

Vers des nouveaux outils et alternatives motivationnelles en éducation physique

Mehdi Lahrizi¹, Ongena Nancy²

¹ Professeur d'éducation physique, Athénée Royal de Waremme (Waremme, Belgique)

² Professeur d'éducation physique, Ecole fondamentale Saint Vincent (Aleur, Belgique)

Introduction et objectifs de l'atelier pratique

Pour la première fois dans notre histoire, la génération d'enfants actuelle pourrait avoir une espérance de vie inférieure à celle de ses parents (Olshansky et al., 2005). Ce constat est lié à l'augmentation de la prévalence de l'inactivité physique, considérée comme le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde (OMS, 2009). Notre intervention sera basée sur le crossfit et le crosstraining.

Description de l'atelier pratique

L'atelier pratique se déroulera en trois temps avec du matériel adapté à l'âge des participants pour ajouter un esprit encore plus ludique et plus attrayant. Un chronomètre et de la musique seront utilisés via une tablette pendant toute la séance. La première partie sera composée d'un wod de crosstraining de 3x3x30 secondes. La deuxième partie de la séance illustrera un entraînement de type EMOM. Dans cette activité, le participant devra exécuter un certain nombre d'exercices dans un temps donné, seul, en binômes ou en trios. La dernière partie de l'atelier consistera en un circuit training composé de quatre postes où l'on pourra utiliser un matériel différent suivant l'âge des participants. Des vidéos seront également présentées afin de montrer la réussite de ces nouveaux outils pour travailler la condition physique des élèves autrement.

Apports et perspectives de l'atelier pratique

Dès les premiers cours, cette activité amène une augmentation de la motivation des élèves. Les séances sont accessibles aux filles et aux garçons, quels que soient leur âge, morphologie et niveau d'entraînement. La fréquentation du cours d'éducation physique augmente considérablement. L'utilisation de la tablette et de la musique, ainsi que la planification de leçons variées permettent une meilleure perception du cours (plus attrayant et plus ludique). Un ancrage sociétal (approche de l'enseignement de l'EPS veillant à faire en sorte que ce qui est appris dans le cadre du cours puisse être concrètement utilisé par les élèves dans la vie de tous les jours - Cloes, 2017) fait également partie du ressenti des élèves.

Références bibliographiques

Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Accessible sur Internet : <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>

Olshansky et al (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 352, 11, 1138-1145.

World Health Organization (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.