



COMMENT PROMOUVOIR LES SPORTS MOINS POPULAIRES

Une boîte à outils pour les professeurs d'éducation physique

Index

Introduction

1. [Le contexte – informations générales sur les disciplines sportives dans le contexte des sports pratiqués à l'école \(cours d'éducation physique et activités extrascolaires\)](#)
2. [Coopération avec les enseignants d'autres disciplines](#)
3. [Communication avec les parents](#)
4. [Échange de savoirs et d'expériences avec d'autres formateurs et professeurs d'éducation physique](#)
5. [Utiliser les outils TIC pour promouvoir les nouveaux sports à l'école et en dehors](#)
6. [Clubs sportifs et fan clubs scolaires dans le domaine des sports moins populaires](#)
7. [Compétitions scolaires et régionales dans les sports minoritaires](#)
8. [Sports et activités inclusives dans la pratique des professeurs d'éducation physique](#)
9. [Amélioration des compétences des enseignants pour le développement professionnel](#)
10. [Sports et activités physiques en contexte médical](#)





Introduction

- **Le contexte** propose des informations générales sur les disciplines sportives dans le contexte des sports pratiqués à l'école (cours d'éducation physique et activités extrascolaires). Il donne aussi des exemples d'activités sportives et propose des conseils utiles sur la planification et l'organisation d'activités sportives et comment employer au mieux les infrastructures sportives.
- **Coopération avec les enseignants d'autres disciplines** appuie l'intégration interdisciplinaire des cours. On y encourage les enseignants à travailler ensemble en proposant des conseils et liens pour intégrer les activités physiques dans diverses disciplines : langues, arts, géographie, histoire, math, sciences et études sociales.
- **Communication avec les parents** montre le rôle qu'une bonne communication entre parents et enseignants joue dans le développement des élèves et propose des pistes d'action pour impliquer les parents dans les activités d'éducation physique.
- **Échange de savoirs et d'expériences avec d'autres formateurs et professeurs d'éducation physique** donne aux professeurs d'éducation physique des informations précieuses pour interagir et partager des idées sur l'éducation, la gestion de la classe et les stratégies didactiques.
- **Utiliser les outils TIC pour promouvoir les nouveaux sports à l'école et en dehors** propose de nombreux conseils et informations pour intégrer la technologie dans le programme d'éducation physique.
- **Clubs sportifs et fan clubs scolaires dans le domaine des sports moins populaires** apporte aux enseignants et aux parents des renseignements sur la participation élèves aux sports et fan clubs à l'école, en analyse les pour et les contres et propose des pistes d'action et conseils aux entraîneurs.
- **Compétitions scolaires et régionales dans les sports minoritaires** appuie les professeurs d'éducation physique dans le processus éducatif pour la préparation des élèves en vue de participer à des compétitions tout en respectant l'esprit fair-play.
- **Sports et activités inclusives dans la pratique des professeurs d'éducation physique** donne à ces professeurs des informations précieuses et fournit diverses ressources didactiques concernant l'inclusion de la communauté scolaire par le sport et les activités physiques.
- **Amélioration des compétences des enseignants pour le développement professionnel** complète la boîte à outils avec l'élément essentiel du travail de tout enseignant : la formation continue qui permet d'élargir ses connaissances, d'acquérir de nouvelles méthodes innovantes et des compétences didactiques, nécessaires à un enseignement efficace.
- **Sports et activités physiques en contexte médical** souligne les grandes possibilités de l'éducation physique pour la prévention des maladies et de nombreuses activités thérapeutiques, proposant des inspirations aux professeurs d'éducation physique pour inclure des activités visant des groupes spécifiques d'élèves.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

1. Le contexte – informations générales sur les disciplines sportives dans le contexte des sports pratiqués à l'école (cours d'éducation physique et activités extrascolaires)

La première étape propose des informations sur les sports et jeux en contexte scolaire, tels qu'ils sont pratiqués en éducation physique ou lors d'activités extrascolaires. Le principal objectif de cette étape est de sensibiliser les enseignants à une série de sports et jeux, traditionnels ou récents, qui se pratiquent en Europe. Elle propose des informations utiles collectées lors de discussions et d'entretiens avec des enseignants, parents et élèves de diverses écoles : écoles générales, spécialisées ou inclusives. Les enquêtes tiennent aussi compte des préférences des élèves en termes de sports plutôt que de la réalité scolaire, ce que les écoles ont à offrir. Les professeurs d'éducation physique trouveront des informations intéressantes venant de recherches sur internet ou de résultats de projets européens, également disponibles sur des sites.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de sensibiliser les enseignants à un grand nombre de sports et jeux, traditionnels ou récents, qui se pratiquent en Europe.

Ressources en ligne

● [Recall: Games of the Past – Sports for Today Project EAC/S03/2013/057](#)

Bénéficiaire : l'Association pour le Sport pour Tous international (TAFISA), basée en Allemagne
Des partenaires de neuf états membres sont représentés dans le réseau : DE, FI, FR, HU, IE, IT, LU, PL, PT.
40 sports et jeux traditionnels (SJT) à réintroduire auprès des enfants et des jeunes ont été collectés dans toute l'Europe et alimentent une base de données en ligne ouverte à tous les membres de TAFISA et au public. La recherche se poursuivra et les prochaines étapes comprendront une collecte de SJT d'autres continents.

● [European Medieval Sports and Street Games Network \(Ga.M.E.S.Net\)" Project EAC/S03/2013/046](#)

Développement de la diversité culturelle européenne par la promotion et la protection des sports et jeux traditionnels de 8 pays représentés dans le réseau : BG, CZ, DE, ES, FR, IT, MT, PT.

● [The Ga.M.E.S.Net project](#)

Le projet est né du désir d'échanger des informations et bonnes pratiques et de comparer les modèles/critères de bonnes pratiques quant à la sensibilisation et la promotion des sports et jeux traditionnels dans les matières et organisations européennes à divers niveaux. Il se concentre en particulier sur les origines historiques et culturelles communes des sports et jeux traditionnels en Europe, qui représentent une part fondamentale du patrimoine immatériel et un symbole important de la diversité culturelle de nos sociétés.

● [Daily physical activity](#)

Pistes d'action pour organiser des activités sportives à l'école et en dehors (exemples d'activités), faire des liens entre les activités sportives et les actus, événements locaux et nationaux.

● [Daily Physical Activity in Schools – Grades 7 to 8](#)

Ce guide donne des exemples d'activités sportives et propose des conseils utiles pour organiser des activités sportives et utiliser au mieux les infrastructures.

● [The children's sport participation and physical activity study](#)

Analyse transversale qui utilisait des questionnaires d'autoévaluation, des mesures objectives de l'activité physique et des entretiens qualitatifs pour évaluer la participation aux activités physique, à l'éducation physique, aux sports extrascolaires chez les 10-18 ans.

● [Evidence on physical education and sport in schools](#)

Rapport (national et international) sur l'éducation physique et le sport dans les écoles primaires et secondaires au Royaume-Uni (les sports auxquels les enfants participent dans ces écoles).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● **Physical Education and Sport at School in Europe**

Le chapitre 2 examine le programme scolaire : objectifs nationaux, résultats d'apprentissage, activités spécifiées dans le cursus central et les documents pilotes, exemptions de l'éducation physique.

● **TeAch-nology.com**

TeAchnology propose des ressources gratuites et faciles à utiliser pour les enseignants consacrées à l'amélioration de l'éducation des élèves d'aujourd'hui. Il contient plus de 46.000 plans de cours, 10.200 feuilles d'exercices gratuites à imprimer, des conseils didactiques, des webquests et des milliers d'autres ressources pour les enseignants.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2. Coopération avec les enseignants d'autres disciplines

La deuxième étape met en lumière le rôle que le sport joue dans nos vies. L'activité physique est essentielle au développement holistique des jeunes, favorisant leur santé physique, sociale et émotionnelle. Les bienfaits du sport vont au-delà de la durée des cours. Le sport favorise l'éducation et améliore le savoir. Cette étape propose des conseils utiles et des liens pour intégrer l'activité physique dans diverses disciplines : langues, arts, math, sciences, informatique, musique, littérature, histoire, géographie et études sociales. Vous vous familiariserez avec les diverses façons dont les professeurs d'éducation physique collaborent avec leurs collègues au profit de leurs élèves. Par exemple, ils collaborent avec les professeurs de géographie quand ils organisent des jeux d'orientation (établir l'itinéraire et les tâches).

Ils collaborent avec les professeurs de biologie quand ils organisent une excursion thématique (visites guidées : observation des plantes qui poussent dans les bois, des oiseaux, etc.)

Ils collaborent avec les professeurs de littérature et d'histoire pour organiser des voyages sur des thèmes historiques ou littéraires.

Ils collaborent également avec les professeurs d'informatique, de musique et d'art quand ils font la promotion d'événements sportifs et de leurs résultats, ou en faisant connaître des bonnes pratiques et en créant des réseaux.

L'objectif est de pouvoir bénéficier de leurs savoirs et ressources.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de sensibiliser les professeurs d'éducation physique au rôle joué par l'éducation physique dans notre vie et de leur permettre d'intégrer des activités physiques dans divers domaines : langues, arts, math, sciences, informatique, musique, littérature, histoire, géographie et études sociales, avec l'aide de leurs collègues.

Ressources en ligne

● [Daily physical activity: a handbook for grades 1–9 schools](#)

Pistes d'action pour organiser des activités sportives à l'école et en dehors (exemples d'activités), faire des liens entre les activités sportives et les actualités, événements locaux et nationaux.

● [PAPE toolkit](#)

Cette boîte à outils soutient l'intégration interdisciplinaire de cours, ce qui aide les élèves à voir des liens entre les matières et offre aux enseignants des possibilités de travailler ensemble en leur proposant des conseils et liens pour intégrer les activités physiques dans divers domaines : langues, arts, math, sciences et études sociales.

Brain Breaks : www.emc.cmich.edu/BrainBreaks;

Energizers : www.ncpe4me.com/energizers.html;

Take Ten : www.take10.net.

● [The children's sport participation and physical activity study](#)

CSPPA était une analyse transversale qui utilisait des questionnaires d'autoévaluation, des mesures objectives de l'activité physique et des entretiens qualitatifs pour évaluer la participation aux activités physiques, à l'éducation physique, aux sports extrascolaires chez les 10-18 ans.

● [The ABCs of PE: Teaching Across the Curriculum](#)

Steve Shelton, Jon Poole, Anna DeVito

L'article présente une approche interdisciplinaire qui implique l'intégration d'autres matières du





cursus commun telles que la lecture, les sciences, et les mathématiques dans les cours d'éducation physique.

● [Marques, A.; Holzweg, M.; Scheuer, C.; Repond, R.; Correia, C.; Espírito Santo, R.; Onofre, M., Extracurricular sports in European schools: A descriptive study,](#)

Cette étude décrit les activités sportives extrascolaires dans les écoles européennes (des exemples, les qualifications requises pour les instructeurs, comment elles sont programmées tout au long de l'année).

● [Physical Education and Sport at School in Europe](#)

Le chapitre 6 est consacré au sport et aux activités physiques ; il donne de nombreux exemples de bonnes pratiques et montre comment la portée des activités physiques peut être étendue au-delà de la pratique de l'éducation physique obligatoire.



3. Communication avec les parents

Cette étape soutient l'idée que les élèves s'en sortent mieux à l'école quand les parents s'impliquent dans les activités scolaires et que la communication est bonne entre l'école et les parents. Les professeurs d'éducation physique découvriront une série de façons de communiquer entre parents et enseignants. Établir une communication étroite avec les parents aidera les professeurs d'éducation physique à mieux comprendre leurs élèves et par conséquent à mieux les soutenir.

Les parents constituent des alliés importants dans nos efforts pour promouvoir l'activité physique des jeunes. Les professeurs d'éducation physique se familiariseront avec diverses manières d'atteindre les parents et de les impliquer dans les cours et activités d'éducation physique via des prospectus, newsletters, emails et feedback pour promouvoir le programme scolaire. L'implication des parents peut aller d'un consentement à ce que leurs enfants participent aux compétitions à leur propre participation aux activités sportives organisées par l'école. Les parents jouent un rôle vital dans la santé de leurs enfants et peuvent influencer fortement leur choix à l'école. Faire de bons choix en activités physiques conduit à une meilleure santé des élèves — et des élèves en bonne santé font de meilleurs apprenants. Entre autres idées, on pourrait recruter les parents comme bénévoles lors d'événements sportifs ou les faire assister aux cours d'éducation physique et participer avec leurs enfants. Ces stratégies permettent aux professeurs d'éducation physique de promouvoir l'éducation physique à l'école et en dehors auprès des adultes qui ont le plus d'influence sur la vie des jeunes.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de proposer aux parents et enseignants diverses façons de communiquer entre eux.

Ressources en ligne

● [Physical Education Outline](#)

Ce site présente une série de règlements que les enfants doivent observer en classe d'éducation physique et que les parents doivent lire et signer.

● [Daily physical activity](#)

Pistes d'action pour impliquer les parents/tuteurs et la communauté (exemples de lettres d'invitation, etc.).

● [PAPE toolkit](#)

Cette boîte à outils pour l'éducation physique et l'activité physique a été conçue pour aider les écoles et communautés à jouer un rôle actif pour accomplir des changements positifs nécessaires à l'introduction de styles de vie physiquement actifs en faveur de la santé et de la réussite des élèves.

● [Developmentally Appropriate Physical Education Practices For Children](#)

Ce document s'adresse aux enseignants, parents, directions scolaires, décideurs, et autres responsables de l'éducation physique des enfants : il propose des pistes d'action qui les aideront à reconnaître les pratiques qui servent le mieux les intérêts des enfants et celles qui sont nuisibles (inappropriées).

4. Échange de savoirs et d'expériences avec d'autres formateurs et professeurs d'éducation physique

La quatrième étape met en lumière le rôle joué par l'échange de savoirs et d'expériences entre les formateurs et professeurs d'éducation physique pour leur développement personnel et professionnel. Ils découvriront diverses façons d'échanger des savoirs et expériences au niveau local, national, voire international :

- Projets européens.
- Médias de masse : télévisions locales et nationales, journaux
- Blogs, réseaux et forums d'enseignants.
- Facebook semble tenir une place particulière car c'est la façon la plus populaire d'inviter les écoles à participer aux événements sportifs ou de promouvoir les événements scolaires et leurs résultats (p.ex. publier un événement récent)
- Sites internet des écoles

Cette étape vise à aider les professeurs d'éducation physique à :

- Acquérir de l'expérience pratique dans la cour de récréation et les terrains de sport.
- Intégrer et appliquer les connaissances acquises dans la pratique quotidienne.
- Développer la confiance en soi, les compétences sociales et de communication.
- Découvrir leurs points forts et points faibles.
- Découvrir des façons de transformer leurs points faibles en points forts.
- Accéder à des ressources intéressantes.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de mettre en lumière le rôle joué par l'échange de savoirs et d'expériences entre les formateurs et professeurs d'éducation physique pour leur développement personnel et professionnel, et aussi de leur proposer des façons d'échanger des savoirs et expériences au niveau local, national, voire international.

Ressources en ligne

● [Journals for Physical Education and Sport](#)

Sur ce site, les professeurs d'éducation physique du monde entier peuvent publier des articles sur leur expérience d'enseignant.

● [European Physical Education Association](#)

Ce site clairement structuré donne des informations sur des projets, publications, réunions et adhésions.

● [Physical Activity](#)

Des articles sur l'éducation physique écrits par des professeurs (un guide pratique pour animateurs d'activités physiques après l'école, les bienfaits des jeux à l'extérieur, etc.)

● [Live Outside the Box](#)

Informations sur l'alimentation et l'activité physique. Pistes d'action pour intégrer le sport, l'activité physique et l'éducation à l'alimentation au sein du programme de développement personnel, de santé et d'éducation physique.

● [A to Z Teacher Stuff](#)

Forums de discussion où les enseignants interagissent et échangent des idées sur l'éducation, la gestion de la classe, des stratégies didactiques.

● [Teacher Discussion Forums](#)

Forum d'activités et de jeux pour discuter de ceux qui fonctionnent bien en classe.





● [The teacher's corner](#)

Divers forums d'enseignants pour s'entraider et collaborer, partager des idées, leçons, équipements, images, etc.

● [Pinterest.com](#)

Ressources intéressantes et utiles pour les professeurs d'éducation physique.

● [Facebook page: European Physical Education Association](#)

Opportunités pour les organisations d'éducation physique, écoles et individus de promouvoir les événements et succès sportifs.

● [Facebook page: Paraplegic Olympics](#)

Opportunités pour les organisations d'éducation physique, écoles et individus de promouvoir les événements et succès sportifs.





5. Utiliser les outils TIC pour promouvoir les nouveaux sports à l'école et en dehors

Il est communément admis que les TIC ont un effet positif sur l'enseignement et l'apprentissage de l'éducation physique. L'objectif de cette étape est de familiariser les professeurs d'éducation physique aux applications courantes, telles que les emails, Word, et Excel pour l'administration quotidienne, ainsi que Power Point et le traitement de vidéos qui sont des outils de plus en plus populaires dans l'enseignement et sont considérés comme les principaux composants TIC de l'éducation physique. Cette étape vous propose des exemples d'applications TIC qui peuvent être utilisées en éducation physique ainsi que des informations utiles pour les utiliser.

Les professeurs d'éducation physique trouveront des informations utiles pour :

- utiliser/ créer des blogs, accéder à des forums et sites, publier des infos, photos et vidéos
- apprendre à partir de l'expérience d'autres écoles (la plupart ont un site où elles publient des informations, présentations et photos autour de leurs activités)
- rechercher des informations sur internet, se faire des contacts en ligne
- utiliser les outils informatiques dans l'enseignement (webquest, ludification, podcasts, usage de téléphones mobiles et de tableaux interactifs)

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de familiariser les professeurs d'éducation physique aux applications courantes, telles que les emails, Word, et Excel ainsi que PowerPoint et le traitement de vidéos et de proposer des informations utiles pour les utiliser en éducation physique.

Ressources en ligne

- [Andrew Thomas, What we are really doing with ICT in physical education: A national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)

Ce document rapporte les résultats d'un audit national détaillé des TIC en éducation physique qui analyse les attitudes, les formations, l'équipement et le matériel disponibles et leur utilisation au Royaume-Uni.

- [ICT applications](#)

Ce texte donne des exemples d'applications TIC qui peuvent être utilisées en éducation physique ainsi que des informations utiles pour les utiliser.

- [BSF Guidance: Transforming PE and Sport in school using ICT](#)

Ce guide a pour objectif d'aider les autorités locales et écoles à se préparer au défi d'intégrer les TIC dans leurs cours d'éducation physique et de sport. Le guide comprend aussi des études de cas avec des exemples d'utilisation des TIC en éducation physique et sport scolaire qui sont en usage aujourd'hui et qui donnent aux enseignants et autres éducateurs l'occasion de guider les élèves vers de nouveaux modes d'apprentissage.

- [Using Technology in Physical Education](#)

PELINKS4U, la newsletter hebdomadaire est consacrée aux façons d'intégrer la technologie dans l'éducation physique.

- [Using Technology in K-12 Physical Education Newsletter](#)

La newsletter contient des conseils et informations pour intégrer la technologie dans les programmes d'éducation physique.

- [Andrew Thomas and Gareth Stratton, What we are really doing with ICT in physical education: a national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)

Ce document rapporte les résultats d'un audit national détaillé des TIC en éducation physique, qui analyse les attitudes, les formations, l'équipement et le matériel disponibles et leur utilisation dans six types d'écoles, et quatre types d'écoles supérieures spécialisées.



6. Clubs sportifs et fan clubs scolaires dans le domaine des sports moins populaires

Une façon efficace d'introduire dans l'école une nouvelle discipline sportive, de maintenir l'intérêt au sein d'une communauté scolaire et de s'assurer que cette discipline est pratiquée est de créer un club sportif ou fan club scolaire. Des entraînements réguliers, des jeux spectaculaires accompagnant les événements scolaires et des compétitions inter-écoles permettent de promouvoir les nouvelles disciplines sportives.

Un club a diverses possibilités d'utiliser les outils TIC (médias sociaux, page internet, réseaux, forums, etc.) pour promouvoir ses activités et se faire des contacts internationaux avec d'autres clubs. Le soutien mutuel et l'échange d'expériences ainsi que des compétitions avec d'autres clubs de la même discipline entraînent des voyages vers de nouvelles et intéressantes destinations. Les contacts internationaux permettent de réfléchir à la discipline choisie dans un contexte culturel particulier, ce qui contribue à développer les compétences multiculturelles des élèves.

En outre, les clubs d'élèves organisés dans le cadre d'activités après l'école offrent une façon alternative de passer son temps libre qui influence positivement le processus éducatif des élèves, contribuant à l'acquisition de valeurs éthiques liée à la compétition sportive, et à former un style de vie sain. Les clubs sportifs peuvent aider les élèves à développer des compétences sociales importantes telles que la citoyenneté, les bonnes relations entre pairs (se faire des amis plus facilement) et le respect de l'autorité en apprenant à interagir, non seulement avec leurs pairs, mais aussi avec leurs superviseurs tels que les entraîneurs et d'autres représentants sportifs. L'adhésion d'un enfant à un club sportif permet souvent aux parents de participer aux événements scolaires sportifs ce qui favorise l'intégration de la famille.

L'autonomie du club comme entité indépendante permet de déposer une demande de subside nécessaire à l'équipement et aux dépenses liées à l'organisation d'événements sportifs.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette section est d'acquérir des connaissances sur les pour et les contres des clubs sportifs et fan clubs à l'école dans le contexte de la promotion des sports moins populaires. En outre, l'objectif est d'acquérir les compétences pratiques d'un entraîneur qui gère un club sportif, p.ex. reconnaître les besoins des élèves, analyser les menaces et coopérer efficacement avec les parents.

Ressources en ligne

- [20 Ways to Prepare Young Athletes for Success in Sports and in Life](#)
Un article qui propose des conseils aux parents (très utiles aussi aux enseignants) : comment préparer les jeunes sportifs à la réussite dans le sport et dans la vie ?
- [The Pros and Cons of Being on a Competitive Youth Sports Team](#)
Article sur les avantages et inconvénients de la participation des enfants à un club sportif.
- [Five surprising ways sport clubs benefit children and youth](#)
Article présentant les avantages pour les enfants et les jeunes d'appartenir à un club sportif.
- [Five Things New Coaches Need to Know](#)
Ce site propose aux entraîneurs sportifs des connaissances de base sur leur pratique.
- [Overcoming a Fear Failure In Youth Sports](#)
Trois cours que les enseignants et entraîneurs devraient donner aux jeunes sportifs pour surmonter leur peur de l'échec.
- [Running secondary school sport](#)
Guide pour les professeurs d'éducation physique du secondaire, dans lequel on peut trouver des informations utiles sur l'environnement sportif à l'école, les supporters sportifs et comment développer le sport dans les écoles secondaires.



7. Compétitions scolaires et régionales dans les sports minoritaires

Une grande possibilité de populariser à grande échelle une nouvelle discipline sportive est d'organiser une compétition qui attirerait un large public. L'événement sportif devrait être précédé d'une campagne de promotion qui implique d'autres enseignants (p.ex. langues, TIC, art). La participation de représentants de la communauté locale (écoles qui coopèrent, parents, autorités, sponsors, etc.) influencera l'intégration sociale et offrira la possibilité de promouvoir les réussites de l'école dans un environnement éducatif et sportif.

La compétition sportive constitue une expérience importante pour les jeunes, pour deux raisons. D'abord, ils ont la possibilité de relever un défi sportif et de faire part de leurs compétences sportives spectaculaires. Toutefois, nous ne devons pas oublier qu'ils risquent de se concentrer trop intensivement sur l'objectif de gagner, et par conséquent leur exposition à la pression des pairs et à l'anxiété risque d'augmenter.

Il est donc important pour les parents et entraîneurs d'aider les jeunes à gérer le stress avant la compétition ainsi que les frustrations qui peuvent découler de la défaite. C'est pourquoi les enseignants devraient disposer de qualités et de compétences de coaching et les adapter aux besoins spécifiques des élèves.

Le principe du code de conduite du fair-play devrait être respecté par tous les participants lors d'événements sportifs. Les jeunes sportifs devraient être conscients que le « fair-play » ne se limite pas au respect des règles. Il comprend les concepts d'amitié, de respect d'autrui et de jouer avec un bon état d'esprit.

Leur devise s'appliquant à la compétition devrait être : « Penser et agir positivement, avoir confiance en soi, en ses capacités, en ses efforts, et profiter de cette opportunité ».

(Maria Bartelli : <http://www.2015schoolgames.com/MariaBertelliHowdoathletesprepareforcompetition.pdf>)

Objectif d'apprentissage

L'objectif est d'aider les professeurs d'éducation physique à développer des compétences de coaching telles que la capacité de motiver et de soutenir les sportifs, construire de bons rapports avec les parents et créer un environnement sûr où le code de conduite est respecté.

Ressources en ligne

● [5 Competition Tips Every CrossFitter Should Know](#)

Conseils aux sportifs pour gérer le stress avant la compétition.

● [How do athletes prepare for competition](#)

Des volleyeurs échangent des expériences et donnent des conseils sur la préparation à la compétition.

● [Pros and Cons of Sports Competition at the High School Level](#)

Informations sur les bienfaits et les dangers de la pression compétitive sur les sportifs au niveau secondaire.

● [Skills and qualities of a coach](#)

Compétences et attributs indispensables à un entraîneur.

● [Physical Education and Sport / Fair play – the winning way](#)

Règles du fair-play essentielles à la promotion, au développement et à l'implication dans un sport.



8. Sports et activités inclusives dans la pratique des professeurs d'éducation physique

Le principal objectif de ce sujet est de faire connaître les possibilités offertes par les sports inclusifs et d'augmenter la participation des groupes défavorisés d'élèves. Les divers problèmes d'exclusion peuvent survenir tant dans l'enseignement ordinaire (y compris dans les classes d'intégration) que dans l'enseignement spécialisé (élèves présentant un handicap).

Le besoin d'adopter une approche inclusive concerne les différents groupes d'élèves, p.ex. les élèves qui présentent un handicap ou des besoins spécifiques, les adolescentes (souvent rebutées par les tenues d'éducation physique, dans lesquelles elles se sentent « laides »), les enfants obèses et les jeunes victimes de harcèlement dans les vestiaires en raison de leur origine ou religion.

La devise d'une approche inclusive devrait être « il y a du sport pour tout le monde ». En mettant le plaisir au centre et en insistant sur la capacité plutôt que sur l'incapacité, les enseignants suscitent l'engagement et des expériences positives qui aident les jeunes à se construire une confiance en soi par le sport.

Les professeurs d'éducation physique disposent d'une large gamme d'outils pour leur permettre d'intégrer la communauté scolaire : activités ouvertes (tout le monde effectue la même activité sans adaptation), activités modifiées (changer les règles, l'espace et l'équipement), activités parallèles (répartition des groupes en fonction de leurs capacités), activités séparées effectuées individuellement. On peut aussi appliquer « l'intégration inversée » où des élèves sans infirmité pratiquent des handisports.

Coopérer avec des enseignants d'autres disciplines (TIC, art, histoire, géographie, sciences) permettra aux professeurs d'éducation physique de mieux connaître les sports paralympiques, d'inspirer des initiatives interdisciplinaires, de développer la créativité et l'imagination des élèves, ainsi que de les rendre plus sensibles, tolérants et empathiques.

En établissant une coopération avec les parents et organismes externes actifs auprès de ces groupes défavorisés, les professeurs d'éducation physique gagnent des partenaires qui peuvent soutenir les écoles avec leur expérience et leur expertise, et en sponsorisant les événements sportifs.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de faire connaître les possibilités offertes par les sports inclusifs et de développer les compétences des enseignants pour intégrer la communauté scolaire en augmentant la participation des élèves défavorisés dans les activités physiques et sportives.

Ressources en ligne

● [Project Ability Case Studies](#)

Études de cas effectuées dans le cadre de « Project Ability », conçu pour développer et augmenter les offres d'éducation physique pour jeunes handicapés.

● [The Inclusion Club – inclusive sport and active recreation for people with disability](#)

Nombreuses ressources (vidéos, discussions, conseils, podcasts, articles audiovisuels) et un blog très utile pour les personnes actives dans l'éducation physique inclusive.

● [9 research findings that show why education needs sport](#)

Article écrit par un formateur de professeurs d'éducation physique et d'entraîneurs, qui présente une thèse sur le rôle important du sport dans l'éducation.

● [Practicing inclusive education](#)

Boîte à outils pour les professeurs d'éducation physique (conseils et stratégies, diverses ressources) qui s'intéressent à l'éducation inclusive.

● [English Federation of Disability Sport](#)

Différent guides, études de cas et conseils pour personnes actives dans les sports inclusifs.

● [“Different. Just like you” A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities](#)

Ce site web propose du matériel didactique très utile : un livre pour les professeurs d'éducation





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

inclusive, un guide de formation proposant des contenus spécifiques aux activités physiques.

● **Adapted Physical Education**

Le matériel didactique décrit les caractéristiques des infirmités / troubles, leur impact sur les activités physiques, des activités recommandées, des stratégies d'enseignement, des stratégies de gestion des comportements positifs.

● **Active for autism**

Conseils aux professeurs d'éducation physique et entraîneurs pour activer les élèves autistes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

9. Amélioration des compétences des enseignants pour le développement professionnel

La formation initiale des professeurs d'éducation physique dans les facultés de sport et éducation physique peut être considérée comme une introduction aux savoirs et compétences acquis et développés tout au long de leur carrière professionnelle. Le développement professionnel continu est lié à la réalisation de critères et à l'amélioration du cursus scolaire en introduisant les dernières méthodes, outils et idées les plus efficaces. L'acquisition de qualités personnelles est également essentielle au succès des professeurs d'éducation physique et entraîneurs, qui ont besoin de bonnes compétences de motivation et de communication et de la capacité d'analyser les performances des élèves et de leur donner des conseils constructifs.

De nos jours, les enseignants ont la possibilité de compléter leur formation non seulement à l'école (cours, études post-gradués) mais aussi via l'e-learning. Les technologies modernes donnent accès à des ressources en ligne et à des canaux de contact qui leur permettent d'apprendre de façon informelle : rencontrer d'autres personnes enthousiastes, échanger des expériences, profiter de projets éducatifs, s'informer des meilleures pratiques, etc.

Cette étape de la boîte à outils vise à donner aux enseignants de l'inspiration pour enrichir leur pratique pédagogique en introduisant et promouvant les sports minoritaires, en prenant en considération le développement professionnel des enseignants.

Les autres étapes et idées proposées dans cette boîte à outils pourront également être une source d'inspiration pour le développement professionnel des enseignants. Les sites internet indiqués ci-dessous permettront de trouver des informations utiles, telles que : comment motiver les élèves à faire du sport, comment rendre les élèves plus actifs à l'école et après, comment éviter un *burnout*, comment apporter les premiers soins, quelles sont les stratégies d'évaluation de l'éducation physique.

Objectif d'apprentissage

Cette étape entend fournir aux professeurs d'éducation physique une source d'inspiration pour leur développement professionnel, en tenant compte des nombreux aspects de l'éducation, ce qui peut les amener à prendre de nouvelles initiatives telles que l'introduction et l'utilisation de sports minoritaires.

Ressources en ligne

- [Physical Education Assessment Ideas](#)

« *PE Central, What works in Physical Education* » est un site qui apporte des informations sur les pratiques et programmes appropriés d'éducation physique. Conseils, idées, exemples, articles. Cette section du site propose des pistes d'évaluation.

- [How to get kids active in and after school?](#)

L'utilisateur de la page « *Sport & Development* » peut parcourir les derniers manuels, outils, guides et ressources. Cette page sert aussi d'outil de communication.

- [21 Simple Ideas To Improve Student Motivation](#)

Cette page offre des conseils utiles aux enseignants pour motiver les élèves.

- [Sports: What motivate athletes? How can athletes maximize their motivation?](#)

Un article utile aux professeurs d'éducation physique sur les fondements de tous les efforts et accomplissements sportifs.

- [Practical strategies to prevent teacher stress and burnout.](#)

Information et ressources sur de nombreux sujets intéressants qui concernent le travail de l'enseignant, dont : Comment éviter le burnout ?



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

● [The Top 10 Sports Psychology Articles of 2014](#)

Articles sur la psychologie du sport avec des informations intéressantes, p.ex. sur la motivation, se fixer des buts, la solidité mentale, l'équilibre et l'addiction aux exercices.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

10. Sports et activités physiques en contexte médical

Il existe une quantité considérable de preuves scientifiques des effets positifs du sport et des activités physiques sur la vie des gens. Entreprendre des activités physiques régulières est efficace pour prévenir certaines maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, l'hypertension et l'ostéoporose. Faire du sport construit les muscles, a une influence positive sur notre image et renforce l'immunité aux infections. Les exercices physiques calment également le système nerveux, et aident à lutter contre la dépression et les troubles liés au stress. Parties intégrantes d'un style de vie sain, l'activité physique et le sport renforcent les stratégies pour améliorer son régime et découragent la consommation de tabac, d'alcool et de drogues. Les professeurs d'éducation physique jouent un rôle important dans la prévention et la lutte contre l'obésité des élèves car les barrières et l'anxiété liées au corps, causées par des problèmes sociaux liés au poids, découragent souvent les élèves obèses de participer aux cours d'éducation physique.

La psychologie des sports, qui fait partie de la science du sport (discipline qui étudie comment fonctionne un corps humain sain pendant un exercice), a montré que l'activité physique a une influence positive sur les performances scolaires. Elle peut améliorer la mémoire des élèves, leur concentration et leur attention, ce qui affecte directement la façon d'apprendre et de retenir les informations.

La physiothérapie est un domaine essentiel de l'activité des professeurs d'éducation physique consacrée aux élèves à besoins spécifiques. Elle est efficace pour aider les élèves souffrant de troubles neurologiques tels que des attaques, la sclérose en plaque, l'asthme, l'infirmité motrice cérébrale et la lésion médullaire.

En introduisant des activités attrayantes liées à la santé, telles que des éléments de gymnastique méditative comme le yoga, le tai-chi, l'hippothérapie, la thérapie par la musique ou la danse, les enseignants peuvent contribuer à promouvoir des activités moins populaires, au profit des élèves.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de développer les compétences des professeurs d'éducation physique pour adapter l'environnement d'éducation physique aux besoins des élèves qui ont des problèmes de santé. Cette étape vise aussi à faire connaître le pouvoir thérapeutique des activités physiques moins populaires et l'impact positif fort que le mouvement a sur l'organisme.

Ressources en ligne

- [Sport and health, preventing disease and promoting health](#)
La brochure disponible sur ce site comprend des informations sur les bienfaits du sport pour la société moderne, prenant en compte la prévention des maladies.
- [Benefits of physical activity and sport on health and well being](#)
La brochure disponible sur cette page présente des pistes d'action pour les professeurs d'éducation physique / entraîneurs, des études de cas, des stratégies pour promouvoir le sport, une sélection d'études clés qui rendent compte de l'impact de l'activité physique sur la prévention des maladies et de nombreux liens vers des ressources en ligne.
- [Obesity and the adapted physical education environment](#)
Article qui donne des conseils pour adapter les activités d'éducation physique aux enfants.
- [Dance Movement Therapy – Video for trainers](#)
La vidéo présente les méthodes de la danse-thérapie.
- [Yoga Dance Therapy Workshop](#)
Vidéo qui donne aux entraîneurs des instructions sur la danse-thérapie yoga.
- [Tips on Exercise & Physical Activity for Persons with Diabetes](#)
Page consacrée aux personnes qui ont le diabète. Elle contient des informations très utiles aux professeurs d'éducation physique : conseils, vidéos présentant des exercices recommandés aux



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

personnes diabétiques, informations telles que les exercices à éviter, etc.

● **Hippotherapy**

Comment les mouvements d'un cheval peuvent servir d'outil de traitement lors d'une séance de thérapie pour toute une série de diagnostics. Contient également des *success stories*, vidéos et points de vue de parents.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.