Des expériences gratifiantes pour tous: Leçon-type «FunFit» – Le cours de sport facultatif

FunFit est une leçon de sport supplémentaire destinée exclusivement aux élèves moins performants. Dans un cadre protégé, ils réalisent des expériences gratifiantes, prennent du plaisir et renforcent leur estime de soi.

La leçon-type ci-dessous est une leçon hebdomadaire extrait du projet FunFit que l'auteur de ce thème du mois propose à un groupe de six à dix garçons du degré secondaire I dans le canton de Bâle-Campagne. Il est recommandé à l'enseignant de l'adapter à la fois à ses capacités et préférences et aux besoins de ses élèves.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Années scolaires: 5H-11H, secondaire II

Objectif d'apprentissage

- Effectuer des expériences gratifiantes et progresser grâce à des activités articulées des cinq sources du concept de soi.

Remarques: Les commentaires des élèves ont été recueillis lors d'une évaluation de FunFit en 2020. L'évaluation complète est disponible auprès de Rafael Bühlmann.

A télécharger: Leçon-type «Fun Fit» (pdf)

Bonnes pratiques

Mettre en évidence les progrès

- Choisir des jeux de coordination (diabolo, balles de jonglage, bâton du diable, etc.) que les élèves effectuent chaque semaine avec le soutien individualisé de l'enseignant.
- Fixer des objectifs intermédiaires et documenter les progrès avec des feed-back, vidéos, carnets de bord ou en posant des questions suscitant la réflexion. L'estime de soi se trouve ainsi renforcée.

Jouer, jouer, jouer

- Impliquer les élèves dans le choix du sport qui sera joué jusqu'à la fin de la leçon. L'enseignant peut aussi participer et augmenter ainsi les chances de marquer et de fêter cela avec des cris de joie.
- Jouer sur de petits terrains à trois contre trois au plus multiplie le nombre de contacts avec la balle tandis que des simplifications (par exemple: sautoirs dans la balle d'unihockey, paniers de basket abaissés ou utilisation d'un ballon de futsal) permettent plus facilement de vivre des expériences gratifiantes.

Le projet FunFit

FunFit

FunFit est une leçon d'éducation physique supplémentaire proposée aux élèves moins performants pour qu'ils vivent des expériences gratifiantes synonymes de plaisir. Elle a été conçue, développée et mise en pratique par Rafael Bühlmann. Les effets positifs sur la confiance en soi ont été tels qu'entre-temps plusieurs écoles primaires et secondaires des cantons de Bâle-Campagne et d'Argovie l'ont introduite dans le cadre du sport scolaire facultatif. Jeunesse+Sport soutient ce projet et met à disposition tous les documents sur son site Internet.

- Vers le projet

Source: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO