

L'impact d'une préparation spécifique sur les apprentissages moteurs et l'estime de soi

**Par l'exemple du ski dans le cadre d'un camp de
sports de neige**

Formation primaire

Mémoire de Bachelor de : Léa Friche

Sous la direction de : Peter Hexel

La Chaux-de-Fonds, avril 2026

Remerciements

La réalisation de ce mémoire n'aurait pas été possible sans mon directeur de mémoire, Monsieur Peter Hexel, qui m'a suivie et apportée de précieux conseils. Je le remercie chaleureusement.

Un merci particulier aux élèves et aux enseignant·e·s qui ont accepté de participer à mon projet. Je leur suis très reconnaissante pour le temps qu'ils·elles m'ont accordé.

Ensuite, je remercie mes parents et mon frère, qui ont supporté mes joies et mes angoisses, et qui m'ont toujours soutenue tout long de cette recherche.

Résumé

Ce mémoire de Bachelor porte sur l'importance d'une préparation physique spécifique avant un camp de sports de neige. Le ski alpin est un sport exigeant, qui mobilise à la fois le corps et le mental. Dans le cadre scolaire, ce sport demande aux élèves de faire face à un environnement nouveau, à des gestes techniques complexes et à des situations qui peuvent susciter de l'appréhension. Un plan d'entraînement Off-Snow apparaît comme un levier intéressant dans le but d'accompagner les élèves lorsqu'ils débutent sur les skis.

Dans ce travail, l'activité physique est perçue comme un facteur de développement global de l'élève. Elle ne concerne pas uniquement la condition physique, mais aussi la confiance en soi, le sentiment de compétence, la motivation et le plaisir de bouger. Cette recherche s'appuie également sur la physis et la psyché, présentées dans le cadre théorique, ainsi que sur les facteurs de développement propres au ski alpin. L'idée globale est de comprendre comment une préparation physique en amont d'un camp de ski peut aider les élèves à entrer de manière plus sereine et plus favorable dans leurs apprentissages.

Cinq mots-clés

- Ski alpin
- Apprentissage
- Estime de soi
- Préparation physique
- Plan d'entraînement

Liste des figures

Figure 1 : Le charme des camps de sports de neige (OFSPPO, 2019).....	2
Figure 2 : Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)	4
Figure 3 : Les quatre dimensions qui composent le bien-être (INSERM, 2008).....	7
Figure 4 : Modèle hiérarchique de Fox et Corbin, 1989.	8
Figure 5 : Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement et facteurs de développement schématisés par une métaphore (OFSPPO, 2024, p.26).....	9
Figure 6 : Les sept formes caractéristiques du ski (OFSPPO, 2024, p.28).	9
Figure 7 : Les facteurs de développement dans la pratique (OFSPPO, 2024, p.34).	11
Figure 8 : Influence des facteurs de développement sur une forme caractéristique du ski alpin : le virage coupé sur une piste de ski.	12
Figure 9 : Résumé de la procédure de recherche	22

Liste des tableaux

Tableau 1 : Conventions de transcription (adaptées de Jefferson, 2004)	24
Tableau 2 : Extraits des journaux d'apprentissages	30

Liste des annexes

Annexe 1 : Lettre de demande aux parents pour la classe expérimentale	I
Annexe 2 : Lettre de demande aux parents pour la classe témoin.....	II
Annexe 3 : Plan d'entraînement Off-Snow	III
Annexe 4 : Questionnaire n°1 pour la classe expérimentale	XIX
Annexe 5 : Questionnaire n°2 pour la classe expérimentale	XXII
Annexe 6 : Questionnaire n°3 pour la classe expérimentale	XXV
Annexe 7 : Questionnaire pour la classe témoin	XXXI
Annexe 8 : Le journal d'apprentissage	XXXVI
Annexe 9 : Guide d'entretien pour la classe expérimentale	LII
Annexe 10 : Guide d'entretien pour la classe témoin	LVI

Tables des matières

INTRODUCTION	1
1. PROBLÉMATIQUE	2
1.1. Définition et importance de l'objet et du problème de recherche	2
1.1.1. Raison d'être de l'étude	3
1.1.2. Présentation du problème	3
1.1.3. Intérêt de l'objet de recherche	5
1.2. État des connaissances théoriques	5
1.2.1. Les bienfaits de l'activité physique pour la santé physique et mentale.....	5
1.2.2. Les facteurs de développement	8
1.2.3. Les spécificités motrices du ski alpin	14
1.3. Question de recherche et objectifs (ou hypothèses) de recherche	15
1.3.1. Identification de la question de recherche	15
1.3.2. Objectifs et hypothèses de recherche.....	16
2. MÉTHODOLOGIE	17
2.1. Fondements méthodologiques	17
2.1.1. Recherche mixte	17
2.1.2. Démarche descriptive et compréhensive	17
2.1.3. Approche hypothético-déductive.....	17
2.1.4. Enjeu ontogénique et objectif.....	18
2.2. Nature du corpus	19
2.2.1. Méthode de récolte des données.....	19
2.2.2. Questionnaires et « journal d'apprentissage »	19
2.2.3. L'entretien semi-directif	20
2.2.4. Le guide d'entretien	20
2.2.5. Code d'éthique	21
2.2.6. Procédure de recherche	21
2.2.7. Échantillonnage	22
2.3. Méthodes et/ou techniques d'analyse des données.....	23
2.3.1. Traitement des questionnaires.....	23
2.3.2. Transcriptions des entretiens semi-directifs.....	23
2.3.3. Traitement des journaux d'apprentissage	24

2.3.4. Analyse des données.....	24
3. PRÉSENTATION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	26
3.1. Effets du plan Off-Snow sur la condition physique.....	26
3.1.1. Moyennes (force, équilibre et vitesse)	26
3.1.2. Interprétation des résultats	27
3.1.3. Verbatims de la classe expérimentale	27
3.2. Progression technique sur les skis et aisance motrice	28
3.2.1. Moyenne progression technique sur les skis	28
3.2.2. Interprétation des résultats	30
3.2.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin	31
3.3. Confiance en soi et estime de soi	31
3.3.1. Moyenne confiance sur les skis et estime de soi	32
3.3.2. Interprétation des résultats	34
3.3.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin	34
3.4. Motivation et engagement pendant le camp	36
3.4.1. Moyenne de la motivation à continuer le ski ou autres activités sportives.....	36
3.4.2. Interprétation des résultats	38
3.4.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin	38
CONCLUSION.....	41
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	43
ANNEXES	I

Introduction

Le développement de l'enfant ne se limite pas aux apprentissages scolaires. Il repose également sur ses expériences corporelles, motrices, sociales, psychiques et émotionnelles. Sous cet angle, l'activité physique occupe une place essentielle dans la formation globale de l'élève, car elle agit à la fois sur sa santé, sa confiance en lui, ses interactions sociales et sa manière d'aborder les apprentissages. L'éducation physique et sportive n'a pas seulement pour fonction de permettre aux élèves de bouger, elle participe aussi à leur développement personnel et à leur équilibre général.

Le ski alpin est une activité particulièrement exigeante qui sollicite de l'équilibre, de la coordination, de la force, de l'endurance et une certaine confiance en soi. Or, tous n'arrivent pas sur les skis avec les mêmes acquis initiaux. Certains ont déjà pratiqué des sports de glisse ou d'autres activités physiques, tandis que d'autres découvrent presque tout durant le camp. Cette hétérogénéité peut freiner l'entrée dans l'activité, ralentir les progrès et augmenter la peur de tomber ou de ne pas réussir.

Cette recherche trouve son origine dans mon intérêt personnel pour le ski et pour la préparation physique. Ayant moi-même pratiqué le ski alpin de compétition, j'ai pu constater à quel point une préparation adaptée peut faire une différence, autant sur le plan technique que mental. J'ai également observé, lors de mes expériences sur le terrain, que les élèves mieux préparés semblent entrer plus facilement dans l'activité, en y prenant plus de plaisir et osant davantage. Ce constat m'a donc amené à orienter cette recherche vers cette thématique.

C'est dans ce contexte que s'inscrit ce mémoire. Il s'intéresse à l'impact d'un plan d'entraînement Off-Snow, c'est-à-dire une préparation physique hors neige, mis en place avant un camp de ski avec des élèves de cycle 2. L'objectif est de voir si cette préparation permet d'améliorer la condition physique perçue, la progression technique, la confiance en soi, l'estime de soi et la motivation des élèves. Pour cela, deux classes ont été comparées : une classe expérimentale ayant suivi le plan d'entraînement et une classe témoin n'ayant pas bénéficié de cette préparation.

Cette recherche s'appuie sur une démarche mixte. Des questionnaires ont été utilisés avant, pendant et après la préparation physique, afin de récolter des données quantitatives sur la perception des élèves. Des journaux d'apprentissage et des entretiens semi-directifs ont également permis de mieux comprendre leur vécu, leurs ressentis et leur manière de parler du ski. Cette combinaison d'outils permet de croiser les résultats et de mieux saisir les effets réels de la préparation Off-Snow.

Ce travail est organisé en trois parties. La première présente la problématique et le cadre théorique, en mettant en évidence les liens entre activité physique, apprentissage moteur, confiance et estime de soi. La deuxième explique la méthodologie mise en place pour mener l'étude. La troisième présente et interprète les résultats obtenus à partir des questionnaires, des journaux d'apprentissage et des entretiens. L'ensemble du travail vise à mieux comprendre ce que peut apporter une préparation physique spécifique avant un camp de sports de neige, et à montrer dans quelle mesure elle peut soutenir les apprentissages des élèves.

1. Problématique

1.1. Définition et importance de l'objet et du problème de recherche

L'apprentissage du ski alpin constitue un enjeu pédagogique majeur tant par la complexité des habiletés motrices requises que des compétences à mobiliser par les enseignant·e·s. Le Plan d'Études Romand (PER) encourage le développement des compétences motrices de même que la sensibilisation aux activités de pleine nature, dans l'axe CM 21, qui vise à mobiliser les capacités physiques afin d'améliorer la condition physique et la santé, ainsi qu'au sein de la composante 7, qui valorise la pratique d'activités dans des milieux variés, comme les camps ou les journées sportives. Les camps de ski s'intègrent donc pleinement dans cette logique d'apprentissage en milieu différent et stimulant. Toutefois, le PER ne propose pas de préparation physique spécifique en amont de ces camps. Or, le ski alpin sollicite fortement des qualités comme l'équilibre, la coordination, la force et l'endurance, qui ne sont pas toujours développées avant l'activité. En l'absence de préparation adaptée, de nombreux élèves rencontrent des difficultés d'adaptation, ce qui peut ralentir leur progression, diminuer leur confiance et augmenter le risque de chute.

L'éducation physique et sportive (EPS) vise pourtant un développement global de l'élève, en agissant sur les aspects physiques, psychologiques et sociaux, notamment l'estime de soi et les compétences relationnelles. Dans cette approche, la préparation physique en amont d'un camp de ski représente un élément encore trop peu intégré dans la pratique scolaire, alors qu'elle pourrait faciliter l'initiation à l'activité, soutenir les apprentissages et renforcer la confiance des élèves face aux exigences des sports de neige.

Figure 1 : Le charme des camps de sports de neige (OFSPO, 2019)



Les camps scolaires, qui font partie du cursus scolaire, sont une chance d'apprentissage unique. Ils offrent aux élèves une expérience globale, porteuse de nombreux bienfaits sur le plan individuel et collectif. Selon la brochure « Camps d'hiver » publiée par l'OFSPPO (2019), il existe au moins 15 raisons en faveur des camps de ski, en voici quelques-unes : relever de nouveaux défis, découvrir la montagne et son climat, améliorer la connaissance de soi, renforcer la cohésion de groupe, gagner en autonomie, adopter des comportements responsables et s'épanouir dans un cadre naturel stimulant. En vivant des réussites et des

échecs, en expérimentant de nouvelles situations, le camp de sport de neige permet aussi de consolider durablement la dynamique de la classe ; ces expériences, souvent marquantes, aident au développement physique, social et émotionnel des jeunes.

L'accès à l'apprentissage et au plaisir du camp de ski dépend en partie d'une préparation physique préalable à l'activité. En effet, selon le document « Prévention des accidents en ski et en snowboard » publié par l'OFSPPO (2022), un manque de préparation physique est l'un des facteurs qui augmentent le risque d'accidents, de blessures musculaires ou articulaires. Ainsi, durant la saison de ski 2023/2024, on recense environ 61'000 personnes résidant en Suisse qui se sont blessées (Sports de Neige Sur les Pistes, s.d.). Chez les enfants, il s'est avéré qu'environ 31'000 élèves se blessent chaque année lors d'activités scolaires et sportives. De ce nombre, 3'700 élèves se blessent lors de la pratique du ski alpin (Pratique du Sport À L'école, s.d.). Les élèves qui manquent de préparation sportive développent moins leur confiance et perdent en motivation face aux difficultés ou aux échecs. Il est donc recommandé d'effectuer divers exercices travaillant le renforcement, la mobilisation articulaire et l'équilibre en amont d'un camp de sports de neige.

1.1.1. Raison d'être de l'étude

Ayant pratiqué le ski alpin de compétition au Centre National de Performance à Brigue, je m'intéresse à l'importance d'un plan d'entraînement hors neige en vue d'un camp de ski. L'expérience en tant qu'entraîneur dans un ski-club de la région de Neuchâtel, m'a amené à m'interroger sur le manque de préparation physique en milieu scolaire. Cette réflexion est à l'origine de mon mémoire de Bachelor. Les camps de ski sont souvent perçus comme une semaine en dehors des salles de classe et comme une simple initiation sans préparation physique en amont. Bien souvent, ils ne sont proposés que quelques fois au cours de la scolarité de chaque élève. De nos jours, le ski est une activité qui demeure inaccessible pour certains en raison de son coût élevé et sa difficulté. En effet, la coordination, la condition physique, la perception de son corps et la confiance en soi sont des capacités essentielles pour la pratique du ski alpin. Au cours des quelques camps de ski que j'ai animés en tant que monitrice, j'ai pu constater de belles progressions chez les élèves. De légers changements (exercices spécifiques à l'activité) peuvent conduire à une amélioration très rapide dans un sport. Ces capacités peuvent être développées pendant un plan d'entraînement structuré. Cette étude vise à combler ce manque, en testant l'impact d'une préparation physique Off-Snow sur les apprentissages moteurs, la confiance en soi et le bien-être global des élèves.

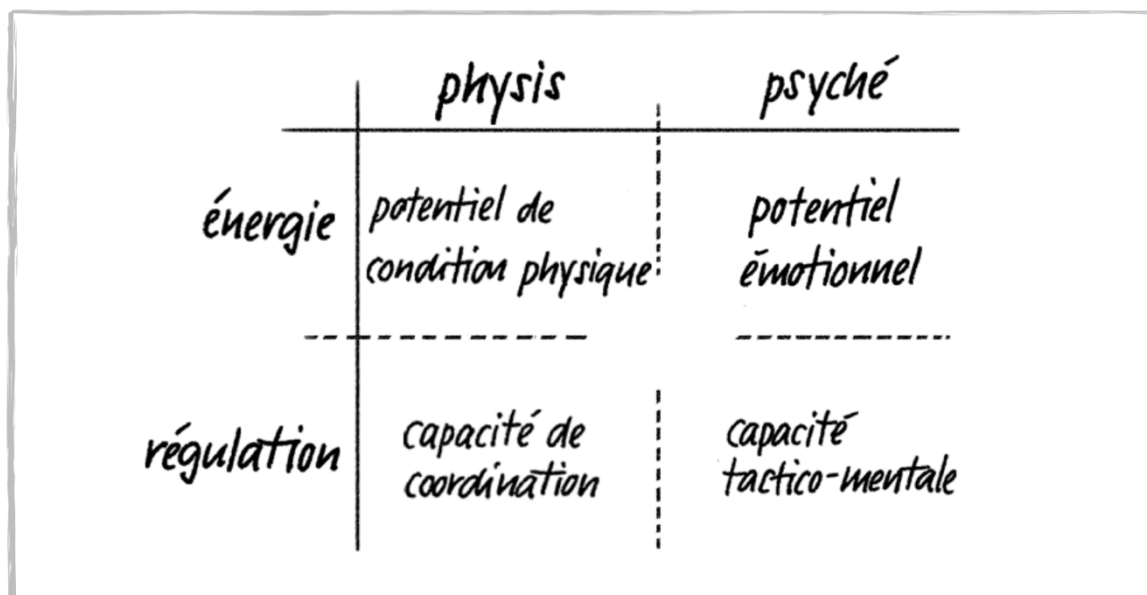
1.1.2. Présentation du problème

Le ski alpin est un sport exigeant. Ayant pratiqué ce sport à haut niveau, il demande plusieurs aptitudes complexes, telles que la force, l'équilibre, la coordination et l'endurance. Il nécessite aussi une grande confiance en soi et une maîtrise des émotions. Comme le souligne le manuel Sport des enfants J+S – Bases théoriques (OFSPPO, 2015), tout apprentissage moteur et toute participation active nécessitent le développement préalable de capacités physiques fondamentales : coordination, force, endurance, mais également souplesse et équilibre.

L'un des principaux problèmes identifiés lors des camps de sports de neige est l'insuffisance de la condition physique minimale chez les élèves. La condition physique n'est pas qu'un « bonus » ; elle conditionne la capacité à assimiler les mouvements, à être motivé et engagé dans l'activité, à répéter le mouvement sans être découragé et à éviter les blessures. Un manque de coordination ou d'endurance chez un élève a comme résultat une fatigue qui

s'installe plus vite, une perte de confiance, une non-maitrise des gestes techniques et un risque plus élevé de chutes ou de blessures. Sur les skis, une absence de condition physique peut transformer un moment « magique » en une succession d'échecs, de douleurs, voire de peur de l'effort ou de la prise de risque (OFSPPO, 2015).

Figure 2 : Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive (Hotz & Birrer, 2007)



L'apprentissage moteur chez les enfants est influencé par deux aspects indissociables, à savoir d'une part le développement physique (physis), d'autre part le développement psychique (psyché).

La physis de l'enfant, qui regroupe la force, l'endurance, la coordination et la souplesse, sont des bases solides qui permettent aux élèves de progresser sur le plan technique et de ne pas se blesser. Des exercices variés et adaptés favorisent un développement équilibré, à l'aisance motrice et à la capacité à relever des défis tels que ceux rencontrés dans le ski alpin.

Ainsi, un enfant qui s'entraîne fréquemment à faire appel à sa force et à sa coordination dans un contexte ludique, sera plus en mesure d'apprendre plus aisément les gestes spécifiques du ski, de corriger ses erreurs sans se décourager, de participer aux activités collectives. La psyché qui regroupe le plaisir, la confiance en soi, la motivation, la gestion des émotions et le sentiment d'appartenance est tout aussi importante que la physis.

Ces éléments sont essentiels pour que les enfants bougent, aient envie de progresser, surmontent leurs peurs et collaborent avec leurs pairs.

En vivant des réussites dans des situations de mouvement, les enfants deviennent plus motivés et confiants. Pour eux, les progrès physiques et l'envie de continuer dépendent beaucoup du climat positif, du soutien du groupe et du sentiment de réussite (OFSPPO, 2015).

Pour lier ces deux aspects avec le ski alpin, une condition physique minimale permet aux élèves de découvrir ce sport de manière ludique, de diminuer la peur de la chute et de s'améliorer techniquement sans être bloqués. L'un ne se développe pas sans l'autre, du fait que l'élève vit des expériences motrices gratifiantes, ceci renforce son estime de soi et son envie de progresser. Ce qui nous amène à dire qu'une progression sur les skis est possible uniquement si l'élève possède ces deux leviers, stimulés à la fois par la physis (préparation physique) et la psyché (estime de soi). Le manuel souligne que « la physis et la psyché sont

indissociables : les aspects physiques et mentaux qui entrent en jeu dans l'activité motrice sont encore en pleine construction chez l'enfant » (OFSPPO, 2015, p. 7).

Ainsi, le cœur de cette recherche s'articule autour de deux enjeux : d'une part, valoriser les nombreux avantages éducatifs et sociaux du camp de ski pour les élèves ; d'autre part, montrer que l'intégration d'une préparation physique en amont est indispensable pour améliorer sa condition physique, réduire les risques de blessure et maintenir la motivation et le plaisir d'apprendre durant l'activité.

1.1.3. Intérêt de l'objet de recherche

Cette recherche a deux visées principales. Premièrement, améliorer les apprentissages moteurs à ski grâce à une meilleure préparation physique. Deuxièmement, évaluer les effets sur le bien-être, l'engagement et l'estime de soi des élèves. Il est logique qu'un élève bien préparé physiquement, qui progresse et réussit dans une activité, va développer une image positive de lui-même. Le ski peut être un vecteur puissant de plaisir, de dépassement de soi et de motivation. Le fait d'intégrer des séquences d'entraînement hors neige pendant les leçons d'EPS permettrait non seulement de renforcer les compétences motrices de manière ciblée, mais contribuerait également au développement d'autres compétences telles que l'estime de soi, le bien-être émotionnel et la perception de soi.

1.2. État des connaissances théoriques

1.2.1. Les bienfaits de l'activité physique pour la santé physique et mentale

Dans un monde où la sédentarité affecte les jeunes en raison de leur dépendance croissante aux écrans qui diminue leurs pratiques sportives, Delignères & Garsault (2004) rappellent que l'EPS est un moyen de régulation psychologique et sociale. Il y a deux bienfaits de l'activité physique, le premier constitue un indice de l'état de santé positif de l'individu. Le deuxième est considéré comme un facteur de lutte contre la maladie.

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie ». À l'opposé, la sédentarité se caractérise par « une faible dépense énergétique impliquant des activités réalisées principalement en position assise ou allongée (regarder la télévision, lire, écrire, travailler sur un ordinateur, se déplacer en véhicule automobile) ». L'augmentation du temps passé en position sédentaire, notamment devant les écrans, a des conséquences directes sur l'état de santé des jeunes générations.

L'activité physique a un impact bénéfique sur l'hypertension artérielle, qui constitue l'un des facteurs principaux des maladies cardio-vasculaires. La pratique régulière d'exercices physiques permet très souvent de changer ses habitudes de vie (consommation de tabac et d'alcool, alimentation déséquilibrée, sédentarisme). Une pratique régulière permet un changement de l'image de soi et des modifications des aspects psychologiques.

D'après diverses recherches (INSERM, 2000, p.76), l'obésité est devenue un problème majeur dans les sociétés occidentales. Elle est mesurée par l'indice de masse corporelle (IMC), obtenu en divisant le poids de corps (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres) (Delignères & Garsault, 2004, p.76). Aux États-Unis, plus de 20 % des enfants de moins de 10 ans sont obèses. En France, l'augmentation est constante : 3 % vers 1965, 6 % au début des années 1980 et 12 % en 1995. L'obésité s'accompagne de nombreux problèmes de santé, tels que des troubles respiratoires, des problèmes orthopédiques, d'hypertension artérielle et de diabète. Elle est liée à l'évolution des modes de vie, avec les fast-foods, où la nourriture

est facile d'accès et à des prix raisonnables, suivie d'une sédentarisation marquée en raison des progrès technologiques.

A contrario, l'exercice physique a de nombreux bienfaits ; il stimule le cartilage hyalin et empêche l'arthrose, il aide à améliorer et à maintenir la flexibilité des structures ligamentaires des articulations (Staff, 1982). De plus, l'activité physique réduit la détérioration des compétences psychomotrices liées à l'âge, telles que le temps de réaction et la coordination motrice (Waerhaug, 1982).

Il ressort que la pratique régulière d'activité physique a des effets positifs sur le corps, mais elle a aussi des bienfaits sur la santé mentale. Selon l'OMS, la santé mentale se définit comme :

Un état de bien-être dans lequel un individu prend conscience de ses propres capacités, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et se trouve en état d'apporter une contribution à sa communauté. (OMS, 2022).

Selon une étude réalisée en 2017 par Vancampfort et al., les personnes souffrant de troubles psychologiques passaient en moyenne huit heures de plus dans des positions sédentaires, c'est-à-dire assises ou couchées, que ceux ayant une bonne santé mentale. Ce qui nous amène à dire que la pratique régulière d'activité physique permet de préserver la santé mentale et d'anticiper les risques liés à la sédentarité.

L'exercice physique joue un rôle fondamental dans la protection et l'amélioration de la santé mentale. Il agit à la fois comme facteur de prévention et comme soutien thérapeutique face à différents troubles psychologiques. De nombreuses recherches mettent en évidence que la pratique régulière d'exercices physiques contribue à réduire l'apparition de symptômes liés à l'anxiété, à la dépression ou encore au burnout. Ces avantages s'expliquent par la libération d'hormones appelées endorphines et d'autres neurotransmetteurs, qui sont également des hormones : la dopamine et la sérotonine, qui sont reconnues pour favoriser la régulation de l'humeur et atténuer les effets du stress.

En pratique, il a été observé qu'une activité physique d'environ vingt minutes, comme une séance de jogging, natation ou de vélo, pouvait avoir un effet immédiat sur le taux d'anxiété. De plus, une simple marche de 25 à 75 minutes à un rythme modéré (avec un léger essoufflement) pourrait améliorer l'état émotionnel général. Cette activité agirait positivement sur des aspects tels que l'humeur, les pensées négatives, le sentiment de culpabilité, la perception de soi et la confiance en ses propres capacités à faire face aux difficultés (Canton de Vaud, 2022).

De manière générale, les personnes actives présentent une meilleure capacité à gérer le stress du quotidien que celles ayant un mode de vie plus sédentaire. L'activité physique, qu'elle soit pratiquée dans un cadre scolaire ou de manière autonome, constitue ainsi un levier pertinent dans une perspective de promotion de la santé psychologique, en particulier chez les enfants et les adolescents, chez qui les besoins de régulation émotionnelle sont cruciaux pour le développement global (Canton de Vaud, 2022).

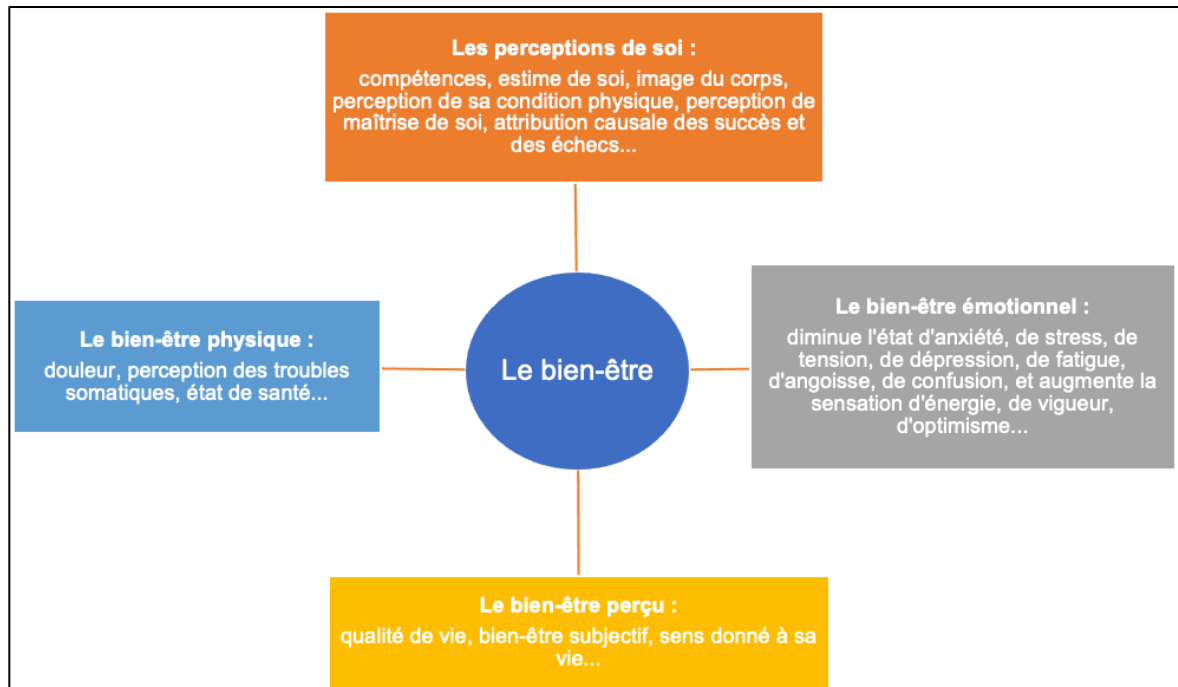
Lors de l'apprentissage du ski alpin, chaque virage maîtrisé, chaque chute surmontée renforce le sentiment d'accomplissement chez les élèves. Le ski est un sport à risque, les élèves dévalant une piste plus inclinée ou en apprenant un nouveau mouvement sortent de leur zone de confort, ce qui construit une base solide pour leur développement personnel (Totemia, s.d.).

La définition du bien-être est complexe, c'est une expérience personnelle influencée par des facteurs hormonaux et neuro-hormonaux sécrétés par le cerveau lors ou suite à un exercice physique de longue durée et routinier (Piard et al., 2016).

L'activité physique a un effet positif sur le stress, l'image de soi, le fonctionnement social et l'estime de soi. « Le bien-être correspond à un état psychologique modulable qui résulte notamment des quatre dimensions en constantes interactions » (INSERM, 2008).

Les quatre dimensions sont présentées ci-dessous sous forme de schéma :

Figure 3 : Les quatre dimensions qui composent le bien-être (INSERM, 2008).

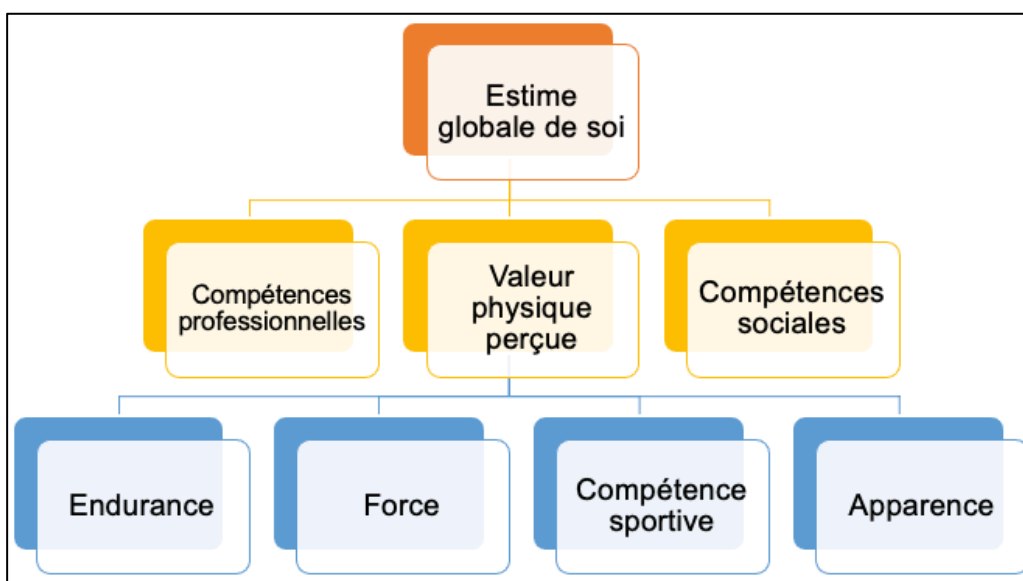


Dans le cas de notre recherche, nous allons uniquement nous pencher sur les perceptions de soi et plus précisément sur l'estime de soi. Une étude a été effectuée par Lotan et al. (2004) sur les bienfaits de l'activité physique chez les adolescents. Les résultats sont positifs sur le niveau du stress, du bien-être, de l'image de soi et de l'estime de soi (INSERM, 2008, p. 196).

L'estime de soi est définie comme « l'évaluation globale et consciente que chacun porte sur sa propre valeur, influençant profondément le bien-être, la santé et la motivation à s'engager dans diverses activités » (Lehalle, 1995 ; Brown, 1998). D'après le modèle hiérarchique de Fox et Corbin (1989), l'estime de soi est liée à la « valeur physique perçue » laquelle est elle-même associée à la perception de son endurance, de sa force, de sa compétence sportive et de son apparence. Ce modèle montre que, pour de nombreuses personnes, le ressenti vis-à-vis de leur corps et leurs capacités physiques a un impact direct sur le développement d'une estime de soi positive.

La pratique régulière d'exercices physiques, d'intensité modérée ou haute, améliore la force physique et la perception de ses compétences sportives.

Figure 4 : Modèle hiérarchique de Fox et Corbin, 1989.



D'après de nombreuses études, le sentiment de compétence et l'attitude positive envers soi-même peuvent être améliorés grâce à un programme d'entraînement adapté sur plusieurs semaines, particulièrement chez les adolescents. L'étude menée par Crocker et al. (2000) démontre ainsi que la pratique régulière de l'activité physique est corrélée à une perception plus positive du soi physique chez les jeunes, mais met aussi l'accent sur le rôle de l'engagement et du plaisir en relation avec la pratique de l'activité physique (INSERM, 2008, pp. 196–201). En d'autres termes, plus les élèves pratiquent régulièrement une activité physique structurée, plus ils parviennent à développer une image positive de leurs capacités, et une vision positive de leur corps. Au regard de cet enjeu, l'entrée d'une préparation physique et motrice adaptée en milieu scolaire, comme le programme Off-Snow, va bien au-delà du simple développement de compétences techniques et de la condition physique. Elle a aussi pour objectifs de renforcer l'estime de soi des élèves et d'encourager le développement durable d'un mode de vie physiquement actif, ce qui est bénéfique pour l'ensemble de leur développement.

1.2.2. Les facteurs de développement

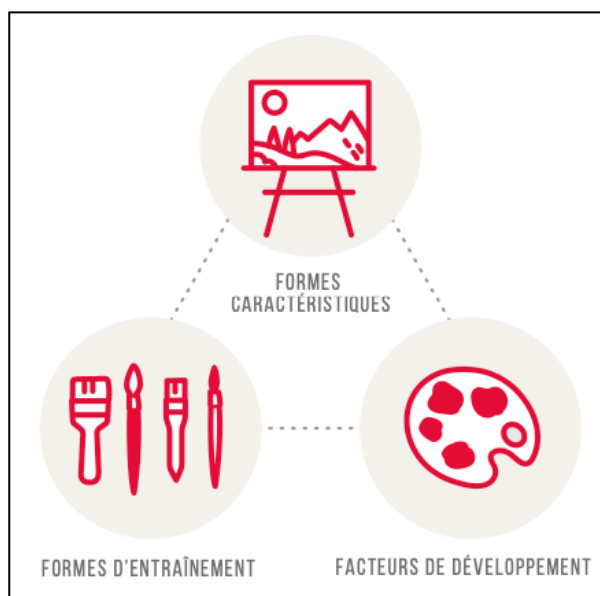
Face aux nombreux bienfaits d'une activité sportive pour la santé physique et mentale, il est évident qu'une bonne préparation spécifique en vue d'un camp de ski ne répond pas seulement à une nécessité de performance sportive mais elle est aussi un levier puissant pour le développement global des élèves. Cela nous incite à approfondir la question des différents facteurs qui conditionnent l'apprentissage moteur, et qui sont particulièrement déterminants dans le contexte d'initiation ou de progression en ski alpin.

En fonction des particularités de chaque sport, nous observons différentes formes d'entraînement et des facteurs de développement. Dans le contexte du ski alpin, une métaphore peut être utilisée : un tableau matérialiste pour les formes caractéristiques, ce qui se voit, ce qui s'observe, c'est l'objectif visé. Pour réaliser ce tableau, il faut différentes couleurs (force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'œuvre, ceci représente les facteurs de développement. Pour appliquer les couleurs sur le tableau, il faut différents

pinceaux. L'application des pinceaux symbolise l'entraînement, c'est le processus. Selon ce qui est demandé et le but à atteindre, nous choisirons différents pinceaux, ce qui représente les formes d'entraînement.

Et donc pour chaque sport, le contenu de formation diffère. C'est en s'entraînant, que les enfants et les jeunes acquièrent ces formes caractéristiques (OFSPPO, 2024, p.26).

Figure 5 : Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement et facteurs de développement schématisés par une métaphore (OFSPPO, 2024, p.26).



A ski, il existe sept formes caractéristiques classées selon le niveau de l'enfant.

Figure 6 : Les sept formes caractéristiques du ski (OFSPPO, 2024, p.28).



Comme mentionné précédemment, les formes d'entraînement représentent des exercices pertinents et nécessaires au processus d'apprentissage. Ces formes d'entraînement permettent aux enfants et aux jeunes de se préparer au mieux à la forme caractéristique du sport visé. En général, les exercices se distinguent par une forme simplifiée afin de permettre aux sportifs de s'entraîner progressivement à la forme caractéristique à atteindre (OFSPPO, 2024, p.28).

Les facteurs de développement ont une influence sur les formes caractéristiques. Ces derniers fournissent une idée globale de la façon dont les enfants et les jeunes peuvent s'améliorer sur les skis. Il est important de retenir que les facteurs de développement sont différents en fonction du groupe cible (camp de ski avec les écoles, école de ski, ski-club, centre régional de performance) (OFSPPO, 2024, p.28).

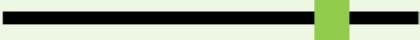
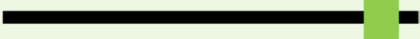
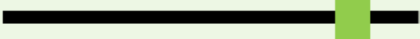
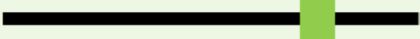
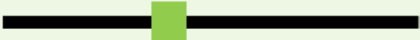
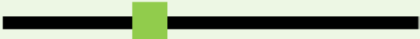
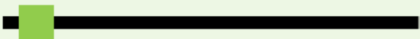
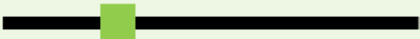
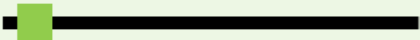
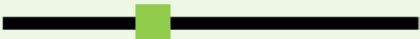
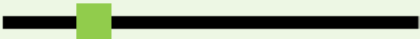
Les facteurs de développement sont formés par cinq axes : qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. Jeunesse+Sport a identifié 16 facteurs de développement fondamentaux qui influent sur presque tous les sports. Ces facteurs interagissent de manière complexe et influencent donc les formes distinctives propres au domaine sportif (OFSPPO, 2021).

Figure 7 : Les facteurs de développement dans la pratique (OFSPPO, 2024, p.34).

Axe de développement	Exemples pratiques
Qualités athlétiques Les qualités athlétiques regroupent l'endurance, la stabilité/mobilité, la force, l'explosivité et la vitesse. Les enfants et les jeunes qui entraînent leur condition physique deviennent plus résistants, ce qui favorise durablement leur développement sportif.	Les skieurs doivent d'abord développer la force des jambes et la stabilité du tronc avant de pouvoir maintenir l'attitude de base de manière efficace. À la fin de la journée, n'emprunte plus que des pistes faciles à l'entraînement, car la fraîcheur physique n'est plus suffisante pour des pistes plus raides ou de nouvelles formes.
Technique Une bonne technique est fondamentale pour skier efficacement et se prémunir contre les blessures. Les bons skieurs disposent d'un riche répertoire technique et d'une bonne coordination motrice.	Les skieurs arrivent à maintenir leur corps en équilibre à travers différentes positions des skis. En proposant les expériences des contraires, tu entraînes leur perception de la position des skis, en accord avec leurs capacités personnelles. Les mouvements des jambes indépendants du haut du corps favorisent une pratique active du ski. Provoque et fais ressentir aux skieurs des mouvements ciblés au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.
Tactique La tactique est le fait de réagir habilement, selon ses plans, en fonction de la capacité de performance et des circonstances extérieures.	Sur les pistes, cherche les endroits où la neige est idéale pour les exercices que tu as prévus. Utilise le terrain de manière variée et recours à diverses formes de mouvements à différents endroits.
Coopération Les moments partagés avec le groupe à l'entraînement, lors de camps ou en compétition marquent les esprits des enfants et des jeunes. Les relations entre toutes les parties prenantes sont essentielles.	Le groupe discute des endroits où il va skier et où les participants doivent s'attendre à chaque fois. Les enfants et les jeunes communiquent leurs objectifs et les comparent avec ceux du groupe. Délègue aux enfants et aux jeunes des petites tâches (p. ex. diriger l'échauffement). Ils apprendront ainsi à assumer des responsabilités.
Mental Le mental regroupe les facteurs que sont la motivation, la régulation des émotions, la confiance en soi et la concentration. Il est essentiel que les participants arrivent à gérer de manière constructive leurs émotions personnelles.	Chaque membre du groupe a des besoins différents et doit donc bénéficier d'un accompagnement adapté pour oser exécuter quelque chose de nouveau. Afin que tout le monde soit épanoui, tu dois être à l'écoute des besoins de chacune et de chacun. Les situations de compétition ludiques aident à faire face à la pression et au stress.
FACTEURS DE DÉVELOPPEMENT QUALITÉS ATHLÉTIQUES TECHNIQUE TACTIQUE COOPÉRATION MENTAL	

Voici ci-dessous un tableau représentant les 16 facteurs de développement sur une forme caractéristique du ski alpin : le virage coupé sur une piste de ski.

Figure 8 : *Influence des facteurs de développement sur une forme caractéristique du ski alpin : le virage coupé sur une piste de ski.*

	Facteurs de développement	Importance
Qualités athlétiques	Endurance	
	Mobilité/Stabilité	
	Force	
	Explosivité	
	Vitesse	
Technique	Coordination motrice	
	Perception	
Tactique	Intelligence tactique	
	Créativité	
Coopération	Communication	
	Objectifs/Valeurs	
	Leadership	
Mental	Motivation	
	Confiance en soi	
	Régulation des émotions	
	Concentration	

Il a été démontré précédemment que la condition physique globale, le bien-être mental et la prévention de la sédentarité constituent la base pour un élève prêt à s'engager dans l'effort et la découverte d'un nouveau sport.

Toutefois, pour améliorer ses compétences à ski, il est indispensable de se focaliser sur des aspects plus spécifiques du développement moteur, que nous allons explorer à travers cinq axes constituant les seize facteurs de développement.

Dans l'axe de développement « qualités athlétiques », cinq facteurs de développement sont essentiels :

1. L'endurance est primordiale, elle permet d'effectuer une performance physique de plus d'une minute et pouvant s'étendre à plusieurs heures sans manifester de signes de fatigue.
2. La mobilité ou la stabilité : la mobilité correspond à la capacité à bouger les articulations sur une grande amplitude, tandis que la stabilité permet de maintenir une posture solide et maîtrisée. Les deux sont complémentaires.
3. La force est indispensable pour développer son propre corps et pour surmonter ou ralentir de fortes résistances.
4. L'explosivité correspond aux mouvements où force et vitesse se combinent.
5. La vitesse est la capacité à agir rapidement et avec précision en situation (OFSPPO, 2021, pp. 4–6).

L'axe de développement « technique » englobe deux facteurs :

1. La coordination motrice, qui correspond au contrôle et à la perception des mouvements. Elle repose sur l'apprentissage des formes fondamentales du mouvement, avant de les complexifier progressivement.
2. La perception, qui influence directement la performance technique. Elle permet d'adapter les mouvements à l'environnement, comme la pente ou la qualité de la neige (OFSPPO, 2021, pp. 6–8).

Le troisième axe de développement, qui est l'axe « tactique », compte deux facteurs :

1. L'intelligence tactique, étroitement liée à la perception de la situation et de l'environnement. Elle influence directement l'action.
2. La créativité, qui permet de trouver des solutions originales et adaptées face à une situation imprévue (OFSPPO, 2021, pp. 9–10).

Dans le quatrième axe de développement « coopération », nous retrouvons trois facteurs :

1. La communication, qui peut être verbale ou non verbale et permet l'échange et la collaboration.
2. Les objectifs et valeurs, qui servent de repères communs et orientent les comportements du groupe.
3. Le leadership, qui correspond à la capacité d'une personne à guider un groupe vers un objectif commun (OFSPPO, 2021, pp. 11–12).

Le dernier axe de développement est le « mental », qui se compose de quatre facteurs :

1. La motivation, qui constitue le moteur du comportement et repose sur des objectifs réalistes et stimulants.
2. La confiance en soi, définie comme la connaissance de ses capacités et la croyance en celles-ci. Elle est renforcée par des feedbacks positifs.
3. La régulation des émotions, qui permet de reconnaître et de contrôler ses réactions pour être plus performant.
4. La concentration, qui correspond à la capacité de diriger volontairement son attention vers soi ou vers l'environnement (OFSPPO, 2021, pp. 13–14).

Les facteurs de développement ne sont pas seulement des notions théoriques. Ils permettent de mieux comprendre l'intérêt d'une préparation physique spécifique, comme le programme Off-Snow de Swiss-Ski. Ils influencent l'apprentissage moteur, la progression technique et le bien-être des élèves lors d'un camp de sports de neige.

Ce travail de mémoire cherche ainsi à montrer en quoi une préparation structurée peut soutenir les aspects physiques, cognitifs, émotionnels et relationnels de l'élève. Il s'agit aussi de dégager des pistes concrètes pour l'école primaire, afin de proposer une éducation physique plus sécurisée, motivante et adaptée à tous.

Même si le modèle des facteurs de développement proposé par l'OFSPPO aide à penser l'apprentissage moteur, il reste avant tout issu du domaine de l'entraînement sportif. Dans le contexte scolaire, il doit donc être adapté à d'autres priorités, comme le plaisir, l'inclusion et la prise en compte de l'hétérogénéité des élèves.

1.2.3. Les spécificités motrices du ski alpin

Le ski alpin est un sport de glisse qui consiste à dévaler des pistes enneigées de difficultés différentes (bleue, rouge et noire). Ayant pratiqué du ski alpin à haut niveau, ce sport est très exigeant. Un très bon niveau de technique est demandé, il faut beaucoup de courage et d'intelligence tactique. La force, l'explosivité, l'endurance, la coordination et l'équilibre sont des pièces maîtresses du puzzle. Ce sport est très demandeur tant au niveau physique que psychique. Les camps de sports de neige sont des nouvelles expériences pour de nombreux élèves. Certains qui n'ont jamais vu la neige ne savent pas comment fonctionne un ski. Ils découvrent de nouveaux mouvements et donc d'autres muscles sont sollicités. Ils doivent apprendre à être stables sur un support mouvant, à anticiper les éventuels obstacles, à gérer la peur et parfois le froid.

Le développement global des élèves est essentiel pour progresser sur les skis, car il mobilise des aspects physiques, techniques et mentaux, ce qui met en évidence l'importance d'une préparation physique en amont (Mioche et al., 2003). Dans cette optique, Jeunesse+Sport souligne la nécessité de planifier un entraînement spécifique axé sur le renforcement du tronc, l'équilibre, la proprioception et la coordination, afin d'améliorer la technique et la sécurité. De son côté, Swiss-Ski met en avant les bénéfices d'un entraînement hors neige combinant mobilité, renforcement musculaire, coordination et travail mental, permettant à la fois de prévenir les blessures et de faciliter les apprentissages. Ainsi, dans le cadre d'un camp de sports de neige, cette préparation contribue à rendre les élèves plus confiants et motivés, tout en favorisant leurs progrès et en tenant compte de la diversité des rythmes d'apprentissage (Mioche et al., 2003).

1.3. Question de recherche et objectifs (ou hypothèses) de recherche

1.3.1. Identification de la question de recherche

Pour donner suite aux recherches et aux différentes informations récoltées en lien avec notre problématique, nous nous posons une question principale :

Comment un programme de quatre semaines Off-Snow pour enfants développe-t-il les capacités de condition physique et d'estime de soi en vue d'un camp de sports de neige ?

Cette question est fondamentale pour évaluer l'efficacité de quatre séquences en EPS chez les élèves du cycle 2.

Pour être plus précis, nous avons subdivisé la question principale en deux sous-questions :

En quoi cette préparation influence-t-elle la progression et la confiance des élèves lors du camp de ski ?

Après avoir effectué la préparation physique, il s'agit d'analyser les élèves sur les skis, d'observer leur progression et leur confiance sur les skis. Progressent-ils plus rapidement ? Ont-ils plus confiance en eux ?

Dans quelle mesure l'intégration d'une préparation physique pourrait-elle optimiser leur confiance sur les skis ?

A la fin du camp de ski, il s'agit de faire une évaluation globale des élèves. De comparer les deux classes :

- Comment les élèves ont-ils·elles progressé ?
- Comment se sont-ils·elles sentis·ies sur les skis ?

Nous allons comparer les différences de ressenti, de motivation et de confiance en soi entre les classes ayant suivi ou non la préparation Off-Snow.

1.3.2. Objectifs et hypothèses de recherche

Voici nos objectifs de recherche :

- Démontrer l'impact du plan d'entraînement sur la condition physique, les compétences motrices spécifiques sur les skis et sur l'estime de soi.
- Prouver que les élèves ayant bénéficié de la préparation physique préalable progressent plus vite, se sentent mieux et prennent plus de plaisir lors du camp de ski que ceux n'en ayant pas suivi.

Nos hypothèses principales sont :

- Une préparation physique spécifique permet d'acquérir une meilleure condition physique et facilite l'apprentissage sur les skis.
- Les élèves ayant effectué le plan d'entraînement auront une meilleure confiance en soi sur les skis, et seront donc plus motivés.
- Le programme Off-Snow est bénéfique pour tous les élèves, il permet de renforcer la confiance en soi, le bien-être émotionnel et la motivation en vue du camp de ski.

2. Méthodologie

2.1. Fondements méthodologiques

2.1.1. Recherche mixte

Dans le domaine de la recherche, nous distinguons deux types d'approches : la recherche quantitative et la recherche qualitative. Selon Fortin (2022), la recherche quantitative permet de faire l'analyse d'un grand nombre de participants pour établir des tendances globales, mais elle ne permet pas toujours de nuancer la compréhension des situations. La recherche qualitative permet quant à elle de comprendre précisément les expériences et les vécus des participants. Cela passe par la rencontre et l'échange avec les participants concernés par la recherche. Dans le champ de notre étude, nous avons réalisé une recherche mixte. D'une part, nous avons des questionnaires apportant une vision quantitative de l'impact d'une préparation physique spécifique avant un camp de sports de neige. D'autre part des entretiens et des journaux d'apprentissage apportant une vision plus riche et personnelle des élèves. Les questionnaires vont nous permettre d'établir des données où nous pourrons les comparer, les entretiens eux, nous permettront de comprendre, voire de comparer les progressions et vécus de quelques élèves. Il ne faut pas oublier que les résultats de la recherche qualitative peuvent être biaisés selon la subjectivité de l'élève ou selon l'interprétation du chercheur, les deux approches présentent des avantages et des limites.

2.1.2. Démarche descriptive et compréhensive

Selon Marshall & Rossmann (2016), il existe cinq types de démarches dans la recherche scientifique :

- la recherche « exploratoire » qui a pour but d'étudier de nouveaux phénomènes ;
- la recherche « explicative » qui cherche à comprendre les « forces qui causent un phénomène » ;
- la recherche descriptive et compréhensive dédiée à la « documentation et la compréhension d'un phénomène » ;
- la recherche « prédictive » qui anticipe un certain nombre de comportements ou événements ;
- la recherche « ingénierie » qui conçoit et teste de nouveaux outils.

Cette étude s'inscrit dans une approche à la fois descriptive et compréhensive. Le but est d'abord de documenter ce qui se passe avant, pendant et après un camp de sports de neige. Puis de comprendre les enjeux derrière la mise en place d'un plan d'entraînement. Pour ce faire, nous recueillons les progrès et les vécus des participants à l'aide de trois outils : des questionnaires, des journaux d'apprentissage et des entretiens semi-directifs.

2.1.3. Approche hypothético-déductive

La démarche se trouve dans une approche hypothético-déductive, car lors de l'élaboration de notre recherche, nous avons initialement construit une base théorique pour ensuite formuler des hypothèses. D'après Roy & Prévost (2013, p. 134) : « le chercheur détermine à l'avance le contour du cadre théorique dans lequel il s'inscrit, il détermine de façon parcimonieuse les

variables en cause et spécifie les hypothèses qu'il entretient concernant les relations devant exister entre ces variables ».

En résumé, la démarche hypothético-déductive suit ces quatre étapes :

1. Observation du problème ou du phénomène à étudier
2. Formulation d'hypothèse(s) explicative(s)
3. Dédution de conséquences attendues
4. Collecte et analyse des données pour vérifier ou réfuter l'hypothèse

L'intérêt de cette approche est de permettre un test rigoureux et organisé de ce que l'on suppose être vrai ou faux, et d'établir ou non des liens de causalité entre les variables étudiées. Cette approche se distingue d'une méthode inductive, qui part des observations et va vers la théorie.

2.1.4. Enjeu ontogénique et objectif

Il existe quatre types d'enjeux dans les pratiques de recherche (Van der Maren, 2004, p. 61) :

- l'enjeu nomothétique, fait référence à la production d'un discours pensé ;
- l'enjeu politique, a comme but d'introduire un nouveau projet afin de modifier des pratiques ;
- l'enjeu pragmatique, résout des problèmes de dysfonctionnement, il a pour but de trouver des solutions aux problèmes ;
- l'enjeu ontogénique, est une recherche basée sur sa propre pratique dans le but d'en améliorer l'efficacité.

Dans le cadre de notre recherche, l'enjeu ontogénique prend tout son sens : il ne s'agit pas uniquement de collecter des données pour répondre à notre problématique, mais également d'expérimenter, de questionner et d'améliorer nos pratiques professionnelles liées à la préparation spécifique d'un camp de sports de neige.

2.2. Nature du corpus

2.2.1. Méthode de récolte des données

Pour rassembler les données nécessaires à la réalisation de cette recherche nous avons opté pour trois outils, le questionnaire, « le journal d'apprentissage » et l'entretien semi-directif. Pour nous guider et nous aider, nous avons élaboré un guide d'entretien.

2.2.2. Questionnaires et « journal d'apprentissage »

Le questionnaire fait partie de l'une des trois grandes méthodes de recueil de données, les deux autres étant l'entretien et l'observation. Selon Vilatte (2007), « le questionnaire est une méthode quantitative qui s'applique à un ensemble (échantillon) qui doit permettre des inférences statistiques » (p. 3).

Comme l'expliquent Blais & Durand (2003, p. 387), le questionnaire sert à « recueillir des informations » à travers une série de questions, afin d'extraire des tendances générales.

L'objectif du questionnaire est de réaliser une étude quantitative des phénomènes, mais également une analyse qualitative en explorant les perceptions et les ressentis des participants (Lallemand & Gronier, 2015).

Le questionnaire vise trois objectifs : établir un état des lieux initial, décrire des phénomènes subjectifs tels que les motivations ou les opinions, et vérifier certaines hypothèses. Trois questionnaires ont ainsi été utilisés à différents moments de l'étude : le premier permet d'évaluer la condition physique et l'estime de soi avant le plan d'entraînement, le second d'observer les évolutions après la préparation physique, et le troisième de mesurer les effets à l'issue du camp de ski. Ces outils croisent des données objectives et subjectives, et rendent possible la comparaison entre une classe expérimentale et une classe témoin. Cette démarche s'appuie sur les recommandations théoriques qui encouragent la complémentarité des questionnaires, la clarté des objectifs lors de leur conception, et l'utilisation rationnelle des données pour une interprétation riche et contextualisée des effets (Vilatte, 2007).

Le questionnaire présente de nombreux avantages, tels que sa capacité à recueillir rapidement un grand nombre de réponses auprès d'un large échantillon, ou alors sa flexibilité pour explorer divers sujets. Mais il présente également des limites, la fatigue des participants vis-à-vis d'un questionnaire long et la difficulté à atteindre un taux de réponse positive (Schelings, 2021).

De plus, un deuxième instrument de recherche a été utilisé : « le journal d'apprentissage ». Durant le camp de ski, six élèves (trois issus de la classe expérimentale et trois de la classe témoin) ont complété ce journal. Cet outil vise à recueillir des données sur les apprentissages vécus, les progrès réalisés et les ressentis des élèves durant la semaine. Il permet notamment de mieux comprendre les processus d'apprentissage et de comparer l'évolution des élèves ayant suivi le plan d'entraînement avec celle des élèves n'en ayant pas bénéficié. Nous l'avons appelé « journal d'apprentissage », car les élèves répondent aux mêmes questions chaque jour pendant le camp de ski.

2.2.3. L'entretien semi-directif

L'entretien est un outil de collecte de données qui prend la forme « d'une conversation entre un interviewer et un interviewé » (Savoie-Zajc, 2003, p. 294). Il permet de recueillir des informations à partir du discours de la personne interrogée et de mieux comprendre ses expériences, ses représentations et son point de vue sur un sujet.

Nous avons choisi de réaliser des entretiens semi-directifs. Ce type d'entretien s'appuie sur un guide d'entretien préparé à l'avance, qui organise les thèmes et les questions principales. Cependant, l'ordre et la formulation des questions peuvent être modifiés en fonction des réponses de la personne interrogée, ce qui permet de garder une structure tout en restant flexible (De Ketele & Roegiers, 1996).

L'entretien semi-directif permet de poser des questions ouvertes et de faire des relances pour approfondir certains points intéressants qui apparaissent dans les réponses. Selon Vilatte (2007), ce type d'entretien permet un échange dans lequel le chercheur peut créer une relation de confiance et être à l'écoute du participant. L'objectif est de laisser la personne s'exprimer librement tout en restant centré sur les thèmes de recherche. Les entretiens sont ensuite enregistrés puis retranscrits pour pouvoir être analysés plus facilement.

2.2.4. Le guide d'entretien

Afin de mener à bien ces entretiens, nous avons conçu deux guides distincts (annexe 9 et annexe 10), adaptés aux deux classes d'élèves (expérimentale et témoin). Les guides sont structurés en plusieurs parties, selon différents thèmes visant les aspects physiques, psychologiques et motivationnels liés au camp de sports de neige.

Le guide (annexe 9) pour les élèves ayant effectué le plan d'entraînement en amont du camp de ski met l'accent sur quatre thèmes principaux :

- condition physique, capacités techniques (la physis) ;
- bien-être, motivation et confiance en soi (la psyché) ;
- motivation, engagement et progression ;
- perception globale et ressenti personnel.

Le deuxième guide (annexe 10), destiné aux élèves n'ayant pas suivi cette préparation physique met l'accent sur trois thèmes principaux :

- condition physique, capacités techniques (la physis) ;
- bien-être, motivation et confiance en soi (la psyché) ;
- motivation, engagement et progression.

Les questions suivent la technique de l'entonnoir, le guide commence par des questions larges pour se diriger vers des questions plus précises. Ces questions sont posées de façon neutre pour éviter d'orienter les réponses des élèves et sont accompagnées de relances pour diriger la conversation vers les objectifs.

2.2.5. Code d'éthique

Lors d'un travail de recherche, le chercheur doit connaître et respecter les règles d'éthique s'appliquant sur son travail. Notre étude suit les sept principes du Code d'éthique de la recherche pour les Hautes Écoles pédagogiques (CDHEP, 2002) :

1. Respect des droits fondamentaux de la personne
2. Appréciation et limitation des risques
3. Consentement libre et éclairé du sujet partenaire de la recherche
4. Respect de la sphère privée
5. Utilisation des informations
6. Restitution des résultats de la recherche
7. Responsabilité personnelle et solidarité collective

Pour respecter les principes du code d'éthique, une circulaire d'information (annexe 1 et 2) a été envoyée aux parents avant toute collecte de données, afin de les informer du projet et de recueillir leur accord écrit pour la participation de leur enfant. De plus, avant de commencer l'entretien, le consentement explicite des élèves et du chercheur est obtenu, assurant ainsi la confidentialité et la libre participation.

2.2.6. Procédure de recherche

Pour récolter les données nécessaires, nous avons choisi des classes de 7^{ème} et 8^{ème} année du cycle 2, car ces élèves participent à un camp de ski durant l'année scolaire. Nous avons également décidé de limiter l'échantillon à ces deux niveaux afin de garder des réponses plus cohérentes et comparables.

Dans un premier temps, nous avons contacté des connaissances, puis les responsables des sports de différents centres scolaires. Suite aux réponses reçues, nous avons obtenu les contacts de plusieurs enseignant·e·s. Nous leur avons présenté notre projet de recherche et demandé s'ils souhaitaient y participer. Cette étape de discussion a été importante, notamment pour la mise en place du plan d'entraînement. En effet, certain·e·s enseignant·e·s n'ont pas souhaité participer à notre projet, car ils devaient eux-mêmes enseigner les quatre leçons du plan d'entraînement en EPS.

Après plusieurs échanges, deux enseignantes ont accepté de participer, ce qui a permis de constituer une classe expérimentale (classe avec plan d'entraînement) et une classe témoin (classe sans plan d'entraînement). Nous avons ensuite envoyé un e-mail aux deux enseignantes afin d'organiser une rencontre. Celle-ci a eu lieu avec les deux enseignantes en même temps, ce qui a facilité les échanges et les éventuelles questions. Lors de cette rencontre, nous avons expliqué en détail le déroulement du plan d'entraînement, en tenant compte du matériel disponible et de la possibilité de réaliser les leçons en salle de sport. Nous avons discuté de l'organisation, de la planification et du contenu des questionnaires, des entretiens semi-directifs et des journaux d'apprentissage.

Enfin, deux circulaires différentes ont été remises aux enseignantes, une pour la classe expérimentale et une pour la classe témoin. Elles expliquent la démarche et demandent le consentement des parents. Ces circulaires sont destinées aux parents, qui doivent les signer et les retourner aux enseignantes.

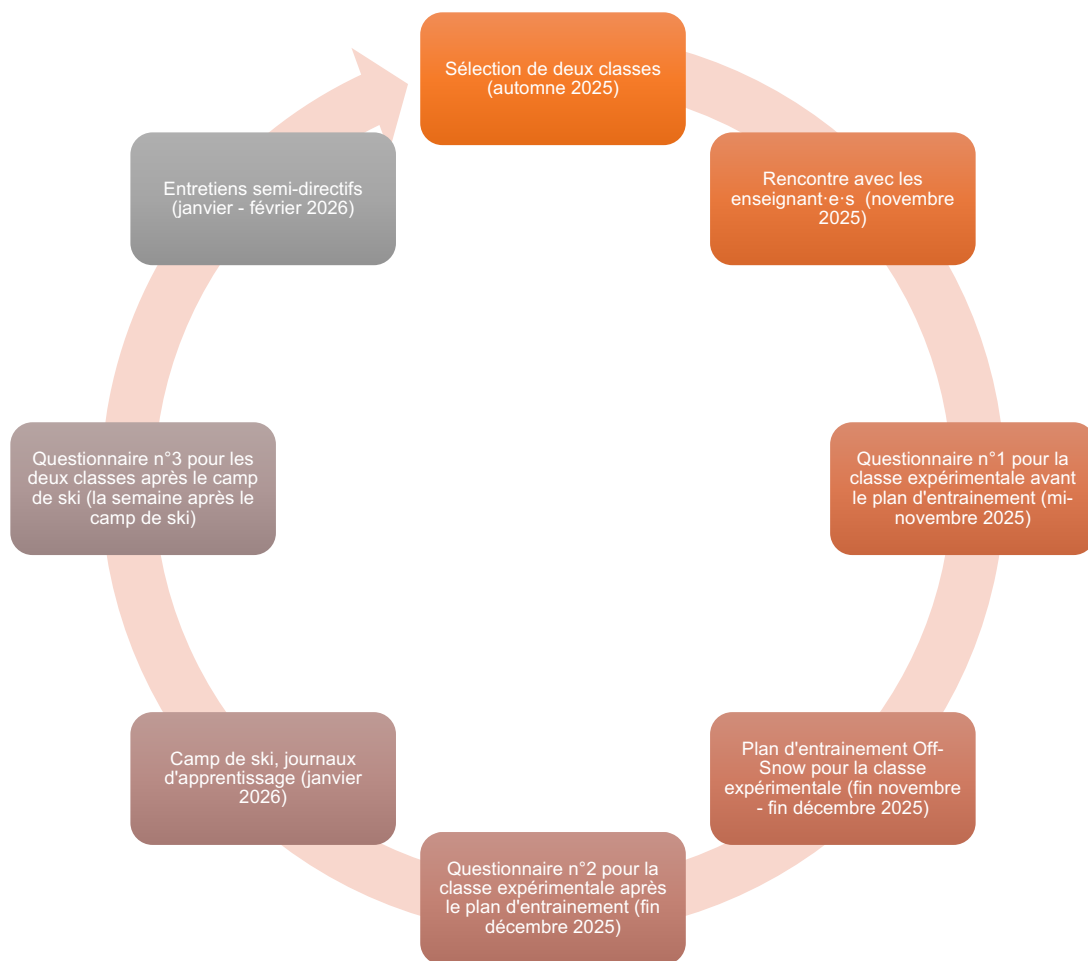
La préparation physique débute fin novembre et se termine en décembre. Une semaine avant le début du plan d'entraînement, le premier questionnaire est distribué aux élèves participants

à l'étude (classe expérimentale). À la fin du plan d'entraînement, la classe expérimentale répond au deuxième questionnaire.

Le camp de ski a lieu du 12 au 16 janvier 2026. Pendant cette semaine, les six journaux d'apprentissage sont remplis par les élèves sélectionnés au préalable. La sélection a été réalisée par les enseignantes, à qui il a été demandé de choisir trois élèves de niveaux différents (débutant, moyen et avancé) dans chacune des deux classes (témoin et expérimentale).

Après le camp, un troisième questionnaire a été distribué aux élèves participants des deux classes. Enfin entre janvier et février 2026, nous réalisons les six entretiens semi-directifs avec les élèves ayant rempli les journaux d'apprentissages.

Figure 9 : Résumé de la procédure de recherche



2.2.7. Échantillonnage

Lamoureux (2000), définit l'échantillonnage comme « la procédure par laquelle on détermine un sous-ensemble d'une population à partir duquel se fera la collecte de données » (p. 3).

Pour ce faire, nous avons d'abord sélectionné notre échantillon avant de prendre contact avec différent·e·s enseignant·e·s de la région. Nous avons pris en compte plusieurs critères,

comme le degré (7^{ème} et 8^{ème}, car ces classes participent à un camp de ski) ainsi que la période du camp (idéalement janvier et février 2026).

Notre échantillon comprend deux classes du canton de Berne. Une classe de 7^{ème} composée de 13 élèves et une classe de 8^{ème} composée de 27 élèves participant les deux à un camp de sports de neige en janvier 2026.

Le plan d'entraînement d'un mois sera effectué par la classe « expérimentale » de 13 élèves. Ce choix a été déterminé par l'espace disponible dans la salle d'EPS et le matériel à disposition.

2.3. Méthodes et/ou techniques d'analyse des données

2.3.1. Traitement des questionnaires

Pour traiter les données issues des questionnaires, nous avons réalisé une analyse qualitative et comparative. Nous avons comparé les trois questionnaires afin d'observer une éventuelle évolution des moyennes concernant la force, l'équilibre, la vitesse, la confiance en soi et l'estime de soi perçue par les élèves.

Pour les élèves de la classe témoin, qui ont répondu à un seul questionnaire, nous avons calculé une moyenne des différents aspects évalués dans celui-ci.

Ensuite, nous avons traité l'ensemble des questionnaires de cette manière, puis comparé les moyennes obtenues entre les deux classes afin d'identifier d'éventuelles différences.

2.3.2. Transcriptions des entretiens semi-directifs

Après la réalisation des entretiens semi-directifs, l'étape suivante consiste à retranscrire intégralement les enregistrements. Pour ce faire, nous utilisons un logiciel informatique permettant de faciliter la transcription, l'analyse et l'organisation de toutes les données. Comme le recommande Boutin (1997), il est important de « transformer le plus fidèlement possible l'expression orale des sujets en une expression écrite » et de conserver autant que possible « l'expression initiale des sujets » (p. 131). Afin d'assurer une bonne lisibilité, nous avons effectué quelques légères corrections en supprimant les rires, bégaiements, hésitations et répétitions, qui n'apportent pas d'informations significatives. Les discours hors-sujet sont également écartés de la transcription. Dans le but de distinguer le chercheur et le participant, un codage simple est écrit ; un « C » pour le chercheur et l'initiale du prénom d'emprunt pour le participant.

Afin de conserver les éléments clés du langage oral et en facilitant la lecture, nous avons utilisé les conventions de transcriptions adaptées de Jefferson (2004).

Tableau 1 : Conventions de transcription (adaptées de Jefferson, 2004)

Signe	Significations
.	Intonation descendante
,	Intonation progressive
?	Intonation montante
[XXX]	Mots prononcés, mais incompréhensibles
(...)	Suppression d'une partie de l'entretien

2.3.3. Traitement des journaux d'apprentissage

Les six journaux d'apprentissage permettent de mieux comprendre le vécu individuel des élèves pendant le camp de ski. Ils complètent les données des questionnaires et des entretiens semi-directifs en apportant des informations supplémentaires. Les mêmes questions sont posées chaque jour dans ces journaux, ce qui permet de suivre l'évolution du ressenti des élèves et de voir leurs progrès ou leurs changements au fil du camp. Une partie est également remplie par le·la moniteur·rice de l'élève, ce qui donne un autre point de vue sur les progrès et le comportement des élèves.

Les journaux sont d'abord lus plusieurs fois afin d'identifier les variations et progressions durant le camp. Les réponses sont par la suite classées dans six tableaux distincts, construits par thèmes et par questions, afin de comparer les élèves et les journées.

2.3.4. Analyse des données

Après avoir recueilli et organisé les données provenant des questionnaires, journaux et entretiens, nous les analysons en combinant une approche qualitative et quantitative. Cette méthode permet de croiser les différentes sources de données, ce qui rend les résultats plus complets et plus fiables (Pinard, Potvin & Rousseau, 2004).

L'analyse quantitative se concentre sur la comparaison des résultats issus des questionnaires, en calculant les moyennes et les écarts entre les deux classes (la classe expérimentale et la classe témoin) ainsi qu'entre différentes phases de l'étude. L'évolution des élèves entre le premier, le deuxième et le troisième questionnaire permet d'identifier l'effet du plan d'entraînement sur la condition physique, la technique de ski, la confiance et l'estime de soi. Ces données chiffrées sont ensuite mises en lien avec les observations et les entretiens pour être mieux comprises.

L'étude qualitative, principalement axée sur les entretiens et les réponses ouvertes des questionnaires, se base sur une approche thématique (Paquay, Crahay & De Ketele, 2006). Dans un premier temps, une lecture flottante (Barbillon & Le Roy, 2012) permet de saisir le contenu général et de repérer les points marquants du discours. Cette étape permet une première organisation intuitive des résultats, en anticipant les grands thèmes d'analyse.

Ensuite chaque entretien est lu plusieurs fois de manière attentive. Les passages importants sont surlignés avec différentes couleurs pour identifier les thèmes qui reviennent souvent comme la peur, la motivation, le plaisir, les progrès physiques ou encore la gestion du stress. L'utilisation de couleurs permet de mieux organiser les informations et de comparer plus facilement les réponses entre les élèves. Enfin, les idées sont regroupées dans des tableaux thématiques afin de faire des liens avec les objectifs de recherche.

Les questionnaires sont analysés selon la même logique que les entretiens : les réponses sont d'abord classées par thème (condition physique, motivation, estime de soi, confiance, etc.) dans différents tableaux. Pour faciliter la lecture des résultats, des histogrammes ont été réalisés à l'aide d'Excel, car les mêmes questions revenaient dans les trois questionnaires. Cela permet de visualiser plus clairement les réponses des élèves.

À partir de ces données, des moyennes ont été calculées pour chaque questionnaire (les trois au total), en lien avec les différents aspects étudiés. Les moyennes obtenues ont ensuite été comparées afin d'observer les évolutions entre les questionnaires ainsi que les différences entre les deux classes.

Enfin, les résultats chiffrés ont été complétés par des verbatims issus des journaux d'apprentissage et des entretiens semi-directifs. Cela permet de mieux comprendre les données et de mettre en évidence les éléments importants du vécu des élèves pendant la préparation et le camp de ski. Cette approche permet à la fois de visualiser les résultats de manière claire et de donner du sens aux expériences des élèves.

3. Présentation et interprétation des résultats

Ce chapitre présente et interprète les résultats obtenus à partir des trois outils de collecte de données : les questionnaires, les journaux d'apprentissage et les entretiens semi-directifs. L'objectif est de mettre en évidence les effets du plan d'entraînement Off-Snow sur la condition physique, la progression technique, la confiance en soi et la motivation des élèves, en comparant la classe expérimentale (qui a suivi la préparation physique) et la classe témoin (qui n'en a pas bénéficié). Les résultats sont présentés selon quatre différents thèmes, chacun comportant des sous-chapitres.

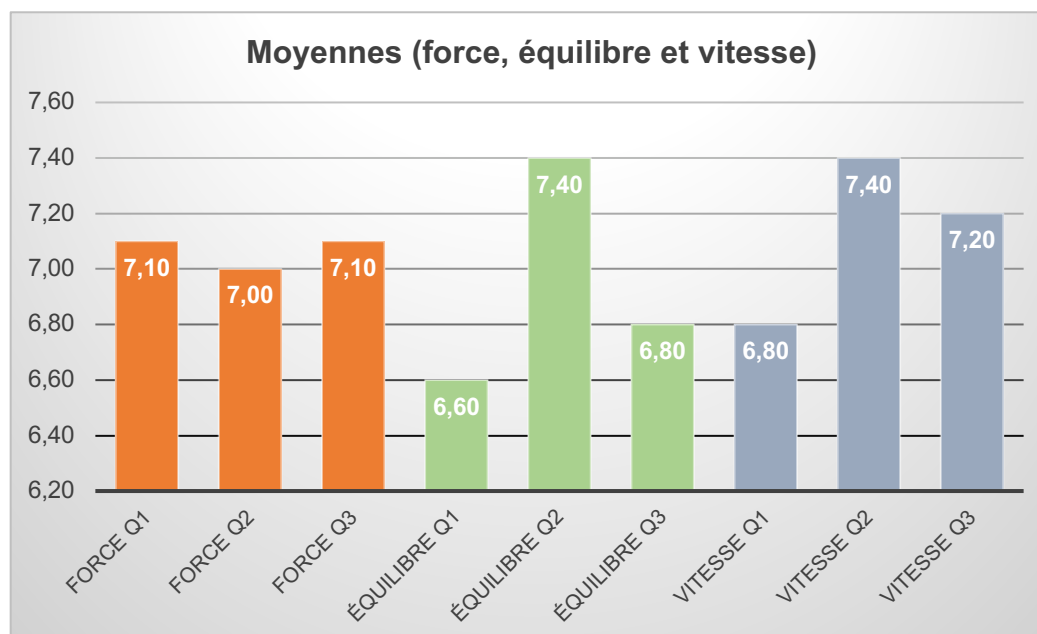
3.1. Effets du plan Off-Snow sur la condition physique

Dans ce premier sous-chapitre, nous présentons les effets perçus du plan Off-Snow sur la condition physique des élèves. Les résultats ont été analysés à partir des trois questionnaires, passés avant le plan d'entraînement, après le plan et après le camp de ski, ceci pour la classe expérimentale, et après le camp de ski pour la classe témoin. Les entretiens semi-directifs viennent compléter les résultats des questionnaires, dans le but de mieux comprendre le ressenti des élèves par rapport à l'évolution de leur force, de leur équilibre et de leur vitesse.

3.1.1. Moyennes (force, équilibre et vitesse)

Les graphiques ci-dessous résument les réponses des questionnaires (Q1, Q2 et Q3) pour les trois aspects de la condition physique étudiés : la force, l'équilibre et la vitesse. Cette comparaison permet de mettre en lien les deux classes et de voir si la préparation physique a eu un effet sur le ressenti des élèves.

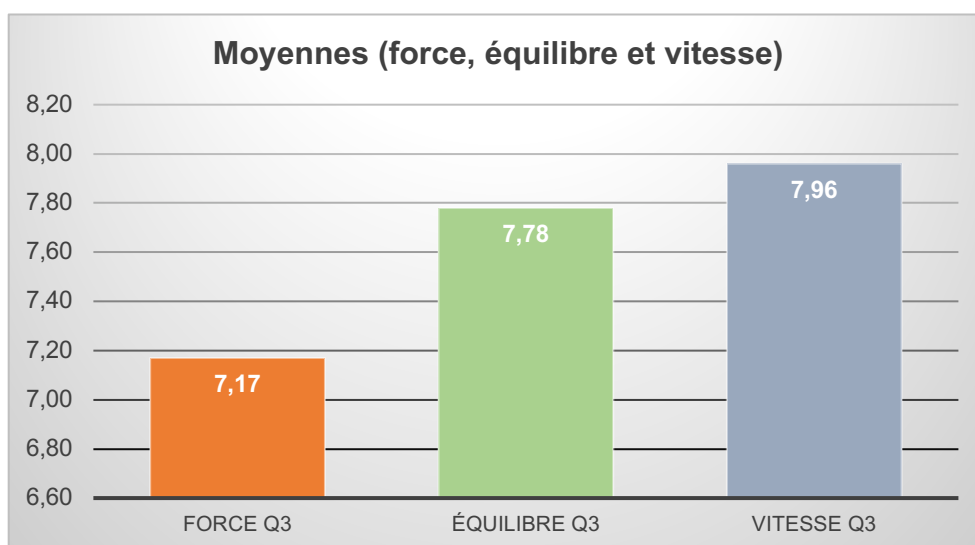
Graphique 1 : *Moyennes (force, équilibre et vitesse) de la classe expérimentale*



Légende graphique 1 :

Q1 = questionnaire avant le plan Off-Snow
Q2 = questionnaire après le plan Off-Snow
Q3 = questionnaire après le camp de ski

Graphique 2 : Moyennes (force, équilibre et vitesse) de la classe témoin



Légende graphique 2 :

Q3 = questionnaire après le camp de ski

3.1.2. Interprétation des résultats

Ce décalage entre les résultats des questionnaires, qui montrent des niveaux de condition physique perçue assez élevés, et les entretiens, où les élèves disent ne pas avoir ressenti de changement, peut s'expliquer de plusieurs façons. D'une part, les élèves avaient déjà des moyennes assez hautes au départ, ce qui laisse peu de place à une progression visible (effet plafond). D'autre part, il est possible qu'ils ne fassent le lien entre les exercices réalisés en salle et leurs sensations sur les skis, ou qu'ils voient ces séances comme une leçon d'EPS « comme les autres ». Ainsi, même si la préparation Off-Snow a un effet, celui-ci reste peu visible pour les élèves, notamment pour la force, l'équilibre et la vitesse.

Ces résultats nuancent en partie les recommandations de l'OFSPPO et de Swiss-Ski, qui insistent sur l'importance d'une préparation physique avant un camp de sports de neige pour prévenir la fatigue et les blessures et améliorer la performance technique (OFSPPO, 2015 ; OFSPPO, 2022 ; Swiss-Ski, s.d.). Dans notre étude, les élèves ne perçoivent pas de changement important dans leur force, leur équilibre ou leur vitesse, même si ces aspects sont au cœur de la préparation hors neige. Cela ne signifie pas que ces auteurs « avaient tort », mais plutôt que l'effet du plan Off-Snow est plus discret et difficile à percevoir pour des élèves, surtout lorsque leur niveau de départ est déjà bon.

3.1.3. Verbatims de la classe expérimentale

Les verbatims ci-dessous proviennent des entretiens semi-directifs menés avec les élèves de la classe expérimentale. Ils complètent les données des questionnaires en ajoutant un vécu subjectif des élèves. Ils permettent de voir si les élèves associent ou non le plan d'entraînement à une évolution de leur condition physique.

Depuis que tu as suivi le plan d'entraînement avant le camp, as-tu remarqué des changements dans ta forme physique (force, rapidité, endurance, équilibre) ?

« Ça n'a pas vraiment changé, un petit peu, mais pas vraiment. » (Antonin, classe expérimentale)

« Non, pas vraiment. » (Sylvain, classe expérimentale)

« J'ai un peu plus d'équilibre quand même. » (Ylan, classe expérimentale)

Les propos recueillis confirment globalement les résultats. Les élèves ne disent pas avoir ressenti de changement important au niveau de leur condition physique après le plan Off-Snow. Un élève mentionne une légère amélioration au niveau de l'équilibre, mais sans parler d'un effet marqué. Cela montre que le plan d'entraînement n'a pas été perçu comme un changement important au niveau de la force, de la vitesse ou de l'équilibre.

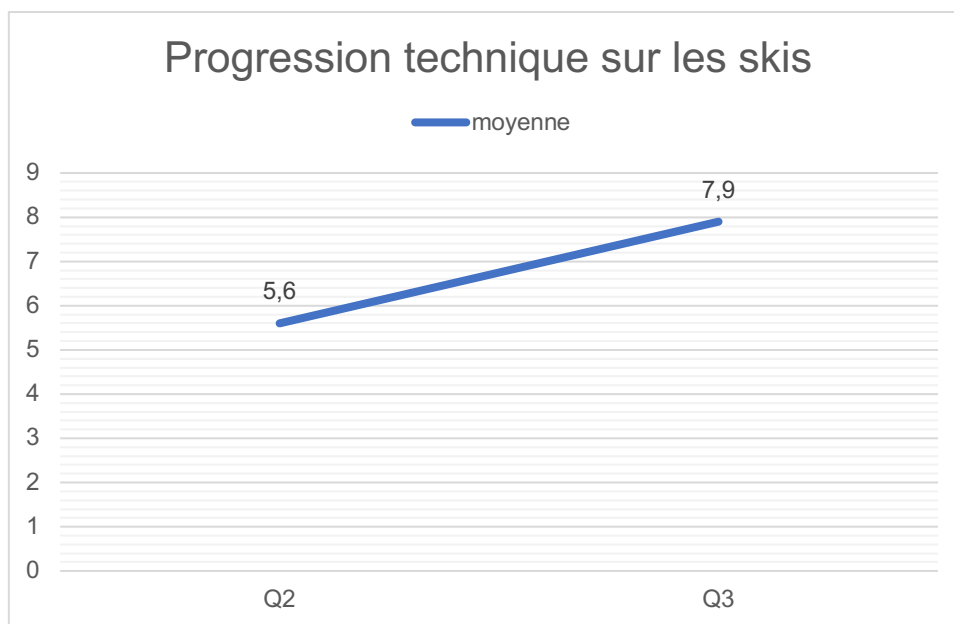
3.2. Progression technique sur les skis et aisance motrice

Ce deuxième sous-chapitre se concentre sur la progression technique des élèves pendant le camp de ski. Il s'appuie sur les deux questionnaires, remplis après le plan Off-Snow et après le camp de ski. Ces questionnaires permettent d'évaluer le ressenti des élèves quant à leur progrès sur les skis. Les journaux d'apprentissage rendent visible l'évolution de la pratique du ski jour après jour.

3.2.1. Moyenne progression technique sur les skis

Les graphiques ci-dessous présentent la progression technique des élèves sur les skis. Le premier montre l'évolution de la classe expérimentale entre avant et après le camp, tandis que le second présente la moyenne de la classe témoin après le camp. Cette comparaison permet de mettre en lien les deux classes et de voir si la préparation physique a eu un effet sur la progression technique perçue des élèves. Le tableau avec des extraits des journaux d'apprentissage complète ces résultats en montrant de manière plus concrète l'évolution des élèves jour après jour pendant le camp.

Graphique 3 : *Progression technique sur les skis, classe expérimentale*



Graphique 4 : *Technique sur les skis après le camp, classe témoin*

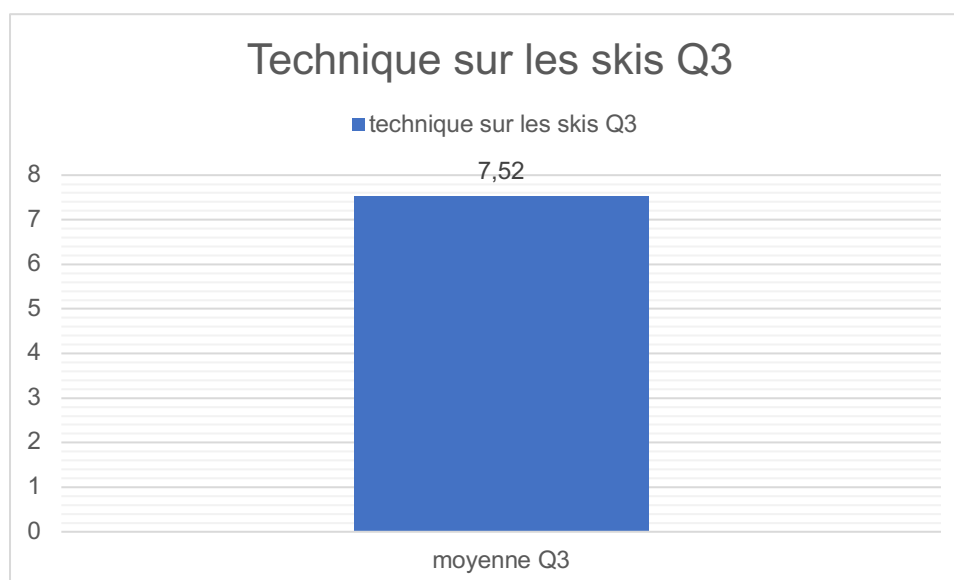


Tableau 2 : Extraits des journaux d'apprentissages

Prénom de l'élève (niveau ski)	Jour 1	Jour 4/5
Théa (débutante, classe témoin)	Pistes bleues : crispée, arrive petit à petit à tourner	Pistes bleues : sait s'arrêter, mais trop de vitesse, bonne gestion des virages
Sylvain (débutant, classe expérimentale)	Pistes bleues : arrive à freiner et à gérer sa vitesse	Pistes bleues : gère de mieux en mieux les virages au fil des pistes, est de plus en plus en confiance
Manon (moyen, classe témoin)	Pistes bleues et rouges : maîtrise sa vitesse, fait tous ses virages en chasse-neige	Pistes bleues et rouges : adapte sa vitesse, freine et tourne sans problème. Fait des virages chasse-neige correctement
Ylan (moyen, classe expérimentale)	Pistes bleues et rouges : gère assez bien sa vitesse et ses freinages	Pistes bleues et rouges : gère bien sa vitesse et l'adapte en fonction de son niveau

3.2.2. Interprétation des résultats

Les résultats montrent une nette progression technique entre le début et la fin du camp. La moyenne augmente, ce qui indique que les élèves ont le sentiment d'avoir réellement appris à mieux skier au fil des jours. Cette évolution s'explique surtout par le contexte du camp, qui offre beaucoup de temps de pratique.

Les journaux montrent une progression concrète dans la manière dont les élèves décrivent leur rapport aux skis. Certains élèves débutants passent d'une posture crispée à une meilleure gestion des virages et de la vitesse. D'autres, déjà plus à l'aise, améliorent leur contrôle sur les pistes bleues et rouges.

Ces résultats montrent que le camp de ski est un facteur important de progression technique, comme le soulignent Mioche et al. (2003) ainsi que les recommandations de Jeunesse+Sport qui mettent en avant l'importance de la répétition des mouvements et de la diversité des situations d'apprentissage. Le plan Off-Snow ne crée pas de différence importante entre les deux classes au niveau de la progression technique perçue. Il peut cependant avoir aidé certains élèves de la classe expérimentale à mieux entrer dans l'activité (meilleure gestion de la vitesse, moins de fatigue, plus grande aisance corporelle), ce qui facilite ensuite l'apprentissage.

Ainsi, le camp reste le principal moteur de progression, tandis que la préparation physique joue plutôt un rôle indirect, en mettant certains élèves dans de meilleures conditions pour apprendre. Cela rejoint aussi l'idée de l'OFSP (2021), selon laquelle la préparation agit comme un ensemble de facteurs qui facilitent ensuite l'apprentissage sur le terrain.

3.2.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin

Les verbatims ci-dessous sont issus des entretiens semi-directifs menés avec les élèves de la classe expérimentale et de la classe témoin. Ils complètent les résultats des questionnaires en apportant le ressenti des élèves. Ils permettent aussi de voir si les élèves font un lien entre le plan d'entraînement et leur progression sur les skis.

As-tu remarqué des progrès dans ta technique de ski ou dans ce que tu es capable de faire ?

« Ça n'a pas vraiment changé parce que chaque année, je skie. » (Antonin, classe expérimentale)

« Je trouve que du premier jour au dernier jour, je me suis plus amélioré et quand je mettais les skis, j'avais moins de peine à les mettre. » (Sylvain, classe expérimentale)

« Oui les virages, j'arrivais mieux quand même. » (Ylan, classe expérimentale)

As-tu remarqué des progrès sur les skis ?

« Ça faisait longtemps que j'ai plus mis les skis. Au début, ça aillait, mais ce n'était pas ultra wow. Mais après, à la fin du camp, je prenais plus confiance en moi. » (Laura, classe témoin)

« À tourner, avant, je n'arrivais pas à tourner sec, j'arrivais à tourner à peine, mais maintenant, j'arrive à tourner sec. Donc, si par exemple, je vais tout droit, il y a un sapin devant moi, je sais directement tourner. » (Théa, classe témoin)

« Au slalom, quand j'étais petite, j'étais vraiment nulle. À chaque fois, le slalom, je passais à côté, parce que je ne slalomais pas, en fait. Tandis que maintenant, j'arrive à slalomer en 30 secondes, ça dépend de la piste. » (Manon, classe témoin)

Les verbatims issus des entretiens confirment les observations précédentes. Les élèves des deux classes décrivent une évolution entre le début et la fin du camp, en mentionnant une amélioration de leur aisance à ski, notamment dans les virages et la maîtrise des trajectoires. Ils évoquent également une progression de leur confiance en eux au fil des jours. Ces éléments montrent qu'ils perçoivent tous une amélioration globale de leur technique, sans différence marquée entre la classe expérimentale et la classe témoin.

3.3. Confiance en soi et estime de soi

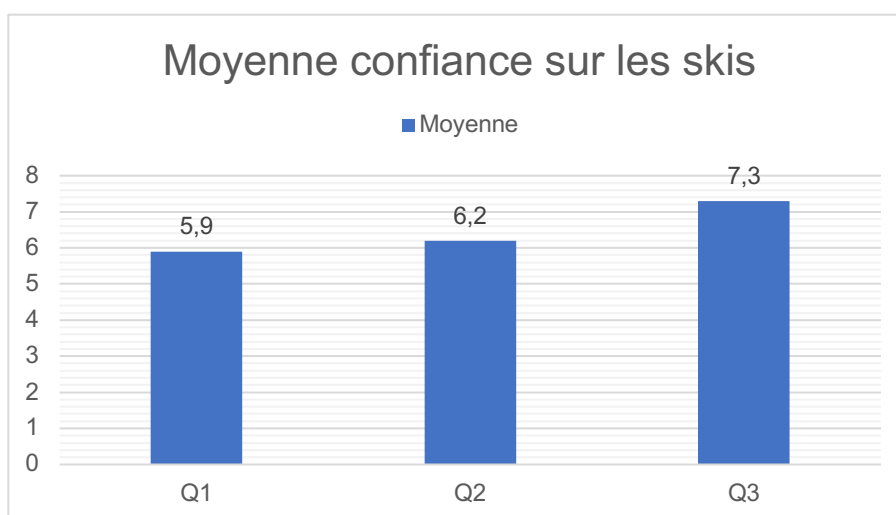
Ce troisième sous-chapitre analyse la confiance en soi sur les skis et l'estime de soi en sport. Ces deux notions sont liées, mais elles ne doivent pas être confondues. La confiance en soi correspond au sentiment de se sentir capable de skier, alors que l'estime de soi renvoie à une perception plus générale de sa valeur en tant qu'élève.

Les résultats sont issus des questionnaires, des entretiens et des journaux d'apprentissage. Cela permet de comparer les réponses des élèves avec leur vécu pendant le camp.

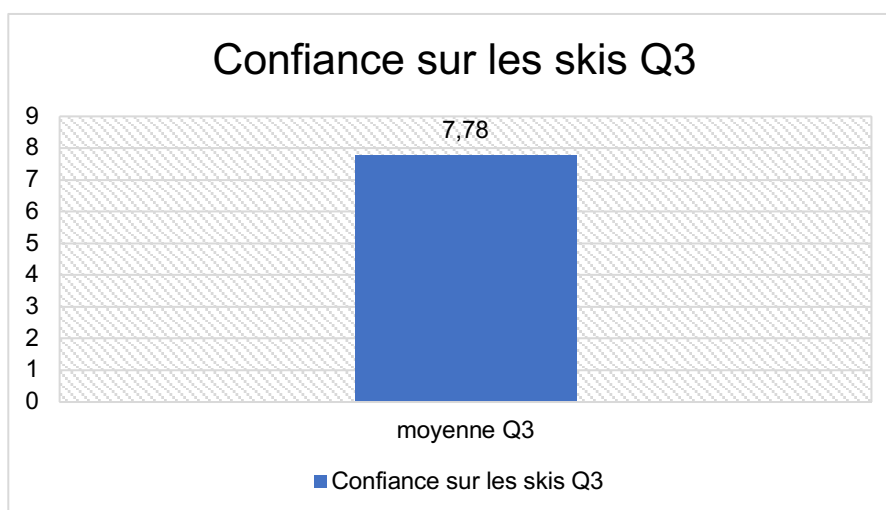
3.3.1. Moyenne confiance sur les skis et estime de soi

Les quatre graphiques ci-dessous présentent les résultats sur la confiance en soi et l'estime de soi pour les deux classes. Les deux premiers concernent la confiance sur les skis : le premier pour la classe expérimentale et le second pour la classe témoin. Les deux graphiques suivants montrent l'estime de soi en sport, selon la même comparaison entre les deux classes. Cette présentation permet de voir l'évolution des réponses de la classe expérimentale entre les trois questionnaires et de comparer avec la classe témoin après le camp, afin d'observer un éventuel effet de la préparation sur le vécu des élèves.

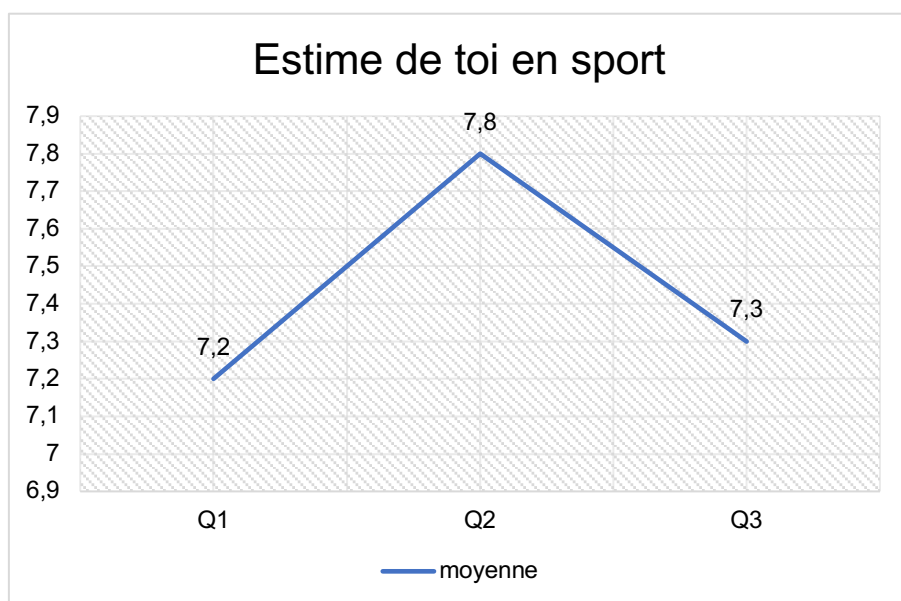
Graphique 5 : *Moyenne de la confiance sur les skis (classe expérimentale)*



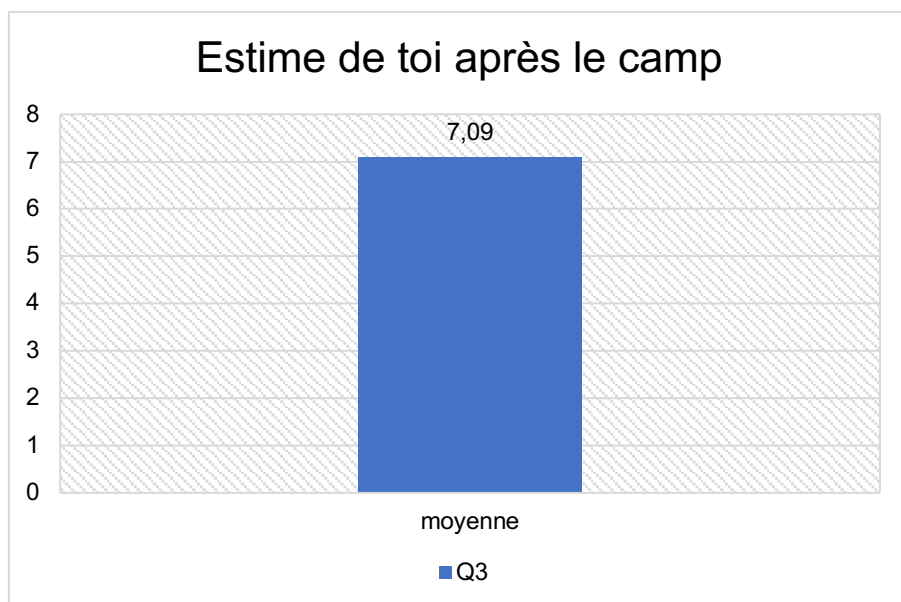
Graphique 6 : *Moyenne confiance sur les skis après le camp (classe témoin)*



Graphique 7 : *Moyenne estime de soi en sport, classe expérimentale*



Graphique 8 : *Moyenne estime de soi après le camp, classe témoin*



3.3.2. Interprétation des résultats

Les résultats des questionnaires montrent une augmentation progressive de la confiance en soi sur les skis dans la classe expérimentale. La moyenne passe de 5,9/10 avant le plan d'entraînement (Q1) à 6,2/10 après la préparation physique (Q2), puis à 7,3/10 après le camp (Q3). Cette hausse indique que les élèves se sentent de plus en plus en confiance au fil de l'expérience. La classe témoin présente aussi une confiance élevée après le camp, avec une moyenne de 7,78/10 en Q3. Dans les deux cas, le camp de ski semble donc jouer un rôle important dans le développement de la confiance sur les skis.

Pour l'estime de soi en sport, les résultats sont un peu différents. Dans la classe expérimentale, la moyenne passe de 7,2/10 (Q1) à 7,8/10 (Q2), puis redescend légèrement à 7,3/10 après le camp (Q3). Elle reste donc globalement stable. Dans la classe témoin, la moyenne en Q3 est de 7,09/10, ce qui est proche de celle de la classe expérimentale. Ainsi, les élèves se perçoivent dans l'ensemble comme plutôt compétents en sport, sans différence importante entre les deux classes.

Ces résultats montrent que le camp de ski favorise naturellement la confiance en soi grâce à la pratique intensive et à l'encadrement des moniteurs·rices. Le plan Off-Snow peut cependant aider certains élèves à se sentir plus prêts physiquement et donc plus à l'aise au début du camp. Cela rejoint le lien entre physis et psyché présenté dans le manuel « Sport des enfants » (OFSPPO, 2015). Les réussites sur les skis renforcent le sentiment de compétence, comme le montrent aussi Piard et al. (2016) et l'INSERM (2008), qui soulignent le rôle positif de l'activité physique dans la gestion des émotions et le sentiment de maîtrise. Dans cette logique, le camp de ski est un contexte favorable au développement de la confiance en soi, ce qui confirme aussi les objectifs éducatifs des camps selon l'OFSPPO (2019).

La stabilité de l'estime de soi correspond au modèle de Fox et Corbin (1989), selon lequel l'estime de soi globale se construit sur le long terme à partir de plusieurs expériences. Le camp peut l'influencer légèrement, surtout pour certains élèves, mais il ne suffit pas à modifier fortement un niveau déjà assez positif. Cela rejoint aussi les résultats de Lotan et al. (2004) et de Crocker et al. (2000), qui montrent que l'activité physique peut améliorer la perception de soi, surtout lorsqu'elle est régulière et valorisante. Dans notre étude, le dispositif Off-Snow est trop court pour produire des changements importants sur ce plan.

3.3.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin

Les verbatims recueillis lors des entretiens permettent d'éclairer ces résultats chiffrés et de comprendre comment les élèves donnent du sens à leur expérience.

Pendant le camp, est-ce que tu t'es senti en confiance sur les skis ?

« J'étais plus confiant à la fin du camp. » (Antonin, classe expérimentale)

« Je n'ai pas skié l'année passée et je n'avais pas skié d'autres fois. J'avais déjà fait un peu mais c'était juste pour savoir mettre les skis. Donc je ne peux pas comparer ma confiance en moi. » (Sylvain, classe expérimentale)

« Oui, je me sentais plus en confiance. » (Ylan, classe expérimentale)

Pendant le camp, est-ce que tu t'es sentie en confiance sur les skis ?

« J'ai eu peur quand je me suis cogné le genou contre le bouton en métal. Mais sinon, en général, pas, j'étais assez confiante. Sinon, j'ai eu assez peur avec la glace qui était sur les pistes. » (Laura, classe témoin)

« Justement, la grande descente, ça me faisait peur, mais des fois, quand je descendais, mon ski tremblait, et ça, ça m'a terrifiée, parce que j'ai eu peur que c'était un truc anormal. Mais sinon, je me sentais à l'aise. Et pour me reconforter de cette peur, une de mes tuteurs, une de mes profs, elle m'a dit que c'était normal, et qu'il n'y avait rien à s'inquiéter. » (Théa, classe témoin)

« J'étais confiante pendant le camp. » (Manon, classe témoin)

Comment évalues-tu ton estime de toi maintenant, après le camp ?

« Oui je me sens plus en confiance parce que j'ai vu qu'à la fin du camp, j'avais fait des sacrés progrès. Du coup, je me suis dit que c'est cool en fait et que je pourrais continuer à faire du progrès. » (Antonin, classe expérimentale)

« Je me suis senti fier de moi quand j'ai réussi à bien faire du ski, au moins pour moi. » (Sylvain, classe expérimentale)

« Confiant, je pense. Ouais, confiant. » (Ylan, classe expérimentale)

Comment évalues-tu ton estime de toi maintenant, après le camp ?

« C'est à peu près la même chose qu'avant le camp. » (Laura, classe témoin)

« Maintenant, moi, je me sens bien parce que j'ai appris à skier. Je pourrais sûrement aller skier les autres jours avec mon papa. Et je suis fière de moi, je suis contente. Et j'ai appris à gérer ma peur du ski parce que justement, je n'avais jamais fait ça. Et justement, je suis fière de moi parce que j'ai réussi à surmonter cette épreuve. » (Théa, classe témoin)

« Comme avant le camp. » (Manon, classe témoin)

Pour la confiance sur les skis, plusieurs élèves de la classe expérimentale disent s'être sentis plus confiants à la fin du camp. D'autres nuancent leurs propos, en expliquant qu'ils avaient peu de points de comparaison, surtout lorsqu'il s'agissait d'une première expérience ou d'une pratique peu régulière. Dans la classe témoin, les élèves évoquent aussi une confiance globale, mais mentionnent parfois des moments de peur ou d'appréhension. Cela montre que la confiance peut coexister avec la peur pendant l'apprentissage.

Pour l'estime de soi, les verbatims mettent surtout en avant un sentiment de fierté, de progression et de satisfaction d'avoir réussi certaines choses ou surmonté des difficultés. Certains élèves de la classe expérimentale associent leurs progrès à une meilleure image d'eux-mêmes. Dans la classe témoin, plusieurs élèves disent que leur ressenti reste globalement le même qu'avant le camp, même s'ils sont parfois fiers de leurs réussites.

Dans l'ensemble, ils confirment que le camp de ski renforce surtout la confiance sur les skis grâce aux nombreuses situations de pratique et de réussite. L'estime de soi évolue plus légèrement, souvent sous forme de fierté ponctuelle ou de sentiment de compétence. Cela montre que le camp est une expérience riche, tandis que les effets du plan Off-Snow varient selon les élèves.

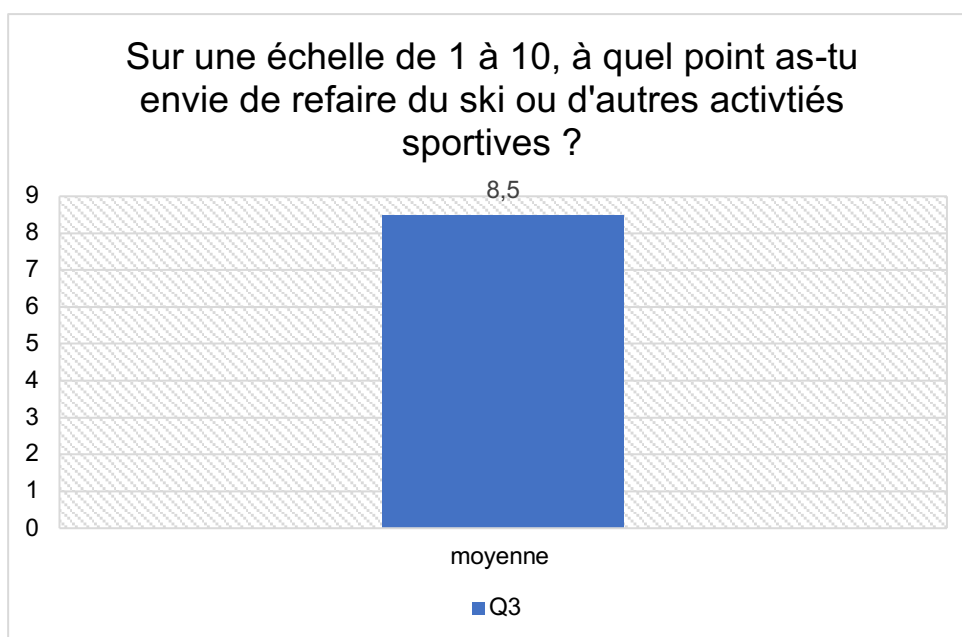
3.4. Motivation et engagement pendant le camp

Ce quatrième sous-chapitre traite de la motivation des élèves et de leur envie de poursuivre une activité physique ou le ski après le camp. Cette thématique a été abordée dans les questionnaires et approfondie lors des entretiens semi-directifs. Comme dans les précédents chapitres, les données chiffrées donnent une tendance générale, tandis que les verbatims permettent d'en comprendre les ressentis individuels.

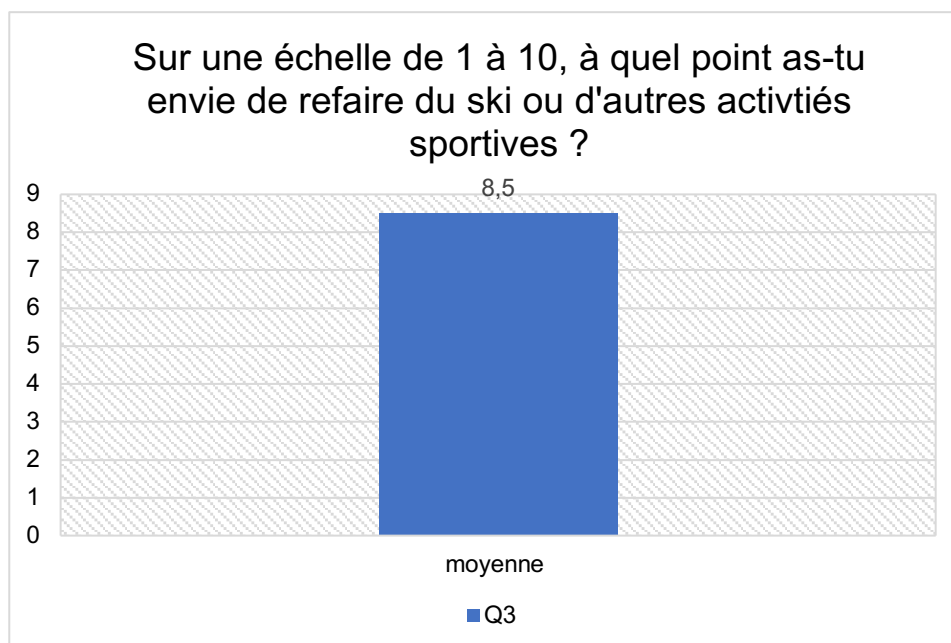
3.4.1. Moyenne de la motivation à continuer le ski ou autres activités sportives

Les deux histogrammes ci-dessous présentent les résultats de la question « Sur une échelle de 1 à 10, à quel point as-tu envie de refaire du ski ou d'autres activités sportives ? ». Le premier graphique concerne la classe expérimentale. Le second graphique présente les réponses de la classe témoin. Ces données, issues des questionnaires post-camp (Q3), permettent de comparer l'impact du camp de ski sur la motivation future des élèves des deux classes.

Graphique 9 : Moyenne de la classe expérimentale



Graphique 10 : Moyenne de la classe témoin



3.4.2. Interprétation des résultats

Les résultats des questionnaires montrent que le camp de ski donne envie à la plupart des élèves de continuer à faire du ski ou d'autres activités sportives. La moyenne à la question « À quel point as-tu envie de refaire du ski ou d'autres activités sportives ? » est de 8,5/10 pour la classe expérimentale, et elle est identique pour la classe témoin (8,5/10). Cela montre que le camp a un impact important sur la motivation des élèves, indépendamment du plan Off-Snow. Ces résultats sont cohérents avec l'INSERM (2008) et l'OMS (2022), qui expliquent que l'activité physique, lorsqu'elle est associée au plaisir, aux relations sociales positives et au sentiment de réussite, favorise la motivation et le bien-être. Le Plan d'Études Romand (PER) souligne aussi l'importance de proposer des expériences corporelles variées et en plein air pour développer le goût de l'activité physique sur le long terme.

Dans notre étude, le camp de ski joue clairement ce rôle, en donnant aux élèves l'envie de continuer à pratiquer. Le plan Off-Snow n'apparaît pas comme un déterminant unique de cette motivation, mais il s'inscrit dans la logique d'une éducation physique qui prépare, accompagne et sécurise les expériences de mouvement, conformément aux orientations du PER et aux recommandations de promotion de la santé.

3.4.3. Verbatims de la classe expérimentale et de la classe témoin

Les verbatims suivants, issus des réponses ouvertes aux questionnaires et des entretiens semi-directifs, permettent de comprendre ce que cette motivation élevée signifie concrètement pour les élèves. Ils illustrent la diversité des ressentis et des projets après le camp, au sein des deux classes

Si tu as skié l'année passée, qu'est-ce qui a changé pour toi ? (te sentais-tu plus à l'aise sur les skis, avais-tu plus de force, plus d'endurance...)

« Ça va. » (classe expérimentale)

« Oui, j'ai plus de force, plus à l'aise sur les skis. » (classe expérimentale)

« Je sais mieux faire les virages. » (classe expérimentale)

« Non, j'ai rien senti. » (classe expérimentale)

« Ça va, mais je sais quand même mieux skier qu'avant. » (classe expérimentale)

« Non, j'ai rien senti. » (classe expérimentale)

As-tu envie de t'investir plus dans les activités sportives cette année ? Qu'est-ce qui t'a donné envie ou au contraire découragé ?

« Oui, ça m'a donné envie de faire plus de ski. Chaque année, je pars une semaine pendant les vacances d'hiver et maintenant j'aimerais faire plus qu'une semaine. J'aime beaucoup ce sport et puis du coup, j'ai envie de continuer. Je le trouve assez cool. » (Antonin, classe expérimentale)

« Non, je ne veux pas trop faire d'autres sports pour l'instant. Oui je veux continuer à faire du ski. Parce que ça m'intéresse et c'est cool. Et vu qu'en plus mon frère va bientôt aussi mettre les skis, ça me donnera encore plus envie de faire du ski avec mon frère. » (Sylvain, classe expérimentale)

« Non, il n'y a rien qui m'a donné envie. Ce que j'aimerais faire, c'est un camp où tu peux faire un peu ce que tu veux. On fait des balades, des trucs. Et tu n'as pas besoin d'être avec tout un groupe où t'es obligé d'être saoulé. C'est ça qui est bien, que j'aimerais bien faire. » (Ylan, classe expérimentale)

Si tu as skié l'année passée, qu'est-ce qui a changé pour toi ? (te sentais-tu plus à l'aise sur les skis, avais-tu plus de force, plus d'endurance...)

« J'allais à un rythme plus tranquille. » (classe témoin)

« J'ai les skis plus parallèles. » (classe témoin)

« Je me sentais plus à l'aise. » (classe témoin)

« Je me sens plus à l'aise. » (classe témoin)

« Zéro changement. » (classe témoin)

« Non. » (classe témoin)

« Rien n'a changé. » (classe témoin)

« C'est plus facile le parallèle. J'avais plus de force. » (classe témoin)

« Ça n'a pas changé. » (classe témoin)

As-tu envie de t'investir plus dans les activités sportives cette année ? Qu'est-ce qui t'a donné envie ou au contraire découragé ?

« Je vais sûrement continuer de skier parce que c'est bien, mais pas très souvent. Parce que quand j'étais petite, je skiais beaucoup, mais maintenant un peu moins. Maintenant, je préfère skier quand j'en ai envie. » (Laura, classe témoin)

« Oui, j'ai envie de me mettre dans plus d'activités sportives parce que justement, le ski m'a inspiré. Je ne sais pas comment expliquer. » (Théa, classe témoin)

« J'aimerais bien continuer le ski avec ma sœur. Elle sera plus grande, on pourra faire ensemble des pistes noires. » (Manon, classe témoin)

Les verbatims confirment les résultats des graphiques tout en montrant des différences entre les élèves. Plusieurs élèves des deux classes disent vouloir continuer le ski ou faire plus de sport, parfois avec des idées concrètes comme skier en famille ou essayer d'autres activités. D'autres sont plus neutres et préfèrent une pratique occasionnelle plutôt qu'intensive. Cela montre que le camp stimule la motivation, mais que son effet dépend des élèves et de leurs expériences personnelles.

Conclusion

Ce travail de recherche arrivant à son terme, nous revenons sur la question qui a guidé notre démarche afin d'y apporter une réponse. La question était la suivante : comment un programme Off-Snow de quatre semaines pour des enfants permet-il de développer la condition physique et l'estime de soi en vue d'un camp de sports de neige ?

Les résultats montrent d'abord que la préparation physique, à elle seule, ne suffit pas à améliorer clairement la condition physique perçue par les élèves. En effet, les élèves de la classe expérimentale ne ressentent pas tous un changement important au niveau de leur force, leur équilibre ou leur vitesse. Cela peut s'expliquer par le fait que certains élèves avaient déjà un bon niveau au départ, ce qui laisse peu de place à une progression visible. De plus, sur une période relativement courte, ce type d'évolution n'est pas toujours facile à percevoir pour des enfants.

En revanche, les résultats sont plus clairs concernant la confiance en soi sur les skis. Dans les deux classes, les élèves se sentent de plus en plus à l'aise au fil du camp. Le camp de ski apparaît donc comme un moment important d'apprentissage, qui permet aux élèves de vivre des réussites concrètes. Le plan Off-Snow semble jouer un rôle de préparation, en aidant certains élèves à se sentir plus prêts physiquement et plus rassurés au début du camp. La confiance en soi se construit ainsi à la fois grâce à la préparation et à l'expérience vécue sur les skis. À ce niveau, l'hypothèse selon laquelle le programme Off-Snow favoriserait le développement de la confiance en soi peut être partiellement confirmée : le camp joue un rôle central, mais la préparation contribue à faciliter l'entrée dans l'activité.

Concernant l'estime de soi, les résultats montrent des changements plus faibles. Les élèves ont déjà une image plutôt positive d'eux-mêmes au départ, ce qui laisse peu de place à une grande évolution en peu de temps. Cependant, les verbatims montrent que plusieurs élèves ressentent de la fierté lorsqu'ils progressent ou lorsqu'ils dépassent une peur. Le camp peut donc renforcer ponctuellement l'image de soi, même si l'estime de soi reste un aspect plus stable que la confiance sur les skis. L'hypothèse d'une amélioration marquée de l'estime de soi n'est ainsi pas vraiment confirmée, même si certains effets positifs sont observés.

La motivation est également un résultat important. Les deux classes montrent une forte envie de refaire du ski ou de continuer des activités sportives. Cela montre que le camp est une expérience positive et motivante. Lorsqu'elle se déroule dans un cadre rassurant, l'activité physique donne envie de continuer à bouger. Le plan Off-Snow n'explique pas à lui seul cette motivation, mais il aide à préparer les élèves et à les mettre en confiance. L'objectif de favoriser l'engagement et l'envie de pratiquer une activité physique peut donc être considéré comme atteint, principalement grâce au camp lui-même.

Concernant la condition physique, les résultats montrent clairement que la préparation Off-Snow n'entraîne pas une amélioration perçue par la classe expérimentale. Tous les élèves ne ressentent pas de changements notables au niveau de la force, de l'équilibre ou de la vitesse. L'hypothèse d'une amélioration significative de la condition physique perçue n'est donc pas confirmée, ce qui peut s'expliquer par un niveau de départ déjà élevé et par la difficulté à percevoir des changements sur une courte période.

Ce travail a également démontré l'importance de la prévention des blessures. Le ski dans le cadre scolaire est une activité exigeante qui demande une bonne maîtrise du corps. Une préparation physique permet de mieux se préparer à l'effort, de limiter la fatigue et de réduire certains risques liés aux déséquilibres ou aux mauvaises postures. Dans notre recherche, nous avons partiellement confirmé que le plan d'entraînement favorise le développement de la confiance en soi. Elle permet de gérer la vitesse et les virages avec plus de fluidité. Elle

aide à éviter les mouvements brusques et les virages rapides qui peuvent entraîner des blessures. De plus, la confiance en soi aide à anticiper les virages et à ralentir avant d'avoir peur, ce qui réduit la sensation de panique et la peur de tomber. Le plan Off-Snow ne sert donc pas seulement à améliorer les performances, mais aussi à assurer la sécurité des élèves.

Ce travail est également en lien avec mon expérience personnelle dans le ski de compétition, qui m'a prouvé qu'une préparation physique facilite les progrès. J'ai retrouvé dans cette recherche des éléments observés sur le terrain : lorsque les élèves se sentent capables, ils osent davantage, persèverent plus et prennent plus de plaisir. Cette étude confirme donc qu'une préparation adaptée peut soutenir l'apprentissage, la confiance et la motivation.

En conclusion, le plan Off-Snow apparaît comme un outil utile pour préparer un camp de ski scolaire. Il ne suffit pas à lui seul à tout transformer, mais il permet de créer de meilleures conditions pour entrer dans l'activité. Il contribue au développement global des élèves, en agissant sur le corps, la confiance et le plaisir d'apprendre. Ce travail montre ainsi qu'une préparation en amont peut enrichir l'expérience des élèves et renforcer le rôle formateur de l'éducation physique.

Cette recherche m'a beaucoup apporté, mais elle présente aussi certaines limites. La première tient à la durée du plan Off-Snow, qui était relativement courte pour observer des effets plus marqués sur la condition physique. Une recherche plus longue dans la durée permettrait aussi de voir si les effets du plan Off-Snow deviennent plus visibles avec davantage de temps et de répétitions. La deuxième limite concerne la perception des élèves eux-mêmes, car leurs réponses restent subjectives et ne permettent pas toujours de mesurer de manière fine les changements vécus. Il faut aussi relever que les résultats sont liés à un contexte particulier, celui d'un camp de ski scolaire précis, ce qui limite la possibilité de généraliser les constats à d'autres classes ou à d'autres réalités.

La dernière limite concerne le choix des classes pour la mise en place du plan d'entraînement. Il aurait été pertinent de réaliser au préalable une évaluation globale du niveau de condition physique des deux classes. En ayant deux classes présentant le niveau similaire, idéalement faible, les résultats de la recherche auraient été moins biaisés. Une telle évaluation en amont aurait peut-être permis d'obtenir des résultats plus marqués et plus comparables.

Malgré ces limites, ce travail m'a beaucoup apporté sur le plan personnel et professionnel. Il m'a permis de mieux comprendre l'importance d'une préparation physique spécifique avant une activité de glisse et de confirmer ce que j'avais déjà pu observer dans ma pratique de sportive de haut niveau et d'entraîneur. Il m'a aussi aidé à porter un regard plus précis sur les liens entre condition physique, confiance en soi, estime de soi et motivation. Sur le plan professionnel, cette recherche me donne des pistes concrètes pour penser autrement la préparation d'un camp de ski et pour mieux accompagner les élèves dans ce type d'activité.

Cette recherche ouvre plusieurs pistes pour la suite. Une piste consisterait à comparer différents types de préparations physiques afin de voir lesquelles sont les plus efficaces pour préparer un camp de ski. On pourrait aussi approfondir la question du point de vue des élèves eux-mêmes, en observant plus précisément leur comportement sur les skis ou en les interrogeant sur leur ressenti au fil du camp.

Finalement, il serait intéressant d'étendre l'étude à d'autres classes, à d'autres écoles ou à d'autres types de camps de sports afin de vérifier si les résultats observés se retrouvent dans des contextes différents. Il serait également pertinent de s'intéresser à d'autres aspects, comme la peur, le plaisir de pratiquer ou encore l'effet de la préparation sur les élèves les moins actifs physiquement.

Références bibliographiques

Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G. A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann, F., ... Zinniker, P. (2024). *Manuel Ski pour les enfants et les jeunes*. Office fédérale du sport OFSPO.

Bächle, T., Birrer, D., Fuchslocher, J., Hartmann, T., Rothenbühler, A., Scheurer, J., Seiler, S., Tschopp, M. (2021). *Les facteurs de développement. L'essentiel en bref*. Office fédérale du sport OFSPO.

Barbillon, E., Le Roy, J. (2012). *Petit manuel méthodologique de l'entretien de recherche : de la problématique à l'analyse*. Paris, France : Enrick Éditions.

Birrer, D., Dannenberger, D., Grötzing Strupler, C., Rüdisühli, U., & Weber, A. (2016). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: Office fédérale du sport OFSPO.

Blais, A. & Durand, C. (2003). Chapitre 16 - Le sondage. In B. Gauthier (Ed.), *Recherche sociale - De la problématique à la collecte des données* (4e édition), 387–429. Sainte Foy. Lallemand, C. & Gronier, G. (2015). Fiche 07 - Questionnaire exploratoire. In *Méthodes de design UX: 30 méthodes fondamentales pour concevoir et évaluer les systèmes interactifs*, 178–199. Eyrolles, Paris.

Boutin, G. (1997). *L'entretien de recherche qualitatif*. Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.

Canton de Vaud, Direction générale de la santé (2022). *Activité physique et santé mentale – Foire aux questions*. Consulté le 4 août 2025 sur https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dsas/DGS/fichiers_pdf/FAQ_activite_physique_et_sante_mentale_DEF.pdf

CDHEP. (2002). *Code d'éthique de la recherche pour les Hautes Ecoles pédagogiques*. CIIP.

Chevalier, F. & Meyer, V. (2018). Les entretiens. *Les méthodes de recherche du DBA*, EMS éditions, p. 108-125.

CIIP. (2011). *Plan d'Etudes Romand*. <https://plandetudes.ch>

De Ketele J.-M., & Roegiers X., (1996). *Méthodologie du recueil d'informations. Fondements des méthodes d'observations, de questionnaires, d'interviews et d'études de documents*. Méthodes en sciences humaines. 3e édition, Paris: De Boeck Université.

Delignères, D., & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'éducation physique*. Éditions revue EP.S.

Dössegger, A., & Varisco, J. (2015). *Sport des enfants J+S. Bases théoriques*. Office fédérale du sport OFSPO.

Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives* (4e édition). Chenelière Éducation.

INSERM (2008). *L'activité physique : contexte et effets sur la santé* (pp. 193-202). Les éditions Inserm. https://reseaux-sante-ca.org/IMG/pdf/activite_physique_contextes_effets_sante.pdf

Jefferson, G. (2004). Glossary of transcript symbols with an introduction. In G. H. Lerner (Ed.), *Conversation analysis: Studies from the first generation* (pp. 13-31). Philadelphia : John Benjamins.

Lamoureux, A. (2000). *Recherche et méthodologie en sciences humaines*. Cheneliere Education.

La Santé en action (2022, décembre). *Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations*, (462). https://www.researchgate.net/profile/Olivier-Riquier/publication/391970191_DOSSIER_ACTIVITE_PHYSIQUE_ADAPTEE_PROMOUVOIR_LA_SANTE_DES_POPULATIONS_Article_p26_Identifier_les_freins_et_les_leviers_pour_optimiser_lactivite_physique_adaptee/links/682eef3ad1054b0207f0d53a/DOSSIER-ACTIVITE-PHYSIQUE-ADAPTEE-PROMOUVOIR-LA-SANTE-DES-POPULATIONS-Article-p26-Identifier-les-freins-et-les-leviers-pour-optimiser-lactivite-physique-adaptee.pdf#page=5

Marshall, C. & Rossman, G. B. (2016). *Designing Qualitative Research*, sixth edition. London: Sage. Repéré sur https://lib.zu.edu.pk/ebookdata/Medical%20Education/Designing%20Qualitative%20Research-by%20Catherine%20Marshall_%20Gretchen%20B.%20Rossman.pdf

Mioche, P., Guillermet, J.-M., Sevrez, P., & Tempier, J.-P. (2003). *Skier et apprendre la montagne*. Grenoble : CRDP de l'Académie de Grenoble.

Office fédéral du sport (2013). *Cahier d'entraînement Sport des enfants J+S Allround*. Macolin : Office fédéral du sport OFSPO.

OpenAI. (2026). ChatGPT(version GPT-5.3) [Modèle de langage]. <https://openai.com/>

Organisation mondiale de la Santé (2024, 26 juin). *Activité physique*. Consulté le 27 juillet 2025 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organisation mondiale de la Santé (2022, 17 juin). *Santé mentale : renforcer notre action*. Consulté le 25 juillet 2025 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Paquay, L., De Ketele, J.-M. et Crahay, M. (2006). *Analyse qualitative en éducation : des pratiques de recherche aux critères de qualité*. Bruxelles : De Boeck.

Piard, C., Bosquet, L., Junqua, A. (2016). *Le sport au service de l'éducation et des connaissances*. Comité français Pierre de Coubertin. Éditions EP.S.

Pinard, R., Potvin, P. & Rousseau, R. (2004). Le choix d'une approche méthodologique mixte de recherche en éducation. *Recherches qualitatives*, 24. <http://www.recherchequalitative.qc.ca/volume24.html>

Pratique du sport à l'école. (s. d.). BPA. <https://www.bfu.ch/fr/dossiers/pratique-du-sport-a-l-ecole>

Roy, M. & Prévost, P. (2013). La recherche-action : origines, caractéristiques et implications de son utilisation dans les sciences de la gestion. *Recherches qualitatives*, 32(2), 129–151. <https://doi.org/10.7202/1084625ar>

Savoie-Zajc, L. (2003). Chapitre 12 - L'entrevue semi-dirigée. In B. Gauthier (Ed.), *Recherche sociale - De la problématique à la collecte des données* (4e édition), 293– 316. Sainte Foy.

Schelings, C. (2021). Cahier méthodologique. *Questionnaire, étude de cas, entretien individuel, focus group et observation in situ*. Université de Liège.

Ski, S. (s. d.). *Swiss-Ski Skills pour enfants - Ski*. Swiss Ski. <https://www.swiss-ski.ch/fr/ueber-swiss-ski/ausbildung/landingpages/swiss-ski-skills-pour-enfants-ski/>

Ski, S. (s. d.). *Training Off-Snow pour enfants*. Swiss Ski. <https://www.swiss-ski.ch/fr/ueber-swiss-ski/ausbildung/landingpages/training-off-snow-pour-enfants/>

Sports de neige sur les pistes. (s. d.). BPA. <https://www.bfu.ch/fr/dossiers/sports-de-neige-sur-les-pistes>

Totemia. (s. d.). *Colonies de vacances au ski : Encourager la confiance en soi et la prise de risques chez les jeunes*. <https://totemia.com/fr/b/colonie-de-vacance/colonies-de-vacances-au-ski-encourager-la-confiance-en-soi-et-la-prise-de-risques-chez-les-jeunes>

UNIL (2010). *Méthodes de recueil de données pour l'évaluation d'un cursus d'études*. https://www.unil.ch/files/live/sites/culture-qualite/files/shared/Eval_cursus/CQ_Guide_recueil_donnees_cursus_2011.pdf

Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Hallgren, M., Probst, M., Ward, P. B., Gaughran, F., De Hert, M., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. [Comportement sédentaire et niveaux d'activité physique chez les personnes atteintes de schizophrénie, de trouble bipolaire et de trouble dépressif majeur : une revue systématique et une méta-analyse mondiales.] *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 16(3), 308–315. <https://doi.org/10.1002/wps.20458>

Van der Maren, J.-M. (2004). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Montréal: Les presses de l'Université de Montréal; De Boeck Université.

Vilatte, J.-C. (2007). *Méthodologie de l'enquête par questionnaire*. Formation "Evaluation". *Laboratoire Culture & Communication*.

Annexes

Annexe 1 : Lettre de demande aux parents pour la classe expérimentale



Chers Parents,

Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la HEP-BEJUNE, je mène une recherche sur l'impact d'une préparation physique avant un camp de sports de neige. L'objectif est d'étudier comment un entraînement adapté peut aider les élèves à progresser sur le plan physique et mental.

Déroulement du projet :

- Les élèves suivront un plan d'entraînement spécifique pendant les cours d'éducation physique et sportive (EPS) guidés par leur enseignante.
- Ils compléteront trois questionnaires, à différents moments : avant le début du plan d'entraînement, après le plan et juste après leur retour du camp de ski. Ces questionnaires portent sur la condition physique, la confiance en soi et l'expérience sur les skis.
- Après le camp de ski, trois élèves seront choisis pour effectuer un court entretien individuel avec moi pour partager leur vécu et leurs impressions.

Toutes les données recueillies seront uniquement utilisées dans le cadre de ma recherche et seront détruites à la fin de mon mémoire. Les réponses de votre enfant seront anonymisées et aucune information personnelle ne sera transmise.

Je reste disponible pour tout renseignement supplémentaire :
lea.friche@hep-bejune.ch / 077 437 86 25

Merci pour votre confiance et votre attention.

Meilleures salutations,

Léa Friche

✂️ ----- A découper et à retourner en classe jusqu'au ----- ✂️

Nom et prénom de l'élève : _____

☐ J'ai pris connaissance du projet de recherche présenté par Mme Friche

J'autorise la participation de mon enfant à ce projet : OUI ☐ NON ☐

Date et signature du représentant légal : _____

Annexe 2 : Lettre de demande aux parents pour la classe témoin

Chers Parents,

Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la HEP-BEJUNE, je mène une recherche sur l'impact d'une préparation physique avant un camp de sports de neige. L'objectif est d'étudier comment un entraînement adapté peut aider les élèves à progresser sur le plan physique et mental. Pour comparer différentes approches, je souhaite interroger quelques élèves de la classe de votre enfant après le camp de ski.

Déroulement du projet :

- Trois élèves seront invités à participer à un entretien individuel avec moi, dans les semaines qui suivront le camp de ski.
- Lors de cet échange (environ 20 minutes), il s'agira pour eux de répondre à mes questions et de raconter leur expérience du camp de ski, leurs progrès, leurs ressentis physiques et psychologiques.

Toutes les données recueillies seront uniquement utilisées dans le cadre de ma recherche et seront détruites à la fin de mon mémoire. Les réponses de votre enfant seront anonymisées et aucune information personnelle ne sera transmise.

Je reste disponible pour tout renseignement supplémentaire :
lea.friche@hep-bejune.ch / 077 437 86 25

Merci pour votre confiance et votre attention.

Meilleures salutations,

Léa Friche

✂️ ----- A découper et à retourner en classe jusqu'au ----- ✂️

Nom et prénom de l'élève : _____

☐ J'ai pris connaissance du projet de recherche présenté par Mme Friche

J'autorise la participation de mon enfant à ce projet : OUI ☐ NON ☐

Date et signature du représentant légal : _____

Annexe 3 : Plan d'entraînement Off-Snow

Entraînement hors neige – enfants

2025

Séquence 1

	Temps	Exercices	Organisation/dessin	Matériel
Échauffement	(3x5') = 15'	Ballon derrière la ligne Sur un terrain de basketball ou de volleyball ou un terrain d'env. 12x24 m. Deux équipes doivent placer une balle derrière la ligne adverse. La balle peut être dribblée sur place ou en mouvement avec une main et passée à une ou deux mains. Les joueurs ont droit à trois pas avec la balle en main, avant ou après le dribble. Il est interdit de repartir en dribble après avoir bloqué la balle (double dribble). Astuce: Plus la taille du terrain et des équipes est petite, plus l'intensité est élevée.		Ballons de volleyball Sautoirs
Partie principale	45'-55'	Circuit Effectuer le circuit par deux et alterner les exercices. Varier les sollicitations. Temps nécessaire pour un parcours complet: 20 – 25 minutes	Conseil: 30 secondes pour la 1re série 30 secondes de pause 30 secondes pour la 2e série Deux minutes de pause et déplacement au poste suivant → répéter le déroulement à chaque poste Circuit 1x en entier, trois minutes de pause, circuit 1x en entier	

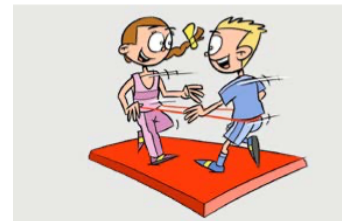
Partie principale

Poste 1: Miroir

Sauter d'une jambe sur l'autre. 2x de suite. A donne le tempo, B suit. Changer les rôles.

Plus difficile

- Sauter sur une jambe.



Gros tapis

Cordes à sauter

Élastique

Poste 2: Sauts de grenouille

Installer une piste de tapis. En combien de sauts les enfants traversent-ils la piste ?



5 petits tapis

Poste 3: Schuss

A tient les rênes (deux cordes nouées), debout, jambes fléchies sur deux morceaux de tapis. B tracte son camarade sur 15-20 mètres aller et retour.



2 morceaux de tapis

2 cordes à sauter

Partie principale

Poste 4: A l'assaut !

De l'arrêt, les enfants sautent sur la tour de tapis. Qui va le plus haut?



20 petits tapis

Poste 5: Slalom

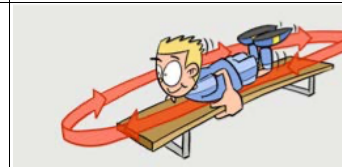
Les enfants effectuent simultanément le slalom, le plus rapidement possible.



14-20 piquets

Poste 6: A la force des bras

En position ventrale, l'enfant se tracte sur le banc à la force de ses bras.



Banc suédois

Éventuellement
serviette
ou morceau de
tapis pour
glisser

Partie principale

Poste 7 : Radeau

Seul ou à deux. Se tenir debout sur un tapis, posé sur des balles, sans perdre l'équilibre.

Plus difficile : Les enfants avancent et reculent le tapis.



Quatre tapis

Tapis de réception

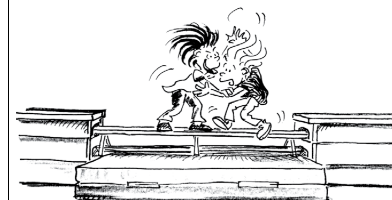
Ballons de gymnastique de basket ou ballons lourds

Poste 8 : J'étais là avant !

Banc suédois surélevé et glissé dans les interstices des caissons. Se battre loyalement. Essayer de se déséquilibrer mutuellement.

Variante

Chaque enfant tient une balle dans ses mains et essaie de pousser son adversaire hors du banc.



Deux caissons

Banc suédois

Deux tapis

Mousse

Balles

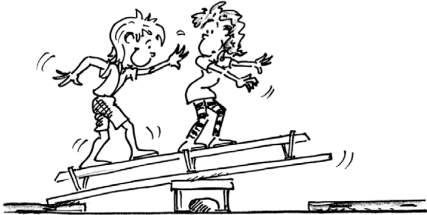
Objectifs d'apprentissages :

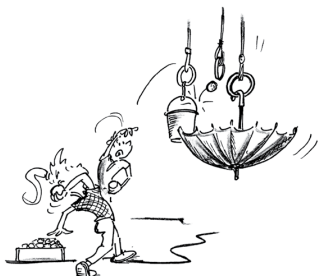
- Améliorer la force générale et la coordination
- Améliorer la technique de saut
- Surpasser ses peurs

Séquence 2

	Temps	Exercices	Organisation/dessin	Matériel
Échauffement	8'	Chasse aux sautoirs Qui récolte le plus de sautoirs à la fin du jeu ?		2 sautoirs par enfant
	5'	Justiciers à l'épée Deux à trois chasseurs munis d'une épée (journal enroulé) essaient de toucher les lièvres. Le joueur pris fait du skipping sur place jusqu'à ce qu'un camarade le libère. Variante • Talons-fesses, pantin, etc.		Journal enroulé Skipping

Partie principale	45'-55'	Circuit Effectuer le circuit par deux.	Six postes de 4-5 minutes. Le circuit est effectué 2x.	
		Poste 1: Équilibre Les enfants se tiennent en équilibre sur le ballon de gymnastique: assis, à genoux, debout, en sautant, etc. Un seul ballon par gros tapis! Veiller à sécuriser le périmètre de chute.		2 ballons de gymnastique (60 cm) 2 gros tapis
		Poste 2: Lauberhorn Une moitié d'un tapis mousse posée sur deux bancs suédois. Rouler librement en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.		2 bancs suédois 2 gros tapis (ou moyen)

		Poste 3: Bascule Banc suédois retourné et posé sur l'élément supérieur du caisson. Seul ou en groupe. Se tenir en équilibre sur la «bascule». Plus facile • Rester en équilibre et se déplacer sur le plateau du banc. Plus difficile • Combiner avec des «prouesses d'artiste»: tenir une balle dans chaque main, bras tendus; tenir un frisbee ou un petit sac de sable en équilibre sur la tête; etc.		Banc suédois Élément supérieur du caisson ou tremplin Évent. tapis Balles, etc.
Partie principale		Poste 4: Parcours d'obstacles Installer différents parcours de sauts à l'aide des journaux: • Sauter en avant à pieds joints par-dessus les journaux. • Sauter latéralement. • Sauter sur une jambe. • Idem sur l'autre jambe. • 2× jambe droite, 2× jambe gauche. • Changer de jambe au signal du moniteur. • A montre une suite de sauts, B la reproduit. Important: Les exercices sont effectués rapidement, exiger la précision!		Journaux enroulés

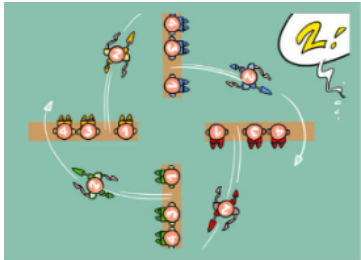
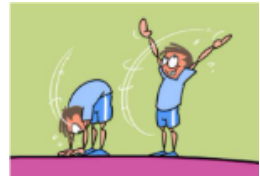
Partie finale		Poste 5: Tapis rampant A deux. Prendre de l'élan, sauter sur le tapis pour le faire avancer.		Tapis mousse fin ou épais (protection antiglis dessus)
		Poste 6: Cibles Lancer des objets dans les cibles préparées (seaux ou parapluies fixés aux anneaux balançants).		Vieux parapluies ou seaux en plastique Anneaux balançants Balles
	8'	Jour et nuit A et B sont couchés face à face, un journal posé entre eux. L'enseignant raconte une histoire. Quand il prononce « Jour ! », A saisi le journal, se retourne et court jusqu'à sa ligne de fond. Quand le mot « Nuit ! » arrive, c'est B qui attrape le journal et s'enfuit. Qui réussit le plus de trajets sans se faire rattraper ? Variante • Différentes positions de départ.		Journaux enroulés Cônes

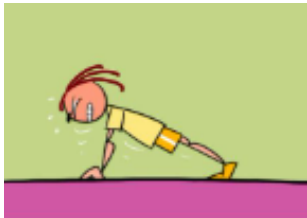
	5'	Pause lecture L'enseignant lit le journal face aux élèves (à 50 mètres de distance). Les enfants courent vers l'avant tant que le maître ne les voit pas et ils s'arrêtent dès qu'il baisse le journal pour les regarder. Celui qui bouge encore à ce moment doit retourner au départ.		Journal
--	----	--	---	---------

Objectifs d'apprentissages :

- Améliorer la coordination générale
- Parcourir certaines distances à vitesse maximale
- La capacité de réaction est affinée via différents canaux de perception

Séquence 3

	Temps	Exercices	Organisation/dessin	Matériel
Échauffement	5'	Course autour des bancs en cercle But : rapidité de réaction et d'action 4 équipes, qui sont numérotées depuis le centre, sont assises sur des bancs. A l'appel d'un chiffre, les membres correspondants de chaque équipe courent un tour par l'extérieur des bancs jusqu'à ce qu'ils soient retournés s'asseoir à leur place.		4 bancs
	3-5'	Divers exercices de mobilité : 10 x en position à quatre pattes, faire le dos rond et le dos creux ▶ Position du « chat » avec le dos rond ▶ Position de la « vache » avec le dos creux 8 x aller chercher la pointe du pied opposé ▶ Jambes tendues ▶ Pieds plus espacés largeur d'épaules ▶ Les bras sont tendus ▶ Tirer le bassin vers le haut (angle hanches env. 90°) ▶ Aller chercher le pied opposé avec la main 7 x le salve au soleil avec les hanches à largeur d'épaules ▶ Poser les deux mains au sol ▶ Tenir la position 2 sec et se redresser ▶ A la station debout, étendre les bras vers le haut, légèrement en arrière et amener les hanches légèrement vers l'avant	1  2  3 	

		5 × balancer des deux côtés avec les bras en l'air ▷ Bras vers le haut ▷ Incliner les haut du corps des deux côtés ▷ Eviter de s'incliner vers l'avant et l'arrière (métaphore : entre deux vitres)	4		
Partie principale	20' - 25'	Circuit Effectuer le circuit par deux. Pour chaque poste, il y a 3 façons d'exécuter l'exercice (selon le niveau) F1 étant le basique F3 est le plus élevé	10 postes de 30 secondes. Le circuit est effectué 3x.		
		Poste 1: Appui facial F1 En position appui facial, tenir avec le corps droit, ensuite lever légèrement et alternativement une jambe et l'autre F2 Tenir l'appui facial tendu, les mains à l'intérieur d'un cerceau et ensuite en faire le tour en déplacer latéralement les pieds F3 En position appui facial ou appui facial sur les avant-bras, lever les jambes et les mains alternativement (variante : effectuer un parcours avec les pieds sur le tapis, sur un chariot ou une balle)			Cerceau

Partie principale

Poste 2: Rotation balle

- F1** En position fente avant, faire tourner une balle devant le corps vers la droite et vers la gauche (variation: utiliser les anneaux suspendus dans la salle de sport)
- F2** En position fente avant, faire tourner une médecine ball légère devant le corps vers la droite et vers la gauche (variation: en exercice à deux en se passant la balle)
- F3** En position fente avant, lancer une médecine ball de côté contre le mur

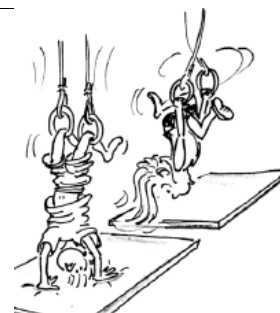


Balle
Médecine ball
Mur

Poste 3: Gymnaste

Dans cet exercice, les élèves réalisent différentes acrobaties aux anneaux balançants, aussi en s'accrochant avec les jambes.

Anneaux fixés à hauteur d'épaules. Tourner, se mettre à l'appui ou se suspendre, également avec la tête en bas



Anneaux
balançants

tapis

Poste 4: Tarzan

Durant cet exercice, les enfants expérimentent différentes utilisations de la corde. Par ce biais, ils renforcent les muscles du haut du corps.

A la corde: se balancer, grimper, tourner, sauter sur le tapis, etc.

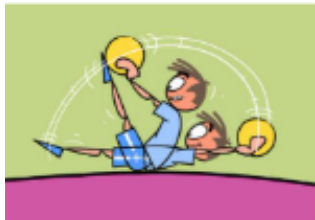


Corde à
grimper

Tapis

Éventuellement
banc suédois

		Poste 5: Position accroupie F1 Tenir la position accroupie au sol, sur une poutre étroite, sur un engin mobile, ... F2 Tenir la position accroupie sur une jambe et changer de jambe toutes les 10 sec. F3 Tenir cette position avec des poids dans les mains, en tenant une balle au-dessus de la tête ou avec de petits sauts sur les deux jambes		Engin mobile Balle
		Poste 6: Fente avant F1 Fente avant en changeant de jambe F2 Idem avec la jambe arrière sur une caisse, une balle dans les mains et effectuer des extensions explosives plusieurs fois de suite sur la même jambe d'appui F3 Idem en changeant à chaque fois d'appui		Caisson Balle
		Poste 7 : Chute du mur Debout sur un banc suédois, en appui contre un tapis mousse posé à la verticale. Se laisser tomber ensemble en avant, atterrir, puis relever le matelas.		Banc suédois Grand tapis

Partie principale		Poste 8 : Flexion – extension sur une jambe F1 Effectuer une flexion-extension sur une jambe avec l'aide d'un partenaire, paroi, espaliers, ... F2 Idem sans aide sur un banc F3 Idem sur un banc ou au sol		Mur Banc
		Poste 9 : Course hippique Se faire tirer par un camarade en position assise, à genoux ou debout sur un ou deux morceaux de moquettes.		Morceaux de moquette Cerceau Corde à sauter ou élastique de gymnastique
		Poste 10 : La courbette F1 Se coucher sur le dos, les jambes levées en l'air à 90°, effectuer quelques bascules aller-retour F2 Courbette sur le dos (jambes et bras en l'air) tenir la position, ensuite basculer aller-retour F3 A partir de la station assise ou couchée, effectuer un ciseau, les mains touchant les chevilles et le dos droit		Tapis Balle

Partie finale

10- 15'

Balle Alaska colorée

Plusieurs équipes reçoivent chacune un sautoir et une balle de la même couleur. Au commandement, un enfant de chaque équipe lance depuis une zone de tir sur la balle d'une autre équipe. Tous les enfants courent aussi vite que possible jusqu'à la balle de leur équipe, forment une colonne et se passent la balle entre les jambes. Le dernier enfant tient la balle en hauteur et crie «Alaska». L'équipe la plus rapide obtient un point.

- ▷ Varier d'objet de jeu
- ▷ Varier la sorte de tunnel, p. ex. à 4 pattes
- ▷ Se passer la balle par-dessus la tête



Balles
Sautoirs

10-15'

Quilles – Balle à deux camps

2 équipes, chacune répartie sur un demi-terrain. Une quille est mise en place par joueur. Un enfant de chaque équipe reste derrière la ligne de fond de l'équipe adverse. Chaque équipe a une balle et essaie de frapper en dehors de leur propre zone la quille de l'adversaire et de protéger la sienne. Si une quille se renverse, l'enfant prend la quille et va derrière la ligne de fond de l'adversaire. L'enfant qui était là-bas au début du jeu, a le droit de revenir sur le terrain. Quelle équipe a encore des quilles sur le terrain ?



Quilles
Balles

		Ou alors jeux de leur choix !!		
--	--	---------------------------------------	--	--

Objectifs d'apprentissages :

- Travail de la mobilité du corps
- Renforcer le tronc et le haut du corps
- Renforcer les jambes
- Jeux de balles

Pour la 4^{ème} séquence, l'idée est de refaire une des trois (observations durant les leçons, est-ce que les élèves ont apprécié ? Est-ce qu'ils ont rencontré des difficultés ?)

Annexe 4 : Questionnaire n°1 pour la classe expérimentale

Prénom :

Questionnaire n°1 avant le plan d'entraînement

L'impact d'une préparation spécifique sur les apprentissages moteurs et l'estime de soi - Par l'exemple du ski dans le cadre d'un camp de sports de neige

Je suis étudiante en 3^{ème} année à la HEP-BEJUNE. Je réalise mon travail de mémoire de Bachelor de fin d'études sur l'impact d'un plan d'entraînement en amont d'un camp de ski. Pour m'aider dans mes recherches, j'ai besoin de ton aide !

Tu devras répondre à trois questionnaires (des questions seront semblables). Les questionnaires sont anonymes et les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre de mon travail.

Merci d'avance pour ton aide ☺

Léa Friche

1. Pratiques-tu un sport en dehors de l'école ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, lequel/lesquels ? Combien de fois par semaine ?

2. Te sens-tu à l'aise pendant les cours d'EPS à l'école ?

☐ Pas du tout à l'aise

☐ Peu à l'aise

☐ Moyen

☐ Assez à l'aise

☐ Très à l'aise

3. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta force** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

Prénom :

4. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ton équilibre** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

5. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta vitesse** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

6. As-tu déjà été blessé(e) en sport ?

☐ Oui

☐ Non

7. À l'école, comment te sens-tu avant une nouvelle activité physique ?

☐ Peur

☐ Stressé(e)

☐ Peu motivé(e)

☐ Motivé(e)

☐ Très motivé(e)

8. As-tu confiance en tes capacités sportives ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

Prénom :

9. Comment évalues-tu ton estime de toi en sport ? (Entoure le chiffre)
→ L'estime de soi, c'est le regard que l'on porte sur soi-même. Ici, c'est la valeur que tu t'attribues.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

10. As-tu parfois peur de ne pas réussir ou d'être jugé(e) ?

☐ Oui

☐ Non

Pourquoi ?

11. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu ta confiance sur les skis ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

Annexe 5 : Questionnaire n°2 pour la classe expérimentale

Prénom :

Questionnaire n°2 après le plan d'entraînement et avant le camp de ski

L'impact d'une préparation spécifique sur les apprentissages moteurs et l'estime de soi - Par l'exemple du ski dans le cadre d'un camp de sports de neige

1. Sens-tu que ta condition physique a changé après le plan d'entraînement ?

☐ Oui

☐ Non

☐ Je ne sais pas

2. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta force** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

3. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ton équilibre** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

4. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta vitesse** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

Prénom :

5. Est-ce que tu te sens plus à l'aise en sport maintenant ?

☐ Oui

☐ Non

☐ Un peu

☐ Pas du tout

6. Comment évalues-tu ton estime de toi en sport ? Entoure le chiffre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

7. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu ta confiance sur les skis ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

8. Quel est ton niveau en ski alpin ?

☐ Débutant

☐ Intermédiaire

☐ Avancé

9. Quels types de pistes fais-tu ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Bleue

☐ Rouge

☐ Noire

Prénom :

10. As-tu peur ou appréhendes-tu le camp de ski ?

☐ Oui

☐ Non

☐ Un peu

Si oui/un peu, pourquoi ?

11. Note ta technique de ski sur une échelle de 1 à 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je débute		Je fais quelques progrès		Je gère la plupart des situations		Je me sens à l'aise			Je peux aider les autres

12. Qu'attends-tu du camp de ski ? (Progrès, technique, plaisir, confiance, autre...)

Annexe 6 : Questionnaire n°3 pour la classe expérimentale

Prénom :

Questionnaire n°3 après le camp de ski

L'impact d'une préparation spécifique sur les apprentissages moteurs et l'estime de soi - Par l'exemple du ski dans le cadre d'un camp de sports de neige

1. As-tu senti que tu avais plus de force sur les skis ?

☐ Oui

☐ Non

Sur une échelle de 1 à 10, note ta force (0 étant assez bas et 10 très haut) :

Force : _____

2. As-tu trouvé les descentes plus faciles ? Entoure le chiffre sur l'échelle.

☐ Oui

☐ Non

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très difficile									Très facile

3. Es-tu tombé(e) ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, combien de fois ?

4. As-tu progressé(e) sur les skis durant le camp ?

☐ Oui

☐ Non

Prénom :

Si oui, explique ta progression :

5. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta force** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

6. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ton équilibre** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

7. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta vitesse** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

Prénom :

8. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta technique sur les skis** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je débute		Je fais quelques progrès		Je gère la plupart des situations		Je me sens à l'aise			Je peux aider les autres

9. Es-tu plus confiant(e) sur les skis ? Entoure le chiffre sur l'échelle.

☐ Oui

☐ Non

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

10. As-tu skié(e) tous les jours du camp ?

☐ Oui

☐ Non

Si non, pourquoi ?

11. Comment était ton niveau de fatigue à la fin du camp ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très fatigué(e)									En pleine forme

Prénom :

12. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu ton niveau de stress :

a. Avant le début du camp de ski. (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout stressé(e)									Très stressé(e)

b. Lors de la première journée sur les pistes. (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout stressé(e)									Très stressé(e)

c. Si tu as été stressé(e), peux-tu expliquer ce qui t'a provoqué du stress avant le camp ou sur les pistes ?

13. Sens-tu que le plan d'entraînement t'a aidé à gérer ton stress sur les skis ?

☐ Oui

☐ Non

☐ Un peu

14. Comment évalues-tu ton estime de toi après le camp ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

Prénom :

15. Écris ton meilleur souvenir du camp de ski ?

16. Ta plus grande difficulté rencontrée durant le camp de ski ?

17. Que conseillerais-tu à ceux qui feront le plan d'entraînement avant le camp ?

18. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point as-tu envie de refaire du ski ou d'autres activités sportives dans le futur ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout envie									Très envie

Prénom :

Si tu as skié l'année passée, réponds à cette question, si ce n'est pas le cas, tu n'as pas besoin d'y répondre.

19. Si tu as skié l'année passée, qu'est-ce qui a changé pour toi ? (Te sentais-tu plus à l'aise sur les skis, avais-tu plus de force, plus d'endurance...).

Annexe 7 : Questionnaire pour la classe témoin

Prénom :

Questionnaire après le camp de ski

L'impact d'une préparation spécifique sur les apprentissages moteurs et l'estime de soi - Par l'exemple du ski dans le cadre d'un camp de sports de neige

Je suis étudiante en 3^{ème} année à la HEP-BEJUNE. Je réalise mon travail de mémoire de Bachelor de fin d'études sur l'impact d'un plan d'entraînement en amont d'un camp de ski. Pour m'aider dans mes recherches, j'ai besoin de ton aide !

Tu devras répondre à un questionnaire. Le questionnaire est anonyme et les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre de mon travail.

Merci d'avance pour ton aide ☺

Léa Friche

1. Es-tu tombé(e) ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, combien de fois ?

2. As-tu progressé(e) sur les skis durant le camp ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, explique ta progression :

Prénom :

3. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta force** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

4. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ton équilibre** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

5. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta vitesse** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'apprends		Je progresse		Je me débrouille		Je suis à l'aise			Je maîtrise très bien

6. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu **ta technique sur les skis** ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je débute		Je fais quelques progrès		Je gère la plupart des situations		Je me sens à l'aise			Je peux aider les autres

Prénom :

7. Es-tu plus confiant(e) sur les skis ? Entoure le chiffre sur l'échelle.

☐ Oui

☐ Non

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

8. As-tu skié(e) tous les jours du camp ?

☐ Oui

☐ Non

Si non, pourquoi ?

9. Comment était ton niveau de fatigue à la fin du camp ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très fatigué(e)									En pleine forme

10. Sur une échelle de 1 à 10, comment évalues-tu ton niveau de stress :

a. Avant le début du camp de ski. (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout stressé(e)									Très stressé(e)

Prénom :

b. Lors de la première journée sur les pistes. (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout stressé(e)									Très stressé(e)

c. Si tu as été stressé(e), peux-tu expliquer ce qui t'a provoqué du stress avant le camp ou sur les pistes ?

11. Comment évalues-tu ton estime de toi après le camp ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je doute beaucoup		Je commence à croire en moi		Ça dépend des jours		Je me sens confiant			Je suis sûr(e) de moi

12. Écris ton meilleur souvenir du camp de ski ?

Prénom :

13. Ta plus grande difficulté rencontrée durant le camp de ski ?

14. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point as-tu envie de refaire du ski ou d'autres activités sportives dans le futur ? (Entoure le chiffre)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout envie									Très envie

Si tu as skié l'année passée, réponds à cette question, si ce n'est pas le cas, tu n'as pas besoin d'y répondre.

15. Si tu as skié l'année passée, qu'est-ce qui a changé pour toi ? (Te sentais-tu plus à l'aise sur les skis, avais-tu plus de force...).

Annexe 8 : Le journal d'apprentissage



The background is a light beige color. In the top left, there are two pairs of purple skis with black bindings. In the top center, there are three blue snowflakes of different sizes. In the top right, there is a yellow pencil with a pink eraser and a smiling face, with a small orange squiggle below it. In the center, there is a white rectangular area with a green brushstroke above it. Below the brushstroke, the text 'Janvier 2026' is written in a simple black font. Below that, the title 'Mon journal d'apprentissage' is written in a large, dark blue, cursive font. In the bottom left, there is a black silhouette of a ski lift. In the bottom right, there are two blue mountains with white snowflakes on their peaks. At the bottom left, there is an illustration of three people skiing: a person in an orange jacket, a person in a green jacket, and a person in a blue jacket.

Janvier 2026

Mon journal d'apprentissage

NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____



Jour 1



1. Quelles pistes as-tu faites aujourd'hui ? Coche

- ☐ Bleue
- ☐ Rouge
- ☐ Noire

2. Combien de fois es-tu tombé(e) aujourd'hui ? Entoure

0 / 1-2 / 3-5 / plus de 5

3. As-tu eu mal à quelque part ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, où ?

4. Sur 5, comment as-tu ressenti ta fatigue aujourd'hui ? Entoure

- 1. Pas fatigué(e)
- 2. Un peu fatigué(e)
- 3. Fatigué(e)
- 4. Très fatigué(e)
- 5. Épuisé(e)

5. Comment évalues-tu ton plaisir à skier aujourd'hui sur 5 ? Entoure

1	2	3	4	5
peu de plaisir				beaucoup de plaisir

6. As-tu eu peur ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, à quel moment ? Dans quelle situation ?

7. Qu'aimerais-tu faire mieux demain ?

8. Dans quel groupe de ski es-tu ?

☐ débutant ☐ moyen ☐ avancé

19.04.26

9. Mes progressions (à remplir par le moniteur). Cocher ou compléter ce qui s'applique.

Aujourd'hui, j'ai remarqué que..... a bien progressé dans :

- le contrôle de la vitesse (freiner, tourner...)
- les changements de direction (virages)
- sa posture sur les skis (plus équilibré, plus détendu)
- sa confiance et son plaisir à skier
- autres commentaires



Jour 2



1. Quelles pistes as-tu faites aujourd'hui ? Coche

☐ Bleue

☐ Rouge

☐ Noire

2. Combien de fois es-tu tombé(e) aujourd'hui ? Entoure

0 / 1-2 / 3-5 / plus de 5

3. As-tu eu mal à quelque part ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, où ?

4. Sur 5, comment as-tu ressenti ta fatigue aujourd'hui ? Entoure

1. Pas fatigué(e)

2. Un peu fatigué(e)

3. Fatigué(e)

4. Très fatigué(e)

5. Épuisé(e)

5. Comment évalues-tu ton plaisir à skier aujourd'hui sur 5 ? Entoure

1	2	3	4	5
peu de plaisir				beaucoup de plaisir

6. As-tu eu peur ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, à quel moment ? Dans quelle situation ?

7. Qu'aimerais-tu faire mieux demain ?

8. Dans quel groupe de ski es-tu ?

☐ débutant ☐ moyen ☐ avancé

19.04.26

9. Mes progressions (à remplir par le moniteur). Cocher ou compléter ce qui s'applique.

Aujourd'hui, j'ai remarqué que..... a bien progressé dans :

- le contrôle de la vitesse (freiner, tourner...)
- les changements de direction (virages)
- sa posture sur les skis (plus équilibré, plus détendu)
- sa confiance et son plaisir à skier
- autres commentaires



Jour 3



1. Quelles pistes as-tu faites aujourd'hui ? Coche

☐ Bleue

☐ Rouge

☐ Noire

2. Combien de fois es-tu tombé(e) aujourd'hui ? Entoure

0 / 1-2 / 3-5 / plus de 5

3. As-tu eu mal à quelque part ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, où ?

4. Sur 5, comment as-tu ressenti ta fatigue aujourd'hui ? Entoure

1. Pas fatigué(e)

2. Un peu fatigué(e)

3. Fatigué(e)

4. Très fatigué(e)

5. Épuisé(e)

5. Comment évalues-tu ton plaisir à skier aujourd'hui sur 5 ? Entoure

1	2	3	4	5
peu de plaisir				beaucoup de plaisir

6. As-tu eu peur ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, à quel moment ? Dans quelle situation ?

7. Qu'aimerais-tu faire mieux demain ?

8. Dans quel groupe de ski es-tu ?

☐ débutant ☐ moyen ☐ avancé

beaucoup de plaisir

 avancé

9. Mes progressions (à remplir par le moniteur). Cocher ou compléter ce qui s'applique.

Aujourd'hui, j'ai remarqué que..... a bien progressé dans :

- le contrôle de la vitesse (freiner, tourner...)
- les changements de direction (virages)
- sa posture sur les skis (plus équilibré, plus détendu)
- sa confiance et son plaisir à skier
- autres commentaires



Jour 4



1. Quelles pistes as-tu faites aujourd'hui ? Coche

☐ Bleue

☐ Rouge

☐ Noire

2. Combien de fois es-tu tombé(e) aujourd'hui ? Entoure

0 / 1-2 / 3-5 / plus de 5

3. As-tu eu mal à quelque part ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, où ?

4. Sur 5, comment as-tu ressenti ta fatigue aujourd'hui ? Entoure

1. Pas fatigué(e)

2. Un peu fatigué(e)

3. Fatigué(e)

4. Très fatigué(e)

5. Épuisé(e)

5. Comment évalues-tu ton plaisir à skier aujourd'hui sur 5 ? Entoure

1
peu de plaisir

2

3

4

5

beaucoup de plaisir

6. As-tu eu peur ?

☐ Oui☐ Non

Si oui, à quel moment ? Dans quelle situation ?

7. Qu'aimerais-tu faire mieux demain ?

8. Dans quel groupe de ski es-tu ?

☐ débutant

□ **moyen**

avancé

9. Mes progressions (à remplir par le moniteur). Cocher ou compléter ce qui s'applique.

Aujourd'hui, j'ai remarqué que..... a bien progressé dans :

- le contrôle de la vitesse (freiner, tourner...)
- les changements de direction (virages)
- sa posture sur les skis (plus équilibré, plus détendu)
- sa confiance et son plaisir à skier
- autres commentaires



Jour 5



1. Quelles pistes as-tu faites aujourd'hui ? Coche

- ☐ Bleue
- ☐ Rouge
- ☐ Noire

2. Combien de fois es-tu tombé(e) aujourd'hui ? Entoure

0 / 1-2 / 3-5 / plus de 5

3. As-tu eu mal à quelque part ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, où ?

4. Sur 5, comment as-tu ressenti ta fatigue aujourd'hui ? Entoure

- 1. Pas fatigué(e)
- 2. Un peu fatigué(e)
- 3. Fatigué(e)
- 4. Très fatigué(e)
- 5. Épuisé(e)

5. Comment évalues-tu ton plaisir à skier aujourd'hui sur 5 ? Entoure

1
peu de plaisir

2

3

4

5

beaucoup de plaisir

6. As-tu eu peur ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, à quel moment ? Dans quelle situation ?

7. Écris les exploits que tu as réalisé.e durant le camp (ce dont tu es fier.ère)

8. Dans quel groupe de ski es-tu ?

☐ débutant

 **moyen**

 avancé

9. Mes progressions (à remplir par le moniteur). Cocher ou compléter ce qui s'applique.

Aujourd'hui, j'ai remarqué que..... a bien progressé dans :

- le contrôle de la vitesse (freiner, tourner...)
- les changements de direction (virages)
- sa posture sur les skis (plus équilibré, plus détendu)
- sa confiance et son plaisir à skier
- autres commentaires

Annexe 9 : Guide d'entretien pour la classe expérimentale

Guide d'entretien

Entretien Semi-Directif

1^{ère} partie : Introduction

Salut, je te remercie d'avoir accepté de participer à mon enquête qui s'inscrit dans mon travail de fin d'études à la HEP-BEJUNE.

Toutes les informations recueillies au cours de cet entretien seront utilisées uniquement pour ma recherche. De plus, cet entretien reste anonyme.

Dans le but de retranscrire cet entretien, il sera enregistré. Es-tu d'accord avec cela ?

As-tu des questions ? Si non, je propose de commencer.

Cet entretien va me permettre de mieux comprendre comment tu as vécu le camp de ski après avoir suivi le plan d'entraînement. Je vais te poser des questions sur la préparation physique, le camp de ski, comment tu t'es senti, ce que tu as appris et ce que tu retiens. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Prénom	
Prénom d'emprunt	
Âge	
Niveau (condition physique et ski)	

2^{ème} partie : Questions

Thèmes de l'entretien :

1. Condition physique, capacités techniques (la physis)
2. Bien-être, motivation et confiance en soi (la psyché)
3. Motivation, engagement et progression
4. Perception globale et ressenti personnel
5. Questions ouvertes

Thèmes	Questions	Relances	Notes
1. Condition physique, capacités techniques	- Depuis que tu as suivis le plan d'entraînement avant le camp, as-tu remarqué des changements dans ta forme physique (force, équilibre, rapidité, endurance) - Sur les skis, te sentais-tu plus à l'aise ou plus en confiance que l'année passée ? - As-tu remarqué des progrès dans ta technique de ski ou dans ce que tu es capable de faire ?	- Peux-tu donner un exemple concret d'un exercice où tu t'es senti(e) plus fort(e) ou plus habile ? - As-tu eu moins mal aux jambes, ou est-ce que tu as trouvé certaines pistes plus faciles ? - Est-ce qu'il y a une situation où tu t'es surpris(e) toi-même ?	
2. Bien-être, motivation et confiance en soi	- Avant le camp, comment te sentais-tu ? motivé(e), inquiet(e), ou autre ? Cela a-t-il changé avec la préparation physique ? - Pendant le camp, est-ce que tu t'es senti(e) en confiance sur les skis ? As-tu eu peur à certains moments ?	- Peux-tu raconter un moment où tu as eu peur/tu as surmonté une difficulté ?	

	Qu'est-ce qui t'a aidé(e) à surmonter cette peur ? - As-tu eu l'impression de mieux gérer ton stress ou tes émotions que lors d'une expérience sportive passée ? - Comment évalues-tu ton estime de toi maintenant, après le camp ? Est-ce que l'entraînement t'a aidé(e) à te sentir plus fier(e) de toi ?	- As-tu un souvenir où tu as été fier(e) d'avoir dépassé une peur ?	
3. Motivation, engagement et progression	- As-tu envie de t'investir plus dans les activités sportives cette année ? Qu'est-ce qui t'a donné envie ou, au contraire, découragé(e) ? - Est-ce que tu penses continuer le ski ou un autre sport après cette expérience ? Pourquoi ? - Est-ce que les réussites (petites victoires) pendant le camp ont changé la façon dont tu te vois, ou ta	- Est-ce qu'il y a eu une petite « victoire » cette année pour toi ?	

	motivation à essayer des nouvelles choses ?		
4. Perception globale et ressenti personnel	- Penses-tu que le plan d'entraînement avant le camp est utile pour les élèves ? Pourquoi ? - Si tu devais expliquer à un nouvel élève ce que le plan de préparation t'a apporté « dans tes jambes » et « dans ta tête », que dirais-tu ? - As-tu des suggestions d'amélioration pour le plan de préparation physique avant un camp de ski ?	- Quel conseil donnerais-tu à des futurs élèves qui feront le camp avec préparation ?	
5. Questions ouvertes	- Y a-t-il autre chose que tu aimerais partager sur ton expérience globale ou sur ce que tu ressens maintenant ?		

Clôture de l'entretien

Je te remercie pour ta participation. Avant de conclure, as-tu quelque chose à ajouter sur ce thème ?

Souhaites-tu que je te transmette les résultats de mon travail ?

Annexe 10 : Guide d'entretien pour la classe témoin

Guide d'entretien

Entretien Semi-Directif

1^{ère} partie : Introduction

Salut, je te remercie d'avoir accepté de participer à mon enquête qui s'inscrit dans mon travail de fin d'études à la HEP-BEJUNE.

Toutes les informations recueillies au cours de cet entretien seront utilisées uniquement pour ma recherche. De plus, cet entretien reste anonyme.

Dans le but de retranscrire cet entretien, il sera enregistré. Es-tu d'accord avec cela ?

As-tu des questions ? Si non, je propose de commencer.

Cet entretien va me permettre de mieux comprendre comment tu as vécu le camp de ski. Je vais te poser des questions sur le camp de ski, comment tu t'es senti, ce que tu as appris et ce que tu retiens. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Prénom	
Prénom d'emprunt	
Âge	
Niveau (condition physique et ski)	

2^{ème} partie : Questions

Thèmes de l'entretien :

1. Condition physique, capacités techniques (la physis)
2. Bien-être, motivation et confiance en soi (la psyché)
3. Motivation, engagement et progression
4. Questions ouvertes

Thèmes	Questions	Relances	Notes
1. Condition physique, capacités techniques	- Comment as-tu ressenti ta forme physique pendant le camp ? - As-tu remarqué des progrès sur les skis ? - Y a-t-il eu des moments où tu t'es surpris(e) toi-même par tes capacités ?	- As-tu senti(e) un manque de force, d'endurance ...sur les skis ? - Peux-tu me raconter tes progrès ?	
2. Bien-être, motivation et confiance en soi	- Avant le camp, comment te sentais-tu ? motivé(e), inquiet(e), ou autre ? - Pendant le camp, est-ce que tu t'es senti(e) en confiance sur les skis ? As-tu eu peur à certains moments ? Qu'est-ce qui t'a aidé(e) à surmonter cette peur ? - Comment évalues-tu ton estime de toi maintenant, après le camp ? - As-tu pris plaisir à skier ? Pourquoi ?	- Peux-tu raconter un moment où tu as eu peur/tu as surmonté une difficulté ? - As-tu un souvenir où tu as été fier(e) d'avoir dépassé une peur ?	

3. Motivation, engagement et progression	- As-tu envie de t'investir plus dans les activités sportives cette année ? Qu'est-ce qui t'a donné envie ou, au contraire, découragé(e) ? - Est-ce que tu penses continuer le ski ou un autre sport après ce camp ? Pourquoi ? - Est-ce que les réussites (petites victoires) pendant le camp ont changé la façon dont tu te vois, ou ta motivation à essayer des nouvelles choses ? - Qu'est-ce qui t'a donné envie de progresser durant le camp ?	- Est-ce qu'il y a eu une petite « victoire » cette année pour toi ?	
4. Questions ouvertes	- Y a-t-il autre chose que tu aimerais partager sur ton expérience globale ou sur ce que tu ressens maintenant ?		

Clôture de l'entretien

Je te remercie pour ta participation. Avant de conclure, as-tu quelque chose à ajouter sur ce thème ?

Souhaites-tu que je te transmette les résultats de mon travail ?