

Des expériences gratifiantes pour tous: Interpréter et danser

Dans cette classe de 8H, Lisa ne parvient pas à effectuer un exercice technique difficile. Découragée, elle abandonne. La solution consiste à diviser la tâche en objectifs intermédiaires plus facilement réalisables et à proposer des vidéos qu'elle pourra visionner à la maison.

Diabolo



Les élèves abordent le nouveau thème «diabolo» et apprennent l'exercice de la «cloche» qu'ils présentent ensuite au reste de la classe. Des séries d'images assorties d'instructions sont accrochées au mur et décrivent les différentes étapes de l'exercice. Pendant que certains élèves lisent avec attention les fiches, d'autres, visiblement à l'aise, lancent et rattrapent le diabolo avec une certaine maîtrise.

En raison de capacités de coordination limitées, Lisa ne parvient même pas à faire tourner le diabolo sur la corde qui s'emmêle à chaque fois. Frustrée, elle baisse les bras et refuse de participer à la présentation.

Solution proposée – Atteindre des objectifs intermédiaires



Vous recevez la fiche «Boussole Diabolo» (format A6 env.) avec huit objectifs intermédiaires progressifs. Nous apprenons les trois premiers ensemble. Pour les suivants, je vous donne des conseils individualisés et vous échangez des astuces entre vous. Dès que vous me montrez un exercice et qu'il est réussi, vous cochez la case correspondante.

Boussole «Diabolo»

- Rouler le diabolo sur le sol.
- Garder l'ouverture toujours vers le corps.
- Rétablir en permanence le diabolo pour qu'il soit parallèle au sol.
- Rouler le diabolo à gauche et à droite.
- Lancer et attraper.
- Faire monter le diabolo comme un ascenseur.
- Faire rouler le diabolo sur la ficelle à grande vitesse.
- Poser un pied sur la corde (cloche).
- ...
- ...

Nom: Lisa

Diviser l'apprentissage d'une nouvelle tâche en objectifs intermédiaires à l'exemple du diabolo. **A télécharger:** [Boussole «Diabolo»](#) (pdf)

Conseils

- Au lieu de présenter la cloche comme l'unique but à atteindre, l'enseignant découpe les étapes en objectifs partiels qu'il s'agit de maîtriser pour passer au suivant. Cette approche favorise les réussites, sources de plaisir et de motivation, et elle renforce la confiance en soi.
- Les élèves se déplacent avec leur diabolo, les crayons ou poinçons pour cocher les réussites sont à disposition de tous. Les figures personnelles peuvent aussi être notées sur la boussole.

Critères d'évaluation possibles

- **50% nombre d'objectifs partiels:** Les exercices réussis sont cochés au fur et à mesure par les élèves.
- **40% vidéo à la maison:** Les élèves peuvent prendre le diabolo à la maison et filmer leur prestation avant de l'envoyer par un canal digital.
- **10% recevoir de l'aide ou en donner:** Pendant les phases de l'apprentissage, tu as aidé des camarades ou mis à profit leurs conseils pour t'améliorer.

Sources du concept de soi concernées

- **Diviser l'apprentissage en objectifs intermédiaires:** En cochant les exercices réussis au fur et à mesure, les élèves visualisent leurs progrès, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts.

- **Créer un climat d'apprentissage bienveillant:** Les élèves sont encouragés à s'aider mutuellement et à accepter l'aide des camarades. Grâce aux coches visibles sur la boussole, ils savent qui a besoin d'aide pour tel exercice.
- **Laisser suffisamment de temps pour l'apprentissage:** Les élèves qui ont de la peine peuvent s'entraîner à la maison, sans pression, et répéter leurs gammes aussi souvent que nécessaire. Ils se filment quand ils sont prêts, ce qui leur laisse en plus le loisir de revoir leurs réussites quelques mois plus tard.

Conseils pour d'autres activités sportives

- **Haka:** A l'image de la danse guerrière de l'équipe de rugby néo-zélandaise, développer un rituel de groupe qui renforce l'esprit d'équipe et la cohésion.
- **Danse, acrobatie avec partenaire:** Après quelques leçons d'introduction, chaque groupe développe sa propre chorégraphie (évent. avec musique). Laisser la possibilité de présenter les figures sous forme de vidéo.

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