour les parents de fixer des règles, dans le but de limiter les conséquences négatives des écrans sur le bien-être des enfants.

1.1.7 Risques pour la santé

Selon l'OMS, l'obésité est un problème majeur de santé en Europe et ailleurs. En Suisse, d'après Hôpitaux Universitaires Genève (HUG) plus de 20% des jeunes sont en surpoids et 5 à 8% sont atteints d'obésité. Si l'obésité apparaît avant la puberté, elle risque de persister dans 20 à 50% des cas à l'âge adulte. C'est pourquoi il est fondamental d'agir le plus tôt possible.

L'obésité est principalement liée à des changements de notre société actuelle, qui entraîne un manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, des enfants qui ont laissé le sport de côté, au profit des écrans et qui souvent seuls, grignotent entre les repas.

Les conséquences négatives de l'obésité sont multiples. Pour en citer quelques-unes, il y a d'une part, les complications médicales (maladies cardiovasculaires, diabète...). D'autre part, les complications psychosociales, l'apparence physique change, ce qui peut mener à une isolation sociale et une baisse de l'estime de soi, qui peuvent avoir des conséquences directes sur le développement psychique et le comportement.

Traiter l'obésité le plus tôt possible est important, afin d'éviter le développement de ces complications. La santé psychique ainsi que l'impact sur la qualité de vie ne doivent pas être négligés !

L'éducation nutritionnelle et l'activité physique sont déterminantes de l'efficacité et de l'évolution à long terme de la thérapie contre l'obésité. Un style de vie physiquement actif durant l'enfance a des effets bénéfiques sur le développement des capacités motrices, le bien-être psychique, l'estime de soi.

Il faut donc encourager les enfants à diminuer le temps passé derrière les écrans, au profit d'activités de loisirs et sportives, mais également améliorer la qualité des aliments destinés aux jeunes et les sensibiliser sur le sujet.

En Suisse, actuellement 60'000 enfants et adolescents sont atteints d'obésité, bien que la proportion ait diminué ces douze dernières années, passant de 19,9% à 16,7%. Ce n'est qu'en novembre 2007 que l'obésité infantile a été reconnue comme une maladie et que ces patients bénéficient aujourd'hui de thérapies remboursées par les caisses maladies. Grâce à cette nouvelle ordonnance fédérale, la prise en charge des jeunes atteints d'obésité est améliorée et permettra peut-être, de ralentir l'épidémie de maladies chroniques qui nous touche.

1.1.8 Alternatives à la salle de sport

Lorsqu'on parle d'alternatives à la salle de sport, on pense tout de suite au plein air : utilisation de la cour, de la forêt, du parcours Vita. Cependant, il ne faut pas oublier qu'on peut également utiliser le collège, en se servant des couloirs ou des escaliers.

Le PER affirme que :

Le domaine Corps et mouvement contribue au maintien et au développement de la santé physique et psychique. Des activités physiques régulières organisées dans des situations variées contribuent favorablement au développement de l'élève et à l'acquisition de connaissances permettant une pratique sportive autonome et responsable.

Le fait de pratiquer des activités régulières dans un contexte varié rejoint parfaitement le contenu de la brochure « Plein air », présente dans les manuels d'éducation physique suisse.

D'après cette brochure, il faut tout d'abord comprendre pourquoi il est important de pratiquer des activités en plein air. Les raisons qui motivent les élèves sont très différentes (se sentir bien, besoin de s'exprimer esthétiquement, recherche de concurrence...).

La nature peut être utilisée comme un espace de mouvement. En effet, le sport, le jeu et le mouvement peuvent se pratiquer partout (forêt, parc, glace...). Ces différentes alternatives permettent de réaliser des expériences motrices, qui impliquent l'enfant dans sa globalité.

Ce que l'enseignement de l'éducation physique en plein air offre de plus à l'enseignement en salle, c'est qu'il permet aux élèves de créer un lien positif avec leur environnement.

Pour atteindre les objectifs du PER en plein air, il faut, bien entendu, prendre en considération les possibilités offertes par la situation. Le rôle de l'enseignant est de définir l'organisation judicieuse d'activités qui ne portent pas atteinte à l'environnement.

En plein air, l'enseignement de l'éducation physique se déroule dans des conditions particulières. En effet, l'espace est parfois vaste et l'attention des élèves peut être perturbée (bruit, circulation...). Comme les espaces sont plus grands, les repères changent et les risques sont plus importants. L'enseignant a donc d'autant plus de responsabilités.

Pour enseigner de manière optimale, il faut prendre en considération trois points essentiels. Tout d'abord, il faut prévoir sa conception en prenant en considération les conditions d'enseignement et faire un inventaire pour la planification : si l'enseignant choisit un terrain, il doit connaître ses particularités.

Ensuite, il y a la réalisation. L'enseignant doit prévoir ses consignes de manières brèves et précises. Il doit faire attention à toujours avoir un œil sur tous ses élèves. Particulièrement en plein air, l'enseignant doit s'adapter à la situation (changement de temps, situations extraordinaires...). Il est très important de donner des indications sur le déroulement de la leçon et la manière dont elle va se terminer (où se retrouver, comment rentrer...). L'enseignant doit contrôler que tout soit en ordre, avant de quitter les lieux.

Pour finir, il y a l'évaluation. L'enseignant peut revenir sur sa leçon et analyser son déroulement (niveau, ressenti des élèves...). Si l'activité a été vécue de manière positive, les élèves seront motivés à refaire ce genre d'activités. L'enseignant pourra, avec ses élèves, fixer de nouveaux objectifs, pour une autre sortie en plein air.

De nombreux sites internet proposent des activités sportives à faire en plein air, tel que le site internet suisse, mobilesport.ch.

Selon l'association OPHEA (Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario) en partenariat avec des conseils scolaires, la santé publique, les gouvernements, des organismes non gouvernementaux et des entreprises, les élèves peuvent tirer profit de diverses façons de faire des activités à l'extérieur.

En effet, selon les témoignages d'enseignants canadiens, qui pratiquent beaucoup d'enseignement en plein air, les raisons d'aller à l'extérieur sont nombreuses, mais la raison principale est que les élèves semblent aimer le faire !

Selon eux, il faut savoir profiter des espaces extérieurs et apprendre à aimer les températures plus fraîches, en proposant diverses activités qui plairont aux enfants (escalader, glisser, construire). Ces températures sont également une bonne occasion d'apprendre des pratiques en matière de sécurité et de les appliquer dans la vie réelle.

Le plein air permet également aux élèves d'apprendre à s'équiper en fonction des conditions météorologiques.

Pratiquer des leçons d'EPS dans un autre contexte que la salle, permet de faire des liens interdisciplinaires. En effet, lorsque nous nous trouvons dans un autre endroit, lorsqu'il y a des déplacements, l'enseignant peut, avec ses élèves, établir des liens, que ce soit en matière de sciences, d'histoire ou autre domaine. Le plein air permet également aux élèves d'apprendre et de mettre en pratique les habiletés de vie.

Un autre aspect positif du plein air est que les élèves se rendent compte de ce qu'ils ont pu faire avec peu ou sans matériel et peuvent ainsi le reproduire dans leur temps libre. Les élèves sont susceptibles d'entraîner leur entourage à participer à ces activités, ce qui permettra de faire bouger davantage les membres de la famille. En effet, les élèves ont tendance à vouloir reproduire les activités qui leur ont plu à l'école, à la maison.

Finalement, nous avons tous un espace extérieur à proximité d'où nous vivons. En plus d'être généralement gratuit et accessible, tous les élèves peuvent jouir des bienfaits des activités en plein air et ce, pour toute la vie.

Question de recherche et hypothèses

1.1.9 Identification de la question de recherche

La promotion de l'activité physique ainsi que l'éducation au mouvement relèvent du mandat d'éducation de l'école. Au niveau de la Confédération, les cantons, les villes et les communes, ainsi que les écoles ont tous des rôles différents à jouer.

- Les cantons sont responsables de l'infrastructure et de l'organisation structurelle, que ce soit pour les programmes sportifs ou encore des horaires avec suffisamment d'heures de sport.
- Les villes et les communes sont responsables du domaine de l'infrastructure propice au mouvement (conception d'une école, d'une cour de récréation ou d'un chemin favorable au mouvement).
- Les institutions de formation des d'enseignant-e-s comme les Hautes Ecoles Pédagogiques (HEP) sont responsables de la formation didactique du corps enseignant (formation initiale et continue).
- Les écoles et leur personnel enseignant doivent intégrer la promotion de l'activité physique à l'école, ainsi que l'éducation au mouvement dans leur enseignement quotidien et participer aux manifestations sportives complémentaires.

A la suite des nombreux éléments vus dans cette recherche théorique, l'importance de la pratique sportive pour les enfants et les jeunes est désormais connue. Le rôle qu'occupe l'enseignant d'EPS est primordial pour le bon déroulement de cette matière. En effet, c'est lui qui planifie ses séquences d'enseignements et donc la manière dont il va dispenser les leçons d'EPS. Un enseignant se doit d'être flexible et d'adapter son enseignement en cas d'imprévu. Si dès le début de l'année il sait qu'il ne disposera pas toujours de salle de sport, c'est à lui de trouver des alternatives. De nombreux sites internet proposent des activités en plein air, ainsi

que la brochure « Plein Air » reçue durant la formation. L'enseignant devrait théoriquement avoir toutes les clés en main pour assurer cette leçon, à lui de s'adapter aux imprévus.

Toutefois, cet enseignement sans salle peut poser problème. En effet, nous pouvons penser que c'est plus compliqué (il faut s'organiser différemment et avec peu/pas de matériel). C'est pourquoi certains auraient tendance à la laisser de côté. Je pense qu'il est primordial de rappeler aux enseignants l'importance qu'occupe le sport au quotidien pour le développement de l'enfant, de rappeler ses bienfaits. De plus, les enseignants sont encouragés à faire vivre des situations d'enseignement aux élèves dans des contextes variés, autant pour les leçons d'éducation physique et sportive que pour les autres branches. Finalement, l'enseignant se doit de dispenser toutes les leçons à la grille horaire, il n'est pas libre de faire comme il veut.

Finalement, certains prennent comme un handicap le fait de ne pas avoir de salle. Pourtant, je suis convaincue que nous pouvons en tirer beaucoup de positif. Mon affirmation m'a menée à ma question de recherche, qui est la suivante :

Est-ce que l'enseignement de l'EPS dans un autre contexte que la salle de sport, peut atteindre les mêmes attentes et objectifs du PER que celui dispensé dans une salle ?

1.1.10 Hypothèses de recherche

Afin de compléter et préciser ma question de recherche, j'ai formulé les hypothèses suivantes :

Hypothèse 1 : J'émetts l'hypothèse qu'avec peu de matériel et sans salle, il est possible d'atteindre les mêmes objectifs et attentes fondamentales du plan d'études romand. Pour ce faire, un outil sera élaboré, à savoir un cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle, qui sera essayé/testé par plusieurs enseignants.

Hypothèse 2 : J'émetts l'hypothèse que tous les enseignants ne sont pas favorables à un enseignement du sport hors salle et voudrais m'intéresser à ce qu'ils ont mis en pratique.

Hypothèse 3 : J'émetts l'hypothèse que l'enseignement de l'EPS dans un autre contexte que la salle, peut apporter une plus-value à l'enseignement « traditionnel » de cette discipline scolaire.

Chapitre 2. Méthodologie

Fondements méthodologiques

2.1.1 Recherche qualitative

La recherche qualitative produit et analyse des données descriptives, telles que les paroles écrites ou dites et le comportement observatoire des personnes (Taylor et Bogdan, 1984).

Cette recherche traite des données difficilement quantifiables et s'appuie sur des impressions, des avis et des opinions pour recueillir des données destinées à décrire un sujet plutôt qu'à le quantifier.

Martin (2005) définit la recherche quantitative de la manière suivante :

L'analyse quantitative, quant à elle, désigne l'ensemble des méthodes et des raisonnements utilisés pour analyser des données standardisées [...] Ces données résultent souvent d'une enquête par questionnaire mais peuvent également être produites par le codage de documents d'archives, de dossiers administratifs, de sources sonores ou visuelles.

Il s'agit donc d'une étude dont les résultats peuvent être quantifiés et mesurés.

Etant donné que je m'intéresse à la question des pénuries de salles de sport et à leurs enjeux, je vais m'adresser aux principaux acteurs touchés par ce phénomène, à savoir les enseignantes et enseignants. Ces derniers auront l'occasion de s'exprimer sur le sujet, ainsi ma recherche ne sera pas orientée sur des chiffres, mais sur du qualitatif.

2.1.2 Démarche d'innovation

Parmi les différentes démarches possibles, celle qui s'adapte le mieux à ma recherche est celle d'innovation. Cette démarche cherche à améliorer une situation problème dans la pratique professionnelle.

Comme le cite Edwin Herbert Land, inventeur et scientifique américain, « Innover, ce n'est pas avoir une nouvelle idée mais arrêter d'avoir une vieille idée. »

Cette citation m'a beaucoup parlé et est directement en lien avec mon travail. L'enseignement, de manière générale, a beaucoup évolué au fil des années. Que ce soit au niveau des moyens d'enseignement, des méthodes ou de la didactique, l'enseignant doit s'adapter aux changements à tout moment. Aujourd'hui, le manque de salles de sport est un phénomène d'actualité. Les enseignants touchés par ce phénomène, doivent adapter leur enseignement en fonction des moyens à disposition. En adéquation avec cette démarche d'innovation, je

cherche à proposer des améliorations, dans le but de faire évoluer la pratique professionnelle et de proposer des pistes d'actions pertinentes.

2.1.3 Approche hypothético-déductive

Gauthier (1986, p.522) définit l'approche hypothético-déductive comme « une opération mentale consistant avant tout à prendre pour point de départ une proposition ou un ensemble de propositions de portée universelle (ou du moins générale) dont on tire une hypothèse ou un ensemble d'hypothèses portant sur des cas particuliers ».

Cette approche correspond ainsi à ma recherche. Après avoir formulé des hypothèses a priori, le chercheur pourra les confirmer ou les infirmer, en se basant sur les faits du terrain.

2.1.4 Enjeu pragmatique

Van de Maren (2004) définit le type d'enjeu pragmatique de la manière suivante : « c'est l'enjeu de la résolution fonctionnelle des problèmes, que les dysfonctions soient celles du système, des acteurs ou des moyens. Il s'agit avant tout de trouver des solutions fonctionnelles aux problèmes de la pratique pédagogique... »

L'enjeu de cette recherche est, dans un premier temps, de découvrir l'avis des enseignants touchés par la question des pénuries de salle de sport ainsi que de questionner leur pratique. Dans un deuxième temps, il s'agit de proposer des pistes d'actions à ces enseignants, qu'ils mettront en pratique. Dans un dernier temps, mes hypothèses formulées au début de ma recherche pourront être affirmées ou infirmées.

2.1.5 Objectif à visée pratique

La mise en place d'approches méthodologiques à visée pratique a comme objectif de transformer les pratiques enseignantes tout en les étudiant. Il existe deux types d'approche : la recherche-action et la recherche collaborative (Dolbec et Clément, 2004, p. 195).

La recherche collaborative implique une réflexion et un partage d'expertises respectives entre enseignants et chercheurs (Desgagné, 2001).

La recherche-action quant à elle, vise à mener simultanément des actions, tout en étudiant les pratiques enseignantes.

Celle adaptée à mon travail est la recherche-action qui comporte trois étapes (Savoie-Zajc, 2001) :

1. Transformer, dans l'optique d'améliorer les pratiques enseignantes
2. Les enseignants, en tant qu'acteurs du milieu, sont impliqués dans la recherche
3. Le projet se déroule selon une spirale de cycles de planification, d'action, d'observation et de réflexion

Grâce aux enseignants impliqués dans ma recherche, des améliorations et des éléments concrets seront à la disposition des enseignants d'EPS.

Nature du corpus

Pour procéder à la récolte de données, deux moyens différents seront utilisés. Dans un premier temps, il s'agit d'un questionnaire anonyme de type mixte et, dans un deuxième temps, d'un entretien semi-directif.

2.1.6 Récolte de données

Questionnaire

Dans la problématique, je dis « avoir vu et entendu des professeurs qui ne dispensaient pas la leçon simple d'EPS hors salle ». Afin de vérifier ces informations, les enseignants de la Chaux-de-Fonds, qui ne disposent pas de salle de sport pour les trois leçons hebdomadaires, auront l'occasion de répondre à un questionnaire anonyme.

Le questionnaire est une méthode de recueil d'informations, qui vise à comprendre et à expliquer les faits. Le questionnaire est une méthode collective, c'est-à-dire que c'est la quantité d'éléments collectés qui attribue au questionnaire sa validité (Vilatte, 2007).

Le questionnaire anonyme sera de type mixte, c'est-à-dire qu'il contiendra des questions fermées, ainsi que des questions ouvertes. L'outil utilisé pour le réaliser est l'application Google Forms.

Google Forms est une application qui permet de créer toutes sortes de formulaires en ligne. Une fois le questionnaire créé, il sera envoyé aux enseignants concernés. Etant donné que le questionnaire est en ligne, je pourrai traiter les données recueillies au fur et à mesure des réponses des enseignants.

En fonction des réponses reçues, ce questionnaire me permettra de déterminer en moyenne, la fréquence à laquelle cette leçon est dispensée et, éventuellement d'avoir des témoignages pouvant expliquer ce chiffre (à la condition que les enseignants répondent aux questions ouvertes).

Entretien semi-directif

L'entretien semi-directif se situe entre l'entretien directif et non directif. Dans ce type d'entretien, l'interviewé dispose d'un espace large pour exprimer son point de vue. Le chercheur lui pose des questions et il a l'occasion d'y répondre en toute liberté. Le principal rôle du chercheur, dans ce type d'entretien, est d'encourager l'informateur à parler librement, afin d'obtenir le plus d'informations sur la thématique de sa recherche. Etant donné que les questions posées dans ce type d'entretien sont principalement ouvertes, le chercheur se doit de les recentrer, afin de ne pas perdre de vue l'objectif qu'il s'était fixé en amont (Blanchet et Gotman, 2010).

Mes entretiens semi-directifs seront liés à une méthode exploratoire.

En effet, les enseignants qui participent à mon travail de recherche devront mettre en pratique « les activités d'EPS à réaliser hors salle de sport », que je leur aurai proposées, avec leurs élèves. Un premier entretien sera effectué avant l'essai de ces activités et un deuxième, après. De cette manière, je pourrai d'une part, comparer le point de vue de l'enseignant avant et après cette recherche exploratoire. Et d'autre part, je pourrai analyser les réponses reçues, liées aux différentes questions.

Dans le paragraphe suivant, je vais expliquer la manière dont mon document pour la méthode expérimentale a été réalisé.

Tout d'abord, je voulais réaliser une séquence d'enseignement sur l'EPS hors salle. Qui dit séquence d'enseignement dit progression des apprentissages. Or, mon objectif de départ n'est pas d'observer une progression, cela voudrait dire que je devrais me concentrer sur un ou éventuellement deux des axes thématiques du PER. Toutefois, ce n'est pas ce que je recherche. Je souhaite montrer aux enseignants que tous les axes du PER peuvent être touchés (en dehors de la salle de sport) et donc proposer des activités différentes. Les activités proposées se trouveront sous la forme d'un **cahier**, c'est de cette manière que sera nommé cet outil de travail. Bien entendu, des séquences d'enseignement pour chaque axe seraient réalisables, mais il me faudrait beaucoup plus de temps à disposition. Les différentes activités proposées aux enseignants leur serviront d'exemples, qu'ils pourraient/pourront prolonger ou intégrer dans une séquence.

Afin de réaliser mon cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle, je me suis inspirée de la brochure « Plein Air » reçue durant ma formation, j'ai utilisé ce que j'ai vu dans le cadre de mes cours et je me suis également inspirée d'activités trouvées sur internet. Ensuite, j'ai montré ce cahier à un spécialiste, mon professeur d'EPS à la HEP, afin qu'il m'aide à apporter

d'éventuelles améliorations, pour ensuite le valider. Les activités proposées sont évidemment en adéquation avec le PER.

2.1.7 Procédure et protocole de recherche

Lors de la présentation du cahier, je ferai signer un contrat de recherche aux enseignants. Ce dernier contiendra une description du projet, les directives d'un entretien semi-directif, ainsi que l'engagement de chacun : interviewé et chercheur. Durant cette première rencontre, la première partie de l'entretien semi-directif sera mené avec l'enseignant. Ce dernier aura l'occasion de partager son opinion sur le sujet avant l'expérience et de faire part de ses attentes. La deuxième partie de l'entretien semi-directif se fera une fois que les activités proposées dans le cahier seront réalisées.

Concernant les dates d'entretien et les lieux de rencontres, ils seront fixés directement avec les enseignants et selon nos disponibilités respectives.

Sur une période de douze semaines, les enseignants devront réaliser au minimum cinq des activités proposées dans le cahier.

2.1.8 Echantillonnage

Le cycle choisi pour réaliser ma récolte de données est le cycle 2 et prend en compte les degrés de 5^e HarmoS à 8^e HarmoS.

Le choix du cycle 2 n'est pas anodin. Les attentes dans le domaine du sport sont plus nombreuses et l'âge des élèves plus adapté. Bien entendu, il est tout à fait possible de sortir avec de jeunes élèves, mais des mesures de sécurité supplémentaires et d'organisation devraient être prises en compte. De plus, les classes du cycle 1 disposent de la salle de rythmique, pour effectuer cette leçon simple de sport.

Si j'avais choisi les deux cycles, les activités auraient dû être adaptées en fonction de l'âge des enfants, étant donné que les objectifs et attentes du PER sont différentes et l'interprétation des résultats n'aurait certainement pas été la même. Bien entendu, une recherche pour le cycle 1 serait également envisageable, mais dans le cadre d'un autre travail.

Comme mentionné dans le sous-titre « nature du corpus », deux moyens de récoltes de données sont utilisés.

Concernant le questionnaire anonyme, j'ai pris contact avec la direction de la scolarité obligatoire de La Chaux-de-Fonds. J'ai formulé la demande suivante : envoyer un

questionnaire anonyme à tous les enseignants du cycle 2, qui ne disposent pas des trois leçons hebdomadaires d'EPS en salle.

Par rapport aux entretiens semi-directifs, liés à la méthode exploratoire, la recherche sera menée avec des classes de La Chaux-de-Fonds. Après avoir contacté les sept cercles scolaires du canton de Neuchâtel, l'EOCF (Ecole Obligatoire de La Chaux-de-Fonds) est celui qui a le plus de classes dans ce cas de « pénurie de salles de sport ». En effet, selon la réponse de la direction, 109 classes sur 269, ne disposent pas des 3 périodes d'EPS prévues en salle. C'est pourquoi j'ai trouvé plus pertinent de mener ma recherche au même endroit.

Bien que nous nous trouvions dans un contexte urbain, les activités proposées sont praticables dans des lieux différents (cour, forêt, terrain de foot). C'est pour moi un véritable défi de réaliser une liste d'activités, réalisables pour l'ensemble des classes.

Méthodes et/ou techniques d'analyse des données

2.1.9 Transcription

Afin de pouvoir analyser les données récoltées, tous les entretiens seront enregistrés à l'aide de mon smartphone et retranscrits grâce à l'outil de traitement de texte « Word ».

Selon Bénédicte Goudemand (2013), il existe différentes manières de retranscrire un enregistrement. La méthode qui correspond à mes attentes est la retranscription intégrale épurée. Cette dernière consiste à retranscrire le discours dans son intégralité, mais en supprimant les hésitations, répétitions et rires.

En effet, j'ai décidé de noter les paroles prononcées durant l'entretien sans reprendre les hésitations et répétitions. En adéquation avec Mucchielli (1998) « pour l'analyse de contenu, l'essentiel est le sens et non la forme », mon objectif n'est pas d'analyser la manière de s'exprimer de l'interviewé, mais d'analyser le contenu de ses réponses. C'est pourquoi je transcrirai volontairement le langage parlé tel quel.

De plus, je ne trouve pas non plus nécessaire de notifier les éléments non-verbaux, comme les sourires par exemple.

Ci-dessous, voici les règles de transcription choisies :

- Identifier les intervenants : A (Anne) et E (enseignant).
- Lorsqu'on se coupe la parole, des points de suspension sont visibles (...).
- Ni les acquiescements, ni les coupures de parole qui ne sont pas utiles, ne figureront dans la transcription.
- Les activités relatives au cahier d'activités figureront en italique.

2.1.10 Traitement des données

« Le traitement des données qualitatives peut être mené d'un point de vue sémantique ou statistique » (Andreani et Conchon, 2001).

Le point de vue sémantique est le mieux adapté, étant donné qu'il étudie le sens des idées émises ou des mots.

Une fois les différents entretiens retranscrits, je vais les relire plusieurs fois, afin de me les approprier au mieux. Ensuite, pour l'opération d'étiquetage des données, les passages intéressants seront mis en évidence, grâce à un marqueur de couleur. Puis, je sélectionnerai des extraits de données se rapportant aux différents thèmes et seront regroupés sous forme de tableaux. De cette manière, il sera plus facile de comparer les réponses des différents enseignants.

2.1.11 Méthodes et analyses

Selon Berelson (1952), l'analyse de contenu est la méthode qui cherche à rendre compte de ce qu'ont dit les interviewés de la façon la plus fiable et objective possible.

L'analyse des données a comme objectif de répondre aux hypothèses formulées en début de recherche. Selon Mucchielli (1998), il existe trois modes d'analyse de contenu. Celle adaptée à mon travail de recherche est l'analyse thématique. En effet, cette dernière permet de déterminer les thèmes développés dans l'entretien. Pour réaliser cette tâche, deux étapes doivent être respectées : la détermination des unités significatives et leur catégorisation.

Chapitre 3. Présentation et interprétation des résultats

Retour sur le questionnaire en ligne

En créant le questionnaire en ligne, j'ai parallèlement pris contact avec la direction de l'EOCF, afin de lui soumettre mon projet, qui a été accepté. Une fois le questionnaire créé, je l'ai envoyé à mon directeur de mémoire, afin qu'il le valide, pour finalement l'envoyer à la direction de l'EOCF.

Malheureusement, malgré mes nombreuses relances à la direction, le questionnaire n'a pas été envoyé aux enseignants concernés. Je ne serai donc pas dans la mesure de déterminer la fréquence à laquelle cette leçon est dispensée.

Retour sur les entretiens semi-directifs

La présentation et l'interprétation des résultats sera divisée en thèmes distincts. Ces derniers traitent des témoignages des enseignants, de mes réflexions et questionnements sur le sujet.

Certaines déclarations survenues pendant les entretiens seront reprises sous forme de tableau, mais pas nécessairement pour chaque axe traité. Comme évoqué dans la méthodologie, mes entretiens ont été réalisés en deux fois, la première fois avant la mise en pratique du cahier d'activités et la seconde fois, après avoir réalisé certaines activités. Les thèmes 1-4 correspondent à la première partie des entretiens et les thèmes 5-8, à la deuxième.

3.1.1 Thème 1 : Présentation, contexte

Comme évoqué dans la méthodologie, les enseignantes ayant participé à mon expérience, ont toutes leur classe dans un collège de la ville de La Chaux-de-Fonds. Afin d'explicitier les propos de chacune des enseignantes et de garantir leur anonymat, j'ai utilisé des prénoms d'emprunt.

- Adeline a 22 années d'expérience dans l'enseignement. Elle a commencé par enseigner au cycle 1, avant de continuer sa carrière professionnelle au cycle 2. Adeline a été formée pour enseigner l'EPS, mais n'a jamais eu de salle à sa disposition, pour la leçon simple d'EPS.
- Gabrielle est actuellement dans sa quatrième année d'enseignement. Elle a commencé par le cycle 1 et enseigne pour la première fois à des 6^e. Gabrielle a été formée pour enseigner l'EPS et n'a jamais eu non plus de salle à disposition pour la leçon simple d'EPS.

- Sarah a 19 ans d'expérience dans l'enseignement. Actuellement, elle enseigne aux 6^e et aux 7^e. Les activités du cahier ont été réalisées avec les 6^e. Elle est également formée pour enseigner le sport, mais comme les autres enseignantes, elle n'a jamais eu de salle à disposition pour enseigner la leçon simple d'EPS.

3.1.2 Thème 2 : Avis sur la pénurie de salles de sport

Dans ce thème, les enseignantes sont amenées d'une part, à exprimer leurs avis sur la pénurie de salles de sport, directement liée à leur pratique professionnelle, et d'autre part, à expliciter ce que font d'autres enseignants qui sont dans le même cas qu'elles.

Tableau 1 : Comment percevez-vous la situation de pénurie de salles de sport dans votre pratique professionnelle ?

Adeline	« Je pense qu'avoir une salle de sport ça serait bien parce qu'il y a des activités qui seraient plus faisables en salle. Après c'est aussi sympa parce que ça nous pousse à faire d'autres choses et à sortir. [...] Tout est faisable mais c'est des fois compliqué au niveau du matériel. C'est plutôt ça, prendre tout le matériel pour finalement juste 45 minutes et puis aussi des fois un problème de lieu, suivant où vous êtes, vous avez un terrain de foot ou un endroit avec de l'herbe ou vite accessible. Ici pas tellement. »
Gabrielle	« Alors je dirais un petit peu mitigé, parce que dans un sens on peut profiter de faire des choses dehors, suivant en été je profite d'aller à la piste Vita ou d'aller au canapé forestier faire des activités. Puis en hiver bof, mais il y a des entraînements, justement automne, printemps ou c'est un peu, ce n'est pas hyper chouette d'aller dehors car c'est « pétcheu » et tout... »
Sarah	« J'apprécierais d'avoir une salle de sport c'est vrai, pour faire plus des jeux balles et puis faire des activités que les élèves aiment bien aussi. »

Selon les témoignages de ces trois enseignantes, toutes les trois sont d'avis plutôt mitigé. En effet, tout au long des entretiens, elles évoquent des choses positives ainsi que négatives.

D'une part il y a ce côté positif, où ça les pousse à faire d'autres choses, à sortir avec leurs élèves pour se rendre à la piste Vita, au canapé forestier. Toutes les trois sont d'avis que sortir avec les élèves est bénéfique. Cet aspect sera davantage développé dans le thème 7.

D'autre part, elles évoquent des éléments qui peuvent compliquer l'enseignement de l'EPS hors salle de sport.

Premièrement, il y a la météo, les enseignantes se rejoignent toutes sur le fait que s'il fait mauvais temps, elles ne sortent pas. Comme l'évoque Sarah à la fin de l'entretien, « moi je regarde surtout la météo, mais finalement, on pourrait sortir par n'importe quel temps. » De

par cette phrase, nous comprenons que c'est faisable, mais que ce sont les enseignantes qui décident de ne pas sortir, car le mauvais temps ne les motive pas.

Ensuite, les enseignantes évoquent également la question du matériel. Si on va à l'extérieur avec les élèves, emporter du matériel n'est pas l'idéal, car c'est encombrant. De plus, en dehors du matériel disponible en salle, il n'y en a pas tellement d'autres qu'elles pourraient emprunter. Mais, avons-nous réellement besoin de matériel pour dispenser l'EPS ? Se contenter de pas ou de peu de matériel, ça ne suffit pas ? Ces interrogations seront reprises dans d'autres thèmes.

Puis, Sarah dit qu'elle aimerait bien avoir une salle pour faire plus de jeux de balles avec les élèves et des choses qu'ils aiment bien. Est-ce que cette déclaration signifie qu'en dehors de la salle, il n'est pas possible de faire des choses que les élèves apprécient ou de faire des jeux de balles ?

D'après cette première partie d'entretien avec elle, je constate qu'elle ne semble pas avoir beaucoup de ressources pour dispenser le sport ailleurs qu'en salle. Comme elle l'évoque également, ce n'est pas la leçon qu'elle préfère enseigner. Nous verrons par la suite si son avis évolue.

Tableau 2 : De manière générale, pensez-vous que beaucoup d'enseignant-e-s dispensent cette leçon d'EPS dans un autre contexte que la salle et que font-ils ?

Adeline	« Alors je pense qu'on la zappe assez facilement, si on n'est pas attentif. » « Je pense qu'ils restent en classe, qu'ils continuent plutôt de faire du scolaire. »
Gabrielle	« C'est vrai que mes collègues souvent disent que toute façon ces leçons sont comprises dans les fois où on va à la piscine, les fois où on sort, mais je n'ai jamais été très convaincue. » « Honnêtement je ne pense pas. [...] On a une leçon de dessin et ils en font deux. » « Parce qu'il n'y a pas de salle et de devoir trouver des choses à faire dehors c'est encore un travail en plus. »
Sarah	« Je sais que certains enseignants ne la font pas, parce que c'est compliqué et puis certains la font régulièrement, mais je pense plutôt, je ne pense pas qu'ils sortent une période, je pense plutôt qu'ils rassemblent des heures et puis ils se décident « ah bah cet après-midi je sors ou je fais une activité ». C'est ce que j'ai l'impression, en tout cas dans ce collège. »

A cette question, il est difficile d'avoir une réponse précise. Gabrielle et Sarah semblent prétendre que peu d'enseignants dispensent cette leçon d'EPS hors salle. Sarah dit même qu'elle sait que certains ne la font pas du tout.

Actuellement, nous n'avons malheureusement pas de chiffres pour savoir quels enseignants font réellement cette leçon ou pas, malgré mes différentes démarches qui n'ont malheureusement pas abouties. Toutefois, selon les enseignantes, certains ne la font pas ou peu. Je me suis donc interrogée sur les raisons et il en résulte les points suivants :

- **C'est compliqué.** Avec la salle, les enseignants ont le lieu à disposition ainsi que le matériel. Sans salle, ils doivent chercher des alternatives pour pouvoir dispenser des activités d'EPS dans un autre contexte. Ils sont donc contraints de chercher un lieu, du matériel et des activités à réaliser. De plus, trouver des alternatives prend du temps, c'est du travail en plus.

Mais est-ce réellement si compliqué que ça que de trouver des alternatives ? Là encore, nous verrons l'évolution de ce point dans les thèmes de la deuxième partie d'entretien.

- **La météo.** Dans tous les entretiens menés, la météo a été évoquée à plusieurs reprises. Que ce soit pour leur propre pratique professionnelle ou celle des autres, la météo semble être l'un des plus gros « obstacles » pour dispenser l'EPS à l'extérieur. En effet, le temps qu'il fait dehors influence beaucoup les enseignants. S'il ne fait pas beau, ils préfèrent rester à l'intérieur, bien que ce soit quand-même possible.
- **Compensation** avec les activités extra-scolaires. Selon Gabrielle, pour certains de ses collègues, cette troisième heure d'EPS est « compensée » avec les fois où ils vont à la piscine, à la patinoire. Elle-même ne semble toutefois pas convaincue par cette affirmation.

Comme évoqué dans ma problématique, la CDIP dit clairement que les trois leçons d'EPS ne peuvent pas être compensées ou remplacées par les activités extra-scolaires.

Mais que font les enseignants qui ne dispensent pas ou peu cette leçon d'EPS sans salle ?

- Ils font du « scolaire ». C'est-à-dire qu'ils privilégient de faire les branches dites plus scolaires, telles que des mathématiques ou du français. Ils utilisent cette heure pour avancer leur programme.
- Ils regroupent plusieurs leçons. Par exemple il n'y a qu'une leçon de dessin, alors ils en font deux. Certains enseignants, au lieu de faire du « scolaire », comme évoqué précédemment, rallongent les leçons de dessin, vu que le dessin n'est pas

considéré comme une branche scolaire, à la même échelle que les mathématiques ou le français, selon ce que j'en déduis. Ainsi, les branches telles que le dessin ou l'EPS, sont considérées comme moins rigides, « plus récréatives » si on peut dire.

- Ils sortent, mais pas toutes les semaines. De temps en temps ils regroupent deux périodes, car sortir 45 minutes ça fait court.

Mais est-ce que sortir « seulement » 45 minutes, ça ne vaut pas la peine ? Est-ce faisable ? Ces interrogations seront également reprises dans la seconde partie de l'entretien.

3.1.3 Thème 3 : Pratique professionnelle pour l'enseignement de l'EPS sans salle de sport à disposition

Dans ce troisième thème, je m'intéresse à ce que les enseignantes mettent en place personnellement, durant cette leçon d'EPS sans salle à disposition. Je rebondis ensuite en leur demandant ce dont elles auraient besoin ou ce qui leur manque pour dispenser cette leçon.

Tableau 3 : Que mettez-vous en place durant cette leçon d'EPS sans salle à disposition ?

<p>Adeline</p>	<p>« Alors souvent j'essaie de la grouper, je ne vais pas forcément faire une heure par semaine, mais je vais plutôt faire deux périodes toutes les deux semaines, parce que justement le temps qu'on se déplace, qu'on aille à un endroit idéal ou autre, ça prend déjà du temps donc je fonctionne plutôt comme ça. Puis il y a plusieurs alternatives. Je vais parfois à la piste Vita, l'hiver on va à la patinoire un certain nombre de fois, sinon je vais aussi marcher. [...] Donc certaines semaines je fais aussi juste de la marche pour s'aérer, sortir. »</p>
<p>Gabrielle</p>	<p>« En été je profite d'aller à la piste Vita ou d'aller au canapé forestier faire des activités. Puis en hiver bof, mais il y a des entre-saisons, justement automne, printemps ou c'est un peu, ce n'est pas hyper chouette d'aller dehors car c'est « pétcheu » et tout... »</p> <p>« Quand il fait moche je ne fais pas. [...] Je remplace, je fais des activités... J'essaie toujours de les faire bouger, ils ont des cordes à sauter, des balles pour jongler, des moments où dans la journée ils peuvent aller faire ce genre de chose. Quand je travaille en ateliers, il y a toujours un atelier bouge pour un petit peu compenser. »</p>
<p>Sarah</p>	<p>« N'ayant jamais eu de salle de sport, j'ai toujours intégré cette troisième heure par des sorties, donc pas chaque semaine, souvent j'essaie de faire des sorties de deux heures et puis j'essaie plus ou moins toutes les deux semaines, mais ça ne marche pas toujours. L'année passée ça a bien marché, mais cette année moins. Ça fait que des fois je sors deux-trois semaines de suite, des fois pas. »</p> <p>« Je compense et puis voilà, je vais à la piste Vita, je vais à la patinoire, je vais à la piscine, je vais en forêt, faire du jardin, voilà. »</p> <p>« Je me fixe avec le temps. Je regarde la météo et puis je me dis que cette semaine je sors, ou que je ne sors pas. »</p> <p>« J'ai des séquences d'enseignement qui ont été faites aussi avec Monsieur Philippe Lüthi, j'en ai que j'avais faites avant, donc je réutilise aussi ce que j'ai. »</p>

A l'unanimité, les enseignantes évoquent qu'elles choisissent des alternatives telles que la piste Vita, la patinoire, la forêt. Elles nomment ici des lieux, dans lesquelles elles ont l'habitude de se rendre pour pratiquer des activités.

Certaines disent préférer regrouper deux périodes, selon elles, 45 minutes ça fait court pour faire une leçon, Adeline évoque justement qu'il faut compter un temps de déplacement pour se rendre à un lieu précis.

Mais, faut-il vraiment se déplacer vers un lieu précis pour faire du sport à l'extérieur ? N'est-ce pas faisable d'utiliser la cour d'école ou les rues à proximité pour faire du sport ? Ces interrogations seront reprises dans la deuxième partie de l'entretien.

« L'obstacle » de la météo quant à lui, est à nouveau évoqué ; les enseignantes ne sortent pas en cas de mauvais temps.

Selon leurs différents témoignages, j'en déduis que toutes les trois font parfois cette leçon d'EPS, en se rendant principalement dans des lieux tels que la piste Vita, la patinoire ou la piscine. Elles utilisent ces différents endroits pour faire le même genre d'activités. A la patinoire on fait du patinage, à la piste Vita on fait le parcours. Elles n'ont pas évoqué d'activités telles que des jeux de balles ou des techniques à apprendre. Toutefois, Gabrielle de son côté, met en place des ateliers «bouge», pour compenser le fait qu'elle ne sorte pas certaines semaines.

Tableau 4 : Vous sentez-vous suffisamment formée pour dispenser cette leçon ? Une formation continue serait-elle la bienvenue ?

Adeline	Formée, oui. Après comme je l'ai dit souvent c'est limité par le matériel, parce que prendre plein de choses avec soi ce n'est pas facile et puis ici on n'a aussi pas beaucoup de matériel pour l'extérieur. Et puis aller prendre le matériel dans la salle qui est pour l'intérieur, ce n'est pas pratique non plus, peut-être que certains collègues qui y sont à ce moment-là dans la salle l'emploient donc on ne peut pas leur prendre pour qu'après ils en aient plus. Donc pour moi c'est plus une question de matériel à disposition et de transport du matériel.
Gabrielle	Alors plutôt des activités un petit peu clés en main je dirais. Ça serait plutôt ça, axé sur la formation « comment on pourrait faire pour faire les choses dehors ». C'est vrai que des fois des activités pas forcément avec beaucoup de matériel ce n'est pas toujours évident de trouver donc ça pourrait être utile de voir comment organiser avec peu de choses une leçon un peu stimulante aussi pour les élèves.
Sarah	Oui ça pourrait. Je sais que ça existe déjà un peu, mais je ne me suis jamais inscrite, parce que j'ai déjà pas mal d'autres choses et puis d'autres formations, mais j'ai vu que la formation en classe avec Monsieur Lüthi cette année est chouette, donc c'est bien, ça pourrait être utile.

Adeline et Gabrielle se sentent plutôt bien formées au niveau de l'enseignement de l'EPS.

Pour Adeline, c'est surtout au niveau du matériel et du transport de ce dernier, qu'elle se sent limitée pour cet enseignement de l'EPS hors salle.

Pour Gabrielle, ce qui lui manque c'est surtout des idées, idéalement des activités clés en main desquelles elle pourrait s'inspirer pour réaliser des activités stimulantes pour ses élèves. Avoir des outils pour savoir comment faire les choses dehors, pour transposer ce qui se fait en salle, vers l'extérieur.

Selon le discours général de Sarah, j'avais compris qu'elle n'était pas formée pour enseigner le sport. A la suite de l'entretien, j'ai repris contact avec elle pour avoir davantage de précisions. Il en résulte qu'elle a effectivement été formée pour enseigner l'EPS lors de sa formation, mais elle ne se considère pas comme une « vraie » enseignante de gym, selon ses propres mots. Elle évoque une formation continue donnée par Monsieur Philippe Lüthi, maître de sport à l'EOCF, pour laquelle elle porte de l'intérêt, mais que par manque de temps, elle ne fera pas. Pour elle, suivre une formation continue sur cette thématique pourrait lui être utile, étant qu'elle n'en a encore jamais faites. Pour les deux autres enseignantes, ce qui leur manque le plus c'est des idées finalement.

3.1.4 Thème 4 : L'EPS hors salle et le plan d'études romand

Le dernier thème abordé dans cette première partie d'entretien est lié au plan d'études romand. Je m'intéresse donc à savoir si les enseignantes pensent qu'il est possible d'atteindre les objectifs et attentes du PER sans salle à disposition.

Tableau 5 : Pensez-vous qu'il est possible d'atteindre les objectifs et attentes du PER, en dispensant l'EPS ailleurs qu'en salle ?

<p>Adeline</p>	<p>« Oui je pense que oui, par contre moi c'est vrai que cette année je dois avouer que je ne le fais pas du tout par rapport aux objectifs du PER, parce que je ne donne pas les deux autres périodes de gym, donc du coup je compte sur le professeur de gym pour atteindre les compétences visées par le PER et puis moi je les fais bouger, mais j'avoue que je ne suis pas un programme précis avec des points que je travaille pendant plusieurs semaines. C'est plus dans l'esprit de bouger. »</p> <p><i>-Mais vous pensez que c'est faisable d'atteindre les objectifs sans salle ?</i></p> <p>« Oui et non, encore une fois je pense qu'il y a un vrai souci de matériel. »</p> <p>« On peut trouver, oui. Par contre je pense que ça demande aussi beaucoup de travail. C'est vrai que nous on est généraliste, on a déjà beaucoup de matière à préparer, beaucoup de domaines. Donc consacrer trop de temps à l'EPS pour trouver des alternatives, des idées, etc., on n'a pas forcément toujours le temps, l'énergie, mais c'est faisable, mais je pense que ça prend du coup plus de temps et le temps c'est quand même déjà ce qui nous manque pas mal. »</p>
<p>Gabrielle</p>	<p>« Je pense qu'il y a des choses qu'on peut atteindre oui, après tout en complétant avec des choses dans la salle. Après c'est vrai que le tonus on peut le travailler partout en fait. Il n'y a pas forcément besoin d'avoir une salle. »</p> <p>« Alors je n'arriverais pas à dire quel objectif comme ça on n'arriverait pas à atteindre, mais je pense que tout est faisable de faire dehors en fait. En ayant les ressources et en réfléchissant bien. »</p>
<p>Sarah</p>	<p>« Oui pour certaines activités bien sûr oui. »</p> <p><i>-Pas toutes ?</i></p> <p>« C'est difficile, je regarde très peu le PER, je l'avoue. [...] j'y vais plutôt au feeling moi. »</p> <p>« Dans la nature il y a plein de choses à... Faut juste être créatif aussi. »</p>

Deux des enseignantes ne regardent pas trop en fonction du PER. Je précise que ces deux enseignantes ne donnent que la 3^e heure de sport, les deux autres sont dispensées par un enseignant de sport, sur qui elles comptent pour atteindre les objectifs du PER.

Les trois enseignantes prétendent qu'il est finalement possible d'atteindre tous les objectifs sans salle à disposition. Je dis finalement, car j'ai pu voir que pendant les entretiens, elles se posaient elles-mêmes des questions et réalisaient qu'en réfléchissant bien, c'était tout compte fait possible. Gabrielle et Sarah évoquent qu'il faut développer de la créativité. C'est-à-dire qu'en cherchant des moyens, des alternatives, c'est faisable. Paradoxalement, trouver des alternatives pour effectuer l'EPS hors salle demande du temps, comme l'évoque Adeline, les enseignants sont généralistes et doivent préparer les autres matières et justement, c'est déjà le temps à disposition qui leur manque. De par cette argumentation, je m'interroge si l'enseignement de l'EPS est moins considéré que d'autres branches dites plus « scolaires » ?!

3.1.5 Thème 5 : Retour sur les activités réalisées

Dans ce premier thème de la deuxième partie d'entretien, je me suis intéressée aux activités qu'avaient réalisées les enseignantes. J'ai tout d'abord voulu savoir lesquelles elles avaient effectuées, comment elles les planifiaient et si elles étaient adaptées au cycle 2, ainsi qu'au PER.

Tableau 6 : Quelles activités avez-vous réalisées ?

<p>Adeline</p>	<p>« Alors j'ai malheureusement pu effectuer qu'une seule activité c'est l'activité numéro 4 sur <i>l'endurance</i>. J'aurais voulu en faire plus parce que j'ai vraiment lu tout votre document et je trouve qu'il y a des choses très chouettes, mais il n'y a pas eu assez de neige pour faire les activités que vous aviez prévues vraiment en hiver dans la neige et puis il a fait quand même un peu froid ou un peu trop mouillé si on peut dire pour faire les autres activités. Sinon j'ai profité d'aller 5 fois à la patinoire durant cette période. »</p>
<p>Gabrielle</p>	<p>« Alors j'ai fait l'activité 1 <i>Parcours dans la neige</i>, j'ai mélangé avec <i>sport d'équipe dans la neige</i>, j'ai fait en une fois, c'était avant les vacances, quand il y a eu de la neige, donc là on a fait celle-ci. J'ai fait les <i>techniques du lancer de balle</i> la 3, <i>l'endurance</i> la 4, <i>l'activité de balle</i> la 6. »</p> <p>« La première, l'activité 1 et 2 comme je vous ai dit j'ai fait ensemble, du coup j'ai fait plus long que 45 minutes. On est allé justement un après-midi dans la neige, on a vraiment fait tout l'après-midi là-dedans, donc c'est un peu plus, mais comme elles étaient combinées voilà. Les autres j'ai fait plus que 45 minutes, je suis allée à chaque fois dans la cour, donc du coup on gagnait du temps et puis à la fin ils étaient tellement contents qu'on faisait toujours le jeu de la fin, donc je faisais plus 50-55 minutes. »</p>
<p>Sarah</p>	<p>« Alors vu la météo de ce début d'année, j'ai peu testé les choses dans la neige. J'ai pu quand-même aller faire les parcours dans la neige avec les élèves et puis ça ils ont bien aimé. J'ai fait <i>parcours</i> et puis à la fin ils ont joué au foot. »</p> <p>« Oui j'ai fait plus long les <i>parcours</i> et puis après ils ont joué au foot, donc c'était intéressant de les voir aussi et j'ai eu un retour de leur part. J'ai fait <i>l'endurance</i> dans la cour du collège et puis j'ai fait la technique du <i>lancer de balle</i> dans la cour aussi. »</p> <p>« [...] je suis allée cinq fois à patinoire, trois fois avec ma classe, deux fois avec une autre classe. Donc du coup ça restreint les moments possibles, parce que j'allais l'après-midi c'est quand j'avais la gym justement. Donc j'ai planifié, je regardais quand-même un petit peu la météo et puis j'annonçais le jour avant au plus tard aux élèves. Juste pour l'activité dans la neige, je ne pensais pas qu'il neigerait autant alors j'ai averti le matin-même et puis j'ai demandé aux élèves si c'était possible qu'on sorte l'après-midi et puis oui ça a joué. »</p>

Les trois enseignantes ont eu l'occasion de tester diverses activités.

Adeline n'a pu en faire qu'une, elle précise que durant ces douze semaines, elle est allée cinq fois à la patinoire, ce qui restreint le nombre de leçons à disposition, mais qu'elle est motivée à en réaliser davantage les semaines à venir.

Gabrielle et Sarah quant à elles, ont pu réaliser environ cinq activités. Toutes les deux ont profité de combiner parfois plusieurs des activités ensemble.

Toutes les trois ont évoqué qu'elles avaient repris, parfois telles quelles, les activités ou qu'elles avaient apporté quelques modifications. Bien entendu, mon objectif était de leur proposer des idées d'activités, desquelles elles pouvaient s'inspirer pour les reproduire avec leur classe.

Je ne trouve pas nécessaire d'évoquer les modifications qu'elles ont apportées à ces activités, étant donné qu'en tant qu'enseignants, nous sommes obligés d'adapter selon notre classe. En revanche, je vais m'intéresser à comment elles ont planifié ces leçons en traitant les points suivants : activités réalisées, transmission des informations, lieux choisis, durée des activités.

Tout d'abord, il est important de noter que durant ces douze semaines qu'elles avaient à disposition, toutes les trois sont allées plusieurs fois à la patinoire, ce qui restreint le nombre de leçons à disposition.

Adeline, qui n'a eu le temps de faire qu'une leçon, a expliqué la chose suivante : « J'aurais voulu en faire plus parce que j'ai vraiment lu tout votre document et je trouve qu'il y a des choses très chouettes, mais il n'y a pas eu assez de neige pour faire les activités que vous aviez prévues vraiment en hiver dans la neige et puis il a fait quand même un peu froid ou un peu trop mouillé si on peut dire pour faire les autres activités. » J'en conclus donc que, comme évoqué lors de la première partie de l'entretien, la météo est restée un obstacle pour elle. De plus, ses collègues qui se trouvent dans la même ville, sont allées à plusieurs reprises dans la neige, alors qu'elle prétendait qu'il n'y en avait pas eu assez. Bien entendu, il ne s'agit en aucun cas d'un jugement, libre à chaque enseignant de planifier ses leçons comme il le souhaite.

Concernant l'activité qu'elle a réalisée, à savoir l'endurance, elle évoque que comme il faisait froid, elle essayait de donner le moins de consignes possibles, pour que les élèves soient actifs, afin qu'ils ne prennent pas froid. Cet argument est tout à fait pertinent ; moins on donne de consignes, plus les élèves sont actifs et c'est valable pour l'enseignement de l'EPS de manière générale, comme l'évoquent les enseignants d'EPS à la HEP durant leurs cours.

Gabrielle et Sarah ont réalisés les mêmes activités, sans s'être concertées. Elles ont effectué l'endurance, la technique du lancer de balle, les parcours dans la neige, le sport d'équipe et le jeu de balle.

J'ai demandé aux enseignantes comment elles s'y étaient prises pour annoncer aux élèves qu'ils iraient faire du sport dehors. C'est intéressant car toutes les trois s'y sont prises différemment.

Adeline a annoncé par une circulaire aux parents, que leur enfant devait être équipé pour pratiquer du sport à l'extérieur.

Gabrielle n'a pas annoncé aux parents qu'ils iraient dehors, elle partait du principe que comme c'était l'hiver, les élèves étaient plutôt bien équipés. Bien entendu, pour les activités dans la neige, elle leur demandait de prendre leur combinaison.

Sarah quant à elle, annonçait le jour avant aux élèves et précisait s'ils devaient s'équiper en conséquence ou non.

Les enseignantes ont eu l'occasion de se rendre dans des lieux différents, toutes ont utilisé la cour. Gabrielle et Sarah se sont également déplacées un peu plus loin, pour effectuer les parcours dans la neige sur un terrain plat.

Je me suis aussi interrogée si les leçons étaient réalisables en 45 minutes. Selon leurs témoignages oui, mais certaines préféraient rallonger quelque peu la leçon, pour en profiter davantage. La durée effective dépend du choix de l'enseignant, mais selon elles, c'était faisable. Toutefois, lorsqu'elles choisissaient de se rendre un peu plus loin que le collège, il fallait compter un peu plus de temps pour le déplacement et elles préféraient prolonger quelque peu la leçon, ce choix est donc directement lié à l'enseignant.

3.1.6 Thème 6 : Evolution de la pratique de l'enseignant

Dans ce thème, je me suis intéressée à comment les enseignantes ont vécu l'expérience d'enseigner l'EPS hors salle, avec un outil à disposition, notamment le cahier d'activités. Ensuite, j'ai repris les obstacles liés au fait de ne pas avoir de salle, qu'elles avaient annoncés lors de la première partie d'entretien, afin de voir si une évolution de point de vue est observable.

Tableau 7 : Est-ce que grâce à ces activités, vous avez l'impression d'avoir plus d'outils pour donner l'EPS hors salle de sport ?

Adeline	<p>« Oui alors clairement plus d'outils. Parce que justement c'est un peu clés en main, donc c'est facile on attend finalement plus que le temps idéal et puis hop on planifie notre leçon avec ça, et puis c'est vraiment clés en main, on peut y aller. »</p> <p>« Alors souvent ce qu'il se passe c'est qu'on adapte avec des choses qu'on a déjà faites nous-mêmes, où on se dit ah bah tiens ça, ça me fait penser à telle chose que j'ai déjà faite, je pourrais l'inclure. »</p>
Gabrielle	<p>« Oui ça m'a donné plusieurs idées et puis c'est vrai que souvent on se dit bah comme le lancer de balle, de faire dehors, faut voir avec le matériel, au fait on a tout, bah comme je vous ai dit au bricolage on a fait ces balles, j'ai fait cette activité en bricolages et du coup on les a utilisées pour dehors, donc ils voyaient aussi le lien et je trouvais que c'était chouette. »</p> <p>« [...] ce n'est pas forcément des choses très compliquées en fait. Peut-être que j'avais l'impression qu'il fallait faire des trucs un peu de fou on va dire, alors que finalement c'est des choses que voilà, on pourrait faire carrément dans la salle de gym et qu'on adapte un peu pour l'extérieur avec le matériel qu'on trouve dehors, des bâtons, la neige, etc. »</p>
Sarah	<p>« Alors c'est des choses que je n'aurais pas forcément faites comme ça, je ne serais pas allée à ces moments-là dans la cour, parce qu'il faisait quand-même froid 4 degrés, j'aurais fait d'autres choses. »</p> <p>«[...] faire une heure comme ça je me suis obligée à le faire dans la cour parce que je n'avais pas d'autres endroits, c'était « pétcheux », voilà aller dans un terrain de foot ce n'était pas idéal, du coup ça m'a permis d'utiliser cette cour que je fais très rarement. Donc surtout par rapport aux lieux et je vois que c'est faisable. »</p>

Chacune des enseignantes semblent disposer désormais de plus d'outils pour enseigner le sport dans un autre contexte que la salle, grâce au cahier d'activités.

Les points forts qui résultent de ce dernier sont les suivants. Tout d'abord, il y a le fait que ces activités soient clés en main, c'est-à-dire qu'elles ne prennent pas beaucoup de temps à préparer. Ensuite, ces activités donnent des idées, elles permettent de se rendre compte qu'on peut varier les disciplines à réaliser et aussi inclure des choses qu'on a l'habitude de faire en salle par exemple. Puis, ça permet d'exploiter des lieux, dans lesquels on n'aurait pas pensé se rendre et de voir que c'est tout à fait faisable.

Gabrielle évoque même des liens interdisciplinaires qu'elle a pu faire, en utilisant les balles de jonglage qu'elle avait confectionné avec ses élèves, pour l'activité du lancer de balle.

Finalement, je pense qu'elles ont toutes pris conscience, que dispenser le sport dans un autre contexte, n'est peut-être pas si compliqué que ce que ça en avait l'air.

Tableau 8 : Evolution point de vue

<p>Adeline</p>	<p>« Alors depuis que j'ai ça (le cahier d'activités) pour m'appuyer, c'est quand-même plus facile. Ça me donne une mise en route, un point de départ, l'impulse je dirais pour se lancer. Et puis comme il y en a quand même beaucoup, on peut aussi se permettre de choisir, soit justement en fonction du temps, de nos envies ou de ce qu'on fait en salle à la même période. C'est une bonne motivation. »</p> <p>« Alors comme je vous l'ai dit je crois au début, effectivement c'est vraiment confortable parce que ça ne prend pas beaucoup de temps, en 10 minutes on s'approprie la leçon, on réfléchit à ce qu'on aimerait adapter ou pas, où on va la faire ou pas, donc c'est vraiment confortable et puis rapide à préparer. »</p> <p>« Avant j'avais quand-même aussi déjà des habitudes de choses que je faisais déjà, mais ça me permet de plus varier, parce qu'avant par confort je m'appuyais sur des choses que j'avais déjà faites, par exemple avec d'autres volées ou les lieux que je connaissais bien, avec des activités que j'avais déjà préparées dans ce lieu et puis du coup je tournais entre ces quelques lieux et ces quelques activités en en créant pas forcément à chaque fois des nouvelles et puis là du coup ça renouvelle mon stock d'idées et puis ça diversifie. »</p>
<p>Gabrielle</p>	<p>« Comme je vous avais dit tout au début, je n'avais jamais des idées au fait, comment s'organiser et où aller. Comme j'ai dit tout à l'heure, c'est vrai que, avoir des idées, comme vous me l'aviez dit là sur les sites, c'est quand-même assez facile de trouver du matériel, ça peut-être des petites balles, des petits sautoirs. Finalement il ne faut pas chercher trop loin. »</p> <p>« Alors je dirais comme aujourd'hui, quand il ne pleut pas tellement, souvent les élèves ils n'ont pas toujours l'équipement adapté, mais si c'est couvert, qu'il fait froid, ça ne me dérangerait pas, mais il ne faut pas que ça soit la tempête. [...] On voit que de toute façon ils bougent et puis même avec leur veste, ça va très bien. »</p>
<p>Sarah</p>	<p>Par rapport à la météo j'ai quand-même de la peine à sortir s'il y a une grosse averse ou voilà. Après le froid finalement ça va très bien, faire des activités quand-même où ils bougent, donc pas de soucis. »</p> <p>« Niveau matériel, on n'a pas spécialement de matériel, autant de matériel qu'on pourrait prendre dehors. »</p> <p>« Alors oui effectivement je me dis qu'on peut le faire et c'est vraiment bénéfique pour les enfants, à eux ça leur fait du bien et finalement à moi aussi. C'est vrai que moi je rassemblais souvent deux périodes, je faisais deux périodes d'un coup, donc même une période c'est faisable, mais je pense que ça me prendra forcément un peu plus, parce que si je peux, j'irai plus loin. »</p>

Lors de la première partie d'entretien, les trois enseignantes avaient des avis assez similaires, par rapport aux inconvénients de ne pas avoir de salle, selon elles. Comme obstacles, elles avaient principalement évoqué la météo, le matériel, le lieu, ainsi que le temps que ça prenait de préparer une leçon dans un autre contexte.

Quelques mois plus tard et avec les activités clés en main du cahier, je me suis intéressée à l'évolution de leur point de vue.

Adeline évoque que grâce à la diversité des activités et que depuis qu'elle a quelque chose sur quoi s'appuyer, ça la motive davantage à donner cette leçon. Elle ajoute que ça ne prend pas beaucoup de temps à préparer finalement, quand on a quelque chose sur quoi se reposer. De plus, cela lui a permis de renouveler son stock d'idées. Je tiens à rappeler qu'Adeline n'a eu l'occasion de pratiquer qu'une seule des activités proposées. A plusieurs reprises, lors de l'entretien, elle mentionnait ne pas sortir à cause de la météo. Je ne pense pas que son point de vue ait changé par rapport à cet obstacle, bien qu'elle ait pris conscience que faire du sport dehors quand il faisait froid, était tout à fait faisable.

Gabrielle a bien fait comprendre que ce qui lui manquait le plus c'était des idées. Elle s'est rendue compte que ce n'était finalement pas si compliqué de préparer une leçon sans salle à disposition, qu'elle pouvait se servir de matériel réalisé en classe ou utiliser ce qui se trouve dans la nature. Comme elle le cite elle-même « Finalement, il ne faut pas chercher trop loin ». Par rapport à la météo, elle dit s'être rendue compte que même s'il ne faisait pas très beau, si c'était venteux et froid, ça ne dérangeait pas d'être dehors, tant que les élèves bougent. Cependant, en cas de tempête, elle dit bien qu'elle n'irait pas.

Sarah rappelle qu'en cas de mauvais temps, elle a tout de même de la peine à sortir. Toutefois, elle évoque que le froid ne dérange finalement pas. Par rapport au matériel, elle rappelle que le collège ne dispose pas d'un vaste choix, qui pourrait être pris pour l'extérieur. Par rapport au lieu, elle s'est rendue compte qu'il ne fallait pas forcément aller très loin, que dans la cour c'était faisable. Toutefois, elle préfère éviter la cour, par peur de déranger ses collègues qui sont en classe. C'est donc propre à elle, qu'elle choisit de faire plutôt deux périodes, bien que 45 minutes soit tout à fait faisable.

Globalement, je vois que l'avis des trois enseignantes a quelque peu changé par rapport au premier entretien, lorsqu'elles n'avaient pas encore testé d'activités. Pour Adeline, je pense que c'est plus difficile de voir une évolution, étant donné qu'elle n'a testé qu'une activité. Toutefois, je peux relever qu'elle a pris conscience que ça ne prenait finalement pas autant de temps que ça, de planifier une leçon sans salle de sport. Pour Gabrielle, je pense que ce qui lui manquait auparavant c'était vraiment des outils pour se lancer. Désormais, selon son

témoignage, elle semble davantage motivée de dispenser ces leçons et a envie de chercher des ressources et de nouvelles idées. Sarah quant à elle, s'est plutôt rendue compte que beaucoup de choses étaient faisables à l'extérieur et dans des lieux différents.

3.1.7 Thème 7 : Les élèves

Dans cet avant-dernier thème, je me suis intéressée aux élèves, qui font partie des principaux acteurs concernés pour ce travail de recherche. D'une part, j'ai voulu connaître leur avis (à travers leur enseignante), sur le fait de pratiquer du sport sans salle. D'autre part, j'ai essayé d'aller un peu plus loin, en demandant aux enseignantes si elles percevaient une plus-value pour les élèves, d'enseigner à l'extérieur de manière générale.

Tableau 9 : Ressenti des élèves

Adeline	« Ils étaient tout motivés, ils ont trouvé ça rigolo, même que certains ont eu un peu l'impression que ça leur brûlait la gorge. Ils étaient contents, ils ont trouvé ça chouette et ils ont remarqué que même en hiver finalement c'était possible de faire du sport. »
Gabrielle	« Ils étaient vraiment très contents, ils m'ont demandé plusieurs fois « quand est-ce qu'on refait ? », ils étaient vraiment contents. Quand j'arrivais, je prenais mon sac avec les affaires dedans, ils étaient tout contents quand je descendais avec ça. Ils se réjouissaient d'aller et je voyais qu'il y avait du plaisir, à part bah ceux qui n'aiment pas forcément la gym bien sûr. »
Sarah	« <i>Parcours dans la neige</i> c'était juste féérique, ils ont vraiment aimé parce qu'il y avait 30-40 centimètres de neige et on faisait vraiment nos labyrinthes et on voyait que ça et ils ont vraiment adoré et après tous ces jeux se pourchasser dedans (dans les labyrinthes). Le foot ils étaient super motivés aussi dans la neige et ils ont trouvé super difficile, il y avait pas mal de neige et shooter, leur pied était freiné et ils allaient un petit peu en dehors des chemins, mais finalement ils se rendaient compte qu'en restant dans les chemins c'était plus facile. En tout cas c'était super rigolo de les voir jouer et ils ont eu beaucoup de plaisir. Et pour les autres activités, ils ont eu beaucoup de plaisir aussi. » « Si je leur dis qu'on va dehors ils sont tout contents. Bon s'il pleut il y en a qui râleront peut-être, mais dans l'ensemble non vraiment aucun souci avec ça, ils ont vraiment eu du plaisir. »

Les élèves de ces trois classes ont tous bien vécu cette expérience. Comme on peut le voir dans les témoignages de leurs enseignantes, ils étaient très contents et motivés de faire le sport à l'extérieur, sauf peut-être les élèves qui n'aiment pas le sport de manière générale. Le

froid et le mauvais temps ne semblent pas les avoir dérangés, contrairement à ce que pourraient croire les enseignants dans la plupart des cas.

Tableau 10 : Et pour les élèves ? Est-ce une plus-value de sortir pour eux ?

<p>Adeline</p>	<p>« Je pense que pour certains oui, parce que je pense qu'il y en a beaucoup qui ne sortent pas tellement en dehors de l'école... »</p> <p><i>-Qui sont plus un peu sédentaires ?</i></p> <p>« C'est ça et puis ça je pense que, d'ailleurs je remarquais rien que de monter au réservoir il y en a certains pour qui c'est compliqué en début d'année, les premières fois où on monte. Donc pour ceux-ci je pense que ça leur fait doublement du bien parce qu'ils ne doivent pas jouer très souvent à l'extérieur. »</p>
<p>Gabrielle</p>	<p>« Je trouve que c'est sympa, car c'est vrai que les enfants aujourd'hui ont plutôt tendance à être tout le temps dedans en fait, de voir qu'ils peuvent faire des activités dehors, ça leur donne aussi des idées de lancer des balles, que voilà ils peuvent faire avec des copains, que pas être juste tout le temps chez eux. Et puis par rapport à la salle, dans notre collège, la salle est vraiment toute petite, donc on n'a vraiment pas de place pour bouger et c'est là qu'on a eu toute la cour pour nous, donc est allé à plusieurs endroits, donc c'était assez chouette. »</p> <p>« Aussi dans la cour, on voit que certains ne savent pas comment s'occuper, du coup ça peut leur permettre d'avoir des idées de ce qu'ils pourraient faire. »</p>
<p>Sarah</p>	<p><i>-Et est-ce que vous pensez que les élèves, ça les a motivés de sortir peut-être un peu plus ?</i></p> <p>« Je ne pense pas. Je pense que les enfants qui sortent le font déjà et les enfants qui ne sortent pas, s'ils ne sont pas plus stimulés autrement, s'il n'y a pas la stimulation d'adultes ou d'autres copains qui les motiveraient, en tout cas pas mes élèves. Les élèves qui sortent déjà ils le font.</p>

D'avis général, les trois enseignantes sont d'accord que c'est bénéfique pour les enfants de sortir avec eux. Certains n'ont pas l'habitude d'aller dehors, donc c'est doublement bénéfique pour ces élèves. Adeline dit reconnaître facilement les élèves qui ne vont pas à l'extérieur, parce que pour certains ; c'est compliqué de monter (à la marche) à un certain endroit.

Gabrielle dit même qu'elle pense que ça peut leur donner des idées de choses qu'ils pourraient reproduire, certains élèves ne sont pas très créatifs dans la cour de récréation, alors elle pense que le fait de voir ce qu'on peut faire dehors, ça pourrait leur donner envie.

Sarah quant à elle, n'est pas de cet avis. Elle ne pense pas que ça pourrait davantage motiver les élèves qui sortent peu. Que pour cela, ils ont besoin de quelqu'un/quelque chose qui les motive.

C'est très intéressant de voir ces avis totalement opposés. Qui a raison ou qui a tort, pourrait faire l'objet d'une nouvelle recherche.

3.1.8 Thème 8 : Bilan du cahier d'activités

Dans ce dernier thème abordé, j'ai demandé aux enseignantes de réaliser un bilan global de cet outil d'enseignement. J'en ai profité pour leur demander quelles améliorations elles avaient à proposer, afin de présenter un cahier d'activités le plus complet et adapté que possible.

Par rapport au bilan du cahier d'activités, j'ai relevé que les trois enseignantes étaient convaincues par ce document. Les activités décrites sont complètes et précises, les thématiques proposées sont variées. Il y a des activités réalisables pour toutes les saisons. Ce document est adapté au cycle 2, en lien avec le PER et est facilement utilisable pour les enseignants. Les trois enseignantes trouvent qu'il pourrait être très utile pour d'autres enseignants. Adeline dit même qu'elle a reçu des demandes de ses collègues, pour obtenir le cahier d'activités.

Selon le bilan général, les trois enseignantes repartent de cette expérience avec de nouvelles idées et davantage de motivation à faire des choses dehors.

Concernant les améliorations à apporter, Je n'ai pas trouvé nécessaire de les décrire dans l'analyse de données, elles seront directement apportées au cahier d'activités.

Conclusion

Synthèse générale du travail

La récolte et l'analyse de mes données permettent désormais de vérifier les hypothèses formulées en amont dans la problématique.

Selon moi, il était tout à fait possible de réaliser une leçon d'EPS avec peu de matériel et sans salle à disposition, tout en atteignant les objectifs du PER. Afin de vérifier cette hypothèse, les enseignantes ont essayé certaines activités du cahier que j'ai élaboré. D'après les témoignages des enseignantes, toutes les leçons proposées répondent aux objectifs et attentes fondamentales du PER. De plus, elles ont pris conscience que l'on pouvait faire du sport, sans nécessairement utiliser beaucoup de matériel. Les différents retours des enseignantes me permettent donc de confirmer cette première hypothèse.

Pour la vérification de la deuxième hypothèse, j'étais persuadée que tous les enseignants n'étaient pas favorables à un enseignement de l'EPS hors salle et je souhaitais m'intéresser à ce qu'ils mettaient en pratique. Je ne peux malencontreusement répondre que partiellement à cette seconde hypothèse.

En effet, comme évoqué plus haut, le questionnaire anonyme destiné aux enseignants de cycle 2, qui ne disposaient pas toujours de salle de sport pour dispenser l'EPS, n'a pas eu de suite. Toutefois, les témoignages des enseignantes interviewées se rejoignent. En effet, elles connaissent personnellement des enseignants qui ne donnent pas ou rarement cette leçon d'EPS.

La deuxième partie de l'hypothèse consistait à découvrir ce que les enseignants faisaient pendant cette période d'EPS, là également je n'ai que les témoignages des enseignantes.

Globalement, j'en conclus que tous les enseignants ne sont pas favorables à un enseignement du sport hors salle, mais je n'ai malheureusement pas pu chiffrer cela, comme c'était prévu.

Dans ma dernière hypothèse, j'étais convaincue que l'enseignement de l'EPS dans un autre contexte que la salle, apportait une plus-value à cette discipline. Pour répondre à cette hypothèse, je peux reprendre des éléments de mes entretiens semi-directifs.

Tout d'abord, les enseignantes ont toutes mentionné le plaisir des élèves de faire du sport à l'extérieur et que ce n'était en aucun cas une contrainte pour eux. Ensuite, les enseignantes évoquent que de manière générale, aller à l'extérieur est bénéfique pour tous et

particulièrement pour les élèves plus « sédentaires ». Les espaces hors salle élargissent les possibilités d'activité physique et permettent aux élèves de découvrir de nouvelles sensations, d'utiliser différemment leurs sens.

Selon l'enquête suisse sur la santé réalisée entre 1992 et 2012, 59% de la population suisse portait des lunettes ou des lentilles de contact en 1992. Ce chiffre est passé à 64% en 2012. Cette enquête a relevé la même évolution chez les personnes entre 15 et 39 ans, souffrant de myopie. La myopie est souvent d'origine héréditaire, mais elle peut être provoquée par notre mode de vie. En effet, Thomas Wolfensberger, directeur médical et chef de service de l'hôpital ophtalmique Jules-Gonin, évoque deux raisons principales expliquant cette explosion. La première explication est que les enfants d'aujourd'hui lisent de plus près qu'avant et regardent plus d'écrans, ce qui engendre la contraction d'un muscle qui déforme le cristallin. Pour éviter ce phénomène, l'œil va automatiquement grossir et provoquer une myopie.

La seconde explication est liée à la lumière naturelle, qui stimulent les cellules de l'œil qui assurent sa croissance. Etant donné que les jeunes passent moins de temps à l'extérieur, ils sont automatiquement moins exposés à cette lumière et doivent porter des lunettes.

Pour éviter ces phénomènes, Wolfensberger recommande aux enfants de passer au moins une heure par jour à l'extérieur. Ainsi, ils seront détachés des écrans et exposés à cette lumière naturelle.

Tous ces arguments me permettent de confirmer cette dernière hypothèse ; l'enseignement de l'EPS hors salle de sport, apporte effectivement une plus-value à l'enseignement traditionnel de cette discipline.

Grâce à la récolte de données et aux hypothèses formulées, je peux désormais répondre à ma question de recherche « **Est-ce que l'enseignement de l'EPS dans un autre contexte que la salle de sport, peut atteindre les mêmes attentes et objectifs du PER que celui dispensé dans une salle ?** »

Tout d'abord, dans le cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle, j'ai élaboré des leçons en me basant sur les objectifs du PER. Les enseignantes qui ont essayé ces activités ont pu confirmer qu'elles étaient toutes en adéquation avec ce dernier.

Ensuite, la première et la dernière hypothèse formulées ont pu être confirmées par les retours des enseignantes, ainsi que par des apports théoriques. Concernant la deuxième hypothèse, elle a certes pu être confirmée, mais je n'ai malheureusement pas pu appuyer mes résultats avec des chiffres.

En conclusion, il est tout à fait possible de dispenser l'EPS dans un autre contexte que la salle de sport, tout en étant en accord avec le PER. Il n'est pas forcément nécessaire de disposer de beaucoup de matériel ou d'infrastructures. L'une des clés de réussite de cet enseignement hors salle est d'adapter son enseignement et de faire preuve de créativité. De plus, les bienfaits d'un enseignement hors salle, ont pu être confirmés.

Autoévaluation de la démarche

Lors de l'élaboration de ce travail de recherche, j'ai rencontré quelques limites et difficultés.

Tout d'abord, comme énoncé dans ma méthodologie, je m'intéressais aux enseignants, qui dans leur pratique, ne disposaient pas toujours de salle de sport pour dispenser l'EPS. Grâce au questionnaire que j'avais préparé, je souhaitais récolter ces données pour d'une part faire une moyenne du nombre d'enseignants qui dispensaient cette leçon et d'autre part, avoir davantage de contacts qui auraient pu essayer mon cahier d'activités, dans le but d'avoir un plus grand échantillonnage.

Ensuite, sachant que 109 classes sur 269 à l'EOCF ne disposaient pas de la leçon simple d'EPS en salle, je ne pensais pas que trouver des enseignants motivés à participer à mon projet serait si difficile. Heureusement que j'ai pu compter sur des anciens formateurs en établissement (FEE), que j'ai rencontrés durant ma pratique professionnelle, ainsi que sur mes camarades, pour trouver des contacts.

Puis, j'aurais également bien voulu essayer moi-même le cahier d'activités et ainsi être impliquée dans ma recherche. Cependant, le contexte de ma pratique professionnelle ne l'a pas permis.

Concernant le cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle, je suis très satisfaite de pouvoir proposer un outil de références, qualifié de pertinent par les enseignantes qui l'ont utilisé. Grâce aux améliorations apportées par les enseignantes, j'espère qu'il pourra servir à d'autres professeurs d'EPS et qu'il les motivera.

Evidemment, ce travail m'a beaucoup apporté sur les plans personnels et professionnels. De part mes recherches théoriques et ma récolte de données, je me suis rendue compte à quel point le mouvement était important dans le développement de l'élève et qu'il était directement lié à la santé. Pour ma part, je n'ai jamais perçu le fait de ne pas avoir de salle de sport, comme quelque chose de négatif. Je pensais plutôt qu'il fallait « simplement » ajuster son enseignement. Aujourd'hui, je suis encore plus persuadée que dispenser l'EPS est indispensable et le faire dans un autre contexte, peut être quelque chose de tout à fait positif. Comme évoqué lors des entretiens, sortir avec les élèves (de manière générale) est bénéfique

pour eux, alors avoir la possibilité de varier ses leçons en exploitant les espaces disponibles est quelque chose de tout à fait pertinent. Pour ma pratique future, même si je dispose de toutes les leçons d'EPS en salle, je suis certaine que je profiterai de sortir avec eux, pour savourer les bienfaits du plein air et pour varier mon enseignement.

Perspectives d'avenir

Si j'avais l'occasion d'approfondir ce travail, je m'intéresserais aux enfants qu'on appelle aujourd'hui « sédentaires ». Cela concerne les jeunes qui passent la plupart de leur temps à l'intérieur et derrière un écran. Cette perspective de prolongement me vient du fait, que pendant les entretiens menés avec les enseignantes, il n'y a qu'un point sur lequel j'ai pu observer des avis totalement contraires. En effet, deux des enseignantes pensaient que pratiquer l'EPS à l'extérieur pouvait motiver davantage les élèves qui sortent peu à sortir et/ou à reproduire ce qui a été fait. Au contraire, l'autre enseignante ne pensait pas que ça pouvait influencer ses élèves et que ceux qui sortaient déjà continueraient à le faire et pour les autres, il fallait une motivation externe en plus. Ces deux témoignages m'ont beaucoup interpellée, car j'aurais tendance à être du même avis que les deux premières enseignantes, mais serait-ce parce que j'espère que ce soit le cas ?

C'est pourquoi avec du recul, je pense que c'est difficile à prouver par des avis d'enseignants et qu'il serait intéressant de mener une enquête directement avec les enfants concernés.

Références bibliographiques

- Confédération suisse (1998). *Manuel d'éducation physique. Plein air, 1(6)*. Macolin, Suisse : Commission fédérale de sport
- Confédération suisse (2017). *Enquête suisse sur la santé de 1992 à 2012. Santé bucco-dentaire, lunettes, lentilles et aides auditives*. Neuchâtel, Suisse : Office fédérale de la statistique
- Conférence des répondants cantonaux du sport (CRCS). (2010). *Promotion de l'Activité physique : Idées et Ressources. Une aide pour la mise en œuvre de la déclaration de la CDIP sur l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique à l'école*. Bienne, Suisse : Ediprim SA.
- Gauthier, B. (1986). *Recherche sociale*. Québec, Canada : Presses Universitaires de Québec
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. et Stamm, H. (2015). *Sport Suisse 2014. Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin, Suisse : Office fédéral du sport OFSPO.
- Martin, O. (2009). *L'analyse de données quantitatives (2^e éd.)*. Malakoff, France : A. Colin.
- Mucchielli, R. (1998). *L'analyse de contenu (10^e éd.)*. Paris, France : ESF éditeur.
- Promotion Santé Suisse (2016). *Comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents en Suisse*. Feuille d'information 18. Berne et Lausanne
- Van der Maren, J.-M. (2004). *Méthodes de recherche pour l'éducation (2^e éd.)*. Montréal, Canada : Les Presses de l'Université de Montréal DeBoeck.

Sitographie

- Art, langage, apprentissage. *Entretien ou questionnaire : quelle méthode de collecte de données pour son mémoire ?* (2017, janvier 6). Consulté le 28 octobre 2019 sur : <https://arlap.hypotheses.org/8170>
- Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (2016, 1^{er} mars). *Sortez dehors, soyez actifs ! Des idées inspirantes pour l'éducation en plein air au cours des mois froids d'hiver.* Consulté le 30 octobre 2019 sur : <https://www.ophea.net/fr/article/sortez-dehors-soyez-actifs-des-id%C3%A9es-inspirantes-pour-l%E2%80%99%C3%A9ducation-en-plein-air-au-cours-des#.XWUqiztMTIX>
- Cobby, F. (2009). *L'analyse de contenu du discours.* Consulté le 6 mars 2020 sur : <http://www.analyse-du-discours.com/l-analyse-de-contenu-du-discours>
- Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique CDIP (2018). *Education physique : leçons obligatoires, évaluation.* Consulté le 23 août 2019 sur : <http://www.edk.ch/dyn/28110.php>
- Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports DDPS (2015, 8 mai). *Concept de la Confédération concernant le sport populaire.* Consulté le 23 août sur : https://www.admin.ch/ch/f/gg/pc/documents/2698/Sport_Concept-sport-populaire-Confederation_fr.pdf
- Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports DDPS, Office fédéral de la statistique OFS (2015, 11 mai). *Les jeunes adorent le sport.* Consulté le 25 août 2019 sur : <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-57200.html>
- De Saint-André, M. D., Montésinos-Gelet, I. & Morin, M.-F. (2010). *Avantages et limites des approches méthodologiques utilisées pour étudier les pratiques enseignantes.* Nouveaux cahiers de la recherche en éducation, 13 (2), 159–176. <https://doi.org/10.7202/1017288ar>
- Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW). (2017). *Etude MIKE (Medien, Interaktion, Kinder und Eltern) 2017.* Consulté le 18 août 2020, à l'adresse : https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Abstract_Zusammenfassung_MIKE_2017_F.pdf

Hôpitaux universitaires de Genève HUG (2019, 29 janvier). *Obésité chez l'enfant : La situation actuelle est inquiétante*. Consulté le 26 août 2019 sur : <https://www.hug-ge.ch/contrepoids/obesite>

Office fédéral des assurances sociales OFAS (2018, 1^{er} mars). *Enfants et écrans : l'éducation commence à la maison*. Consulté le 25 août sur : <https://www.newsd.admin.ch/newsd/message/attachments/51499.pdf>

Radio Neuchâtel RTN (2014, 30 juin). *Salles de gym : situation critique pour les clubs sportifs*. Consulté le 24 juillet 2019 sur : <https://www.rtn.ch/rtn/Actualites/Regionale/20140630-Salles-de-gym-situation-critique-pour-les-clubs-sportifs.html>

Réseau du sport étudiant du Québec RSEQ (2013). *La réussite scolaire par le sport*. Consulté le 4 août 2019 sur : https://www.rseqmontreal.com/fichiersUpload/fichiers/RSEQ_-_La_reussite_scolaire_par_le_sport.pdf

Schaefer, L. et Wasyliv, D. (2018). *Quelle est l'incidence de l'éducation physique sur le bien-être des élèves et le succès scolaire ?* Consulté le 30 septembre 2020 sur : <https://www.edcan.ca/articles/impact-physical-education-students-well-academic-success/?lang=fr>

Tribune de Genève (2015, 11 mai). *Les jeunes Suisses sont de grands sportifs*. Consulté le 20 août 2020 sur : <https://www.tdg.ch/suisse/jeunes-suisse-grands-sportifs/story/17197159>

Données personnelles

Enseignez-vous actuellement l'éducation physique et sportive au cycle 2?
Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas concerné(e) par ce questionnaire.

Dans quel(s) degré(s) enseignez-vous actuellement? *

- 5-6e Harmos
 7-8e Harmos

Quel est votre sexe? *

- Féminin
 Masculin

Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous? *

- 21-25 ans
 26-30 ans
 31-40 ans
 41-50 ans
 Plus de 50 ans

Pratique(s) de l'enseignant(e)

Dans cette partie du questionnaire, je m'intéresse à ce que les enseignant.e.s mettent en place pour dispenser (ou non) la leçon d'EPS hors salle de sport.

A quelle fréquence, donnez-vous la leçon d'EPS hors salle de sport? *

- | | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jamais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Toujours |

Pour quelle(s) raison(s) ne donnez-vous pas ou partiellement la leçon d'EPS hors salle?

- En raison du mauvais temps
- Les activités sportives extra-scolaires compensent cette leçon
- Je ne dispose pas d'une formation assez complète, pour donner cette leçon ailleurs que dans la salle de sport
- C'est trop compliqué à organiser
- Je préfère remplacer cette leçon par une autre discipline (maths, français...), afin de continuer mon programme
- Autre : _____

A quel(s) endroit(s) donnez-vous cette leçon d'EPS hors salle? *

- Je n'effectue pas cette leçon
- Plein air
- Salle de rythmique
- Salle de classe
- Couloirs du collège
- Autre : _____

Seriez-vous intéressé(e) à recevoir une liste d'activités d'EPS à réaliser hors salle de sport?

Pour ma méthodologie, j'ai réalisé un cahier contenant des activités d'EPS à effectuer hors salle de sport. Ces activités sont adaptées autant pour l'été que pour l'hiver ou encore en cas de mauvais temps.

Afin de récolter mes données, j'aurais besoin de quelques enseignant.e.s, qui seraient d'accord de réaliser 5 activités de mon cahier et ensuite de répondre à quelques questions, lors d'un entretien semi-directif.

Si vous êtes intéressé(e) à essayer des activités toutes prêtes et à donner un peu de votre temps pour mener un entretien, veuillez laisser votre adresse mail ci-dessous, afin que je vous contacte.

Votre réponse

Retour

Envoyer

Contrat de recherche

Les parties prennent connaissance, en signant, des conditions relatives à l'expérimentation des activités du « Cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle », ainsi que celles relatives à l'entretien :

- * L'enseignant(e) disposera jusqu'à mi-février pour tester cinq des activités du cahier
- * Une fois les cinq activités testées, l'enseignant(e) prendra contact avec l'enquêtrice pour fixer un rendez-vous pour la suite de l'entretien
- * L'identité de l'enseignant(e) ne sera pas dévoilée et aucun jugement ne sera porté sur ses réponses
- * Les données seront traitées de manière confidentielle
- * L'entretien sera enregistré, puis retranscrit manuscritement
- * Une fois les données analysées, les enregistrements seront supprimés

Date et signature de l'enquêtrice :

.....

Date et signature de l'enseignant(e):

.....

Guide d'entretien

L'enseignement de l'EPS hors salle

Entretien partie 1 :

L'entretien est réalisé en deux parties. Pour commencer, la première partie est effectuée avant la mise en pratique du « Cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle ».

Puis, je reviendrai vers vous lorsque vous aurez testé cinq des activités proposées, afin de faire un retour sur cette expérience.

Thèmes	Relances
Thème 1 : Présentation	<ul style="list-style-type: none">• Degré d'enseignement• Années d'expérience
Thème 2 : Pénurie de salles de sport <i>Comme nous en avons déjà brièvement discuté, la pénurie de salle de sport est aujourd'hui un problème d'actualité. Dans le cercle scolaire de la Chaux-de-Fonds, presque la moitié des classes (109 sur 269) ne disposent pas de salle de sport pour les trois leçons hebdomadaires d'EPS prévues par la Confédération. Les enseignant·e·s sont donc contraints de trouver des alternatives.</i> 1. Comment percevez-vous cette situation dans votre pratique professionnelle (plutôt négativement ou positivement) ? 2. De manière générale, pensez-vous que beaucoup d'enseignant·e·s dispensent cette leçon d'EPS dans un autre contexte que la salle ?	<ul style="list-style-type: none">• Que font-ils ?• Pourquoi ?

<p>Thème 3: Pratique professionnelle pour l'enseignement de l'EPS sans salle à disposition</p> <p>1. Que mettez-vous en place durant cette leçon d'EPS sans salle à disposition ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obstacles ? • Une formation continue serait-elle la bienvenue ?
<p>Thème 4: L'EPS hors salle et le Plan d'Etudes Romand</p> <p>1. Selon vous, pensez-vous qu'il est possible d'atteindre les objectifs et attentes du PER, en dispensant l'EPS ailleurs qu'en salle ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obstacles ? • Qu'en est-il des sauts par exemple ?

Entretien partie 2 :

Depuis notre première partie d'entretien, douze semaines d'école se sont écoulées. Vous avez eu l'occasion d'essayer certaines ou toutes les activités proposées. Dans cette dernière partie d'entretien, un retour sur votre expérience sera réalisé.

Thèmes	Relance
Thème 5 : Retour sur les activités réalisées 1. Activités réalisées ? 2. Adaptées au cycle 2 ? 3. En adéquation avec le PER ? 4. Utilisable pour les enseignants ?	<ul style="list-style-type: none">• Comment ont-elles été planifiées ?• Difficultés rencontrées ?• Informations aux élèves
Thème 6 : Evolution de la pratique de l'enseignant ? 5. Est-ce que grâce à ces activités, vous avez l'impression d'avoir plus d'outils pour donner l'EPS hors salle de sport ? 6. Votre point de vue, depuis notre première partie d'entretien, a-t-il changé ?	<ul style="list-style-type: none">• Positif / négatif ?• Motivation ?• Matériel, lieu, météo• Difficulté à trouver des alternatives
Thème 7 : Les élèves 1. Comment les élèves perçoivent-ils le fait de faire du sport ailleurs qu'en salle ?	<ul style="list-style-type: none">• Ont-ils eu du plaisir ?• Est-ce que cela les a davantage motivés à sortir ?• Changements → sédentarité ?
Thème 8 : Bilan des activités 1. Bilan général 2. Améliorations à proposer	

Cahier d'activités d'EPS à réaliser hors salle

Travail de mémoire professionnel



Anne Holzkecht
anne.holzkecht@hep-bejune.ch


Présentation

Dans ce cahier, vous trouverez huit activités d'éducation physique et sportive à réaliser hors salle de sport.

- Parcours dans la neige
- Sport d'équipe dans la neige
- Technique du lancer de balle
- Endurance
- Course d'orientation
- Jeu de balle
- Acrogym dans la neige
- En cas de mauvais temps

Trois d'entre elles sont destinées à être réalisées dans la neige, une autre est prévue en cas de mauvais temps et pour les autres, elles sont adaptées autant pour la neige qu'en cas de temps sec.

Quelques précisions :

- ✧ Les activités destinées à être réalisées dans la neige ont ce symbole. 
- ✧ Pour ce qui est des abréviations, la lettre « E » désigne l'enseignant(e).
- ✧ Selon les activités, il faudra préciser aux élèves, qu'ils devront s'habiller en conséquence (combinaison en cas de neige, bonnes chaussures...).



Activité 1 – Parcours dans la neige

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p><i>Aller avec les élèves dans un endroit enneigé suffisamment grand.</i></p> <p>Cardio-vasculaire :</p> <p>Pour commencer, les élèves forment maximum 4 groupes. Chaque groupe part d'un même endroit, mais dans des directions différentes. Les élèves de chaque groupe se suivent à la queue-leu-leu afin de former un chemin. Les différents chemins ne doivent pas se toucher !</p> <p>Coordination :</p> <p>Une fois les chemins créés, l'E regroupe les élèves à un autre endroit. Tout le monde se laisse tomber dans la neige sur le dos et forment des anges.</p>	<p>Lieu :</p> <p>Terrain de foot, place de jeux, cour d'école, forêt...</p> <p>Matériel :</p> <p>Sautoirs</p>	

Renforcement – Etirement :

Les élèves doivent ensuite essayer de se relever sans l'aide de leurs mains. Une fois relevés, les élèves se rendent vers un ange réalisé par un camarade, se laissent à nouveau tomber, puis se relèvent (sans les mains si possible). L'action est répétée trois fois.

Ensuite, les élèves vont s'étirer de cette manière :

**Relance :**

Désigner plusieurs élèves qui feront les yétis. Ces derniers devront attraper leurs camarades en les touchants avec la main.

Les élèves touchés, se rendront aux chemins créés en amont et devront les faire en courant le plus vite possible. Une fois terminé, ils deviennent eux-aussi des yétis.

	<p>Le jeu s'arrête quand il n'y a plus d'élèves, mais que des yétis.</p> <p>Éventuellement refaire une partie, changer le nombre de yétis initial, modifier les règles.</p>	
<p>ACTIVITE PRINCIPALE</p>	<p>Les élèves doivent inventer des postes par petits groupes. Ils se répartissent donc dans l'espace défini et créent des exercices à réaliser avec la neige, les objets à proximité (branches...)</p> <p>Une fois les postes réalisés, les élèves montrent et expliquent à leurs camarades le poste créé. Chaque petit groupe passera à chaque poste sous forme de parcours. L'E délimitera le temps pour chaque poste en fonction du temps à disposition et du contexte.</p> <p>Conclusion :</p> <p>Pourquoi ne pas terminer par un petit jeu ?</p>	<p>Matériel :</p> <p>Sautoirs</p>
<p>CONCLUSION</p>	<p>Jeu de balle, jeu d'attrape</p>	<p>Matériel :</p> <p>Prévoir une ou plusieurs balles</p>

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

Développement de la coordination des mouvements

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication
- Pensée créatrice



Activité 2 – Sport d'équipe dans la neige

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p><i>Aller avec les élèves dans un endroit enneigé suffisamment grand.</i></p> <p><i>Pour cette leçon, j'ai choisi le thème du <u>football</u>.</i></p> <p>Cardio-vasculaire – Coordination :</p> <p>Pour commencer, les élèves se mettent en cercle et se font des passes (avec le pied). Tout dépend le nombre d'élèves, il faudra adapter le nombre de cercles, afin que les élèves soient suffisamment actifs.</p> <p>Ensuite, après chaque passe, l'élève qui a passé la balle, prend la place du camarade à qui il l'a envoyée (en courant). Le camarade qui réceptionne fait de même et prendra la place de celle ou celui à qui il a passé le ballon.</p>	<p>Lieu :</p> <p>Terrain de foot, place de jeux, cour d'école, forêt...</p> <p>Matériel :</p> <p>-2 ballons de football</p> <p>-Sautoirs de couleurs différentes</p>	<p>Variante : à la place du football, choisir un autre sport praticable dans la neige. Par exemple handball, freesbee, volleyball...</p> <p>Vérifier les passes des élèves (qu'ils ne fassent pas de pointus), corriger si besoin.</p>

Renforcement – Etirement :

Les élèves restent en cercle. Ils vont se mettre en position de planche et faire du gainage pendant 30'.

Ensuite, ils vont s'étirer en faisant la posture du cobra :



Relance :

Distribuer des sautoirs à quelques élèves (les souris) pour commencer. Les souris font dépasser leur sautoir de leur pantalon, afin de former une queue. Les chats devront courir après les souris afin de leur attraper leur queue. Les chats qui ont attrapé un sautoir deviennent une souris et les souris qui se le sont fait prendre devienne des chats.

Arrêter le jeu après quelques minutes.

**ACTIVITE
PRINCIPALE**

-Demander aux élèves de créer 2 buts de football.
-Organiser les équipes (2 ou 3, selon la variante choisie).
Éventuellement former les équipes en fonction de la relance (ceux qui ont déjà un sautoir) et rajouter des sautoirs.

Variante 1 :

Deux équipes s'affrontent dans un match de foot. Celle qui marque le plus de buts gagne le match.

Variante 2 :

Il y a trois équipes en tout. Deux équipes commencent à s'affronter. La première équipe qui marque reste sur le terrain, celle qui a encaissé le but échange sa place contre l'équipe qui attendait et ainsi de suite. Bien entendu, si c'est toujours la même équipe qui marque, l'E peut la faire sortir un moment, afin que chaque équipe ait la possibilité de s'affronter.

Pour la variante 2, l'équipe qui n'est pas sur le terrain, peut se faire des passes en attendant.

CONCLUSION

Pour un retour au calme, rassembler tous les élèves en cercle.

Leur demander comment ils ont vécu cette discipline sportive dans la neige (qu'est-ce qui change, qu'est-ce qui est plus difficile/facile...).

Retourner à l'école / prendre congé...

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

Développement de la coordination des mouvements

CM 24

- Expérimentation et mise en application de solutions tactiques
- Développement des modes de communication, favorisant l'organisation du jeu
- Développement et perfectionnement de gestes techniques spécifiques
- Connaissance et application des règles principales
- Connaissance et application de règles de fair-play

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication

Activité 3 – Technique du lancer de balle

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p>Cardio-vasculaire et coordination :</p> <p>Les élèves se mettent par deux. Chaque duo a une balle de tennis. Les duos courent sur le terrain délimité et se font des passes. La balle ne doit pas toucher le sol, ni d'autres camarades.</p> <p>Éventuellement lancer le défi de faire le plus de passes, sans que la balle tombe.</p> <p>Regrouper les élèves en cercle et échauffer les articulations (poignets, bras, tête, le buste → rotations).</p> <p>Renforcement et étirement :</p> <p>Les élèves font 1-2 traversées en position de fente.</p> <p>Ensuite, ils mettent une main dans le dos en passant derrière la tête et l'attrapent avec l'autre main en passant</p>	<p>Lieu :</p> <p>Terrain de football, place de jeux, cour d'école, forêt...</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balles de tennis -Sautoirs 	<p>Variante : à la place du football, choisir un autre sport praticable dans la neige. Par exemple handball, freesbee, volleyball...</p>

par-dessous. Tenir pendant 10-30 secondes. Faire la même chose de l'autre côté.

Relance :

Former deux équipes. Délimiter un espace d'environ 2x2m au milieu du terrain, avec les objets qui se trouvent à proximité ou en se servant de la neige par exemple.

Les joueurs en possession de la balle se font des passes entre eux et tentent de la transmettre à un coéquipier placé dans la zone centrale. Seul un joueur se trouve au centre, les défenseurs n'y ont pas accès. Si la passe est réussie, on change le joueur au centre, la balle reste à l'équipe qui marque. Interdiction de marcher avec la balle, possibilité d'effectuer des pas de pivot. L'équipe qui n'a pas la balle a le droit d'intercepter les passes et de la récupérer.

**ACTIVITE
PRINCIPALE**

Après l'échauffement, garder les élèves rassemblés. Leur demander tout d'abord comment on lance une balle. Les élèves peuvent essayer, démontrer. Il faut arriver à démontrer (l'E ou les élèves) la technique suivante :

Matériel :

Balles de tennis



Les élèves peuvent alors essayer cette technique. Afin de rendre l'exercice plus attrayant, pourquoi ne pas proposez les choses suivantes :

- « Déplacez-vous sur le terrain et essayer de viser des choses qui vous entoure (branche de l'arbre, banc...) »
- « Créer des cibles à viser »
- Concours de celui qui lance le plus loin en partant tous d'un même endroit

CONCLUSION

Jeu de lancer :

Balle à 2 camps, balle brûlée, balle américaine...

Matériel :

Prévoir des ballons adaptés au jeu choisi

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et
renforcement musculaire

CM 22

Développement de la
coordination des
mouvements

CM 23

Entraînement à la
technique de diverses
formes de lancers (lancer
avec précision, lancer loin)

CM 24

- Développement des
modes de
communication,
favorisant
l'organisation du jeu
- Développement et
perfectionnement de
gestes techniques
spécifiques

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication

Activité 4 – Endurance

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p><i>Pour se rendre à l'endroit choisi par l'E pour la partie principale, l'échauffement se déroulera de la manière suivante :</i></p> <p>Cardio-vasculaire – Coordination :</p> <p>Marcher en deux colonnes avec un espace d'un mètre entre chaque élève. L'E donne le départ au dernier couple qui remonte la colonne en faisant un slalom en courant.</p> <p>Ceux qui ont couru vont ensuite se placer devant la colonne. Les élèves qui attendent échauffent leurs articulations (chevilles, poignets, genoux...)</p> <p>Varié en faisant monter les genoux, talons-fesses, course latérale.</p>	<p>Lieu :</p> <p>Ville, forêt, cour d'école...</p>	<p>Si sur le chemin il y a des escaliers, les élèves sautent à pieds joints lorsqu'ils doivent courir.</p>

Renforcement – Etirement :

Avancer en faisant des fentes

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

**Relance :**

Même organisation qu'avant (deux colonnes). Cette fois-ci les élèves remontent la colonne par le milieu en sprint (répéter quelques fois).

**ACTIVITE
PRINCIPALE**

Une fois l'échauffement terminé, demander aux élèves de rester dans leur colonne. Distribuer des sautoirs à l'une des colonnes, afin de former deux équipes distinctes.

Consignes :

- Chaque équipe dispose d'un jeu de carte retourné et éparpillé au sol.
- L'E, suivi(e) des élèves, montre en courant le terrain à parcourir.

Lieu :

Ville, forêt...

Matériel :

Plusieurs jeux de cartes ou memory

L'idéal durant ce parcours serait qu'il y ait quelques obstacles. Par exemple, courir en sautant par-dessus un tronc, courir sur un banc...
→ Tout dépend de l'endroit où l'on se trouve.

- Selon le terrain délimité par l'enseignant, chaque élève devra courir le plus de tours possibles. A chaque tour effectué, l'élève pourra retourner une carte de son jeu de carte.
→ L'équipe qui a le plus de cartes retournées l'emporte.
- Les élèves courent pendant le nombre de minutes équivalent à leur âge à eux de gérer leur endurance (éventuellement adapter la durée de course)

CONCLUSION

- Avant de rentrer, éventuellement faire un jeu de balle ou un jeu d'attrape.
- Pour retourner au collège, éventuellement refaire les colonnes mais peut-être en marchant ?!

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

Développement de la coordination des mouvements

CM 23

Entraînement à la technique de diverses formes de courses (courir vite, courir longtemps)

Capacités transversales

-Collaboration
-Communication

Activité 5 – Course d'orientation

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION	REMARQUES
TRAVAIL DE L'ENSEIGNANT(E) EN AMONT	<ul style="list-style-type: none"> - L'E repère l'endroit où il/elle souhaite organiser la course d'orientation, dans la ville ou ailleurs. - L'E imprime des cartes du lieu où se déroulera la course d'orientation (1 carte par groupe) - L'E marque sur la carte les endroits où se trouveront les sautoirs que chaque groupe devra rassembler. Les emplacements des sautoirs pour chaque groupe peuvent se trouver au même endroit ou pas (selon le choix de l'E). 	<p>Lieu : Défini par l'E.</p>	<p>Pour imprimer des cartes, l'E pourrait utiliser google.com/maps ou map.geo.admin.ch</p> <p>Pourquoi ne pas prévoir un emplacement individualisé pour chaque groupe (contenant une petite surprise).</p>
ECHAUFFEMENT	<p>Cardio-vasculaire – Coordination :</p> <p>En ronde, échauffement des articulations (chevilles, genoux, bassin, bras, nuque).</p>	<p>Lieu : Défini par l'E.</p>	

Matériel :

Sautoirs

Renforcement – Etirement :

3 séries de 5 squats.

Assis par terre, joindre les pieds en position papillon.
Descendre le plus bas possible ses genoux (mais sans se faire mal).

Relance :

Annoncer aux élèves que des sautoirs sont cachés sur cet espace (à délimiter). Dès qu'un élève a trouvé un sautoir, il le met et revient vers l'enseignant. Attention, chaque élève ne doit prendre qu'un seul sautoir.

→ De cette manière, les groupes de différentes couleurs seront créés !

Une fois tous les élèves rassemblés, donner les consignes :

- Se rassembler par groupe de couleur
- Chaque groupe reçoit une carte
- Les élèves doivent lire le plan, se repérer et rechercher le sautoir de leur couleur, aux endroits indiqués sur la carte. Bien préciser qu'ils

- ne doivent pas sortir du territoire délimité et dire où ils doivent venir lorsqu'ils ont terminé.
- Le but est que chaque équipe rassemble tous ses sautoirs avant XX minutes.

ACTIVITE PRINCIPALE	Les élèves font la course d'orientation par groupe.	Matériel : Cartes	Eventuellement remplacer les sautoirs par un autre objet.
CONCLUSION	Une fois tous les groupes revenus, vérifier qu'ils aient le bon nombre de sautoirs. Donner le temps parcouru par chaque groupe et ainsi voir qui a atteint l'objectif du temps.		

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

Développement de la coordination des mouvements

CM 23

Découverte de jeux et de parcours d'orientation
Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte

Capacités transversales

-Collaboration
-Communication

Activité 6 – Jeu de balle

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p>Chaque élève possède une balle de tennis.</p> <p>Cardio-vasculaire – Coordination :</p> <p>Les élèves courent dans l'espace délimité.</p> <p>Pendant ce temps, ils doivent lancer la balle vers le haut et effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.</p> <p>Ensuite, ils devront viser le plus de cible possible avec leur balle de tennis. Définir les cibles à viser en fonction du lieu (arbres, poteaux, bancs...)</p> <p>Renforcement – Etirement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debout, les élèves écartent les bras à la hauteur des épaules. Rester dans cette position pendant 	<p>Lieu :</p> <p>Terrain plat idéalement</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balles de tennis -Sautoirs 	

	<p>30' ou éventuellement faire le concours de celui qui tient le plus longtemps.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debout, mains croisées derrière le dos, tendre les bras et les étirer légèrement vers l'arrière et le haut. Le tronc reste stable, les épaules basses, la nuque relâchée. <p>Relance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Former deux équipes. - Les élèves sont répartis sur le terrain délimité. Chaque équipe doit effectuer le plus de passes possibles avec les mains, sans se faire intercepter par l'autre équipe. - 5 passes suivies donner un point à l'équipe. A chaque point obtenu, la balle va à l'équipe adverse. Celui qui touche la balle le dernier avant qu'elle ne tombe ou qui la sort du terrain délimité, la balle va à l'équipe adverse.
<p>ACTIVITE PRINCIPALE</p>	<p>A l'aide des objets qui se trouvent à proximité, les élèves créent un terrain de jeu. Si le jeu choisi est la balle à deux camps, délimiter le terrain, faire la séparation des deux camps avec des branches, des feuilles, par exemple.</p> <p>Matériel : Ballons</p> <p>Commencer avec un ballon, augmenter si besoin.</p>
<p>CONCLUSION</p>	<p>Rassembler le matériel utilisé.</p> <p>Retourner à l'école / prendre congé...</p>

LIENS AU PER :

CM 21

Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

Développement de la coordination des mouvements

CM 24

- Expérimentation et mise en application de solutions tactiques
- Développement des modes de communication
- Développement et perfectionnement de gestes techniques spécifiques (passes)
- Connaissance et application des règles principales de quelques jeux
- Connaissance et application de règles de fair-play dans les jeux

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication



Activité 7 – Acrogym dans la neige

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION	REMARQUES
ECHAUFFEMENT	<p>Cardio-vasculaire – Coordination :</p> <p>Les élèves suivent l'E en courant (en cercle ou en se rendant au lieu choisi).</p> <p>Tout en courant, l'E montre des gestes à reproduire (monter les genoux, talons-fesses, échauffement des articulations).</p> <p>Renforcement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Exercice de la chaise → S'appuyer contre un mur et rester dans la position 30'- Etirement des ischio-jambiers (essayer de toucher le sol avec ses mains) <p>Relance :</p> <p><i>Pelota (jeu provenant d'Argentine)</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Former deux équipes.	<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">-Sautoirs-Balle de volley-ball	<p>Etant donné qu'il n'y a pas de tapis pour assurer la sécurité des élèves, privilégier un terrain enneigé.</p>

- L'équipe A se met sur la ligne de départ. Elle est prête à sprinter. Les joueurs de l'équipe B se mettent en cercle, à un mètre les uns des autres. Au signal de départ, les joueurs de l'équipe A courent autour du cercle formé par l'équipe B. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe B se passent un ballon de volley-ball par-dessus les têtes, en arrière. Ils comptent en numérotant les passes.
- Une fois accompli le tour de l'équipe B, les joueurs de l'équipe A retournent à la ligne de départ. Quand le dernier élève est arrivé, ils crient « stop ». Les joueurs de l'équipe B peuvent encore compter la dernière passe si le ballon se trouve en l'air à ce moment-là. On note le nombre de passes.

Changement de rôle après 3 à 5 tours. Quelle équipe totalise le plus grand nombre de passes à la fin ?

**ACTIVITE
PRINCIPALE**

Consignes de sécurité :

- Prise de mains solide, pas de prise au cou !
- Se tenir par les avant-bras pour les prises en contre poids
- Porteur et voltigeur
- Prendre appui sur les zones à la verticale du point d'appui du porteur (épaules, bassin, genoux), surtout pas sur le milieu du dos ou sur le milieu de la cuisse !
- Le voltigeur grimpe et descend gentiment du porteur, afin d'éviter de lui faire mal. Ne surtout pas sauter !

Lieu :

Terrain enneigé

Matériel :

Cartes de figures à reproduire (voir annexes)

L'E peut prendre en photos les figures réalisées par les élèves.

- Le porteur assure la sécurité du voltigeur → ne surtout pas lâcher !

L'E distribue des cartes plastifiées de figures à reproduire. Les élèves commencent à réaliser les figures par groupe de deux, puis fusionnent afin d'essayer celles par quatre.

Petit défi : une fois que les élèves se sont bien entraînés, l'E leur propose de choisir une figure à présenter par groupe à leurs camarades. Ils disposent des quelques dernières minutes pour se préparer avant de présenter.

CONCLUSION	Pourquoi ne pas terminer par une pyramide géante, mobilisant tous les élèves.	Éventuellement faire deux groupes et deux pyramides, si c'est trop difficile.
-------------------	---	---

LIENS AU PER :

CM 21

- Mobilisation et renforcement musculaire
- Sensibilisation aux risques liés à la pratique sportive (cf. consignes de sécurité)

CM 22

- Développement de la coordination des mouvements
- Entraînement et amélioration de l'équilibre

CM 23

- Perfectionnement des familles de mouvements (en équilibre, grimper)
- Entraînement de l'équilibre statique

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication

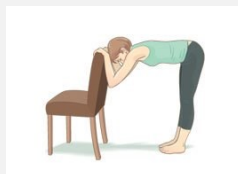
Activité 8 – En cas de mauvais temps

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

ÉTAPE	DESCRIPTION	ORGANISATION (LIEU, MATERIEL)	REMARQUES
ÉCHAUFFEMENT	<p><i>Mettre un fond de musique dans la classe.</i></p> <p>Cardio-vasculaire – Coordination</p> <p>Les élèves commencent par courir sur place, sur le rythme de la musique.</p> <p>Tour à tour, chaque élève montre un mouvement à reproduire plusieurs fois. Les élèves ne sont jamais à l'arrêt, ils peuvent marcher sur place.</p> <p>Renforcement – Etirements</p> <p>Les élèves prennent appui sur leur chaise et doivent se maintenir dans cette position :</p>	<p>Lieu :</p> <p>Classe, salle de rythmique...</p> <p>Matériel :</p> <p>De quoi mettre de la musique</p>	<p>Pour la chaise musicale, éventuellement mettre plus de « sièges » que d'élèves. Autoriser de s'asseoir sur les coussins et/ou les tables par exemple.</p> <p>Au lieu d'enlever les chaises (l'espace de la classe n'est peut-être pas très pratique pour ça), mettre un post-it rouge dessus, comme ça les élèves savent qu'ils ne peuvent plus s'asseoir dessus.</p>



Toujours à partir de la chaise, les élèves vont s'étirer de la manière suivante :



Relance

Faire une partie de chaise musicale.

ACTIVITE PRINCIPALE

L'E choisit une chanson, sur laquelle les élèves devront inventer une chorégraphie.

Variante 1 :

Bien entendu, les élèves pourraient choisir eux-mêmes une chanson. Cette étape prendrait cependant beaucoup plus de temps, mais pourquoi ne pas la faire en amont ?!

L'E distribue une partie de la chanson à chaque groupe de la classe. Chaque groupe devra chorégraphier leur partie.

Une fois le temps à disposition écoulé, les groupes montrent chacun leur chorégraphie. Ensuite, les élèves essaient de reproduire les parties de chaque groupe.

Variante 2 :

Les élèves se rassemblent par petits groupes (3-4 élèves). Ils inventent/proposent des mouvements.

Ensuite, tous les élèves se regroupent et montrent les gestes proposés.

Ensemble, ils devront créer la chorégraphie.

Cette variante prend plus de temps que la première, pour arriver à l'objectif final (chorégraphie complète ou partielle).

CONCLUSION

Les élèves dansent ensemble la chorégraphie créée par tout le monde.

Très certainement que le temps à disposition pour cette leçon, ne suffira pas à apprendre toute une chorégraphie. C'est pourquoi cette activité pourra et devra être répétée, pas forcément que pendant les leçons d'EPS, mais pourquoi pas à un moment en fin de leçon par exemple.

Dire aux élèves que cette activité se reproduira, afin de créer une chorégraphie complète, connue de tous et qui pourra éventuellement être produite devant un public.

LIENS AU PER :

CM 21

- Mobilisation et renforcement musculaire

CM 22

- Développement de la coordination des mouvements
- Expérimentation de mouvements en variant le tempo, le rythme et la cadence
- Combinaison de différents mouvements rythmés, avec ou sans matériel, sur place et en déplacement

Capacités transversales

- Collaboration
- Communication

Annexes acrogym

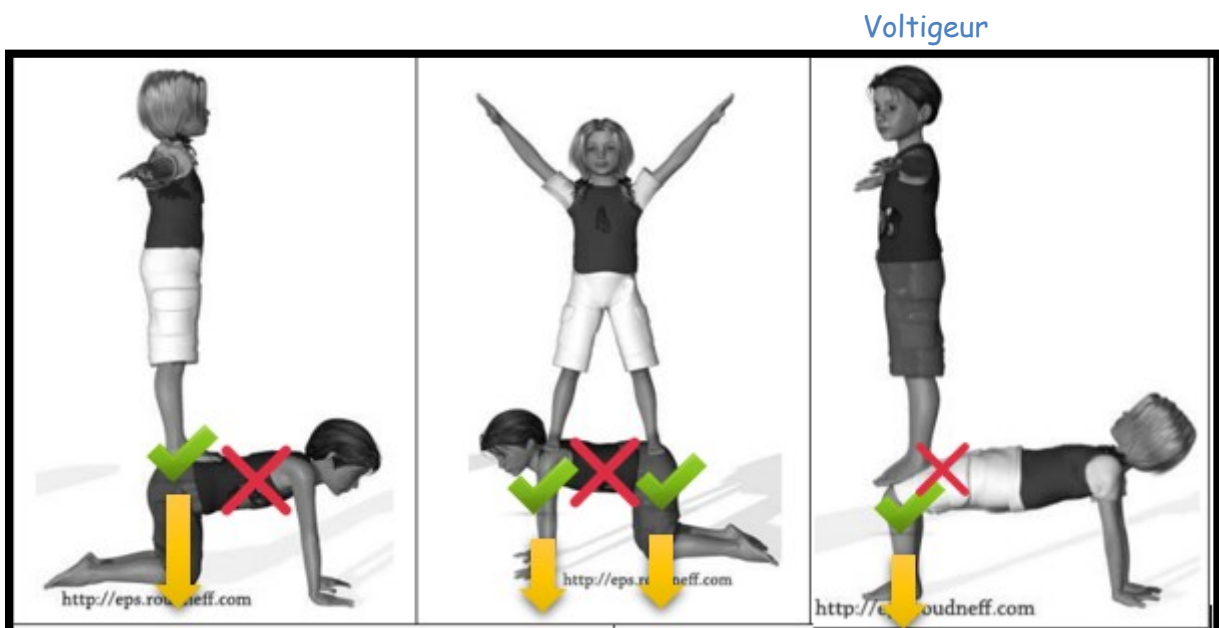


Consignes de sécurité :

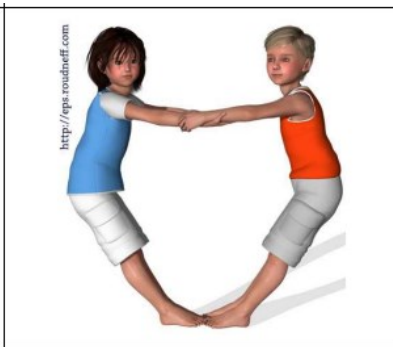
- Prise de main solide, pas de prise au cou !

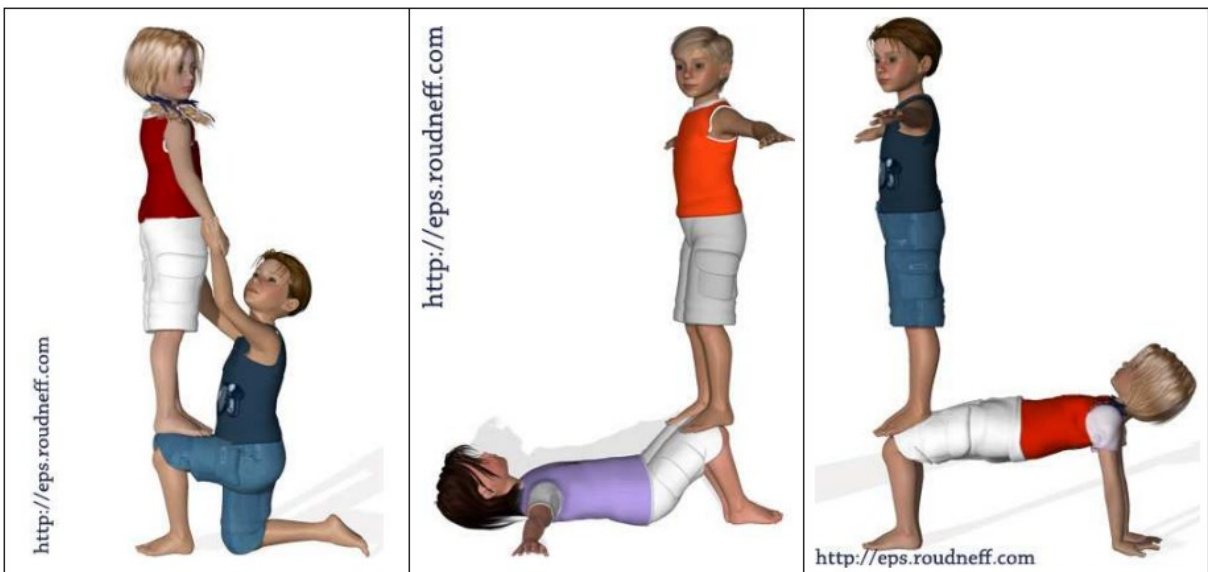
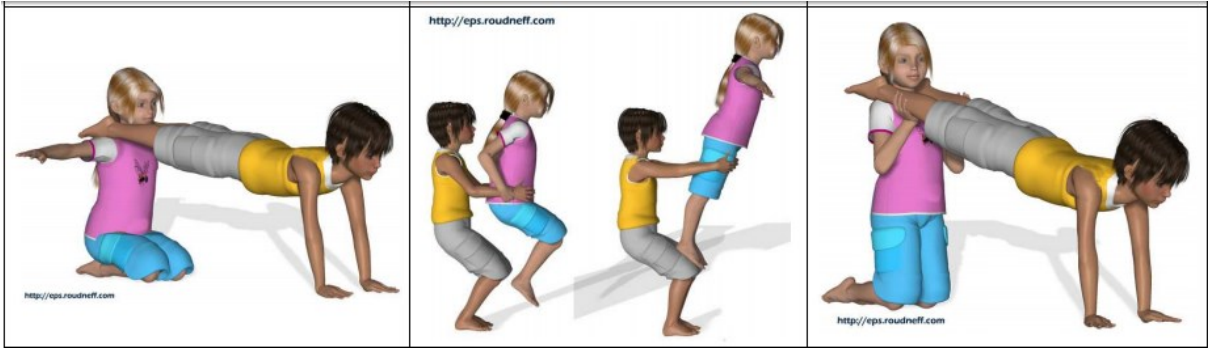


- Prendre appui sur les zones à la verticale du point d'appui du porteur (épaules, bassin, genoux) → surtout pas sur le milieu du dos ou sur le milieu de la cuisse !



Acrobaties par 2

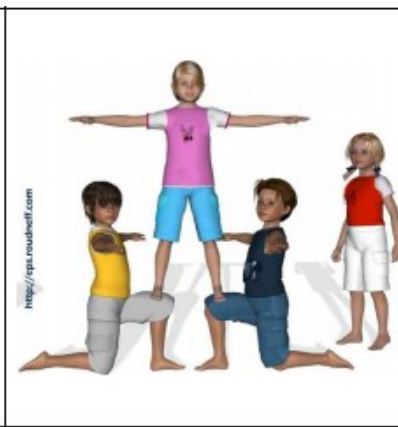
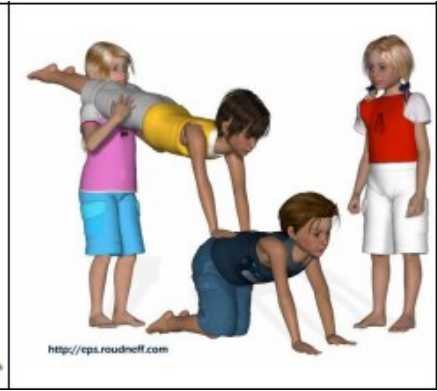
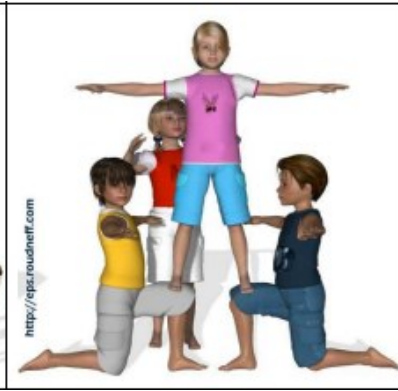






Acrobaties à 3





Acrobaties à plusieurs



