«FitiN»: mon coach sport et bien-être en autonomie

UN PROJET « EDUCATION PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE EN AUTONOMIE »
POUR LES 22'000 ELEVES DU SECONDAIRE VALAISAN I ET II

➔ UNE WEB APP POUR SMARTPHONE

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

DEF - SERVICE DE L'ENSEIGNEMENT

AVMEP

HEPVS | PHVS
Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

crr sion
clinique romande de réadaptation
Service de médecine du sport

1. CONSTATS

Le 21ème siècle, bien que vieux de seulement 20 ans, est déjà riche en études et événements autour de la santé des adolescents et leurs capacités de performances. Le semi-confinement de mi-mars à la fin de l'année scolaire 2019-20 a confirmé l'actualité de ces thèmes et des problématiques qui y sont liées.

En synthèse, plusieurs constats s'imposent :

. la condition physique des élèves du secondaire baisse : performance aérobie, force, coordination, capacités fonctionnelles ne cessent de se péjorer ;
. l'activité physique des adolescent.e.s diminue ;
. les problématiques de santé physique, mentale et sociale semblent en augmentation ;
. le nombre croissant d'élèves à BAP (besoin d'accompagnement particulier) est confirmé par les demandes de dispenses, partielles ou totales, présentées par les élèves ;
. les situations nouvelles et non prévisibles, avec leurs exigences particulières, se multiplient : semi-confinement, cours en ½ classes, quarantaines, primauté du plein air, activités individuelles, respect de distance, activités sans contact, annulation des cours d'EP, etc ;
. les études menées sur l'enseignement à distance montrent la focalisation sur un panel d'activités assez restreint, l'inefficacité de l'EP *on line*, la baisse des capacités physiques pour 65% des 12-15 ans, particulièrement pour l'endurance aérobique (-18,5%) et la coordination (-13,5%) et l'augmentation de la graisse corporelle sous-cutanée pour plus de 50% des élèves ; tout ça en 2 mois (étude slovène d'août 2020)
. les Manuels fédéraux d'EP, datant quelque peu, ne semblent pas avoir souvent servi de références dans l'enseignement à distance.

La HEPVS et le SE, conscients de ces constats, ont accepté d'initier le projet « Fit*IN* » visant une nouvelle dynamique, des pistes et un cadre pour répondre aux attentes des écoles et des professeurs en lien avec l'EP en autonomie.

2. « Fit in », UN VERBE A PARTICULE RICHE DE SENS

« Fit in, verbe à particule issu de « fit » (en forme), signifiant « être en harmonie avec les éléments d'une situation, constituer une part d'une structure large ou encore être compatible avec les autres membres du groupe », allie des aspects essentiels de l'enseignement de l'EP : la santé physique et mentale, le bien-être, l'adaptation à une situation (les attentes et exigences de l'école), l'intégration à une structure (la classe, l'établissement et l'environnement) et les aspects sociaux chers à cette discipline.

La santé physique est un état corporel prenant en compte le niveau de condition physique, les comportements et l'environnement de l'individu.

La santé mentale s'intéresse à « l'ensemble des déterminants conduisant à améliorer l'épanouissement personnel et le bien-être » et participe à l'expression du potentiel d'un individu. Selon l'OMS, elle représente "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté."

L'enseignement de l'EP ambitionne de maintenir et d'améliorer la santé physique et mentale des élèves ; il joue avec des leviers essentiels aux savoir-faire, au savoir et au savoir-être et représente un environnement propice aux apprentissages

- sportifs,
- liés au bien-être et
- à la relation au corps.

3. « Fit*/N* VALAIS-WALLIS »

Forte des convictions énoncées ci-dessus, l'EP se décline, selon Bernard-Xavier René, en termes d'**éducations…**

. **au physique** : ressources et habiletés motrices, énergie, endurance, vitesse, force, coordination, …,

. **par le physique**, sous différents angles :

- l'angle cognitif : prendre, traiter et produire des informations, visualisation, anticipation, …,
- l'angle affectif : motivation, plaisir, gestion des émotions, …
- et l'angle relationnel : communication, coopération, respect et citoyenneté, …

. **du physique** : écologie du corps, rapport au corps, ...

Ces éléments se retrouvent, aujourd'hui, dans le concept de littératie physique, présenté ainsi :

Dans cette perspective, un jeune physiquement lettré se caractérise par sa capacité à adopter un mode de vie actif adaptatif et sais se saisir, voire provoquer des opportunités d'activités physiques et sportives.

Ces différents aspects s'articulent dans le concept « Fit*IN* » en 3 domaines, eux-mêmes déclinés en 14 thèmes et multiples activités. La terminologie choisie est anglophone, plus expressive et soucieuse de pluridisciplinarité. Le déterminant possessif « MY » fait référence à l'attribution interne de la responsabilité de la santé et du bien-être.

1. **MY SPORTS**

   1.1. FITNESS : force, gainage, cardio, souplesse, détente, …
   1.2. TRAIL : endurance (course, vélo, natation), vitesse, …
   1.3. TEAM : jeux collectifs, danse, activités de groupe, …
   1.4. NATURE : en plein air ; en lien avec l'environnement et la durabilité, …
   1.5. CHALLENGE : coordination (orientation, réaction, différenciation, rythme et équilibre), jonglage, … ; défis personnels ou pour un groupe de personnes (groupe d'amis, classe, école)

2. **MY WELL-BEING**

   2.1. MENTAL : émotions, résilience et capacités volitives, estime de soi, compétences mentales (stratégies d'apprentissage, capacités métacognitives, visualisation, gestion du stress, fixation d'objectifs, …)
   2.2. WELLNESS : yoga, gym chinoise, relaxation, stretching, « un moment pour moi », …
   2.3. LINKS: face à face / virtuel ; communication
   2.4. FREE: gestion du risque, indépendance par rapport aux écrans, aux produits et aux consommations abusives, …

3. **MY BODY**

   3.1. GOOD FOOD : alimentation et hydratation
   3.2. RESPECT: hygiène, récupération, sommeil, massage, …
   3.3. APPEARANCE: image de soi et image du corps
   3.4. PREVENTION : renforcement musculaire, préparation aux sports de neige, échauffement, port de charge, proprioception, …
   3.5. RE-HABILITIES : activités adaptées aux élèves à besoin d'accompagnement particulier ; l'objectif est de remplacer autant que faire se peut les dispenses par des « engagement alternatifs ».

L'accent transdisciplinaire du projet est souligné par les sciences contributives : physiologie, biologie, médecine du sport, de l'entraînement, psychologie, didactique, … Les professeurs HEPVS spécialistes d'un domaine traité et des institutions telles que Promotion Santé Valais, la Clinique romande de réadaptation sont impliquées dans le projet pour apporter leur expertise. Dans le cadre d'un projet se voulant participatif, les professeurs d'EP seront invités à partager leurs « bonnes pratiques ».

4. **UN CONCEPT ADAPTE AUX NIVEAUX DE SCOLARITE**

La scolarité secondaire peut être structurée en 3 niveaux ayant chacun des spécificités propres. « Fit*IN* » s'adresse de manière différenciée aux populations suivantes, tenant compte des âges et des orientations :

- 9-11 Harmos : CO
- Sec II 1-3 : école professionnelle, EPP, ECCG, 1ère-2ème-3ème années du collège
- Sec II 4-5: lycée.

A l'intérieur d'une structure commune, les activités proposées prendront en compte les intérêts et les besoins de chaque niveau.

5. UNE PEDAGOGIE DU DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Comme d'autres, le projet « Fit*IN* » distingue « les acquis de l'apprentissage – ce que l'étudiant est censé savoir, comprendre ou pouvoir démontrer – des compétences, vues comme combinaison dynamique de connaissances, de compréhension, d'aptitudes et de capacités ». 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 résolution de problème, la visualisation, la gestion des relations, les capacités volitives, les stratégies d'apprentissage, l'autonomie et bien d'autres.

Une pratique sera donc définie par une activité et les compétences spécifiques développées. A titre d'exemple, le jonglage met en scène la visualisation, les stratégies d'apprentissage et la métacognition. Toute compétence qui sera présentée aux élèves et proposée comme piste de réflexion et d'entraînement.

Dans ce sens, le cheminement didactique du professeur d'EP (objectif – étapes – performance) sera complété par le cheminement de l'élève : appropriation de l'activité – processus d'action – apprentissages réalisés.

6. UNE APPLICATION WEB POUR SMARTPHONE A CREER

La structure en 3 points proposée au point 3 représente l'architecture d'une *web app* à créer, comportant des accès spécifiques pour :

- les élèves : pour l'entraînement en autonomie, comme activité de remplacement suite à une absence (cours ou activité complémentaire), en remplacement d'une journée sportive, pour la prévention ou la réhabilitation après une blessure ou une maladie, en cas de dispense, pour les élèves BAP, … ;
- les professeurs d'EP : en cas de semi-confinement, d'absence de courte durée, de devoir, d'activités par groupes, d'options, dans une pédagogie de projet, pour initier une période d'enseignement, en enseignement individualisé, …

Chaque activité figurant sur la *web app* se base sur une matrice commune comportant les éléments suivants :

1. **ABOUT** : présentation de l'activité avec explications théoriques
2. **MIRROR** : questionnaire, test permettant une sensibilisation et une prise conscience personnelles
3. **ACTIVITIES** : description des activités proposées
4. **CONTEXT** : prérequis, matériel, espace, sécurité
5. **MY WAY** : un espace ouvert mais structuré, faisant la part belle à la réflexion individuelle et aux choix personnels de l'élève, partant du principe que l'auto-détermination est un facteur essentiel de motivation ; repères personnels pour les dimensions subjectives de l'activité, en 5 points :

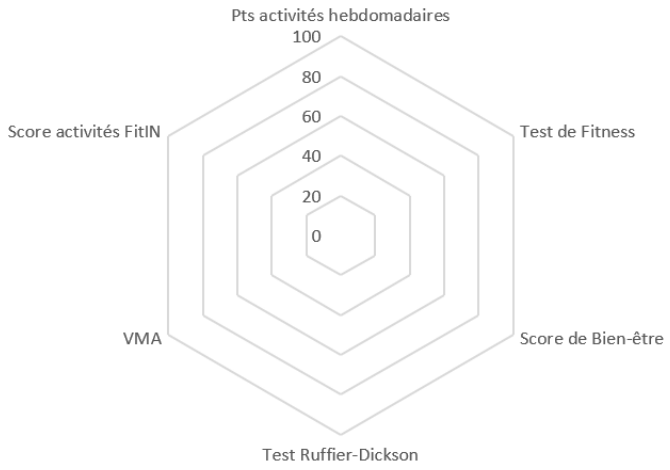
   . MY ARRIVAL : point de départ, étapes parcourues et progression constatée par l'élève
   . MY E-MOTIONS : ce qu'il a expérimenté, ressenti pendant l'activité
   . WHAT I'VE LEARNED : ce qu'il a appris, de l'activité ou sur lui, qui mérite d'être relevé
   . MY TRICK : un truc qu'il veut retenir, pour application ultérieure
   . MY OPINION : il peut remplir un questionnaire sur l'intérêt de l'activité.

L'élève entrerait dans l'application en choisissant son identifiant Fit*IN*, puis remplirait son profil, comprenant des items comme:

- un test de bien-être, regroupant des items sur les aspects physiques, mentaux et sociaux

- un bilan personnel des activités physiques
- le test de Ruffier, un test d'effort cardiaque permettant d'obtenir un indice d'adaptation à l'effort
- la possibilité d'entrer sa VMA (vitesse maximale aérobie)
- un test de fitness reflétant la condition physique générale
- le score d'activités « FitiN », qui évoluera au gré de son investissement.

Ces informations permettent d'obtenir son « Healthy Score », son score santé de départ, et pourraient être présentées sous la forme d'un graphique radar:



7. DES ACTIVITES FAVORISANT L'INTERET EN SITUATION

Les activités proposées dans l'application constitueront, à n'en pas douter, la carte de visite du projet. Surprenantes, attractives et dynamiques, elles auront toutes les chances d'attirer et de retenir l'attention des élèves. Pour ce faire, les contributeurs pourront d'inspirer du concept d'intérêt en situation (IeS), développé par Roure et Pasco, se définissant par « l'effet attrayant des caractéristiques d'une activité sur les individus ». Il se différencie de l'intérêt individuel, constitué des préférences relativement stables d'un élève vis-à-vis d'un objet particulier. Il renvoie donc à la réaction affective et à la focalisation de l'attention d'un élève suscitées par la perception de stimulus positifs dans l'environnement immédiat.

L'IeS présente 5 dimensions, conjuguées ci-dessous avec le concept TSSED cher à Florence (Tâches Simples, Stimulantes, Evolutives et Différenciées) pour servir d'indicateurs dans le choix et la description des activités « Fit*IN* ».

1. NOUVEAUTE : différence entre ce que connaissent les élèves et ce qu'ils doivent apprendre. Idéalement, l'ORIGINALITE de la tâche provoque un étonnement, une curiosité dont pourra découler une attitude positive vis-à-vis de la tâche et de l'envie de l'expérimenter.

2. DEFI : perception de la difficulté d'une tâche par rapport au niveau d'habileté, doublée d'une CHARGE AFFECTIVE synonyme d'un sentiment que ce qui est proposé est important, avec une difficulté à la mesure de l'élève et provoquante.

3. DEMANDE D'ATTENTION : une TÂCHE SIMPLE, ne contenant qu'un élément nouveau de difficulté et permettant à l'élève de se centrer sur un but clair et unique, a toutes les chances de provoquer un engagement cognitif dans la situation d'apprentissage.

4. INTENTION D'EXPLORATION : les caractéristiques de la tâche encouragent l'élève à découvrir et à explorer l'environnement proposé. Celui-ci, par son potentiel d'OUVERTURE, permet à chacun, grâce aux espaces de liberté offerts par la tâche, quel que soit son niveau d'aptitudes ou d'acquisitions, de réaliser dès le départ quelque chose sans risque d'être immédiatement classé ; de plus, en tant que porteuse de diversité et de développement ultérieurs,

la tâche se veut EVOLUTIVE (un point de départ, puis des étapes) et DIFFERENCIEE (donnant à chacun des possibilités d'acquisition et de réussite propres, par facilitation, intensification ou complexification de la tâche).

5. PLAISIR INSTANTANE : une tâche STIMULANTE (qui donne envie de s'engager, de se l'approprier, de la réaliser tout de suite au mieux) offre la possibilité d'un sentiment positif ressenti lors de la pratique.

Le défi des contributeurs : proposer des activités qui s'approprient au mieux ces indicateurs !

8. DES AMBITIONS RENOUVELEES POUR L'ENSEIGNEMENT DE L'EP EN VALAIS

Le concept « Fit*/N* » se fonde sur les objectifs généraux de l'enseignement de l'EP et ouvre des perspectives transdisciplinaires certes déjà abordées, mais pas forcément systématisées. Il ambitionne de renforcer les objectifs suivants :

1. développer la condition physique des élèves du secondaire par des pratiques complémentaires à l'enseignement en présentiel ;

2. favoriser et encadrer la dépense d'énergie, aussi souvent que possible, pour lutter contre la sédentarisation et ses conséquences, en augmentant le temps d'engagement moteur hebdomadaire ;

3. proposer des situations permettant de mieux faire face au stress, à l'anxiété et procurer un plaisir immédiat en aidant à dédramatiser l'effort physique et à l'apprivoiser ; la gestion des émotions est améliorée par des expériences positives de maîtrise et des occasions de surmonter les frustrations ;

4. agir positivement sur l'estime de soi des élèves en valorisant la valeur physique perçue de chacun ; des succès pour tous, des feedbacks en termes de renforcement positif, des leviers multiples de valorisation (performance, mais aussi maîtrise d'exécution, engagement, progression, comportements sociaux, autonomie et responsabilité, …) participent à un regard positif sur soi ;

5. créer des conditions d'apprentissage adéquates, en termes de conditions sécuritaires, de progressivité de l'investissement, de choix et de dimensionnement des tâches ;

6. exercer des effets favorables sur la prévention et les pathologies préexistantes ; l'asthme, les douleurs dorsales et autres font souvent renoncer à l'activité physique, alors que celle-ci peut participer à la réhabilitation.

9. PILOTAGE DU PROJET

« Fit*/N* » est né d'énergies positives mises en commun pour créer une dynamique de projet. Les éléments présentés ci-dessus se concrétiseront grâce une synergie forte fondée sur 5 pôles :

1. un groupe de pilotage
2. un coordinateur de projet
3. un support ICT : expertise dans le domaine de la création et du développement de la web app
4. un.e designer : création du logo « Fit*/N* » et du web design
5. un.e traducteur.rice pour la version allemande, de manière à donner au projet une portée cantonale.

Le groupe de pilotage assure la cohérence et le suivi du projet. Il se compose de représentant.e.s des institutions impliquées et des niveaux d'enseignement concernés, à savoir :

. Lionel Saillen, didacticien de l'EP à la HEPVS
. Vincent Ebenegger, conseiller scientifique au Service de l'enseignement (DEF)
. Jérôme Nanchen, concepteur et coordinateur du projet
. Jurg Ruffiner, didacticien de l'EP à la PH Brig, animateur EP sec I pour le Haut-Valais

. Priska Pfammater, professeure d'EP à l'Ecole professionnelle
. Yannick Praz, professeur d'EP à l'ECCG, co-président de l'AVMEP (Association valaisanne des maîtres d'EP)
. Mickaël Voumard, professeur d'EP au collège, co-président de l'AVMEP
. Karin Hauser, professeure d'EP au collège et mandataire pour Promotion Santé Valais
. Michael Duc, Clinique romande de réadaptation.

« Fit*/N* », un projet bien né à faire vivre !