

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Encourager les échanges  
**Autor:** Berger, Regine / Crameri, Sandra / Joss, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995730>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Encourager les échanges

Participer, oser, jouer. Comment générer une valeur ajoutée pendant une leçon d'éducation physique? Quelques pistes possibles.

Texte: Regine Berger, Sandra Crameri, Martin Joss; photos: Ueli Känzig

Les exemples suivants donnent un aperçu de la mise en œuvre du projet de recherche dans le quotidien d'une classe du degré primaire.

## *Performance: autoévaluation réaliste*

Le module d'intervention «Performance» vise à renforcer le concept de soi physique et à encourager l'autoévaluation positive et réaliste des performances motrices grâce au contenu des brochures 2 et 4 du manuel «Education physique» (volume 4).

C'est bien la progression personnelle et non la comparaison avec les autres enfants de la classe qui est au cœur du projet (orientation par rapport à la norme de référence individuelle). L'utilisation systématique du livret d'éducation physique permet aux élèves de visualiser le processus d'apprentissage et leurs progrès individuels. Ils apprennent, en outre, à se fixer des objectifs (partiels) réalistes sur la base de leurs capacités personnelles. Une fois qu'un objectif est réalisé, il est possible d'en fixer un autre plus ambitieux. L'expérience ainsi faite conduit à une autoévaluation plus précise.

### Comparaison: avec soi-même

Mardi matin, peu de temps après la récréation: les 21 élèves de cinquième année entrent au fur et à mesure dans la salle de gymnasique. Alors que certains, pleins d'entrain, se lancent d'eux-mêmes dans un jeu de poursuite, les autres attendent, assis le long du mur. L'enseignant salue la classe et expose le programme du cours. Ce jour-là, il s'agit d'un test de forme physique destiné à déterminer les capacités des élèves. Luca et Sara sont ravis. Ce sont les meilleurs sportifs de la classe et ils se réjouissent de montrer ce dont ils sont capables. David et Alexandra, eux, sont moins enthousiastes. Ils savent déjà qu'ils ne peuvent pas rivaliser avec les performances de leurs camarades et, qu'une fois de plus, ils obtiendront les plus mauvais résultats.

Ces situations sont fréquentes en cours d'éducation physique. L'exemple suivant, tiré du module «Performance», s'appuie sur «l'orientation par rapport à la norme de référence individuelle» et montre qu'il est possible d'encourager et de motiver tous les élèves.

### «Avancer en appui sur les avant-bras»

**Quoi?** Les élèves avancent sur le sol en appui sur les avant-bras, le corps tendu, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Combien de temps parviennent-ils à maintenir cette position?

**Pourquoi?** Concept de soi physique: faire une autoévaluation réaliste de sa force; se fixer un objectif personnel et l'atteindre par l'entraînement.

**Compétence de motricité sportive:** Contrôle et amélioration de la musculature de maintien et du tronc.

**Comment?** L'enseignant fait passer un test lors de la première leçon d'éducation physique. Il explique aux élèves qu'il s'agit d'un bilan de capacités personnelles et non d'une comparaison avec le reste de la classe. Chacun essaie de donner le meilleur de lui-même. Les élèves notent les résultats dans leur livret d'éducation physique et cochent la case correspondant à leur impression; ceci leur permet éventuellement de relativiser une mauvaise performance. Ils se fixent un objectif personnel ayant la forme d'un défi accessible. L'enseignant conseille et soutient les élèves dans leur autoévaluation. Le bilan est suivi de plusieurs séances au cours desquelles ils pourront améliorer leur forme physique. Un test intermédiaire est prévu toutes les trois à quatre semaines. Les élèves ont donc la possibilité d'évaluer leurs progrès et de revoir leur objectif le cas échéant. L'enseignant donne à chacun un retour d'informations sur sa progression et le motive à poursuivre ses efforts pour réaliser son objectif. A la fin du dernier test, les élèves indiquent dans leur livret d'éducation physique s'ils se sont améliorés et s'ils ont pu atteindre leur objectif. L'enseignant commente brièvement les progrès réalisés.

### «Je peux le faire!»

En reportant ses résultats dans son livret, Alexandra a pu prendre conscience de ses progrès. Avec l'aide de l'enseignant, elle a pu faire une autoévaluation correcte et s'est fixé un objectif réaliste. La réalisation de cet objectif représente une réussite pour elle; elle s'est rendu compte qu'elle peut, elle aussi, s'améliorer en s'entraînant, ce qui renforce son concept de soi physique.



## ***Audace: courage et sécurité***

Le module «Audace» met en avant des tâches et des exercices qui demandent du courage. La gestion de la peur permet de travailler sur le concept de soi émotionnel. Occupier des espaces inhabituels, quitter la sécurité du sol et se mouvoir à des hauteurs inconnues représentent des expériences extrêmes ou des risques qui créent l'effervescence pendant le cours d'éducation physique.

La gymnastique aux agrès est un défi souvent associé à la peur, surtout par les enfants moins performants! De plus, l'enfant expose ses capacités au jugement du groupe. Les comparaisons sont monnaie courante, et ce, sans que l'enseignant ait à le mentionner explicitement. Le retour d'informations revêt ici une importance décisive. C'est à l'enseignant de déterminer la manière d'aborder et de traiter les situations d'apprentissage.

La description des exercices pratiques comprend des idées et des suggestions pédagogiques concrètes pour commenter et analyser le déroulement du cours. Elles sont destinées à instaurer une ambiance propice au développement de l'estime de soi.

### **«Grimper – vaincre le vertige»**

**Quoi?** Les enfants doivent grimper de différentes manières. Atelier 1: des bancs suédois sont accrochés sur des espaliers à des degrés d'inclinaison divers. Atelier 2: un épais matelas est placé à la verticale contre l'espalier; des cordes permettent de l'escalader. Atelier 3: des bancs suédois sont fixés à des anneaux à différentes hauteurs. Atelier 4: des barres fixes sont disposées en escalier; une corde permet de garder l'équilibre. Atelier 5: des harasses sont empilées.

**Pourquoi?** Concept de soi émotionnel: exprimer ses peurs et ses limites; oser consciemment; être audacieux et surmonter des situations difficiles; faire une autoévaluation correcte.

**Compétence de motricité sportive:** expérimenter la gravité; quitter la sécurité du sol; grimper de différentes manières en toute sécurité.

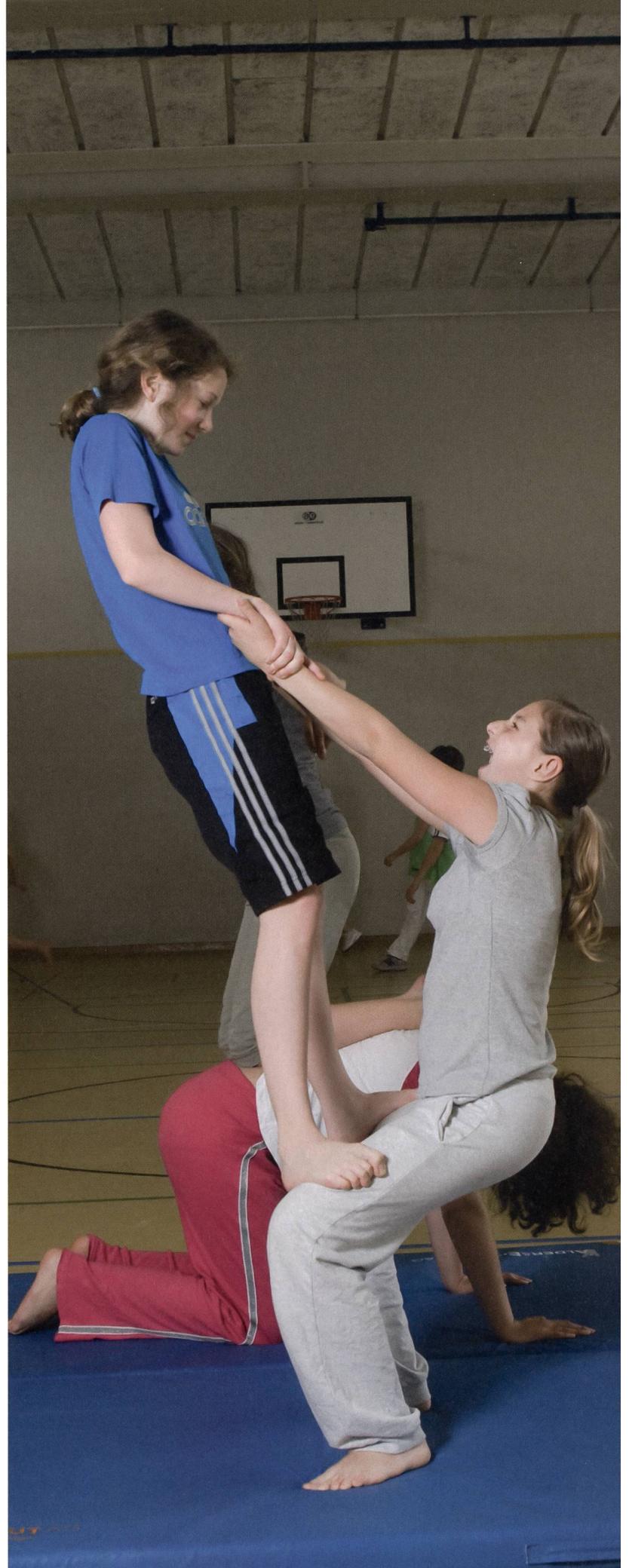
**Comment?** Les élèves travaillent en groupes fixes. Ils changent d'atelier après une période donnée. Important: tous les membres d'un groupe se soutiennent mutuellement. Chacun décide lui-même comment et à quelle hauteur il veut grimper. L'aide mutuelle est vivement recommandée. L'enseignant doit souligner cet aspect! Il félicite nommément les élèves qui parviennent à accomplir la tâche qu'ils se sont eux-mêmes fixée.

1. Essayer. Faire l'expérience du premier atelier. Chaque groupe présente son atelier à la classe, mentionne les dangers, les peurs éventuelles puis donne des conseils pour réussir.
2. Chaque groupe utilise différentes manières sur le même atelier. Quels sont les avantages et les inconvénients?
3. Le groupe fait en sorte que chacun puisse signer la feuille de papier avec le stylo placé au point le plus élevé de l'atelier.

Les enfants complètent leur livret d'éducation physique au début et à la fin de la leçon afin qu'ils prennent conscience de leurs progrès.

### **«Je suis capable de prendre des risques!»**

Les performances et les progrès de chaque enfant doivent être placés au centre pour que l'enseignant parvienne à toucher ce concept de soi des enfants. La réalisation de cet objectif d'apprentissage nécessite la mise en application d'un processus réfléchi de retours d'informations positifs et bienveillants.



# Jeux: développement du concept de soi social

Le module «Jeux» se sert des différentes situations d'apprentissage pour développer des jeux efficaces sur la base des retours d'informations. Ces processus sont engagés par l'enseignant lors de temps morts, de discussions sur les objectifs et les évaluations, et par des commentaires notés dans le livret d'éducation physique. Un autre facteur important est la régulation des jeux par le groupe lui-même. Grâce à des rituels dédiés à la réflexion sur les événements souhaitables ou gênants pendant le déroulement du jeu, tous les élèves prennent conscience de la fonction sociale du groupe comme condition essentielle à la réussite des jeux, et développent ainsi leur concept de soi social.

## Dynamique du groupe

Qu'il soit individuel ou en équipe, c'est le jeu dans son ensemble qui motive les enfants et non la pratique de gestes techniques. L'étude doit déterminer si cette implication émotionnelle et la participation à la dynamique de groupe peuvent être mises à profit par les enseignants pour influer sur le concept de soi social des enfants.

## «Ballon sauveur»

**Quoi?** Les élèves essaient de développer le jeu ensemble. Trois groupes se trouvent sur trois terrains. Idée de base: une équipe est composée de six élèves dont trois tiennent un ballon. Un chasseur essaie de toucher un élève sans ballon. L'élève poursuivi peut être «sauvé» par un coéquipier s'il parvient à attraper le ballon que ce dernier lui lance. Le chasseur change lorsqu'il touche un joueur sans ballon ou qu'un ballon tombe à terre. Si plusieurs ballons sont lancés, le groupe désigne celui qui n'a pas joué correctement et qui devient alors le nouveau chasseur. Le groupe joue/coopère bien en évitant le plus longtemps possible un changement de chasseur. Tout chasseur bredouille est remplacé au bout

d'une minute. L'enseignant va de groupe en groupe pour donner un retour d'informations et éventuellement intervenir pendant les temps morts.

**Pourquoi?** Concept de soi social: le jeu est l'occasion de réfléchir sur la dynamique de groupe: comprendre et appliquer les règles; coopérer, rivaliser, gérer les conflits; exprimer et surmonter ses sentiments; gérer les différences.

**Capacité de jeu:** La tactique et la coordination sont placées au cœur de ce jeu. Les coéquipiers se déplacent en direction du joueur poursuivi, établissent un contact visuel et lui passent le ballon avec précision en tenant compte de son habileté. Ils comprennent que cette succession d'actions (p.ex. «passe et va») requiert la coopération de tout le groupe.

**Comment?** Les objectifs se multiplient au cours du jeu. Trois ballons sont lancés simultanément en direction du joueur poursuivi. Temps mort! Enseignant: «Que s'est-il passé?» Les joueurs (J) sont énervés, se disputent et se rejettent mutuellement la faute. E: «Qu'est-ce qui est le plus important pour le passeur?» J: «Je dois être sûr qu'il veut de mon ballon». E: «D'accord?» Les joueurs acquiescent. J: «Je peux l'appeler, courir vers lui.» E: «Très bien! Maintenant, on n'utilise plus que le contact visuel.» Le jeu continue. L'enseignant salue les bonnes actions. Les joueurs discutent de la situation avec enthousiasme lors du changement de chasseur. Le chasseur a de plus en plus de mal à attraper un joueur. L'enseignant se tourne vers un autre groupe. Fabrice (F) est de nouveau touché après avoir passé le ballon. Temps mort! E: «Que peux-tu améliorer?» F: «Ne pas lancer le ballon.» E: «C'est bien, ça?» F: «Non, parce que Nicolas est poursuivi et a besoin du ballon.» J: «Fabrice doit s'échapper juste après avoir fait sa passe.» E: «Bonne idée! C'est ce que l'on appelle le «passe et va». Où doit-il courir?». J: «Vers un ballon.» J: «Un porteur de ballon doit proposer une passe à Fabrice.» E: «Très bonne idée.» L'enseignant montre au groupe comment jouer de manière optimale. Le jeu continue avec entraînement.

## «Nous pouvons le faire!»

La fin de chaque leçon permet de porter un regard rétrospectif et prospectif, en remplissant le livret «Jeux», par exemple. L'enseignant examine les annotations et peut aborder les aspects importants au cours de discussions individuelles ou en groupe. ■

Regine Berger (module «Audace»),  
Sandra Crameri (module «Performance»)  
et Martin Joss (module «Jeux»)  
enseignent l'éducation physique  
à la Haute école pédagogique de Berne.

### Contacts:

regine.berger@phbern.ch  
sandra.crameri@phbern.ch  
martin.joss@phbern.ch

Le document «Lernen sichtbar machen mit Hilfe von Einträgen ins Sportheft» (en allemand) peut être téléchargé sur notre site Internet [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch).

