



**HAL**  
open science

## La course d'endurance et l'estime de soi en cycle 2, CE1

Raphaël Kuhn

► **To cite this version:**

Raphaël Kuhn. La course d'endurance et l'estime de soi en cycle 2, CE1. Education. 2019. dumas-02138694

**HAL Id: dumas-02138694**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02138694>**

Submitted on 26 Sep 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Mention : « Métiers de l'Enseignement, de  
l'Education et de la Formation »

Spécialité : Parcours Professorat des écoles

# La course d'endurance et l'estime de soi

En cycle 2, CE1

**Raphaël KUHN groupe 3**

Référente de mémoire  
Nicole MENCACCI

# Table des matières

Remerciements .....	4
Introduction .....	5
1 Cadre de l'étude.....	6
1.1 Contexte institutionnel .....	6
1.2 Contexte professionnel.....	6
2 Cadre scientifique .....	7
2.1 L'estime de soi.....	7
2.2 Estime de soi, sentiment d'auto-efficacité et réussite scolaire.....	9
2.3 L'éducation physique et sportive .....	10
2.4 La course d'endurance .....	11
2.5 Le rôle de l'enseignant .....	11
2.6 L'évaluation et l'estime de soi des élèves.....	12
3 Cadre méthodologie.....	12
3.1 Hypothèses .....	12
3.2 La méthode clinique .....	13
3.3 Le questionnaire et observations.....	14
4 Le dispositif « course d'endurance ».....	15
4.1 La phase de découverte .....	17
4.2 La situation de référence .....	18
4.3 Les rôles sociaux.....	18
4.4 La phase de stabilisation de la performance .....	20

4.5 La phase d'évaluation terminale .....	21
4.6 Compétition et émulation .....	22
5 Analyse des données .....	23
5.1 Recueil et analyse des données pré-dispositif .....	23
5.2 Recueil et analyse des données post-dispositif .....	25
Conclusion .....	26
Références bibliographiques.....	29
Résumé .....	31

## Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la construction de ce mémoire :

Madame Mencacci, référente du mémoire et Monsieur Leterme qui ont suivi tout au long de l'année l'évolution de ce travail et ont pris le temps de me guider et de me conseiller.

Je tiens également à remercier mes collègues stagiaires et les enseignants de l'ESPE de Marseille ainsi que les enseignants de l'école où je suis moi-même stagiaire. C'est grâce aux nombreux échanges avec ces personnes que j'ai pu approfondir ma réflexion et enrichir mes cadres de références.

## Introduction

Ce mémoire porte sur le l'estime de soi des élèves et plus particulièrement sur la manière dont celui-ci peut être influencer grâce à l'éducation physique et sportive et à terme impacter sur les apprentissages des élèves. Depuis septembre 2018 je suis professeur des écoles stagiaire avec une classe de CE1 dans une école de Marseille sans statut particulier. Cette école se situe dans un quartier de la ville où l'on observe une véritable mixité sociale. Rapidement confronté à des élèves en difficulté scolaire, j'ai appris les démarches à suivre afin de rassembler la communauté éducative. Accompagné de mon collègue avec qui je partage la classe, j'ai rencontré les parents afin de répondre au mieux aux besoins de ces élèves. C'est à cette occasion que je remarque des problèmes au niveau de l'estime de soi de certains élèves. En effet en donnant la parole à ces élèves, en amont et pendant ces réunions j'ai remarqué qu'ils avaient une très faible estime d'eux-mêmes et une mauvaise connaissance de leurs compétences. Les encouragements et le renforcement positif ne suffisent plus. La mission première de l'école étant la réussite de tous ses élèves, je suis à la recherche d'une pratique scolaire qui pourrait permettre un renforcement de l'estime d'eux-mêmes. Je me penche donc ici sur les effets que peut avoir l'éducation physique et sportive, et plus particulièrement la course d'endurance, sur l'estime de soi.

Tout au long de cette recherche plusieurs questions vont émerger. En premier lieu : qu'est-ce que l'estime de soi ? En quoi une estime de soi positive peut-elle influencer les apprentissages ? Comment l'EPS peut-il influencer cette estime de soi ? La course d'endurance peut-elle se prêter à cette recherche ?

L'ensemble de ce questionnement engendre une problématique centrale de recherche qui est : « L'endurance peut-elle être un moyen de renforcer l'estime de soi de l'élève ? Et peut-elle être un moyen de renforcer l'estime de soi d'élèves repérés comme ayant une faible estime de soi ? »

Pour tenter de répondre à cette problématique nous aborderons dans une première partie le cadre de l'étude, à savoir le contexte institutionnel et le contexte professionnel dans lequel se déroule cette étude. Dans une deuxième partie nous aborderons le cadre théorique donnant un éclairage scientifique sur les différentes

notions abordées. Dans une troisième partie, sera développée la méthode adoptée permettant de répondre à la problématique. Dans une quatrième partie nous précisons ce qu'est le dispositif « course d'endurance » et les conditions de sa mise en place. Enfin nous analyserons les données recueillies pour cette étude avant de conclure sur la validation ou non de l'hypothèse centrale de ce mémoire professionnel qui est : la course d'endurance peut influencer positivement l'estime de soi de l'élève.

## **1 Cadre de l'étude**

### **1.1 Contexte institutionnel**

Le référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation est organisé en différentes compétences dont la troisième est de « connaître les élèves et les processus d'apprentissage » à savoir « connaître les concepts fondamentaux de la psychologie de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte » et de « tenir compte des dimensions cognitives, affectives et relationnelles de l'enseignement et de l'action éducative. » Je pense que les travaux de recherches de ce mémoire me permettront de m'enrichir dans ce domaine.

De plus et pour « agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques » c'est à dire « contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves, à prévenir et à gérer les violences scolaires » il semble important de s'intéresser au fonctionnement psycho-social des élèves et d'essayer d'influencer l'estime qu'ils ont d'eux même grâce notamment à l'EPS.

L'EPS a pour vocation d'apprendre aux élèves à entretenir leur santé par une activité physique régulière (programme officiel pour le cycle 2, 2018) ce qui se rapporte au domaine 4 du socle commun de connaissances de compétences et de cultures (découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de santé et de bien-être). Or l'OMS définit la santé comme « un état de complet bien-être physique mental et social ». Il semble donc cohérent de se servir de l'EPS comme support pour un renforcement de l'estime de soi des élèves.

### **1.2 Contexte professionnel**

Cette étude prend racine dans une classe dont le niveau est très hétérogène. Je compte cinq élèves en difficulté scolaire notable, en particulier en lecture et en

écriture. Je remarque que quatre élèves se détachent du groupe car ils ne rencontrent que rarement des difficultés dans les activités proposées. Cependant, lors de plusieurs entretiens individuels, je remarque qu'un élève, en particulier, a une faible opinion de lui-même. Il se pense souvent en difficulté et parfois à tort. Dans le cadre de cette étude je nommerai cette élève Hugo pour préserver son anonymat. Peu d'élèves arrivent à s'auto évaluer, à prévoir une réussite ou un échec, et donc à s'estimer justement.

Ayant à ma charge la moitié du taux horaire en EPS, je profite de la programmation d'un cycle de course d'endurance en athlétisme afin de mettre en place mes différentes recherches.

## **2 Cadre scientifique**

### **2.1 L'estime de soi**

Lors de mes recherches, j'ai pu trouver plusieurs définitions de ce qu'est l'estime de soi.

Selon ANDRE Christophe : « l'estime de soi c'est : 1 ce que je pense de moi ; 2 comment je me sens avec les pensées ; 3 ce que je fais de ma vie avec tout ça. C'est ce mélange de regard et de jugement que je porte sur moi, car aucun regard n'est neutre surtout sur moi-même. C'est aussi un autre mélange : celui du jugement à propos de moi sous le regard des autres. Car l'estime de soi n'a de sens que dans le cadre de relations sociales. L'estime de soi est l'outil de notre liberté et de notre autonomie psychologique. L'estime de soi, c'est ce qui va nous permettre de tirer le meilleur des influences de notre passé. Et aussi de nous en affranchir pour devenir nous-mêmes ».

Selon ROSENBERGER (1985) : « l'estime de soi élevée est un indicateur de d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi tout en excluant les sentiments de supériorité et de perfection. »

Enfin dans le livre l'estime de soi pour aider à grandir par HUMBEECK et BERGER l'estime de soi aurait trois composantes à savoir : l'image de soi, la connaissance de soi, et l'amour de soi. La connaissance de soi repose sur quatre axes : « la connaissance de ses goûts, de la reconnaissance de ses (in)compétences, la

conscience de ses qualités et de ses défauts et la lucidité par rapport à ses échecs et ses réussites ».

Les différents scientifiques sociaux cités ici s'entendent pour dire la grande importance de l'estime de soi pour le bien être complet de tout individu. Je décide de garder ces trois définitions différentes dans cette partie car, sans se contredire elles se complètent et m'offrent une vision plus précise de ce qu'est l'estime de soi et me permettent donc de mieux cerner mon sujet d'étude. Vision que je synthétise par ce schéma :



L'importance de la prise en compte de l'estime de soi est étayée par cette étude sur les risques d'une faible estime de soi : (international journal of psychology 25 (1990) (305 316) Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg par Evelyne F. Valliers et Robert J. Vallerand. : « des recherches récentes indiquent que les individus ayant une faible estime d'eux-mêmes sont plus susceptibles de ressentir des sentiments de culpabilité, de crainte morbide de l'échec et qu'ils sont plus vulnérables à différents problèmes psychologiques »

Pour arriver à de telles conclusions il faut un moyen d'évaluer l'estime de soi. Rosenberg a mis en place un instrument à 10 items qui permet d'évaluer la perception que les sujets ont d'eux même, nommé « Rosenberg's self-esteem scale ». Instrument initialement rédigé en langue anglaise et plus tard traduit en français par Evelyne F.

Valliers et Robert J. Vallerand. Ce moyen d'évaluer l'estime de soi pourra peut-être me donner des pistes quant aux modes de recueils de données de ma recherche.

L'Echelle de l'Estime de Soi (EES) :

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié				
	1 Tout à fait en désaccord	2 Plutôt en désaccord	3 Plutôt en accord	4 Tout à fait en accord
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égal(e) à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, je suis porté e à me considérer comme un-e raté-e	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	1	2	3	4
5. Je sens peu de raison d'être fier-e de moi	1	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même	1	2	3	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi	1	2	3	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	1	2	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile	1	2	3	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien	1	2	3	4

## 2.2 Estime de soi, sentiment d'auto-efficacité et réussite scolaire

Grâce à l'étude empirique de Martinot nous remarquons qu'une estime de soi positive des élèves conditionne en grande partie leur réussite scolaire en influençant la motivation, la performance et la persévérance de ces derniers. C'est ce dont je

m'attacherais à observer avant et après le module de course d'endurance. De plus nous y apprenons que les élèves ayant des facilités scolaires comme ceux en difficulté ont tous une conception de soi de réussite scolaire. Seulement c'est au moment de faire des choix, de passer à l'action et donc de mobiliser ces conceptions de soi que les différences se font. En effet les élèves en difficulté ne feront pas autant appel à leur conception de soi de réussite que les « bons » élèves. Il s'agit là d'un cercle vertueux où plus l'élève sera en réussite scolaire, meilleur sera son estime de lui, et son estime de lui positive favorisera sa réussite dans le futur. En revanche il est plus difficile de continuer à croire en soi dans des circonstances défavorables.

Aussi, le jugement de l'enseignant affecte la construction de soi des enfants (compétences scolaires, sociales, comportement). L'école est donc un lieu fondamental de construction de l'estime de soi. L'estime de soi doit être une problématique centrale des enseignants car elle conditionne l'effort, la persévérance et à terme l'efficacité des élèves. Bressoux & Pansu (2003),

Enfin il a été observé que l'estime de soi globale est construite grâce aux sentiments de compétences, et notamment par rapport aux compétences sportives. Cela nous montre que l'EPS est un support intéressant pour renforcer l'estime de soi des élèves. (Delignières, Marcellini, Legros & Brisswalter, 1994; Fox & Corbin, 1989; Marsh, 1994; Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994).

### **2.3 L'éducation physique et sportive**

L'éducation physique et sportive est une discipline présente à l'école car réintégrée dans les programmes officiels à partir de 1981 sous la présidence de François Mitterrand. L'EPS se différencie du sport fédéral car la performance n'est pas son enjeu majeur. En effet, comme le montre un article du média Eduscol, l'EPS a d'autres finalités comme l'apprentissage du respect de soi-même et l'amélioration de l'hygiène de vie par la prévention de conduites à risque ainsi que l'acquisition de nouvelles compétences motrices, méthodologiques et sociales.

Selon les programmes officiels, au cycle 2, les élèves doivent savoir faire la différence entre courir vite ou courir longtemps. La course d'endurance est donc une activité que l'on peut mener ici.

## 2.4 La course d'endurance

Le livre L'endurance coordonné par Grégoire Millet aux éditions pour l'action nous donne des informations quant aux ressources physiologiques d'enfants âgés de 7 ans. Données importantes pour que les situations soient adaptées au niveau des élèves, en rapport avec la zone proximale de développement. On constate donc que pour contrôler l'intensité des efforts des élèves dans ce sport il est intéressant de mettre en relation la VMA et une échelle de perception de l'effort. La VMA est la vitesse maximale aérobie d'un individu, c'est la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale. La détermination de la VMA va permettre durant le cycle de mettre en place des parcours d'intensité égale pour tous mais adaptés aux capacités de chacun. Selon Borg et Neely (Borg et Neely, 1992), on peut aussi évaluer l'effort fourni selon différents critères comme : la sensation de tension et de douleur dans les muscles et les articulations, l'essoufflement, les battements du cœur, et la sudation. Il est intéressant de mettre en place une grille pour que les élèves donnent leurs ressentis sur les ateliers mis en place.

La course d'endurance est un support intéressant car elle permet d'évaluer l'élève sur différents points tels que les compétences méthodologiques et sociales à travers les rôles sociaux, la performance, l'écart à la performance (ce que j'ai prévu / ce que j'ai réellement fait), et les progrès tout au long du cycle. Autant d'occasions pour l'élève d'être en situation de réussite et de se sentir compétent. Enfin, si les élèves ont les outils adaptés, ils pourront à terme s'auto-évaluer, et donc mieux se connaître et s'estimer.

## 2.5 Le rôle de l'enseignant

Selon Carlisle et Phillips (1984), en EPS l'enthousiasme de l'enseignant influencerait de façon positive l'engagement, la persévérance et donc les acquisitions des élèves. Dès lors il faut multiplier les comportements enthousiastes à l'intérieur des séances et plus généralement dans le cadre de l'école. Cela peut passer par des encouragements, des félicitations, mais aussi par des conseils. Il s'agit, comme le montre Pieron et Cloes (1989), de rester dynamique. Créer des liens avec les élèves, savoir parfois plaisanter et rester souriant peut permettre aux élèves d'avoir plus envie de s'engager dans la tâche. Or on sait que la course d'endurance est une activité qui

nécessite une forte dépense énergétique, alors savoir motiver les élèves est une donnée à ne pas négliger si l'on désire qu'ils s'impliquent davantage. Cependant, le rôle de l'enseignant n'est pas de se limiter à l'enthousiasme. D'un point de vue pédagogique je vais devoir gérer la classe dans son ensemble, multiplier les feedbacks pour donner le maximum de clefs aux élèves dans le but de les mettre en réussite. D'un point de vue didactique je vais mettre en place une séquence adaptée aux niveaux des élèves en ayant prévu des différenciations pour respecter la pluralité du groupe, et prévoir une évaluation qui permettra aux élèves de se situer par rapport à ce qui est attendu en CE1.

## 2.6 L'évaluation et l'estime de soi des élèves

Mes différentes lectures m'ont montré que l'évaluation conditionne une grande partie de l'estime de soi des élèves dans le milieu scolaire : "*L'évaluation peut permettre des progrès si elle est comprise et non pas ressentie comme un verdict. Combien d'élèves sont écrasés par des remarques accablantes ou des notes qui mettent en péril leur estime de soi. Il y a certainement d'autres manières de faire et surtout de communiquer autour de l'évaluation peut-être sans en faire un enjeu majeur quand un être humain a toute la vie pour apprendre et qu'il apprendra d'autant mieux si on lui fait confiance, si on lui donne confiance.* » Florin (2014). Dès lors, l'évaluation que je ferai au terme du module de course d'endurance se devra d'être comprise par les élèves et donc explicite, évaluera autre chose que la performance pure, mettra en avant les progrès, et permettra à l'élève de se repérer dans ses apprentissages.

## 3 Cadre méthodologie

### 3.1 Hypothèses

L'estime de soi scolaire repose à la fois sur un sentiment de compétence, la connaissance de soi, l'image que l'on a de soit par rapport aux autres. Alors, en connaissant les enjeux du sport à l'école, Il est possible se dire que l'EPS puisse permettre aux élèves de mieux se connaître, de mieux s'estimer, et de se sentir compétent. L'hypothèse proposée dans ce mémoire est que l'EPS, et plus particulièrement la course d'endurance qui se prête particulièrement bien à cette

étude, puisse renforcer l'estime de soi des élèves dans toutes ses dimensions. Afin de tester cette hypothèse, voici l'étude proposée.

### 3.2 La méthode clinique

« Clinique » vient du mot latin « Kleine » soit « être au plus près de ». Pour être au plus des élèves que je souhaite observer c'est la méthode clinique qui sera choisie pour cette recherche. Pour Perrenoud et Ciffali (1996) "La démarche clinique est une façon de prendre du recul vis-à-vis d'une pratique : elle se fonde sur l'observation, qu'il y ait problème ou non ; elle permet d'élaborer des hypothèses ou des stratégies d'action par la réflexion individuelle ou collective, la mobilisation d'apports théoriques multiples, des regards complémentaires, des interrogations nouvelles. Elle sollicite des personnes-ressources qui mettent en commun leurs points de vue pour faire évoluer la pratique ainsi analysée. C'est un moyen de faire face à la complexité du métier d'enseignant en évitant le double écueil d'une pratique peu réfléchie ou d'une théorie déconnectée des réalités vécues. » Le concept d'estime de soi est un phénomène peu tangible qu'il faudra observer de près et la méthode clinique semble la plus adaptée à mon objectif.

De plus, et pour espérer influencer positivement l'estime de soi de ces élèves, les situations proposées dans mon dispositif doivent permettre aux élèves d'être en réussite, de mettre en avant la notion de progrès, de prendre en compte les capacités de chacun, de s'auto-évaluer, et d'assumer différents rôles.

Pour connaître l'influence de la course d'endurance sur l'estime de soi je vais faire remplir aux élèves concernés un questionnaire (inspiré du « Rosenberg's self-esteem scale ») avant et après le cycle de course d'endurance. Cela pourra me permettre de comparer l'estime de soi de ces élèves à deux temps différents. Pour étayer et discuter les résultats de ce questionnaire j'utiliserai d'observations de la classe et d'un élève ayant été repéré comme ayant une faible estime de soi.

### 3.3 Le questionnaire et observations

Le questionnaire sera donc l'outil utilisé dans cette étude pour connaître l'impacte du dispositif en EPS sur l'estime de soi de l'élève. Je choisis cet outil car il donne à voir une vision globale de ce que les élèves ont ressenti. Le questionnaire permet d'avoir des données quantitatives sur le phénomène étudié. Le questionnaire ne sera pas anonyme pour qu'il puisse se croiser avec les observations que je fais sur le terrain de façon plus individualisées, en particulier d'un élève que j'ai pu repérer comme ayant une faible estime de soi. Comme dit précédemment, le questionnaire que j'ai fabriqué s'inspire du « Rosenberg's self-esteem scale ». J'ai adapté le vocabulaire et la syntaxe pour que les élèves puissent y répondre individuellement. De plus j'ai diminué le nombre de questions à huit afin que l'attention des élèves soit maintenue du début à la fin. Enfin j'ai retiré des questions qui auraient pu être mal appréciées par les élèves telles que « Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien ». Voici un exemplaire du questionnaire :

Prénom :	1	2	3	4
	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités	1	2	3	4
3. Parfois je me sens vraiment inutile	1	2	3	4
4. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
5. Je sais de quoi je suis capable, je pense bien me connaître	1	2	3	4
6. Je me sens capable de progresser en course d'endurance	1	2	3	4
7. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
8. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4

L'observation apportera elle des données plus qualitatives sur le sujet étudié. Comme le montre Martinot l'estime de soi scolaire des élèves influence la motivation, la performance et la persévérance des sujets. Ce sont sur ces trois domaines que je porterai une attention particulière.

#### **4 Le dispositif « course d'endurance »**

Le dispositif que je propose pour répondre à la problématique de ce mémoire professionnel est une séquence de course d'endurance qui fait partie des activités athlétiques. Pour Hubiche et Pradet (1998) « *l'athlétisme est une activité motrice, sociale, compétitive et réglementée. Elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles.* ».

J'ai essayé de penser ce dispositif pour voir si mon hypothèse pouvait être validée ou non : la course d'endurance peut-elle renforcer l'estime de soi des élèves ? Pour cela j'ai pris en compte ce que j'ai pu trouver dans la recherche pour maximiser les chances de voir l'estime de soi des élèves évoluer positivement. Pour cela je veux que ce dispositif puisse permettre aux élèves de mieux se connaître en ayant une évaluation explicite et en allongeant la durée du module. Qu'il permette aux élèves de développer un sentiment de compétence en mettant en avant la progression. Qu'il puisse se confronter à leurs réussites et à leurs échecs par la présence d'une fiche de suivi détaillée et remplie par un observateur. Enfin je veux que les élèves puissent vivre des expériences sociales stimulantes et positives grâce à des rôles sociaux variés et une compétition interclasse.

Cette séquence se décompose en plusieurs étapes distinctes :

- Une phase de découverte de l'activité (et d'évaluation diagnostique) : 2 séances
- Une phase de stabilisation de la performance : 6 séances
- Une phase d'évaluation : 2 séances

Voici une fiche de présentation de la séquence de course d'endurance en question :

<p>Niveau de classe : CE1  Cycle 2  Domaine : Enseignement physique et sportif  Champ d'apprentissage 1 : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.</p>	<p><b><u>Période</u></b> : 3 et 4, à raison d'une séance par semaine. Je fais le choix de faire une longue séquence sur deux périodes pour que les élèves aient réellement le temps de se mettre en projet et de sentir des progrès.</p>
<p><b><u>Objectif général</u></b> : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée. (Champ d'apprentissage 1)</p> <p><b><u>Attendus de fin de cycle</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>• Savoir différencier : courir vite et courir longtemps</li> <li>• Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres</li> <li>• Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>	<p><b><u>Domaines et compétences du socle commun de connaissance, de compétences et de culture en jeux</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer : <i>Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit dans le cadre de l'EPS. Prendre part à la création du cahier d'EPS commun à la classe.</i></li> <li>• Domaine 2 : des méthodes et des outils pour apprendre : <i>Apprendre à gérer un projet, qu'il soit collectif ou individuel.</i></li> <li>• Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen : <i>Développer, à terme, un comportement responsable vis-à-vis de son corps grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. Réfléchir en groupe en prenant en compte l'avis d'autres élèves, coopérer.</i></li> <li>• Domaine 4 : des systèmes naturels et des systèmes techniques : <i>Être conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques physiques.</i></li> </ul>
<p><b><u>Apprentissages moteur et compétences transversales</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire et identifier des allures de course pour courir longtemps, les différencier du courir vite.</li> <li>• Prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir la notion d'espace (distance parcourue) et la durée (temps de course).</li> <li>• Construire progressivement des repères internes simples : essoufflement, respiration rapide.</li> <li>• Des apprentissages sociaux, particulièrement si on choisit de valoriser le travail de groupe ou de prévoir que les élèves soient tour à tour amenés à jouer des rôles spécifiques, par exemple tenir une feuille de route pour ses camarades.</li> </ul> <p>La capacité à se mettre en projet, en l'occurrence le projet de tenir un effort sur une durée ou une distance déterminée à l'avance par le professeur</p>	

## 4.1 La phase de découverte

Dans cette phase les élèves vont faire leurs premiers pas en course d'endurance. Ils vont se confronter une première fois à la situation de référence de la séquence pour en comprendre la logique, les objectifs, les attentes de l'enseignant, les difficultés à surmonter, les différents rôles sociaux à adopter, les techniques pour être efficient ainsi que les routines d'échauffement. Cette première phase est aussi l'occasion de faire le point sur le niveau des élèves, et d'ajuster les dispositifs qui seront mis en place tout au long du cycle : on parle d'évaluation diagnostique. C'est lors de cette évaluation diagnostique que j'ai repéré des problèmes d'ordre moteurs, énergétiques, affectifs ou informationnels dans l'activité des élèves. D'un point de vue moteur je remarque que certains élèves n'adoptent pas une foulée efficace : le pied ne suit pas un déroulé du talon à la pointe, les bras ne sont pas en opposition du mouvement des jambes. D'un point de vue énergétique je remarque que certains élèves s'essoufflent rapidement, s'arrête trop souvent et n'ont pas une allure de course régulière. Pour faire ce module j'ai voulu m'appuyer sur un test de la vitesse maximale aérobie (VMA) dont le but est d'adapter chaque intensité d'exercice avec les capacités de tous les élèves. Seulement le test n'a pas été fiable. Un enseignant d'EPS qui me suit m'a aussi déconseillé d'utiliser la VMA pour fabriquer un module de course d'endurance avec des élèves de CE1 et de plutôt me baser sur leur ressenti à l'effort (cf. fiche d'observation). D'un point de vue affectif je remarque que certains élèves ne s'engagent pas dans la pratique par manque d'envie, ils ont sûrement des représentations négatives de cette activité qui peut être perçue comme un moment de souffrance physique. Enfin, d'un point de vue informationnel je remarque que certains élèves ne sont parfois pas attentifs aux signaux sonores donnés par un coup de sifflet qui signifie le début et la fin de la course et n'ont pas encore pris conscience des différentes règles de sécurité qui s'imposent dans la pratique de ce sport : elles seront à comprendre et à appliquer au plus vite. Une fois repéré, tous ces problèmes seront à corriger. Pour cela ils seront traités après chaque échauffement grâce à des situations détachées d'apprentissages et les réponses apportées à ces ateliers seront à réinvestir immédiatement pendant la situation de référence.

## 4.2 La situation de référence

Selon J. Metzler les situations de référence sont des « situations d'évaluations intermédiaires et finales où l'élève testera ses apprentissages, réinvestira ses acquis » (1989). Elle conserve le sens de l'activité aux yeux de l'élève et constitue un repère stable auquel il peut se référer. Elle est donc globalisante et doit exprimer la contradiction essentielle de l'activité. Elle est construite en cohérence avec la logique interne de l'activité. Elle a pour visée première l'émergence de problèmes et l'évaluation de l'élève et non l'apprentissage à proprement parlé. L'élève teste ses apprentissages antérieurs et réinvestit ses acquis. Dans cette séquence la situation de référence est composée d'un parcours plat de 150 mètres signifié par des plots de couleurs. Les élèves doivent courir à l'extérieur des plots. Le temps de course est fixé à 10 minutes. Une zone est réservée pour s'arrêter, en dehors de celle-ci, et pour des questions de sécurité, les élèves ne peuvent pas s'arrêter de courir. Pendant que la moitié des élèves courent, l'autre moitié observe : sur une fiche les observateurs notent le temps total de la course et le nombre d'arrêt de son binôme. Deux élèves sont chronomètres, et un élève prend le rôle de starter.

## 4.3 Les rôles sociaux

Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...) fait partie intégrante des programmes en EPS pour le cycle 2. Ici les rôles sociaux vont être : observateur, chronomètreur, starter. Le rôle d'observateur est au cœur du dispositif : les élèves l'adopteront à chaque séance, et il permettra aux coureurs d'avoir un retour sur leurs pratiques. Grâce à ces rôles sociaux les élèves vont pouvoir s'investir dans la pratique grâce à de nouvelles responsabilités, et comprendre que l'EPS n'est pas seulement basé sur la performance motrice. En effet ils vont permettre le développement des compétences méthodologiques et sociales dans le but d'amener l'élève à être un citoyen physiquement et socialement éduqué, cultivé, lucide et autonome. Voici à quoi ressemble la fiche d'observation qui suivra les élèves tout au long du module :

Observateur :		Coureur :	
Séance 1 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	
Séance 2 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	
Séance 3 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	
Séance 4 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	Nombre de tours :
Séance 5 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	Nombre de tours :
Séance6 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	Nombre de tours :
Séance7 Temps de course : Ressenti :		Nombre d'arrêts :	Nombre de tours :

Afin de remplir cette fiche l'observateur doit demander le ressenti du coureur sur la difficulté de la course. Pour cela il faut choisir entre les quatre items différents : très facile, facile, difficile ou très difficile.

#### 4.4 La phase de stabilisation de la performance

Il s'agit de la partie qui demande le plus de séances. C'est dans cette phase du module où les élèves vont faire progresser leur performance en se mettant en projet et à terme la stabiliser pour être efficace lors d'une évaluation terminale. Voici le déroulement type des séances proposées :

1. Echauffement : gammes athlétiques
2. Situation d'apprentissage : on répond à un problème repéré lors de l'évaluation diagnostique
3. Retour à la situation de référence : réinvestissement des réponses motrices, mise en avant des progrès.
4. Retour sur la séance : les élèves donnent leur ressenti sur les difficultés rencontrées et me font un retour sur les conduites motrices apprises.

Dans un premier temps de cette phase les élèves vont avoir pour objectifs de courir régulièrement et de ne pas s'arrêter. Pour cela une partie de la séance est réservée pour travailler sur les départs trop rapides, la régularité de l'allure de course et le souffle. Une fois ces points acquis on remarque que les élèves sont plus à l'aise dans la situation de référence. Cela se traduit par des arrêts moins fréquents, et des élèves qui se disent moins en difficultés lors de la course.

Dans un second temps, les élèves vont essayer d'améliorer la distance parcourue en 10 minutes. Pour cela une partie de la séance est réservée pour travailler sur la foulée et sur l'énergétique. C'est lors de cette phase du module que les élèves vont pouvoir se mettre en projet et se voir progresser. En effet, à chaque séance, lorsque les élèves seront en activité sur la situation de référence ils devront compter le nombre de tours réalisés. C'est ici l'apparition d'un nouveau rôle sociale pour les élèves : certains auront pour consigne de donner un morceau de rubalise au passage des élèves à un point précis du parcours. De cette façon les élèves qui courent peuvent facilement compter la distance parcourue, et moi de contrôler la véracité des résultats. Ainsi les élèves vont pouvoir se mettre en projet en faisant à chaque fois plus de tours

que la fois précédente ou en tout cas, jamais moins. Sur plusieurs séances pratiquement tous les élèves de la classe ont amélioré leur score initial.

#### 4.5 La phase d'évaluation terminale

Comme nous avons pu le voir dans la partie précédente qui traite du cadre scientifique de cette étude, l'évaluation tient une place importante dans l'estime de soi de l'élève. Elle doit être comprise par les élèves et donc explicite, voici donc la fiche d'évaluation que j'ai présentée aux élèves en début de séquence pour leur donner les clefs de la réussite :

Prénom :	Non acquis	Partiellement acquis	Acquis	Dépassé
Je tiens un rythme de course régulier sur la totalité du parcours				
Je réussis à courir sans m'arrêter				
J'ai réalisé le nombre de tour qui était prévu				
J'ai progressé (je fais plus de distance en un même temps)				
Je sais observer un camarade (nombre d'arrêts)				
Je sais chronométrer				
Je sais donner un départ				
Je participe à la mise en place et au rangement du matériel				

L'évaluation est aussi positive car elle est individualisée : évaluation des progrès, l'écart à la performance (ce que j'ai prédit / ce que je fais) et donc la connaissance de soi. Les rôles sociaux sont aussi évalués, car ils font partie de la pratique sportive et permettent d'être en réussite en dehors de la performance motrice. J'ai fait le choix de m'éloigner de la logique interne de la course d'endurance et de ne pas faire de la vitesse un critère de réussite dans ce module car il s'agit là d'une pratique adaptée à l'école et à ses objectifs. Les élèves ne doivent pas courir pour être au-dessus d'une norme, mais courent pour se dépasser eux-mêmes, faire mieux que leurs performances antérieures. De cette façon les élèves vont apprendre à se connaître en se mettant en projet et se sentir compétents dès lors qu'ils se seront dépassés pour ainsi renforcer leur estime d'eux-mêmes.

Enfin, et dans cette même logique de vouloir renforcer l'estime de soi de l'élève, l'évaluation va permettre aux élèves de prendre conscience de ce qu'ils ont acquis ou non acquis pour mieux se connaître et pouvoir progresser.

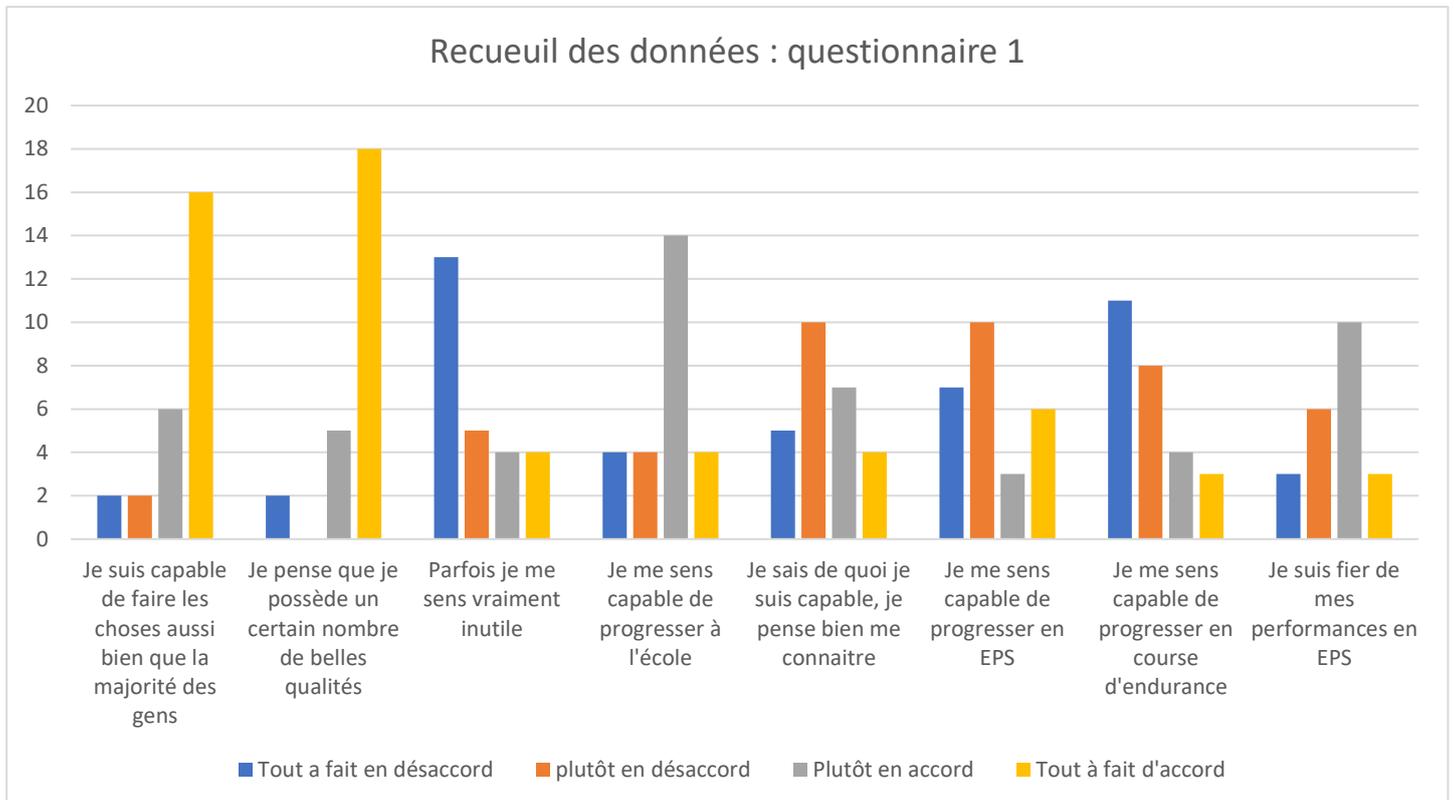
#### **4.6 Compétition et émulation**

Bien que les élèves n'aient pas à comparer leurs performances individuelles entre eux, j'ai mis en place une forme de compétition interclasse. En effet une autre classe de CE1 de l'école fait en parallèle la même séquence en course d'endurance. Cela nous a permis de mettre en place une compétition entre les deux classes. Il s'agit là d'ajouter un aspect motivationnel supplémentaire et d'engager davantage les élèves dans la performance. A chaque fin de séance nous relevions le nombre d'arrêts et le nombre tours cumulés par toute la classe pour le comparer et voir qui remportait la « la manche ». Cette compétition interclasse et non interindividuelle a permis de renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe. Dès lors nous avons pu voir que les élèves d'une même classe s'encouragent pour mieux se dépasser.

## 5 Analyse des données

### 5.1 Recueil et analyse des données pré-dispositif

C'est après la première séance de course d'endurance que j'ai pu faire passer le questionnaire aux 26 élèves de CE1.



On remarque, d'après ce graphique, que l'estime de soi générale des élèves est plutôt satisfaisante : une grande partie d'entre eux estime être capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens, avoir un certain nombre de belles qualités et ne se sentent pas inutiles. De plus la majorité des élèves pense avoir le contrôle sur leurs résultats scolaires : ils sont 14 à se dire capable de progresser à l'école, ce qui est très positif. C'est un phénomène que j'ai observé au cours de l'année : les élèves, mise à part un cas sur lequel je reviendrai, sont généralement fiers de leurs productions et souhaitent les partager au reste de la classe. Pour ce qui est de la connaissance de soi les résultats sont très hétérogènes. Savoir de quoi on est capable

est une dimension importante qui sera travaillée dans le dispositif « course d'endurance » avant le second questionnaire et la fin du module.

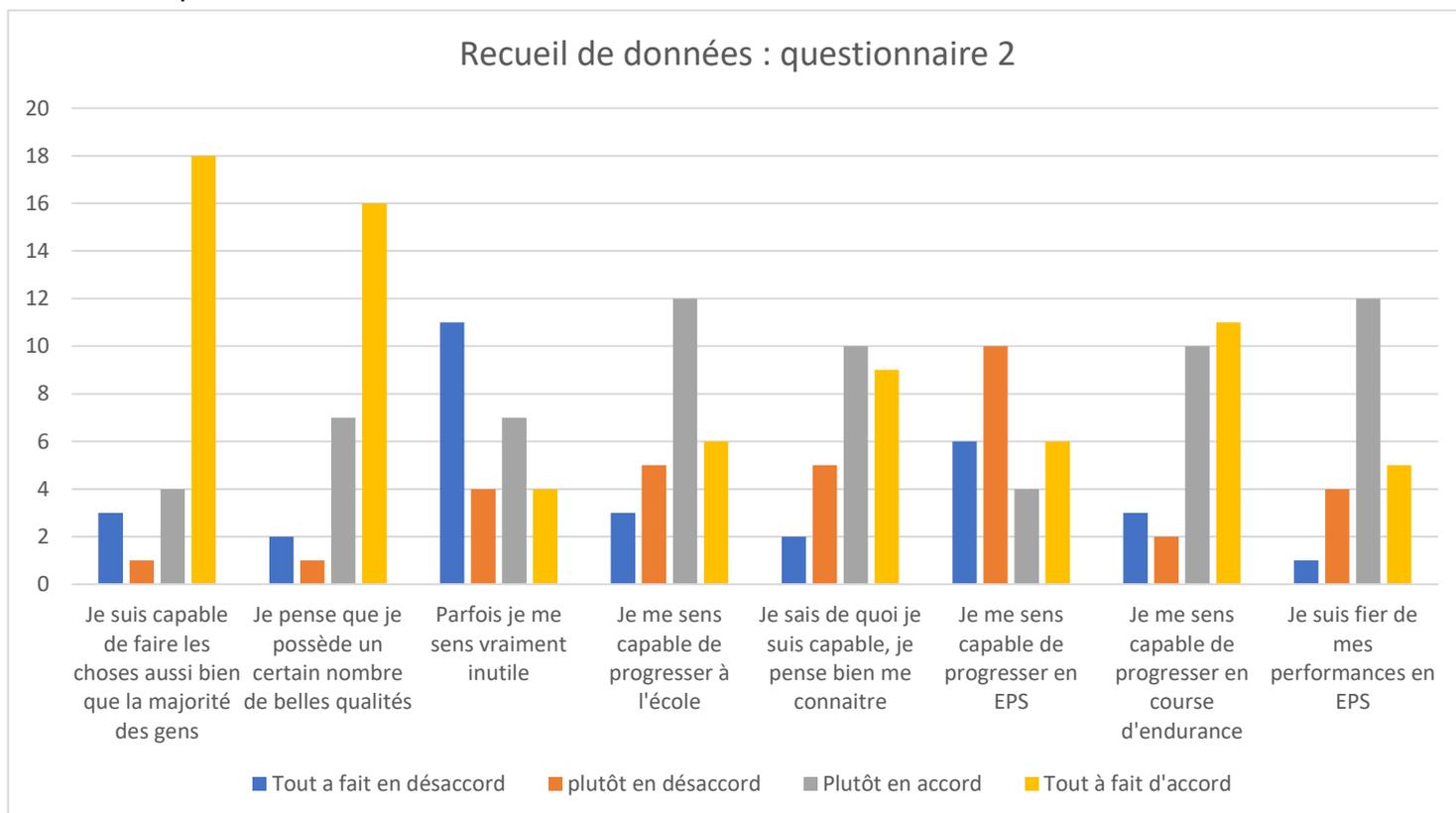
Cependant on remarque que la moitié des élèves de cette classe ne pense pas pouvoir progresser, ni en EPS de façon générale, ni en course d'endurance. Pour expliquer ces résultats il faut savoir que l'expérience des élèves CE1 en EPS est encore minime. Les élèves ne se sont pas encore appropriés les critères de la réussite dans cette matière, et n'ont pas toutes les ficelles du contrat didactique qui se jouent dans cette discipline originale qui sort du cadre de la classe telle qu'on la conceptualise d'habitude. Cela s'est traduit au début du module par un manque d'engagement d'une grande partie des élèves. J'ai observé des élèves qui s'arrêtaient trop souvent, émettaient des réserves quant aux objectifs à atteindre en course d'endurance. Le manque de motivation et de persévérance peut aussi être interprété comme un manque de confiance en soi de l'élève (Martinot 2001).

Comme formulé précédemment dans l'hypothèse de recherche, en plus d'une étude plutôt générale sur l'ensemble de la classe, je souhaite faire un focus sur un élève que j'ai repéré en début d'année comme ayant une faible estime de soi. Au cours de cette analyse je nommerai l'élève en question « Hugo ». Pour étudier le cas d'Hugo j'ai pris soin de noter certaines observations et je n'ai pas fait anonymiser les questionnaires afin de pouvoir retrouver le sien. On remarque d'ailleurs une corrélation entre les données du questionnaire et certaines observations. En effet d'après le questionnaire Hugo se sent souvent inutile, ne pense pas se connaître ni faire aussi bien que les autres. C'est aussi ce qui en était ressorti lors d'un rendez-vous avec ses parents en début d'année : Hugo doute de sa possibilité à réussir et tente de mieux se connaître en se comparant sans cesse aux autres élèves. J'ai noté pendant l'entrevue avec ses parents des phrases émanant d'Hugo telles que « prenez-vous des rendez-vous avec les parents des autres élèves ? » ; « je sais que je suis nul ». Lors des premières séances d'EPS, Hugo semblait avoir peur de l'échec et n'osait pas s'investir dans la course ou bien usait de stratégies d'auto-handicap, pour dire qu'il n'était pas à son maximum. Ce comportement qui traduit un manque de confiance en soi et est une vraie problématique car il ne permet pas à Hugo de se confronter aux apprentissages, de se mettre en projet puis en situation de réussite et d'apprendre à mieux se connaître. Ceci est d'autant plus dommage qu'Hugo semble avoir un potentiel

énergétique et moteur largement exploitable lors des situations en course d'endurance.

## 5.2 Recueil et analyse des données post-dispositif

C'est après la dernière séance de course d'endurance que j'ai pu faire passer le questionnaire aux mêmes 26 élèves de CE1 :



On peut observer des résultats qui restent stables en ce qui concerne l'item 1 et 2 à savoir « je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens » et « je pense que je possède un certain nombre de belles qualités ». On remarque une dégradation au niveau de l'item 3 : plus d'élève se sentent parfois vraiment inutiles. En revanche les représentations des élèves concernant leurs connaissances d'eux-mêmes ont largement augmenté. De plus les élèves se sentent désormais capables de progresser en course d'endurance, bien que ce ressenti ne se généralise pas aux capacités de progrès en EPS dans son ensemble. Cela pose une question au niveau du dernier item « je suis fier de mes performances en EPS ». Les élèves sont-ils donc fiers de leurs performances en EPS ou bien fiers de leurs performances en course d'endurance réalisées lors du module proposé ?

Pendant du module j'ai pu observer une classe qui s'investissait de plus en plus dans la course. Les élèves manifestaient une réelle envie de faire mieux que leurs performances antérieures et de progresser. Ils s'encourageaient et voulaient remporter à chaque séance la compétition interclasse. Dès lors, la zone d'arrêt prévue pour les élèves ne servait pratiquement plus : chacun d'eux couraient en suivant son rythme. La séance de sport du mardi après-midi est très demandée par les élèves.

D'après son questionnaire, Hugo se sent toujours souvent inutile et pense pas pouvoir progresser à l'école. Cependant il semble avoir pris conscience de ses qualités sportives : il dit mieux se connaître et pense pouvoir progresser tant en EPS qu'en course d'endurance. Il se dit même fier de ces performances en en EPS. Et ceci est justifié : entre le début et la fin du cycle de course d'endurance Hugo a beaucoup progressé et dépasse à chaque séance son record personnel. Mes observations vont dans le même sens : Hugo est motivé pour participer à la course d'endurance et il n'émet plus de stratégies d'auto-handicap. Cependant ces avancées en EPS ne sont pas encore généralisables aux autres disciplines : bien souvent Hugo refuse d'entrer dans les activités en mettant en doute sa capacité à réussir ce qui lui est proposé sans même essayer. Or, une mauvaise connaissance de soi et un rapport compliqué à l'échec révèle bien un manque de confiance en soi. Il faut continuer à travailler sur ce point avec cet élève.

## **Conclusion**

Certaines observations viennent confirmer les résultats du questionnaire. En effet les élèves semblent mieux connaître ce qui concerne leurs capacités énergétiques et motrices et envisagent à la fin du cycle d'endurance une progression en accord avec leurs performances antérieures. Cela traduit un rapport à l'échec plus sain où l'élève tente souvent de se dépasser.

Lors de la phase de stabilisation du module, les élèves s'engagent dans l'activité et montrent qu'ils sont motivés en demandant souvent le cours de course d'endurance. En fin de cycle, lors de la confrontation avec la situation de référence les élèves ne s'arrêtent que très rarement. Pourtant Les élèves avaient majoritairement choisi l'item difficile en ce qui concerne le ressenti de difficulté pour la course. Les

élèves font donc preuve de persévérance. Or selon Martinot (2001) la persévérance et la motivation donnent des indices sur la confiance en soi de l'élève.

On remarque aussi que les rôles sociaux ont pour beaucoup été une façon de réussir et de se sentir compétent hors du cadre de la performance motrice pure. De plus la compétition inter classe a permis aux élèves d'avoir un regard plus positif sur la performance d'autrui : ils n'essayent pas de se comparer directement mais se conseillent et s'encouragent pour viser une réussite commune. Les élèves se sentent plus compétents aux yeux de leurs pairs. Suivant ces différents points on pourrait ici conclure sur le fait que le module proposé a influencé positivement l'estime de soi des élèves en course d'endurance. Mais qu'en est-il de l'estime de soi plus globale de l'élève ?

Selon Delignières (1994), il a été observé que l'estime de soi globale est construite grâce aux sentiments de compétences, et notamment par rapport aux compétences sportives. Ici il semble que les élèves se sentent plus compétents et s'estiment plus positivement dans le cadre de l'EPS. Alors on peut dire que le dispositif est un moyen de renforcer l'estime de soi globale des élèves. Je constate quelques avancées notables d'une façon plus générale dans les autres disciplines : la notion de progrès est mieux cernée par les élèves depuis ce module. Ils acceptent plus volontiers certaines formes de « contrats » qui les poussent à faire mieux qu'une performance antérieure et ont moins peur de l'échec.

Mais le concept d'estime de soi est difficile à évaluer tant pour les élèves eux-mêmes, que pour l'enseignant. Je suppose que la précision de ce questionnaire est limitée par un grand nombre d'effets qui s'entre-mêlent tels que l'humeur des élèves lors de la passation du questionnaire, l'ambiance de classe lors du cours précédent, les échecs ou les réussites des élèves les plus proches dans le temps. Faire passer ce questionnaire à un grand nombre d'élèves donnerait une évaluation plus nette du phénomène étudié. Et dans une moindre mesure, il aurait été aussi pertinent de le faire passer à l'autre classe de CE1 de l'école qui participait aussi à une séquence de course d'endurance.

La construction de ce mémoire m'a permis d'enrichir mes savoirs sur le sujet et a fait évoluer ma conduite professionnelle. Bien que ce mémoire porte ici sur les effets

de la course d'endurance sur l'estime de soi, ces recherches ont influencé ma façon de faire dans toutes les disciplines. Alors les résultats positifs observés, tant sur la classe que sur Hugo, sont aussi et sûrement en lien avec une intention particulière de ma part qui vise à renforcer l'estime de soi des élèves en dehors du cadre réduit de l'EPS. C'est pour ces raisons que je ne peux pas valider avec certitude l'hypothèse selon laquelle le dispositif course d'endurance proposé renforcerait l'estime de soi scolaire des élèves. Mais je tends à croire que celle-ci peut y participer, et les résultats de cette étude va dans ce même sens.

Penser et rédiger ce mémoire m'a fait prendre conscience d'une possible formation continue personnelle. Ce gain d'autonomie a apaisé mes craintes de sortir du cadre de la formation en alternance où l'on peut être régulièrement aiguillé par des professionnels de l'enseignement. Mon rôle, et le rôle de chaque enseignant est de permettre à tous les élève de réussir. Mais un nombre impressionnant de facteurs conditionne en parti cet objectif : mieux les connaitre permet de mieux les contrôler. C'est pourquoi je pense poursuivre dans cette logique tout au long de ma carrière d'enseignant à savoir repérer des problématiques de terrain, les comprendre grâce à la science ou bien grâce à ses pairs et mettre en place les réponses les plus appropriées.

## Références bibliographiques

- Humbeeck, B., & Berger, M. (2010). *L'estime de soi pour aider à grandir: Les outils de la résilience*. Paris, Belgique: Mols.
- Millet, G. (2006). *L'endurance*. Paris, France: Revue EPS.
- Martinot, D. (2001). *Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire*. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483–502.
- Delignières, D., & Garsault, C. (1996). *Apprentissages et utilité sociale : que pourrait-on apprendre en EPS*. *A quoi sert l'Education Physique et Sportive*, 155-162.
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). *Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg*. *International journal of psychology*, 25(2), 305-316.
- Groslambert, A. and Ferréol, G. and Poizat, G. *Perception de l'effort : application dans les domaines du sport, de la santé et de l'éducation physique*, Université de Franche-Comté, 2014, U-Sport.
- Billi, E., & Université de Nice. Département de recherche sur l'enseignement de l'EPS.. (1997). *Ce qu'on ne peut ignorer ! activités physiques et sports: concours EPS, enseignants (CAPEPS-AGREG), éducateurs territoriaux*. Nice, France: Revue EPS.

- Cloes, M., & Piéron, M. (1989). *Identification de comportements enthousiastes de l'enseignant perçus par des élèves lors de séances d'éducation physique*. Revue de l'Education Physique, 29(1), 7-16.
- Socle commun de connaissances de compétences et de culture
- Programme de l'école élémentaire (bulletin officiel 2016)
- Site internet eduscol :  
[http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir\\_et\\_mettre\\_en\\_oeuvre/91/1/RA16\\_C2\\_EPS\\_doc\\_5\\_ex\\_mod\\_N.D\\_583911.pdf](http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/91/1/RA16_C2_EPS_doc_5_ex_mod_N.D_583911.pdf)
- Site internet de l'éducation nationale :  
[http://cache.media.education.gouv.fr/file/Site\\_evaluation\\_des\\_eleves\\_2014/90/8/Journees-evaluation-1-111214\\_376908.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/Site_evaluation_des_eleves_2014/90/8/Journees-evaluation-1-111214_376908.pdf)

## Résumé

Ce mémoire professionnel a pour thématique le rapport entre l'estime de soi et la course d'endurance dans le cadre de l'enseignement physique et sportif à l'école. La question centrale de ce mémoire est : la course d'endurance peut-elle influencer positivement l'estime de soi de l'élève ? Cette étude a été faite dans une classe de CE1 dans laquelle certains élèves ont été repéré comme ayant une faible estime d'eux-mêmes. Afin d'influencer positivement l'estime de soi de l'élève ce mémoire propose de mettre en place une séquence de course d'endurance qui prend en compte certains travaux de la recherche concernant la psychologie de l'enfant, le rôle de l'EPS à l'école et la place de l'enseignant. L'étude de l'influence de la course d'endurance sur l'estime de soi se base sur l'analyse de données issues d'un questionnaire et sur l'observation de l'évolution du groupe classe.

**Mots-clés** : EPS ; estime de soi ; course d'endurance ;

## Abstract

This master's thesis/professional report focuses on the link between self-esteem and long-distance running in physical education at school. The key issue is : can long-distance running have a positive effect on students' self-esteem ? This study was carried out in a second year of elementary school class in which some students have been identified with a low self esteem. In order to influence positively student's self-esteem, this report offers to set up a long distance running module which takes account some reseaches on the children psychology, the P.E role at school and the teacher position. The study of the long-distance running on self-esteem's influence is based on data analysis from a survey and on the group observation.

**Key-words** : Physical education ; self-esteem ; long-distance running