

« Fit/N » EN 10 POINTS

1. L'éducation physique (EP), c'est plus que l'éducation du physique (pratique de l'athlétisme, agrès, jeux, ...).

→ Elle est au cœur de la santé physique, mentale et sociale et du bien-être de l'élève du secondaire. Elle est propice aux interventions relatives à l'amélioration de la santé et renvoie à une compétence centrale : vouloir, pouvoir et savoir autogérer de façon autonome son capital santé, à l'opposé du conditionnement subi par les jeunes.

2. Le secondaire représente un cheminement vers une pratique autonome de l'activité physique.

→ La prise en charge personnelle du bien-être, basée sur une motivation continuée, des connaissances et compétences qui accompagnent et une meilleure conscience de soi constitue un facteur de motivation intrinsèque. L'ouverture vers le futur vise une pratique à long terme, en développant les « dispositions à s'engager » au-delà des leçons d'EP.

3. L'enseignement de l'EP en distanciel est riche de potentialités et ouvre des perspectives à parcourir.

→ Les circonstances exceptionnelles du printemps 2020 ont obligé à un enseignement à distance. Les méthodes et outils développés à cette occasion ont montré le besoin d'une planification et d'une organisation de ce type d'enseignement, également exploitable à l'école dans l'entraînement en autonomie, comme activité de remplacement suite à l'absence d'un élève ou d'un professeur, dans une pédagogie de projet ou d'options, comme devoir, en cas de quarantaine sans symptôme, etc.

4. Une web app parle aux élèves du secondaire.

→ Avec un « Healthy Score » de départ - symbolisé par un graphique radar - et la possibilité d'élever son score santé en pratiquant les activités proposées, l'élève se retrouve dans un environnement familier, dans lequel l'engagement personnel et les actions entreprises sont valorisées et récompensées. Chaque activité effectuée et finalisée accorde des points de bonification au score santé.

5. Des domaines d'activités variés mais complémentaires, recouvrant tous les aspects de la santé : physique, mentale, sociale et liée au bien-être.

→ Les domaines « My Sports » (les activités physiques et sportives), « My Well-being » (mental, wellness, liens et indépendance) et « My Body » (alimentation, respect du corps, image du corps et de soi, réhabilitation après une blessure) proposent des activités pratiques et de prise de conscience dans tout ce qui participe à la santé et à son éducation.

Chaque thème d'activité présente une structure commune :

- . ABOUT : présentation de l'activité
- . MIRROR : test, activité ou questionnaire permettant une prise de conscience personnelle
- . ACTIVITY : présentation de l'activité
- . CONTEXT : description des conditions
- . MY WAY : start – steps – arrival ; journal de bord avec projet personnel et observations.

6. Une pédagogie du développement des compétences.

→ Chaque activité met en scène une ou des compétences. Pour que l'élève les développe, il est nécessaire qu'il ne soit pas seulement actif, mais qu'il puisse aussi devenir acteur de son apprentissage. Dans ces conditions, il exerce des

compétences transversales comme la planification, la métacognition, la régulation des émotions, la communication ou la résolution de problème.

7. Des activités favorisant l'intérêt en situation.

→ Surprenantes, attractives et dynamiques, les activités proposées espèrent retenir l'attention des élèves. L'intérêt en situation se définit par l'effet attirant des caractéristiques d'une activité sur les individus », et se différencie de l'intérêt individuel, relatif aux préférences individuelles d'un élève. Il présente 5 dimensions : nouveauté, défi, demande d'attention, intention d'exploration et plaisir instantané.

8. Un parcours de formation inclusif avec des activités orientées sur la maîtrise.

→ L'inclusion prend en compte la diversité des élèves et de leurs besoins, en fonction de leur niveau et de leur temporalité. Le climat général de l'application oriente vers l'auto-détermination, le développement du sentiment de compétence, la « performance relative », le plaisir et les émotions positives. Les interactions émergentes entre le MEP (à travers l'app) et l'élève sont favorisées, en décentrant du savoir à enseigner vers l'élève qui agit et apprend.

9. Des ambitions renouvelées pour l'enseignement de l'EP en autonomie.

→ Une étude slovène sur la santé physique des enfants et des adolescents après le semi-confinement a montré que 2 mois sans activité ont engendré une diminution des capacités pour 2/3 d'entre eux. L'endurance aérobie et la coordination ont le plus souffert : - 15,5 et - 13,5 %, alors que plus de la moitié ont vu leur graisse corporelle sous-cutanée augmenter. « Fit/N » a donc pour objectifs, entre autres, de développer la condition physique par des pratiques complémentaires à l'enseignement en présentiel, de favoriser et encadrer la dépense d'énergie - aussi souvent que possible - pour lutter contre la sédentarisation et ses conséquences et d'agir positivement sur l'estime de soi des élèves en valorisant la valeur physique perçue de chacun.

10.. Des institutions qui travaillent en synergie et des contributeurs potentiels de tous les horizons.

→ La HEPVS, le Service de l'enseignement du DEF, l'Association valaisanne des maîtres d'éducation physique, des professeurs HEPVS experts dans leur domaine, des professeurs d'EP, des scientifiques dans les domaines impliqués, des institutions telles que Promotion Santé Valais, la Clinique romande de réadaptation et ICT VS apportent leurs contributions respectives au projet.