

Formation continue de l'AVMEP

Fit·iN

Un projet

HEPVS | PHVS

Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis



En partenariat avec



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Partenaire scientifique



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



crr sion
clinique romande de réadaptation



Département de la formation et de la sécurité
Service de l'enseignement

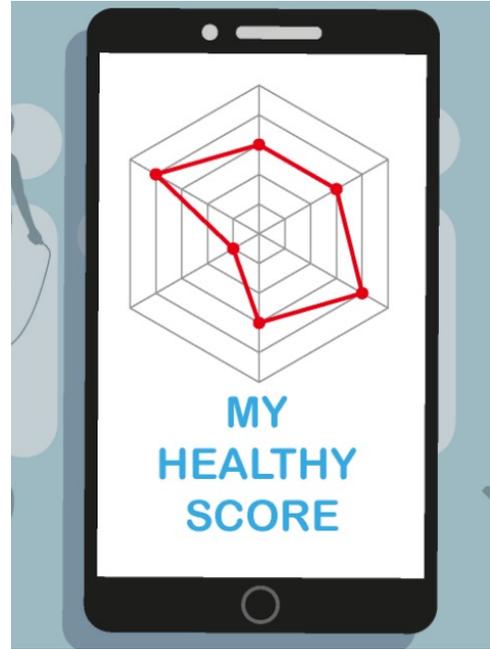
Departement für Bildung und Sicherheit
Dienststelle für Unterrichtswesen

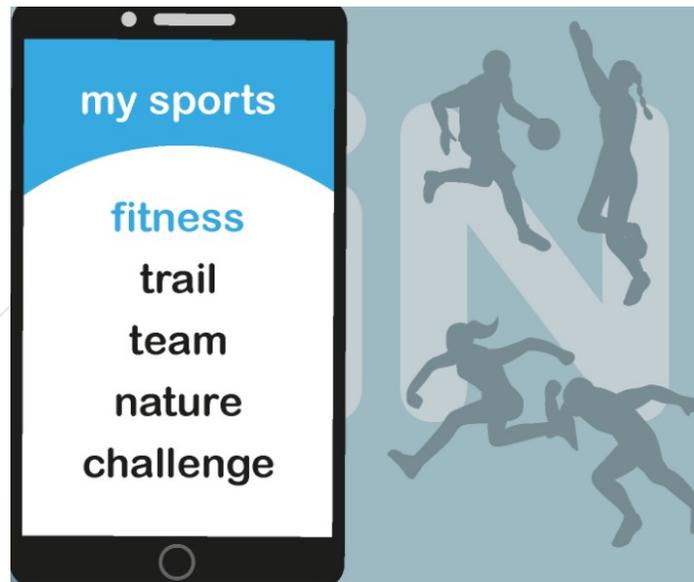




Qu'est-ce que Fit-iN?

- ▶ Projet issu d'une réflexion liée à la période de semi-confinement
 - ▶ HEPvs – AVMEP
- ▶ Un projet de web app utilisable par les élèves et les enseignants via un smartphone ou une tablette
- ▶ Un outil complémentaire à l'enseignement en salle de sport
- ▶ Une possibilité de travailler en autonomie
 - ▶ En salle de sport (atelier – dispensé - ...)
 - ▶ À distance
- ▶ Des thèmes variés sur l'éducation physique et le bien-être
 - ▶ My sports (fitness – trail – team - ...)
 - ▶ My well-being (mental – wellness - ...)
 - ▶ My body (good food – respect - ...)
- ▶ Destiné aux élèves et enseignants du Sec.1 et du Sec.2 de l'ensemble du canton





☰ VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about ^

visualiser consiste à imaginer un mouvement et les sensations qu'il provoque. ce geste **mental** est essentiel pour apprendre. plus on associe de types d'images, plus la « programmation » est efficace.

pour apprendre à **JONGLER EN POURSUITE**, je vais donc me créer des images :

- **visuelles** : je vois l'exercice de jonglage dans ma tête ; la situation de départ, la trajectoire des balles, leur hauteur
- **auditives** : je rythme à haute voix ce que je veux faire : « hop - hop - trape.hop - trape.hop - ...
- **des gestes** : rotations de l'avant-bras dans le sens des aiguilles d'une montre
- **des pensées** : « je lance une balle vers le haut en la faisant dessiner un cercle ; quand la 1ère balle commence à descendre, je lance la 2ème puis ...

mirror v

context v

activities v

my way v

to go further v

for my sports teacher v

Ouverture de l'accordéon "mirror"

☰ VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about ^

visualiser consiste à imaginer un mouvement et les sensations qu'il provoque. ce geste **mental** est essentiel pour apprendre. plus on associe de types d'images, plus la « programmation » est efficace.

pour apprendre à **JONGLER EN POURSUITE**, je vais donc me créer des images :

- **visuelles** : je vois l'exercice de jonglage dans ma tête ; la situation de départ, la trajectoire des balles, leur hauteur
- **auditives** : je rythme à haute voix ce que je veux faire : « hop - hop - trape.hop - trape.hop - ...
- **des gestes** : rotations de l'avant-bras dans le sens des aiguilles d'une montre
- **des pensées** : « je lance une balle vers le haut en la faisant dessiner un cercle ; quand la 1ère balle commence à descendre, je lance la 2ème puis ...

mirror ^

Combien de fois est-ce que j'arrive à lancer 2 balles, avec ma main dominante, en les faisant tourner successivement en l'air devant moi, sur le plan frontal ?
!! seulement 8 tentatives

La poursuite : avec une main, jongler avec 2 balles en cercle, de l'extérieur vers l'intérieur.

Attention : Lancer la balle lorsque l'autre est au sommet de son vol.

Astuce : Pour simplifier au début, lancer les balles assez haut.



Mon point de départ: 

context v

activities v

my way v

to go further v

for my sports teacher v

Fermeture about + mirror & ouverture de l'accordéon "context"

☰ VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about v

mirror v

context ^

1, 2, 3 voire 4 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; 3m3 d'espace libre autour de moi ; je passe au niveau suivant quand je réussis 8 lancers successifs

activities v

my way v

to go further v

for my sports teacher v

VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about ▾

mirror ▾

context ▾

activities ▲

N1. La poursuite à 2 mains : 1 balle dans chaque M ; MG lance en cercle puis va saisir la balle dans la MD ; MD réceptionne la balle lancée ; MG lance la 2ème...

N2. Idem dans l'autre sens de rotation

N3. 2 balles dans la même main : poursuite avec la main dominante

N4. Poursuite avec l'autre main
VIDEOS DISPONIBLES

N5. 2 balles dans la MG, 1 dans la MD : exécuter 3 lancés en poursuite avec la MG, le 4ème vers la MD et enchaîner 3 lancés en poursuite avec la MD, le 4ème...

N6. 2 balles dans chaque main : poursuites simultanées avec chaque main ; les mains tournent dans des sens opposés

my way ▾

to go further ▾

for my sports teacher ▾

Fermeture activities & ouverture de "activities"

VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about ▾

mirror ▾

context ▾

activities ▾

my way ▲

MY ARRIVAL

le point où j'en suis arrivé

MY E-MOTIONS

sensations, observations, émotions vécues

WHAT I'VE LEARNED

ce que j'ai appris avec cette activité

MY TRICK

un truc qui aide, proposé ou découvert...

to go further ▾

for my sports teacher ▾

Fermeture my way & ouverture de "to go further"

VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3		
WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION

about ▾

mirror ▾

context ▾

activities ▾

my way ▾

to go further ▲

<https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/>

for my sports teacher ▾

Fermeture to go further & ouverture de "for my sport teachers"

VISUALISATION > FICHES

fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3

WELLBEING	MENTAL	VISUALISATION
-----------	--------	---------------

about ▾

mirror ▾

context ▾

activities ▾

my way ▾

to go further ▾

for my sports teacher ▲

ENVOYER FICHER

✗ blabla_video.mov

✗ rapport.doc

discussion avec l'enseignant

Click sur le bouton discussion

FIT-IN > MES EVALUATIONS > DETAILS

LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ DANS LA COMPOSITION ET LA MISE EN PAGE AVANT IMPRESSION.
JEAN-MICHEL JARRE

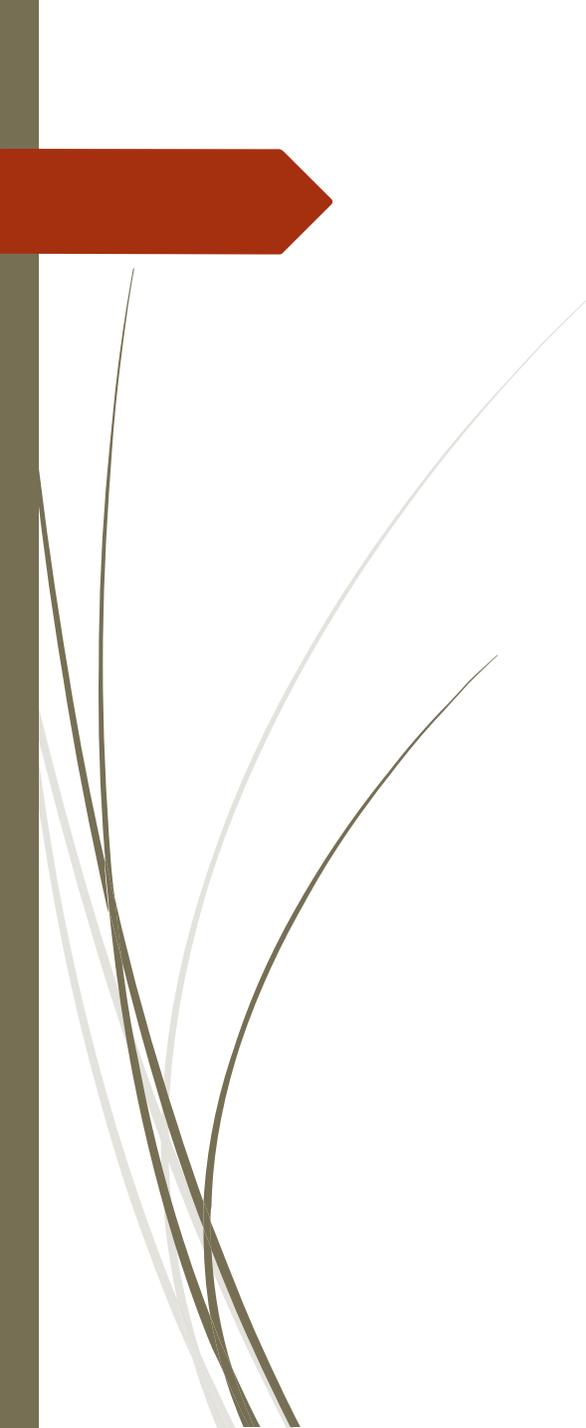
LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ
JEAN-MICHEL JARRE

LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ
LAURENT GARNIER

ÉCRIRE LE MESSAGE ICI

ENVOYER

RETOUR À LA FICHE



Pourquoi Fit-iN?

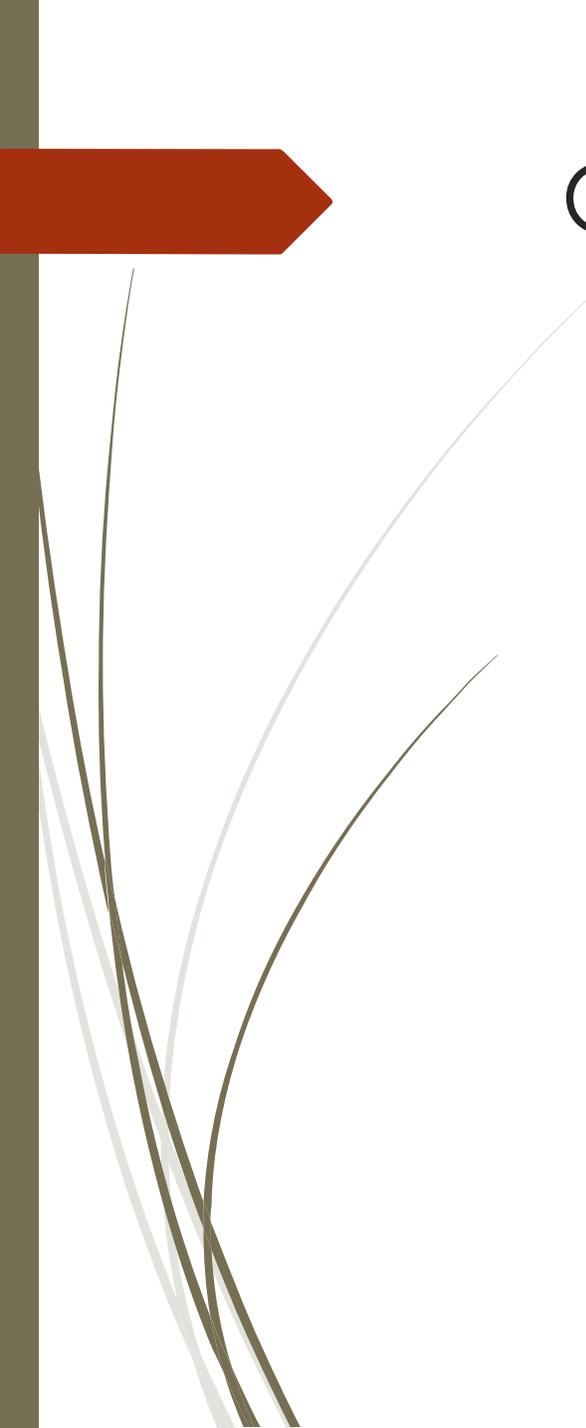
- Création d'un outil moderne pour communiquer avec les élèves
- Proposition d'activités à effectuer en autonomie
- Support facilement utilisable, accessible et disponible
- Possibilités d'accompagnement et de suivi
- Propositions d'évaluations formatives et sommatives
- Implication des élèves dans l'apprentissage
- Activités ayant du sens pour les élèves



Objectifs de la formation continue



- Intéresser les contributeurs potentiels au projet Fit-iN et les informer sur les processus en cours et à venir
- Partager ses expériences avec les MEPs de son établissement et provoquer une réflexion autour d'une thématique
- Faire exprimer les bonnes pratiques déjà existantes
- Couvrir tous les thèmes du domaine MY SPORTS et quelques thèmes de MY WELL-BEING et MY BODY, selon les intérêts et les compétences de chacun.e
- Valider le processus de rédaction de fiches Fit-iN comme FC pour l'année 2021, avec attestation pour tous les participants



Contribuer au projet

► Pourquoi ?

- Projet collaboratif : mettre à profit l'expertise des MEPs
- Processus win-win : 1 fiche = 100 fiches
- Participer au dynamisme de la branche EPS

► Comment ?

- Rédiger des fiches en sélectionnant des thématiques
- Intégrer les bonnes pratiques existantes
- Être créatif et ne pas hésiter à exploiter des références dignes d'intérêt
- Respecter l'architecture de la web app
- Appliquer les principes de base du projet
 - Développement des compétences
 - Intérêt en situation
 - Parcours inclusif avec activités orientées sur la maîtrise
- Se référer au questionnaire pour l'auto—évaluation des fiches (www.avmep.ch/fit-in/)

Exemple de fiche vierge

TITRE

« Citation à propos de la compétence »

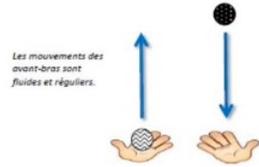
NIVEAU 9-11H / SEC II 1-3 / SEC II 4-5	DOMAINE X.	THEME X.X. ...	COMPETENCE X.X.X. ...
ABOUT	Quelques éléments théoriques pour cerner la compétence		
MIRROR	Test, questionnaire, activité pour que l'élève puisse se situer et percevoir le défi Mon résultat : <input type="checkbox"/>		
CONTEXT	Matériel utile, espace, consignes de sécurité		
ACTIVITIES	Descriptif des activités ; de 3 à 6 niveaux, selon l'activité Cocher le niveau atteint Niveau 1. <input type="checkbox"/> Photos ou vidéos disponibles N2. <input type="checkbox"/> N3. <input type="checkbox"/>		
MY WAY	= METACOGNITION . MY ARRIVAL : le point où je suis arrivé . MY E-MOTIONS : sensations, observations, émotions vécues . WHAT I'VE LEARNED : ce que j'ai appris avec cette activité . MY TRICK : un truc qui aide, proposé ou découvert...		
TO GO FURTHER	Une proposition pour prolonger: URL, livre, idée, ...		
FOR MY SPORTS TEACHER	Documents pour contact avec l'E et évaluation : vidéo, résultat(s), auto-évaluation sur critères de réussite, ... Proposé par le MEP		

Exemple de fiche complétée

- 9H-11H (niveau)
- My Well-Being (domaine)
- Mental (thème)
- Visualisation (compétence)
- Jonglage (activité)

JE VISUALISE POUR PROGRAMMER

« Si tu peux l'imaginer, tu peux y arriver »

NIVEAU : 9-11H	2. 	2.1. MENTAL 	2.1.1. VISUALISATION 
ABOUT	<p>Visualiser consiste à imaginer un mouvement et les sensations qu'il provoque. Ce geste mental est essentiel pour apprendre. Plus on associe de types d'images, plus la « programmation » est efficace.</p> <p>Pour apprendre à JONGLER EN COLONNES, je vais donc me créer différentes images, qui vont se combiner pour créer dans ma tête le « film » de mon exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je vois l'exercice de jonglage dans ma tête - j'entends le tempo et le rythme de mon exercice - je mime les gestes que je veux faire pour jongler - je m'explique avec précision ce que je veux faire 		
MIRROR	<p>Combien de fois est-ce que j'arrive à lancer successivement 2 balles, en lançant la suivante au moment où la précédente commence à descendre ? !! seulement 8 tentatives</p> <p><i>Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur). Une balle descend pendant que l'autre monte.</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><i>Les mouvements des avant-bras sont fluides et réguliers.</i></p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Mon meilleur résultat :</div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-left: 20px;"></div> </div> <p>Attention : les 2 balles se fuient, elles ne doivent jamais être ensemble dans les mains</p>		
CONTEXT	2 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; 3m ³ d'espace libre autour de moi ; je passe au niveau suivant quand je réussis 8 lancers successifs		
ACTIVITIES	<input type="checkbox"/> N1. Lancer A puis B, successivement, en colonne (= verticalement) <input type="checkbox"/> N2. Lancer et réceptionner A et B en même temps <input type="checkbox"/> N3. Lancer A et toucher B dans l'autre main avant de rattraper A <input type="checkbox"/> N4. Lancer A puis B dès que A redescend, à nouveau A dès que B amorce la descente VIDEOS DISPONIBLES <input type="checkbox"/> N5. Lancer A et B en même temps ; croiser les mains pour réceptionner ; relancer les balles de la position croisée et décroiser avant de les rattraper <input type="checkbox"/> N6. Lancer A puis B à l'horizontale ; renvoi de B avant de réceptionner A		
MY WAY	<p>. MY ARRIVAL : ...</p> <p>. MY E-MOTIONS : ...</p> <p>. WHAT I'VE LEARNED : ...</p> <p>. MY TRICK : je me filme avec mon smartphone pour améliorer mes images ?</p>		
TO GO FURTHER	https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/		
➔ MY SPORTS TEACHER	<p>. niveau atteint :</p> <p>. vidéo : « Mon show de jonglage », év. en musique</p> <p>. auto-évaluation sur les critères de réussite : tempo régulier, coudes contre le buste, balles lancées au-dessus de la tête</p>		

Répartition des thématiques

- Nous informer par mail du choix précis pour pouvoir vous orienter correctement (**délai: 16 mai**)

THEME	ACTIVITE	COMPETENCE DEVELOPEE	REFERENCE PER	ETABLISSEMENT	CONTRIBUTEUR
1.1. FITNESS	1.1.1. GAINAGE				
	1.1.2. CARDIO				
	1.1.3. FORCE VITESSE - FORCE ENDURANCE				
	1.1.4. DETENTE VERTICALE				
	1.1.5. ...				

Répartition des thématiques

- Nous informer par mail du choix précis pour pouvoir vous orienter correctement (**déla**i: 16 mai)

THEME	ACTIVITE	COMPETENCE DEVELOPEE	REFERENCE PER	ETABLISSEMENT	CONTRIBUTEUR
1.2. TRAIL	1.2.1. ENDURANCE COURTE DUREE				
	1.2.2. ENDURANCE MOYENNE DUREE				
	1.2.3. ENDURANCE LONGUE DUREE				
	1.2.4. VITESSE				
	1.2.5. COURSE D'ORIENTATION				
	1.2.6. ...				

Répartition des thématiques

- Nous informer par mail du choix précis pour pouvoir vous orienter correctement (**délai: 16 mai**)

THEME	ACTIVITE	COMPETENCE DEVELOPEE	REFERENCE PER	ETABLISSEMENT	CONTRIBUTEUR
1 . 3 . T E A M	1.3.1. DANSE				
	1.3.2. JEU COLLECTIF				
	1.3.3. PROJET COLLECTIF				
	1.3.4. ...				
1 . 4 . N A T U R E	1.4.1. URBAN TRAINING				
	1.4.2. RANDONNEE LOCALE				
	1.4.3. EN LIEN AVEC L'ENVIRONNEMENT				
	1.4.4. PARCOURS VITA				
	1.4.5. DEFIS				
	1.4.6. PARKOUR				
	1.4.7. ...				

Répartition des thématiques

- Nous informer par mail du choix précis pour pouvoir vous orienter correctement (**délai: 16 mai**)

THEME	ACTIVITE	COMPETENCE DEVELOPEE	REFERENCE PER	ETABLISSEMENT	CONTRIBUTEUR
1 · 5 · C H A L L E N G E	1.5.1. COORDINATION - ORIENTATION				
	1.5.2. COORDINATION - REACTION				
	1.5.3. COORDINATION - DIFFERENCIATION				
	1.5.4. COORDINATION - RYTHME				
	1.5.5. COORDINATION - EQUILIBRE				
	1.5.6. JONGLAGE				
	1.5.7. ...				

Répartition des thématiques

- Nous informer par mail du choix précis pour pouvoir vous orienter correctement (**délai: 16 mai**)

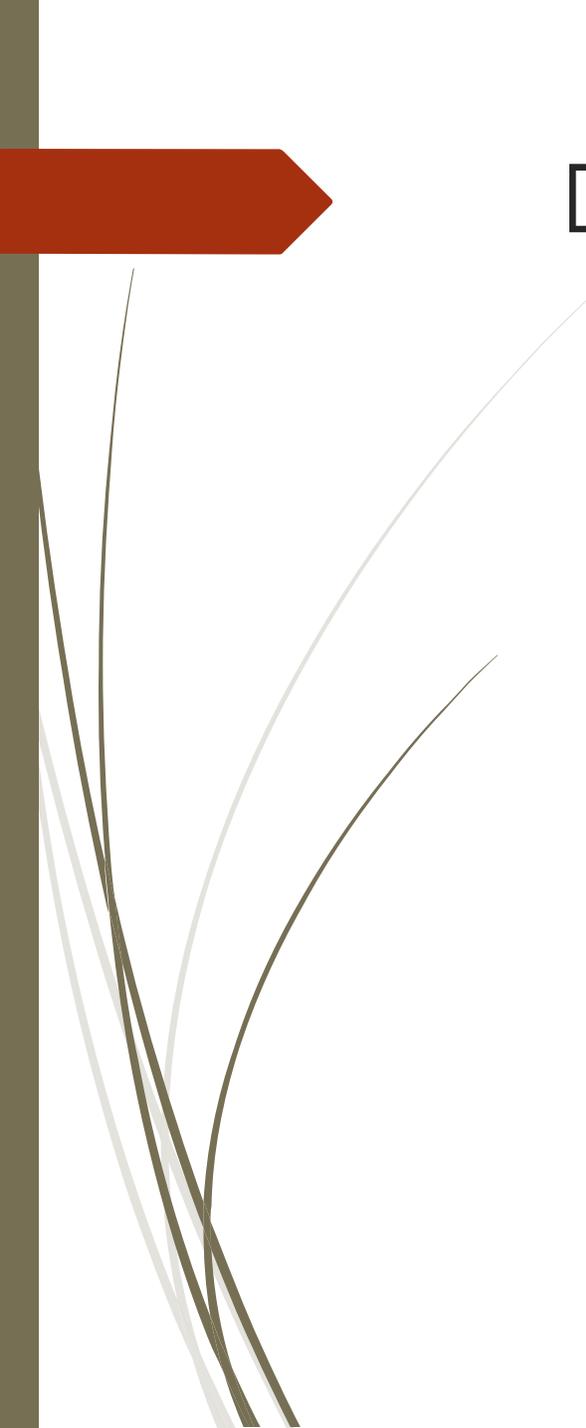
DOMAINE	THEME	ACTIVITE	COMPETENCE DEVELOPEE	REFERENCE PER	ETABLISSEMENT	CONTRIBUTEUR
2 · M Y W E L L - B E I N G	2.1. MENTAL	2.1.1. PENSEE POSITIVE				
		2.1.2. VISUALISATION				
		2.1.3. GESTION DU STRESS				
		2.1.4. GESTION DES EMOTIONS				
		2.1.5. STRATEGIE D'APPRENTISSAGE				
		2.1.6. ESTIME DE SOI				
		2.1.7. CAPACITE VOLITIVE				
		2.1.8. METACOGNITION				
		2.1.9. ...				
	2.2. WELLNESS	2.2.1. RELAXATION				
		2.2.2. STRETCHING				
		2.2.3. YOGA				
		2.2.4. ...				
	2.3. LINKS	2.3.1. FACE A FACE / VIRTUEL				
		2.3.2. COMMUNICATION				
		2.3.3. RÔLE DANS L'EQUIPE				
2.3.4. ...						
2.4. FREE	2.4.1. GESTION DU RISQUE					
	2.4.2. INDEPENDANCE/ECRANS					
	2.4.3. INDEPENDANCE/PRODUITS					
	2.4.4. ...					



Ressources à disposition



- ▶ Documents
 - ▶ www.avmep.ch/fit-in/
- ▶ Forum d'échange
 - ▶ www.avmep.ch/forum-fitin/
- ▶ Personnes ressources
 - ▶ Jérôme Nanchen – HEPvs – jerome.nanchen@edu.vs.ch
 - ▶ Coordinateur du projet
 - ▶ Lionel Saillen – HEPvs – lionel.saillen@hepvs.ch
 - ▶ Membre du groupe de pilotage – didacticien HEPvs sec.1
 - ▶ Yannick Praz – AVMEP – yannick.praz@edu.vs.ch
 - ▶ Membre du groupe de pilotage – co-président de l'AVMEP
 - ▶ Michaël Voumard – AVMEP – michael.voumard@edu.vs.ch
 - ▶ Membre du groupe de pilotage – co-président de l'AVMEP



Documents à rendre

DÉLAI : VENDREDI 4 JUIN 2021

MICHAEL.VOUMARD@EDU.VS.CH

YANNICK.PRAZ@EDU.VS.CH



Conclusion

Vers une
communauté

«FitiN2gether»

Dimension communautaire des
MEP valaisans

Favoriser les échanges et les
interactions

Support avec forum, ressources,
références, statistiques, ...

Une place pour chaque MEP,
selon...



Des statuts à choix,
dynamiques et
évolutifs

Utilisateur

Contributeur

Expérimentateur

Valideur

Modérateur

Formateur

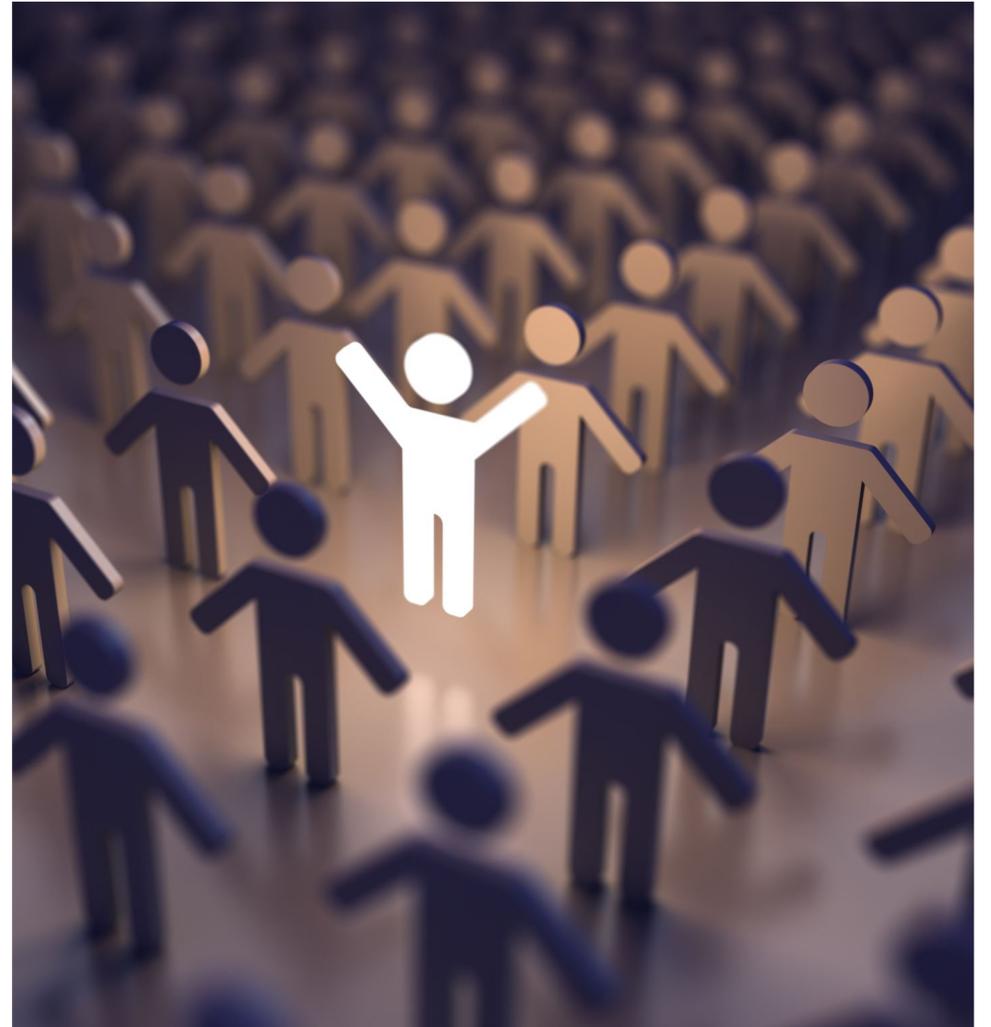
Copilote

...

Bienvenue
à chacun.e
dans la communauté

«FitiN2gether»,

Forum d'échanges:
<http://avmep.ch/forum-fitin/>





Questions, remarques et propositions
bienvenues...

