



HAL
open science

Stimulation de la motivation chez les élèves : plaisir et progrès pour un engagement dans une activité physique régulière

Fabien Bourgeois

► To cite this version:

Fabien Bourgeois. Stimulation de la motivation chez les élèves : plaisir et progrès pour un engagement dans une activité physique régulière. Education. 2023. dumas-04147004

HAL Id: dumas-04147004

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04147004>

Submitted on 30 Jun 2023

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.

MASTER 1 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation

Mention **Premier degré**

Année universitaire 2022 - 2023

**SEMESTRE 3
SESSION 1**

Présenté par : Bourgeois Fabien

Sous la direction de : Groenen Haimo

Stimulation de la motivation chez les élèves : plaisir et progrès pour un engagement dans une activité physique régulière

Remerciements

Avant de présenter ce mémoire je tenais à adresser mes remerciements à toutes les personnes qui m'ont aidé à le réaliser.

Tout d'abord, je souhaite remercier M. Haimo Groenen, qui est directeur du séminaire « éducation, santé et activité physique à l'école » mais qui est également mon directeur de mémoire, pour son aide et son investissement afin de m'aider à la réalisation de ce mémoire. Ses conseils m'ont été extrêmement précieux et pertinents guidant mes recherches de manières efficaces.

Je tiens également à remercier madame Dartois, ma tutrice de stage tout au long de l'année pour son aide et d'avoir facilité la mise en place de ce mémoire.

Je remercie ma famille et mes proches plus généralement qui m'ont apporté du soutien tout au long de mon cursus de master et durant l'élaboration de ce mémoire.

Enfin j'aimerais remercier les élèves de CE2 dans la classe dans laquelle j'étais en stage tout au long de l'année qui ont été au cœur de mes recherches.

Table des matières

	Introduction	1
I)	Définition des thématiques du mémoire	3
II)	Revue de littérature	7
III)	Problématique	13
IV)	Ancrage professionnel	14
V)	Projet de recueil de données	14
	A) Le questionnaire	14
	B) L'observation directe	17
	C) Justification des choix pédagogiques de la séquence	19
VI)	Traitements et résultats du recueil de données	21
	A) Premier questionnaire	22
	A) Deuxième questionnaire.....	25
	A) Les grilles d'observation	27
	A) L'observation directe	30
VII)	Les limites	32
VIII)	Utilité professionnelle du mémoire	33
IX)	Conclusion et réponse à la problématique	34
X)	Bibliographie	37

XI) Annexes	39
1) Questionnaire de début de séquence.....	39
2) Questionnaire de fin de séquence.....	61
3) Séquence synthétisée de course de vitesse en classe de CE2	66
4) Fiche d'évaluation/grille d'observation diagnostique.....	71
5) Fiche d'évaluation/grille d'observation finale.....	72
Mots clés	73
Résumé	73
Summary	73

Introduction

Étant en première année de Master Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation, il m'a été demandé de produire et de rendre un mémoire de recherche qui est basé plusieurs thématiques et une problématique d'ordre professionnelle qui va résulter de ces thématiques.

Au vu de ma formation actuelle, ce dossier, comme le titre l'a annoncé, prendra appui sur le milieu scolaire du 1^{er} degré, c'est-à-dire des classes allant potentiellement de la petite section jusque la classe de CM2.

Les thématiques retenues au sein de ce mémoire sont les suivantes :

- Éducation à la santé physique chez les élèves de primaire avec notamment la pratique d'une activité physique régulière
- Impact de la motivation intrinsèque sur cette éducation à la santé

J'ai retenu ces deux thématiques pour des raisons précises, la première vient de mon parcours universitaire, en effet, provenant d'un cursus de Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) en spécialité éducation et motricité, j'ai longtemps été confronté à ces thématiques, qui étaient cependant tournées autour de l'EPS dans l'enseignement du second degré.

Depuis que je suis en master 1^{er} degré, je me suis donc naturellement posé la question de comment la promotion et l'éducation à la santé varient, entre le premier et le second degré. De plus, la thématique de la motivation m'a toujours intéressé notamment lors de mes différents cours en Psychologie car selon moi, la motivation est un élément primordial à susciter chez l'élève pas qu'en EPS ou activité physique, mais aussi dans toutes les disciplines d'enseignement, car selon moi toujours, c'est une manière d'emmener plus efficacement un élève sur le chemin de la réussite, scolaire mais également personnelle.

Actuellement en stage au sein d'une classe de CE2, j'ai remarqué différentes représentations des élèves à propos de l'EPS et plus précisément d'une APSA la course à pied.

Dans cette classe, le fait de faire EPS est une chose qui motive les élèves, cependant la course à pied a tendance à démotiver les élèves de part leurs représentations.

En effet, lorsque les élèves nous demande quelle APSA va être pratiqué, en leur répondant que ce sera un cycle autour de la course à pied, plusieurs réactions négatives apparaissent dans la classe, comme des « oh non » ou alors des soufflements d'agacement de la part des élèves.

J'avais le choix donc entre la course longue ou la course de vitesse sur une courte distance. Ma séquence ne pouvait être mise en place qu'à partir du mois de janvier dehors dans la cour de récréation de l'école où je suis en stage, de ce fait, je savais pertinemment que certaines des séances que j'avais prévues ne pouvaient pas être mise en place en temps et en heure du fait des conditions météorologiques qui sont instables à cette période et sujette à des intempéries.

La course longue et de vitesse sont deux activités physiques régulières, ce sont deux activités où la progression passe par une pratique régulière. En course longue encore plus, c'est pour cela que j'ai décidé de travailler sur la course de vitesse, car selon moi les performances pouvaient tout de même s'améliorer sans nécessairement pratiquer tous les jeudis. Il est donc nécessaire dans ce contexte d'essayer de susciter chez les élèves une motivation intrinsèque afin d'obtenir un engagement durable dans cette pratique pour les faire progresser.

Pour cela, et pour essayer de susciter la motivation intrinsèque chez les élèves, il faut passer par deux leviers, j'ai décidé de choisir les leviers de plaisir et de progrès.

I) Définition des thématiques de mémoire :

Je vais donc d'abord commencer par définir mes thématiques retenues pour ce mémoire.

1.1) Définition de la santé et de l'éducation à la santé

Dans un premier temps, il me semble important de définir ce qu'est la santé en partant d'une définition générale.

Selon l'OMS en 1946 : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne concerne pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité »

D'après cette définition générale et ma thématique, il faut dès l'école maternelle commencer donc à éduquer à la santé, autrement dit permettre aux élèves de se sentir bien et donc de ressentir du bien-être autour de trois dimensions de la santé, la dimension physique, la dimension mentale et la dimension sociale. Pour la dimension physique donc, on peut par exemple éduquer à la santé pour éviter justement des problèmes de santé physique comme l'obésité due par exemple à une sédentarité, ou encore des blessures dues à de mauvaises gestions du corps. Alors que pour la dimension sociale, le rôle de l'école et de l'enseignant sera de faire en sorte que l'élève se sente bien avec par exemple de bonnes relations entre les élèves.

Ces trois dimensions de la santé (physique, mentale, sociale) sont, selon moi, liées entre elles, par exemple un élève qui va subir du harcèlement scolaire, cela aura un impact sur sa santé sociale car c'est un harcèlement potentiellement subit de la part de ses pairs, cela peut engendrer un impact sur sa santé mentale (avec des dépressions nerveuses par exemple) qui peut-elle aussi avoir un impact sur sa santé physique.

La santé, par les enseignants, est intégrée à l'école en passant par l'éducation à la santé. Selon Maryse Clary et Jean-Claude Mandersheid en 1995 (durant un colloque national de formation de formateurs en IUFM, sur le thème de l'Éducation à l'Environnement, la Santé et la Citoyenneté à Poitiers) « L'éducation pour la santé est un ensemble élaboré et

cohérent d'apprentissages auxquels doivent participer les enfants afin qu'ils acquièrent des savoirs, des savoir-faire et un savoir-être qui leur permettent de vouloir et pouvoir choisir de façon responsable, libre et éclairée des attitudes et des comportements propres à favoriser un bien-être durable, pour chacun d'eux individuellement et pour le groupe dans lequel ils vivent »

L'éducation à la santé respecte donc bien les 3 composantes qui sont physiques, mentales et sociales, mais elle doit en plus être personnalisée à chaque enfant, car chaque enfant est différent.

L'éducation à la santé est également définie selon l'OMS 1983 comme étant un ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incite les gens à vouloir être en bonne santé. Dans un contexte scolaire, cela se traduit donc par un ensemble d'enseignement autour de la santé à travers différentes notions, comme par exemple l'impact d'une activité physique sur la santé en général ou alors autour de la nutrition.

Cette éducation à la santé joue un rôle dans le parcours de formation de l'élève, notamment en prenant place au sein du parcours éducatif de la santé de l'élève s'étalant de la maternelle jusqu'au lycée.

Ce parcours s'inscrit dans la loi d'orientation et programmation de pour la refondation de l'école de la République du 8 Juillet 2013. Ce parcours va suivre l'élève sur toute sa scolarité autour de plusieurs enjeux comme améliorer le bien-être, la réduction des inégalités, permettre la réussite de tous les élèves ou encore promouvoir une école plus juste et plus équitable.

En 2023 cette éducation à la santé prend une place de plus en plus importante dans la scolarité de l'élève, elle permet de développer des compétences sur des axes majeurs de la santé comme la nutrition, la pratique d'activités physiques régulières, le sommeil, ou encore la sexualité sécuritaire (plutôt vers la fin du cycle 4 ainsi qu'au collège et au lycée).

1.2) Définition de la motivation au sein d'un contexte scolaire

Maintenant, je vais définir le concept de la motivation, selon Vallerand et Thill en 1993 (Introduction au concept de motivation ; Introduction à la psychologie de la motivation ; Editions études vivantes ; Vigot ; p 533-581) la motivation est « le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement ».

C'est donc la capacité pour un individu à produire un comportement plus ou moins durable, intense ou persistant qui va définir sa motivation qu'elle soit forte, ou faible voire inexistante

Je vais maintenant définir la motivation dans le milieu scolaire, selon Rolland Viau en 2010 (La motivation en contexte scolaire ; Saint-Laurent (Québec) ; Éditions du renouveau pédagogique ; Bruxelles : De Boeck) la motivation dans un contexte scolaire est un « un état dynamique qui a ses origines dans les perceptions qu'un élève a de lui-même et de son environnement et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à persévérer dans son accomplissement afin d'atteindre un but ».

Autrement dit, la motivation à l'école, au collège ou encore au lycée dépend des perceptions des élèves, donc de la vision qu'il a de lui-même, mais également de son environnement qui peut être environnement social, avec la famille, ou avec la relation qu'il a avec ses pairs.

On peut encore lister plusieurs liens entre la motivation et l'école, comme l'environnement des apprentissages (l'organisation des salles de classe, l'utilisation de ressources éducatives qui sont attrayantes pour les élèves, les relations enseignants élèves...), la pédagogie utilisée par l'enseignant ou encore la favorisation d'un climat scolaire positif avec des valeurs comme le respect ou des relations saines vont favoriser la motivation chez les élèves.

Dans ma thématique de recherche, j'ai fait le choix de lier ce concept de motivation à l'activité physique, et l'activité physique dans le milieu scolaire principalement.

Je vais d'abord définir l'activité physique à l'aide d'une définition de Caspersen et al. en 1985 (Physical activity, exercise, and physical fitness : definitions and distinctions for health-related research ; Public Health Rep 100 ; 126-131) « L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques qui

entraîne une augmentation substantielle de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos »

A l'école, cela passe par une discipline appelée l'EPS. Je me suis ensuite posé la question de « comment mesurer la motivation dans une discipline comme l'EPS », et j'en suis venu à la conclusion que la motivation est mesurable à l'aide de l'engagement dont chaque élève fait preuve pendant l'activité physique.

On peut maintenant se demander sur quels leviers allons-nous susciter l'engagement et plus généralement la motivation ? Il en existe plusieurs, comme le plaisir, le progrès, la pertinence des séances, l'autonomie, la reconnaissance, la collaboration voir même maintenant l'utilisation des outils numériques. Pour ce mémoire, j'ai décidé d'en sélectionner deux : le plaisir, et le progrès.

Le plaisir donc dans la pratique d'une activité physique corrélé à une progression des élèves et qui est rendue visible pour ces derniers dans un but aussi de renforcer leur sentiment de compétence autour d'une activité physique et de l'EPS en général.

En EPS, c'est possible de mesurer l'engagement en EPS, en effet, selon Perrin en 1993, il y a 4 modalités d'engagement dans les pratiques physiques en relation avec la façon de définir la santé :

- Les hédonistes : ce sont les élèves orientés vers le plaisir de la pratique. Ils sont en bonne santé, ils sont centrés sur l'amusement et très engagés dans la pratique.
- Les hygiénistes : ils sont préoccupés par leur mauvaise santé. Ils ont un mode d'engagement tempéré voire limité par l'activité. La quête de santé s'actualise au travers de soins et de médicaments plutôt que dans la recherche de pratiques physiques.
- Les volontaristes : ils sont caractérisés par une attention portée sur le corps. L'engagement est cadré par le regard que les autres portent sur eux. Ils confirment leur capacité respiratoire dans les actions cycliques et répétitives du footing, de la natation, de la gym.
- Les fatalistes : ils négligent leurs corps et sont indifférents à la pratique d'APS.

Ces relations entre le rapport aux activités physiques et les conceptions de la santé permettent donc, même encore aujourd'hui, de mesurer l'engagement des élèves vis-à-vis de leurs conceptions de la santé, en lien avec la pratique physique.

L'engagement est donc un indicateur de motivation, permettant donc à l'enseignant d'essayer de susciter la motivation intrinsèque chez les élèves en favorisant cet engagement de la part des élèves dans ses séances d'apprentissage.

II) Revue de littérature

Pour réaliser ce mémoire, j'ai d'abord effectué une recherche de plusieurs références autour de mes thématiques choisies en utilisant des mots clés me permettant de trouver des références spécifiques et pertinentes et donc en ajoutant souvent la motivation, l'école et l'EPS. Ce sont donc des références articulant la santé avec l'activité physique mais également la motivation.

Afin de choisir mes références, j'ai utilisé la fonctionnalité de la recherche avancée sur Cairn.

J'ai pu ainsi sélectionner 6 références qui sont :

- Cordoliani, Christine, et Véronique Éloi-Roux. « La santé à l'école, tous acteurs », *Administration & Éducation*, vol. 157, no. 1, 2018, pp. 9-18.
- Jourdan, Didier, et al. « Éducation à la santé à l'école : pratiques et représentations des enseignants du primaire », *Santé Publique*, vol. 14, no. 4, 2002, pp. 403-423.
- Mourgues, Marion, et al. « Promouvoir l'activité physique des enfants : Le « Grand Défi Vivez Bougez » », *Santé Publique*, vol. 1, no. HS, 2016, pp. 83-88.
- Vallerand, Robert J, et Frédérick M. E. Grouzet. « 2. Pour un Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les Pratiques sportives et l'activité physique », François Cury éd., *Théories de la motivation et pratiques sportives. État des recherches*. Presses Universitaires de France, 2001, pp. 57-95.

- Duda, Joan L. « 9. La théorie des buts d’accomplissement et la santé dans le domaine physique », François Cury éd., *Théories de la motivation et pratiques sportives. État des recherches*. Presses Universitaires de France, 2001, pp. 255-276.
- Lavie François et Gagnaire Philippe « Education au plaisir de pratiquer : un enjeu pour l’EPS », *Enseigner l’EPS* n°262, 2014 pp. 5-9.

Ce sont 6 références provenant donc de revues scientifiques, l’ordre dans lequel je les ai explicités suit une logique, tout d’abord une recherche sur la santé à l’école où un ensemble de personnes vont être concerné par la santé, d’abord l’élève, mais aussi par exemple les parents, les enseignants... La deuxième va nous permettre d’expliquer les ressentis des enseignants du primaire vis-à-vis de cette éducation à la santé, permettant ainsi de faire un état des lieux sur l’éducation à la santé dans le système éducatif français, permettant ainsi de faire un lien avec la référence précédente sur le fait que tous soient acteurs.

La troisième référence va d’abord expliquer comment promouvoir justement l’activité physique à l’école en la mettant en lien avec la santé. La quatrième référence va amener le concept de la motivation en lien avec l’activité physique, la cinquième référence va articuler la motivation avec la santé et l’activité physique et enfin la sixième référence va amener la notion de plaisir dans la pratique en EPS qui est un levier d’engagement et donc de la motivation intrinsèque en EPS.

Pour la première référence, les auteurs mettent en évidence l’ensemble des acteurs présents autour de la santé à l’école, c’est donc à l’échelle de l’école autour de l’élève.

Cette référence présente donc plusieurs acteurs, les premiers sont les personnels de santé, les personnels sociaux et également les psychologues. Ces trois corps de métier ont chacun des missions précises, si pour les personnels de santé nous sommes sur des dimensions éducatives de la santé, pour les psychologues et personnels sociaux, nous sommes plus sur un développement des compétences psychosociales, de l’autonomie et du bien-être.

Cependant, la pénurie de ces trois corps de métier, entraîne des missions attendues par l’éducation nationale non effectuées, par exemple le bilan de santé d’un élève de 6 ans ne touche que 15% des élèves en 2015, ce qui peut entraîner une détection de troubles, chez certains, très tardive, il est donc important d’agir dans le recrutement au sein de ces corps

de métier.

D'autres acteurs, sont présents pour promouvoir la santé à l'école, présents de manière quotidienne, ce sont les personnels éducatifs et pédagogiques, eux ont pour compétence « d'organiser les conditions de vie des élèves dans l'établissement, leur sécurité, la qualité de l'organisation matérielle et la gestion du temps », un point qui peut être mis en lien avec la protection à la santé.

Toute la communauté éducative doit donc être impliquée dans le bien-être et la santé des élèves.

Cela nous amène à la deuxième référence qui porte sur les représentations, les ressentis, les pratiques des enseignants du premier degré autour de la santé. Cette référence est basée sur une étude réalisée en 2001 sur les enseignants du premier degré, avec un questionnaire interrogeant 5 points : les caractéristiques de l'enseignant, leur pratique de l'éducation à la santé et leurs obstacles, leur représentation de l'éducation à la santé, leur formation autour de l'éducation à la santé et enfin le travail réalisé avec les partenaires.

Par rapport à leurs représentations, l'étude a permis de créer 3 groupes d'enseignants, le premier est celui de ceux qui considère que l'éducation à la santé n'est pas leur rôle, le second estime qu'ils doivent juste se limiter à de l'information autour de la santé et enfin le troisième estime que c'est entièrement leur rôle d'éduquer à la santé. Concernant l'autre point important, c'est-à-dire les pratiques des enseignants autour de la santé, on remarque que 71% des enseignants du premier degré font de l'éducation à la santé, parmi eux 91% ont abordé un ou plusieurs thèmes autour de la santé, alors que 31% ont non seulement abordé des thèmes, mais cela afin de construire dans une échelle globale la santé de l'enfant pour l'éduquer réellement à la santé. On remarque également que l'éducation à la santé est plus présente dans les écoles issues de ZEP (89%) alors qu'il y a seulement 69% des enseignants des autres écoles qui font de l'éducation à la santé, de plus la formation en éducation à la santé des enseignants a une influence, en effet 89% de ceux ayant reçu cette formation font de l'éducation à la santé, contre seulement 67% de ceux n'ayant pas reçu de formation.

Ces faibles chiffres ont notamment poussé les institutions afin de promouvoir l'éducation à la santé au sein des programmes, notamment ceux de 2015 avec les parcours de formation.

Je vais maintenant passer à la troisième référence qui a pour but de montrer l'intérêt de promouvoir l'activité physique des enfants en montrant l'impact bénéfique sur la santé de ces derniers. Je me suis donc servi de l'introduction de cette référence, l'introduction m'a permis de m'éclairer sur les pratiques actuelles des enfants. En effet, j'ai appris qu'il est recommandé pour les enfants de 4 à 12 ans de pratiquer 60 minutes d'activité physique quotidienne, cependant, 70% des enfants ne pratiquent pas assez d'activité physique pour un bénéfice à la santé. Cette enquête a donc permis de mettre en place un grand défi afin d'augmenter l'activité physique des enfants, les enfants dans ce grand défi pratiquent de l'activité physique qui rapporte un cube toutes les 15 minutes d'activités physiques, ces cubes permettent d'apporter un enjeu ludique à l'enfant, et permettent pour l'institution de comptabiliser plus facilement l'activité. Finalement, l'enquête a révélé qu'en créant un dispositif comme celui-ci on augmente la motivation de l'enfant et on a comptabilisé la première année 4 cubes par enfant, obtenus chaque jour en moyenne (cela représente donc 60 minutes d'activité quotidienne qui ont donc un impact sur la santé de l'enfant) la deuxième année 5 cubes et en moyenne et la troisième année 6 cubes, donc une montée de 30 minutes de l'activité physique.

Plusieurs questions ont donc émergé, notamment celle où je me demandais comment le fait de mettre un aspect ludique à la pratique à influencer la motivation constante de l'élève ?

Cela nous amène donc à la quatrième référence autour du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans l'activité physique, qui est comme référence un article scientifique. Son modèle est proposé dans le but d'intégrer toutes les recherches réalisées sur la théorie de l'autodétermination, de Deci et Ryan, notamment dans les différents niveaux d'analyse des processus motivationnels, cette motivation peut donc avoir lieu dans un niveau global (représentant un trait de caractère) un niveau contextuel (autrement dit au niveau d'un domaine d'activité) ou encore à un niveau situationnel. Cette référence amène donc 5 postulats composés pour certains de plusieurs corollaires.

Les 5 postulats sont les suivants :

- **Postulat 1** : une analyse complète de la motivation doit inclure les 3 formes de motivations : la motivation intrinsèque (les élèves se motivent par des

caractéristiques personnelles avec un bénéfice perçu pour eux) la motivation extrinsèque (l'élément qui motive les élèves est extérieur, par exemple « si tu ne fais pas ça tu reçois une punition) l'amotivation (l'élève ne se motive absolument pas)

- **Postulat 2** : La motivation doit être considérée à trois niveaux de généralité : global, contextuel et situationnel

- **Postulat 3** : La motivation à un niveau de généralité dépend de deux sources : les facteurs sociaux et la motivation au niveau immédiatement supérieur.
Corollaire 1 : la motivation à un niveau donné de généralité peut résulter de facteurs sociaux qui peuvent être globaux, contextuels, ou situationnels, en fonction du niveau de généralité correspondant.
Corollaire 2 : L'impact des facteurs sociaux sur la motivation est médiatisé par les perceptions de l'autonomie, d'affiliation sociale et de compétence, et ce, aux trois niveaux de généralité
Corollaire 3 : En plus de l'influence des facteurs sociaux et du rôle médiateurs de besoins fondamentaux, la motivation à un niveau de généralité donné est également influencée par la motivation du niveau hiérarchique immédiatement supérieur

- **Postulat 4** : La motivation à un niveau de généralité influence la motivation au niveau hiérarchique immédiatement supérieur

- **Postulat 5** : La motivation conduit à d'importantes conséquences affectives, cognitives et comportementales.
Corollaire 1 : En allant de la motivation intrinsèque à l'amotivation, le caractère favorable des conséquences de la motivation décroît.
Corollaire 2 : Les conséquences de la motivation existent aux trois niveaux de généralité et le niveau de généralité des conséquences dépend du niveau de généralité de la motivation qui les a provoqués.

En résumé, le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand est un bon moyen d'avoir une vue globale de la motivation chez un élève et sur quels leviers s'appuyer afin de susciter cette motivation. De plus, cela m'a permis de m'éclairer

sur la question de pourquoi l'activité présentée dans la troisième référence a suscité de l'engagement chez les élèves, et la réponse est présente dans ce modèle, en effet les activités visent à laisser de l'autonomie aux enfants dans leurs pratiques, de plus elles permettent de remplir les besoins d'affiliation et de compétence, et enfin le côté cube énergie permet de donner une véritable récompense à l'élève ce qui va susciter de la motivation chez lui.

Tout cela m'amène vers ma cinquième référence qui va permettre justement d'articuler les trois thématiques de mon mémoire.

Cette référence articule la motivation avec la santé dans le domaine physique, c'est une référence de type scientifique encore une fois.

Selon cet auteur, le fait d'avoir des buts d'accomplissement va influencer directement la motivation avec deux buts d'accomplissement nommés l'implication de l'égo et l'implication dans la tâche.

Dans l'implication dans la tâche, l'élève va ainsi percevoir ses compétences, va se rendre compte de ces efforts, de ses apprentissages et de l'amélioration personnelle, ce qui va l'emmenner vers le succès et la réussite permettant ainsi de susciter de la motivation dans l'activité physique. Dans l'implication de l'égo l'élève va vouloir constamment être meilleur que les autres, il faut donc pousser les élèves dans l'activité physique à atteindre un but d'accomplissement d'une tâche et non pas de l'implication de l'égo afin notamment de développer une motivation intrinsèque (plus forte et plus constante) qu'une motivation extrinsèque (moins forte et qui se dégrade au fur et à mesure).

Cette référence associe l'accomplissement des buts à la santé, en effet, le fait d'avoir par exemple un but vers un accomplissement de la tâche va permettre chez l'élève d'avoir une motivation intrinsèque, et donc un engagement plus persistant. Cet engagement plus persistant et constant va avoir un réel impact sur la santé de l'élève. Si l'on tend un élève vers un but d'implication dans la tâche, ses trois besoins seront remplis, celui d'autonomie en laissant l'élève faire ses propres choix, ses besoins de compétences car il va se rendre compte de ses progrès et enfin un besoin d'affiliation sociale car en effet, contrairement à l'implication de l'égo où l'élève voudra constamment être meilleur que les autres, l'implication à la tâche va décroître les potentielles tensions entre élèves et donc améliorer les relations sociales et de ce fait remplir ce besoins d'affiliations sociales.

Les buts d'accomplissements dans l'activité physique, vont donc avoir un réel impact sur la santé, en participant aux trois dimensions de la santé, la santé physique, social et psychologique.

Enfin nous allons discuter autour de la sixième référence autour de l'éducation au plaisir de pratiquer en EPS. Dans cet article, les auteurs définissent le plaisir comme étant « ce qu'ont ressenti ceux qui disent en avoir éprouvé. C'est un ressenti positif, pendant ou juste à la fin d'une action, qui résulte d'une combinaison d'affects (humeur, émotions, sentiments) mis en relation avec l'expérience antérieure et l'histoire du sujet. »

En EPS, selon eux, seuls les plaisirs qui se vivent dans le respect de soi-même et d'autrui sont légitimes et acceptables, en effet les plaisirs dans la pratique par exemple sont acceptables, contrairement aux plaisirs qui vont perturber le bon fonctionnement des enseignements.

Il y a deux types de plaisir qui vont nous intéresser en EPS, ce sont les plaisirs immédiats et les plaisirs différés.

Ces articles m'ont permis de me conforter dans mon envie de travailler sur mes thématiques de recherche notamment la motivation chez les élèves et l'éducation à la santé. J'ai donc pour enjeu d'orienter ma problématique sur ces thématiques, notamment la recherche autour de la motivation intrinsèque au service des apprentissages, surtout liées vers l'éducation à la santé physique dans une pratique physique régulière.

III) Problématique

Comment susciter chez les élèves une motivation intrinsèque pour un engagement durable dans la pratique d'une activité physique régulière ?

IV) Ancrage professionnel

La problématique que j'ai énoncée précédemment permet de questionner au niveau professionnel. Cette problématique, et de façon plus générale ce mémoire, permet ainsi d'acquérir et de travailler autour de plusieurs compétences du référentiel de compétences du professorat et de l'éducation.

En effet, il me permet tout d'abord de développer la compétence C14 qui s'intitule « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel », à travers ce mémoire j'ai dû effectivement, à l'aide d'ouvrages, de recherches, d'articles, compléter mes connaissances scientifiques, didactiques ou encore pédagogiques que j'ai pu acquérir dans mon cursus scolaire, d'abord au STAPS puis en Master MEEF 1^{er} et 2nd degré, notamment au niveau de la motivation chez les élèves mais aussi sur l'éducation à la santé physique.

J'ai pu également développer la compétence C5 qui s'intitule « accompagner les élèves dans leur parcours de formation » notamment en les accompagnant sur l'éducation à la santé qui fait partie des parcours éducatifs de l'élève, qu'il va développer tout au long de sa scolarité.

Pour finir sur les compétences, une autre compétence est également sollicitée au sein de mon mémoire, c'est la compétence P5 s'intitulant « Évaluer les progrès et les acquisitions des élèves », en effet à travers mon questionnaire que je distribue aux élèves en début et fin de cycle, et également mes observations, je vais ainsi pouvoir me rendre compte au fur et à mesure des progrès et acquisitions autour de la santé et surtout la santé physique dans une pratique physique régulière qui est la course de vitesse, en termes de performance et de compétences précises dans cette APSA.

V) Projet de recueil de données

A) Le questionnaire

Pour mon outil de recueil de données je sélectionne tout d'abord le questionnaire car il offre plusieurs avantages. En effet selon Ghiglione en 1987, il en offre particulièrement trois :

- Il permet l'estimation, autrement dit le questionnaire nous permet de collecter des données sur des grandeurs absolues comme par exemple le genre de l'enfant, savoir si l'enfant a une pratique physique extérieure ou non ou encore si l'enfant a des connaissances sur le lien entre la santé et la pratique. Il s'agit donc de faire un état des faits de départ ou d'arrivée et d'avoir des potentielles variables qui pourrait exercer une influence sur les résultats finaux.

- Il permet également la description, c'est-à-dire la récolte de données subjectives afin d'expliquer d'autres critères objectifs, par exemple récolter des données pour déterminer si l'élève est motivé de façon intrinsèque ou alors de manière extrinsèque, si on demande à l'élève l'intérêt pour lui d'être investi en EPS cela va nous donner une indication sur sa motivation, en effet si l'élève annonce être investi uniquement pour la note ou faire plaisir à son enseignant on pourra déterminer que sa motivation est extrinsèque, au contraire si l'élève nous indique par exemple qu'il s'investit en EPS car cela aura un effet bénéfique pour sa santé, on pourra estimer que l'élève prend comme source de motivation des éléments intrinsèques.

- Enfin le dernier avantage cité par Ghiglione est que le questionnaire est un outil permettant dans un premier temps de valider ou infirmer une hypothèse par une démarche de déduction.

L'utilisation du questionnaire sera également un outil permettant de récolter des informations quantitatives en grand nombre et pas forcément très précise. Je compte le distribuer au début d'un cycle en EPS autour de l'APSA course de durée, qui peut être problématique pour certains selon leurs relations en lien avec l'EPS, puis à la fin du cycle une autre version du questionnaire afin de réaliser une évaluation diagnostique dans le but de voir si les enseignements apportés ont pu d'une part modifier les représentations des élèves autour de la course de durée et d'autre part si les élèves ont l'air plus motivés selon les réponses données lors du questionnaire.

Ce questionnaire permettra donc de tout d'abord définir la motivation de chaque élève en les rangeant facilement et rapidement au sein de 2 groupes avec les élèves qui montrent des points de motivation en EPS et ceux qui ont l'air amotivés ou qui en montre des signes car

selon ma problématique il faut amener les élèves vers une motivation (intrinsèque au mieux) afin de susciter un engagement durable dans une pratique physique régulière comme la course à pied. De plus le questionnaire permettra ainsi d'observer si les élèves ressentent du plaisir et s'ils en ont ressenti durant le cycle afin de voir s'il y a eu une évolution et si les élèves ont l'impression de pouvoir progresser et s'ils ont eu l'impression d'avoir progressé car le progrès et le plaisir sont deux leviers de l'engagement qui vont permettre de susciter une motivation intrinsèque chez les élèves.

Pour la distribution du questionnaire, il y a plusieurs problèmes, j'ai envie que les élèves répondent de façon sincère, pour cela on peut garantir l'anonymat, en leur disant de ne pas mettre leurs noms afin qu'ils n'aient pas peur en se disant qu'il faut répondre afin de faire plaisir aux professeurs, cependant, dans le cadre de ma recherche j'ai besoin de connaître l'évolution entre la distribution des deux questionnaires.

Pour cela, j'ai donc trouvé une solution. Étant donné que le placement des élèves est le même dans la classe, je vais ramasser les questionnaires dans un ordre précis afin de savoir selon l'ordre des questionnaires, qui a rempli ce dernier. En effet, les tables sont rangées en îlot de 6 élèves, il suffit donc de ramasser un à un les questionnaires en suivant un ordre précis pour avoir le nom associé à un questionnaire. Je ramasserai donc les questionnaires îlot par îlot en faisant le même ordre, je ramasse dans le sens des aiguilles d'une montre en prenant en premier l'îlot situé à gauche de moi lorsque je suis au tableau et je commence par l'élève situé en premier devant moi, ensuite lors de la récréation je remplis les prénoms sur les questionnaires.

L'élaboration du questionnaire :

Sur le questionnaire distribué en début de cycle, je vais d'abord poser une question évaluant le rapport entre l'enfant et le sport en général, cela me permettra ainsi d'avoir des informations sur sa motivation et son ressenti avec le sport en général.

Ensuite des questions seront posées afin de savoir le rapport qu'a l'élève avec l'EPS, pour savoir s'il est content d'aller en EPS et de connaître les raisons de sa réponse.

La question 5 a pour but d'évaluer le sentiment de compétence de l'élève en EPS pour

ainsi avoir une idée sur sa motivation en EPS.

La question 6 a pour but d'évaluer non seulement un sentiment de compétence mais également de savoir si l'élève a une impression de progrès en EPS toujours.

Les questions 7 et 8 permettent d'obtenir des représentations des élèves en rapport avec la course de vitesse et s'ils sont contents d'en pratiquer en EPS, le but étant d'observer une progression vers le positif des réponses des élèves.

Les questions 9 et 10 permettent d'évaluer le sentiment de compétence des élèves et la notion de progrès en course de vitesse.

En fin de séquence, je redistribue donc un questionnaire mais cette fois en le modifiant un peu, les 4 premières questions ne seront pas repostées car selon moi le rapport au sport en général ne va pas évoluer, de plus la question où les élèves doivent apporter de la rédaction n'est pas pertinente dans le sens où les élèves de cette classe rencontrent des difficultés dans la rédaction mais également dans le fait de formaliser par écrit leurs pensées.

Les questions 1, 2, 3 correspondront aux questions 5, 6 et 7 du premier questionnaire, les questions 4, 5 et 6 seront les mêmes que les 8,9 et 10 mais elles auront pour but de faire état d'une progression ou non par rapport aux réponses du premier questionnaire.

Concernant le questionnaire distribué en fin de séquence, les questions de 1 à 9 sont les mêmes, elles ont les mêmes objectifs, et les reposter de la même manière permettent de voir s'il y a eu une évolution chez les élèves.

De plus, en tant qu'enseignant je lis chaque question à voix haute et explique ce que j'attends clairement comme réponse.

Enfin quand je distribue ce questionnaire je demande le silence dans la classe et demande aux élèves d'être individuel pour éviter que des interactions faussent les résultats.

B) L'observation directe

Afin de compléter les limites du questionnaire, j'ai décidé également d'effectuer des observations directes. Ainsi, cela me permet d'avoir une vue globale des comportements de mes élèves notamment autour de leur engagement dans la pratique physique, me

permettant ainsi de pouvoir, d'une part d'évaluer leurs motivations, et d'autre part lors de mes enseignements de pouvoir faire une causalité entre justement le type de motivation et leur progression autour de la santé physique.

L'observation se basera sur l'engagement ou non des élèves d'abord afin de voir s'ils sont déjà motivés ou amotivé, ensuite je discuterai par petits moments avec les élèves afin de savoir les raisons pour lesquelles ils sont motivés ou ils ne sont pas motivés, cela me permettra ainsi de les ranger à des instants précis sur telles et telles motivations. Au fur et à mesure des cycles j'aurai ainsi des informations sur la motivation des élèves.

Bien évidemment l'engagement des élèves ne peut pas toujours être constamment présent, en effet différents facteurs peuvent influencer cet engagement en plus de la motivation, comme la fatigue, c'est pour cela que l'observation de l'engagement des élèves s'étalera sur plusieurs séances afin de mesurer à plus grande échelle.

Par la suite, à l'aide des informations que je vais récupérer par le biais de l'observation et du questionnaire, je vais ainsi pouvoir les comparer avec l'évolution des élèves autour de la santé physique.

En effet, j'ai comme objectif final le fait que mes élèves progressent par exemple en augmentant leurs pratiques physiques à l'école et en dehors de l'école, qu'ils maîtrisent l'intensité de leur engagement physique afin de ne pas se blesser ou ne pas se mettre en danger. J'ai également envie de voir si la motivation intrinsèque va entraîner chez les élèves un développement de leurs compétences en EPS, par exemple de meilleures performances en course de vitesse, ou alors observer s'ils s'approprient des principes de santé physique ou encore de préparation à l'effort avec un échauffement rigoureux, cela permettra ainsi de voir si la motivation intrinsèque des élèves a permis de faciliter l'éducation à la santé physique.

De plus je vais me servir lors des évaluations d'une grille d'observation me permettant d'évaluer les élèves sur des critères en course de vitesse (la réaction à un signal, la posture de départ, le fait de courir droit et de maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée) avec des points précis me permettant de classer les élèves dans un niveau sur ces compétences et plus généralement dans cette APSA.

La grille d'évaluation me permettra de montrer tout au long du cycle l'évolution des élèves par rapport aux premières séances.

C) Justification des choix pédagogiques de la séquence :

Cette séquence a été établie afin de faciliter le plaisir, les progrès et ainsi être un levier d'engagement et de motivation intrinsèque chez les élèves.

Tout d'abord, dans la première séance, le choix d'utiliser des activités ludiques a été pris afin de faciliter le plaisir dans la course de vitesse par le jeu.

Le premier jeu a pour but de jouer à imiter les allures des animaux, les élèves trouvent le fait de courir comme un animal drôle, mais au final arrivent à continuer l'échauffement en courant très vite, ils n'ont pas l'impression de faire de la course de vitesse mais plutôt d'imiter un animal comme le guépard réputé pour sa vitesse.

La deuxième activité est également un jeu où l'on imite encore des animaux mais cette fois-ci avec un objectif qui est de soit garder ou alors attraper une chasuble, encore une fois les élèves n'auront pas l'impression de faire de la course de vitesse mais plutôt d'essayer de garder ou d'attraper une chasuble. Cette séance est orientée vers des jeux afin d'entrer dans l'activité de course de vitesse.

Dans la deuxième séance le but est de faire une évaluation diagnostique afin de placer les élèves dans un niveau de compétence, afin de susciter la motivation chez eux, l'utilisation de feedbacks positifs est pertinente afin d'encourager les élèves dans leur engagement mais aussi en les félicitant après les efforts afin d'augmenter leur estime de soi.

Pour l'évaluation une grille d'observation/d'évaluation est mise en place, d'une part pour placer les élèves donc dans un niveau de compétence dans différents critères (réaction à un signal, posture de départ, le fait de courir droit et le maintien de la vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée) mais également en utilisant le temps que les élèves mettent afin de courir vite sur une distance. Cela me permettra d'ajuster mon enseignement par la suite, d'aider les élèves les plus en difficultés dans certaines compétences mais aussi de faire des binômes de niveau afin que les activités par la suite soient plus équitables afin de maintenir une motivation haute car les adversaires à affronter seront toujours à peu près de leurs niveaux

de performances.

Afin également de motiver les élèves, je vais choisir de présenter cela comme une imitation des Jeux Olympiques de 2024 à Paris afin qu'ils aient l'impression de courir comme de vrais athlètes.

La séance 3 a pour but de travailler la compétence de la réaction rapide suite à un signal avec des jeux, on retrouve le jeu de la gazelle et des lions, l'action réaction, ou le « 1,2,3 soleil », le but étant de susciter la motivation par le plaisir avec des jeux orientés autour d'objectifs et de compétences diverses.

Dans les séances suivantes on travaille donc les critères de la grille d'évaluation en utilisant un maximum le jeu et en donnant des noms aux activités qui renvoient à une activité ludique, par exemple en séance 4 on retrouve le « 1,2,3 soleil », le but de cette séance est d'améliorer la posture de départ, donc on ajoute une variable qui est de toujours se placer avec une bonne posture de départ, de plus la formule « 1,2,3 soleil » va se transformer en « à vos marques, prêt, partez ». Dans la séance 5 qui a pour but de courir droit et de courir en suivant un point du regard, on utilise un jeu qui s'appelle le Lucky Luke, qui est un personnage d'une culture qui renvoie vers du ludique afin de susciter la motivation chez les élèves.

Dans la séance 6 on met en place des activités de duels avec des binômes d'un niveau équivalent afin de maintenir une motivation orientée vers l'envie de gagner la course afin en plus de travailler la compétence de courir à pleine vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Enfin la séance 7 sera l'évaluation finale on l'on reprend le dispositif de la séance 2 où l'on pourra montrer aux élèves les progrès qu'ils ont effectué en courant plus vite que la deuxième séance, encore une fois et comme tout au long des séances, l'utilisation des feedbacks positifs est pertinente avec d'accentuer chez les élèves leurs sentiments de compétences dans l'activité et en notant bien les progressions qu'ils ont effectuées tout au long de la séquence.

De plus, je vais utiliser tout au long de cette dernière la grille d'observation de la séance 2 afin de leur montrer qu'ils progressent dans les compétences pour maintenir un haut niveau d'engagement et de motivation.

VI) Traitements et résultats du recueil de données

Mon premier moyen d'obtenir des données a donc été de distribuer aux élèves un questionnaire en début de cycle, puis d'en distribuer un second en fin de cycle et de récolter les réponses de ces derniers et d'établir une évolution entre le début et la fin du cycle.

Ensuite, la deuxième manière de récolter des données pour moi a été d'utiliser ma grille d'observation afin d'observer la compétence des élèves autour de 4 compétences avec 3 niveaux dans chaque allant de 1 à 3 définis par des critères d'observation précis :

- Réaction à un signal
Niveau 1 : Inattentif
Niveau 2 : Attentif mais surpris par le signal
Niveau 3 : Attentif au signal, prêt à anticiper.
- Posture de départ :
Niveau 1 : Jambes tendues, corps droit.
Niveau 2 : Jambes tendues, poids du corps orienté vers l'avant
Niveau 3 : Jambes fléchies, poids du corps orienté vers l'avant
- Courir droit :
Niveau 1 : Sort du couloir de course.
Niveau 2 : Slalome dans le couloir de course.
Niveau 3 : Court droit dans le couloir.
- Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée :
Niveau 1 : Ralentit et s'arrête avant la ligne d'arrivée.
Niveau 2 : Ralentit et s'arrête pile sur la ligne d'arrivée.
Niveau 3 : Maintient sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Le niveau 1 indique que la compétence n'est pas acquise, le niveau 2 qu'elle est en cours d'acquisition et le niveau 3 qu'elle est acquise.

1) Premier questionnaire

Tableau de recueil des résultats du premier questionnaire :

Numéro de la question	Nombre de réponses données			
	Question 1	J'aime beaucoup : 22	J'aime un peu : 1	
Question 2	Oui : 21		Non : 2	
Question 3	Une à deux fois par mois : 1	Une fois par semaine : 7	Deux à trois fois par semaines : 5	Tous les jours : 8
Question 4	Oui : 23		Non : 0	
Question 5	Oui : 20		Non : 3	
Question 6	Oui : 20		Non : 3	
Question 7	Oui : 19		Non : 4	
Question 8	Oui : 21		Non : 2	
Question 9	Oui : 16		Non : 7	
Question 10	Oui : 19		Non : 4	

A l'aide des premières données recueillis je peux déjà faire état de plusieurs informations. Tout d'abord, nous avons une classe qui a tendance à aimer le sport en général, et 21 élèves sur 23 qui en pratiquent en dehors, dont au moins une quinzaine qui en pratique dans des structures extérieures (du football, de l'athlétisme, ou encore de la danse). Certains en pratiquent également hors associations sportives, avec des élèves qui pratiquent du vélo en dehors de l'école.

Cependant, il y a des difficultés dans la notion de temps, certains élèves avaient du mal à se situer dans le temps, certains ont répondu qu'ils pratiquaient par exemple tous les jours alors que ce n'était pas forcément le cas.

De plus les élèves, sur les 23 interrogés, tous ont déclaré aimer faire de l'EPS à l'école. Le résultat est explicable par rapport à plusieurs raisons, la première est que les séquences organisées par la professeure sont souvent orientées vers le plaisir et le ludique, la deuxième raison est qu'on a une classe qui a tendance à aimer le sport en général et à le

pratiquer en dehors de l'école, la troisième peut être aussi causé par le fait de vouloir faire plaisir à l'enseignant en répondant qu'ils aiment pratiquer de l'EPS, mais je pense plus généralement qu'ils aiment faire de l'EPS parce que c'est une matière qui change dans la façon de l'enseigner avec un environnement différent (les élèves sortent de la classe, se déplacent en dehors...)

On a donc pour le moment des élèves qui n'ont pas l'air d'être démotivés par le fait d'aller en EPS, ou de pratiquer en EPS.

Cependant, à partir de la question 5 on se rend compte que la motivation des élèves pourra être impactée. D'abord, sur la question 5 qui vise à évaluer le sentiment de compétence global des élèves en EPS, on se rend compte que sur les 23 élèves, 20 ont l'impression d'avoir un bon niveau et 3 n'ont pas l'impression d'avoir un bon niveau. On a donc au moins 3 élèves qui pourraient avoir leur motivation impactée par leur sentiment de compétence qui peut être faible en EPS. L'intérêt donc pour garantir la motivation des élèves est donc d'éviter de mettre en place des séances, ou encore des formes de groupement qui donneraient aux élèves l'impression qu'ils n'ont pas un bon niveau.

Pour la question 6 visant à évaluer la progression en EPS, encore une fois 20 élèves ont l'impression de progresser au fil des séquences et au moins 3 n'ont pas l'impression. Cette fois l'enjeu pour moi sera de faire état de la progression des élèves tout au long de la séquence afin qu'ils se rendent véritablement compte qu'ils progressent en leur montrant en quoi ils progressent afin que ce soit concrets pour eux.

Sur la question 7 sur la course à pied, il y a cette fois-ci 4 élèves qui ont répondu qu'ils n'aimaient pas courir, on a donc au moins 4 élèves qui pourraient être démotivés par le fait de faire une séquence sur la course de vitesse même si sur la question 8 on se rend compte qu'il n'y a plus que 2 élèves qui ne seraient pas satisfaits de faire de la course de vitesse, cela montre une possible incohérence dans les réponses des questionnaires même s'il on peut expliquer cela par une envie de faire plaisir à l'enseignant dans les réponses données.

La question 9 visant cette fois à définir le sentiment de compétence dans l'APSA de la course de vitesse, on se rend compte que 7 élèves ne se sentent pas compétents dans cette

activité, l'enjeu est cette fois d'essayer de maintenir la motivation au long de la séquence en montrant aux élèves qu'ils peuvent être compétent en course de vitesse encore une fois en s'appuyant sur des critères précis et pas seulement celui de la performance.

La question 10 vise à savoir si les élèves ont la sensation de pouvoir progresser en course de vitesse, par rapport à la question orientée vers l'EPS, cette fois il y a 4 élèves qui n'ont pas l'impression de pouvoir progresser en EPS, cela pourrait impacter leur motivation dans la pratique de cette APSA en se disant que malgré un engagement maximal il est impossible pour eux de s'améliorer. Il est donc encore une fois et comme le raisonnement que j'ai eu sur la question 6, important de montrer aux élèves leurs progressions en course de vitesse.

En voyant les réponses globales, et notamment celles visant à évaluer directement la motivation en EPS et surtout dans l'APSA de la course de vitesse on pourrait se dire qu'il y a 7 élèves (nombre de réponses « non » maximum donné à ces questions) qui pourrait avoir leur motivation impactée soit par un sentiment de compétence faible ou encore par une progression qui leur paraîtrait impossible.

Cependant, lorsque je lis en détail les réponses, il n'y a pas seulement 7 mais 12 questionnaires avec au moins une case « non » cochée sur les six dernières questions ayant pour but d'évaluer la motivation des élèves en EPS et plus précisément en course de vitesse. Il y a donc au moins 12 élèves qui pourraient ne pas montrer d'engagement au cours de la séquence en course de vitesse, par rapport à leur motivation qui pourrait être en amont impactée, avec potentiellement la présence d'amotivation. Un manque potentiel de motivation qui pourra être causé donc par rapport à leurs sentiments de compétence en EPS ou en course de vitesse, par le fait qu'ils n'aiment pas courir ou courir vite ou par la sensation qu'ils ne pourront pas progresser.

2) Deuxième questionnaire

Cette fois-ci j'ai donc décidé de modifier le questionnaire afin d'évaluer la motivation des élèves uniquement.

Lors du premier questionnaire anonyme j'ai pu inscrire les noms derrière et de ce fait je savais quels élèves avaient répondu parfois non, j'ai décidé donc de distribuer ce deuxième questionnaire à ces 12 élèves afin de voir si leur motivation a évolué suite au cycle.

Tableau de recueil des résultats du second questionnaire :

Numéro de la question	Nombre de réponses données	
Question 1	Oui : 11	Non : 1
Question 2	Oui : 12	Non : 0
Question 3	Oui : 10	Non : 2
Question 4	Oui : 12	Non : 0
Question 5	Oui : 7	Non : 5
Question 6	Oui : 12	Non : 0

On peut grâce à ce questionnaire, établir une évolution dans les réponses et donc de leur motivation à la suite de la séquence.

La question 1 correspondait à la question 5 du premier questionnaire, sur les trois élèves ayant répondu « non » à la question « penses-tu avoir un bon niveau en EPS », il n'y a plus qu'une élève qui estime ne pas avoir un bon niveau en EPS, on peut donc dire que pour deux élèves la séquence a potentiellement augmenté le sentiment de compétence chez ce dernier.

La question 2 visait à évaluer si les élèves ont cette fois l'impression de progresser en EPS, cette fois-ci les 3 élèves qui n'avaient pas l'impression de progresser en EPS ont dorénavant l'impression de progresser en EPS, et ce résultat apparaît également dans la progression des élèves en course de vitesse, où lors de la question 6 tous ont répondu penser avoir progressé en course de vitesse.

Pour la question 3 sur le plaisir à courir, on est passé de 4 à 2 élèves qui déclarent ne pas aimer courir.

Pour la question 4 sur le plaisir à avoir vécu une séquence sur de la course de vitesse, tous déclarent avoir apprécié vivre cette APSA dans cette séquence.

Enfin, « penses-tu avoir un bon niveau en course de vitesse, » il y a encore un grand nombre d'élèves qui ne pensent pas être compétent dans cette APSA.

Certaines réponses, ou évolution dans les réponses peuvent être explicables par raisonnement, la question sur le bon niveau en EPS ou en course de vitesse, va dépendre aussi du regard que les élèves ont sur leurs performances par rapport à celle des autres élèves, en effet il y a une corrélation entre les élèves qui font des performances plus faibles par rapport aux autres élèves et le fait qu'ils ne pensent pas avoir un bon niveau de compétence.

Le fait d'axer la séquence sur la notion de plaisir et de progrès montre que les élèves ont tous eu l'impression de progresser car au fil des séances et lors de l'évaluation je leur ai montré qu'ils ont progressé d'une part dans les compétences, et pour 22 élèves sur 24, il y a eu de la progression sur le temps pour courir 40 mètres en vitesse, et que sur les deux élèves qui ont régressé, ce n'est pas non plus un temps plus long de manière significative, par exemple une élève (Louise) qui a mis plus de temps lors de l'évaluation finale cela s'est joué à quelques centièmes de secondes, en l'occurrence 5 centièmes.

Le fait d'axer sur le plaisir avec notamment l'utilisation de jeu dans les séances d'apprentissage montre que les élèves ont apprécié pratiquer la course de vitesse même s'ils n'aiment pas courir de façon générale.

Quand on regarde les questionnaires plus en détail, on est passé de 11 questionnaires avec au moins une réponse « non » à seulement 5 questionnaires, donc potentiellement 5 élèves qui vont voir leur motivation être impactée, et finalement les réponses « non » ont tendance à être surtout présentes par rapport à leurs sentiments de compétences en course de vitesse. Le fait de mettre en place des binômes de niveau fait que durant la séquence les élèves avaient constamment l'impression de quand même pouvoir gagner des duels, et malgré le

fait qu'ils ne se sentent pas compétent par rapport à la classe, cela n'a pas eu d'impact sur leur motivation pendant la séquence.

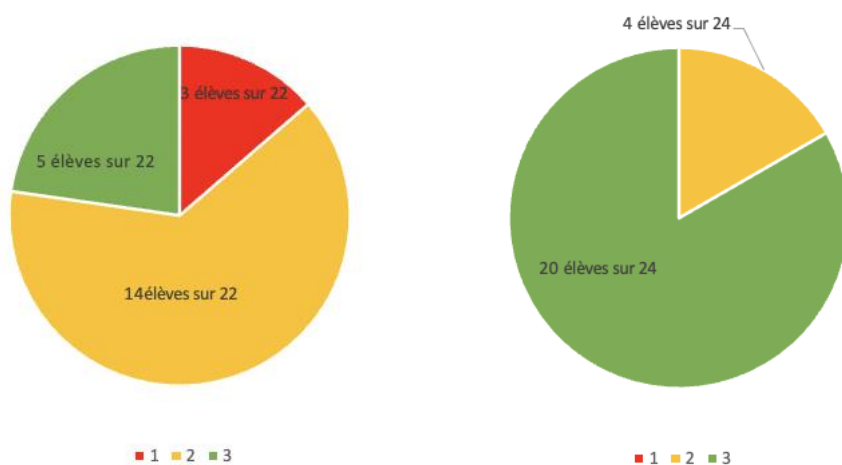
3) Les grilles d'observation

Lors de l'évaluation diagnostique et l'évaluation finale, je me suis servi d'une grille d'observation, cette grille m'a permis d'évaluer d'abord les élèves sur des compétences, de prendre leur temps et au fil de la séquence de faire état de leur progression au cours du cycle en leur montrant constamment sur quel point ils ont progressé et quelles compétences ils ont acquis.

J'ai décidé de présenter les résultats sous forme de diagrammes circulaires.

Diagrammes autour de la compétence de la réaction à signal :

Réagit à un signal évaluation diagnostique Réagit à un signal évaluation finale



Le fait de susciter chez les élèves une motivation intrinsèque par un engagement au travers de deux leviers, le plaisir et le progrès, montre une progression dans la première compétence qui était de réagir à un signal et notamment un signal de départ en passant de 5 qui ont acquis la compétence à 20 élèves.

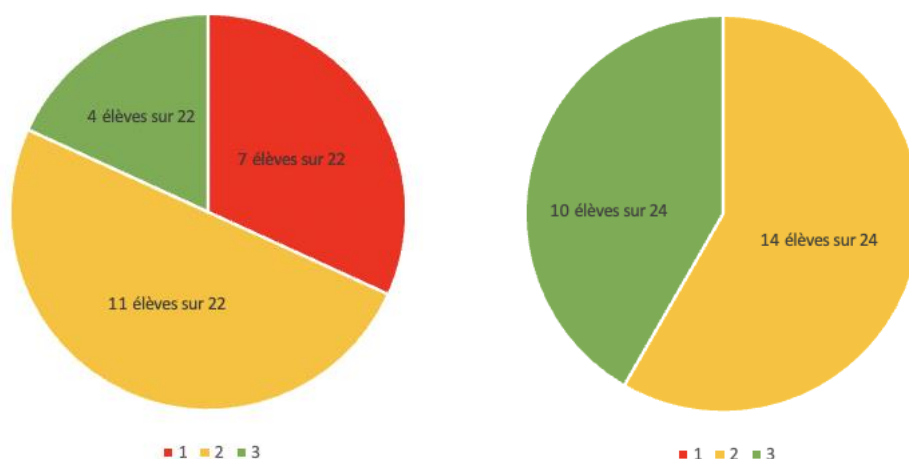
Si l'on s'intéresse au détail, il y a eu une progression pour 14 élèves, 3 élèves qui ont stagné au niveau 2.

Entre l'évaluation diagnostique et l'évaluation finale, 2 élèves qui étaient absents lors de

l'évaluation diagnostique ont été rajoutés lors de l'évaluation finale.

Diagramme autour de la compétence sur la posture de départ :

Posture de départ évaluation diagnostique Posture de départ évaluation finale



Dans cette compétence, on peut voir sur les diagrammes qu'il y a plus d'élèves qui ont acquis la compétence et qu'il n'y a plus d'élèves dans le niveau 1.

Lorsque l'on s'intéresse aux détails, on remarque qu'il y a eu une progression au niveau 3 pour 8 élèves, dont 3 qui sont passés du niveau 1 à 3 directement.

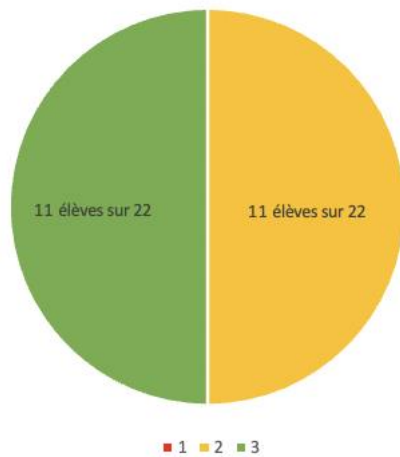
Il y a eu également de la progression pour 3 élèves qui sont passés du niveau 1 au niveau 2.

Seuls deux élèves ont « régressé » sur cette compétence, passant du niveau 3 au niveau 2.

Le fait d'avoir vécu des activités ludiques orientées vers le plaisir dans la pratique a donc permis de faire progresser les élèves globalement dans une deuxième compétence.

Diagramme autour de la compétence sur le fait de courir droit dans un couloir :

Courir droit évaluation diagnostique



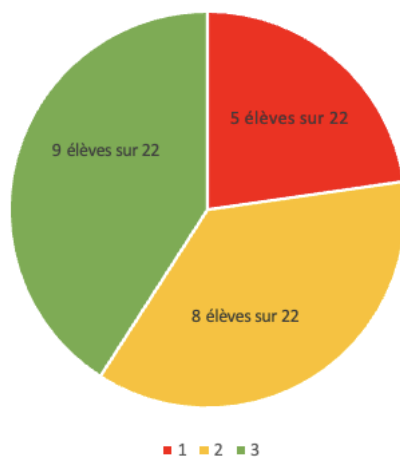
Courir droit évaluation finale



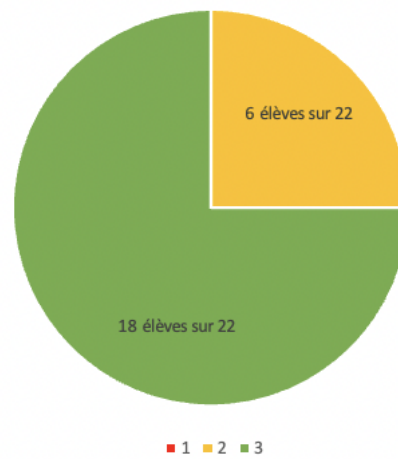
Sur les 11 élèves qui avaient tendances à courir en slalomant légèrement dans les couloirs de courses, ont maintenant acquis la compétence et arrivent à courir droit dans un couloir, il y a donc encore une fois eu de la progression et cette fois pour tous les élèves.

Diagramme autour de la compétence du maintien de la vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée :

Maintenir sa vitesse évaluation diagnostique



Maintenir sa vitesse évaluation finale



Pour la dernière compétence que j'ai évaluée, encore une fois il y a eu de la progression. En effet, 10 élèves ont acquis au terme de la séquence la compétence du maintien de la vitesse dont quatre qui sont passés du niveau 1 au niveau 3. Seuls deux élèves ont stagné au niveau 2 et un seul a régressé en passant du niveau 3 au niveau 2.

Ces diagrammes autour des niveaux de compétence m'ont permis d'émerger en moi des

conclusions, d'abord le fait de susciter l'engagement des élèves à travers des choix pédagogiques et didactiques et par le biais de deux leviers, le plaisir et le progrès, ont permis aux élèves de pratiquement tous progresser sur au moins une compétence.

En effet, 20 élèves sur les 22 ont progressé sur au moins une compétence, et les deux élèves restants ont stagné dont un qui avait déjà atteint le niveau 3 pour 3 compétences.

Il y a même 2 élèves qui ont progressé sur les 4 compétences.

Les choix pédagogiques et didactiques étaient donc orientés vers le plaisir, avec des activités ludiques, ou alors des activités permettant à tous de progresser avec un décalage optimal entre ce que les élèves maîtrisent et ce qu'ils devaient acquérir.

Il y avait également le choix de mettre en place des situations d'apprentissage tout au long de la séquence garantissant un temps pratique effectif optimal et ainsi ne pas laisser les élèves en position d'attente trop longtemps, en effet la pratique de la course à pied et de vitesse est considérée comme une pratique physique régulière, avec un temps de pratique conséquent nécessaire pour progresser étant donné que les élèves pratiquent que les jeudis pendant une séquence, et aussi le fait que les élèves ne pouvaient pratiquer que 45 minutes maximum dans ces séances prévues.

Le choix de mettre en place des groupes de niveaux en binôme a permis de maintenir ou de susciter un engagement durable chez les élèves qui avaient constamment l'impression lors des activités de duel de pouvoir gagner, impactant ainsi leur motivation.

Le fait de montrer leurs progressions tout au long de la séquence en revenant à chaque fois individuellement sur les compétences de certains élèves a permis que ces derniers prennent conscience de leurs progrès, augmentant ainsi leurs sentiments de compétence donc impactant directement leur engagement dans la pratique mais aussi leur motivation en étant intrinsèque car elle est orientée vers leurs propres réussites et progressions.

4) L'observation directe

Pour finir sur mon recueil de données, j'ai également pratiqué de l'observation directe durant mes séances et j'ai pu observer différents comportements chez les élèves que je notais dans un carnet après chaque séance.

J'ai remarqué un événement notable lors de la première séance, et en lien avec la santé, que

l'échauffement n'était pas réalisé sérieusement, je suis donc intervenu dès la deuxième séance en leur expliquant clairement l'intérêt de l'échauffement et l'intérêt de le faire sérieusement, lors des séances suivantes les élèves étaient plus concentrés, plus engagés dès l'échauffement et j'en profitais pour leur redemander l'intérêt des échauffements afin qu'ils puissent verbaliser d'une part et d'autre part que c'est important pour la santé.

Un autre évènement m'a perturbé un peu durant ma séquence, lors de l'évaluation diagnostique, une élève (Joyce), qui avait répondu ne pas apprécier, ni avoir un bon niveau et ne pas pouvoir progresser en course de vitesse, a pleuré lors de l'évaluation diagnostique m'expliquant ne pas vouloir faire l'évaluation.

Après quelques discussions avec elle, elle a décidé de faire l'évaluation, elle était donc amotivée lors de l'évaluation, au fil des séances, le fait d'orienter les activités vers le plaisir et le progrès, a modifié son engagement tout au long de la séquence en l'augmentant, il n'y a plus eu d'incidents de pleurs, et même lors de l'évaluation finale c'était l'une des premières à vouloir montrer ce qu'elle valait en course de vitesse, au final sur 4 compétences elle s'est améliorée dans 3 d'entre elles, son temps a diminué, et d'après les questionnaires elle ne pense pas avoir un bon niveau en course de vitesse, mais a apprécié la séquence et pense avoir progressé.

Il y avait également un élève dans la classe qui était en difficulté dans l'activité de la course de vitesse, cela était accentué par une obésité. Cet élève, lors de l'évaluation, avait le temps le plus long sur 40 mètres, sur son visage, en fin de séance je voyais qu'il n'était plus motivé, habituellement souriant, il montrait un visage fermé.

Sur les séances suivantes j'ai tenu, et comme pour les autres élèves, à donner beaucoup de feedbacks positifs afin de susciter chez lui du plaisir et donc de l'engagement, des feedbacks donc pour l'encourager ou alors le féliciter lors de sa pratique. Finalement, pendant la séquence il s'est engagé constamment, il a progressé lui aussi sur des compétences, deux compétences pour être précis, et son temps sur 40m a diminué de plus d'une seconde.

Son questionnaire en fin de séquence a montré qu'il a tout de même apprécié la séquence, qu'il a senti une progression chez lui malgré le fait qu'il ne se sente toujours pas compétent en course rapide, certainement causé par une comparaison avec les autres élèves.

VII) Les limites

Dans cette partie, nous allons traiter autour des limites auxquelles j'ai dû faire face lors de la mise en place du recueil de données ou de ma séquence.

Tout d'abord, au départ mon choix était de faire une séquence sur la course longue plutôt que la course de vitesse.

Comme je l'ai expliqué précédemment, ma séquence était prévue sur 7 semaines, à partir du mois de janvier, je savais que les conditions météorologiques n'auraient pas forcément été toujours propices, en effet c'est une période où il y a beaucoup d'intempéries, ou encore du verglas qui n'aurait pas pu rendre possibles les séances dans de bonnes conditions notamment de sécurité, étant donné que la séquence a lieu en extérieur dans la cour de récréation.

Finalement j'ai donc fait le choix de faire de la course de vitesse, on est sûr de la course à pied tout de même, mais le besoin de la pratique très régulière est moins présent que lors de la course longue où la progression passera forcément par là.

Lors de ma séquence en effet la première limite a donc de ne pas avoir pu faire ma séquence sur 7 semaines comme initialement prévu mais sur une plus grande durée, de début janvier jusqu'au mois d'avril. Finalement, le fait d'avoir fait progresser les élèves sur des compétences a quand même permis aux élèves de progresser, j'ai aussi dû faire des séances en doublon lorsque que le temps entre deux séances était trop long (par exemple lors des vacances d'hiver). J'ai donc au final proposé aux élèves 10 séances qui ont eu lieu à différents moments : le 5 janvier ; le 19 janvier ; le 2 février ; le 9 février ; le 2 mars ; le 9 mars ; le 16 mars ; le 23 mars ; le 6 avril et le 13 avril.

La séance du 2 mars était la même que celle du 9 février, celle du 23 mars était la même que celle du 16 mars étant donné que le temps n'était que de 25 minutes au lieu de 45 minutes et celle du 6 avril était une séance orientée vers le réinvestissement de toutes les séances pour être au meilleur de sa forme pour l'évaluation.

Je suis également conscient que les résultats de mes questionnaires ont des limites, malgré le fait d'avoir garanti un certain anonymat sur les questionnaires, les élèves peuvent

répondre de manière à faire plaisir au professeur au lieu de répondre sincèrement aux questions, notamment celle autour du fait d'apprécier ou non l'EPS ou alors d'apprécier de faire un cycle de course de vitesse alors que ces élèves déclarent précédemment ne pas aimer courir.

Il y a eu également la contrainte organisationnelle à laquelle j'ai dû faire face lors des évaluations, en effet malgré le fait que l'enseignante était là pour m'aider, j'ai dû observer chaque élève pour les évaluer sur les compétences et sur le temps, de ce fait j'ai dû mettre les élèves en attentes sur le côté lors de l'évaluation et donc de ne pas garantir un temps de pratique effectif optimal pendant ces séances.

VIII) Utilité professionnelle du mémoire

Ce mémoire m'a montré une utilité professionnelle.

D'abord, d'un point de vue professionnel, il m'a apporté des savoirs faire dans une méthodologie de recherche tout au long de mon master, notamment dans une recherche scientifique autour par exemple de la motivation ou de la santé à l'école primaire. Mais également dans la création et la mise en œuvre d'un protocole de recherche visant à évaluer la motivation chez les élèves en lien avec une séquence en EPS.

Cela m'a permis également de développer des compétences afin de devenir professeur des écoles, les recherches que j'ai faites et l'idée de faire une séquence autour du plaisir en EPS m'ont amené à devoir créer des jeux où les élèves vont devoir d'une part donc ressentir du plaisir, mais également devoir apprendre afin de progresser car ces jeux s'inscrivent dans des séances et des dispositifs d'apprentissage. Venant d'une filière STAPS, je n'ai pas forcément appris à constamment devoir orienter mes séances sur du jeu, alors qu'à l'école la présence d'activités ludiques est primordiale afin de faire progresser les élèves.

Ce mémoire m'a été utile pour développer des compétences travaillées sur le Master MEEF 1^{er} degré, en effet le master est orienté autour de 3 blocs, le bloc A sur les savoirs à enseigner et pour enseigner, le bloc B sur la conception d'un enseignement adapté au

contexte d'exercice en étant acteur au sein d'un système et le bloc C sur la conduite, la régulation des projets et sur l'interrogation de ma pratique.

Concernant le bloc A, j'ai appris à faire des choix pédagogiques et didactiques afin de mieux orienter mon enseignement dans mon cas autour de la motivation chez les élèves, en lien avec le bloc B j'ai dû concevoir un enseignement adapté avec une progressivité logique : d'abord travailler autour de la réaction à un signal, ensuite améliorer la posture de départ, courir droit et enfin maintenir sa vitesse, une logique chronologique en lien avec la course de vitesse, on commence en effet à réagir à un signal suite à la prise d'une bonne posture, puis on court droit dans un couloir de course tout en maintenant une vitesse maximale jusque la ligne d'arrivée.

Enfin le bloc C a pu également être sollicité au cours du mémoire et donc de ma séquence avec notamment toujours ce besoin de réguler mes enseignements en fonction des réussites ou des difficultés des élèves, en apportant de la remédiation et en interrogeant ma pratique afin de savoir ce qui s'est bien déroulé, ce qui a été plus compliqué dans ma pratique pour ainsi faire évoluer mon enseignement comme ma posture, ma manière de donner les consignes, le fait de faire verbaliser les élèves...

Enfin, et en lien avec l'ancrage professionnel du mémoire, il m'a permis de développer chez moi des compétences du référentiel de compétences du professorat et de l'éducation de 2013, notamment les compétences C14 « s'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel », la compétence C5 qui s'intitule « accompagner les élèves dans leur parcours de formation » mais aussi la compétence P5 qui s'intitule « évaluer les progrès et les acquisitions des élèves ».

IX) Conclusion et réponse à la problématique

Pour conclure ce mémoire sur les liens entre la motivation et l'éducation à la santé physique par la pratique physique, je vais d'abord argumenter autour de mon intérêt de travailler sur les aspects professionnels de mes thématiques de mémoire.

Mon intérêt pour la thématique de la santé a été fortement influencé par différents textes officiels, notamment un sur celui concernant les parcours de formation de l'élève. En effet,

celui-ci montre un parcours éducatif autour de la santé de l'élève, qui pousse professionnellement les enseignants du premier degré à promouvoir la santé auprès des élèves en passant notamment par trois points :

- La protection de la santé des élèves
- Les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risque
- Les activités pédagogiques

Mon intérêt pour le fait d'articuler la santé à l'activité physique a été influencé par deux choses, la première est déjà ma connaissance sur le fait que l'activité physique a réellement un impact sur la santé des élèves et la deuxième chose est basée sur mon expérience personnelle en stage. En effet, je me suis rendu compte cette année lors de mes trois stages dans le premier degré sur 3 cycles différents que l'éducation physique et sportive est vraiment une discipline qui a du mal à prendre place au sein des programmations, en effet je me suis rendu compte que l'activité concerne qu'une heure par semaine au cours des 3 stages que j'ai effectués, cela m'a donc poussé à établir au cours de ce mémoire une relation entre l'activité physique et la santé afin de promouvoir également cette discipline.

Mon intérêt autour de la thématique de la motivation quant à elle fait écho à mon futur métier d'enseignant, car en effet dans ma carrière professionnelle j'ai pour enjeu personnel de constamment susciter de la motivation (intrinsèque) chez les élèves car je pense que c'est l'enjeu de tous les enseignants pour emmener chaque élève sur la voie de la réussite et du succès, et je pense que l'activité physique est également une bonne discipline permettant de susciter de la motivation et en plus dans un but par exemple de promouvoir la santé chez les élèves.

Ma problématique qui s'intitulait : Comment susciter chez les élèves une motivation intrinsèque pour un engagement durable dans la pratique d'une activité physique régulière ?

Cela m'a permis d'émerger des leviers avec le plaisir et le progrès pour susciter justement cette motivation intrinsèque en obtenant un engagement durable afin que les élèves puissent progresser dans l'activité de la course de vitesse mais plus généralement en EPS et que leurs représentations sur une activité changent au fur et à mesure d'une séquence.

Ma séquence qui a donc été orientée vers le plaisir et le progrès a donc suscité de l'engagement chez les élèves, durable notamment à l'échelle de la séquence, que j'ai pu observer de manière directe mais aussi à l'aide de mes grilles d'observation et mes questionnaires.

En effet, les résultats de ces derniers ont montré une évolution dans la motivation des élèves, notamment ceux qui montraient des signes pouvant penser à un manque de motivation, de plus les progrès que les élèves ont réalisés dans les compétences évaluées ou même dans leurs performances ont montré que la séquence a permis à tous encore une fois de progresser, de s'engager durablement et ainsi être motivé.

En perspective de ce mémoire, j'aimerais donc observer si lorsque l'on met en place ce genre de séquence, orientée vers le plaisir, le progrès, en mobilisant des choix pédagogiques et didactiques favorisant la motivation, en utilisant constamment des feedbacks positifs, les élèves ont tendance ou non à s'engager de manière plus régulière et plus durable dans les séquences, d'EPS ou même dans les autres disciplines, et si cela a un impact sur la pratique physique en dehors de l'école et pourquoi pas au sein même d'associations sportives se trouvant à proximité des écoles, toujours dans un but d'améliorer la santé des élèves par leurs pratiques physiques et sportives.

X) Bibliographie

- Caspersen et al., 1985, Physical activity, exercise, and physical fitness : definitions and distinctions for health-related research ; *Public Health Rep*, 100 ; pages 126 à 131
- Cordoliani, Christine, et Véronique Éloi-Roux, 2018 « La santé à l'école, tous acteurs », *Administration & Éducation*, vol. 157, n°1, pages 9 à 18.
- Duda, Joan L, 2001, « 9. La théorie des buts d'accomplissement et la santé dans le domaine physique », François Cury éd., *Théories de la motivation et pratiques sportives. État des recherches*. Presses Universitaires de France, pages 255 à 276.
- Gighlione Rodolphe, 1987, Les techniques d'enquête en sciences sociales, Paris, Dunod
- Jourdan, Didier, et al, 2002 « Éducation à la santé à l'école : pratiques et représentations des enseignants du primaire », *Santé Publique*, vol. 14, n°4, pages 403 à 423.
- Lavie François et Gagnaire Philippe, 2014, « Education au plaisir de pratiquer : un enjeu pour l'EPS », *Enseigner l'EPS* n°262, pages 5 à 9.
- Loi d'orientation et programmation de pour la refondation de l'école de la République du 8 Juillet 2013
- Maryse Clary et Jean-Claude Mandersheid, 1995, colloque national de formation de formateurs en IUFM, sur le thème de l'Éducation à l'Environnement, la Santé et la Citoyenneté à Poitiers
- Mourgues, Marion, et al, 2016 « Promouvoir l'activité physique des enfants : Le « Grand Défi Vivez Bougez » », *Santé Publique*, vol. 1, n° HS, pages 83 à 88.
- OMS 1946, Constitution nationale de la Santé
- Vallerand, Robert J, et Frédérick M. E. Grouzet. 2001, « 2. Pour un Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les Pratiques sportives et l'activité physique », François Cury éd., *Théories de la motivation et pratiques sportives. État des recherches*. Presses Universitaires de France, pages 57 à 95.
- Vallerand et Thill, 1993, Introduction au concept de motivation, Introduction à la psychologie de la motivation ; Editions études vivantes ; Vigot ; pages 533 à 581

- Viau Rolland, 2010, La motivation en contexte scolaire ; Saint-Laurent (Québec) ; Éditions du renouveau pédagogique ; Bruxelles : De Boeck

XI) Annexes

1) Questionnaires de début de séquence :

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

du vélo

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Parce que quand je fais sport je m'amuse*
beaucoup.

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu avoir progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

un peu de gym

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que j'aime trop le sport et c'est trop sympa dans les cours c'est trop cool*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu avoir progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

de la danse

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que ont fait clown et ses marionnettes*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *J'ai beaucoup aimé en eps car les activités sont
divers et amusantes.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

du judo

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que j'aime bien faire du sport*

en EPS

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

(zèle) Danse
du trampoline

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? parce-que j'aime bien faire clown, c'est rigolo
la course, parce-que j'aime bien courir.

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que c'est le dimanche*
.....
.....

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

*dans le
athlétisme
vélo*

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *On peut progresser, apprendre à sauter, danser,
et s'amuser.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

*Je fais
de l'athlétisme*

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Parce que j'aime bien ce que l'on fait et parfois
on fait aussi des jeux maintenant.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

du foot

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que c'est amusant et c'est*
varié

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

*de foot
musique
vélo*

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *J'ai bien aimé l'EPS*
.....
.....
.....

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

de la danse la gym

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que j'ai bien le sport et faire le don plus faire le don parce que j'en fais tout le jours*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

du foot

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *J'aime le spectacle*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

Courte

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Parce que c'est amusant*
.....
.....

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

du foot

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *J'aime bien aller parce que ce que on fait est bien, très bien.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

course - du club - équitation +

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Je m'amuse beaucoup dans le club et j'aime*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

je fait du basket et de la piscine.

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *j'aime bien faire des activités en cours*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? ^{du foot} Oui Non

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *J'aime l'eps parce que j'aime bien courir.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non
de l'equitation

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *parce que j'aime bien faire du Eps.*
.....
.....

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

vélo

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Parce que j'aime bien courir et parce que j'aime bien avoir de la place.*

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

foot

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4 a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *Parce que ça me fait avec de courir est un sport très*

.....
.....

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question, aux pointillés tu peux répondre par des phrases.

1- Aimes-tu le sport en général ? J'aime beaucoup J'aime un peu Je n'aime pas

2- Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non
dans le

3 - Si tu as répondu oui à la question 2, combien de fois ?

Une à deux fois par mois. Une fois par semaine. Deux à trois fois par semaine. Tous les jours

4- a) Est-ce que tu es content d'aller en EPS ? Oui Non

b) Pourquoi ? *... parce que il ont fait de la course les jeux*
les clown et sa nous remonte le la gorge =

5- Est-ce que tu penses avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

6- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

7- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

8- Est-ce que tu es content de faire de la course rapide ? Oui Non

9- Penses-tu avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

10- Penses-tu pouvoir progresser en course rapide ? Oui Non

2) Questionnaire de fin de séquence:

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

- 1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non
- 2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non
- 3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non
- 4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non
- 5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non
- 6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non

QUESTIONNAIRE

Consigne : Dans ce questionnaire, tu dois cocher qu'une seule case par question.

1- Maintenant, penses-tu avoir un bon niveau en EPS ? Oui Non

2- Au fil des séances, as-tu l'impression de progresser en EPS ? Oui Non

3- Est-ce que tu aimes courir ? Oui Non

4- Est-ce que tu as aimé faire de la course rapide ? Oui Non

5- As-tu l'impression d'avoir un bon niveau en course rapide ? Oui Non

6- Penses-tu que tu as progressé en course rapide ? Oui Non


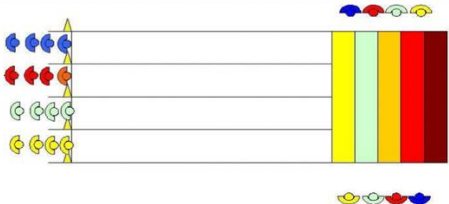
3) Séquence synthétisée course de vitesse en classe de CE2 :

Séance	Déroulement :
<p>Séance 1 Entrée dans l'activité, maîtriser la notion de courir vite. Matériel : Chasubles, plots</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trottinant.</p>
	<p>Objectif : Entrer dans l'activité</p> <p>Imitation des animaux :</p> <p>Dispositif : On place les élèves dans la cour avec un placement libre. On leur dit de bien faire attention à ne pas percuter un camarade pendant la course. On demande aux élèves de nous donner des animaux qui se déplacent à allure différentes, d'abord un animal qui se déplace très lentement, un très vite et un entre les deux puis ils devront reproduire les vitesses de déplacement de chaque animal pendant 5 minutes avec l'enseignant qui va donner à chaque fois le nom de l'animal à imiter.</p> <p>But : But est donc d'imiter les allures des animaux</p>
	<p>Les gazelles et les lions</p> <p>Dispositif : On place les élèves par deux, dans la cour, un élève derrière une ligne et un devant la ligne. Il y aura deux rôles, celui de la « gazelle » qui possède une chasuble et qui la fait dépasser de son short/jogging et un lion qui la poursuit sur une courte distance (la cour de récréation dans la largeur) au signal chacun doit courir le plus vite possible vers la</p>

	<p>ligne d'arrivée, on fait 3 passages chacun, on revient en marchant au point de départ.</p> <p>But : Pour la gazelle courir sans perdre la chasuble et pour le lion attraper la chasuble avant la ligne d'arrivée.</p>
<p>Séance 2</p> <p>Évaluation diagnostique</p> <p>Matériel : Plot, décamètre, chrono</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trotinant.</p> <hr/> <p>Objectif : Estimer sa distance de course sur 7 secondes</p> <p>Dispositif d'évaluation : On place les élèves deux par deux, un qui cours et l'autre qui doit être capable de placer son camarade dans une zone à l'issue des 7 secondes.</p> <p>L'enseignant compte à voix haute les 7 secondes puis l'élève qui observe doit dire dans quelle zone il est arrivé, le coureur doit passer 5 fois d'affilé avec 1 minute de repos entre chaque passage puis on inverse les rôles.</p> <p>Les zones peuvent varier entre 30 et 50m selon les ressources des élèves et les possibilités matérielles.</p> <div data-bbox="379 1055 826 1263" data-label="Diagram"> <p>The diagram shows a horizontal line representing a 40m track. On the left, there are four groups of three student icons (blue, red, green, yellow) standing at the starting line. On the right, there are four vertical colored bars representing zones: yellow, light green, orange, and red. Above and below these bars are small icons of students in various colors, indicating their positions at the end of the 7-second race.</p> </div> <p>Evaluation sur 40m</p> <p>Objectif : Estimer son temps de course sur 40m</p> <p>Dispositif : Evaluer au chronomètre le temps pour parcourir 40m en course rapide.</p>
<p>Séance 3</p> <p>Effectuer une action après un signal.</p> <p>Matériel : Plot, chasubles.</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trotinant et enfin une longueur en courant vite.</p> <p>Puis jeu de l'allure, où les élèves doivent courir à une allure qui change de 1 à 10 (je limite à trois allures 1/5/10, 1 correspond à marcher, 5 trotter et 10 sprinters)</p> <hr/> <p>Les gazelles et les lions :</p> <p>Dispositif : On place les élèves par deux, dans la cour, un élève derrière une ligne et un devant la ligne. Il y aura deux rôles, celui de la « gazelle » qui possède une chasuble et qui la fait dépasser de son short/jogging et un lion qui la poursuit sur une courte distance (la cour de récréation dans la largeur) au signal chacun doit courir le plus vite possible vers la ligne d'arrivée, on fait 3 passages chacun, on revient en marchant au point de départ.</p>

	<p>But : Pour la gazelle courir sans perdre la chasuble et pour le lion attraper la chasuble avant la ligne d'arrivée.</p>
	<p>Action/réaction :</p> <p>Objectif : Faire une action rapidement après un signal sonore Dispositif : On place les élèves dans la cour, ils doivent courir dans tous les sens et à chaque fois que l'enseignant cri « top » alors les élèves doivent effectuer une action (montée de genou, se mettre accroupi etc.)</p> <p>But : Effectuer l'action le plus vite possible après le signal</p>
	<p>1,23 soleil</p> <p>Dispositif : On fait partir les élèves en 1,2,3 soleils et ils doivent démarrer au coup de sifflet et s'arrêter au deuxième coup de sifflet, s'ils partent trop tôt ils doivent revenir en arrière et recommencer le parcours.</p> <p>But : Partir après le signal et s'arrêter au moment du suivant</p>
<p>Séance 4</p> <p>Améliorer la posture de départ.</p> <p>Matériel : Plot, chasubles.</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trotinant et enfin une longueur en courant vite. Puis jeu de l'allure, où les élèves doivent courir à une allure qui change de 1 à 10 (je limite à trois allures 1/5/10, 1 correspond à marcher, 5 trotter et 10 sprinters)</p> <p>Adopter la meilleure posture de départ.</p> <p>Objectif : Les élèves doivent prendre conscience qu'une bonne posture permet un meilleur départ.</p> <p>Dispositif : On place les élèves sur une ligne, tous alignent et il faut qu'ils regardent tous vers la même direction, on leur demande ensuite de démarrer avec différentes posture (dos à la direction, en étant accroupi, pieds joints, avec un pied d'appui vers l'avant mais en étant droit, avec un pied d'appui vers l'avant en étant un peu courbé) puis on demande selon eux quelle était la meilleure posture, enfin on fait une dernière répétition avec la meilleure posture de départ.</p> <p>But : Essayer les postures afin de déterminer la bonne</p> <p>Dos au mur</p> <p>Les élèves démarrent dos au mur, puis jambes tendues et enfin jambes fléchies avec un pied en avant et on fait la même situation en affrontement par la suite sur une course de 10m.</p>

	<p>But : Gagner la course</p>
	<p>Pied sur la ligne main sur le plot</p> <p>Dispositif : Les élèves sont au départ avec un pied sur la ligne et la main sur un grand plot, au signal ils font la course sur 20m.</p> <p>But : Faire une course en ayant une bonne posture de départ</p>
	<p>1,23 soleil</p> <p>Dispositif : On fait partir les élèves en 1,2,3 soleils et ils doivent démarrer au coup de sifflet et s'arrêter au deuxième coup de sifflet, s'ils partent trop tôt ils doivent revenir en arrière et recommencer le parcours.</p> <p>On ajoute cette fois-ci la règle de prendre la bonne posture de départ qu'on a vu dans la séance.</p> <p>But : Adopter la bonne posture et réagir rapidement aux signaux.</p>
<p>Séance 5</p> <p>Courir en suivant un point du regard. Courir droit dans un couloir de course</p> <p>Matériel : Plot, chasubles</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trottinant et enfin une longueur en courant vite. Puis jeu de l'allure, où les élèves doivent courir à une allure qui change de 1 à 10 (je limite à trois allures 1/5/10, 1 correspond à marcher, 5 trottiner et 10 sprinters)</p> <p>Lucky Luke</p> <p>Dispositif : Selon le niveau des élèves, on les place devant un parcours matérialisé par un couloir de course et on leur demande d'aller le plus vite possible sur 30 à 50m.</p> <p>Cette fois-ci, on place l'enseignant au bout de la ligne d'arrivée, il doit montrer une chasuble pendant la course de son camarade, l'élève qui court doit dire de quelle couleur était la chasuble que l'enseignant a montrée.</p> <p>But : Donner la couleur de la chasuble à la ligne d'arrivée.</p>
	<p>L'entonnoir</p> <p>Objectif : Rester dans le couloir de course</p> <p>Dispositif : On place les élèves dans un couloir de course qui au départ mesure 2 mètres de largeur et qui à l'arrivée ne mesure plus qu'un mètre, les élèves doivent rester dans le couloir tout au long de la course de 20 à 30m.</p> <p>Il y a un binôme qui doit confirmer si oui ou non il est resté dans le couloir.</p> <p>But : Ne pas sortir du parcours.</p>
<p>Séance 6</p> <p>Courir à pleine vitesse jusqu'à la</p>	<p>Échauffement : 1 tour de cour en marchant, 2 tours en trottinant et enfin une longueur en courant vite. Puis jeu de l'allure, où les élèves doivent courir à une allure qui change de 1 à 10 (je limite à trois allures 1/5/10, 1 correspond à marcher, 5 trottiner et 10 sprinters)</p>

<p>ligne d'arrivée.</p> <p>Matériel : plots, sifflet</p>	<p>Course en duel</p> <p>Objectif : Maintenir la pleine vitesse jusque-là ligne d'arrivée</p> <p>Dispositif : On place les élèves en face à face sur deux couloirs avec une ligne d'arrivée qui se croise entre les deux couloirs, le premier à passer la ligne centrale gagne la confrontation.</p>  <p>But : Gagner la course</p>
	<p>Les deux lignes</p> <p>Objectif : Maintenir sa pleine vitesse jusque</p> <p>La ligne d'arrivée</p> <p>Dispositif : On met deux couloirs cote à cote sur une course, avec des lignes à franchir, chaque ligne franchie en premier rapporte un point bonus.</p> <p>But : Gagner la course et rapporter le plus de points.</p>
<p>Séance 7</p> <p>Évaluation finale.</p> <p>Matériel : sifflet, chronomètre, plots, décimètre.</p>	<p>Échauffement :</p> <p>1 tour de cour en marchant, 2 tours en trotinant et enfin une longueur en courant vite. Puis jeu de l'allure, où les élèves doivent courir à une allure qui change de 1 à 10 (je limite à trois allures 1/5/10, 1 correspond à marcher, 5 trotter et 10 sprinters)</p> <p>Objectif : Estimer sa distance de course sur 7 secondes</p> <p>Dispositif d'évaluation : On place les élèves deux par deux, un qui cours et l'autre qui doit être capable de placer son camarade dans une zone à l'issue des 7 secondes.</p> <p>L'enseignant compte à voix haute les 7 secondes puis l'élève qui observe doit dire dans quelle zone il est arrivé, le coureur doit passer 5 fois d'affilé avec 1 minute de repos entre chaque passage puis on inverse les rôles.</p> <p>Les zones peuvent varier entre 30 et 50m selon les ressources des élèves et les possibilités matérielles.</p>  <p>Evaluation sur 40m</p> <p>Objectif : Estimer son temps de course sur 40m</p>

Dispositif : Evaluer au chronomètre le temps pour parcourir 40m en course rapide.

4) Fiche d'évaluation/ grille d'observation diagnostique :

COURSE DE VITESSE Evaluation - Diagnostique : - Evaluation finale :	Réagit à un signal			Posture de départ			Courir droit			Maintenir la vitesse			TEMPS sur 40 m	DISTANCE en 7 secondes
	1 : Inattentif	2 : Attentif mais surpris	3 : Attentif et prêt à anticiper	1 : Jambes tendues, poids du corps droit	2 : Jambes tendues, poids du corps en avant	3 : Jambes fléchies, poids du corps en avant	1 : Sort du couloir	2 : Slalome dans le couloir	3 : Court droit dans le couloir	1 : Ralentit et s'arrête avant l'arrivée	2 : Ralentit avant l'arrivée	3 : Maintient sa vitesse jusqu'à après l'arrivée		
Séléna		x			x			x		x			10'32	22m
Diégo		x			x			x				x	09'61	30m
Néo		x		x				x			x		09'65	35m
Enora		x			x				x			x	08'45	35m
Anais		x		x				x		x			09'83	30m
Louise		x			x				x			x	09'07	38m
Noémie		x		x					x		x		09'92	30m
Tiago			x		x				x		x		08'82	36m
<u>Kellya</u>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Calie		x				x		x		x			08'98	33m
Emy	x			x				x		x			09'99	30m
<u>Shaynna</u>		x		x				x			x		10'17	30m
Margot		x			x			x				x	08'62	30m
Inès		x			x				x		x		09'02	32
<u>Thiméo</u>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Joyce	x			x					x	x			12'01	20m
Redouan			x		x			x				x	09'27	28m
Axel			x			x			x			x	08'37	35m
Mathéo			x		x			x				x	09'06	35m
Thao	x			x				x				x	11'45	24m
Mathis		x			x				x			x	08'34	35m
Candice		x				x			x		x		08'85	30m
Hugo		x			x				x		x		09'96	30m
Pierre			x			x			x		x		08'50	36m

5) Fiche d'évaluation/ grille d'observation finale :

COURSE DE VITESSE Evaluation - Diagnostique : - Evaluation finale :	Réagit à un signal			Posture de départ			Courir droit			Maintenir la vitesse			TEMPS sur 40 m	DISTANCE en 7 secondes
	1 : Inattentif	2 : Attentif mais surpris	3 : Attentif et prêt à anticiper	1 : Jambes tendues, poids du corps droit	2 : Jambes tendues, poids du corps en avant	3 : Jambes fléchies, poids du corps en avant	1 : Sort du couloir	2 : Slalome dans le couloir	3 : Court droit dans le couloir	1 : Ralentit et s'arrête avant l'arrivée	2 : Ralentit avant l'arrivée	3 : Maintient sa vitesse jusqu'à après l'arrivée		
Séléna			x		x			x			x	09'98	30m	
Diégo			x		x			x		x		09'58	35m	
Néo		x				x		x			x	08'43	36m	
Enora			x			x		x			x	0776	35m	
Anaïs			x			x		x			x	09'53	30m	
Louise			x		x			x			x	09'12	30m	
Noémie			x		x			x			x	08'30	33m	
Tiago			x			x		x			x	08'52	38m	
<u>Kellya</u>			x		x			x		x		08'99	34m	
Calie			x		x			x		x		08'85	32m	
Emy			x			x		x			x	07'97	35m	
<u>Shaynna</u>		x			x			x			x	09'15	34m	
Margot			x		x			x			x	08'12	34m	
Inès			x			x		x			x	08'44	30m	
<u>Thiméo</u>		x			x			x		x		09'52	37m	
Joyce			x		x			x			x	10'19	28m	
Redouan			x			x		x			x	08'93	33m	
Axel			x		x			x			x	09'17	35m	
Mathéo			x		x			x			x	08'16	35m	
Thao			x		x			x			x	10'12	26m	
Mathis			x			x		x			x	07'55	40m	
Candice			x			x		x			x	08'07	33m	
Hugo		x			x			x		x		09'01	32m	
Pierre			x			x		x		x		08'36	38m	

J'ai indiqué en vert les progressions, en rouge les régressions et en noir les stagnations.

MOTS CLES

Motivation intrinsèque – Engagement – Plaisir et progrès – Course de vitesse – Education Physique et Sportive – Activité physique régulière – Education à la santé physique

Résumé

Ce mémoire s'intitule « Stimulation de la motivation chez les élèves : plaisir et progrès pour un engagement durable dans une activité physique régulière », il traite donc de l'importance de susciter de la motivation intrinsèque chez les élèves afin de favoriser un engagement durable dans une activité physique régulière, à l'aide d'une séquence orientée vers deux leviers d'engagement : le plaisir et le progrès. En utilisant notamment des séances ludiques, allant même vers les jeux afin de motiver et d'engager pleinement les élèves, tout en l'associant à l'utilisation de feedbacks positifs et d'outils pour faire état des progressions des élèves de manière concrète.

L'enjeu de ce mémoire est donc de motiver les élèves afin de les faire progresser et de susciter de l'engagement dans une activité physique régulière permettant d'améliorer la santé physique.

Summary

This dissertation is entitled "Stimulating Student Motivation: Pleasure and Progress for Sustainable Engagement in Regular Physical Activity." It explores the importance of fostering intrinsic motivation in students to promote long-term engagement in regular physical activity, using a sequence focused on two key drivers of engagement: pleasure and progress. This includes incorporating enjoyable and game-like sessions to fully motivate and engage students, while also utilizing positive feedback and tools to track students' concrete progress.

The aim of this dissertation is to motivate students, facilitate their progress, and foster engagement in regular physical activity to enhance physical health.