



**HAL**  
open science

# Gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé en EPS en CM2

Mathilde Marescaux

► **To cite this version:**

Mathilde Marescaux. Gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé en EPS en CM2. Education. 2023. dumas-04157657

**HAL Id: dumas-04157657**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04157657v1>**

Submitted on 10 Jul 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 2 MEEF

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

Mention **Premier degré**

*Année universitaire 2022 - 2023*

**DOSSIER UE EC C.2  
SEMESTRE 2  
SESSION 1**

Prénom et Nom de l'étudiant : Mathilde Marescaux.

Site de formation : INSPE Arras.

Section : 3.

Nom de l'enseignant : Monsieur Groenen.

Direction  
365 bis rue Jules Guesde – BP 50458 – 59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
[inspe-lille-hdf.fr](http://inspe-lille-hdf.fr) / 03 20 79 86 00

## Remerciements :

Je remercie tous les acteurs qui ont contribué à la réalisation de mon mémoire où j'ai pu bénéficier d'une expérience unique et enrichissante sur plan personnel et professionnel.

Tout d'abord, j'adresse un remerciement à mon directeur de mémoire, Monsieur Groenen, pour son enseignement, son aide, son soutien ainsi que ses précieux conseils donnés depuis le master 1.

Je remercie également ma tutrice de stage qui m'a autorisé à réaliser ma séquence d'EPS ainsi que la passation de questionnaires dans sa classe, ce qui m'a permis d'aboutir au recueil de données.

Je remercie tous les élèves d'avoir répondu le plus sincèrement aux questionnaires.

**Gestion de l'effort à travers  
l'éducation à la santé en EPS en  
CM2**

## Résumé :

L'éducation à la santé est un sujet actuel fortement présent dans les textes officiels de l'école primaire. Les enseignants ont pour mission d'éduquer à la santé leurs élèves notamment en Education Physique et sportive. L'EPS contribue à cette éducation car elle prend en compte les dimensions physiques, mentales et sociales de l'élève.

Dans ce mémoire, nous nous sommes intéressés à l'éducation à la santé physique des élèves de CM2 en EPS.

La problématique était : « Dans quelle mesure et comment l'enseignant, dans sa pratique, met-il en œuvre la gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé physique en EPS en CM2 ?

Quels sont les acquis ainsi que les comportements des élèves en matière d'éducation à la santé en amont et après les séances d'EPS proposées ? »

Afin d'y répondre au mieux, j'ai réalisé une enquête de terrain quantitative en distribuant des questionnaires aux élèves en séance 1 et en séance 10.

En tant qu'enseignante, j'ai réalisé une séquence en cycle de longue durée avec trois thèmes : la continuité de la course, la régularité de la course et la gestion de la course. J'ai proposé des situations ludiques pour apprendre avec plaisir, avec un échauffement et une remise au calme.

Ensuite j'ai recueilli mes données dans des tableaux et des graphiques.

En résultats, nous avons pu voir qu'au départ, les élèves marquaient beaucoup de temps de pause ou de marche et ont rempli le questionnaire en mobilisant un niveau de fatigue important ; En effet, ils avaient envie de s'arrêter.

Puis au fil des séances, avec les différents objectifs d'apprentissage, ils ont appris à connaître leur corps et leurs limites, pour progresser à leur rythme.

Les élèves ont donc réellement progressé sur le plan de l'éducation à la santé notamment sur la gestion de leur effort physique puisqu'ils ne s'arrêtent presque plus et ont réalisé un meilleur temps que dans les premières séances. Les élèves arrivent mieux à gérer leur propre effort que ce soit sur le plan musculaire, respiratoire ainsi que leurs ressentis. Ils arrivent même à estimer leur temps lors du contrat, en lien avec la connaissance de soi.

Les objectifs ont été atteints car les élèves couraient de manière régulière, à leur rythme car ils ont appris à connaître leurs corps, et je les amenais de plus en plus vers une pratique autonome.

### **Abstract :**

Health education is a highly topical subject in the official texts of primary school. Teachers are responsible for the education of their students in matters of health, particularly in physical education and sports. EPS contributes to this education because it takes into account the physical, mental and social dimensions of the student.

In this thesis, we are interested in the physical health education of CM2 students in EPS.

The problem was: “To what extent and how does the teacher, in his practice, implement the management of the effort by PE in CM2?”

What are the achievements as well as the behavior of the pupils in terms of health education before and after the PE sessions offered? »

In order to best answer them, I carried out a quantitative field survey by distributing questionnaires to students in session 1 and session 10.

As a teacher, I made a long cycle sequence with three themes: the continuity of the race, the regularity of the race and the management of the race.

I proposed fun situations to learn with pleasure, with a warm-up and a cool-down.

Then I collated my data into tables and graphs.

As a result, we were able to observe that at the start, the pupils set aside a lot of time for breaks or walks and filled out the questionnaire by mobilizing their high level of fatigue; In fact, they wanted to quit.

Then over the sessions, with the different learning objectives, they learned to know their body and its limits, to progress at their own pace.

The students have therefore made real progress in terms of health education, particularly in the management of their physical effort since they hardly stop and have achieved a better time than during the first sessions. Students better manage their own effort, whether muscular or respiratory, as well as their sensations. They even manage to estimate their time during the contract, in connection with self-knowledge.

The objectives were achieved because the students ran regularly, at their own pace while learning to know their bodies, and I led them more and more towards independent practice.

### **Liste de mots clés :**

Education à la santé physique.

Education physique et sportive.

Gestion de l'effort physique.

Cycle de course de longue durée.

Cycle 3.

Connaissance de soi.

Contrat.

Enquête.

## SOMMAIRE :

|   |               |
|---|---------------|
| <b>1.Introduction.....</b>  | <b>P9-13</b>  |
| <b>2.Définitions des termes de mon objet d'étude.....</b>   | <b>P14-25</b> |
| 2.1. Définition de l'éducation à la santé.....  | P14-17        |
| 2.2. Définition de l'Education Physique et sportive.....  | P18-19        |
| 2.3. Lien entre l'éducation à la santé et l'EPS.....  | P19-20        |
| 2.4. Définition de l'effort.....  | P20-21        |
| 2.5. L'éducation à la santé à l'école primaire selon les textes officiels et institutionnels..... | P21-24        |
| 2.6. Problématisation des termes du sujet.....  | P25           |
| <b>3. Revue de littérature.....</b>   | <b>P26-33</b> |
| 3.1- L'éducation à la santé à travers les chercheurs.....   | P27-33        |
| 3.1.1. L'éducation à la santé à travers les pratiques enseignantes.....                           | P27-30        |
| 3.1.2. L'éducation à la santé à travers les intervenants.....                                     | P30           |
| 3.1.3. L'éducation à la santé en lien avec l'EPS.....   | P30-33        |
| <b>4. Problématique.....</b>  | <b>P234</b>   |
| <b>5. Ancrage professionnel.....</b>  | <b>P35-37</b> |
| <b>6. Cadre méthodologique.....</b>   | <b>P38-48</b> |
| <b>7. Analyse de mes données.....</b>   | <b>P49-78</b> |
| <b>8. Partie réflexive.....</b>   | <b>P79-81</b> |
| <b>9. Conclusion.....</b>   | <b>P82-83</b> |
| <b>10. Bibliographie..... ;.....</b>  | <b>P84-86</b> |



|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>11. Annexes.....</b>  | <b>P87-172</b>       |
| <b>Annexe 1 : Présentation de mes séances.....</b>                                     | <b>P87-109</b>       |
| <b>Annexe 2 : Résultats questionnaires initiales.....</b>                              | <b>P110-132</b>      |
| <b>Annexe 3 : Résultats fiches d'observation des élèves (séance 1).....</b>            | <b>P133</b>          |
| <b>Annexe 4 : Résultats fiches d'observation des élèves (séance 6)...</b>              | <b>P134-135</b>      |
| <b>Annexe 5 : Résultats des élèves sous forme de tableau Excel (séance<br/>6).....</b> | <b>P136-137</b>      |
| <b>Annexe 6 : Résultats questionnaires finales.....</b>                                | <b>P138-161</b>      |
| <b>Annexe 7 : Résultats fiches d'observation des élèves (séance 10).....</b>           | <b>P162-<br/>163</b> |
| <b>Annexe 8 : Photographies prises des élèves.....</b>                                 | <b>P164-172</b>      |

## **1. Introduction :**

Ce mémoire universitaire a été réalisé dans le cadre du Master MEEF 1<sup>er</sup> degré à l'INSPE d'Arras. J'ai choisi ce thème par rapport à mes études antérieures car j'ai réalisé mon stage de troisième dans une école maternelle en 2015, un bac scientifique en 2018, une licence STAPS avec différents stages où j'ai pris des élèves en charge dans des écoles de 2018 à 2021, et j'ai obtenu également mon certificat de qualification professionnel en badminton. Je suis entraîneuse de badminton depuis 2019, j'aime donc tout ce qui se rapporte aux sciences et à l'EPS, et ai déjà rencontré certaines difficultés liées à cette problématique et donc me questionne et souhaiterait proposer des pistes pour y remédier pour moi-même mais également pour certains enseignants qui auraient des difficultés.

J'effectue un stage d'observation et de pratique accompagnée tout au long de l'année dans l'école CASANOVA Desnos à Avion. C'est une école REP, située dans un milieu urbain. Je me suis intéressée à la question de l'éducation à la santé à l'école primaire à travers les pratiques enseignantes notamment en EPS. J'ai choisi ce sujet car je suis curieuse de savoir comment sensibiliser les élèves à l'éducation à la santé.

De nos jours, nous savons que l'obésité est bien présente dans le monde. L'obésité étant une évolution du surpoids (excès de poids), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) la définit comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ». Selon l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), elle concerne la quasi-totalité de la planète ; En effet, 39% des adultes dans le monde sont en surpoids et 13% sont obèses dans le monde. Le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975. En France, l'obésité concerne 17% des adultes et chez les enfants, 16% des garçons et 18% des filles, ces chiffres sont plus ou moins stables depuis une dizaine d'années mais tendent à s'accroître avec le COVID car les personnes deviennent sédentaires par le manque d'activité physique, la malnutrition, la consommation excessive du numérique (le numérique peut être intéressant, même en classe, mais limiter la consommation pour éviter la sédentarité), le manque de sommeil, mais également les trajets qui se font de plus en plus en voiture (sédentarité, obésité) au lieu de la marche (motricité, socialisation,...).

Ainsi, des complications se sont associées telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques, les cancers qui entraînent le décès d'au moins 2,8 millions de personnes chaque année. Ils sont donc reconnus comme la cinquième cause de mortalité. Les maladies cardiovasculaires sont également l'une des principales causes de mortalité en

France.

Au cours de ces dernières années, notre préoccupation s'est également tournée vers les dangers de la sédentarité qui représente « une position assise ou couchée pendant les heures de réveil avec une dépense énergétique très faible ». Selon l'OMS, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde (6%) et engendre beaucoup de risques (cancers, diabète,...), elle s'oppose donc à l'activité physique.

Pour lutter contre cette sédentarité, des plans ont été mis en action, notamment avec la loi du 9 août 2004 qui a marqué une progression dans l'élaboration d'une politique de santé publique en France, qui a pour but d'améliorer la santé de la population et d'ainsi réduire les inégalités à ce sujet. Des projets ont été mis en place, notamment le PNNS (Plan National Nutrition santé) en 2001 en France par le ministère de la santé, qui est un plan de santé axé sur la nutrition et les habitudes de vie pour améliorer la santé des individus. Les élèves doivent pratiquer de l'activité physique régulière selon leur âge (durée, fréquence, nature) pour être en bonne santé et limiter la sédentarité. Selon ce plan, l'activité physique correspond à une dépense énergétique supérieure à celle du repos que ce soit les activités ménagères, les récréations,...

Ce projet a différents objectifs tels que « réduire l'obésité et le surpoids dans la population, augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges, améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels notamment chez les populations à risque, réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles». Le PNNS apporte donc des recommandations, il indique que le taux d'activité physique à réaliser par jour pour un enfant issu de l'école maternelle est 30 à 45 minutes alors que pour un enfant issu de l'école élémentaire 108h/an soit 3 heures par semaine.

Il faut donc en tant qu'enseignant y remédier et éduquer les jeunes depuis leur plus jeune âge, car passant la majorité du temps hebdomadaire avec eux, on peut voir les élèves souffrant de problèmes de santé et ainsi enseigner par exemple la prévention à l'obésité pour les éduquer maintenant en tant que futur « citoyen lucide et éclairé ».

On peut donc voir que l'activité physique apporte des bénéfices concernant la morphologie (développement, poids), la psychologie (estime de soi, diminution du stress) et le mode de vie (alimentation,...). Elle permet à l'élève de connaître son corps, ses limites et prendre soin de sa santé.

Pour l'avenir, la pratique d'une activité physique régulière a un effet sur la qualité de vie de l'élève, sur son état de santé mais ça peut également permettre au futur adulte de mener

une activité physique pour ailleurs et plus tard.

Personnellement, j'ai été élève en cours d'EPS durant toute ma scolarité, j'ai effectué différents stages en EPS pendant mes différentes années de licence ; De par mon ambition pour le futur métier, je souhaite porter mon sujet sur l'éducation à la santé à travers l'EPS pour lutter contre ces facteurs à risque, qui est un processus important pour diminuer le taux de décès.

Lors de mes stages en et en master 1, j'ai pu observer différents phénomènes notamment celui de l'éducation à la santé à travers différentes disciplines dans le but de favoriser le bien-être des élèves. En effet, mon deuxième stage de M1 s'est effectué à l'école élémentaire Pierre Brossolette à Liévin en cycle 2 dans une classe de CP-CE1, et des petits-déjeunés ont été mis en place par la ville tous les jeudis matins afin de les sensibiliser à l'éducation à la santé à travers une alimentation équilibrée. L'enseignant HUGOT Jonathan les a donc initié à ce sujet en leur demandant ce qu'ils mangeaient individuellement, puis ils ont désigné avec l'enseignant ce qu'était de manger un petit-déjeuner équilibré. Ce même enseignant, encore une fois pour lutter contre certains facteurs comme le surpoids ou la sédentarité, a réalisé un enseignement sur la pratique de l'activité physique, à travers des photos ainsi que la prévention à l'harcèlement à travers des vidéos. Il a également fait un petit point en les interrogeant sur les dangers du numérique et que cela nuisait au sommeil. Ces travaux ont été finalisés par la création d'affiches. De plus, des sorties ont été réalisées dans l'année, comme celle de la découverte du terroir, à proximité de l'école, pour permettre aux élèves de connaître leurs corps. Ce professeur a enseigné également l'hygiène de vie aux élèves avec notamment le brossage des dents en lien avec l'hygiène et donc de l'éducation à la santé.

Nous pouvons donc voir à travers ce stage, que l'enseignant remédie à la sédentarité en éduquant les élèves à la santé à travers différentes disciplines.

De ce fait, il faut éduquer les élèves à la santé dès leur plus jeune âge en commençant dès l'école maternelle car c'est là où le corps évolue et que le risque de surpoids est fréquent. Il est donc important de la prendre en compte dans le projet d'école et de l'installer au cœur de son enseignement en interdisciplinarité. Le parcours santé est orienté autour de trois axes : l'éducation à la santé, la prévention et la protection (Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports).

L'éducation à la santé contribue à la réduction des inégalités entre les individus, c'est un processus multifactoriel : génétique (héréditaire), économique (France : finances dans le secteur de la santé/ moyens financiers des parents), social, culturel (milieu social

d'origine), environnemental (endroit où l'on vit : pollution de l'air), éducatif et sociétal. En effet, comme nous l'explique un rapport publié par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé), la santé est étroitement liée au niveau socio-économique des individus : par exemple, les ouvriers seraient trois fois plus touchés par la mortalité prématurée que les cadres supérieurs.

La thématique de l'éducation à la santé faisant partie des programmes de l'école maternelle et élémentaire, je me demande quel rôle à l'enseignant et quelles sont ses procédures pour y parvenir à une école « inclusive » fondée sur la devise républicaine « liberté, égalité, fraternité », avec des élèves libres de faire leurs choix, égaux au niveau des contenus apportés par l'enseignant et ayant un lien relationnel qui leur permet un bien-être constant. L'éducation à la santé intervient également dans des textes fondamentaux français et internationaux: la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen (1789), le Préambule de la Constitution Française de 1946 à 1958 et la Charte des droits fondamentaux de l'Union Européenne de 2000.

Les enseignants du premier degré doivent intervenir dans différentes « éducation à ... » à travers toutes les disciplines en classe ; Dans ce mémoire, nous nous focaliserons sur « l'éducation à la santé » à travers l'éducation physique et sportive.

Différentes épreuves sont organisées lors du Concours de recrutement de professeurs des écoles (CRPE) et la deuxième épreuve orale est en lien avec mon sujet, notamment la première partie dont l'objectif est « d'évaluer les compétences du candidat pour l'enseignement de l'éducation physique et sportive » mais également d'identifier « sa connaissance de la place de cet enseignement dans l'éducation à la santé à l'école primaire », ce qui permet de tirer la conclusion que l'éducation à la santé est bien un sujet majeur qui touchent les élèves et que l'enseignant dans sa pratique doit les prévenir.

J'aimerai donc dans mon mémoire tisser des liens entre l'EPS et l'éducation à la santé ainsi que de voir ce que les enseignants souhaitent transmettre à travers ce lien. Nous allons donc montrer que l'EPS est bénéfique pour la santé, et qu'elle procure du bien-être aux élèves tout en faisant prendre conscience des dangers qui peuvent impacter la santé.

Pour cela, nous verrons dans un premier temps, les définitions des termes centraux du sujet ; Puis, dans un second temps, nous établirons la revue de littérature avec notamment les ouvrages, les articles scientifiques, les textes officiels et institutionnels ainsi que les programmes scolaires. Dans un troisième temps, je vais proposer ma problématique qui se retrouve au cœur de nombreux travaux dont je vais m'inspirer pour y répondre. Ensuite, je vais réaliser l'ancrage professionnel ainsi que le cadre méthodologique. Puis, je vais analyser mes données recueillies et rédiger ma partie réflexive. Enfin, j'en tirerai une conclusion. Et pour finir, sera présentée une bibliographie avec différents articles mis en œuvre ainsi que les annexes.

## **2. Définitions des termes de mon objet d'étude :**

Nous allons définir les différents termes du sujet qui porte principalement l'« Éducation à la santé », et l'« Éducation Physique et sportive » puis l'« Effort ».

### **2.1. Définition de l'éducation à la santé :**

L'éducation à la santé est un concept qui nécessite d'être défini à travers des articles scientifiques ainsi que les programmes scolaires.

Dans les programmes, l'Éducation à la santé est définie comme le fait « d'amener les enfants à éprouver le plaisir du mouvement de l'effort, à mieux connaître leur corps pour les respecter ».

Selon la circulaire n° 2016-008 du 28 janvier 2016, L'éducation à la santé est un « enjeu primordial au sein du système éducatif, dans ses dimensions physique, psychique, sociale et environnementale. C'est un élément essentiel de l'éducation de tous les enfants et adolescents. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. Ainsi, la promotion de la santé en milieu scolaire constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités, en intervenant au moment où se développent les compétences et les connaissances utiles tout au long de la vie ».

De plus, d'après le ministère de l'éducation nationale de la jeunesse et des sports, « le parcours éducatif de santé vise à assurer l'éducation à la santé, la prévention et la protection de la santé des élèves de la maternelle au lycée ». Ce parcours les « prépare à prendre soin d'eux-mêmes et des autres, à devenir des citoyens responsables en matière de santé individuelle et collective. « l'École promotrice de santé, consolide à l'échelle des territoires et par une approche pluridisciplinaire, l'articulation de l'ensemble des éducations transversales et des actions en matière de promotion de la santé au sein du projet d'école, d'établissement, ou de réseaux d'écoles et d'établissements ; sa démarche, positive et dynamique, vise à renforcer les attitudes favorables à la santé par les activités pédagogiques et éducatives qui s'inscrivent dans le cadre des programmes d'enseignement,

du socle commun de connaissances, de compétences et de culture, et des éducations transversales ».

Selon EDUSCOL, le parcours éducatif de santé permet « de structurer la présentation des dispositifs qui concernent à la fois la protection de la santé des élèves, les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risques et les activités pédagogiques mises en place dans les enseignements en référence aux programmes scolaires de la maternelle au lycée ». Ce parcours est au cœur de la politique éducative car cette politique sociale et de santé vise « à réduire les inégalités sociales, d'éducation et de santé pour permettre la réussite de tous les élèves et promouvoir une École plus juste et plus équitable. Elle contribue à offrir aux élèves les conditions favorables aux apprentissages et vise à permettre à chacun d'entre eux d'acquérir les connaissances, les compétences et la culture nécessaires à la construction d'un individu et d'un citoyen responsable. Elle concourt à créer un environnement scolaire favorable et constitue un élément clé d'une École du bien-être et de la bienveillance ». De plus le parcours de santé a été créé le 8 juillet 2013, par la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République et réaffirmé par la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé. La loi d'orientation pose « les fondements d'une école juste, exigeante, bienveillante et inclusive ».

Les trois axes Education, Prévention, Protection amène l'enseignant à accompagner les élèves dès leur plus jeune âge notamment en maternelle avec l'apprentissage à manger, se laver les mains et se moucher par exemple. Il oriente donc les élèves de la maternelle au lycée dans leurs choix pour qu'ils soient responsables, il évite au maximum l'apparition de maladie grâce à la prévention (nutrition, activité physique, addiction,...) et les protègent afin d'élaborer un climat scolaire sain et favorable à la santé et au bien-être des élèves afin de prendre soin d'eux et d'autrui.

Les professeurs des écoles ont donc différentes tâches à réaliser comme le fait de transmettre des informations sur des thématiques de santé, de développer des compétences individuelles et sociales chez les élèves en lien avec leur bien-être ainsi que de développer une prise de conscience à travers la prévention de divers comportements à risque.

Dans les textes des programmes officiels, le professeur des écoles a différents enjeux à mettre en place dans la classe tels qu'anticiper les notions à aborder, prendre en compte les difficultés individuelles d'apprentissage dans le collectif ou encore travailler en groupe.



L'éducation à la santé est perçue par beaucoup de chercheurs tel un développement de compétences psychosociales chez les élèves comme nous le montre Berger et al, en 2009. Cela passe donc par la transmission de savoirs théoriques comme des connaissances de son corps ou encore des comportements à risque, par le développement de capacités cognitives et motrices et par également le développement d'attitudes pour soi et pour les autres. Le fait d'apporter des savoirs scientifiques ainsi que de combiner les compétences transversales modifient les comportements des élèves vers une éducation à la santé favorable et un bien-être garanti de tous (Turcotte et al (2007) et Poggi et al (2009)).

La question de l'esprit critique est au centre de l'école, Turcotte et al, en 2007, parlent de cela en disant notamment que l'éducation à la santé contribue à développer les élèves tant sur le point de vue de l'esprit critique, de faire ses choix de façon lucide et éclairé en tant que citoyen. L'élève est au centre de cette éducation et l'enseignant l'amène à être acteur de sa santé : « Le but est de préparer les élèves à être des citoyens responsables ».

L'idée de l'éducation à la santé provient de Mérini et al., en 2010 et 2012, et fait bien parti des « éducations à ». Ces « éducations à » ont deux buts : les apprentissages et le développement d'attitudes sociales. Premièrement, il faut que l'élève apprenne à juger librement, être responsable et qu'il a une opinion raisonnée (Lange et al., 2006, cité par Mérini et al., 2012). Deuxièmement, il faut que l'enseignant l'éduque à avoir de meilleurs comportements vis-à-vis de sa santé. L'un des enjeux de l'éducation à la santé est le changement des pratiques sociales de l'élève : « L'enjeu est de rendre l'élève capable d'agir sur ses comportements » pour qu'il se développe en tant que citoyen lucide et éclairé (Mérini et al., 2012). L'éducation à la santé est donc la combinaison entre un projet social et un projet de savoir.

Monique Coppé et Colette Schoonbroodt (dans Turcotte et al, 2007), ont défini l'éducation à la santé en 1992 selon laquelle c'est « un processus d'enseignement-apprentissage visant à développer les capacités d'adaptation des gens à leur environnement et à les orienter dans la transformation de cet environnement quand ses variations dépassent leurs capacités. Éduquer pour la santé consiste à travailler avec d'autres pour trouver ensemble une façon de vivre plus saine. Ce travail ne doit pas se limiter à une simple transmission de connaissances. Il doit développer une vision plus critique de la réalité et stimuler des comportements plus efficaces dans la prévention des problèmes de santé. En d'autres

termes, il s'agit d'obtenir que les gens perçoivent plus clairement les risques pour leur santé physique, mentale et sociale existant autour d'eux et qu'ils puissent et veuillent choisir les comportements les plus efficaces et intelligents pour affronter ces risques ou les éviter, tant sur le plan individuel que collectif. »

L'éducation à la santé touche donc le milieu personnel et celui du social (Berger et al, 2009). Différents acteurs sont impliqués dans ce phénomène tels que les enseignants, les parents, le personnel scolaire,... (Mérini et al., 2012).

L'éducation à la santé a évolué au fil du temps. Elle était centré sur les apprentissages disciplinaires, elle est désormais basé sur l'élève et sur ses changements de comportements afin de le voir se développer et réussir (Simar et al., 2012).

En 1983, l'OMS a défini l'éducation à la santé comme “tout ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à vouloir être en bonne santé, à savoir comment y parvenir, à faire ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la sante, à recourir à une aide en cas de besoin.”

De plus, il y a différentes types de santé : la santé physique, la santé mentale ou encore la santé sociale (Site Yestherapyhelps).

La santé mentale se caractérise comme une bonne estime de soi, une motivation de vivre, un équilibre émotionnel, une autonomie et pas de stress.

La santé sociale, elle, se caractérise par le bien-être, par les conditions qui nous entourent comme l'environnement, c'est-à-dire la relation que j'entretiens avec autrui.

Et la santé physique, qui elle fait référence à la condition physique générale, au bien-être du corps humain et de son bon fonctionnement. Elle nécessite pour les élèves des savoirs sur les besoins énergétiques tels que le sommeil nécessaire et l'alimentation saine, sur des règles d'hygiène. Elle opte également pour une bonne condition physique en faisant du sport de manière régulière.

Nous allons donc nous diriger vers cette dernière, qui est la santé physique.

## 2.2. Définition de l'Éducation Physique et sportive :

Nous allons définir l'école primaire.

L'école primaire est une « dénomination globale incluant les classes de maternelle et les classes élémentaires, c'est-à-dire les enfants scolarisés de la petite section jusqu'au CM2. L'inscription à l'école primaire est désormais obligatoire dès trois ans. Elle est mixte et gratuite dans le cas d'une école publique »- Source- journal des femmes.

« L'école primaire est, en France, le premier degré de l'enseignement, par opposition au second degré (secondaire) constitué du collège et des lycées. Ce degré est actuellement divisé entre : l'école maternelle de 3 (parfois 2) à 6 ans et l'école élémentaire de 6 à 11 ans » - Dictionnaire/ Journal le Parisien.

L'Éducation Physique et sportive et l'activité physique sont des notions qu'on va définir. Il y a une différence entre activité physique, sport et EPS. L'activité physique c'est tout ce qui est produit par un mouvement (tâche ménagère, marcher,...), le sport c'est une loisir (en club : natation, handball,...) et l'EPS c'est une discipline que les élèves pratiquent à l'école pour se développer physiquement et intellectuellement. D'après le Ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports., les élèves doivent pratiquer 108 heures d'activités physiques et sportives par an soit trois heures par semaine, à l'école élémentaire. L'EPS a un rôle déterminant, elle donne un sens au vivre ensemble, elle participe à la santé et à la préservation de l'intégrité physique ainsi qu'au bien-être des élèves. L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle assure l'inclusion, elle répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, de construire les 5 compétences du socle travaillées durant les cycles.

Selon l'OMS, l'activité physique est une notion définie comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique » Nous pouvons commencer par dire que L'EPS est une discipline d'enseignement qui prend appui sur plusieurs sciences, qui ont une existence en dehors de l'EPS (biomécanique, psychologie, sociologie, didactique...).

Il y a une eu évolution de la définition de l'EPS au fil des années.

Tout d'abord, Mialaret en 1979, définit l'EPS comme une « discipline incluse dans les programmes d'enseignement, grâce à laquelle l'élève développe et entretient particulièrement ses conduites motrices et corporelles ».

Et désormais selon WIKIPEDIA, L'éducation physique et sportive est le nom donné à « une discipline scolaire d'enseignement utilisant les activités physiques, sportives et artistiques comme support dans une finalité éducative ».

### 2.3. Lien entre l'éducation à la santé et l'EPS :

Selon les générations, la définition de la santé a évolué au cours du temps. A la suite de la Seconde Guerre mondiale, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a défini en 1986 la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». L'éducation à la santé est un enjeu primordial car elle constitue un facteur important de la réussite éducative des enfants. Elle est encore valable de nos jours car nous la retrouvons dans des encyclopédies et travaux, et nous montre encore une fois qu'il n'existe pas uniquement la santé physique mais également psychique et sociale.

L'Éducation physique et sportive est un facteur de santé, et elle possède de nombreuses finalités comme de donner l'envie aux élèves de pratiquer le sport en dehors de l'école mais également éduquer les élèves à la santé. Ce domaine fut obligatoire depuis 1880 (gymnastique scolaire). Il prend en compte différentes dimensions telles que corporelle, sociale, morale et intellectuelle. En EPS, cela ne relève pas que de la dimension physique, mais également de la dimension psychique, physiologique,... : « préservation d'un équilibre personnel et affectif pour s'épanouir » (Poggi et al., 2009). L'EPS doit participer au bien-être physique mais également social et psychique afin que l'élève puisse se surpasser dans ses performances, et de s'épanouir avec autrui dans sa pratique. Ces trois domaines que ce soit physique, psychique et social sont des grands domaines bien distincts à étudier. C'est pour cela, que je vais baser mon mémoire sur la santé physique car la mise en place du corps en EPS est l'un des éléments des plus importants que ce soit s'accepter soi, accepter autrui, juger et être jugé, préservation de la santé,...

Avec le temps, les définitions s'affinent, la définition de Jacques Ulmann, en 1992 en est la preuve. Elle précise que l'éducation physique « consiste en une action exercée sur le corps humain de façon à favoriser certains comportements, à permettre des transformations, en

un mot à atteindre un résultat que des valeurs admises conduisent à considérer comme souhaitable ».

On se rapproche donc de plus en plus des attentes actuelles de l'école. On passe d'une Éducation physique médicale ayant pour but de ne pas bénéficier de maladies pour les élèves à Éducation physique et sportive comme discipline.

Claire Perrin, en 2000 dit que l'EPS doit « offrir à chacun les connaissances concernant l'entretien de ses potentialités et l'organisation de sa vie physique aux différents âges de la vie ». L'enseignant, dans sa pratique, doit former des individus autonomes, responsables de leur propre santé afin de lutter contre la sédentarité. L'Éducation physique et sportive doit donc inciter les élèves à pratiquer une activité physique régulière, à mieux se connaître, ainsi que ses limites. Le terme « d'habitus-santé » va donc apparaître par Robert Mérand et Raymond Dhelemmes en 1988, ils font passer l'idée que l'élève doit prendre de bonnes habitudes de vies que ce soit par rapport à son corps mais également sa relation avec les autres ; Par exemple, ils pourraient prendre l'habitude de pratiquer de l'activité physique chaque jour, et l'enseignant doit amener l'élève à mieux se connaître pour effectuer de l'activité physique seul plus tard en toute sécurité. Ceci va donc développer positivement leur santé.

#### 2.4.Définition de l'effort :

Didier Delignières, en 2000, définit l'effort comme « une capacité à augmenter la quantité de ressources investie dans une tâche », il dit également que « L'effort à court terme produit la performance, la persévérance et ouvre la voie de l'apprentissage ».

Les élèves vont donc devoir se donner les moyens de réussir, d'être acteur de leurs apprentissages notamment sur la connaissance de soi liée à l'éducation à la santé.

D. Delignières précise qu'il y a deux types d'efforts :

-L'effort mental caractérisé par la capacité à se concentrer et à raisonner sur certains problèmes.

-L'effort physique, auquel nous prêtons plus attention durant ce mémoire, qui est caractérisé par la réalisation d'un exercice physique aboutissant à un état de fatigue.

Dans le dictionnaire Larousse, cet effort est défini comme le fait de « mobiliser et de mettre en œuvre toutes ses forces et ressources en vue de vaincre une résistance, d'atteindre un objectif ».

De plus, selon le site web « BJEPS », on peut voir qu'il y existe trois filières énergétiques :

-La filière anaérobie alactique qui crée de l'énergie lors d'efforts intensifs et brefs. Sa capacité est faible (quelques secondes) mais sa puissance est très importante. En activité athlétique, on peut parler du sprint par exemple.

-La filière anaérobie lactique, qui elle, crée de l'énergie lors d'efforts courts (entre 20 sec et 1 min 30). Sa capacité et sa puissance sont moyennes. En athlétisme, ce sont les courses de 200m, 400m, 800m et 1500m.

-La filière aérobie, qui elle, est utilisée sur des efforts d'endurance. Sa capacité est importante mais sa puissance est faible. Lors de notre cycle de longue durée, nous nous situons dans cette filière.

#### 2.5. L'éducation à la santé à l'école primaire selon les textes officiels et institutionnels :

Le Ministère de l'Éducation Nationale a comme préoccupation majeure la santé des élèves, qui est incluse dans la mission éducative.

La circulaire n°2°16-008 du 28 janvier 2016, le ministère de l'éducation nationale de la jeunesse et des sports ainsi que EDUSCOL nous indiquent que l'école a une double mission : elle assure le suivi de la santé des élèves ainsi que leur éducation à la santé, aux comportements responsables et à la citoyenneté. Cette éducation est établie dans les programmes. Il faut également instaurer dans chaque établissement des projets de prévention en relation avec la santé, créer un climat favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves.

Le parcours éducatif de santé a été mis en place à la rentrée 2016 et recouvre tous les niveaux scolaires dès la maternelle. Il regroupe les dispositifs concernant la protection de la santé des élèves, les activités éducatives et pédagogiques.

Dans les programmes scolaires et notamment d'après le BOEN n°31 du 30 juillet 2020, les objectifs de chaque cycle en matière d'éducation à la santé sont explicités.

En effet, à la fin de l'école maternelle, l'enfant connaît les règles d'hygiène du corps, des locaux, de l'alimentation dans le domaine d'apprentissage « Explorer le monde ». Au cycle 1, les élèves apprennent donc à « mieux connaître et maîtriser leur corps pour favoriser le bien-être ». La pratique d'activités physiques permet de développer l'enfant d'un point de vue moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel. Cette pratique vise également à développer la coopération, à établir des rapports constructifs à l'autre, dans le respect des différences, et contribuer à la socialisation. Ces démarches permettent de lutter contre les stéréotypes et opter pour une égalité filles/garçons. De plus, les séances de motricité participent à une éducation à la santé car elles permettent à tous les enfants d'éprouver du plaisir à réaliser des mouvements et des efforts quelles que soient leurs performances ainsi qu'à mieux connaître leur corps pour le respecter.

En cycle 2, en lien avec l'enseignement « Questionner le monde », l'EPS participe à l'éducation à la santé et à la sécurité ; En effet, l'enseignant amène les élèves à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé et plus précisément découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être et ne pas se mettre en danger par un engagement physique. Mais cette éducation se retrouve également à travers la découverte du monde (règles d'hygiène et de sécurité) ainsi que dans le programme d'instruction civique et morale (santé et sécurité).

Pour le cycle 3, en lien avec l'enseignement de sciences, l'EPS participe à l'éducation à la santé en amenant les élèves à connaître les besoins en énergie, le fonctionnement des muscles et des articulations et les règles en matière de santé et d'hygiène. L'EPS participe également à la sécurité notamment sur la connaissance des gestes de premiers secours et des règles élémentaires de sécurité routière. Elle s'articule aussi avec l'Education morale et civique puisqu'elle permet de transmettre des valeurs aux élèves telles que respecter autrui ou encore coopérer.

Donc les enseignants doivent inculquer les savoirs nécessaires aux élèves afin qu'ils entretiennent leur santé, ils vont apprendre à évaluer la quantité et qualité de leur activité physique quotidienne dans et hors de l'école, connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie, et adapter l'intensité de leur engagement physique à leurs possibilités pour ne pas se mettre en danger. Les enseignants doivent amener les élèves à avoir une bonne connaissance de soi afin qu'ils pratiquent en sécurité en évitant les risques.

L'éducation à la santé est donc présente dans différentes disciplines, c'est l'interdisciplinarité.

A travers les programmes, on voit donc la place de l'EPS au sein de l'éducation à la santé car cet enseignement est fortement présent.

Jourdan en 2009 dit que finalement éduquer à la santé, c'est « contribuer à développer chez les élèves la capacité à faire des choix éclairés et responsables en matière de santé ».

L'éducation à la santé est inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture de 2015 dans le domaine 3 « la formation de la personne et du citoyen » et dans le domaine 4 « les systèmes naturels et les systèmes techniques » (santé, hygiène, pratique physique, bien-être). Enfin, le professeur des écoles doit enseigner les éducations transversales telles que les « éducations à ... » (santé, citoyenneté, développement durable,...).

Le parcours éducatif de santé concerne tous les élèves et tous les établissements et a plusieurs finalités telles que le fait qu'il structure l'action des établissements sur les différents déterminants de la réussite éducative et de la santé des élèves. Ce parcours s'appuie sur le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, sur les programmes scolaires, les ressources disponibles mais également les besoins et demandes des élèves. Il s'inscrit dans le cadre du projet d'école ou d'établissement et constitue l'un des axes du projet du CESC (Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté).

Il y a divers contenus inscrits dans le parcours éducatif de santé; Il s'appuie sur l'expérience acquise par les acteurs et vise à l'enrichir mais également sur les besoins et demandes des élèves dans le cadre des projets d'école et d'établissement. Il s'appuie aussi sur des objectifs définis au sein de la stratégie nationale de santé. Ce parcours est mis en œuvre pour les élèves et précise ce qui leur est proposé, et implique la famille pour permettre une coéducation, il concerne surtout les élèves à besoins éducatifs particuliers du fait de leur situation sociale, handicap ou maladie chronique.

Le parcours éducatif de santé est organisé en trois axes : un axe d'éducation à la santé, un axe de prévention et un axe de protection à la santé, donc on éduque les élèves, on les prévient puis on les protège.



L'éducation à la santé est fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun et le développement des compétences disciplinaires dans le cadre des programmes d'enseignement et des enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI). L'enseignant et les professionnels de santé proposent donc des activités et des compétences que doivent acquérir les élèves dès la maternelle afin de former de futurs citoyens capable de faire des choix lucides et éclairés en matière de santé (alimentation, hygiène, rythmes de vie, la sécurité,...).

L'axe de prévention propose des actions orientées vers des problématiques en lien avec la santé ayant des dimensions éducatives et sociales telles que les conduites addictives, les conduites à risques, l'alimentation, l'activité physique (par exemple appel à manifestation d'intérêt « 30 minutes d'activité physique quotidienne »), la protection de l'enfance... Il mobilise les familles et les acteurs locaux. Il faut donc réaliser un travail de diagnostic afin de répondre aux besoins des élèves et proposer des actions réalisables en fonction des ressources.

L'axe de protection de la santé propose des démarches liées à la protection de la santé des élèves dans le but de créer un environnement le plus favorable possible à leur santé et à leur bien-être. Ces démarches sont à mener collectivement et comprennent différentes actions comme celles visant à créer un climat favorable à la santé, au bien-être, aux apprentissages et au vivre ensemble de tous les membres de la communauté éducative. Mais également des démarches centrées sur différents temps de vie de l'élève (amélioration de l'environnement, de la restauration scolaire à l'ergonomie,...) et pour finir des démarches mettant en place une description des ressources disponibles pour les élèves et leurs familles en matière de santé (visites médicales, aménagements de scolarité pour raison de santé et de handicap, suivi infirmier,...).

Donc ce parcours se décline à la fois sur un plan individuel avec l'intervention des professionnels de santé et sur un plan collectif avec des actions inscrites dans les projets d'école et d'établissement. L'intervention des professionnels de santé est mobilisée pour repérer les troubles de la santé pouvant affecter les apprentissages et la réussite des élèves, et les actions mises en place servent à les accompagner au mieux.

## 2.6. Problématisation des termes du sujet :

Suite à ces définitions, nous allons donc problématiser l'objet d'étude « Dans quelle mesure et comment l'enseignant, dans sa pratique, met-il en œuvre la gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé physique en EPS en CM2 ? ». Je vais aborder ce sujet en créant une séquence sur la gestion de l'effort physique en lien avec l'éducation à la santé en EPS. Je pourrai donc comparer ce qui est dit dans les textes et la réalité du terrain. Et je pourrai finir par interroger les élèves à travers des questionnaires sur l'éducation physique et sportive pour voir les impacts des enseignements d'éducation à la santé de l'enseignant sur leur vie.

### **3. La revue de littérature/ le cadre théorique :**

#### La construction de la revue de littérature :

Pour répondre à mes interrogations, j'ai commencé par réaliser une revue de littérature pour voir quels articles, textes officiels, auteurs ont étudiés sur l'éducation à la santé à l'école primaire en EPS. Pour ce faire, j'ai effectué mes recherches en mettant comme mots clés « Education à la santé, école primaire, EPS, effort » principalement sur la banque de donnée CAIRN, Persée mais aussi sur le moteur de recherche Google. J'ai trouvé alors différents articles intéressants qui eux cités d'autres articles dont je me suis également inspirée.

#### Les justifications des choix des articles :

J'ai choisis différents articles qui parlent de l'éducation à la santé à travers l'EPS à l'école primaire.

J'ai choisi ces différents articles pour montrer que l'éducation à la santé peut aussi passer par l'éducation physique et pour voir comment les pratiques enseignantes ont été mises en place.

#### La synthèse des lectures effectuées :

Berger et al (2009). Education à la santé dans les écoles élémentaires... Représentations et pratiques enseignantes , n°34, 35-66.

Jourdan, D ; Picc, I ; Aublet-Cuvelier, B ; Berger, D ; Lejeune, M-L ; Laquet-Riffaud, A ; Geneix, C ; Glanddier, P-Y. (2002). Éducation à la santé à l'école : pratiques et représentations des enseignants du primaire, Santé publique, n°4, 403-423.

Loizon et al (2011). L'enseignement de l'éducation à la santé en écoles élémentaires par des intervenants en EPS, Carrefours de l'éducation, n°32, 65-79.

Perrin C., 2000, La santé en EPS de l'éducation à l'évidence, Spirale, revue des sciences de l'éducation, n°25, éditions ERES, 83-88.

Simar et al (2012). , L'éducation à la santé, entre discipline scolaire et approche transversale : analyse de la tâche représentée des enseignants dans les systèmes éducatifs français et irlandais, Spirale, Santé publique, n°4, 403-423.

Simar, C. et Jourdan, D (2008). Professeur de français au primaire et promotion de la santé :

facteurs qui influencent la pratique des enseignants promoteurs de la santé.

Turcotte, S ; Gaudreau, L ; Otis, J. (2007). Démarche de modélisation de l'intervention en éducation à la santé incluse en éducation physique, Staps, n°77, 63-78.

### 3.1. L'éducation à la santé à travers les chercheurs :

#### 3.1.1. L'éducation à la santé à travers les pratiques enseignantes :

Jourdan et al, en 2002 ont analysé les enseignements des professeurs en éducation à la santé et ont pu voir qu'ils avaient des conceptions différentes. D'après les chercheurs, 71% des enseignants indiquent qu'ils enseignent l'éducation à la santé aux élèves contre 9% qui disent que ce n'est pas leur rôle.

Parmi ceux qui enseignent l'éducation à la santé, ils l'abordent de différentes manières ; En effet, 61% d'entre eux l'intègre au programme de la classe, 15% par une sollicitation institutionnelle, 22% par un évènement extérieur et 15% à la suite d'une réflexion collective à l'échelle de l'école.

Ils précisent que le fait d'avoir enseigné en zones ou réseaux d'éducation prioritaire (ZEP/REP) impacte sur la pratique de l'éducation à la santé puisqu'ils l'enseigne de plus en plus dans ces établissements, cela s'explique par un travail en équipe conséquent, ce qui permet de réaliser différents projets, les enseignants acquièrent donc de nouvelles compétences professionnelles.

Ceux qui enseignent l'éducation à la santé travaillent sur le sujet de façon ponctuelle et proposent plus d'activités ; Dans ces 71% d'enseignants, 70% ont travaillé seul sur le sujet et 20% dans le cadre d'un projet ; Toutefois, très peu demandent à des partenaires d'intervenir, notamment les parents car seulement 7% des enseignants font intervenir les parents.

Les enseignants n'intervenant pas en éducation à la santé donnent comme causes

principales pour 49% d'entre eux le manque de temps, 39% le manque de formation, 30% le manque d'information et 28% le manque de matériel. Certains enseignants rencontrent des difficultés à intéresser les élèves (22% des enseignants) et sont gênés d'aborder certains sujets au vu de leur jeune âge (15% des enseignants), s'ajoute à cela le fait que pour eux cela représente une discipline supplémentaire et ne voient pas réellement l'interdisciplinarité, alors qu'elle peut se mettre en place notamment à travers l'EPS et cela permettrait d'optimiser le temps d'apprentissage. Une formation sur l'éducation à la santé pour ses enseignants-là serait donc envisagée.

Ces chercheurs ont également interrogés les enseignants sur la définition qu'ils avaient de l'éducation à la santé, et les mots les plus cités relevaient de l'hygiène (règles, alimentation, dents, accidents, risques, maladies,...) et de l'éducation à la santé globale (épanouissement, bien-être, estime de soi, vivre ensemble, autonomie,...).

Cette étude nous montre également que la formation des enseignants en éducation à la santé est très importante ; En effet, parmi les 27% des enseignants formés, 86% pratiquent l'éducation à la santé avec ses élèves contre 67% seulement qui la pratique sans formation. Les enseignants se sentent donc plus compétents avec une formation et admettent avoir un rôle éducatif par rapport aux élèves. Ce besoin de formation est ressenti par 75% des enseignants interrogés.

De plus, concernant le rôle des enseignants dans cette éducation, 8% des enseignants considèrent que l'éducation à la santé ne fait pas partie de leurs missions, 30% affirment que leur rôle n'est que de l'ordre de l'information et enfin 62% pensent qu'ils ont un rôle d'éducation globale.

D'autres facteurs influent sur l'éducation à la santé tels que le lieu de l'école (localisation, privée/publique,...), c'est pour ceci que 92% des enseignants ont des attentes élevées et demandent des aides méthodologiques, des documents, des interventions extérieures,... Ils étudient souvent les mêmes thèmes qui sont l'alimentation, l'hygiène, le sommeil,...

Cette recherche nous a donc montré les obstacles de l'éducation à la santé ainsi que comment y remédier à travers des formations et des collaborateurs.

D'autres travaux ont été réalisés notamment celui de Simar et Jourdan, en 2008, qui à travers leur recherche, ont classé trois pôles en éducation à la santé : le pôle centré sur l'apprentissage de connaissance avec une dimension corporelle (la connaissance de soi : corps, santé, comportements), le pôle centré sur le développement d'attitudes avec une

dimension psychosociale (savoirs-faire, savoirs-être, compétences personnelles, sociales et civiques à travers la confiance en soi, la connaissance et l'estime de soi, l'autonomie, l'implication, la gestion des émotions, la prise de risque,...) et le pôle centré sur l'apprentissage de capacités avec une dimension critique (faire face à l'environnement pour prendre des décisions, regard critique par rapport aux médias,...). On retrouve ces dimensions en éducation physique et sportive.

Ces trois pôles sont complémentaires pour permettre un enseignement efficace en éducation à la santé.

Une autre étude a été réalisée par Simar et al, en 2012, celle-ci nous apportent des précisions sur les pratiques des enseignants via l'éducation à la santé. Ils indiquent que les enseignants planifient des séances en éducation à la santé mais également que ça leur arrive d'en parler quelques minutes lors de temps de paroles (formels/ informels) car l'éducation à la santé regroupent des savoirs enseignés et des savoirs divers relevant des pratiques sociales (stabilisés/mouvant).

Cette étude nous montre qu'en éducation à la santé, des types de tâches sont présentés : « la prise de conscience par les élèves des questions et des règles élémentaires d'hygiène, le développement de la prévention en matière de santé, ainsi que le développement personnel de l'élève et de ses capacités », tout ceci dans le but d'informer les élèves et créer des citoyens lucides, dans un état de bien-être commun, qui prennent conscience des risques de santé, et qu'ils savent faire des « choix éclairés en matière de santé ». Les enseignants les éduquent par des recommandations, des débats, des situations ludiques,...

Berger et al, en 2009 ont montré que les enseignants peuvent transmettre leurs savoirs en termes d'éducation à la santé à travers deux pratiques : la pédagogie frontale qui est celle d'un enseignant « guideur », c'est lui qui apporte son savoir ainsi que la pédagogie constructiviste où là les élèves sont acteurs de leurs apprentissages.

Cette étude nous montre également que les enseignants veulent développer le sens critique, l'estime de soi des élèves, la socialisation et l'autonomie à travers l'éducation à la santé.

L'enseignant peut construire son enseignement à travers des problématiques dans la classe mais également à travers des thèmes pour varier les approches liées à l'éducation à la santé. Ces différentes pratiques dépendent des conceptions de l'enseignant. De plus, les fiches de préparation en éducation à la santé permettent d'intégrer l'interdisciplinarité.

L'étude souligne également que l'enseignant éduque à la santé ses élèves à travers des thèmes précis et en particulier trois : l'alimentation, le sommeil et l'hygiène (Simar et al.,

2012).

L'étude de Berger et al, en 2009 montre aussi que certains obstacles peuvent apparaître : on peut commencer par le fait que l'éducation à la santé s'appliquent sur des faits réels plutôt que des savoirs, d'où former le futur citoyen de demain, capable de faire des choix éclairés, cela pourrait donc sortir des « normes » vis-à-vis de l'école qui doit respecter un cadre très scolaire.

### 3.1.2. L'éducation à la santé à travers les intervenants :

Il semble également important de désigner les acteurs qui interviennent dans cette éducation.

Pour éduquer ses élèves à la santé à l'école primaire, l'enseignant peut intervenir lui-même mais également faire intervenir des intervenants à la santé telle que le personnel de l'école, les parents,...

Jourdan et al, dans leur étude réalisée en 2002, nous font part qu'un enseignant sur trois fait appel à des intervenants et en majorité le personnel de l'école. Or, la présence des parents pourrait impactait positivement l'éducation à la santé. Néanmoins, la venue des parents au sein de l'établissement pour éduquer à la santé reste encore difficile à mettre en place (Simar et al., 2012).

### 3.1.3. L'éducation à la santé en lien avec l'EPS :

Nous allons à présent voir quelle liaison peut-on faire entre éducation à la santé et EPS.

L'éducation à la santé est directement liée à l'EPS puisque c'est l'une des finalités dans les textes officiels depuis le XIXème siècle comme vu précédemment. L'OMS, en 1946, précise que « l'état de santé se précise pas seulement sur l'aspect physique mais aussi sur un bien-être psychologique et social ».

Berger et al, en 2009, décrivent l'une des missions de l'EPS comme étant « d'assurer l'éducation à la santé ». Cependant, il n'y aurait peu de traces écrites en lien avec l'EPS, cela serait dû au fait qu'on emploie énormément de langage oral dans cette discipline et au contraire peu d'écrit.

Les élèves doivent prendre soin de leur propre corps notamment par l'éducation physique et sportive mais également à travers d'autres disciplines comme les sciences, dans le but de modifier leurs habitudes qui peuvent être néfastes et d'en adopter de meilleures pour leur santé. Il est donc envisageable de réaliser un enseignement qui lie l'EPS à la santé à travers les règles de sécurité et d'hygiène ainsi que les risques et bénéfices de la pratique physique par exemple.

Claire Perrin, en 2000, explique que l'EPS est insuffisante pour développer la capacité physique des élèves à l'école primaire mais elle développe leurs connaissances et des habitudes de santé, et ceci va leur permettre de se connaître eux-mêmes, leurs besoins, leurs limites ainsi que connaître la sécurité à mettre en place en sport, pour ailleurs et plus tard.

Loizon et al, en 2011, ont réalisé une étude sur l'éducation à la santé à l'école primaire ; Selon eux, cette éducation laisserait apparaître trois dimensions didactiques. La première étant la dimension corporelle, beaucoup présente à l'échauffement, qui permet d'amener des savoirs et connaissances sur l'élève lui-même. La deuxième étant la dimension psychosociale, qui elle regroupe le développement des compétences psychosociales ainsi que le savoir-être, elle est mise en place par le respect des règles, les consignes, les stratégies et l'estime de soi. L'ultime dimension didactique étant la dimension critique, celle-ci représente les savoirs-faire cognitifs et moteurs, elle est mise en place par l'observation, l'identification des dangers, des risques. Cette étude nous montre également le fait que l'histoire personnelle de l'intervenant, son vécu et ses expériences en EPS impacte son enseignement. Ceci étant en lien avec l'étude de Claire Perrin qui dit que l'enseignant de l'éducation à la santé en EPS dépend du profil de l'enseignant, du fait qu'il soit sportif ou non. Donc un enseignant non sportif peut choisir d'aborder l'éducation à la santé à travers d'autres disciplines telles que l'éducation morale et civique. L'enseignant va aussi construire son apprentissage en fonction de l'APSA, par exemple plus facilement abordable lors de la natation qui relève d'une sécurité importante mais également dans les sports collectifs avec un relationnel fortement présent (forme de groupements).

Turcotte et al, en 2007, ont réalisé une enquête : les enseignants sont persuadés que l'éducation physique en EPS est transmise qu'à travers les dimensions motrices et cognitives, moins à travers la dimension sociale. Selon eux, l'amélioration de la condition physique est l'objectif principal de l'éducation à la santé en EPS, ils nous rappellent que le



but de l'éducation à la santé est de rendre les élèves acteurs de leurs apprentissages afin qu'ils soient autonomes à la gestion de leur santé et bien-être.

Ils disent également que pour réaliser un enseignement optimal et réussi en matière de santé, l'enseignant doit connaître les trois facteurs définis par le modèle intégrateur de Gaston Godin en 2002. Le premier étant « le facteur des attitudes », ce qui représente le comportement à adopter pour les élèves qu'il soit cognitif (avantages/inconvénients de la pratique) ou affectif (sentiments, regrets d'une activité physique). Le deuxième facteur représente « les normes perçues », ce sont les « normes sociales, comportementales, la croyance dans les rôles sociaux et la norme morale », elles influencent la motivation des élèves. Le troisième facteur représente « les barrières perçues » par l'élève, elles peuvent être « d'ordre psychique ou psychologique », et vont impacter l'adoption du comportement de l'élève. Ces facteurs vont influencer les choix des élèves. Il est donc préférable que les enseignants connaissent ces méthodes pour pouvoir agir « directement sur les facteurs ayant une influence sur l'adoption d'un comportement », et développer « des activités et des structures qui ont pour but d'avoir un impact direct sur ces facteurs afin de favoriser, dans un avenir rapproché ou à court terme, l'adoption et le maintien d'un comportement favorable pour sa santé et son bien être » ainsi que de développer des « activités et des structures permettant d'adopter un mode de vie sain et physiquement actif ».

Turcotte et al ont également abordé un autre sujet liant l'éducation à la santé et l'EPS ; En effet, ces auteurs nous disent que c'est bénéfique d'assembler quatre dimensions d'apprentissages qui sont « cognitive, sociale, affective et motrice » ainsi que d'énoncer leurs avantages et leurs inconvénients pour construire son enseignement. Cela permet aux élèves d'avoir les outils qu'ils souhaitent pour pouvoir pratiquer une activité physique, sportive et régulière afin d'être en bonne santé, bien dans leurs corps et de pratiquer le sport qu'ils souhaitent à un rythme de leurs choix, ceci est donc mis en place par le travail d'équipe des différents partenaires de l'école, de la famille, des pratiques extrascolaires, ... L'éducation à la santé en éducation physique et sportive s'appuie sur la modification de comportements, sur le développement des habiletés motrices et du traitement d'informations. Lors d'une séance, l'enseignant explique les consignes d'EPS ainsi que les objectifs souvent orientés vers l'aspect moteur et donc l'élève exécute ce qu'on lui demande de faire, il répète le mouvement, ce qui relève de la théorie béhavioriste. Cela ne permet d'adopter une activité régulière car il ne réalise pas d'action cognitive et ne réalise donc pas ce qu'est bon ou non pour sa santé, et donc ceci n'entre pas dans de « l'éducation

à la santé ».

Les chercheurs ont donc établi un enseignement qui pourrait être envisagé en EPS et qui intègre l'éducation à la santé. Ils disent que pour cela, il faudrait intégrer la dimension cognitive, c'est-à-dire que les élèves savent identifier les avantages et inconvénients d'un comportement lié aux problèmes de santé, mais également la dimension sociale qui elle permet d'agir sur les caractéristiques sociales qui influent sur les comportements de santé, la dimension affective ainsi que la dimension motrice.

Donc pour résumer cet article, l'éducation à la santé se met en place dans différentes disciplines telles que l'EPS ou les sciences (interdisciplinarité). Il est intéressant de lier les deux pour développer l'autonomie et la responsabilité des élèves afin de les éduquer à la santé et leur permettre un bien-être durable. Pour cela, il faut mettre en place des séances d'apprentissage tenant compte des quatre dimensions vues précédemment pour lier les objectifs d'enseignement avec les compétences psychosociales des enfants.

L'enseignant doit également dans son apprentissage prendre en compte l'aspect plaisir avec notamment des jeux ludiques, de la relaxation,...

#### **4. Problématique :**

A partir de cela, j'ai donc formulé ma problématique à laquelle je vais répondre au sein de ce mémoire. Cette problématique se décline en deux parties avec différents acteurs, la première concerne l'enseignant, donc ma pratique enseignante et la seconde est à l'échelle des élèves, c'est-à-dire leurs représentations, leurs pratiques, leurs acquis avant et après mon enseignement d'EPS en lien avec l'éducation à la santé.

-Dans quelle mesure et comment l'enseignant, dans sa pratique, met-il en œuvre la gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé physique en EPS en CM2 ?

-Quels sont les acquis ainsi que les comportements des élèves en matière d'éducation à la santé en amont et après les séances d'EPS proposées ? »

## **5. Ancrage professionnel :**

J'ai donc décidé de répondre à cette problématique dans mon mémoire, car c'est une question personnelle et professionnelle à laquelle je porte tout mon intérêt car il est important de savoir inclure de l'éducation à la santé dans son enseignement et dans sa pratique, ainsi que de faire de l'interdisciplinarité. L'éducation à la santé se doit d'apparaître en EPS mais elle doit également apparaître dans d'autres disciplines afin que les enfants comprennent l'importance de celle-ci. Il est également judicieux de se mettre à la place des élèves, de les comprendre, de partir de là où ils sont et de les amener avec nous, pour développer leurs connaissances ainsi que leurs compétences sur l'éducation à la santé et notamment en EPS car ce sont eux qu'ils sont au centre de l'éducation.

Il est important de prendre en compte tous les élèves, leurs représentations, leurs difficultés ainsi que leurs besoins pour s'adapter au mieux lors des séances proposées, et de leur faire comprendre que malgré les différences, il faut pratiquer une activité physique régulière pour avoir une bonne santé. Ceci dans le but de former des citoyens lucides, autonomes, physiquement et socialement éduqué dans le souci du vivre ensemble.

Cette problématique, et plus concrètement ce mémoire, me permet de m'éclairer sur le terme d'éducation à la santé, et ainsi d'acquérir de nouvelles compétences recherchées chez le professeur des écoles inscrites dans le référentiel des compétences professionnelles du métier du professorat et de l'éducation (BO n°3 du 25 juillet 2013).

Dans ce référentiel, différentes compétences apparaissent et nous allons nous appuyer sur celles qui nous intéressent pour l'élaboration de mon mémoire.

Tout d'abord, la compétence C6 me paraît au cœur de mon mémoire : « Agir en éducation responsable et selon des principes éthiques » en lien avec la compétence C1 : « Faire partager les valeurs de la République » puisqu'à travers celles-ci, je suis bienveillante et je fais attention aux difficultés et aux besoins des élèves et apportant de la différenciation, ce qui permet que les élèves soient tous égaux. Je transmets certaines valeurs ; En effet, j'accompagne les élèves dans le respect de soi et d'autrui afin d'établir des relations affectives. Les élèves sont libres de faire leurs propres choix notamment lors de la réalisation du contrat. J'incite les élèves à se soucier de leur santé ainsi que de la préserver à travers l'éducation à la santé sur le plan physique. J'accompagne donc les élèves tout au long de ce parcours, en mettant en œuvre des éducations transversales et plus particulièrement l'éducation à la santé, mais j'assure également le bien-être et la sécurité

des élèves à travers mon enseignement afin de permettre une réussite de tous.

De plus, je développe l'esprit critique des élèves, je leur apprend à distinguer les savoirs des opinions ou des croyances notamment sur les avantages de l'activité physique que ce soit sur leur bien-être ou leur santé. En effet, ils avaient tous des opinions différentes de l'EPS lorsque nous avons commencé le cycle, on avait pris un temps pour parler de ces croyances. Puis à la fin de la séquence, nous avons fait un bilan sur la course de longue durée et leurs visions ont changé. La majorité des élèves m'ont dit que ça leur a permis de se sentir dans un bien-être car ils se sentent moins essoufflés même en dehors de l'école.

La compétence C14 est également importante « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » puisque ce mémoire m'a permis de développer mes connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques sur l'éducation à la santé notamment dans les définitions des termes de mon objet d'étude et dans ma revue de littérature. J'ai mis des moyens en œuvre pour développer mes compétences en utilisant des ressources disponibles afin de mener des recherches dans le cadre de mémoire et de préparer ma séquence en EPS. Cela m'a permis d'identifier mes besoins, et de réfléchir et préparer ma pratique.

J'ai pu également échanger avec mon directeur de mémoire, ce qui m'a permis de me réguler et d'éclaircir mes propos.

Je peux relier les compétences C4 et P3 « Prendre en compte la diversité des élèves » et « Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves », elles m'ont permis de réaliser des choix d'enseignement dans ma pratique en fonction de la diversité des élèves et de leurs représentations pour répondre au mieux à leurs besoins. En effet, en fonction des besoins de chacun que ce soit sur le plan respiratoire, moteur, affectif, ... j'ai aménagé les situations différemment. J'ai réalisé mes séances en fonction des besoins des élèves, puis dans la situation, les objectifs étaient individuels. Le but était de gérer son propre effort physique donc lors de l'évaluation, les élèves n'avaient pas les mêmes résultats, mais je pouvais les évaluer en fonction de leurs capacités que je connaissais avec les séances précédentes et je pouvais leur dire s'ils avaient choisi un contrat adapté à eux ou non.

Je travaille également la compétence P4 « Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves » puisqu'il est dans mes devoirs, de rendre explicite les objectifs visés aux élèves afin de construire avec eux le sens

des apprentissages. Je vais donc, dans mes séances d'EPS, m'assurer qu'ils ont bien compris, reformuler, expliquer clairement les attendus, pour leur donner du sens, et permettre un meilleur engagement et une motivation de tous au sein de mes séances. Je vais également installer un climat favorable aux apprentissages ainsi qu'un mode de fonctionnement efficace. Tout cela dans le but de noter de réels progrès de tous, afin qu'ils comprennent ce qu'ils acquièrent grâce à l'éducation à la santé pour maintenant et pour plus tard.

La compétence C11 est également travaillée : « Contribuer à l'action de la communauté éducative ». En effet, je devais m'adapter aux caractéristiques de l'école, aux publics et à l'environnement socio-économique et culturel, et donc aux ressources qui m'ont été attribuées pour réaliser au mieux mes séances d'EPS.

La compétence P1 « maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique » est travaillé à travers la séquence d'apprentissage en EPS qui est mise en place. En effet, je dois répondre aux besoins des élèves et différencier mon enseignement, afin de permettre des résultats positifs pour tous. Pour cela, il fallait que je connaisse les acquis antérieurs et les difficultés de mes élèves pour adapter au mieux mon enseignement, j'ai donc pris appui sur le socle commun de connaissances, et de culture.

Je travaille également la compétence P5 : « Evaluer les progrès et les acquisitions des élèves » notamment par les outils mis en place qui m'ont permis de voir les besoins, progrès et acquis des élèves. Les questions m'ont également permis d'évaluer les progrès des élèves, puisque le premier questionnaire a été distribué en début de cycle et correspond à une évaluation diagnostique pour cibler les difficultés et besoins des élèves. Tandis, que le deuxième, s'est déroulé en fin de cycle pour voir si mes séances en EPS leur ont permis de progresser notamment en l'éducation à la santé sur l'axe physique.

Je travaille la compétence C7 : « Maîtriser la langue française à des fins de communication » car je dois m'exprimer de manière claire et précise, que ce soit à l'oral ou à l'écrit. Selon certaines caractéristiques des élèves comme les élèves allophones, je vais devoir adapter mes propos, mais également lors de la passation de questionnaires où je vais également m'adapter à mon type de public afin d'avoir des résultats significatifs.

## **6. Cadre méthodologique :**

Pour traiter ce sujet, j'ai donc réalisé une enquête de terrain. Pour ce faire, j'ai pris l'initiative d'interroger les acteurs avec différents types de source correspondant à des enquêtes quantitatives et ainsi de focaliser mon attention sur ma pratique et sur les représentations, les comportements et les acquis des élèves. J'ai donc décidé dans un premier temps de réaliser une séquence avec différentes séances d'EPS mettant en lien l'éducation à la santé afin de comprendre comment l'enseignant met en place l'éducation à la santé en EPS. J'ai distribué un questionnaire à chaque élève en début et en fin de séquence d'EPS pour évaluer leurs représentations, leurs acquis, et donc leur progrès et voir si j'ai atteints mes objectifs fixés. Je distribué également une fiche d'observation aux élèves afin de voir l'évolution de leur pratique et leur progrès de la séance 1 à la séance 10.

L'observation faite par les élèves m'a permis de bien visualiser et analyser ce que j'ai éventuellement pas pu voir lors de la séance.

Les questionnaires se sont déroulés en début et en fin de séquence afin de voir les évolutions des représentations, des comportements et des acquis des élèves. Ce qui permettait de voir si ma pratique leur a permis de progresser. Ils ont réalisé les questionnaires de manière anonyme, les élèves étaient à l'écart les uns des autres pour avoir des résultats les plus justes possibles.

De plus, je me suis adapté à mon public pour élaborer les questions, c'est-à-dire que je me suis adaptée au niveau de langage mais également aux types de questions, ici en CM2 (questions ouvertes).

Pour la séquence d'EPS, j'ai réalisé de l'interdisciplinarité notamment avec les mathématiques.

Afin de répondre au mieux à ma problématique, j'ai donc décidé de mettre en place différents outils pour recueillir les données dont j'ai besoin.

Au fil de ma séquence d'EPS, j'ai donc pu recueillir mes données à travers deux outils : les questionnaires en séance 1 et en séance 10 et les fiches d'observations des élèves également en séance 1 et en séance 10 ainsi que les fiches d'observation en séance 6.

Ces outils sont pertinents pour mon mémoire car ils m'ont permis de répondre à ma problématique et ainsi de savoir si l'éducation à la santé physique contribue à une meilleure gestion de l'effort physique des élèves.

Lors de la première séance d'EPS, pendant l'évaluation diagnostique, les élèves ont été observateurs et avaient à disposition une fiche d'observation. Cette fiche m'a permis de connaître le nombre de tours effectués par les élèves ainsi que le nombre d'arrêts. Cela m'a donc permis d'avoir un premier regard sur la gestion de leur effort physique.

J'ai également distribué ces grilles lors de la séance 10 pour voir l'évolution de leur gestion de l'effort à la fin de la séquence et ainsi de savoir s'ils arrivaient à courir durant 6 minutes à allure régulière sans s'arrêter.

A la suite de cette évaluation diagnostique en séance 1, j'ai distribué un questionnaire anonyme à tous les élèves que j'ai récupéré à la fin de la séance.

En amont, j'ai lu toutes les questions, les ai expliqués et ai répondu aux éventuelles interrogations afin de ne pas créer de doutes ou de confusions et d'avoir les réponses les plus justes possibles.

Ces questionnaires m'ont permis d'établir un état des lieux pour démarrer mon étude.

J'ai analysé les réponses aux différentes questions, j'ai pu regrouper les élèves en fonction de différents profils et ai pu tirer les premières conclusions.

J'ai pu également voir les problèmes fondamentaux des élèves afin d'y remédier durant les séances suivantes à travers des situations spécifiques.

J'ai également distribué ces questionnaires lors de la séance 10 pour voir si ma séquence a été bénéfique pour eux, si leurs ressentis ont changés et s'ils arrivent mieux à gérer leurs efforts désormais, tant sur le plan moteur que respiratoire.

#### Passation du questionnaire :

Je vais distribuer ce questionnaire en fin de séance afin d'évaluer leurs ressentis, et leurs difficultés pour adapter au mieux ma séance à leurs besoins.



Je vais donc le distribuer à chacun et les répartir afin d'avoir des réponses les plus sincères en fonction d'eux et éviter la tricherie. Je vais également me disposer un peu plus loin afin de ne pas influencer leurs réponses.

Les élèves vont donc devoir répondre aux questions.

J'ai décidé de réaliser un questionnaire de huit questions, car à leur âge, il me semble pertinent de poser plus de questions pour connaître au mieux leurs ressentis, sans non plus trop en poser.

J'ai fais le choix de poser plus de questions fermés que de questions ouvertes afin de créer des diagrammes pour les réponses et effectuer des comparaisons dans mon recueil de données. J'ai également varié car j'y ai inséré des questions ouvertes afin d'en connaître un peu plus sur eux personnellement, comme la question de l'activité sportive extrascolaire.

J'ai décidé de faire passer le questionnaire à l'école car je dois évaluer leur ressentis juste après la course, et donc c'est l'endroit où ils sont le plus propice à répondre car ils ressentent encore leurs sensations physiques.

J'ai réalisé un questionnaire pour tous les élèves car c'est l'outil le plus simple à réaliser avec autant d'acteurs. Un entretien par élève aurait été trop long sur mon temps de séance, et sur le recueil de données. Ce questionnaire est distribué aux 27 élèves (sauf absents).

Pour les questions 1 à 3, ce sont des questions personnelles sur leur genre, leur santé ainsi que leur activité extrascolaire.

Pour la question 4, ils doivent se situer sur l'échelle de perception de l'effort.

Pour les questions 7 à 9, j'ai fait le choix de créer des tableaux à 5 niveaux de réponses pour qu'ils puissent se situer précisément. Je me suis donc adaptée aux élèves avec cette graduation, car c'est ce qui correspond au cycle 3. J'ai donc créé les questions avec deux niveaux de réponses à valence positive et deux niveaux de réponses à valence négative ainsi qu'une neutre afin que ce soit équilibré et pour ne pas fausser le résultat. Je les oriente en proposant plusieurs réponses par cases afin de les aider au mieux.

J'ai bien explicité les consignes pour que les élèves comprennent bien ce que je leur demande. De plus, elles sont simples, courtes et claires.

J'ai précisé que le questionnaire était anonyme, je ne peux donc pas retrouver leur identité, ils peuvent donc répondre avec sincérité. J'ai également marqué qu'il n'y avait pas de bonnes ou mauvaises réponses pour vraiment mettre l'élève en confiance.

J'ai décidé de me baser sur des échelles de ressentis faites dans la littérature tout en l'adaptant à ma classe et à mon cycle, avec des données respiratoires et motrices. Je me suis basée également sur une échelle de Borg modifiée puisque je mesure la perception de l'effort des élèves, mais à un degré moindre (de 1 à 5).

Le questionnaire :

Ce questionnaire vous a été distribué pour m’apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie.

Il n’y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l’écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

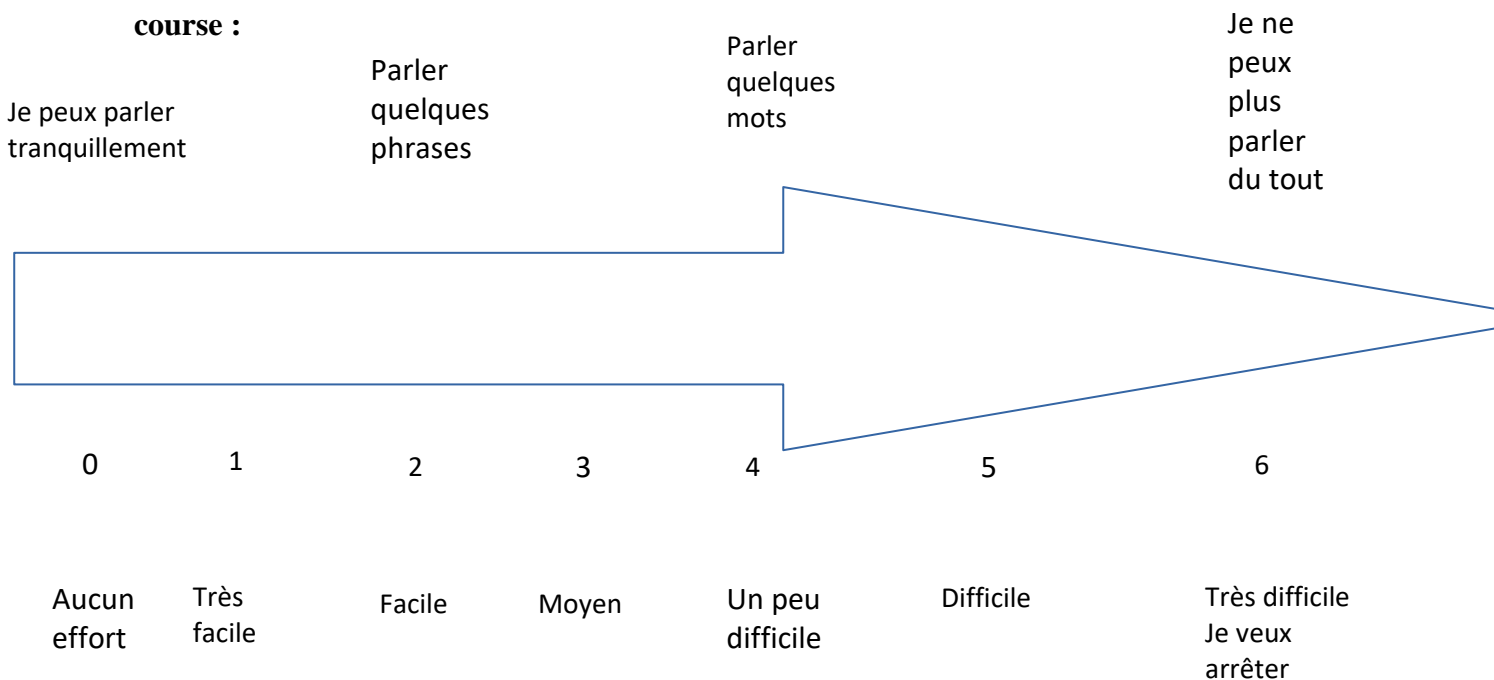
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l’école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d’une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d’une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau d’effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

### Méthodologie de recueil des données :

Une fois les données recueillies, j'ai effectué une approche comparée en construisant des graphiques avec les différentes questions et réponses, mais également avec les différentes observations. J'ai fait donc des liens entre ma pratique et les ressentis des élèves au sein de la séance d'EPS. Cela a donc permis de m'éclairer sur la thématique de l'éducation à la santé et ainsi de répondre à ma problématique.

J'ai recueilli des données à l'échelle des élèves de la classe de CM2 dans une séquence de course de longue durée. Ces données étaient de nature des comportements et des ressentis, sur une durée d'une séquence d'EPS soit 10 séances étalées sur la période 2 et 3. Mes séances se déroulaient à l'extérieur, car l'école ne bénéficie pas de locaux sportifs cette année en raison de rénovation, j'ai dû décaler certaines séances en raison des risques météorologiques. J'ai donc recueilli mes données avec différents outils : les questionnaires en première et dernière séance, et des fiches d'observation pour les élèves avec présence d'un nouveau rôle : l'observateur.

Ces données ont été analysées à travers des tableaux excels dans lesquels j'ai créé des graphiques pour établir des comparaisons entre les différentes données.

Cette analyse est quantitative car j'ai fait des liens entre les statistiques selon des variables mesurables et comparatives par rapport au genre par exemple.

J'ai analysé question par question, et j'ai fait des comparaisons notamment par rapport au genre.

J'ai réalisé un questionnaire avec des questions fermées, cela permet de compter les comportements différents, c'est pour cela que c'est une analyse quantitative.

Dès à présent, nous allons décrire l'environnement socio-culturel de l'école avec notamment les axes constitutifs du projet d'école. En effet, cette école a comme projet 3 grands axes qui sont :

- 1) Lire, écrire, dire : les fondamentaux.
- 2) Acquérir des automatismes en calcul et résoudre des problèmes.
- 3) Garantir le bien-être et l'épanouissement des élèves.

J'observe et je prends en charge une classe en cycle 3, plus précisément 27 élèves de CM2. Cette classe est hétérogène et est composée de 17 garçons et de 10 filles. Il y a deux élèves ULIS, deux élèves à besoins éducatifs particuliers, des élèves plutôt en difficultés scolaires et d'autres bénéficiant de facilités.

C'est une classe bruyante notamment en EPS, j'ai pu voir en période 1 que les élèves avaient du mal à gérer leur effort physique. En effet, ces élèves sont dotés de difficultés différentes : asthme, surpoids et non sportifs. C'est pour cela que j'ai orienté ma réflexion sur cette gestion de l'effort physique car c'était la difficulté majeure sur l'axe de l'éducation à la santé.

L'école ne dispose malheureusement pas de salle d'EPS en raison de travaux, donc l'EPS se pratique dans la cours de récréation ou à la piscine municipale pour la natation. Il y a différents types de matériel à disposition : des chasubles, des plots, des cerceaux, des ballons, des raquettes ainsi que du matériel de hockey.

Concernant la programmation de l'EPS, les disciplines enseignées varient selon les périodes, nous pouvons le voir dans le tableau ci-dessous.

| Période 1       | Période 2  | Période 3  | Période 4  | Période 5 |
|-----------------|------------|------------|------------|-----------|
| Jeux collectifs | Natation   | Athlétisme | Hockey     | Randonnée |
| Natation        | Athlétisme | Handball   | Disco golf | Danse     |

Il n'y a pas d'intervenants extérieurs au sein de cette structure, l'EPS est gérée par les enseignants eux-mêmes, sauf en natation, où il y a présence d'un intervenant.

### Présentation de la séquence d'EPS :

J'ai fais le choix de créer une séquence en course de longue durée et sur le thème de la gestion de l'effort, puisqu'en début d'année, en observation de la classe en EPS, j'ai pu voir qu'ils avaient du mal à gérer leurs efforts notamment en sport collectif, ce qui leur posait problème et donc ne répondaient pas aux objectifs visés par l'enseignant. J'ai remarqué que même dans des jeux collectifs, les élèves faisaient des efforts courts et intenses alors qu'ils devaient réaliser des efforts longs et modérés afin de gérer leur effort.

J'ai distribué en début d'année une feuille de droit à l'image, les parents les ont signés et les enfants me les ont transmises, c'est pour cela que je peux prendre mes élèves en photographie afin de voir leur évolution au fil de la séquence.

J'ai décidé d'amener des situations d'apprentissage tout en restant le plus possible dans du ludique pour garder leur motivation, et leur permettre d'apprendre tout en gérant leur effort physique.

J'ai donc réalisé ma séquence sous forme de 10 séances dans l'APSA course de longue durée en athlétisme. Celle-ci correspond à une activité physique du champ d'apprentissage 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée, avec pour logique interne : se propulser ou propulser un engin en vue de réaliser une performance chiffrée en milieu terrestre.

Ma séquence a débuté après les vacances d'octobre et se déroule donc sur les périodes 2 et 3.

L'intitulé de ma séquence se nomme : Courir sans s'arrêter le plus longtemps possible à allure régulière.

#### Les objectifs de ma séquence sont :

-A travers les programmes :

→ Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques.

→ Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.

→ Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.

→ Passer par les différents rôles sociaux.

-A travers le socle commun de connaissances, de compétences et de culture :

→ S'exprimer par des activités physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps.

→ Apprendre le contrôle et la maîtrise de soi.

→ Se projeter dans le temps, anticiper, planifier ses tâches.

Ma séquence est composée de dix séances avec trois thèmes différents représentée ci-dessous dans le tableau :

| Numéro de la séance | Thème                       | Intitulé de la séance   |
|---------------------|-----------------------------|---|
| Séance 1            |                             | Évaluation diagnostique.  |
| Séance 2            | La continuité de la course. | L'adaptation de son allure.   |
| Séance 3            |                             | Adapter son allure en prenant en compte un pair ainsi que soi-même. |
| Séance 4            | La régularité de la course. | Les foulées.  |
| Séance 5            |                             | La respiration.   |
| Séance 6            |                             | Courir à allure régulière à travers un projet de course.            |
| Séance 7            | La gestion de la course.    | Différentes allures de courses + Démarrage du contrat.              |
| Séance 8            |                             | Parcours course longue + continuité du contrat.                     |
| Séance 9            |                             | Derniers ajustements et évaluation sur le contrat.                  |
| Séance 10           |                             | Évaluation finale.  |



Mes séances ont été construites à travers une évaluation diagnostique pour visualiser le niveau de mes élèves au départ, puis deux séances sous le thème de la continuité de la course, trois séances sous celui de la régularité de la course puis trois séances sous la gestion de la course en finissant par une évaluation finale afin de voir les progrès réalisés de mes élèves tout au long de la séquence.

J'ai décidé de réaliser les échauffements de manière à répéter les mêmes échauffements toutes les trois séances pour construire de l'autonomie chez les élèves et qu'ils commencent à prendre des habitudes. Cela permet de créer des automatismes et de gagner du temps. Vers la fin de la séquence, j'invitais même un élève à montrer les articulations à ses camarades le temps que j'expliquais les consignes.

#### Limites :

J'ai rencontré certaines limites notamment avec le questionnaire. En effet, le questionnaire devait être passés à l'extérieur car le créneau pris en charge est le dernier avant la sortie d'école, donc les élèves prennent leurs affaires et les laissent dans le couloir. Or, le temps n'était pas au rendez-vous donc il y avait du vent, c'était difficile de lire pour les élèves, donc nous nous sommes mis à l'abri du vent. Il fallait également préparer les stylos pour chaque élève donc il y a parfois quelques petites pertes de temps.

De plus, parfois il faisait un peu plus frais selon les situations, et donc j'étais dans l'obligation de tous les faire pratiquer pour pas qu'ils ne prennent froid ; De ce fait, il n'y avait pas d'observateurs pour les faire éviter d'attendre. J'ai également dû décaler des séances d'EPS, ce qui empêche une continuité pédagogique optimale des apprentissages.

Cela aurait été plus simple de faire cette séquence dans une salle d'EPS. Malheureusement, la salle n'est pas praticable cette année en raison de rénovation.

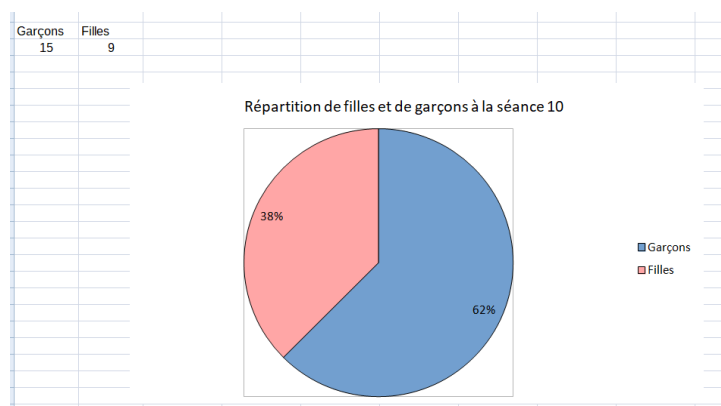
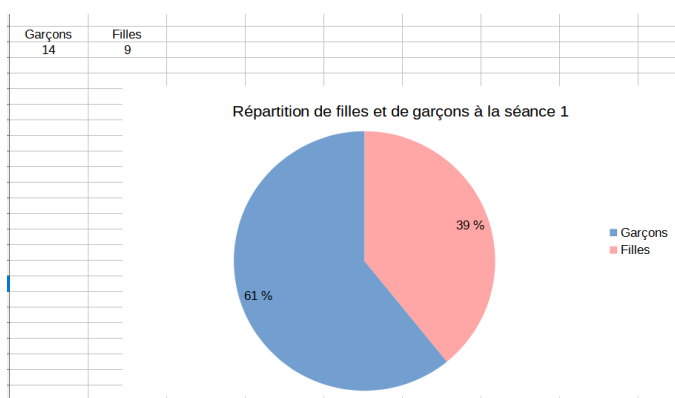
## 7. Analyse de mes données :

### Questionnaires lors de l'évaluation diagnostique et l'évaluation finale :

Nous allons dans cette analyse de données comparer les résultats de l'évaluation diagnostique avec ceux de l'évaluation finale pour ainsi voir l'évolution des élèves au cours de la séquence.

#### Question 1 :

**Es-tu une fille/ un garçon ?**



Lors de l'évaluation diagnostique, il y avait 23 élèves présents dont 14 garçons et 9 filles, soit 61 % de garçons et 39 % de filles.

Lors de l'évaluation, il y avait un garçon de plus qu'à l'évaluation diagnostique, c'est-à-dire qu'ils étaient 24 élèves dont 15 garçons et 9 filles, soit 62% de garçons et 38% de filles.

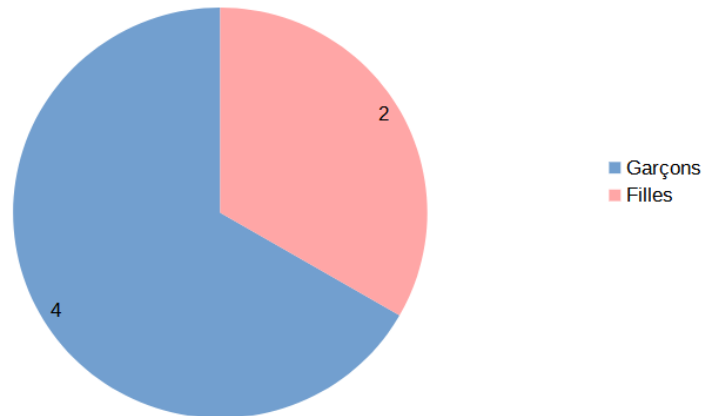
Il y a donc environ autant de présents au début qu'à la fin de la séquence de course de longue durée.

Question 2 :

**Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.**

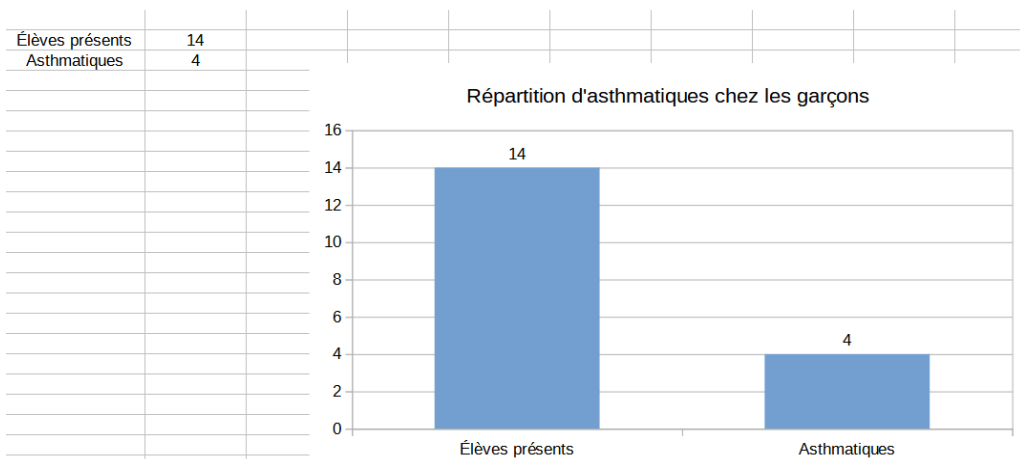
|         |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Garçons | Filles |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4       | 2      |  |  |  |  |  |  |  |  |

Nombre d'asthmatiques présents lors de la séance 1



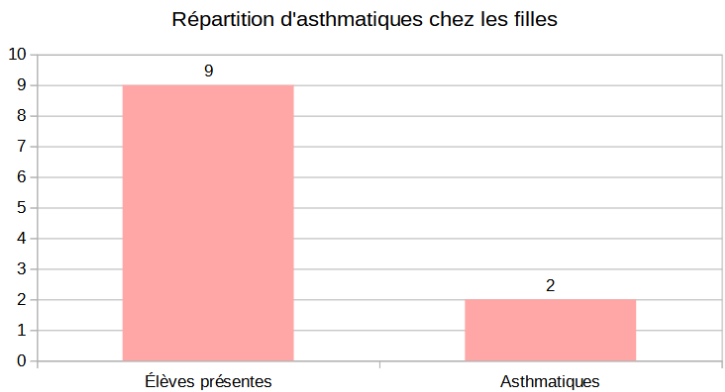
Lors de la séance 1, on peut voir que sur les 23 présents, il y a 6 élèves asthmatiques dont 4 garçons et 2 filles.

J'ai pris en compte ce critère car je savais que certains élèves étaient asthmatiques, et qu'il n'y avait pas d'autre pathologie en particulier.



On peut voir que sur les 14 élèves garçons présents lors de la séance 1, il y avait 4 garçons asthmatiques.

|                  |   |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Élèves présentes | 9 |  |  |  |  |  |  |
| Asthmatiques     | 2 |  |  |  |  |  |  |



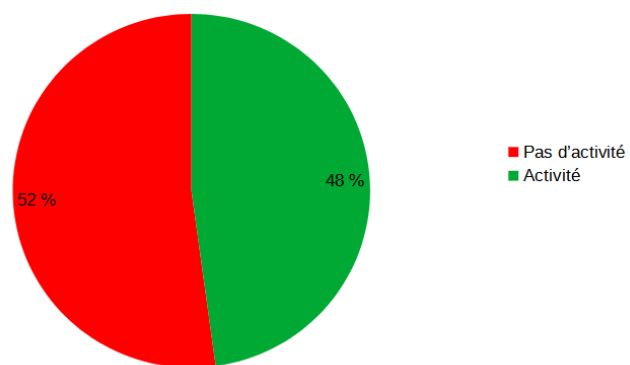
Et que sur les 9 filles présentes lors de la séance 1, 2 filles étaient asthmatiques.

Question 3 :

**Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.**

|                |    |  |  |  |  |  |  |
|----------------|----|--|--|--|--|--|--|
| Pas d'activité | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Activité       | 11 |  |  |  |  |  |  |

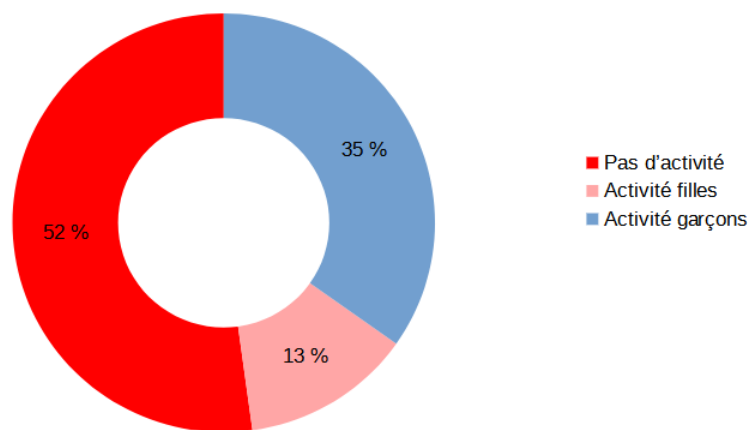
Pourcentage d'élèves pratiquant une activité physique



Nous pouvons voir que 48% des élèves de la classe pratiquent une activité en dehors de l'école, et que 52% non. En effet, 12 élèves ne pratiquent pas d'activité tandis que 11 autres si. En pourcentage, cela correspond à 52 % de non pratiquants contre 48 % de pratiquants.

|                  |    |
|------------------|----|
| Pas d'activité   | 12 |
| Activité filles  | 3  |
| Activité garçons | 8  |

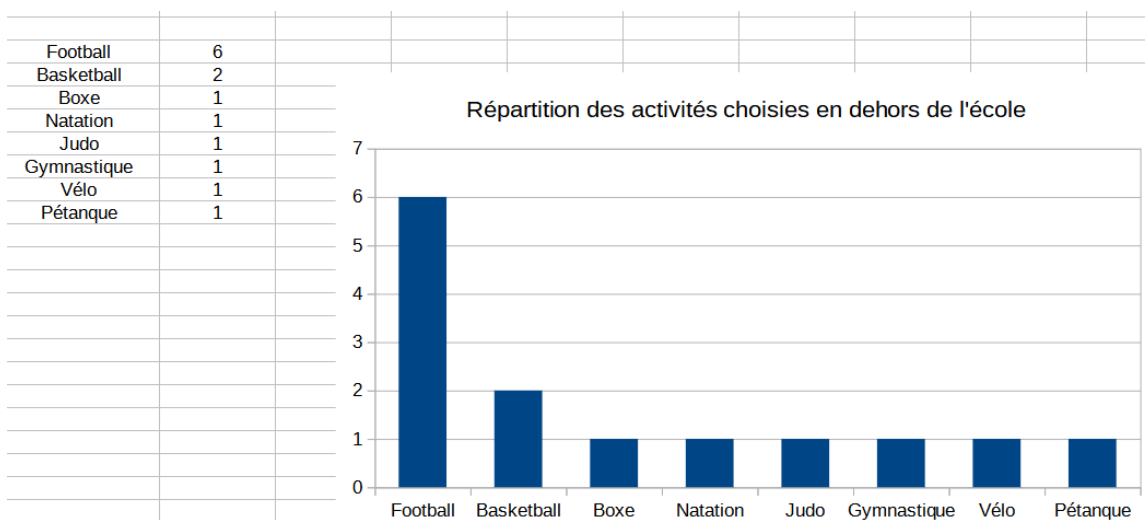
Pourcentage d'élèves pratiquant une activité selon le genre



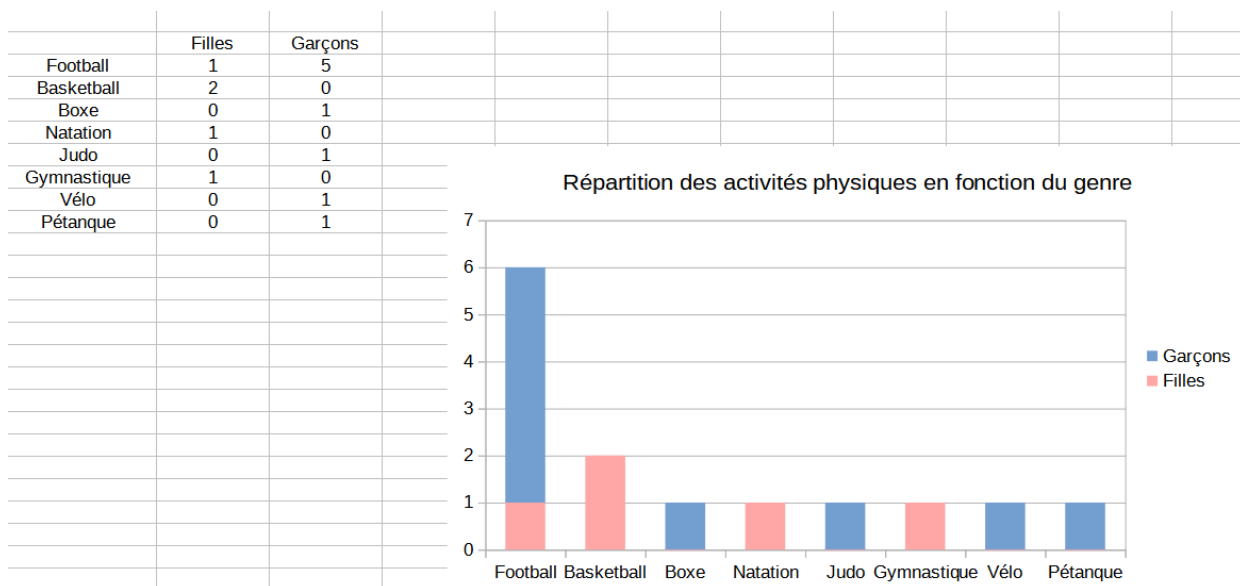
Par rapport au genre, sur les 48 % d'élèves pratiquant une activité physique en dehors de l'école, 35 % sont des garçons, c'est-à-dire 8 élèves et 13 % sont des filles soit 3 élèves.

Dans les non pratiquants, la répartition est bien répartie, car il y a 6 filles et 6 garçons qui ne pratiquent pas d'activité en dehors de l'école.

### Si, oui laquelle ?



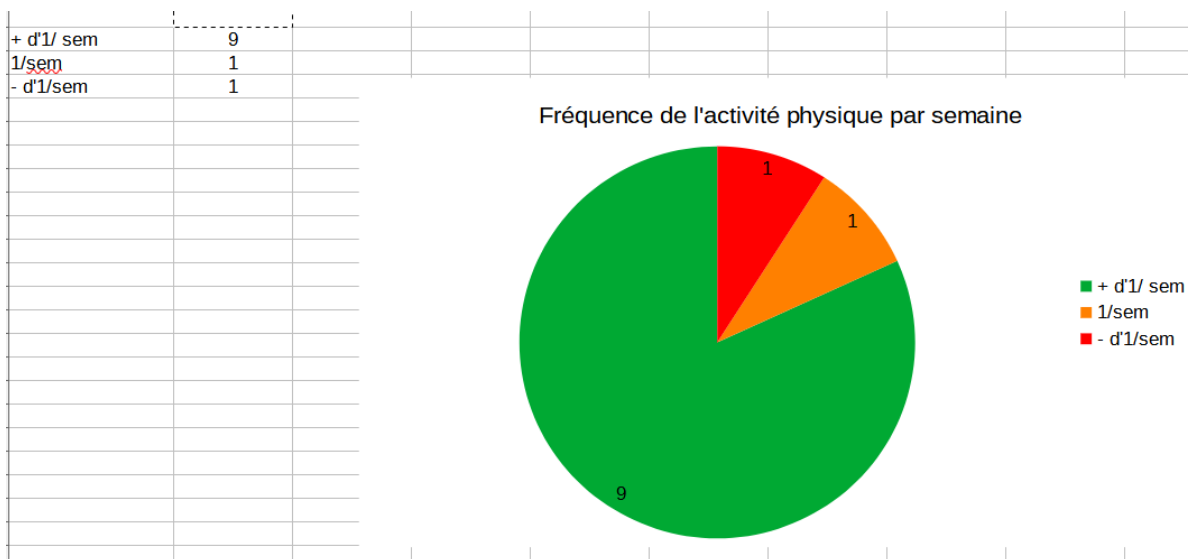
On peut voir que sur les 11 élèves, 3 d'entre eux pratiquent deux activités par semaine. Il y a 6 élèves qui pratiquent du football, 2 qui pratiquent du basketball, puis 1 élève pratique de la boxe, 1 autre du judo, encore 1 de la gymnastique, puis 1 élève du vélo et pour finir avec 1 élève qui pratique de la pétanque.



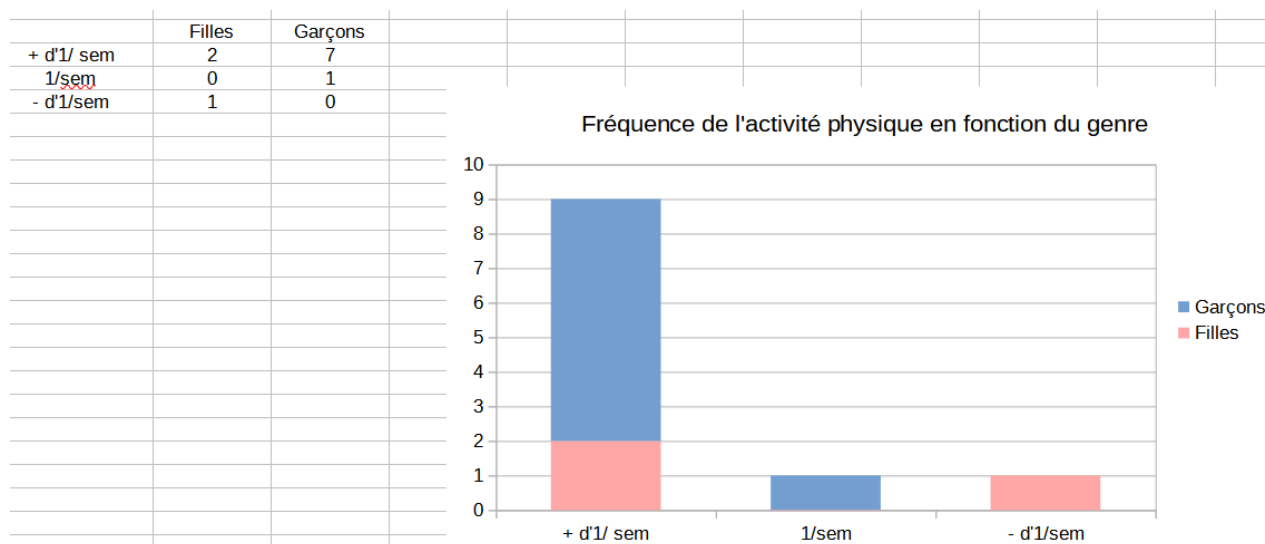
Nous pouvons donc dire qu'il y a 5 garçons qui pratiquent du football contre 1 fille, 2 filles pratiquant du basketball, 1 garçon de la boxe, 1 fille de la natation, 1 garçon du judo, 1 fille de la gymnastique et 1 garçon qui pratique du vélo et 1 autre de la pétanque.

Il y a donc 2 filles qui pratiquent 2 activités par semaine et 1 garçon également.

## Et à quelle fréquence ?



Sur ces 11 élèves pratiquant une activité physique en dehors de l'école, neuf en pratiquent plus d'une fois par semaine, un élève une fois par semaine et un moins d'une fois par semaine.

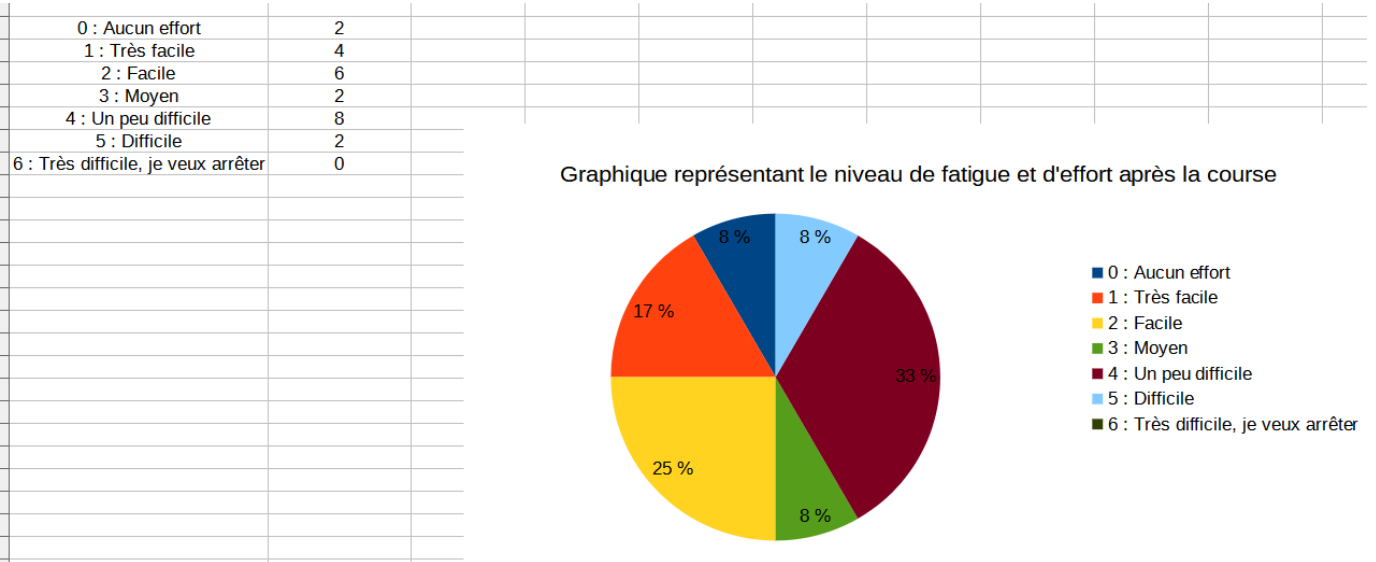


Par rapport à la répartition filles/ garçons, nous pouvons voir qu'une fille pratique plus d'une fois par semaine contre 8 garçons, un garçon pratique une fois par semaine et une fille moins d'une fois par semaine.

Question 4 :

**Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**

SEANCE 1 :



Nous pouvons voir que la majorité des élèves se situent dans le niveau 4, arrivent à parler quelques mots et trouvent l'activité un peu difficile.

Ensuite, 25 % d'élèves trouvent que c'est facile et arrivent à parler quelques phrases.

Puis 17 % situent l'activité comme très facile.

Puis 8 % trouvent qu'ils peuvent parler tranquillement et qu'ils ont fait quasiment aucun effort, 8 % trouvent l'exercice moyennement difficile et 8 % difficile.

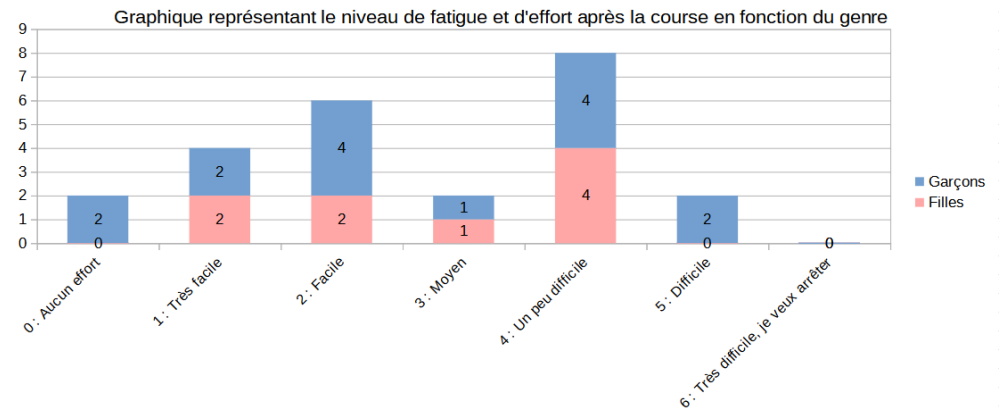
Aucun élève ne s'est positionné dans l'extrême : c'est-à-dire très difficile, je veux arrêter, je ne peux plus parler du tout.

On peut voir que globalement les élèves arrivent à gérer leur effort, car ils ont tous réalisé la situation en entier sans avoir l'envie de s'arrêter.



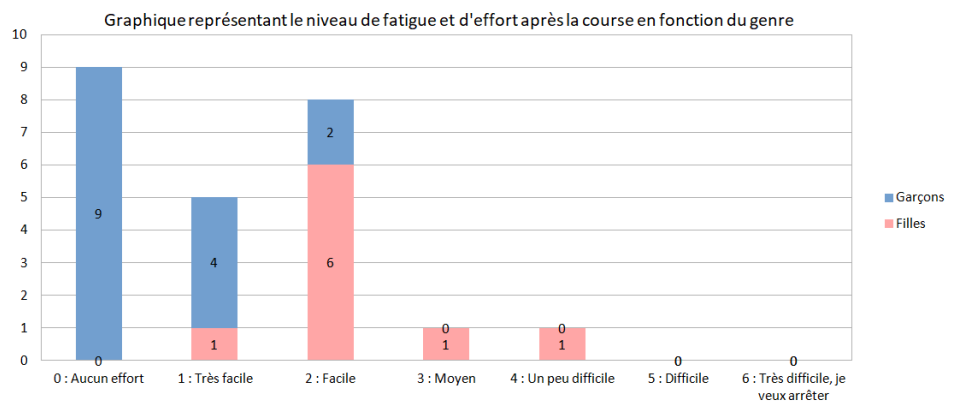


|                                     | Filles | Garçons |
|-------------------------------------|--------|---------|
| 0 : Aucun effort                    | 0      | 2       |
| 1 : Très facile                     | 2      | 2       |
| 2 : Facile                          | 2      | 4       |
| 3 : Moyen                           | 1      | 1       |
| 4 : Un peu difficile                | 4      | 4       |
| 5 : Difficile                       | 0      | 2       |
| 6 : Très difficile, je veux arrêter | 0      | 0       |



Nous pouvons analyser que la majorité des filles ressentent l'activité de course de longue durée comme un peu difficile tandis que les garçons facile ou également un peu difficile. Les garçons gèrent donc mieux leur effort en filière aérobie que les filles, c'est-à-dire qu'ils réalisent une course longue avec un rythme faible, adapté à eux.

|                                | Filles | Garçons |
|--------------------------------|--------|---------|
| 0 : Aucun effort               | 0      | 9       |
| 1 : Très facile                | 1      | 4       |
| 2 : Facile                     | 6      | 2       |
| 3 : Moyen                      | 1      | 0       |
| 4 : Un peu difficile           | 1      | 0       |
| 5 : Difficile                  | 0      | 0       |
| 6 : Très difficile, je veux ar | 0      | 0       |



La majorité des filles ressentent l'activité comme facile alors que les garçons ont l'impression qu'ils ne font aucun effort en la réalisant.

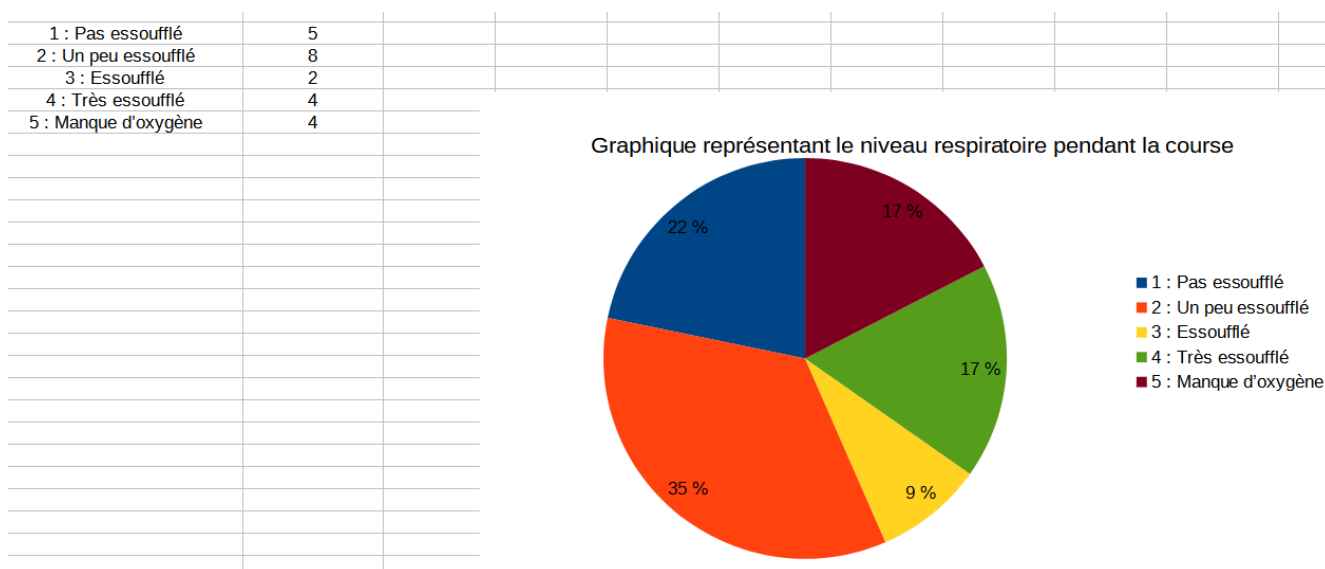
Il y a une grande évolution puisque les filles sont passées d'une activité un peu difficile en début de séquence à une activité facile en fin de séquence. Les garçons sont eux passés d'une activité facile ou un peu difficile à une activité sans effort, très facile.

**Entourez la case correspondante à votre état physique :**

Question 5 :

**Le niveau respiratoire :**

SEANCE 1 :



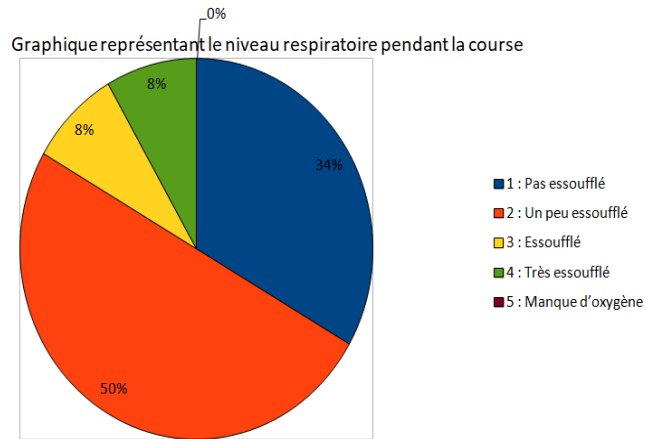
Nous pouvons voir que la majorité des élèves, c'est-à-dire 35 % sont un peu essoufflés, puis que 22 % ne sont pas essoufflés, 17 % sont en manque d'oxygène, 17 % sont très essoufflés, puis 9 % sont simplement essoufflés.

Le niveau respiratoire varie donc fortement en fonction des difficultés des élèves.

Si les élèves sont essoufflés, très essoufflés ou en manque d'oxygène, cela veut dire qu'ils ne gèrent pas leur effort physique puisque c'est une activité qui ne mobilise pas une grande puissance, donc ils peuvent courir à leur rythme en ayant un confort respiratoire.

## SEANCE 10 :

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1 : Pas essoufflé    | 8  |
| 2 : Un peu essoufflé | 12 |
| 3 : Essoufflé        | 2  |
| 4 : Très essoufflé   | 2  |
| 5 : Manque d'oxygène | 0  |

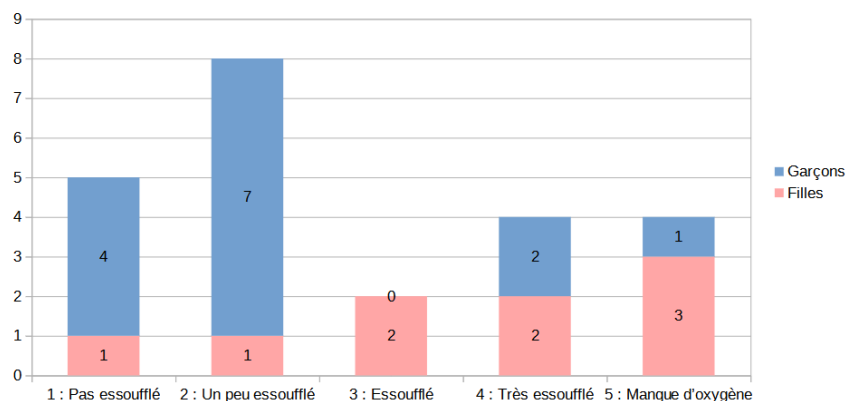


Nous voyons que la 50 % des élèves sont un peu essoufflés, puis que 34% ne sont pas essoufflés, 8% sont essoufflés et 8% sont très essoufflés.

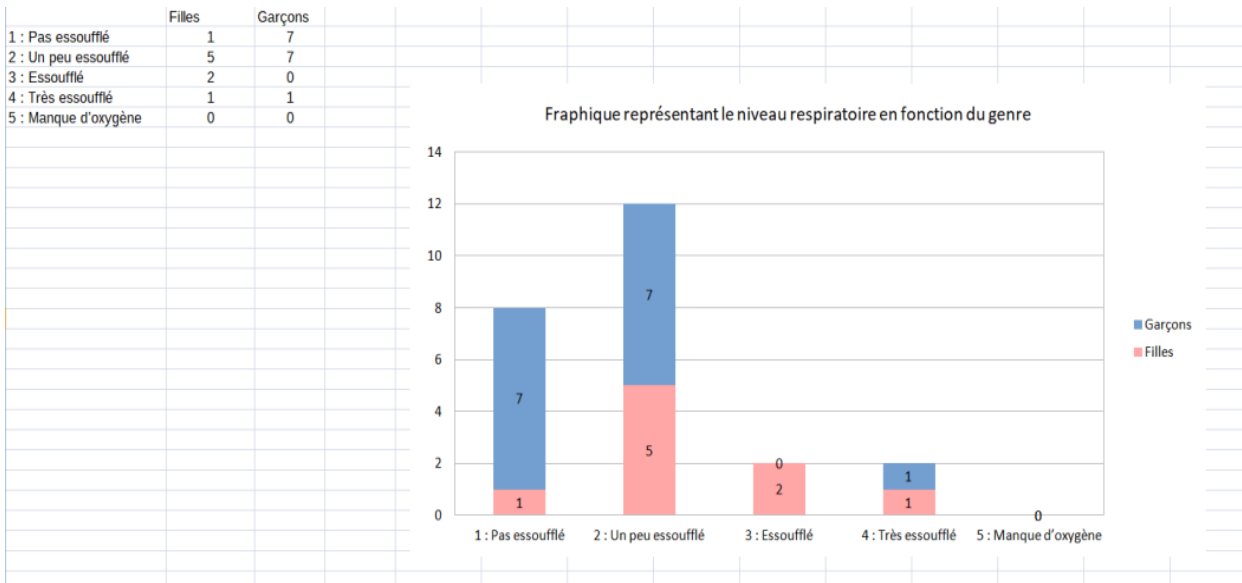
Il y a une légère évolution, il y a toujours la majorité des élèves un peu essoufflé, mais il n'y a plus d'élèves en manque d'oxygène et moins d'élèves très essoufflé.

|                      | Filles | Garçons |
|----------------------|--------|---------|
| 1 : Pas essoufflé    | 1      | 4       |
| 2 : Un peu essoufflé | 1      | 7       |
| 3 : Essoufflé        | 2      | 0       |
| 4 : Très essoufflé   | 2      | 2       |
| 5 : Manque d'oxygène | 3      | 1       |

Graphique représentant le niveau respiratoire en fonction du genre



A travers ce graphique, nous pouvons voir que la majorité des filles sont en manque d'oxygène pendant la course tandis que les garçons sont un peu essoufflés.



Pendant l'évaluation finale, la majorité des filles sont un peu essoufflées tandis que les garçons ne sont pas essoufflés ou un peu essoufflés également.

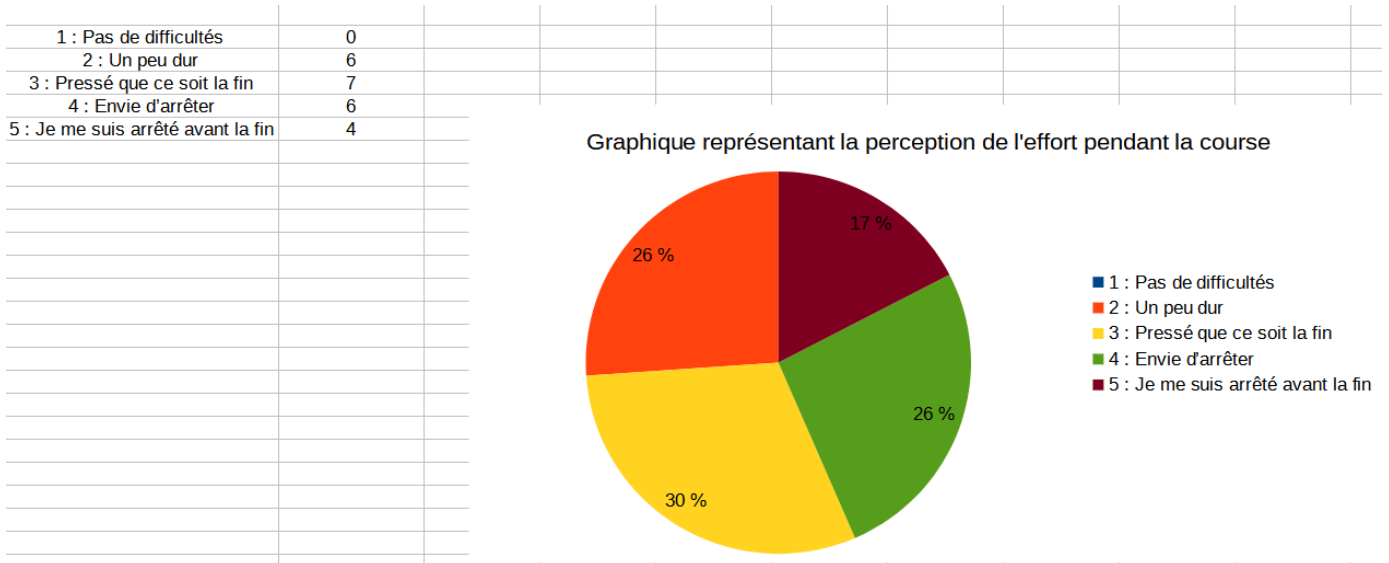
On peut voir l'évolution par le nombre de garçons pas essoufflés.

Les garçons ont donc respecté les consignes puisqu'ils ne sont pas essoufflés, et cela correspond aux critères de la filière aérobie : course longue et pas puissante.

Alors que les filles sont un peu essoufflées en évaluation finale, ce qui montre qu'il y a quand même une évolution malgré que les filles ne gèrent par leur course au niveau de la quantité d'énergie utilisée, qui est trop forte par rapport à celle demandée lors de la situation.

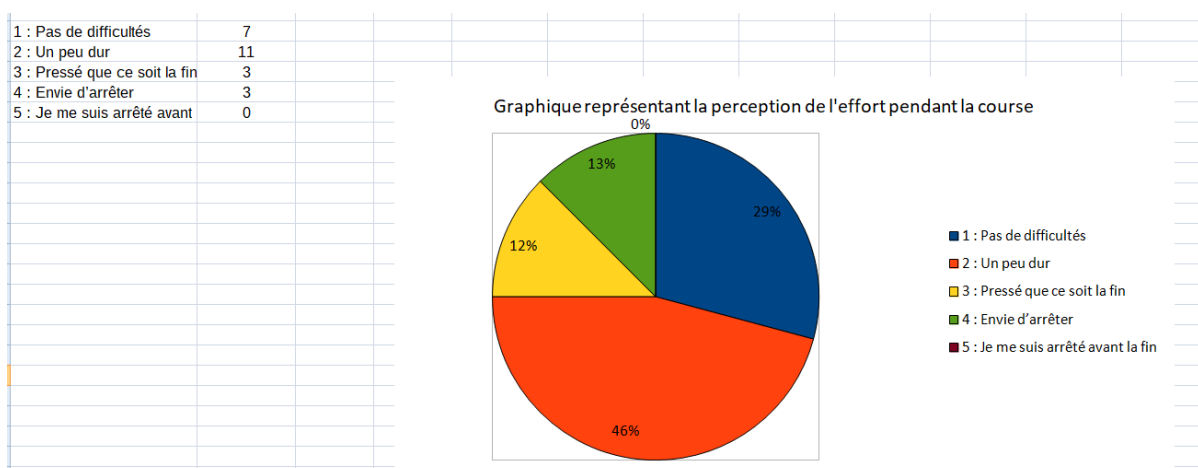
## Question 6 :

### La perception de l'effort :



Sur ce graphique, nous pouvons voir qu'aucun élève perçoit l'activité comme très facile, sans difficultés.

La majorité des élèves étaient pressés que ce soit la fin (30%), puis 26 % trouvaient que l'activité était un peu dure, et 26 % également avaient envie d'arrêter, et 17 % des élèves se sont arrêtés avant la fin.

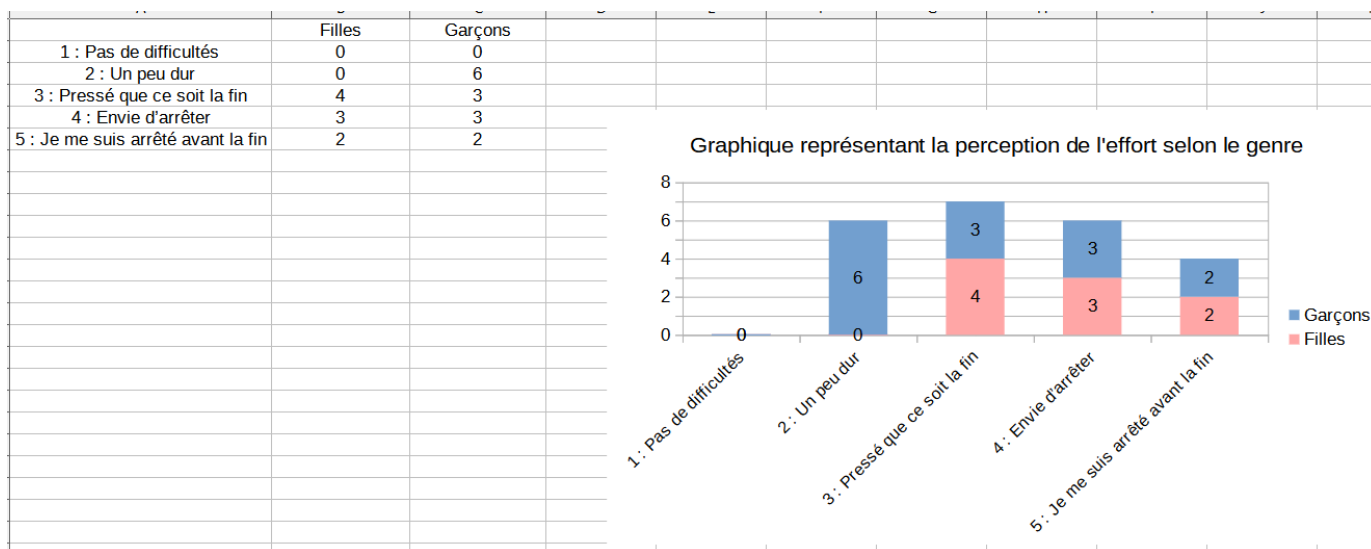


Il y a une énorme évolution : Lors de l'évaluation diagnostique, aucun élève percevait l'activité comme très facile et lors de l'évaluation finale, aucun élève ne percevait l'activité comme très difficile car aucun d'entre eux ne s'être arrêté avant la fin.

En séance 10 : la majorité des élèves trouvent l'activité un peu dure (46%), puis 29% trouvaient qu'il n'y avait pas de difficulté, 13% affirmaient que l'activité étaient dure et avaient envie d'arrêter et 12% trouvaient qu'elle était moyennement difficile et été pressés que ce soit la fin.

Les élèves ont donc évolué au cours de la séquence car au départ, ils trouvaient que l'activité était moyennement difficile ou très difficile tandis qu'à la fin de la séquence, les élèves trouvaient l'activité un peu dure ou ne trouvaient pas de difficulté en particulier.

### SEANCE 1 :

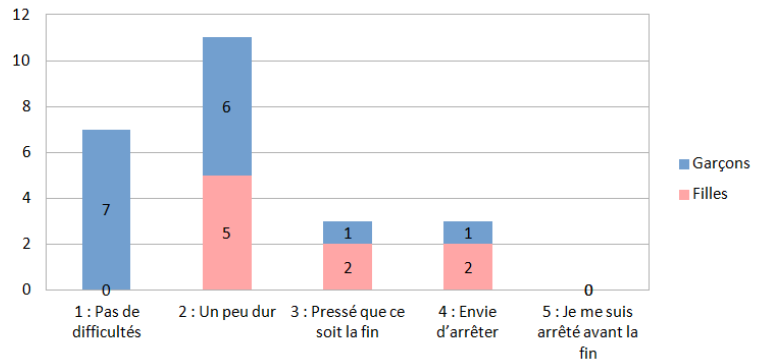


Ce graphique nous montre que la majorité des garçons perçoivent l'activité comme un peu dure, alors que la majorité des filles la trouve moyennement dure en séance 1.

## SEANCE 10 :

|                               | Filles | Garçons |
|-------------------------------|--------|---------|
| 1 : Pas de difficultés        | 0      | 7       |
| 2 : Un peu dur                | 5      | 6       |
| 3 : Pressé que ce soit la fin | 2      | 1       |
| 4 : Envie d'arrêter           | 2      | 1       |
| 5 : Je me suis arrêté avant   | 0      | 0       |

Graphique représentant la perception de l'effort selon le genre



Tandis qu'en séance 10, la majorité des garçons n'ont pas de difficulté particulières ou trouvent l'activité un peu dure, comme les filles. Il y a donc une réelle évolution car il y a des élèves qui ne ressentent aucune difficulté et personne ne s'est positionné dans la catégorie « Je me suis arrêté avant la fin ».

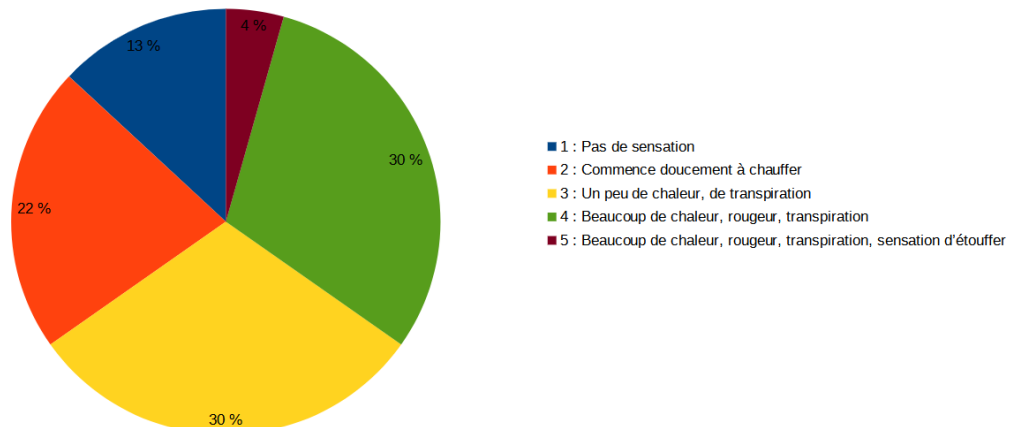
### Question 7 :

### **Les sensations corporelles :**

### SEANCE 1 :

|   |   |
|---|---|
| 1 : Pas de sensation  | 3 |
| 2 : Commence doucement à chauffer                                     | 5 |
| 3 : Un peu de chaleur, de transpiration                               | 7 |
| 4 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration                       | 7 |
| 5 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration, sensation d'étouffer | 1 |

Graphique représentant les sensations corporelles pendant la course



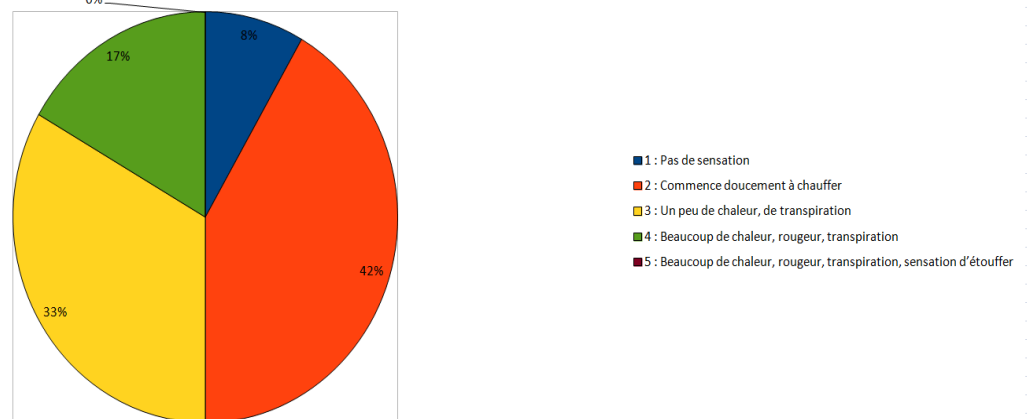


A travers ce graphique, nous pouvons voir qu'en séance 1, 30 % des élèves ressentent beaucoup de chaleur, rougeur et transpiration et que 30 % également ressentent un peu de ces caractéristiques. Ensuite, pour 22 % des élèves, les muscles commencent tout doucement à chauffer. 13 % des élèves ne ressentent pas de sensations physiques et 4 % ressentent la sensation de s'étouffer.

### SEANCE 10 :

|  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 : Pas de sensation                                       | 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 : Commence doucement à chauffer                          | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 : Un peu de chaleur, de transpiration                    | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration            | 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration, sensation | 0  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Graphique représentant les sensations corporelles pendant la course



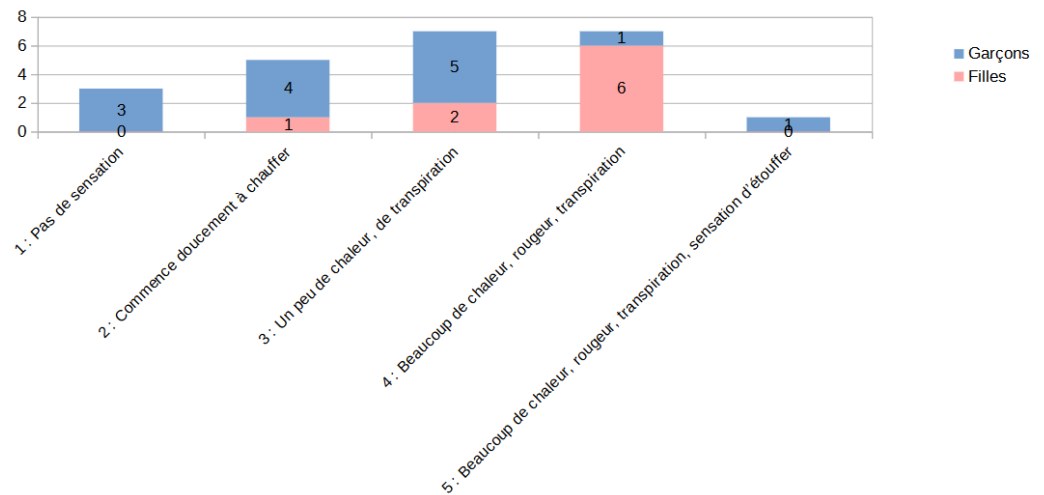
En séance 10, cela change, la majorité des élèves ont leurs muscles qui commencent à chauffer (42%).

Puis 33% des élèves ressentent un peu de chaleur et de transpiration.

On peut voir également qu'aucun élève ne se positionne dans le fait d'avoir beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration, sensation d'étouffer en séance 10.

|   | Filles | Garçons |
|---|--------|---------|
| 1 : Pas de sensation  | 0      | 3       |
| 2 : Commence doucement à chauffer                                     | 1      | 4       |
| 3 : Un peu de chaleur, de transpiration                               | 2      | 5       |
| 4 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration                       | 6      | 1       |
| 5 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration, sensation d'étouffer | 0      | 1       |

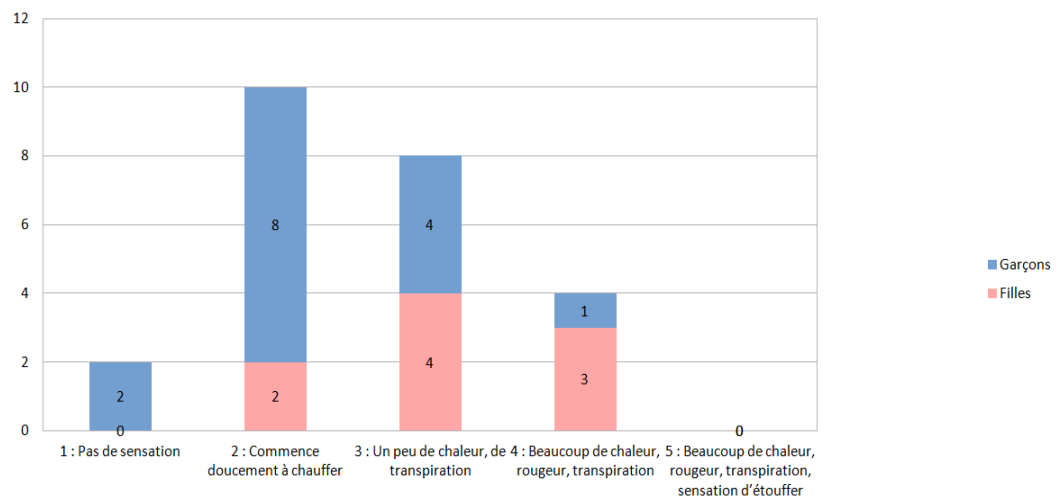
Graphique représentant les sensations corporelles en fonction du genre



Nous pouvons voir que la majorité des garçons ressentent un peu de chaleur et de transpiration alors que la majorité des filles en ressentent beaucoup.

|   | Filles | Garçons |
|---|--------|---------|
| 1 : Pas de sensation  | 0      | 2       |
| 2 : Commence doucement à chauffer                                     | 2      | 8       |
| 3 : Un peu de chaleur, de transpiration                               | 4      | 4       |
| 4 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration                       | 3      | 1       |
| 5 : Beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration, sensation d'étouffer | 0      | 0       |

Graphique représentant les sensations corporelles en fonction du genre



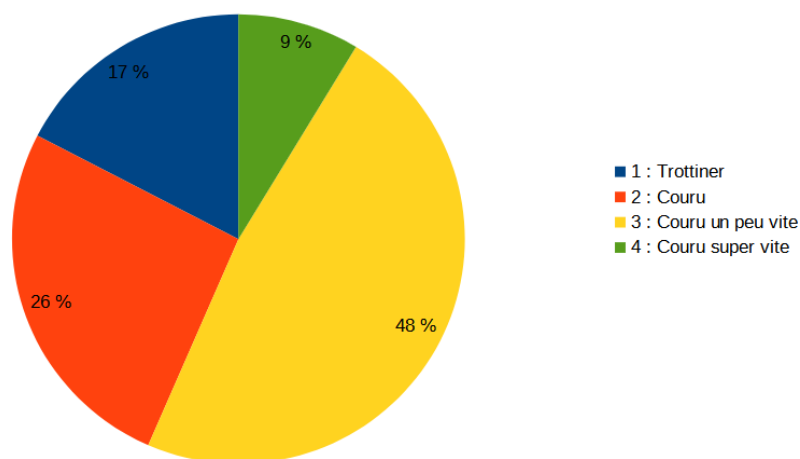
Ici, l'évolution est marquée par le fait que la majorité des garçons sont passés de ressentir un peu de chaleur à sentir leurs muscles chauffés doucement que la majorité des filles sont passés de ressentir beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration à seulement un peu.

### Question 8 :

#### **L'intensité de course :**

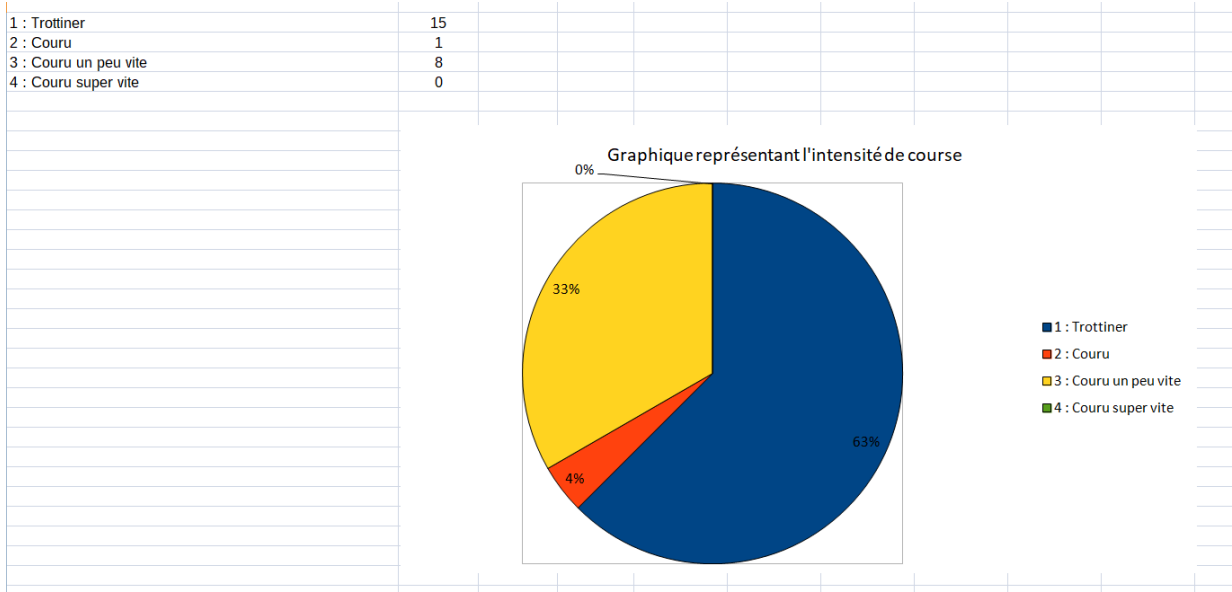
|                       |    |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|----|--|--|--|--|--|--|
| 1 : Trottiner         | 4  |  |  |  |  |  |  |
| 2 : Couru             | 6  |  |  |  |  |  |  |
| 3 : Couru un peu vite | 11 |  |  |  |  |  |  |
| 4 : Couru super vite  | 2  |  |  |  |  |  |  |

Graphique représentant l'intensité de course



Sur ce graphique, nous pouvons analyser le fait que la majorité des élèves courent un peu vite, 26 % courent à un rythme modéré, 17 % trottinent et 9 % courent super vite.

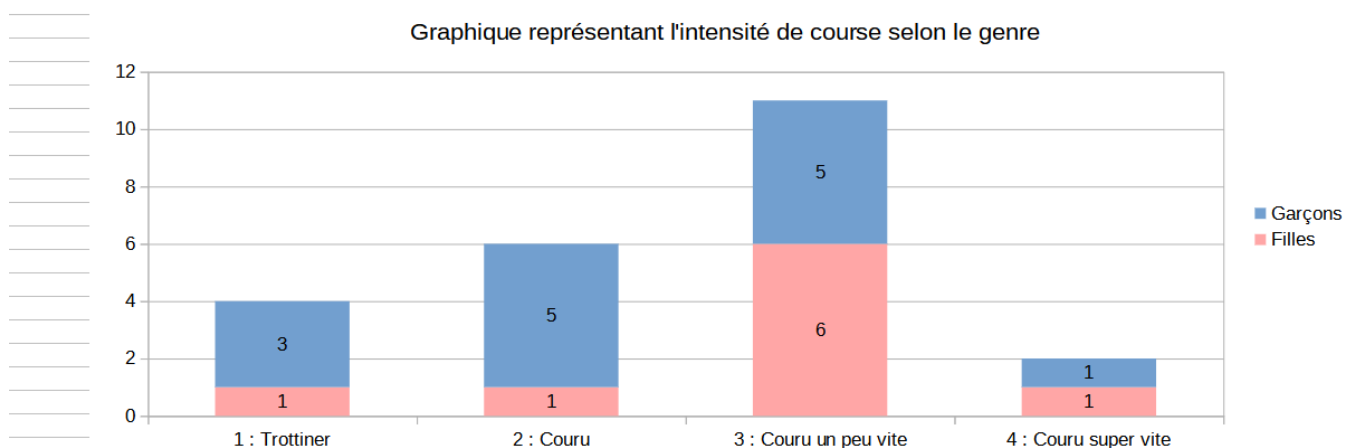
Nous pouvons donc dire que la majorité des élèves étaient dans un état d'épuisement puisqu'ils ne contrôlaient pas leurs intensités de course.



Contrairement à la séance 1, on peut voir que 63% d'eux trottinent, c'est-à-dire qu'ils ont compris l'objectif d'apprentissage. Malgré tout, 33% des élèves courent un peu vite, mais aucun élève n'est en course rapide.

La majorité des élèves contrôlent donc leur intensité de course en séance 10.

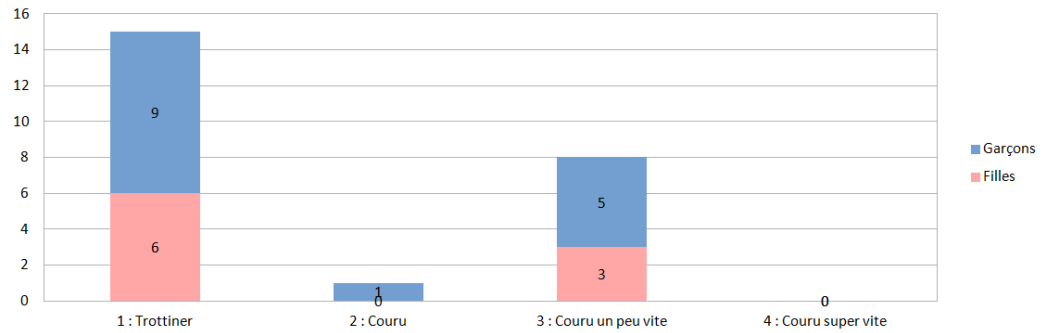
|                       | Filles | Garçons |
|-----------------------|--------|---------|
| 1 : Trottiner         | 1      | 3       |
| 2 : Couru             | 1      | 5       |
| 3 : Couru un peu vite | 6      | 5       |
| 4 : Couru super vite  | 1      | 1       |



Nous pouvons dire que la majorité des filles courent un peu vite, et que la majorité des garçons courent un peu vite ou à un rythme modéré.

|                       | Filles | Garçons |
|-----------------------|--------|---------|
| 1 : Trotliner         | 6      | 9       |
| 2 : Couru             | 0      | 1       |
| 3 : Couru un peu vite | 3      | 5       |
| 4 : Couru super vite  | 0      | 0       |

Graphique représentant l'intensité de course selon le genre



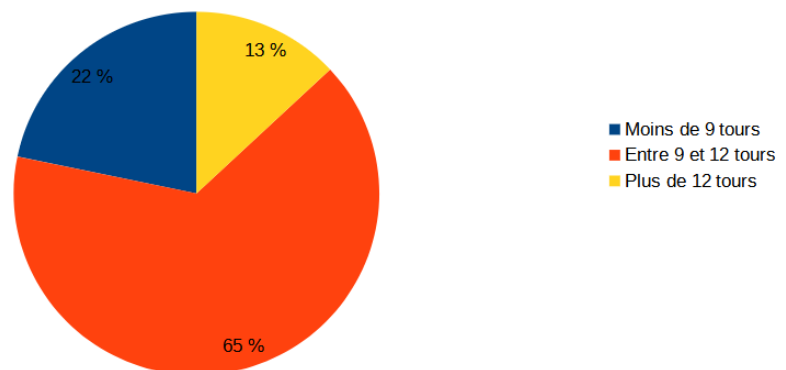
Comme dit précédemment, au cours de la séquence, la majorité des élèves ont su faire évoluer leur pratique et ont atteint l'objectif d'apprentissage en adaptant leur allure.

Fiches d'observation des élèves lors de l'évaluation diagnostique :

**Nombre de tours :**

| Tours complets | Moins de 9 tours | Entre 9 et 12 tours | Plus de 12 tours |
|----------------|------------------|---------------------|------------------|
|                | 5                | 15                  | 3                |

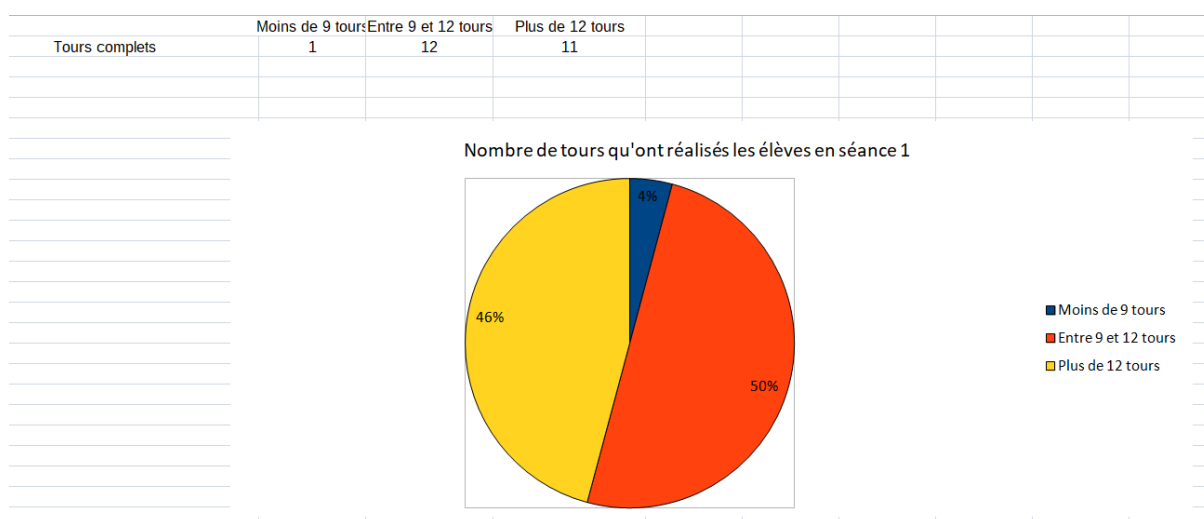
Nombre de tours qu'ont réalisés les élèves en séance 1



A travers ce graphique, nous pouvons voir que la majorité des élèves ont réalisés entre 9 et 12 tours, c'est-à-dire entre 900 et 1200m entre 6 minutes, 22 % d'entre eux ont réalisés moins de 9 tours, et 13 % d'entre eux plus de 12 tours.

L'élève ayant réalisé le moins de tours en a fait 7, et celui qui en a réalisé le plus en a fait 16.

Les élèves courent donc en moyenne entre 9km/h et 12km/h, le plus lent court à 7km/h et le plus rapide à 16km/h.



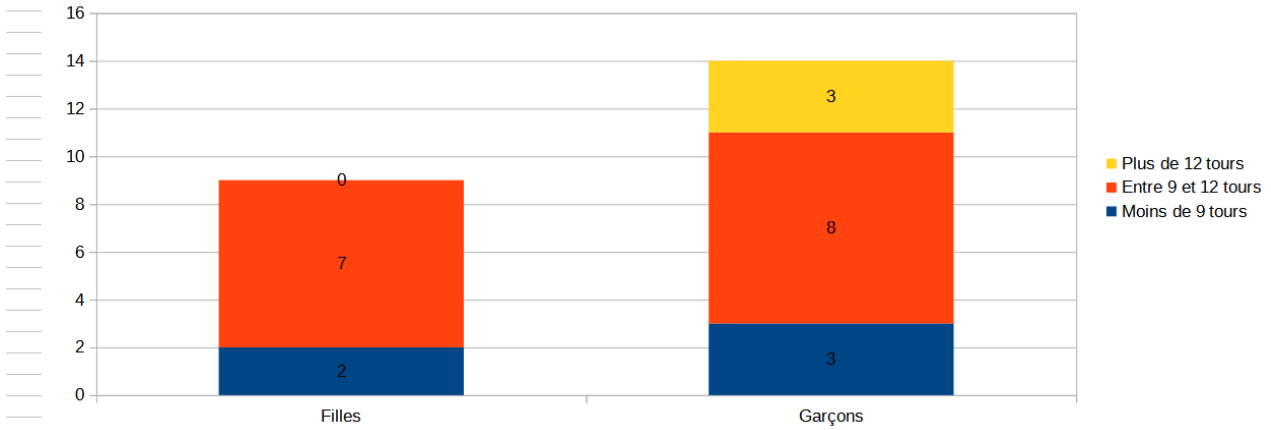
A la fin de la séquence, on peut voir que beaucoup d'élèves ont réalisé plus de 12 tours. En effet, il y a 46% qui ont réalisé plus de 12 tours contre 50% entre 9 et 12 tours. 4% des élèves ont réalisé moins de 9 tours.

L'élève qui a fait le moins de tours en a fait 8 contre 16 pour celui qui en a le plus fait.

On peut voir que la majorité des élèves courent à une vitesse comprise entre 9km/h et plus de 12km/h, le plus lent court à 8 km/h et le plus rapide à 16 km/h.

|         | Moins de 9 tours | Entre 9 et 12 tours | Plus de 12 tours |
|---------|------------------|---------------------|------------------|
| Filles  | 2                | 7                   | 0                |
| Garçons | 3                | 8                   | 3                |

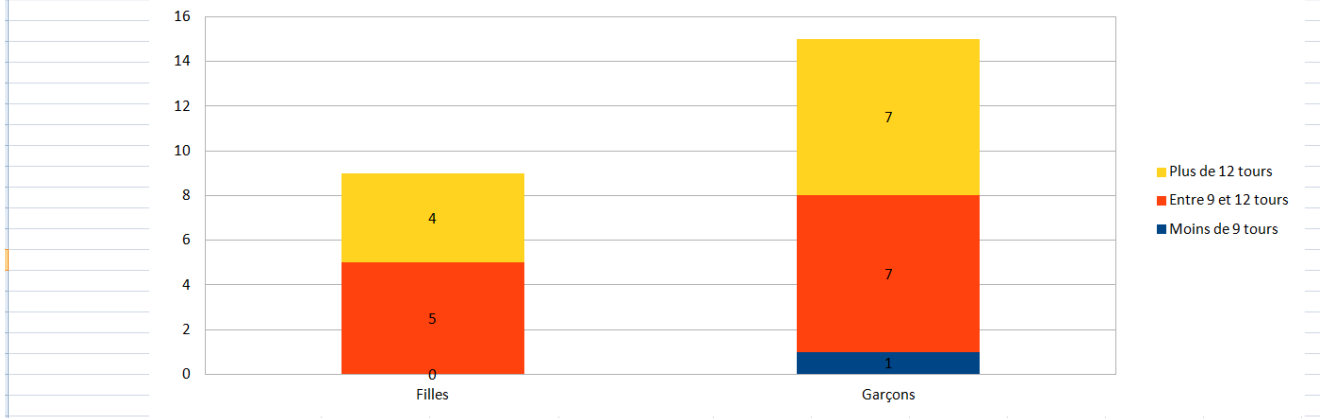
Nombres de tours qu'ont réalisés les élèves selon le genre



Nous pouvons voir que la majorité de filles et de garçons ont réalisés entre 9 et 12 tours, puis que quelques élèves que ce soit des filles ou des garçons ont réalisés moins de 9 tours et que seulement 3 garçons ont réalisés plus de 12 tours.

|         | Moins de 9 tours | Entre 9 et 12 tours | Plus de 12 tours |
|---------|------------------|---------------------|------------------|
| Filles  | 0                | 5                   | 4                |
| Garçons | 1                | 7                   | 7                |

Nombres de tours qu'ont réalisés les élèves selon le genre

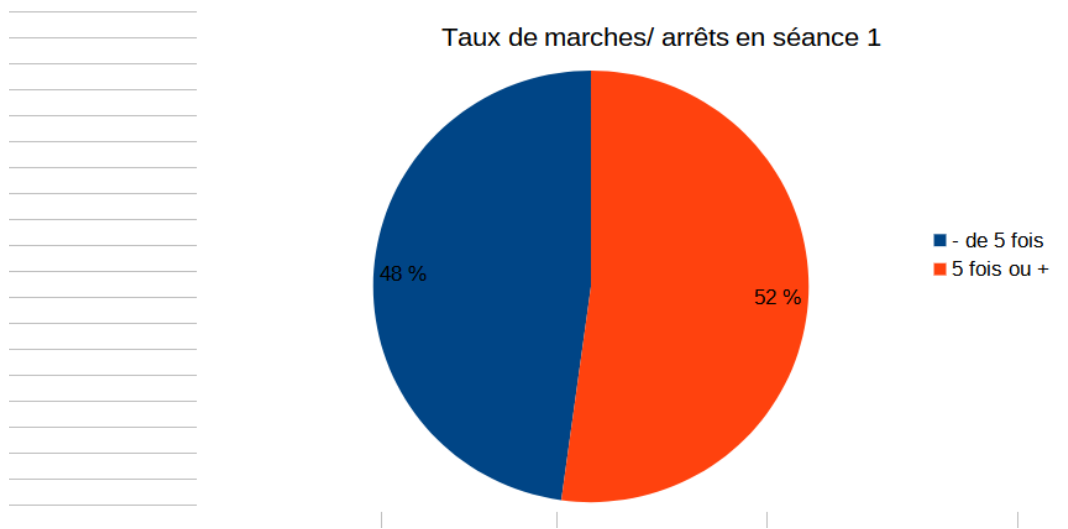


En séance 10, c'est équilibré, il y a autant de filles et de garçons qui ont réalisé entre 9 et 12 tours et plus de 12 tours. Il y a eu qu'un seul garçon qui a réalisé moins de 9 tours.

Les élèves ont donc évolué sur le plan d'endurance de course car la majorité court entre 9 km/h et 16km/h lors de la dernière séance alors que la majorité d'entre eux courait entre 7km/h et 12km/h lors de la première séance.

**Taux de marches/ arrêts :**

|                 | - de 5 fois | 5 fois ou + |  |  |
|-----------------|-------------|-------------|--|--|
| Marches/ arrêts | 11          | 12          |  |  |
|                 |             |             |  |  |
|                 |             |             |  |  |
|                 |             |             |  |  |

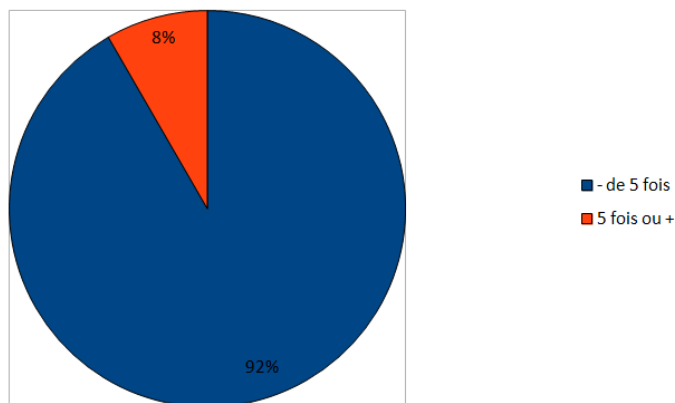


A travers ce graphique, nous pouvons d'abord dire que tous les élèves se sont arrêtés au moins une fois. La majorité d'entre eux se sont arrêtés plus de 5 fois même si cela reste équilibré.



|                 | - de 5 fois | 5 fois ou + |  |  |  |  |
|-----------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Marches/ arrêts | 22          | 2           |  |  |  |  |
|                 |             |             |  |  |  |  |
|                 |             |             |  |  |  |  |
|                 |             |             |  |  |  |  |

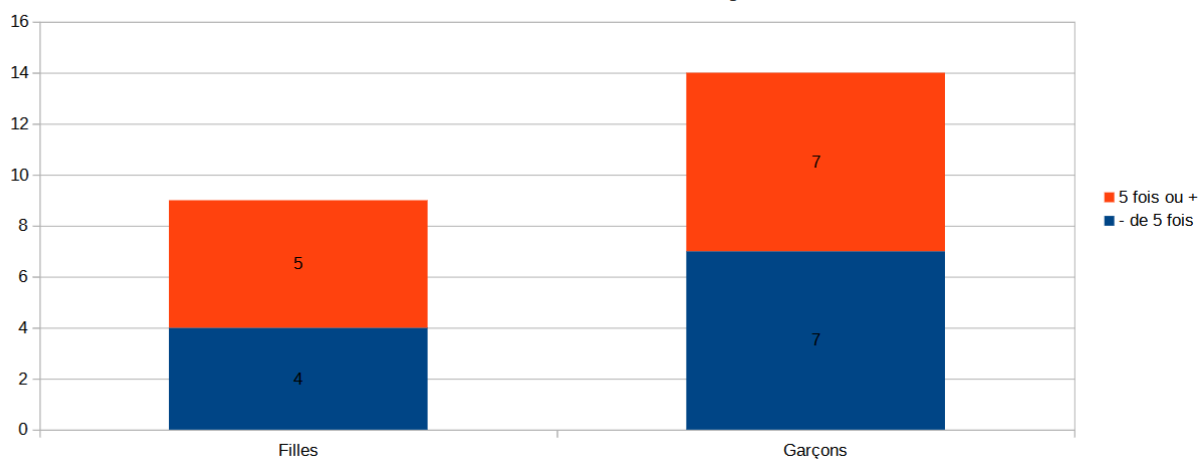
Taux de marches/ arrêts en séance 1



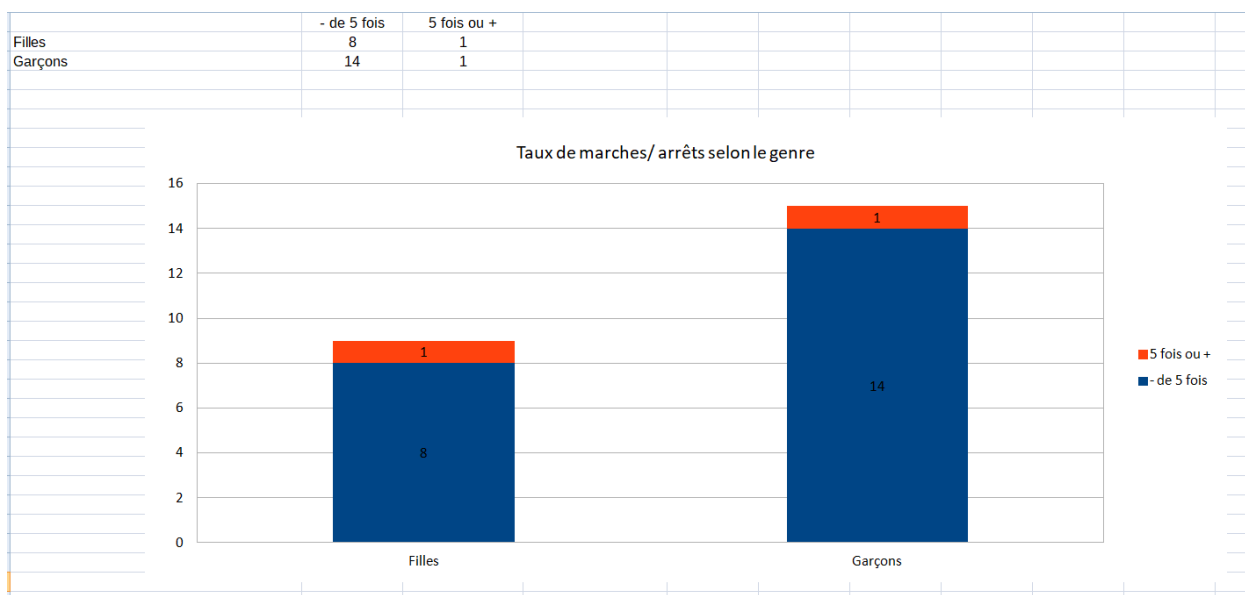
Nous pouvons voir la forte progression des élèves. En effet, certains élèves ne se sont jamais arrêtés pendant les 6 minutes. Ensuite, les chiffres ne sont plus équilibrés, il y a 92% des élèves qui se sont arrêtés moins de 5 fois, contre 8% plus de 5 fois, c'est-à-dire deux élèves seulement

|         | - de 5 fois | 5 fois ou + |  |  |  |  |
|---------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Filles  | 4           | 5           |  |  |  |  |
| Garçons | 7           | 7           |  |  |  |  |
|         |             |             |  |  |  |  |

Taux de marches/ arrêts selon le genre



Nous pouvons voir qu'entre les sexes, le taux reste équilibré ; En effet, 5 filles se sont arrêtées 5 fois ou plus, contre 4 qui se sont arrêtées moins de 5 fois. Chez les garçons, 7 d'entre eux ont marchés 5 fois ou plus, et 7 également ont marchés moins de 5 fois.



Au niveau du genre, cela reste très équilibré également, il y a seulement une fille et un garçon qui se sont arrêtés 5 fois ou plus.

La majorité des élèves, que ce soit filles ou garçons, se sont arrêtés moins de 5 fois.

### SEANCE 6 :

Pour la séance 6, les élèves étaient par binôme, les coureurs réalisaient 6 tours de 100m et les observateurs devaient écrire le temps que j'énonçais à chaque passage de l'élève observé. A l'aide des temps de passage qu'ils avaient écrits, j'ai calculais le temps de chaque tour, puis le temps moyen par tour et enfin j'ai pu voir s'ils respectaient la consigne. La marge d'erreur était de 5 secondes par tour, donc en moyenne 30 secondes pour les six tours. S'ils étaient en dessous de ce seuil, alors ils avaient respecté la consigne sinon non.

Nombre d'élèves présents à cette séance = 22 élèves dont 1 dispensé. Il y avait 12 garçons présents et 10 filles présentes.

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Compétence acquise                | 6  |
| Compétence en cours d'acquisition | 3  |
| Compétence non acquise            | 12 |

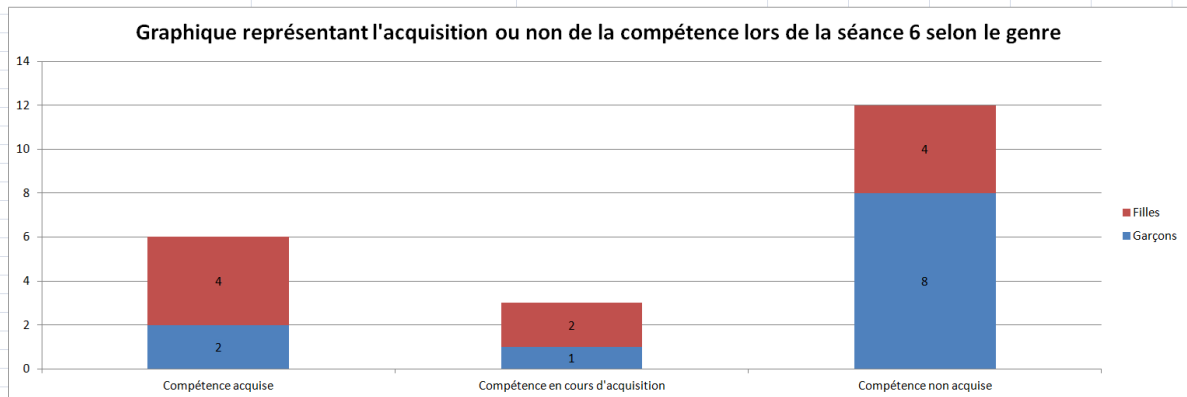
Graphique représentant l'acquisition de la compétence lors de la séance 6 : intervalle de 5 secondes entre chaque tour (être régulier)



On peut voir que lors de cette séance, 57% des élèves n'ont pas atteint la compétence, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas respecté la marge des 5 secondes entre chaque tour ; De ce fait, ils n'étaient donc pas réguliers. 29% des élèves avaient acquis cette compétence et 14% étaient en cours d'acquisition car ils étaient situés dans le seuil d'erreur (1 à 2 secondes de plus pour un tour).

|                                   | Garçons | Filles |
|-----------------------------------|---------|--------|
| Compétence acquise                | 2       | 4      |
| Compétence en cours d'acquisition | 1       | 2      |
| Compétence non acquise            | 8       | 4      |

Graphique représentant l'acquisition ou non de la compétence lors de la séance 6 selon le genre



Par rapport à ces pourcentages, il y avait plus de filles qui avaient validé la compétence que de garçons. La répartition des compétences en cours d'acquisition était partagée. Et il y avait le double de garçons qui n'avaient pas validé la compétence par rapport aux filles.

Néanmoins, il y avait autant de filles qui avaient validé ou invalidé la compétence.

En conclusion de ce recueil de données, nous pouvons dire que le constat fait au départ a bien été vérifié puisque les élèves avaient du mal à gérer et percevoir leur effort physique, ils étaient fatigués tant sur le plan respiratoire que sur le plan moteur. Nous avons donc pris en compte leurs difficultés pour contribuer à ceci, c'est-à-dire gérer leur effort physique dans les séances d'après à travers l'éducation à la santé.

Ces séances reposaient sur trois thèmes : la continuité de la course, la régularité de la course ainsi que la gestion de la course.

Lors de cette séquence, j'ai décidé de réaliser des situations ludiques afin de permettre une motivation de tous dans l'activité ainsi que de détourner l'attention des élèves vers un but. J'ai réalisé différents types de groupements lors de cette séquence : collectif, en groupe, en binôme, individuel.

Lors des séances sur la continuité de la course, les élèves ont travaillé sur leur allure de course.

Puis lorsque nous avons travaillé sur la régularité de la course, on a abordé des grandes difficultés comme les foulées ainsi que la respiration.

Enfin, pour la gestion de la course, j'ai mis en place un contrat où l'élève devait gérer son propre effort physique en fonction de soi.

Grâce à l'évaluation finale, nous avons pu voir que les séances précédentes ont permis aux élèves de progresser sur le plan de la connaissance de soi et donc de l'éducation à la santé. Ils arrivent à gérer leur effort physique en adoptant une allure régulière et adaptée à eux pour réaliser une course la plus longue possible.

Donc pour répondre à la problématique, j'ai mis en œuvre l'éducation à la santé en EPS en cycle de course de longue durée en CM2 à travers une séquence de 10 séances. Les séances étaient regroupées en fonction de thème : la continuité de la course, la régularité de la

course et la gestion de la course. Et ces thèmes permettaient de répondre aux objectifs visés.

Au départ, ne sachant pas comment m'y prendre, j'ai décidé de laisser les élèves en classe entière, mais après réflexion, j'ai pu remarquer que je ne prenais pas réellement compte les difficultés et les besoins de mes élèves.

J'ai donc décidé de les mettre par groupe de besoin selon leurs allures de course, puis j'ai analysé ma pratique et je me suis autoréglée ; En effet, au sein d'un groupe, les élèves avaient des difficultés différentes. Donc même en les mettant en binôme, parfois les élèves n'avaient pas les mêmes besoins.

J'ai donc décidé de centrer ma pratique sur une pratique individuelle, les élèves avaient leurs propres difficultés et besoins et géraient leur propre effort physique.

Tout au long de la séquence, j'ai pu leur faire prendre conscience de leur capacité à faire un effort ainsi que des limites de leurs corps, c'est-à-dire leur apporter les connaissances nécessaires afin qu'ils se situent dans l'activité, effectuent les objectifs d'apprentissage en prenant en compte leurs difficultés pour progresser à leur rythme. En effet, j'ai mis en place différentes situations ludiques avec différents objectifs d'apprentissage pour arriver au but final : de savoir gérer son effort physique.

Grâce aux questionnaires, j'ai pu analyser mon public et savoir si c'était un public sportif ou non. 48% des élèves pratiquent une activité, la majorité des pratiquants sont des garçons et ce sont souvent des activités de jeux collectifs telles que le football ou encore le basketball. De plus, ils pratiquent cette activité plus de deux fois par semaine.

Au départ, les élèves appréhendaient l'APSA Course de longue durée ; Dès la première séance, ils disaient que sept minutes de course était beaucoup trop long. A travers mes différentes situations de départ, j'ai su montrer aux élèves que même si c'était une activité athlétique, on pouvait rester dans du ludique, qu'il y avait beaucoup d'activités pour apprendre, et ça leur a permis de se familiariser avec l'activité.

J'ai pu voir un réel progrès des élèves lors de la séance 10. Les élèves ont donc progressé tout au long de la séquence pour arriver en séance 10 et connaître leur gestion de l'effort.

En séance 1, lors de la passation des questionnaires, pour le niveau d'effort, les élèves se situaient en niveau 4 (un peu difficile), puis en séance 10 en niveau 0 (aucun effort). On peut donc voir qu'il y a de réels progrès.

De plus, sur le plan respiratoire, les élèves se sont positionnés au niveau 2 (un peu essoufflé) tout au long de la séquence néanmoins on peut noter qu'en séance 10, il n'y a plus aucun élève qui est en manque d'oxygène.

Concernant la perception de l'effort, les élèves sont passés de niveau 3 (Pressé que ce soit la fin) au niveau 2 (un peu dur).

Pour les sensations corporelles, les élèves étaient aux niveaux 3 et 4 en séance 1 (un peu ou beaucoup de chaleur, rougeur, transpiration) et en séance 10, ils se positionnaient au niveau 2 (Commence doucement à chauffer).

Puis, pour l'intensité de course, les élèves sont passés d'un niveau 3 (couru un peu vite) en séance 1 à un niveau 1 (trotter) en séance 10. Cela montre que les élèves ont bien compris les objectifs de la séquence, puisqu'il fallait courir à son allure afin de créer le meilleur temps et non pas courir le plus vite possible.

J'ai pu également observer que les filles se positionnaient souvent dans un niveau inférieur que les garçons, c'est-à-dire qu'elles étaient plus fatiguées tant sur le niveau moteur et respiratoire ou alors qu'elles avaient une moins bonne estime d'elles-mêmes.

En séance 1, pour réaliser les 7 minutes, seulement 13% des élèves faisaient plus de 12 tours alors qu'en séance 10, il y en avait 46%. Le rapport en fonction du genre était équilibré.

De plus, on est passé de 52% des élèves qui marchaient 5 fois ou plus en séance 1 à 8% en séance 10. Le rapport filles/ garçons reste également équilibré.

Lors de la séance 6, 56% avaient non acquis la compétence, et il y avait plus de filles qui avaient acquis cette compétence où il fallait courir 6 tours en respectant l'intervalle de plus ou moins 5 secondes entre chaque tour.

Donc les élèves ont progressé en éducation à la santé et notamment sur la gestion de leur effort physique.

Ces résultats sont en corrélation avec la revue de littérature du mémoire.

En effet, j'ai enseigné de l'éducation à la santé à travers l'EPS et je l'intègre au programme de la classe comme la majorité des enseignants dans l'étude de Jourdan et al, en 2002, ce qui permet d'optimiser le temps d'apprentissage.

Dans l'étude de Simar et Jourdan, en 2008 et celle de Loizon et al, en 2011, ils nous expliquaient qu'il y avait trois pôles d'éducation à la santé. En effet, on peut les retrouver au sein de ma séquence de course de longue durée. Il y a le pôle centré sur l'apprentissage de connaissance avec une dimension corporelle : l'élève doit prendre connaissance de son corps et de sa santé pour pratiquer. Il y a le pôle centré sur le développement d'attitudes avec une dimension psychosociale. Cette dimension est mise en place par le respect des consignes, la connaissance de soi et l'autonomie. Puis, il y a le pôle santé sur l'apprentissage de capacités avec une dimension critique qui est mise en place par l'observation et la sécurité, les rôles ainsi que les fiches d'observation et les questionnaires.

En corrélation avec Simar et al, en 2012, les élèves ont pu se développer sur le plan personnel notamment sur leurs capacités, dans le but de créer des citoyens capables de faire des choix éclairés en matière de santé. Pour ceci, j'ai mis en place des situations ludiques et de relaxation afin de favoriser les apprentissages.

En prenant appui sur l'étude de Berger et al, en 2009, j'ai mis en place une séquence en lien avec l'éducation à la santé en optant pour une pédagogie constructiviste où l'élève est acteur de son apprentissage. A travers l'éducation à la santé, j'ai développé la socialisation et l'autonomie des élèves, avec des groupes constitués en fonction des capacités de chacun, et les amener vers une autonomie notamment avec les échauffements et les rôles attribués. A travers ma séquence, j'ai su faire développer les connaissances de soi des élèves afin qu'ils connaissent leurs difficultés, leurs besoins en EPS ainsi que leurs limites pour éviter les blessures.

En corrélation avec Turcotte et al, en 2007, quatre dimensions d'apprentissages étaient au cœur de ma séquence : cognitive avec la compréhension des consignes ainsi que l'identification des avantages et inconvénients d'un comportement, sociale et affective avec la constitution des groupes et des binômes et motrice avec la réalisation de l'activité physique en fonction de leurs capacités. Cela a permis à l'élève de gérer son propre effort physique tout au long de la séquence et pour plus tard, dans sa vie de citoyen. Les élèves ont su modifier leurs comportements et développer des habiletés motrices adaptées à eux en fonction de leurs capacités.

## **8. Partie réflexive sur le mémoire :**

Lors de cette partie réflexive, je vais vous faire part des compétences acquises lors de la réalisation de ce mémoire en apportant les arguments nécessaires. J'ai donc décidé de relier le référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation avec les attendus de fin de formation du master à travers cette partie.

Tout d'abord, je peux relier la compétence C6 « Agir en éducation responsable et selon des principes éthiques » et la compétence C1 « Faire partager les valeurs de la République », avec les attendus de fin de formation A1, A2 et A5 « Valeurs de la République et compétences citoyennes chez les élèves » car à travers mon enseignement, je permets une égalité pour tous. Je fais participer tous les élèves que ce soit les filles ou les garçons. Je suis à l'écoute de toute le monde, j'assure la sécurité des élèves en EPS, je prête attention aux difficultés des élèves afin d'y apporter de la différenciation en fonction de leurs besoins. Je transmets certaines valeurs telles que le respect de soi et d'autrui, la fraternité (les relations affectives), faire ses propres choix (avec la réalisation du contrat), l'esprit critique. J'incite également les élèves à préserver leur santé, à être dans un bien-être constant en pratiquant en sécurité, pour permettre une réussite de tous grâce à l'éducation à la santé.

Ensuite, dans ce mémoire, j'ai développé d'autres compétences pour me former ; En effet, j'ai su m'adapter en accédant à une lecture outillée de publications scientifiques et professionnelles pertinentes, j'ai distingué les sources éducatives et professionnelles. J'ai acquis des compétences en termes de lecture de textes scientifiques que ce soit sur l'identification ou le choix des textes et l'analyse, car un enseignant se doit de faire des choix tout au long de sa carrière (choix didactiques et professionnels). On peut mettre en lien ce propos avec la compétence C14 « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » car j'ai développé mes connaissances scientifiques didactiques et pédagogiques sur l'éducation à la santé. J'ai utilisé des ressources disponibles afin de mener mes recherches et de préparer ma séquence. En effet, en lien avec la compétence A11 et A12 « Ressources professionnelles et savoirs disciplinaires », je fais référence aux programmes EDUSCOL lors de mes séances. Ensuite, je faisais un bilan de mes séances et un bilan avec mon maître de stage afin de m'autoréguler et ajuster mes gestes professionnels pour les prochaines séances et faire évoluer ma pratique. J'ai pu également échanger avec mon directeur de mémoire pour



éclaircir mes propos (Attendus A9 et A21 : Analyse de son travail).

J'identifie mes besoins de formation notamment avec les élèves en difficulté (attendu A24 : Acteur de son développement professionnel).

J'ai su observer et analyser des situations afin de trouver des solutions. En lien avec la compétence C4 et P3 « Prendre en compte la diversité des élèves » et « Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissages prenant en compte la diversité des élèves », j'ai pu réaliser des choix en fonction de la représentation et de la diversité des élèves pour répondre à leurs besoins. En effet, j'ai su identifier les facilités, les difficultés et besoins des élèves pour prévoir de la différenciation. J'ai prévu des situations collectives et individuelles. Lors de mes séances, j'élabore des consignes claires, précises et explicites afin de permettre une compréhension de tous (A15 : Explicitation, coopération et différenciation).

J'ai su analyser les processus aux apprentissages cognitifs et sociaux des élèves ; En effet, à travers la compétence P4 « Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves », j'ai construits avec eux le sens des apprentissages à travers les objectifs visés. J'ai pris le temps de répéter et reformuler mes consignes, ce qui a permis un meilleur engagement de la part de tous les élèves. J'ai installé un climat favorable aux apprentissages pour noter les progressions en termes d'éducation à la santé.

J'ai travaillé la compétence C11 « Contribuer à l'action de la communauté éducative » car pour créer ma séquence, je me suis basé sur les caractéristiques de l'école, du public et de l'environnement.

Mais également la compétence P1 « Maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactiques » en lien avec l'attendu A13, A14 « Réussite des apprentissages et planification des séquences » car j'ai construits mes fiches de préparation en prévoyant la durée, les consignes, les supports, la différenciation, l'espace, les groupements et le contenu. De plus, l'objet enseignant et la didactique de mes séances sont maîtrisés. Grâce aux bilans effectués, j'applique des remédiations pour les séances suivantes. J'ai répondu aux besoins de mes élèves avec de la différenciation pour permettre une réussite de tous, j'ai pris en compte leurs acquis antérieures ainsi que leurs difficultés de mes élèves pour adapter au mieux mon enseignement.

La compétence P5 « Evaluer les progrès et les acquisitions des élèves » est également travaillée notamment avec la grille d'observation et les questionnaires (évaluation diagnostique et évaluation finale) afin de visualiser les besoins, progrès et acquis des élèves sur le pôle de l'éducation à la santé sur l'axe physique. J'ai donc mis en place différents types d'évaluation : l'évaluation diagnostique et l'évaluation finale. J'ai trouvé des remédiations pour ajuster mon enseignement, et prendre en compte les difficultés et les réussites pour faire progresser les élèves (étayage). Puis j'ai également fait un bilan sur l'évaluation : les acquis, les non-acquis, le respect du contrat avec les élèves (Attendus A17, A18, A19 : Evaluation).

Pour m'exprimer de manière claire et précise, j'ai travaillé la compétence C7 « Maîtriser la langue française à des fins de communications ». A l'oral comme à l'écrit, je me suis adaptée aux élèves de CM2 en faisant par exemple des questionnaires plus élaborés afin d'obtenir des résultats significatifs.

J'ai également travaillé les attendus A3, A4, A6, A7, A16 et A25 « Adulte responsable de sa classe et de sa formation » car je suis assidue et ponctuelle, j'assure la sécurité des élèves, j'utilise un langage adapté aux élèves de CM2, je mets en place des groupes de besoin, j'établis une relation de confiance avec les parents (Exemple : parler à un parent suite à une blessure) et je respecte la confidentialité des informations.

J'assiste aux différentes réunions, je prends part au projet d'école et de la classe (Attendu A8 : Adulte responsable dans son école).

En lien avec l'attendu A10, A23 « Numérique », j'ai fait signé aux parents des autorisations de droit à l'image afin de photographier les élèves lors de ma séquence d'EPS.

Dans la partie précédente, j'ai pu confronter l'observation des situations professionnelles avec mes apports scientifiques afin de voir si c'était en corrélation ou non. J'ai analysé des données adaptées à ma problématique. J'ai rédigé un écrit argumenté et référencé à visée professionnelle cohérent, démonstratif et attestant la maîtrise de la langue française.

Lors de mon oral, je vais acquérir des compétences pour présenter mon travail, argumenter et répondre de manière justifiée aux questions posées.

## **9. Conclusion :**

Dans mon objet d'étude, j'avais donc défini les termes de l'Education à la santé, l'Education Physique et sportive et l'effort pour répondre au mieux à ma problématique qui est : « Dans quelle mesure et comment l'enseignant, dans sa pratique, met-il en œuvre la gestion de l'effort à travers l'éducation à la santé physique en EPS en CM2 ? Quels sont les acquis ainsi que les comportements des élèves en matière d'éducation à la santé en amont et après les séances d'EPS proposées ? »

Pour répondre à celle-ci, j'ai réalisé une enquête terrain quantitative. En effet, j'ai réalisé une séquence avec différentes séances d'EPS en lien avec l'éducation à la santé pour répondre au premier volet de ma problématique. Puis pour le second, j'ai distribué un questionnaire à chaque élève en début et en fin de séquence pour évaluer leurs représentations, leurs acquis et leurs progrès au cours de la séquence. J'ai également mis en place des fiches d'observation lors de l'évaluation diagnostique, en séance 6 et lors de l'évaluation finale afin de voir s'ils ont progressés.

Pour analyser mes données, j'ai décidé de construire une analyse sous forme de graphiques en fonction d'abord du nombre d'élèves puis du sexe, ce qui permet d'avoir des pourcentages d'élèves en fonction des questions posées.

On a donc pu voir que tous les élèves ont progressé tout au long de la séquence, il y a une réelle évolution positive. Néanmoins, les filles se positionnent toujours en-dessous des garçons notamment dans les questionnaires. Par rapport à leur pratique, chacun a pu courir en fonction de ses capacités et a pu gérer son effort physique à part quelques élèves qui n'ont pas réussi à respecter le contrat car ils se sous-estiment ou sur-estiment.

Les élèves ont pu valider certaines compétences telles que : accepter les rôles avec ses camarades ainsi que d'assurer la sécurité, traduire le résultat de l'action dans un autre langage et également apprendre pour soi, s'auto-évaluer pour choisir son contrat et ainsi de savoir s'ils ont une bonne gestion à l'effort d'eux-mêmes.

Durant ce mémoire, j'ai pu développer un certain nombre de compétence, que ce soit par rapport au référentiel de compétence et par rapport aux attendus de fin de formation de Master MEEF, notamment sur le partage des valeurs de la République, sur mon développement professionnel, sur l'analyse de mon travail, sur le fait de prendre en compte la diversité des élèves et mettre en place de la différenciation, de travailler la socialisation

des élèves, de contribuer à l'action de la communauté éducative, de maîtriser les savoirs didactiques et planifier ma séquence, d'évaluer les progrès des élèves, de maîtriser la langue française et d'être responsable de ma classe.

Lors de ma séquence, j'ai également mis en avant l'aspect ludique et la relaxation. J'ai lié les objectifs d'apprentissage avec les compétences psychosociales des élèves (cognitive, sociale, affective, motrice) en en créant des situations avec des consignes claires et en formant des groupes de besoin.

Néanmoins il y a eu quelques limites ; En effet, l'école ne dispose pas de salle d'EPS durant toute l'année en raison de travaux, nous avons dû pratiquer dehors, dans un climat parfois défavorable, ce qui a empêché d'avoir une continuité pédagogique totale. Lorsqu'il faisait un peu froid, les élèves pratiquaient en manteau, ce qui n'est parfois pas évident, et je devais anticiper et parfois faire des choix selon le contexte car je ne peux pas faire attendre les élèves dans le froid, donc ils étaient en mouvement et selon les séances, il n'y avait pas d'observateur.

Donc en perspective, il faudrait bénéficier d'une salle d'EPS afin d'y aller lorsque la météo ne permet pas de pratiquer en extérieur, comme en période 2 et 3. Cela permettrait d'avoir une continuité pédagogique et de varier les activités sportives.

Tout au long de cette séquence, j'ai su me poser les bonnes questions pour l'organisation de la classe et les situations d'apprentissage. Je sais me remettre en question pour continuer de progresser. Je suis bienveillante avec l'ensemble des élèves.

J'ai pu voir de sérieux progrès et notamment voir les élèves évoluer même dans le rapport avec moi.

## **10. Bibliographie :**

BJEPS (novembre 2021). Quelles filières énergétiques pour quels types d'efforts.

Berger et al (2009). Education à la santé dans les écoles élémentaires... Représentations et pratiques enseignantes, n°34, 35-66.

Dictionnaire : Journal le Parisien. Ecole primaire en France : définition de Ecole primaire en France et synonymes de Ecole primaire en France.

Didier Delignières (2000). L'effort.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports. (2016). Actions éducatives.

Eduscol. Ministère de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des sports. (avril 2023). Ecole promotrice de santé.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports. (BO du 25 juillet 2013). Le référentiel de compétences des enseignants.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports. (février 2023). Le sport à l'école élémentaire.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports (BOEN n°31 du 30 juillet 2020). Programmes cycle 1.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports (BOEN n°31 du 30 juillet 2020). Programmes cycle 2.

Eduscol. Ministère de l'Education nationale de la Jeunesse des Sports (BOEN n°31 du 30 juillet 2020). Programmes cycle 3.

Inpes. L'éducation en santé : enjeux, obstacles, moyens.

Jourdan, D ; Piec, I ; Aublet-Cuvelier, B ; Berger, D ; Lejeune, M-L ; Laquet-Riffaud, A ; Geneix, C ; Glanddier, P-Y. (2002). Éducation à la santé à l'école : pratiques et représentations des enseignants du primaire, Santé publique, n°4, 403-423.

Le Journal des femmes (2022). Ecole primaire : de la maternelle au CM2.

Loizon et al (2011). L'enseignement de l'éducation à la santé en écoles élémentaires par des intervenants en EPS, Carrefours de l'éducation, n°32, 65-79.

Mérini et al (2012). Education à la santé et à la citoyenneté à l'école primaire : diversité et cohérence des pratiques enseignante en éducation à, Spirale, Revue de recherches en éducation, n°50, 53-65.

Mérini et al (2010). Le travail des enseignants en éducation à la santé : analyse des dynamiques collective du dispositif, « Apprendre à mieux vivre ensemble à l'école », 1-70.

Mialaret G (1979). Vocabulaire de l'éducation, Histoire de l'éducation, n°5, 46-56.

Organisation mondiale de la santé (2022). Activité physique.

Organisation mondiale de la santé (1983). Education à la santé.

Organisation mondiale de la santé (1986). Santé.

Perrin C., 2000, La santé en EPS de l'éducation à l'évidence, Spirale, revue des sciences de l'éducation, n°25, éditions ERES, 83-88.

Poggi et al (2009). Education à la santé en EPS et attentes familiales : confusion entre sphère privée et espace public, Carrefours de l'éducation, n°27, 153-158.

Simar et al (2012). , L'éducation à la santé, entre discipline scolaire et approche transversale : analyse de la tâche représentée des enseignants dans les systèmes éducatifs français et irlandais, Spirale, Santé publique, n°4, 403-423.

Simar, C. et Jourdan, D (2008). Professeur de français au primaire et promotion de la santé :

facteurs qui influencent la pratique des enseignants promoteurs de la santé.

Turcotte, S ; Gaudreau, L ; Otis, J. (2007). Démarche de modélisation de l'intervention en éducation à la santé incluse en éducation physique, *Staps*, n°77, 63-78.

Ulmann J (1992). Histoire de l'EP XIX à 50.

Wikipédia.L'Education physique et sportive en France.

Yestherapyhelps (Avril 2023). Les 10 types de santé et leurs caractéristiques.

## **11. Annexes :**

### **Annexe 1 : Présentation de mes séances :**

#### **Echauffement :**

##### Plusieurs types d'échauffement :

15 minutes pour échauffer les muscles et éviter les blessures mais également pour optimiser les apprentissages (mieux apprendre).

27 élèves espacés dans la cour.

- Les élèves se répartissent sur la ligne dans la cour puis suivent mes instructions :

« Au signal, vous faites un aller-retour en montée de genou ».

De différents types : montée de genou, talon fesse, pas chassés, sur la pointe des pieds, faire le moins de pas possibles (grands pas), le plus de pas possibles (petits pas).

- La cours est un carré et chaque côté va correspondre à une action : marcher, courir normalement, courir vite, courir normalement.
- Ils vont se répartir sous forme de cercle, espacés autour de moi. Ils vont devoir réaliser l'action énoncé à mon signal : trotter sur place, montée de genoux sur place, trotter sur place, talon fesse sur place,....

+ Faire les articulations du haut de la tête jusqu'aux chevilles.

#### **Retour au calme :**

##### Plusieurs types de retour au calme :

##### Les étirements :

Nous allons réaliser différents exercices pour que les élèves se calment et qu'ils étirent les muscles sollicités afin d'éviter les courbatures.

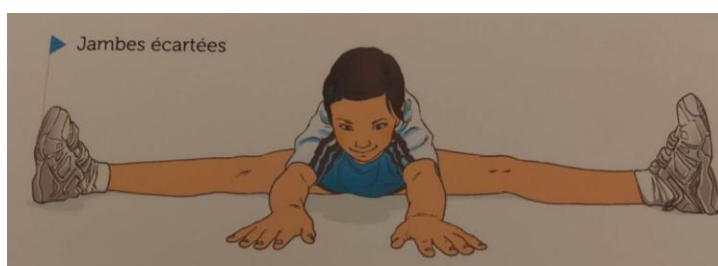
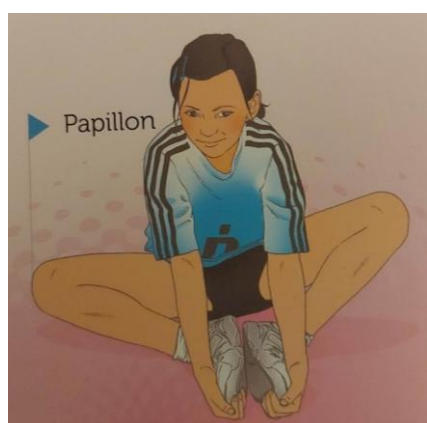
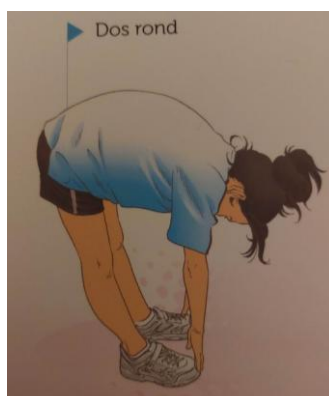
Je montre aux élèves comment faire, puis ils réalisent les étirements pour amener les élèves vers de l'autonomie et des habitudes de travail.

-La Tour Eiffel pour étirer le dos, suivi d'un dos rond pour étirer les ischio-jambiers.

-La cigogne pour étirer les quadriceps.

-Le papillon ainsi que les jambes écartées pour étirer les adducteurs.





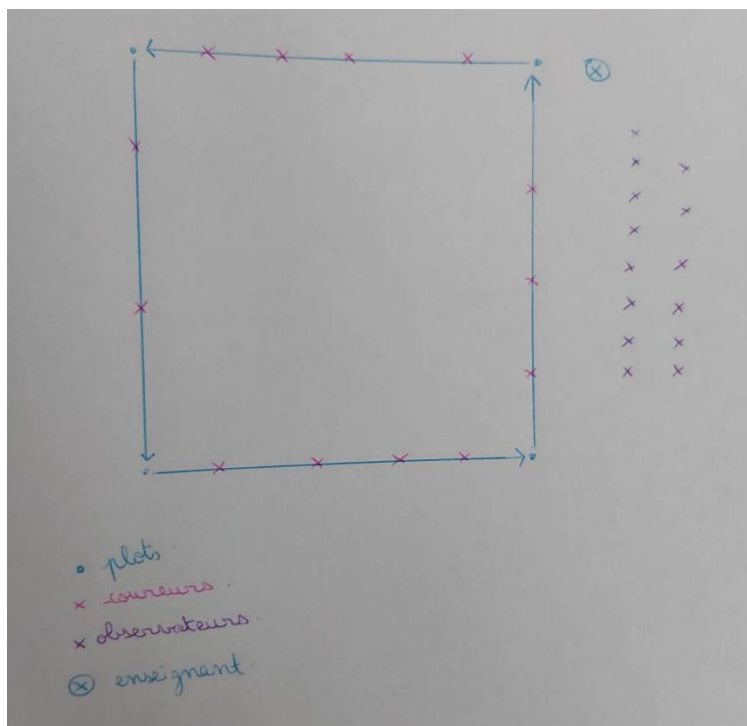
### La relaxation :

Espacer les élèves dans la cour, mettre une musique douce, écouter les bruits de l'environnement, les élèves se concentrent sur leur respiration (prendre des inspirations et expirations profondes : pour permettre à tous de revenir au calme tranquillement).



**Séance 1 :** Évaluation diagnostique : 1 heure.

Situation 1 : L'évaluation diagnostique :



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 25 minutes   |
| Objectif                                   | Amener l'élève à trouver une allure de course adaptée à soi, à ses besoins (pas trop vite, ainsi qu'une respiration adaptée (continue)).   |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir réaliser le maximum de tours durant 6 minutes. Il ne faut pas partir trop vite, ainsi qu'adopter une respiration adéquate : inspirer par le nez et expirer par la bouche de façon continue sans vous arrêtez.  |
| Aménagement matériel et humain             | En binôme (coureur/ observateur) : hétérogène.<br>Coureur : courir sans s'arrêter pendant 6 minutes.<br>Observateurs : faire des traits pour représenter le nombre de tours complets effectués et le nombre de fois où le coureur a marché, s'est arrêté sur la fiche d'observation.<br>Puis changement de rôle.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Les faire courir en demi-groupe pour éviter les grands rassemblements.<br>Les faire partir de plots différents pour espacer les élèves.  |
| Éléments de bilan                          | Je suis étonnée de voir que les élèves sont autant fatigués de courir 6 minutes. Certains ont même été étonnés que je propose autant de temps. Lorsque je sifflais la fin de la course, les élèves s'asseyaient de fatigue donc je leur disais de se relever et marcher pour récupérer. Lors du bilan, beaucoup d'entre eux m'ont dit qu'ils n'auraient pas réussi à tenir plus longtemps et qu'ils avaient envie d'arrêter. |

Situation 2 : Les questionnaires :

25 minutes pour les questionnaires et les étirements.

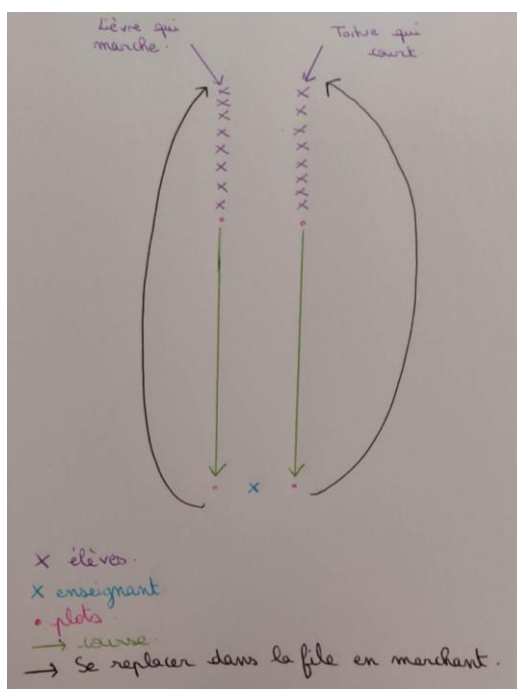
27 élèves espacés dans la cour.

Distribuer et expliquer le questionnaire.

Les questionnaires sont distribués immédiatement après la fin de la course dans les deux groupes pour avoir les réponses les plus justes possibles.

**Séance 2 :** La continuité de la course : l'adaptation de son allure (1 heure).

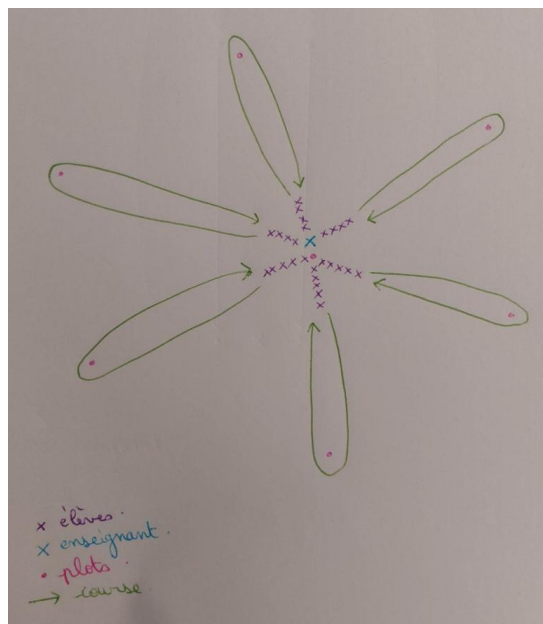
Situation 1 : Lièvre qui marche contre tortue qui court.



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 15 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à comprendre que marcher rapidement est souvent plus rapide et moins fatiguant que courir vite.<br>Solliciter leurs ressources cognitives et proprioceptives.  |
| Contenu d'enseignement                     | Je vais me mettre à la ligne d'arrivée, et donner le signal.<br>Vous allez devoir faire un aller par 2 jusqu'au plot d'arrivée : un lièvre qui marche et une tortue qui court.<br>Poser la question « Est-ce qu'on va plus vite en marchant vite ou en courant lentement ? »                        |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un plot de départ et d'un plot d'arrivée distancés d'environ 100m.<br>Individuel : 1 vs 1.<br>Les élèves passent par 2 et les autres attendent en file indienne en regardant leurs camarades.<br>13/14 passages.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Espacer les deux élèves de 2m qui font la course pour éviter les perturbations et les contacts qui pourraient y avoir.<br>Tous les autres élèves attendent plus loin en file indienne derrière leur camarade pour ne pas gêner le départ de la course.  |
| Éléments de bilan                          | C'est un exercice qui a bien fonctionné, les élèves ont joué le jeu. Et nous avons tirés les bons éléments de conclusion ; En effet, un lièvre qui marche vite est plus rapide qu'une tortue qui court lentement. Les élèves étaient calmes et attendaient sagement leurs tours à la file indienne. |

Situation 2 : Le jeu des questions :

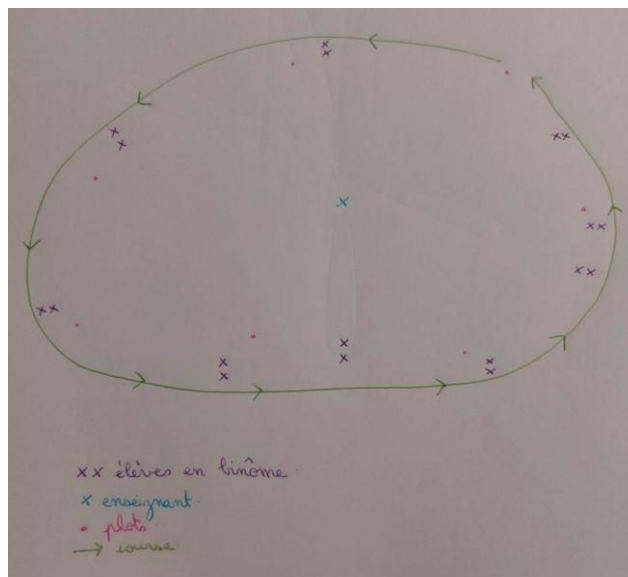
Interdisciplinarité avec les mathématiques (ce qu'ils ont vu précédemment dans le cours).



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 20 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à adapter son allure à celle de ses camarades.<br>Construire la continuité de la course.<br>Prise de repères proprioceptifs et extéroceptifs.<br>Développer un rapport positif à l'activité course à longue durée (motivation).   |
| Contenu d'enseignement                     | Je vais me mettre au centre de la cour, et je vais vous poser des questions (10 à 15) en lien avec les mathématiques (Ex : « Dans le nombre 856, quel est le chiffre des unités ? »).<br>Vous allez partir du centre, puis passez derrière le plot, et revenir au centre tous ensemble pour me donner vos réponses.<br>Vous allez devoir ne pas partir trop vite, attendre le groupe, pour courir et arriver au centre ensemble. |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition de la cour en étoile : l'enseignant au centre : 6 plots sous forme d'étoiles pour créer les 6 groupes de 4 à 5 élèves.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Disposer les plots éloignés les uns des autres pour pas qu'il y a de gênes entre camarades d'autres groupes.<br>Ne pas marcher ou foncer dans son camarade : lui laisser 1m d'espace.  |
| Éléments de bilan                          | Cette situation permet de créer de l'interdisciplinarité avec les mathématiques, ça a pu développer l'esprit de groupe en courant ensemble au même rythme, mais également la cohésion avec le fait de se mettre d'accord sur une réponse et également la logique et la réflexion pour trouver la bonne réponse. Cette situation a plu à tous les élèves.   |

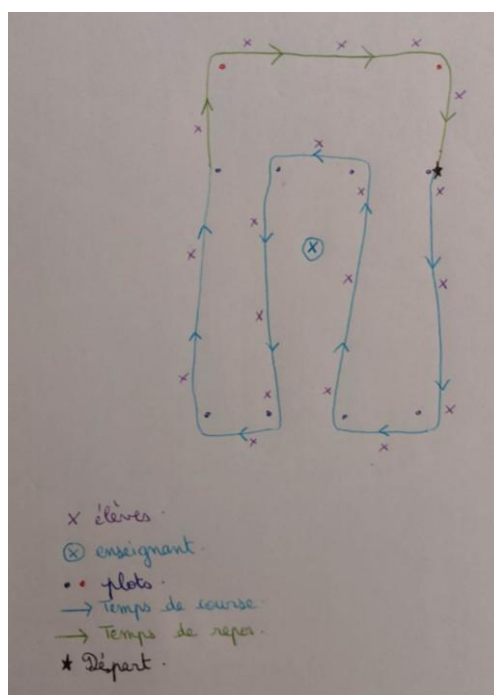
**Séance 3 :** La continuité de la course : Adapter son allure en prenant en compte un pair ainsi que moi-même (1 heure).

**Situation 1 :** La course en binôme :



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 15 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à créer une course continue en courant à allure régulière en fonction de soi et de son camarade, sans s'arrêter.<br>Évaluer la capacité de l'élève à courir longtemps à allure régulière sans s'arrêter.  |
| Contenu d'enseignement                     | Je vais vous mettre par binôme en fonction de votre allure de course.<br>Vous allez devoir réaliser la course de 8 minutes, en restant à côté de votre binôme, vous devez courir à votre rythme mais également vous adapter en fonction des difficultés de votre binôme. Ne démarrez pas trop vite, le but est de ne pas s'arrêter.<br>Je vais me mettre à la ligne de départ, et donner le signal.<br>Au bout de 8 minutes, je sifflerai la fin de la course.   |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition de plots sous forme de parcours représentant 200m.<br>Les élèves sont répartis en binôme : deux coureurs qui vont effectuer une course de 8 minutes.<br>L'enseignant donne le départ et la fin de la course. Je donnerai un coup de sifflet à 4 minutes pour indiquer la moitié du temps et lorsqu'il restera 1 minute.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Donner le signal du premier binôme puis attendre qu'il a couru 2m pour donner le prochain signal de départ pour le binôme suivant afin d'espacer les élèves pour éviter les perturbations.<br>Rappeler aux élèves qu'ils peuvent doubler pendant la course en faisant un écart pour éviter les gênes.  |
| Éléments de bilan                          | Pour commencer, les élèves voulaient faire des groupes affinitaires. Je leur ai dit que les binômes étaient créés en fonction des séances précédentes, et tout le monde s'est mis avec les camarades choisis. J'ai pris en compte les absents et ai dû créer un trinôme de même niveau.<br>Au bout d'une minute de course, j'ai dû arrêter et recommencer l'exercice juste après en expliquant que je ne voulais pas un groupe avec la classe entière mais bien un groupe de 2 qui courrait à leur rythme, les élèves ont donc recommencé l'exercice et se sont séparés des autres binômes. Les groupes étaient bien choisis car aucun élève a été en difficulté, ils couraient tous au même rythme que leur binôme. |

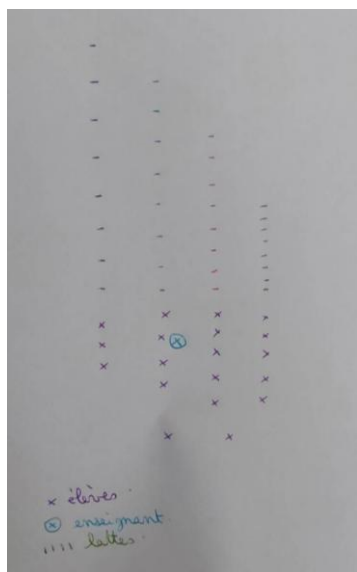
Situation 2 : Le parcours.



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 20 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à courir le plus longtemps et à s'arrêter le moins de fois possible, pour créer une course continue.<br>Évaluer la capacité de l'élève à courir longtemps en s'arrêtant le moins possible.   |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir réaliser le parcours en courant à votre rythme et pas trop vite. Vous devez courir le plus longtemps possibles sans vous arrêter. En cas de fatigue, vous pouvez vous arrêter mais seulement dans l'espace autorisé. Attention, il ne faut pas imiter les camarades pour les arrêts.<br>Je vais me mettre à la ligne de départ, et donner le signal.<br>Au bout de 8 minutes, je sifflerais la fin de la course.  |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition de plots sous forme de parcours représentant 200m.<br>Les élèves courent en même temps pendant 8 minutes.<br>L'enseignant donne le départ et la fin de la course.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Les faire partir à des « TOP » différents en laissant un espace de 2m entre chaque élève pour éviter les perturbations.   |
| Éléments de bilan                          | C'est une situation intéressante, car les élèves bénéficient d'un temps de repos à la suite de la course. J'ai pu remarquer que la majorité des élèves prenaient leur temps de repos et marchaient lentement pendant cette pause, puis ils reprenaient la course en récupération active en courant lentement, sans s'arrêter. Deux élèves ne prenaient pas de pause et couraient en continuité à faible allure. Ces deux postures sont intéressantes car la première est la posture attendue par l'enseignant dans cette situation, et la seconde est la posture attendue en fin de séquence. |

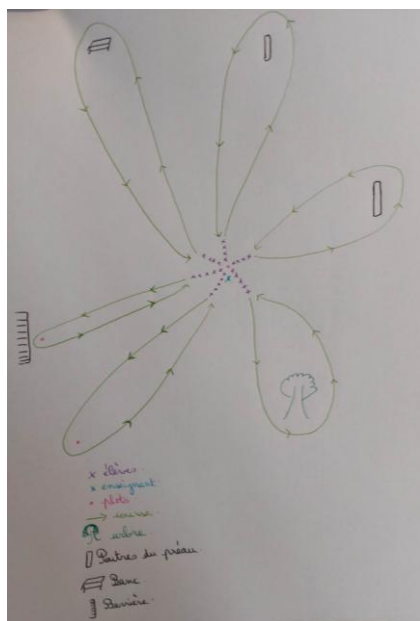
**Séance 4 :** La régularité de la course : les foulées (1 heure).

**Situation 1 :** Les foulées adaptées.



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 15 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à trouver son amplitude de foulées adapté à lui et à ses propres capacités.<br>Construire la régularité des foulées.<br>Prise de repères proprioceptifs et extéroceptifs.  |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir vous tester sur les différents parcours. Le but est de courir à son rythme (donc pas trop vite). Une fois que vous avez choisi le parcours qui vous correspond en fonction de vos capacités, vous vous entraînez à passer plusieurs fois pour amener une régularité dans vos foulées.   |
| Aménagement matériel et humain             | Dispositions de plusieurs parcours d'environ 10 lattes avec des distances différentes : 60cm/ 80cm/ 100cm/ 120cm.<br>Se fait de manière individuelle en fonction de ses capacités.<br>L'enseignant se place sur le côté et toujours à disposition s'il y a besoin d'aide et observent les élèves.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Espacer les différents parcours de lattes de 2m pour éviter les perturbations.<br>Les élèves passent l'un après l'autre sur un parcours, donc quatre élèves peuvent passer en même temps (4 parcours) et les autres attendent derrière en attendant.  |
| Éléments de bilan                          | Cette séance a permis aux élèves de voir leur amplitude de foulées en fonction de leur capacité.<br>Néanmoins, l'école ne bénéficiait pas de lamelle anti-dérapage, j'ai donc utilisé des cerceaux. Cette séance n'a pas duré longtemps car les cerceaux glissaient, j'ai donc décidé d'arrêter avant la situation pour sécuriser les élèves et éviter les blessures. |

Situation 2 : Le chrono dans les jambes.



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 20 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener les élèves à adopter une course régulière et continue ensemble, pas trop rapide afin de refaire le même temps.<br>Développer des repères d'allure proprioceptifs.  |
| Contenu d'enseignement                     | Par groupe, vous allez devoir courir de manière régulière, sans aller trop vite, vers un lieu et revenir au centre. Vous allez être chronométré et je vous dirai le temps mis pour réaliser ce parcours. Puis, vous allez refaire ce parcours pour essayer de faire le même temps.<br>Chaque groupe passe l'un après l'autre.<br>Je vais me mettre au centre près du plot, et donner le signal de départ puis démarrer le chronomètre |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un plot au centre avec l'enseignant à proximité.<br>Les groupes sont constitués d'environ 5 élèves.<br>L'enseignant donne le départ de la course et chronomètre jusqu'au dernier du groupe.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire passer un groupe seul, pour que les autres élèves soient attentifs et essaient de battre leur record : tout le monde est focalisé sur le groupe qui passe.<br>Ne pas marcher ou foncer dans son camarade : lui laisser 1m d'espace lors de la course.   |
| Éléments de bilan                          | J'ai réalisé plusieurs passages car lors du premier passage, ils n'étaient pas réguliers.<br>Puis lorsqu'ils avaient adopté tous la même allure, alors tous les groupes ont réussi à faire les mêmes temps à 2-3 secondes près.   |



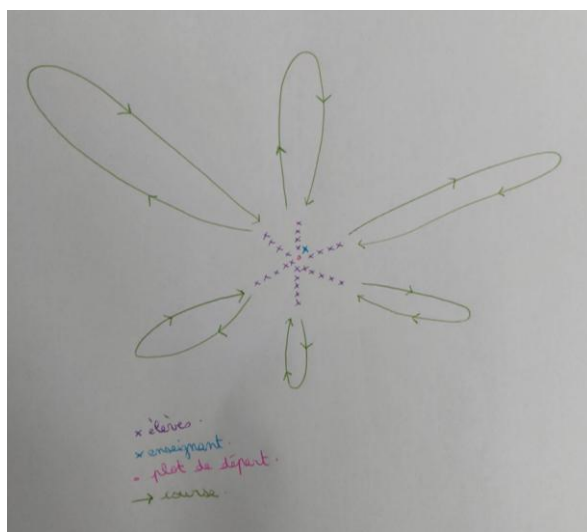
**Séance 5 :** La régularité de la course : la respiration (1 heure).

Situation 1 : La respiration adaptée.



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 15 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à trouver une respiration adaptée à lui et à ses propres capacités.<br>Construire une respiration régulière.<br>Prise de repères proprioceptifs et extéroceptifs.   |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir essayer différents types de respiration que je vais vous proposer et choisir celle qui est la plus adaptée à vous. Le but est de courir à son rythme (donc pas trop vite).<br>Une fois que vous l'avez choisi, vous allez devoir courir 5 minutes avec ce type de respiration pour amener une respiration régulière lors de vos courses.   |
| Aménagement matériel et humain             | Tous les élèves sont espacés dans la cours.<br>De manière individuelle en fonction de ses capacités.<br>Toujours inspirer par le nez et expirer par la bouche.<br>Différents types de respiration :<br>-Inspirer sur 2 pas, souffler sur 2 pas (2 temps- arrêt – 2 temps).<br>-Inspirer sur 3 pas, souffler sur 3 pas (3 temps- arrêt – 3 temps).<br>-Inspirer sur 2 pas, souffler sur 3 pas (2 temps- arrêt – 3 temps).<br>-Inspirer sur 3 pas, souffler sur 2 pas (3 temps- arrêt – 2 temps).<br>L'enseignant est au centre, se déplace et observe les élèves pour les conseiller. |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Espacer les élèves dans toute la cours pour éviter les gênes.  |
| Éléments de bilan                          | Les élèves ont bien écouté les consignes, et ont tous choisi leur rythme respiratoire qui leur correspondait. Une fois trouvé, ils utilisaient ce rythme respiratoire sur plusieurs minutes.   |

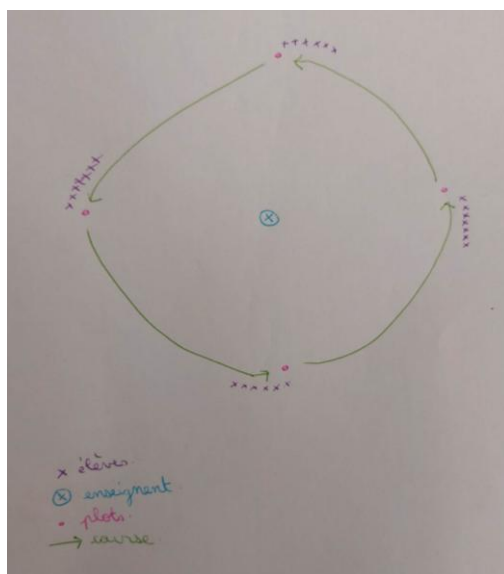
Situation 2 : L'aller/retour :



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 20 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener les élèves à adopter une course régulière, pas trop rapide afin de revenir en faisant le même temps qu'à l'aller.<br>Développer des repères d'allure proprioceptifs.  |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez tous démarrer du centre et à mon top partir individuellement vers une extrémité comme une étoile. Au coup de sifflet, vous allez devoir faire demi-tour et revenir à la même vitesse au centre pour arriver dans les temps au deuxième coup de sifflet.<br>Je vais me mettre au centre près du plot, et donner le signal de départ puis démarrer le chronomètre   |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition de plots pour créer un cercle au centre de la cour avec l'enseignant à proximité.<br>De manière individuelle.<br>L'enseignant donne le départ de la course et siffle une première puis une deuxième fois.<br>(aller-retour 15s/15s puis 30s/30s ,...).   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire un cercle avec des plots au milieu afin de créer de la distance entre les élèves pour la sécurité.   |
| Éléments de bilan                          | Au départ, les élèves étaient trop rapides sur le retour, la majorité arrivaient donc en avance au signal. Je leur ai réexpliqué la consigne en disant qu'il ne fallait pas arriver le plus vite possible, mais être à l'heure au signal. Après plusieurs tentatives (en avance ou en retard), ils ont fini par réussir à venir sur la ligne au signal.<br>Je me suis aperçue sur place que je ne voulais pas faire patienter les autres élèves et que je voulais les faire pratiquer tous en même temps, donc au lieu de disposer les élèves en étoile, je les ai placés sur la ligne afin que tout le monde commence au même départ. |

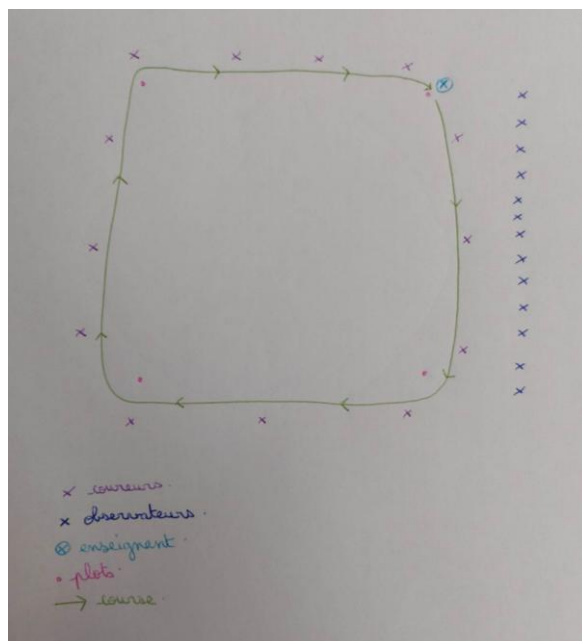
**Séance 6 :** La régularité de la course : Courir à allure régulière à travers un projet de course (1 heure).

**Situation 1 :** La course à l'horloge :



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 10 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à courir à allure régulière entre chaque plot.<br>Développer des repères d'allure extéroceptifs.  |
| Contenu d'enseignement                     | Je vais vous répartir dans 4 groupes de 6-7 élèves et vous allez démarrer à un plot et à mon coup de sifflet, vous devrez être arrivés au plot suivant. Vous allez donc devoir adapter votre allure à vos camarades pour arriver au plot à 15 secondes sans piétiner.<br>Ensuite, on va faire la même chose dans l'autre sens, et cette fois-ci vous allez devoir courir jusqu'au deuxième plot suivant le votre, dans un temps de 30 secondes toujours sans piétiner.<br>Je vais me mettre au centre de l'horloge pour avoir une vue sur tout le monde. |
| Aménagement matériel et humain             | Créer des groupes hétérogènes : 4 groupes de 6-7 élèves.<br>Les groupes passent en même temps mais ils démarrent à des plots différents.<br>Créer un parcours circulaire (horloge) de 200m avec des plots situés tous les 50m.<br>L'enseignant se place dans l'horloge et donne les coups de sifflet.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire plusieurs groupes pour éviter d'avoir de grands rassemblements.  |
| Éléments de bilan                          | Pour cette situation, j'ai réalisé des groupes en fonction de leurs capacités et de leurs allures. Néanmoins, certains allaient plus vite que leur groupe. J'ai dû réexpliquer les consignes en expliquant que l'objectif n'était pas d'arriver le premier, mais d'arriver ensemble dans le temps imparti. Une fois compris et après plusieurs tentatives, les élèves arrivaient ensemble au plot, mais parfois encore trop en avance.   |

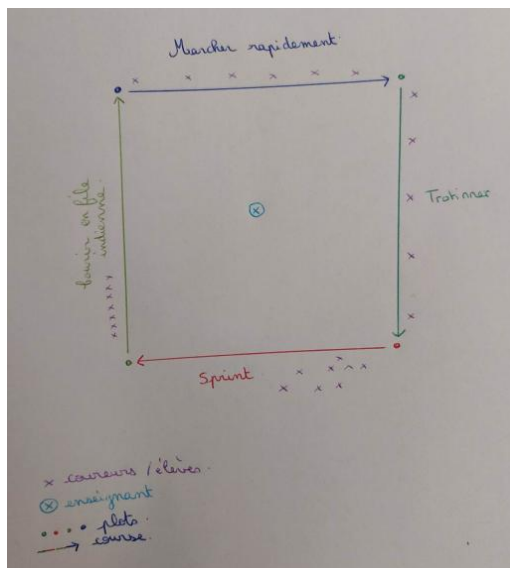
Situation 2 : Le test de régularité :



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 25 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à courir à allure régulière entre chaque tour.<br>Évaluer l'élève à entrer dans un projet de course régulier en coopération avec un camarade.  |
| Contenu d'enseignement                     | Je vais vous répartir en binôme. Il y aura un coureur et un observateur puis nous changerons les rôles.<br>Le coureur : il va devoir courir en adoptant une allure régulière et en allant à son rythme (pas trop rapide, pas trop lent) sans marcher. Il réalisera 6 tours.<br>L'observateur : il va devoir remplir la grille d'observation en notant le prénom du coureur ainsi que le temps de passage à chaque tour.<br>Je vais me mettre au départ qui sera également l'arrivée, et je vais donner le signal de départ ainsi que les temps de passage aux observateurs.   |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un parcours de 200m, avec des plots situés tous les 50m.<br>Individuel.<br>L'enseignant se place au plot de départ et donnera le temps avec son chronomètre des coureurs lorsqu'ils passeront le plot.<br>Les observateurs sont situés à côté de l'enseignant et doivent être attentifs aux temps énoncés.<br>Les coureurs passent puis ensuite nous changeons les rôles.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire deux groupes : observateurs et coureurs pour qu'ils soient espacés durant la course. Pour les observateurs, il faut qu'ils se placent derrière le parcours pour ne pas gêner la course.   |
| Éléments de bilan                          | J'ai dû arrêter la situation durant le premier tour du premier groupe car les élèves étaient tous partis en sprint. J'ai expliqué que l'objectif était d'être régulier entre chaque tour, qu'il fallait courir à allure régulière pour réaliser les mêmes temps et non pas courir vite. Je leur ai fait un exemple : s'ils réalisent un temps de 35 secondes au premier tour, alors il fallait que les prochains tours soient compris entre 30 et 40 secondes. Donc l'important était de bien courir à son rythme en fonction de ses capacités.<br>Puis, nous avons repris la course, et les élèves ont plus ou moins réussis, mise à part le dernier tour où ils commençaient à réaccélérer. |

**Séance 7 :** La gestion de la course : Différentes allures de courses + Démarrage du contrat.

**Situation 1 :** Les plots de couleurs :



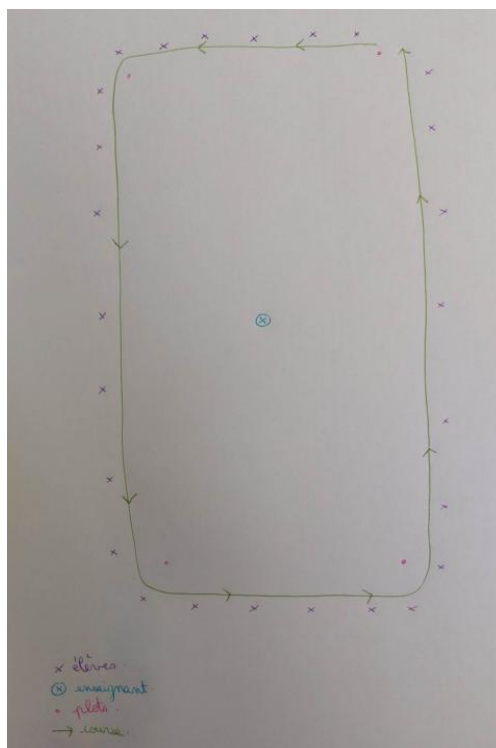
|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 15 minutes.  |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à adopter différentes allures de course en fonction des plots et du groupe.<br>Régler sa course et savoir se situer en fonction du matériel aménagé.  |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir réaliser la course en même temps. Cette course va durer 7 min.<br>Il y a 4 plots de couleurs différents répartis en carré.<br>Il y aura une action différente à chaque plot.<br>Au plot vert : vous trottinez.<br>Au plot rouge : vous accélérez pour arriver 1 <sup>er</sup> au prochain plot.<br>Au plot jaune : vous courez obligatoirement en file indienne.<br>Au plot bleu : vous marchez rapidement.<br>Pour le départ, je me mettrai au plot de départ puis ensuite au centre du carré pour avoir une vue sur tous les élèves. |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un parcours de 200m, avec des plots de couleurs différents situés tous les 50m.<br>En classe entière.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Je donne un coup de sifflet pour le départ de chacun des élèves en laissant une avance de 2-3m pour éviter les gênes.  |
| Éléments de bilan                          | La situation s'est bien déroulée. Les élèves ont compris les consignes, ils trottinaient normalement et en file indienne, ils sprintaient et récupéraient en marchant sur un aller.<br>Tout le monde a parcouru les 7 minutes.   |

Situation 2 : Démarrage du contrat pour l'évaluation finale : explication + mise en pratique.

Explication du contrat : Durant l'évaluation finale, les élèves seront amenés à courir de manière régulière sans s'arrêter entre 7 à 15 minutes. Ils pourront s'arrêter à 7 minutes, mais pour ceux qui le veulent ils pourront courir plus de 7 minutes. Il est encouragé de courir plus de 7 minutes surtout pour ceux qui en ont la capacité.

Les séances 7, 8 et 9 sont donc des préparations au contrat, ils vont devoir s'expérimenter sur différents temps sans s'arrêter et en courant de façon régulière.

De telle sorte que le jour de l'évaluation du contrat en séance 9, ils choisissent un temps en fonction de leur capacité (se connaître soi), et devront réaliser ce temps. Je sifflerai à chaque minute à partir de 7 minutes, en indiquant le temps, et ils devront continuer jusqu'à leur pallier choisi.



|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Durée                          | 20 minutes.   |
| Objectifs                      | Amener l'élève à courir à allure régulière sans s'arrêter pendant un temps choisi.<br>Évaluer l'élève à entrer dans un projet de course régulière et sans s'arrêter en fonction de ses capacités.   |
| Contenu d'enseignement         | Vous allez tous courir en même temps.<br>Vous allez devoir courir en adoptant une allure régulière et sans vous arrêter.<br>Si vous vous arrêtez avant 7 minutes, je ne valide pas le temps, et si c'est après, je m'arrête à la minute d'avant.<br>Vous allez devoir un choisir un temps entre 7 et 11 minutes et me l'indiquer.<br>Au départ, je vais me mettre au plot de départ et je vais donner le départ.<br>Ensuite, je me placerai au milieu du parcours pour avoir une vue globale et je sifflerai toutes les minutes à partir de 7 minutes en indiquant le temps, vous vous arrêterez au temps choisi. |
| Aménagement matériel et humain | Disposition d'un parcours de 300m avec des plots.<br>En classe entière.   |

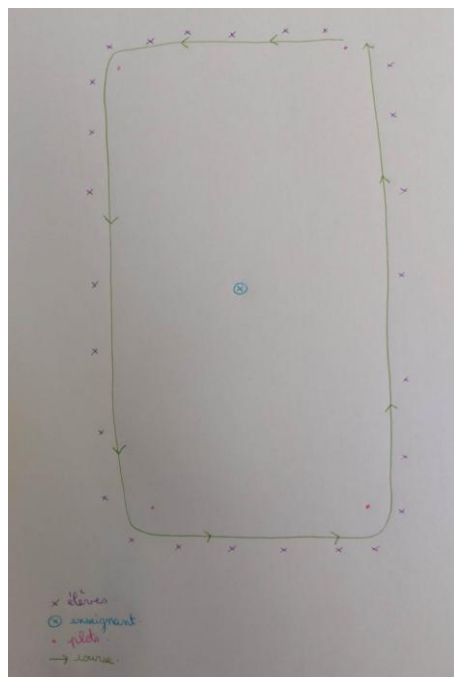
|  |  |
|--|--|
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire un grand parcours : éloigner au maximum les plots pour éviter les perturbations et s'assurer que les élèves courent à leur allure et pas à celle de leur camarade. |
| Éléments de bilan                          | Les élèves ont tous couru à leur rythme et ils se sont arrêtés lorsqu'ils étaient fatigués. La majorité des élèves couraient 11 minutes.                                 |

| Prénoms : | Temps réalisé |
|-----------|---------------|
| ....      |               |

**Séance 8 :** La gestion de la course : Parcours course longue + continuité du contrat :

**Situation 1 :** Continuité du contrat pour l'évaluation finale :

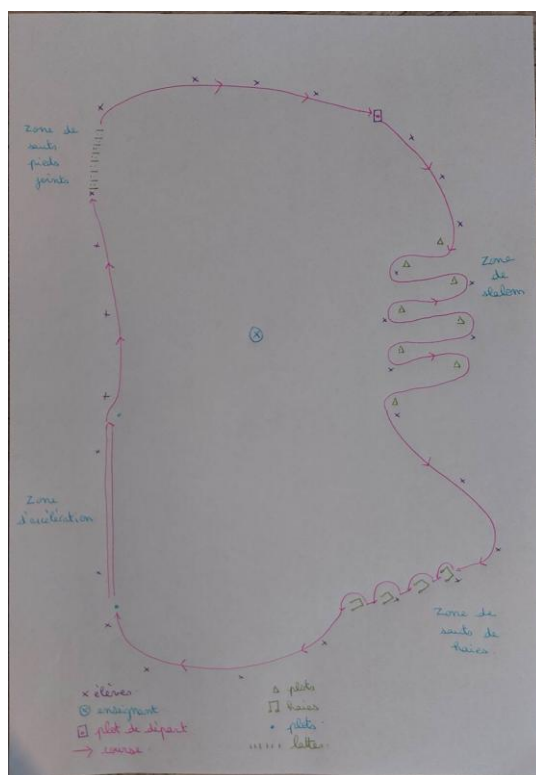
C'est la même que la séance précédente mais en allongeant le temps jusqu'à 15 minutes (attendus de fin de cycle 3).



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 20 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à courir à allure régulière sans s'arrêter pendant un temps choisi.<br>Évaluer l'élève à entrer dans un projet de course régulière et sans s'arrêter en fonction de ses capacités.   |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez tous courir en même temps.<br>Vous allez devoir courir en adoptant une allure régulière et sans vous arrêter.<br>Si vous vous arrêtez avant 7 minutes, je ne valide pas le temps, et si c'est après, je m'arrête à la minute d'avant.<br>Vous allez devoir un choisir un temps entre 7 et 15 minutes et me l'indiquer.<br>Au départ, je vais me mettre au plot de départ et je vais donner le départ.<br>Ensuite, je me placerai au milieu du parcours pour avoir une vue globale et je sifflerai toutes les minutes à partir de 7 minutes en indiquant le temps, vous vous arrêtez au temps choisi. |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un parcours avec des plots.<br>En classe entière.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire un grand parcours : éloigner au maximum les plots pour éviter les perturbations et s'assurer que les élèves courent à leur allure et pas à celle de leur camarade.  |
| Éléments de bilan                          | Les élèves se sont surpassés, et ils ont essayé de courir le maximum possible. Ceux qui parcouraient 7 minutes les séances précédentes ont réussi à aller jusqu'à 9-10 minutes et ceux qui avaient réalisé un temps de 11 minutes ont été jusqu'à 15 minutes pour la majorité.<br>J'ai demandé au dispensé d'effectuer une tâche pour lui valider également des compétences d'observateurs, il devait noter les pénalités sur la feuille (ceux qu'ils s'arrêtaient ou ne respecter pas les consignes, par exemple le fait de passer devant les plots).  |



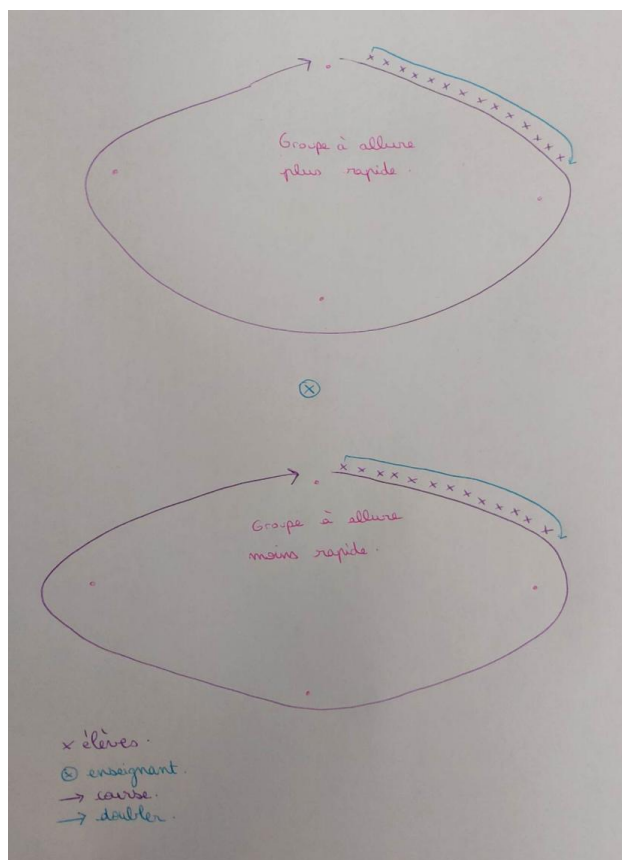
Situation 2 : Parcours de test :



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 15 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener l'élève à adapter sa course selon l'environnement extérieur, selon son degré de fatigue sans s'arrêter.<br>Évaluer la capacité de l'élève à courir longtemps en gérant sa course en fonction de l'environnement, tout en réalisant un contrat de temps.  |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir tous réaliser le parcours en même temps.<br>Vous allez donc démarrer du plot de départ, slalomer les plots, sauter au dessus des haies, sauter à pieds joints, et accélérer entre les plots. Ce sont les 4 obstacles, une fois que vous avez franchis ces obstacles, vous pouvez adopter une allure de course de récupération active, c'est-à-dire en ralentissant, en soufflant,... Vous devez tenir 8 minutes en faisant le plus de tours possibles.<br>Pour le départ, je me mettrai au plot de départ puis ensuite au milieu du parcours pour avoir une vue sur tous les élèves. Et je sifflerai chaque minute en indiquant le temps jusqu'à 8 minutes. |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un parcours de 300m, avec des zones de difficultés toutes les 50 mètres environ :<br>1) Zone de slalom.<br>2) Zone de sauts de haies.<br>3) Zone d'accélération.<br>4) Zone de sauts pieds joints.<br>En classe entière.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Je donne un coup de sifflet pour le départ de chacun des élèves en laissant une avance de 2-3m pour éviter les gênes.   |
| Éléments de bilan                          | Nous n'avons pas pu faire cette situation car l'alarme incendie a retenti.  |

**Séance 9 :** La gestion de la course : Derniers ajustements et évaluation finale sur le contrat :

**Situation 1 :** La file indienne :



|  |   |
|--|---|
| Durée                                      | 15 minutes.   |
| Objectifs                                  | Amener les élèves à respecter des consignes collectives en prenant les décisions au bon moment.<br>Régler sa course en fonction de la représentation spatiale et temporelle de celle-ci.  |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez être séparés en deux groupes selon vos allures de course.<br>Vous devrez dans votre groupe, réaliser une course à la file indienne, avec une allure très lente, c'est-à-dire en trottinant.<br>Le dernier de la course devra remonter toute la file pour passer premier, puis dès qu'il est le premier, les camarades enchaînent et le dernier repasse premier. Pendant que vous doublez, vous serez donc obligés d'accélérer. L'exercice se finit au bout de 8 minutes de course.<br>Je me placerais entre les deux courses différentes pour avoir une vue sur tout le monde puis je donnerai un coup de sifflet pour indiquer en même temps le départ des deux courses.<br>J'indiquerai quand ils seront à la moitié du temps et lorsqu'il restera 1 minute. |
| Aménagement matériel et humain             | Disposition de deux parcours de 200m.<br>En demi-groupe.  |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Je réalise deux groupes différents en fonction des allures pour éviter que ceux qui courent plus vite mettent en difficulté ceux qui courent moins vite en accélérant pendant le temps de récupération. Et que pour ceux qui sont le plus en difficulté, peuvent doubler leurs camarades à leur rythme.   |

Éléments de bilan

J'ai réparti les élèves selon leur allure dans des groupes. Les élèves ont respecté les consignes, ils ont parcouru 8 minutes en trotinant et ont réussi à doubler avec une allure plus rapide.

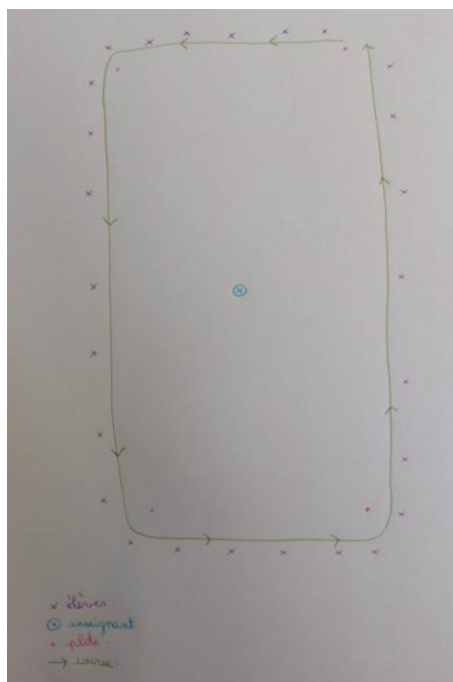
Situation 2 : Évaluation finale sur le contrat :

C'est la même situation que la situation 3 de la séance précédente mais cette fois-ci elle est évaluée.

Je vais noter les temps énoncé et le temps réalisé de chaque élève sur la feuille (Fiche ci-dessous).

Comme les élèves auront été préparés au préalable, ils devront donc me dire le temps qu'ils pensent faire (contrat de temps) pour savoir s'ils ont appris à se connaître au fur et à mesure de la séquence, et pour qu'ils s'auto-évaluent en fonction de leurs difficultés et des temps réalisés dans les séances précédentes. Ils doivent donc se juger avec justesse, car la connaissance de soi est évaluée également.

Une fois que les élèves s'arrêtent, je noterai le temps qu'ils ont réalisé pour voir si cela coïncide avec le temps énoncé et nous pourrons en tirer des conclusions par rapport à la connaissance de soi.



|                        |   |
|------------------------|---|
| Durée                  | 20 minutes.   |
| Objectifs              | Amener l'élève à courir à allure régulière sans s'arrêter pendant un temps choisi.<br>Évaluer l'élève à entrer dans un projet de course régulière et sans s'arrêter en fonction de ses capacités.   |
| Contenu d'enseignement | Vous allez tous courir en même temps.<br>Vous allez devoir courir en adoptant une allure régulière et sans vous arrêter.<br>Si vous vous arrêtez avant 7 minutes, je ne valide pas le temps, et si c'est après, je m'arrête à la minute d'avant.<br>Vous allez devoir en choisir un temps entre 7 et 15 minutes et me l'indiquer.<br>Au départ, je vais me mettre au plot de départ et je vais donner le départ.<br>Ensuite, je me placerai au milieu du parcours pour avoir une vue globale et je sifflerai toutes les minutes à partir de 7 minutes en indiquant le temps, vous vous arrêterez au temps choisi. |

|  |   |
|--|---|
| Aménagement matériel et humain             | Disposition d'un parcours de 300m avec des plots.<br>En classe entière.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Faire un grand parcours : éloigner au maximum les plots pour éviter les perturbations et s'assurer que les élèves courent à leur allure et pas à celle de leur camarade.  |
| Éléments de bilan                          | Dans la globalité, les élèves ont respecté les contrats. Il y a en a quelques uns qui se sont sous-évalués et sur-évalués et donc n'ont pas choisi un temps adapté à leurs capacités.<br>Au préalable, j'avais insisté sur le fait qu'il ne faut pas courir vite, et que le but est de courir le plus longtemps possible en fonction de ses propres capacités.<br>Quelques enfants se sont arrêtés un peu pendant la course, mais très peu, deux voir trois élèves.<br>J'ai mis l'élève dispensé au cœur de l'apprentissage car il avait un rôle d'observateur. |

Fiche pour évaluer les élèves :

| Prénoms : | Temps énoncé | Temps réalisé |
|-----------|--------------|---------------|
| ...       |              |               |

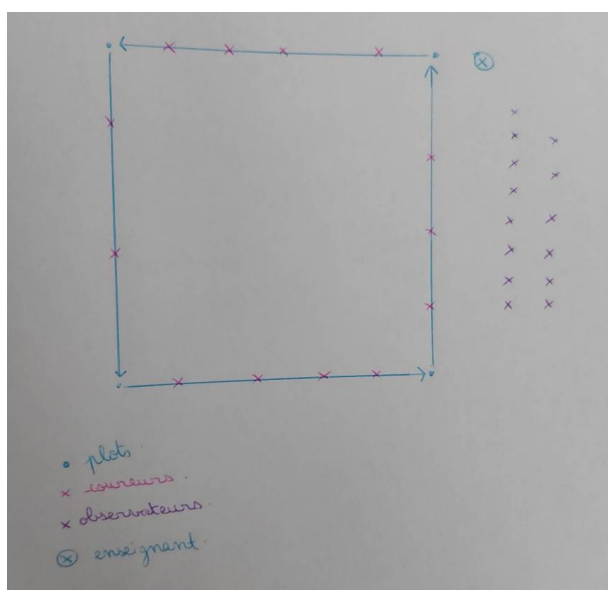
### Séance 10 : Évaluation finale :

C'est le même principe que la séance 1.

#### Situation 1 : L'évaluation finale :

Pendant le déroulement de la séquence et notamment l'évaluation finale, j'ai évalué plusieurs compétences telles que :

- Accepter les rôles avec ses camarades (aides, observateurs, coachs) ainsi que d'assurer la sécurité.
- Traduire le résultat de l'action dans un autre langage (tableau, questionnaires).
- Apprendre pour soi, s'avoir s'auto-évaluer pour choisir son contrat et ainsi de savoir s'ils ont une bonne gestion à l'effort d'eux-mêmes.



|  |  |
|--|--|
| Durée                                      | 25 minutes   |
| Objectif                                   | Amener l'élève à trouver une allure de course adaptée à soi, à ses besoins (pas trop vite, ainsi qu'une respiration adaptée (continue)).   |
| Contenu d'enseignement                     | Vous allez devoir réaliser le maximum de tours durant 6 minutes. Il ne faut pas partir trop vite, ainsi qu'adopter une respiration adéquate : inspirer par le nez et expirer par la bouche de façon continue sans vous arrêtez.  |
| Aménagement matériel et humain             | En binôme (coureur/ observateur) : hétérogène.<br>Coureur : courir sans s'arrêter pendant 6 minutes.<br>Observateurs : faire des traits pour représenter le nombre de tours complets effectués et le nombre de fois où le coureur a marché, s'est arrêté sur la fiche d'observation.<br>Puis changement de rôle.   |
| Choix relatifs à la gestion de la sécurité | Les faire courir en demi-groupe pour éviter les grands rassemblements.<br>Les faire partir de plots différents pour espacer les élèves.  |
| Éléments de bilan                          | Par rapport à mon étude, on peut voir que les élèves ont réellement progressé car la plupart des élèves tiennent 7 minutes sans s'arrêter. De plus, lorsqu'ils ont fini, ils ne sont pas essoufflés comme en séance 1, il marche pour récupérer.<br>Après avoir fait un bilan, les élèves m'ont dit que courir 7 minutes paraissait faisable par rapport à |

leur opinion de départ.

Et on peut voir que les réponses aux questionnaires ont varié positivement entre la séance 1 et la séance 10, d'où la réelle progression des élèves.

De plus, j'ai pu commencer vers la fin des séances à les mettre en autonomie lors des articulations durant l'échauffement pendant que j'expliquais le déroulement de la séance. Je demandais donc à un ou deux élèves de venir montrer les articulations à côté de moi comme on l'avait vu dans les séances précédentes.

#### Situation 2 : Les questionnaires :

25 minutes pour les questionnaires et les étirements.

27 élèves espacés dans la cour.

Distribuer et expliquer le questionnaire.

Les questionnaires sont distribués immédiatement après la fin de la course dans les deux groupes pour avoir les réponses les plus justes possibles.

**Annexe 2 : Résultats questionnaires initiales :**

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

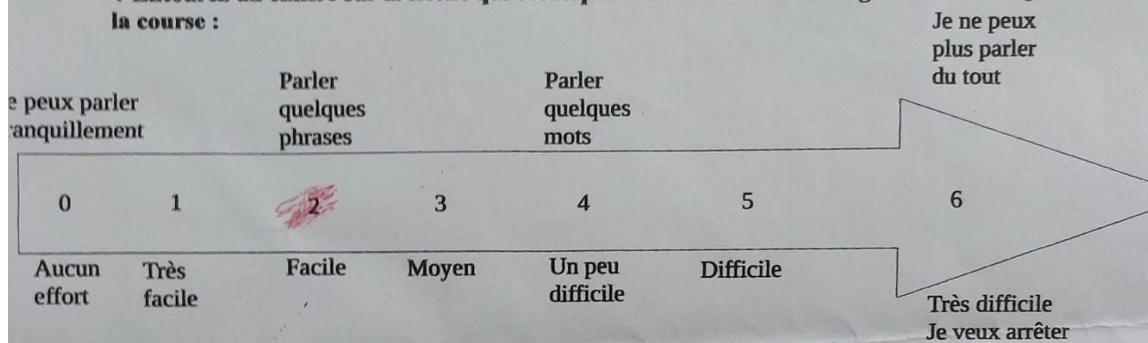
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ..... oui ..... court .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 5- | Pas essoufflé. Respiration normale.  | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.      | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                               | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6- | Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                | Ça commençait tout doucement à chauffer.          | J'avais chaud, je transpirais un peu.  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

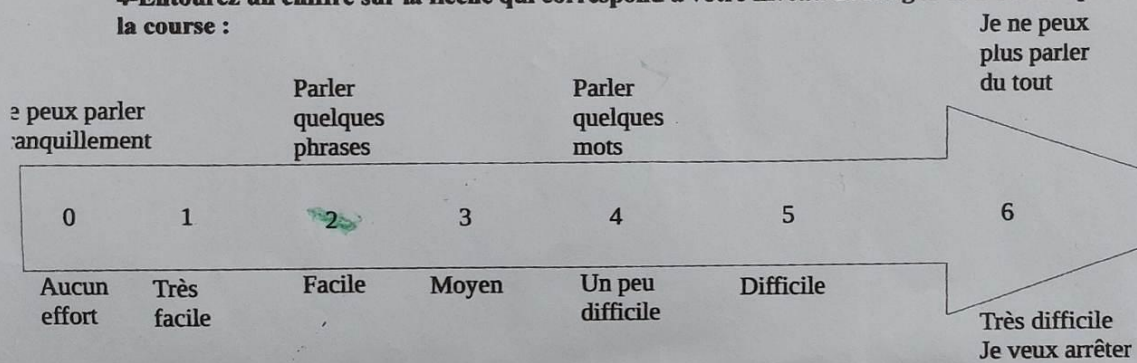
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.



Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

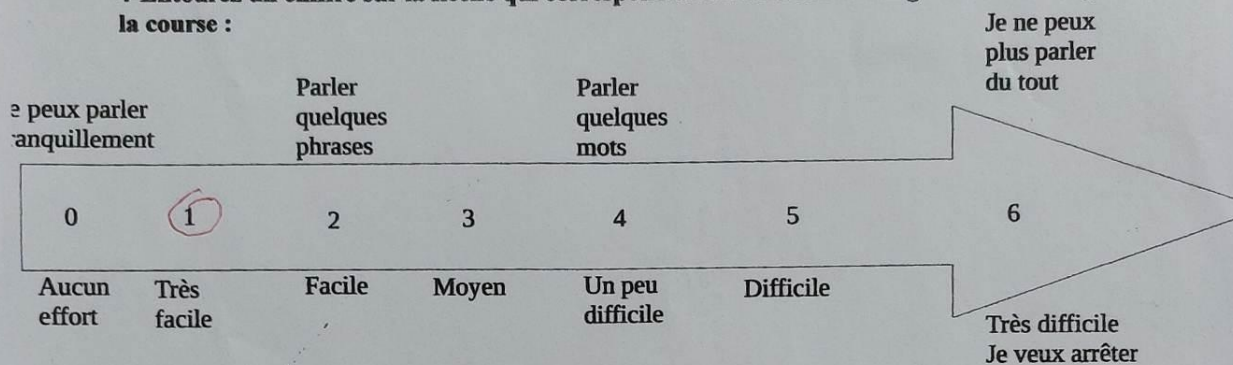
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? Le foot.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u> | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|--|--|--|---|---|

6-

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|--|--|---|

7-

|   |   |                                       |  |  |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|---|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

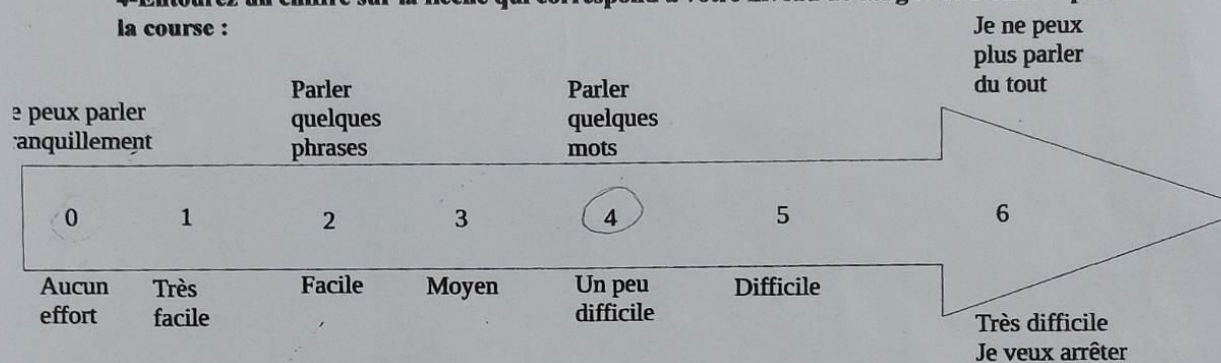
Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

- 1- Es-tu une fille/un garçon.  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.  
 Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
| 5- | Pas essoufflé. Respiration normale.  | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.       | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                                | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6- | Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                | Ça commençait tout doucement à chauffer.           | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

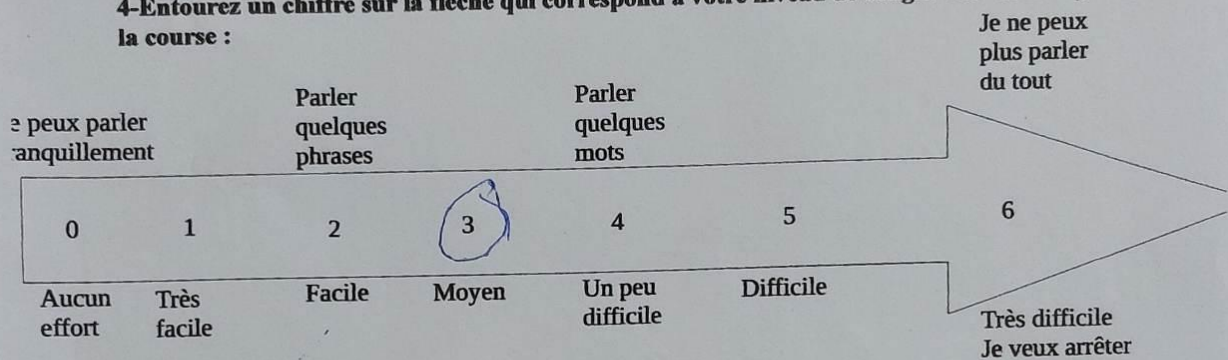
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ...

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

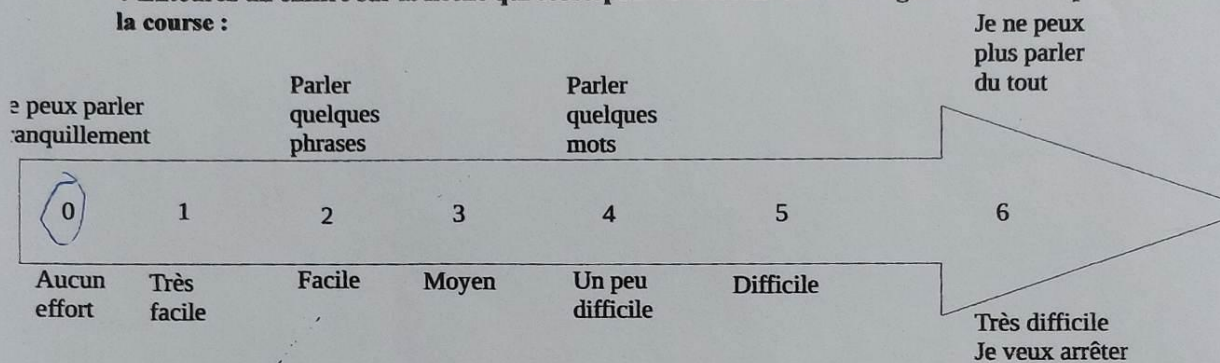
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

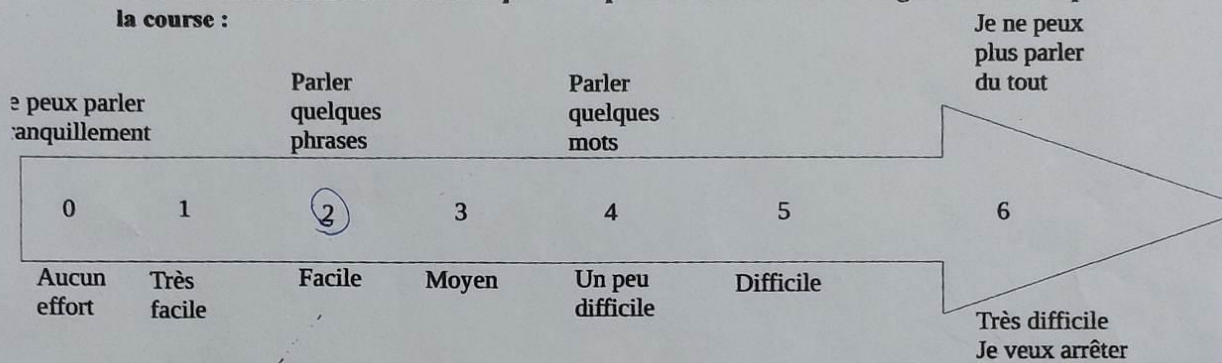
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ... la course .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé.</u><br>La respiration s'accélère. | <u>Essoufflé.</u><br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|--|--|---|--|

6-

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|---|---|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

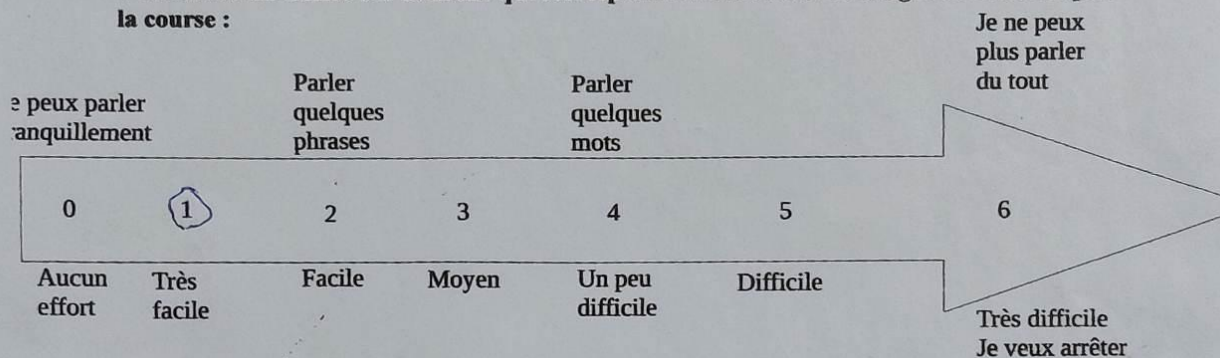
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|---|--|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 :** entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/un garçon.

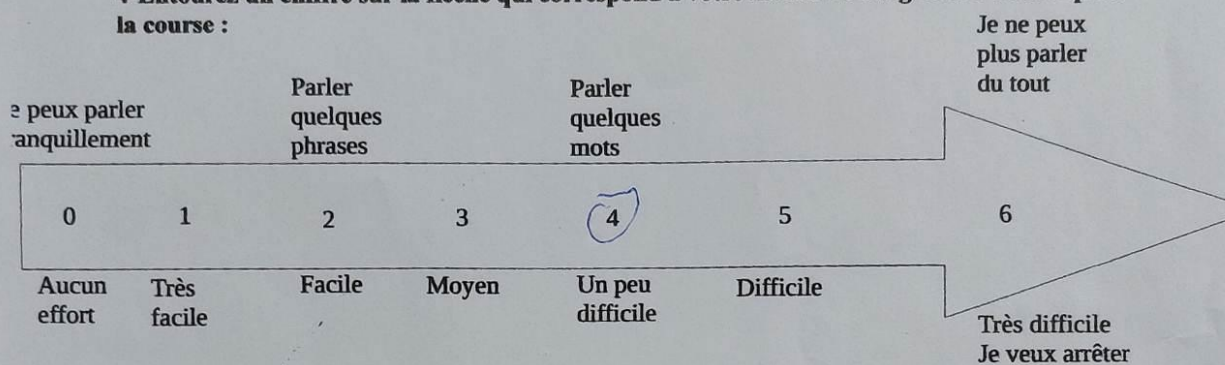
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 :** entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé.</u><br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | <u>Manque d'oxygène.</u><br><u>Le cœur tape.</u><br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|--|---|---|--|

6-

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur.</u><br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|--|---|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

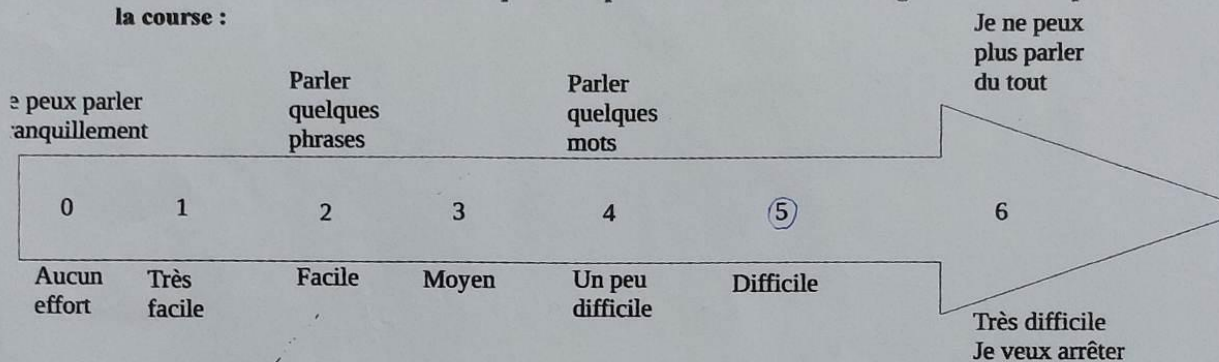
Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

- 1- Es-tu une fille/un garçon. *un garçon*  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non. *oui*  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non. *non*  
 Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.<br><i>X</i> | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.<br><i>X</i> | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer.<br><i>X</i> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ *couru* / couru un peu vite/ couru super vite.



Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/un garçon.

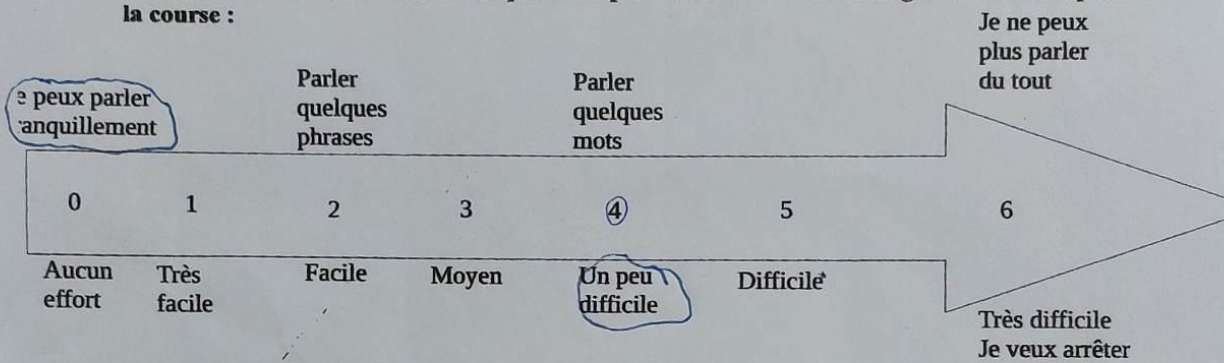
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ...

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon

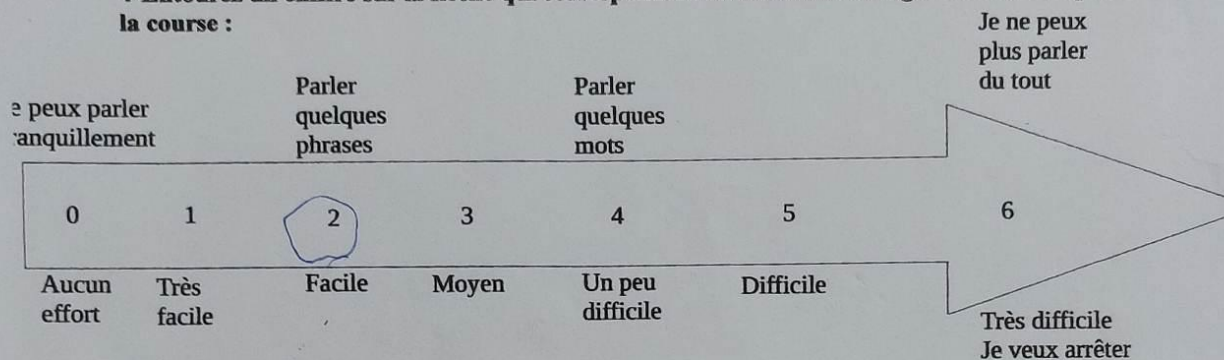
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ...

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|---|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

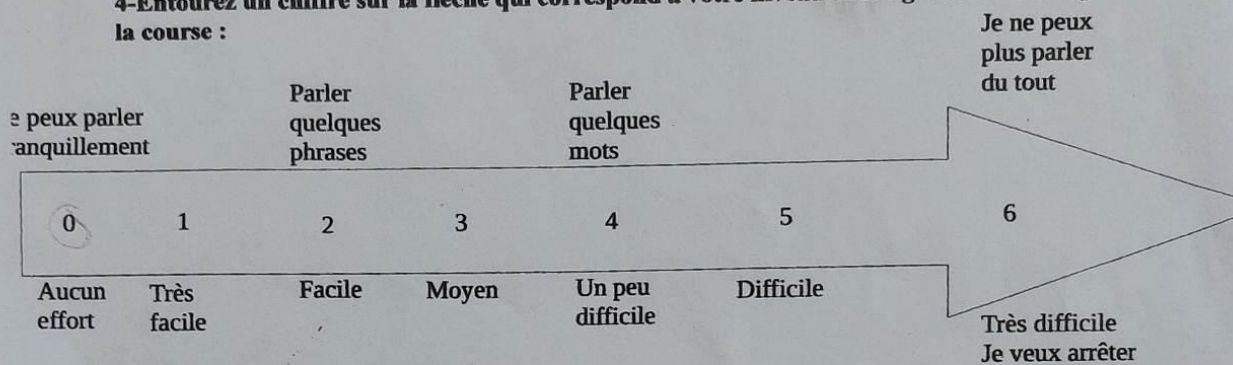
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine / une fois par semaine / plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|    |   |  |   |   |  |
|----|---|--|---|---|--|
| 5- | Pas essoufflé.<br>Respiration normale.  | <u>Un peu essoufflé.<br/>La respiration s'accélère.</u>      | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                                   | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6- | Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur.<br/>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.             | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u>              | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                    | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter / couru / couru un peu vite / couru super vite.

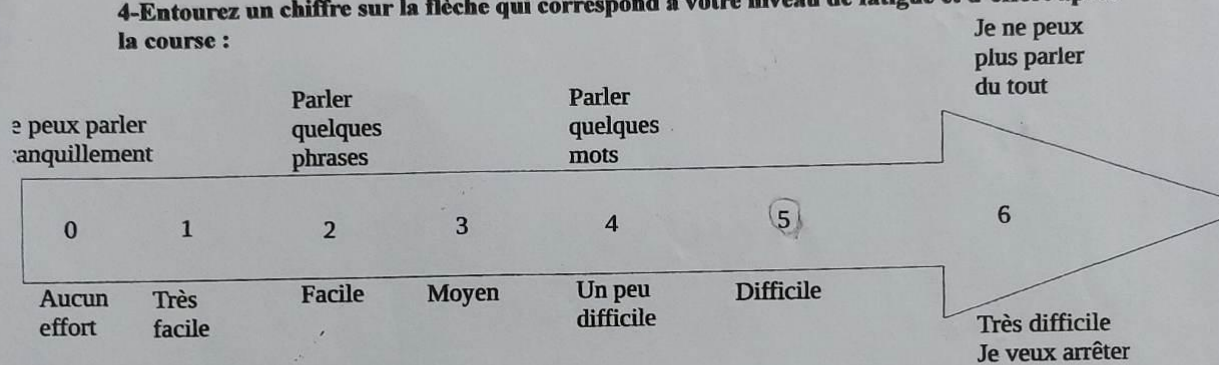
Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

- 1- Es-tu une fille/un garçon.  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.  
 Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| 5-  |  |  |   |  |
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale.  | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.      | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                            | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6-  |  |  |   |  |
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.             | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7-  |  |  |   |  |
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | Ça commençait tout doucement à chauffer.             | J'avais chaud, je transpirais un peu.  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                    | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

*couru un peu vite*

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

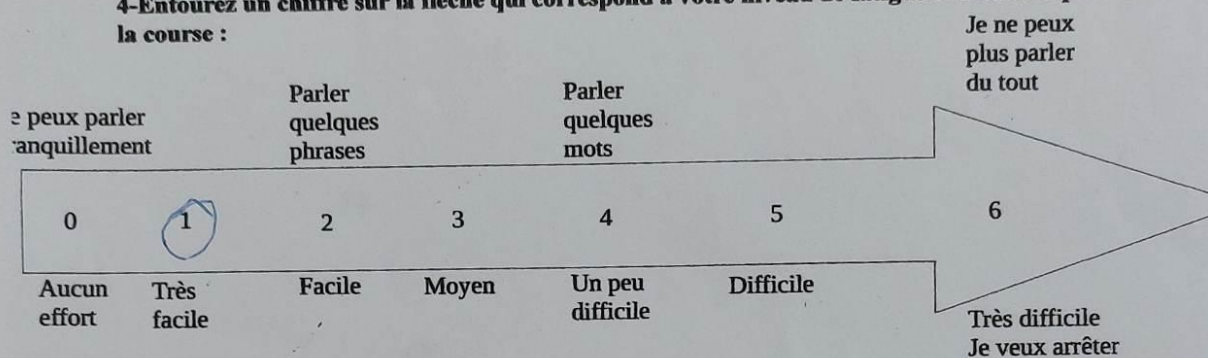
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

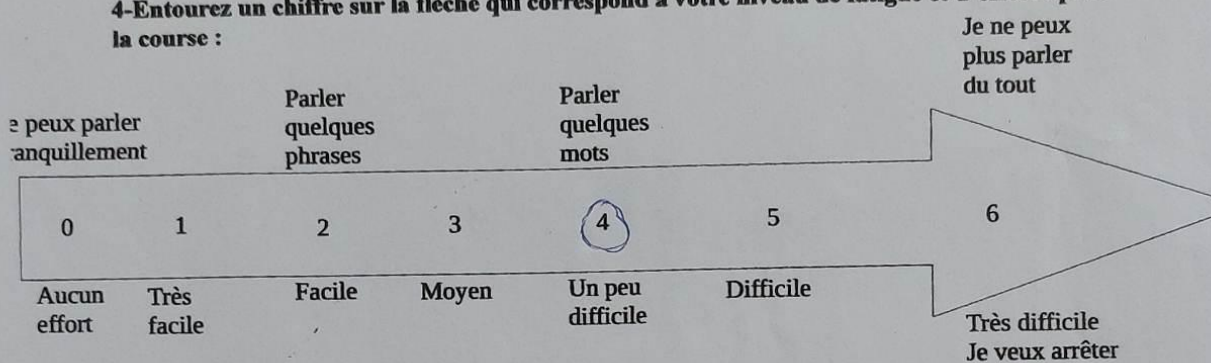
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|--|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

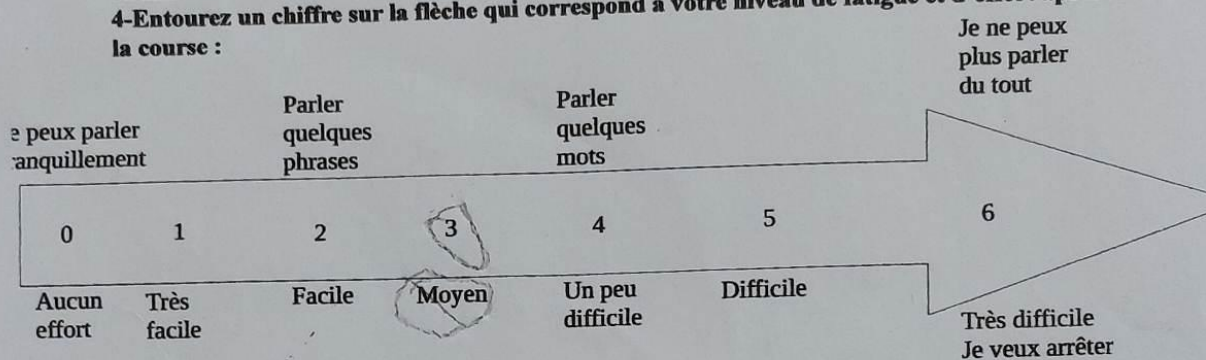
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|--|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

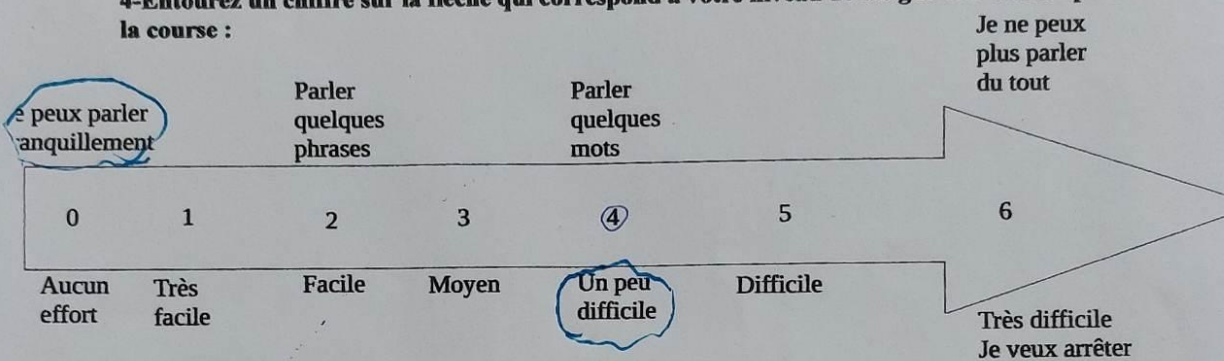
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 5-  |   |   |  |  |
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale.  | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.       | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                             | <b>Très essoufflé.<br/>Respiration rapide.<br/>Difficulté à reprendre mon souffle.</b> | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6-  |   |   |  |  |
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | <b>J'avais envie d'arrêter.<br/>Je ne pouvais pas continuer à courir.</b>              | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7-  |   |   |  |  |
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | Ça commençait tout doucement à chauffer.              | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | <b>Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.</b>                                      | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ **couru un peu vite**/ couru super vite.



Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

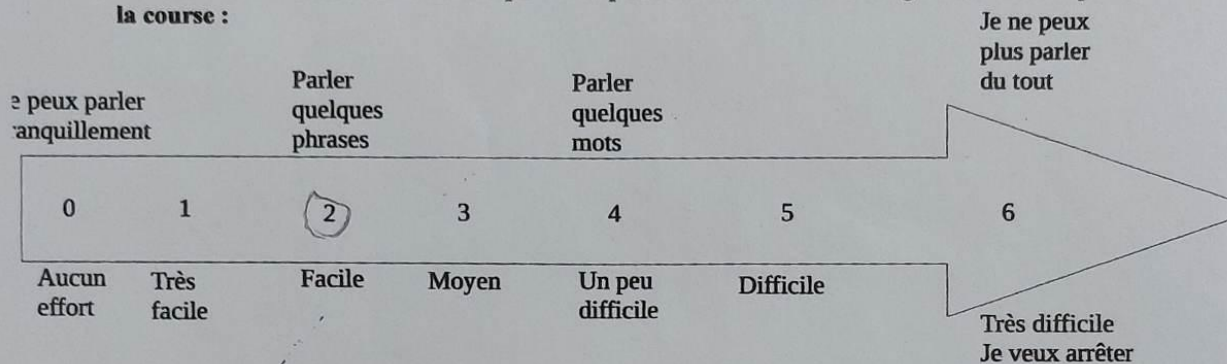
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ... *la natation et ... l'escalade...*

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

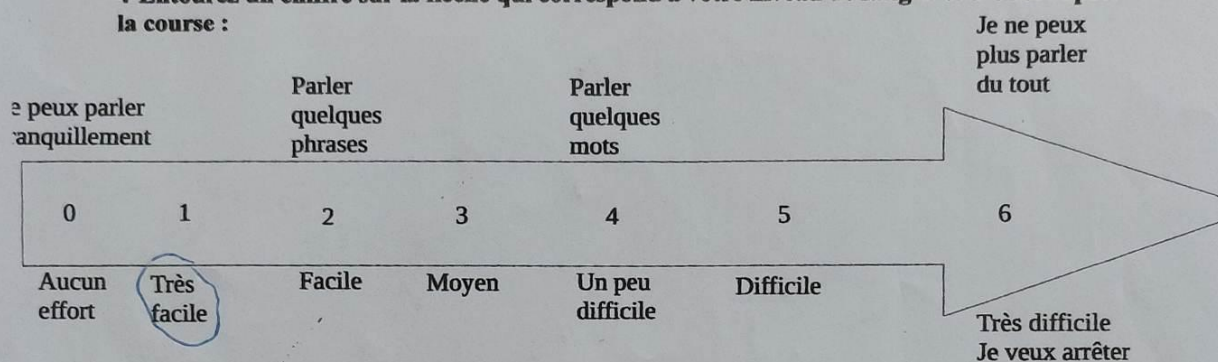
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? *gymnase, natation*

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine / plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|---|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru / couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

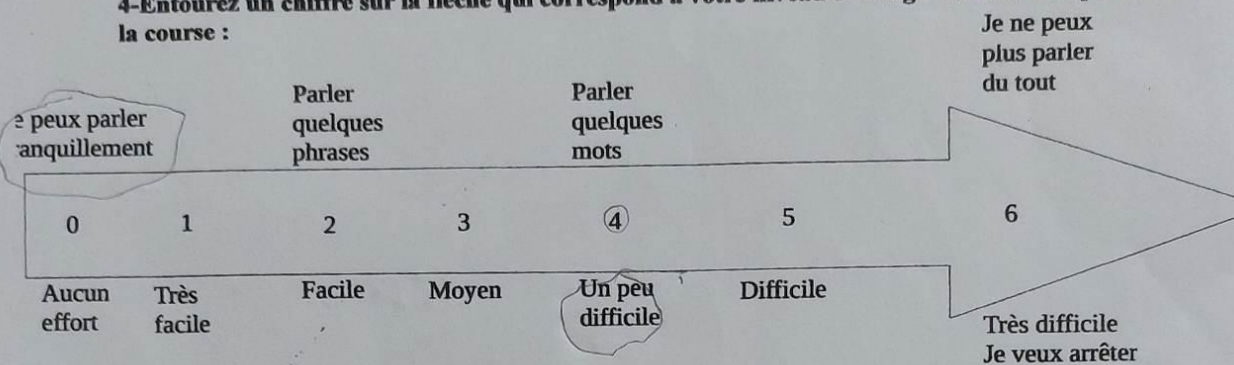
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

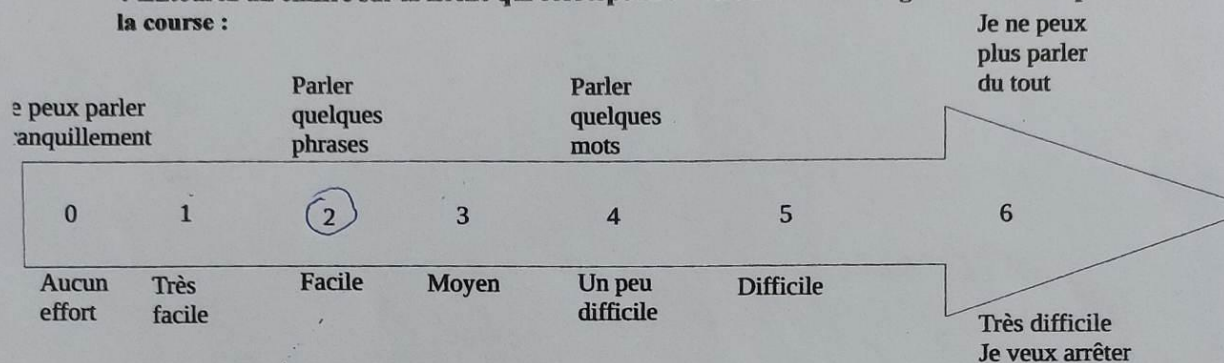
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? football.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

|    |   |  |   |   |  |
|----|---|--|---|---|--|
| 5- | Pas essoufflé.<br><u>Respiration normale.</u>                                     | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.      | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                                   | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6- | Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.             | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | Ça commençait tout doucement à chauffer.             | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u>  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                    | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

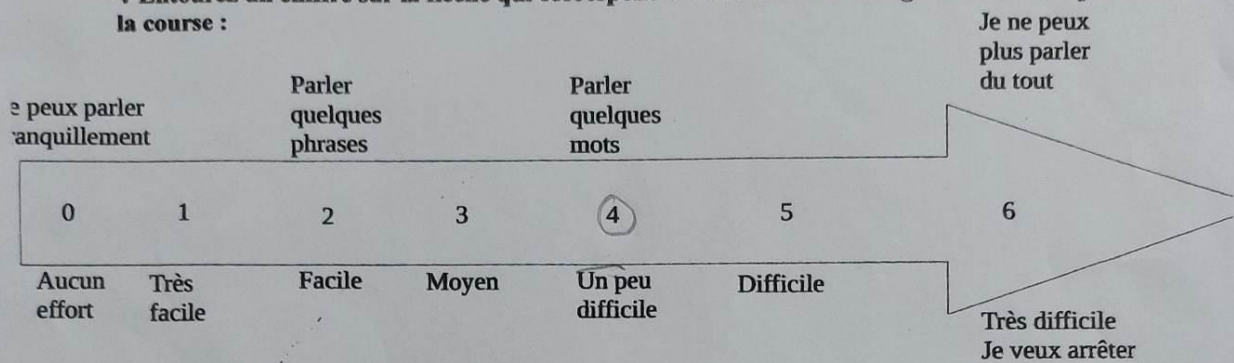
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | Essoufflé *<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|--|---|--|

6-

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.



**Annexe 4 : Résultats fiches d'observation des élèves (séance 6) :**

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 29 secondes          | 51 secondes           | 1 min 19 s            | 2 min 4               | 2 min 49 s            | 3 min 10 s            |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 24 secondes          | 55 secondes           | 1 min 35 s            | 2 min 39 s            | 2 min 45 s            | 3 min 39 s            |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 24 m 25              | 25 s                  | 1 m 24                | 2 m                   | 2 m 24                | 3 m 5                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 36 s                 | 1 m 16                | 1 m 50                | 2 m 46                | 3 m 29                | 4 m 8                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 42                   | 1 m 23                | 1 m 50                | 2 m 43                | 3 m 28                | 4 m 28                |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 42                   | 1 m 21                | 1 m 56                | 2 m 43                | 3 m 27                | 4 m 10                |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 34 s                 | 1 m 4                 | 1 m 36                | 2 m 7                 | 2 m 40                | 3 m 4                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 27                   | 1 m 03                | 1 m 53                | 2 m 37                | 3 m 19                | 3 m 59                |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 29 sec               | 53 sec                | 1 m 24                | 1 m 52                | 2 m 42                | 3 m 3                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 35 s                 | 1 m 15                | 2 m                   | 2 m 41                | 3 m 2                 | 4 m 2                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé | [blacked out]        |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 37 s                 | 1 m 19                | 1 m 51                | 2 m 30                | 3 m 7                 | 4 m 5                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 30                   | 56                    | 1m 27                 | 2min                  | 2min 36               | 3min 7                |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 39                   | 1m 05                 | 1m 39                 | 2m 11                 | 2m 51                 | 3m 30                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 405                  | 1m 49                 | 1m 55                 | 2m 35                 | 3m 17                 | 3m 38                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 39                   | 1m 19                 | 1m 49                 | 2m 34                 | 3m 07                 | 3m 38                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 32 sec               | 1m 01                 | 1m 29                 | 2min 01               | 2min 36               | 3m 08                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 27                   | 55                    | 1m 35                 | 2m 12                 | 2m 45                 | 3m 15                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 32 second            | 1m 01                 | 1m 36                 | 2min 11               | 2min 50               | 3min 27               |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 37                   | 1, 11                 | 1, 47                 | 2, 20                 | 3m 3                  | 3, 38                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 32                   | 1, 15                 | 1, 54                 | 2, 37                 | 3, 09                 | 3, 42                 |

|                           |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prénom de l'élève observé |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
| Nombre de tours           | 1 <sup>er</sup> tour | 2 <sup>ème</sup> tour | 3 <sup>ème</sup> tour | 4 <sup>ème</sup> tour | 5 <sup>ème</sup> tour | 6 <sup>ème</sup> tour |
| Temps de passage          | 40                   | 1, 19                 | 2, 1                  | 2, 47                 | 3, 32                 | 4, 10                 |



## Annexe 5 : Résultats des élèves sous forme de tableau Excel (séance 6) :

|  |                          |      |    |      |     |      |  |
|--|--------------------------|------|----|------|-----|------|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |    |      |     |      |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3  | 4    | 5   | 6    |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,35                     | 1,15 | 2  | 2,41 | 3,2 | 4,02 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 35                       | 40   | 45 | 41   | 39  | 42   |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 5    | 5  | 4    | 2   | 3    |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI                      |      |    |      |     |      |  |

|  |                          |      |      |      |      |     |  |
|--|--------------------------|------|------|------|------|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |      |      |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,27                     | 1,03 | 1,53 | 2,37 | 3,19 | 3,5 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 27                       | 36   | 50   | 44   | 42   | 31  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 9    | 14   | 6    | 2    | 11  |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |      |      |     |  |

|  |                          |      |      |    |      |      |  |
|--|--------------------------|------|------|----|------|------|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |    |      |      |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4  | 5    | 6    |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,25                     | 0,55 | 1,24 | 2  | 2,24 | 3,05 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 25                       | 30   | 29   | 36 | 24   | 41   |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 5    | 1    | 7  | 12   | 17   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |    |      |      |  |

|  |                          |      |     |      |      |      |  |
|--|--------------------------|------|-----|------|------|------|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |     |      |      |      |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,42                     | 1,15 | 1,5 | 2,29 | 3,06 | 3,28 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 42                       | 33   | 35  | 39   | 37   | 22   |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 9    | 2   | 4    | 2    | 15   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |     |      |      |      |  |

|  |                          |      |      |      |     |     |  |
|--|--------------------------|------|------|------|-----|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |      |     |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4    | 5   | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,29                     | 0,55 | 1,29 | 2,04 | 2,4 | 3,1 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 29                       | 26   | 34   | 35   | 36  | 30  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 3    | 8    | 1    | 1   | 6   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON (ECA)                |      |      |      |     |     |  |

|  |                          |      |      |      |      |     |  |
|--|--------------------------|------|------|------|------|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |      |      |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,25                     | 0,53 | 1,24 | 1,52 | 2,42 | 3,3 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 25                       | 28   | 31   | 28   | 50   | 48  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 3    | 3    | 3    | 22   | 2   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |      |      |     |  |

|  |                          |      |     |      |      |      |  |
|--|--------------------------|------|-----|------|------|------|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |     |      |      |      |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,36                     | 1,16 | 1,5 | 2,46 | 3,27 | 4,09 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 36                       | 40   | 34  | 56   | 41   | 42   |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 4    | 6   | 22   | 15   | 1    |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |     |      |      |      |  |

|  |                          |      |      |     |      |      |  |
|--|--------------------------|------|------|-----|------|------|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |     |      |      |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4   | 5    | 6    |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,37                     | 1,13 | 1,51 | 2,3 | 3,07 | 3,55 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 37                       | 36   | 38   | 39  | 37   | 48   |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 1    | 2    | 1   | 2    | 11   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |     |      |      |  |

|  |                          |    |      |      |     |     |  |
|--|--------------------------|----|------|------|-----|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |    |      |      |     |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2  | 3    | 4    | 5   | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,35                     | 1  | 1,36 | 2,07 | 2,4 | 3,1 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 35                       | 29 | 32   | 31   | 33  | 30  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 6  | 3    | 1    | 2   | 3   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI                      |    |      |      |     |     |  |

|  |                          |      |      |      |      |     |  |
|--|--------------------------|------|------|------|------|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |      |      |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,42                     | 1,21 | 1,56 | 2,43 | 3,27 | 4,1 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 42                       | 39   | 35   | 47   | 44   | 43  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 3    | 4    | 12   | 3    | 1   |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |      |      |     |  |

|  |                          |      |      |      |      |     |  |
|--|--------------------------|------|------|------|------|-----|--|
|  | <input type="checkbox"/> |      |      |      |      |     |  |
| Nombre de tours                                | 1                        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   |  |
| Temps de passage (en min)                      | 0,24                     | 0,55 | 1,35 | 2,12 | 2,45 | 3,3 |  |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 24                       | 31   | 40   | 37   | 53   | 35  |  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |                          | 7    | 9    | 3    | 16   | 18  |  |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON                      |      |      |      |      |     |  |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  |      |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,37 | 1,11 | 1,47 | 2,26 | 3,03 | 3,38 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 37   | 34   | 36   | 39   | 37   | 35   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI  |      |      |      |      |      |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  |      |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,27 | 0,55 | 1,35 | 2,12 | 2,45 | 3,15 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 27   | 28   | 40   | 37   | 33   | 30   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 1    | 12   | 3    | 4    | 3    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON  |      |      |      |      |      |

|  |           |      |      |      |      |     |
|--|-----------|------|------|------|------|-----|
|  |           |      |      |      |      |     |
| Nombre de tours                                | 1         | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   |
| Temps de passage (en min)                      | 0,34      | 1,05 | 1,39 | 2,11 | 2,51 | 3,3 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 34        | 31   | 34   | 32   | 40   | 39  |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |           | 3    | 3    | 2    | 8    | 1   |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON (ECA) |      |      |      |      |     |

|  |     |      |      |      |      |      |
|--|-----|------|------|------|------|------|
|  |     |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,4 | 1,19 | 2,01 | 2,47 | 3,32 | 4,16 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 40  | 39   | 42   | 46   | 45   | 44   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |     | 1    | 3    | 4    | 1    | 1    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI |      |      |      |      |      |

|  |           |      |      |      |      |      |
|--|-----------|------|------|------|------|------|
|  |           |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1         | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,4       | 1,19 | 1,55 | 2,35 | 3,07 | 3,38 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 40        | 39   | 36   | 40   | 32   | 31   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |           | 1    | 3    | 4    | 8    | 1    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON (ECA) |      |      |      |      |      |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  |      |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,39 | 1,19 | 1,49 | 2,34 | 3,07 | 3,38 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 39   | 40   | 30   | 45   | 33   | 31   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 1    | 10   | 15   | 12   | 2    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON  |      |      |      |      |      |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  |      |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,32 | 1,16 | 1,54 | 2,33 | 3,09 | 3,42 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 32   | 44   | 38   | 39   | 36   | 33   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 12   | 6    | 1    | 3    | 3    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON  |      |      |      |      |      |

|  |     |      |      |    |      |      |
|--|-----|------|------|----|------|------|
|  |     |      |      |    |      |      |
| Nombre de tours                                | 1   | 2    | 3    | 4  | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,3 | 0,56 | 1,27 | 2  | 2,36 | 3,07 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 30  | 26   | 31   | 33 | 36   | 31   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |     | 4    | 5    | 2  | 3    | 5    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI |      |      |    |      |      |

|  |      |    |      |      |      |      |
|--|------|----|------|------|------|------|
|  |      |    |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2  | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,32 | 1  | 1,29 | 2,01 | 2,36 | 3,08 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 32   | 28 | 29   | 32   | 35   | 32   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 4  | 1    | 3    | 3    | 3    |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | OUI  |    |      |      |      |      |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  |      |      |      |      |      |      |
| Nombre de tours                                | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Temps de passage (en min)                      | 0,32 | 1,01 | 1,36 | 2,11 | 2,56 | 3,27 |
| Temps de chaque tour (en sec)                  | 32   | 29   | 35   | 35   | 45   | 31   |
| Différence de temps entre chaque tour (en sec) |      | 3    | 6    | 0    | 10   | 14   |
| Objectif accompli ou non (moins de 5 secondes) | NON  |      |      |      |      |      |

**Annexe 6 : Résultats questionnaires finales :**

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon?

2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.  
Si oui, laquelle ? ...foot.....  
Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**

|                                      |             |                         |       |                      |           |                                   |
|--------------------------------------|-------------|-------------------------|-------|----------------------|-----------|-----------------------------------|
|                                      |             | Parler quelques phrases |       | Parler quelques mots |           | Je ne peux plus parler du tout    |
| <u>Je peux parler tranquillement</u> |             |                         |       |                      |           |                                   |
| 0                                    | 1           | 2                       | 3     | 4                    | 5         | 6                                 |
| Aucun effort                         | Très facile | Facile                  | Moyen | Un peu difficile     | Difficile | Très difficile<br>Je veux arrêter |

**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u> | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|--|--|--|---|---|

6-

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|--|--|---|

7-

|   |   |                                       |  |  |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|---|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/couru/couru un peu vite/couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon.

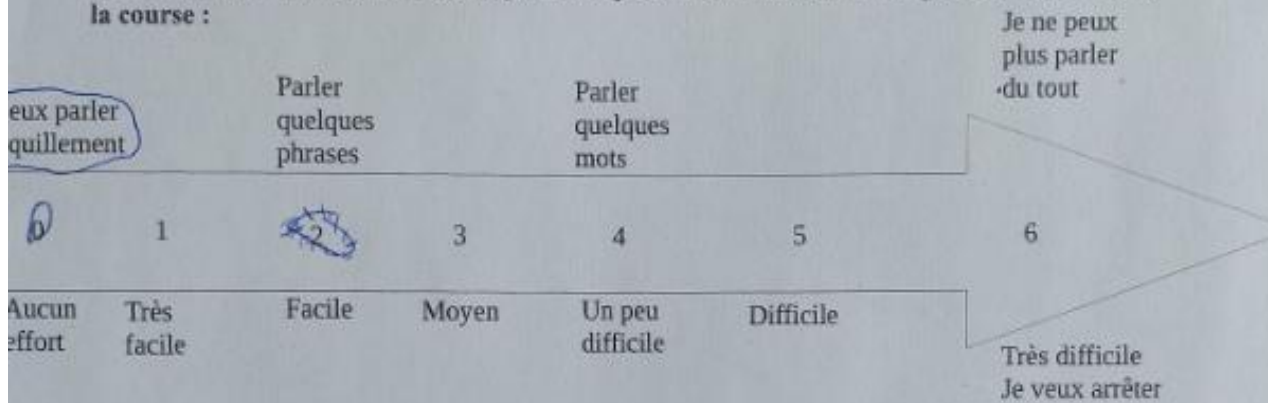
2- Es-tu asthmatique ? Oui Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non.

Si oui, laquelle ? Le vélo.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé.<br/>La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur.<br/>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|---|---|---|

7-

|   |   |                                       |  |  |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|---|---------------------------------------|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/un garçon.

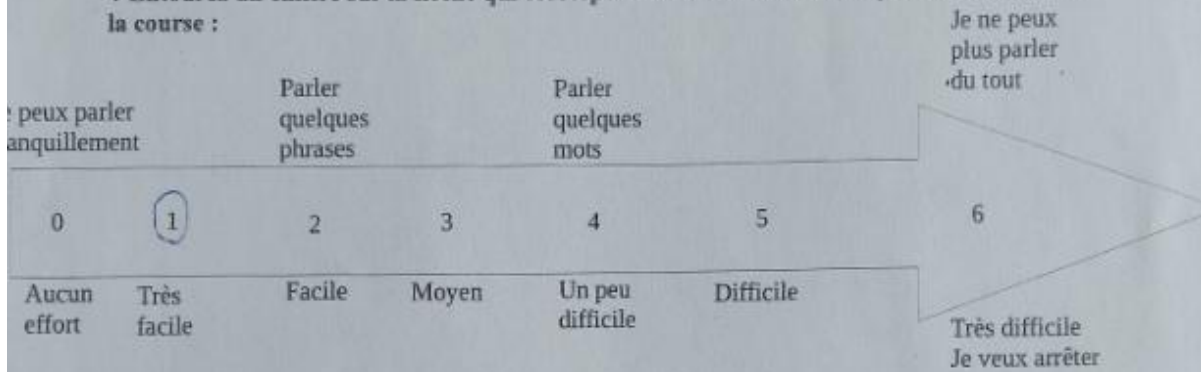
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 5-<br>Pas essoufflé.<br>Respiration normale.  | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.       | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                             | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6-<br>Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.             | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7-<br>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | Ça commençait tout doucement à chauffer.              | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                    | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

Pour la question 8, entourez une seule réponse.

8- Pendant la course, as-tu (trotter) couru couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille ou garçon.

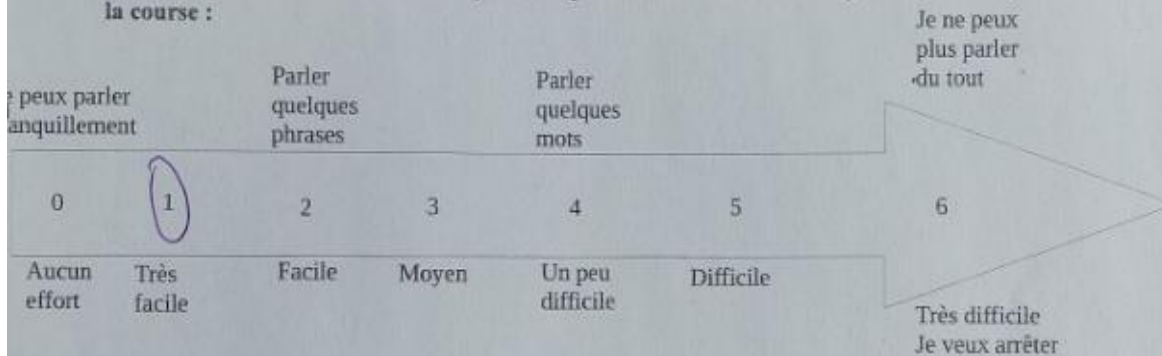
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? ... foot .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 5- | Pas essoufflé. Respiration normale.  | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u>       | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                                | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6- | Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u>           | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu (grottine) couru couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondiez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon.

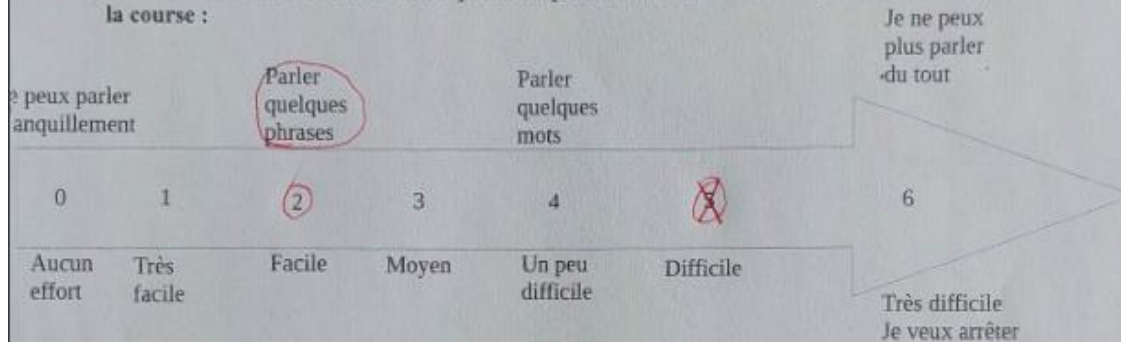
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |  |  |  |   |
|-------------------------------------|--|--|--|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | <u>Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle.</u> | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|--|---|

6-

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | <u>J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.</u> | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|--|---|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotiner couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/(un garçon)

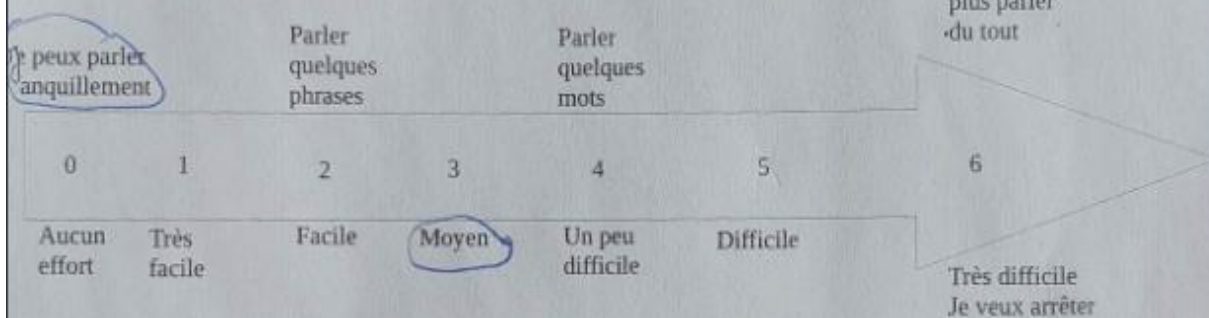
2- Es-tu asthmatique ? Oui Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non.

Si oui, laquelle ? du judo.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine

4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|--|--|---|

7-

|   |  |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | <u>Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|---|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu trottiné couru couru un peu vite/ couru super vite.

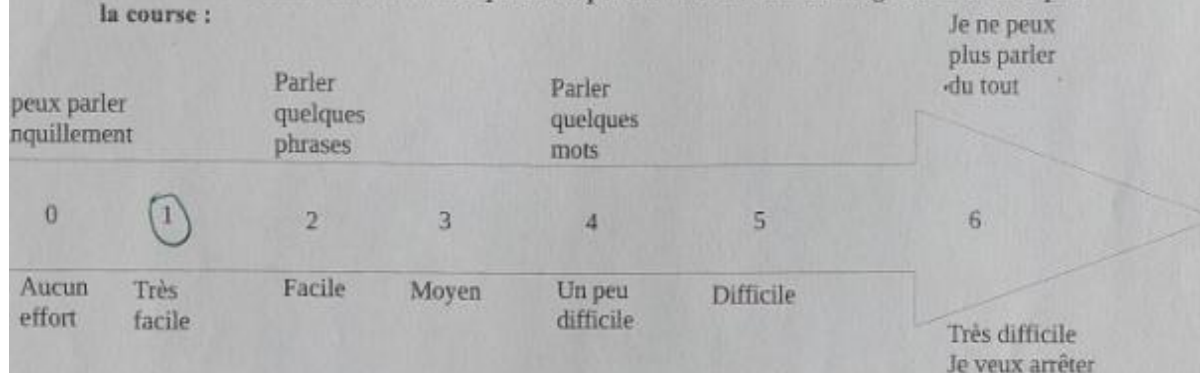


Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

- 1- Es-tu une fille un garçon.  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.  
 Si oui, laquelle ? .....  
 Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 5-<br><u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u>  | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.      | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                               | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6-<br><u>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement.</u> | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7-<br>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                       | Ça commençait tout doucement à chauffer.          | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u>                                   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

- 8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/un garçon?

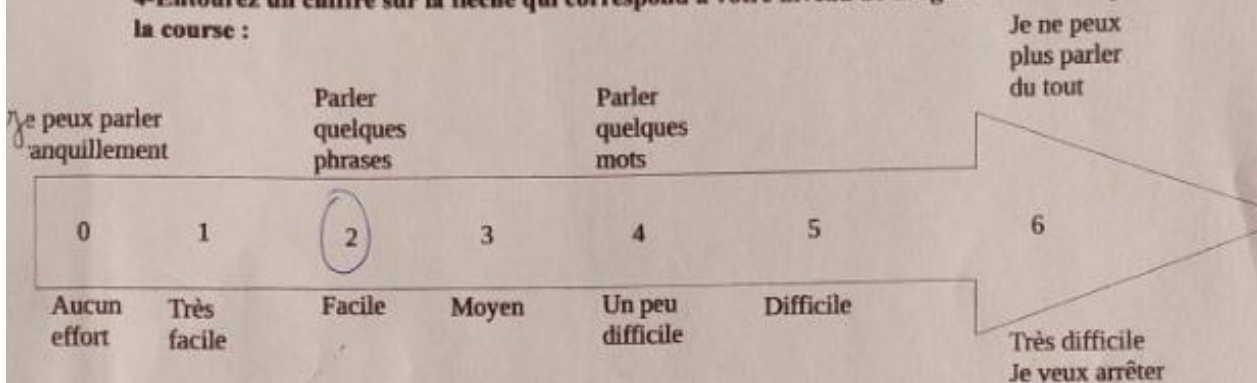
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? *foot, boxe, ping, tennis*

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 5- | Pas essoufflé. Respiration normale.   | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                               | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6- | <u>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement.</u> | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.   | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7- | Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                       | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u>     | J'avais chaud, je transpirais un peu.  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon

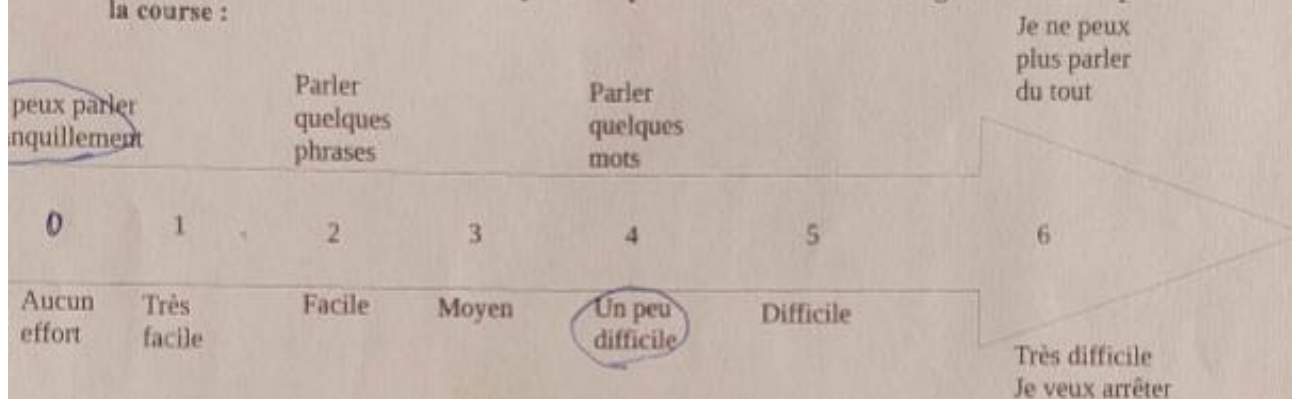
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|---|--|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondiez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon.

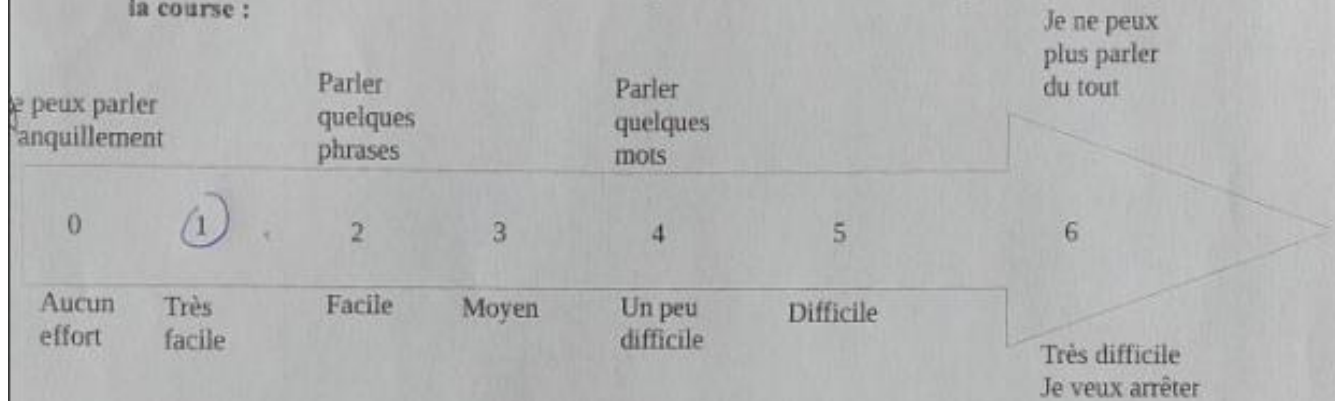
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u> | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|--|--|--|---|---|

6-

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|---|--|---|

7-

|   |   |                                       |  |  |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|---|---------------------------------------|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

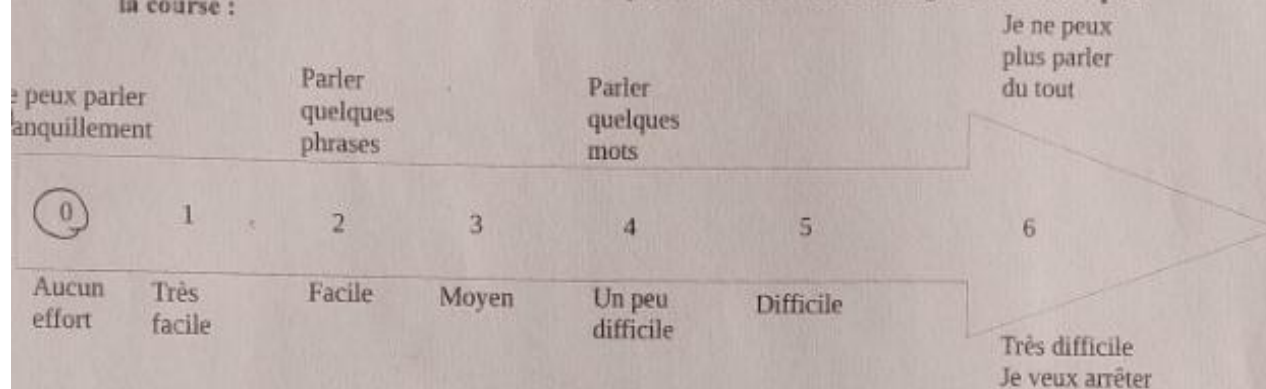
Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

- 1- Es-tu une fille/ un garçon ?  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.

Si oui, laquelle ? Boxe.....  
 Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 5-<br><u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u>  | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.      | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                               | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6-<br><u>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement.</u> | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7-<br>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                       | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u>   | J'avais chaud, je transpirais un peu.  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

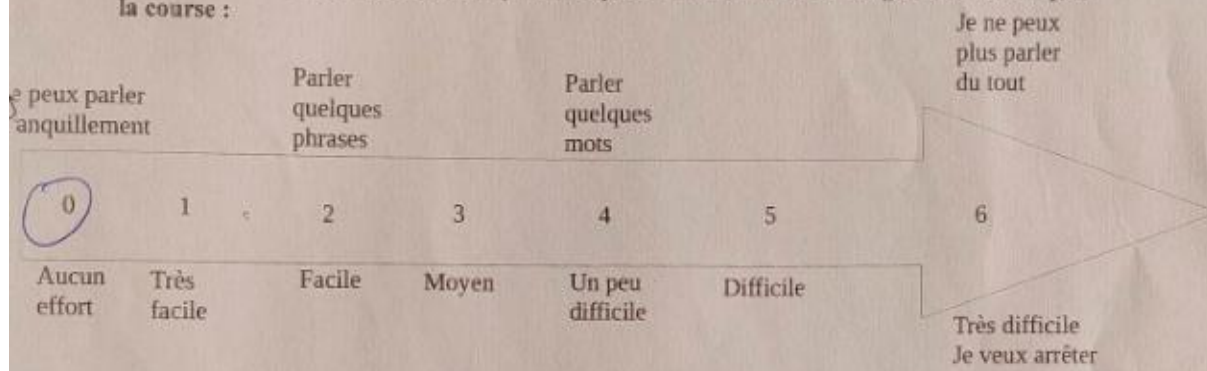
8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

- 1- Es-tu une fille/ un garçon  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.  
 Si oui, laquelle ? le Judo  
 Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| 5-<br>Pas essoufflé.<br>Respiration normale.  | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.      | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.                            | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
| 6-<br>Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir.             | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.                      |
| 7-<br>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                   | Ça commençait tout doucement à chauffer.             | J'avais chaud, je transpirais un peu.  | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                    | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.           |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

- 8- Pendant la course, as-tu : trottiné / couru / couru un peu vite / couru super vite

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondiez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

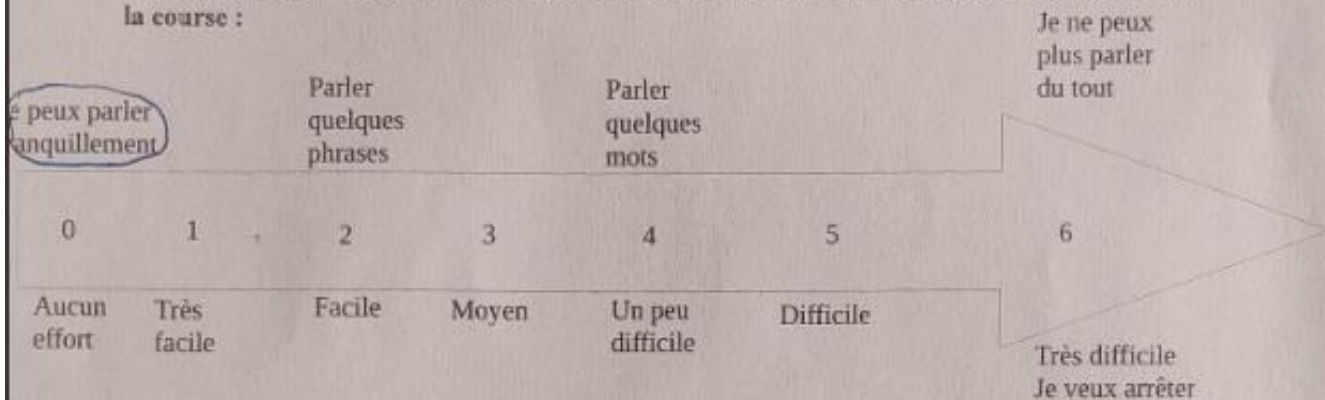
De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

- 1- Es-tu une fille/ un garçon  
 2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non  
 3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <u>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement.</u> | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|--|--|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon.

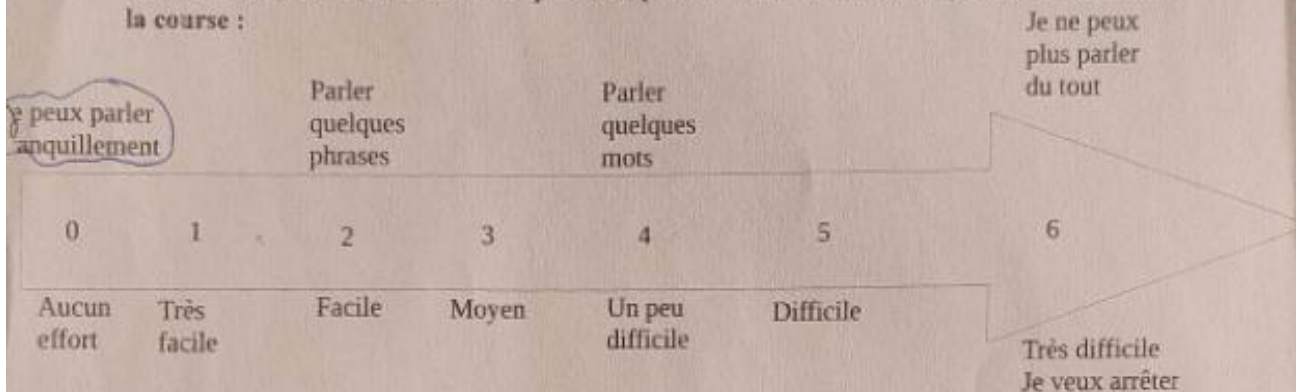
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé</u> . La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur</u> . J'aurais pu tenir <u>4-5 minutes de plus</u> . | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|---|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer</u> . | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.



Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.  
Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/ un garçon.

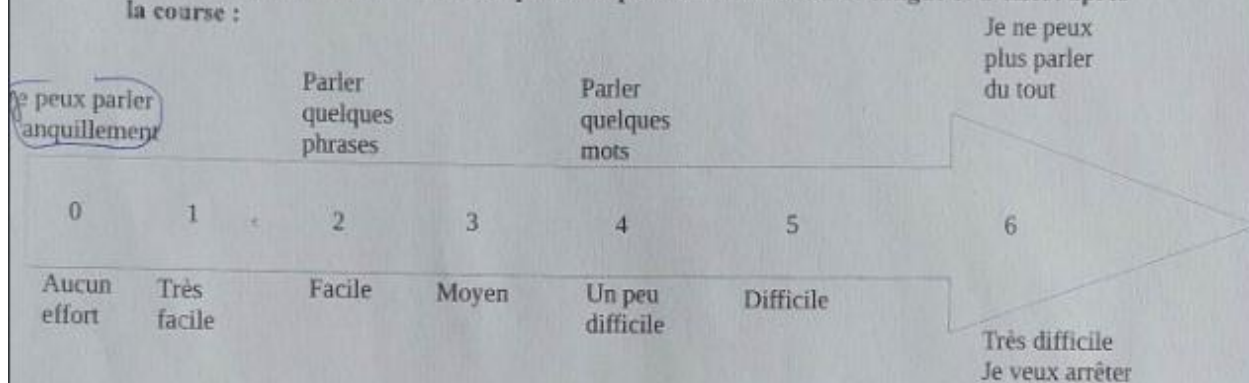
2- Es-tu asthmatique ? Oui Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non.

Si oui, laquelle ? Le foot.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u> | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|--|--|--|---|---|

6-

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <u>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement.</u> | Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|--|---|--|---|

7-

|  |  |                                       |  |  |
|--|--|---------------------------------------|--|--|
| <u>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.</u> | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|--|--|---------------------------------------|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

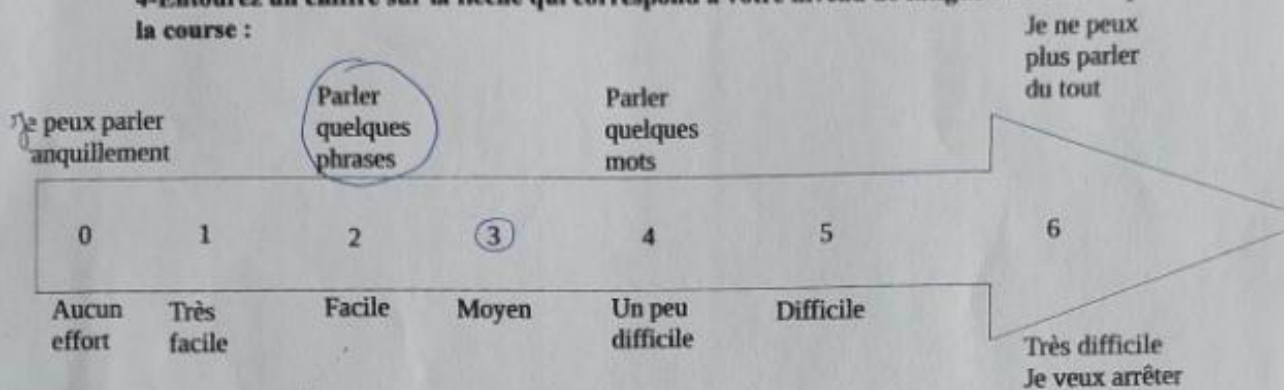
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? football.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |   |   |   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | <u>Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.</u> | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|---|---|---|

6-

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|---|--|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trotter/couru couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul-en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille ou garçon.

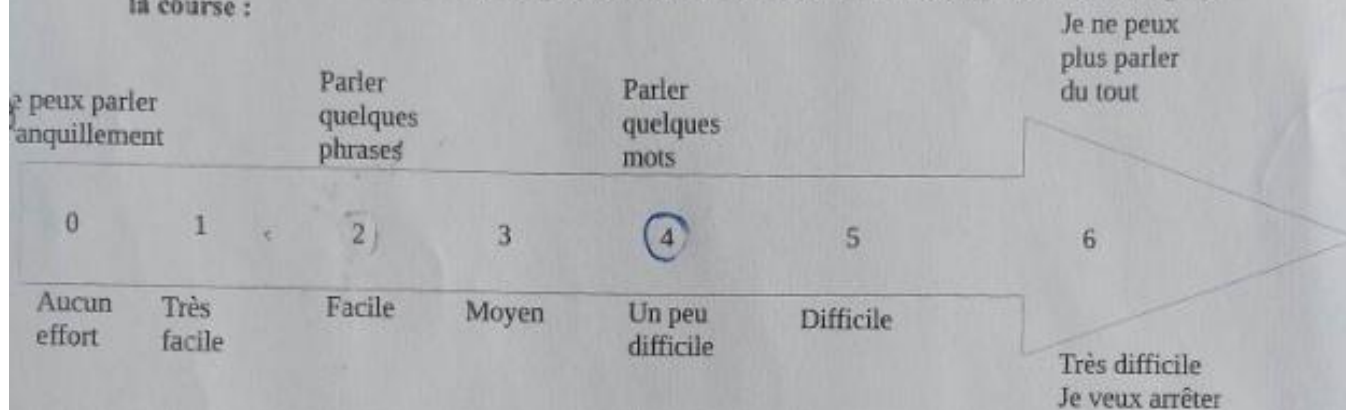
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| 5-   |   |  |  |   |
| Pas essoufflé. Respiration normale.  | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.      | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                               | <u>Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle.</u> | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6-   |   |  |  |   |
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | <u>J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.</u>          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7-   |   |  |  |   |
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                | Ça commençait tout doucement à chauffer.          | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u>                                   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                                     | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu trotter couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille un garçon.

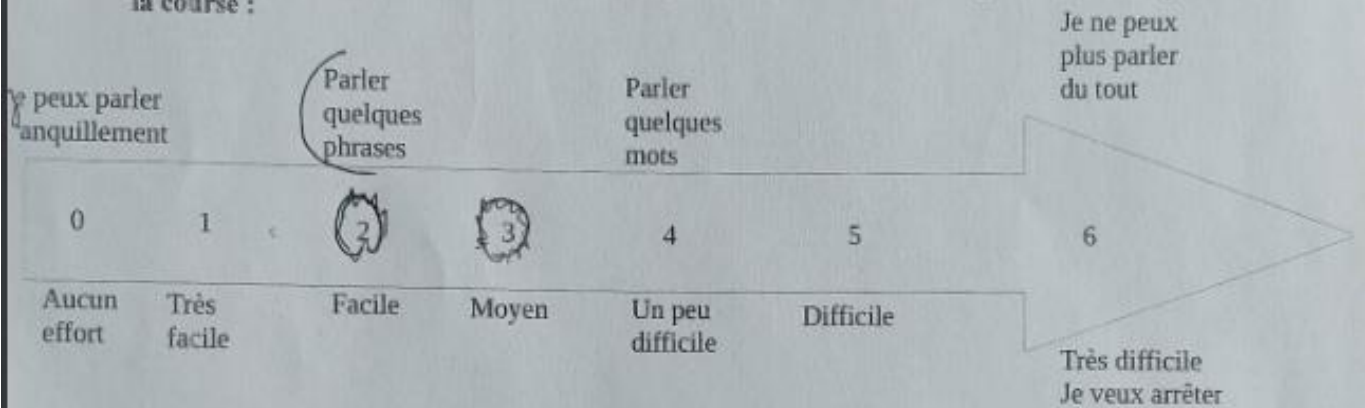
2- Es-tu asthmatique ? Oui Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? Natation et... basket

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine / une fois par semaine / plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère. | <u>Essoufflé.<br/>J'ai du mal à parler à mes camarades.</u> | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|---|---|---|--|

6-

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus. | <u>J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus.</u> | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | <u>Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|---|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu trotter couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondiez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille / un garçon.

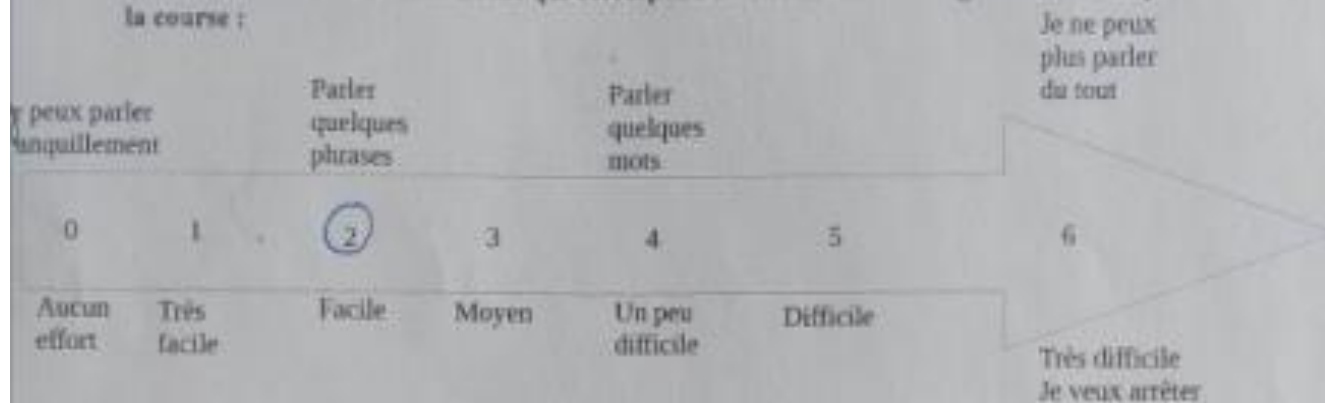
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non.

Si oui, laquelle ? Skate.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine / une fois par semaine / plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 5-<br><u>Pas essoufflé. Respiration normale.</u>                                     | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.              | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades.                                | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
| 6-<br>Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurais pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurais pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.          | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir.             |
| 7-<br>Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration.                                | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u>           | J'avais chaud, je transpirais un peu.   | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.                              | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer.  |

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, es-tu : trotiner/ courir / couru un peu vite / couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille un garçon.

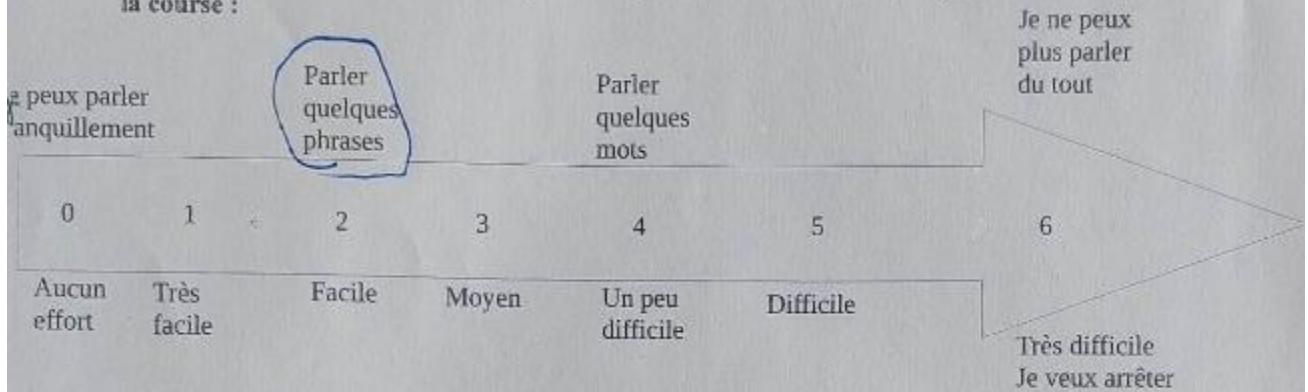
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non

Si oui, laquelle ? ..... course .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|--|--|---|

7-

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | <u>J'avais chaud, je transpirais un peu.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|--|--|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : frotter couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille un garçon.

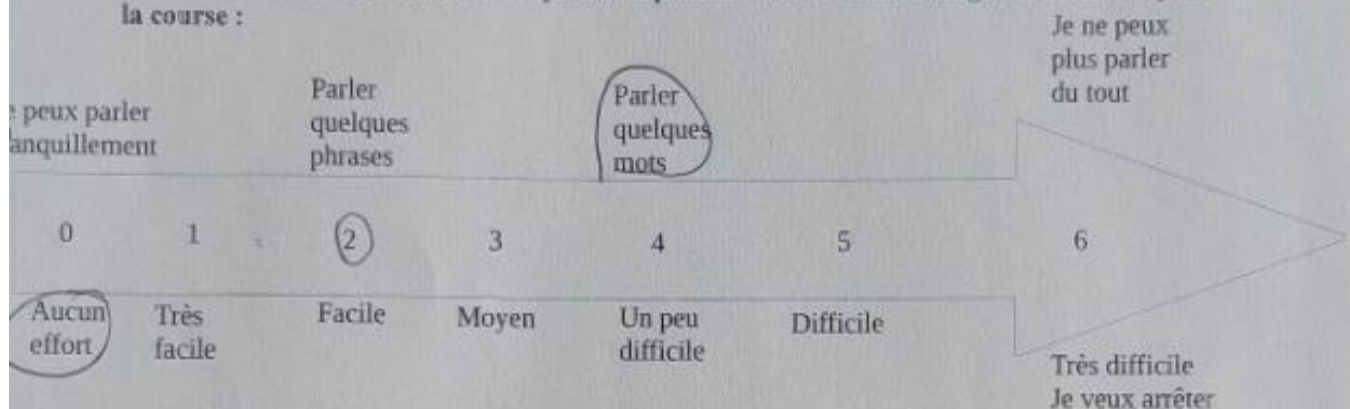
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? gym.....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | <u>J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir.</u> | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|--|---|---|

7-

|   |  |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | <u>Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.</u> | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|---|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trotter/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

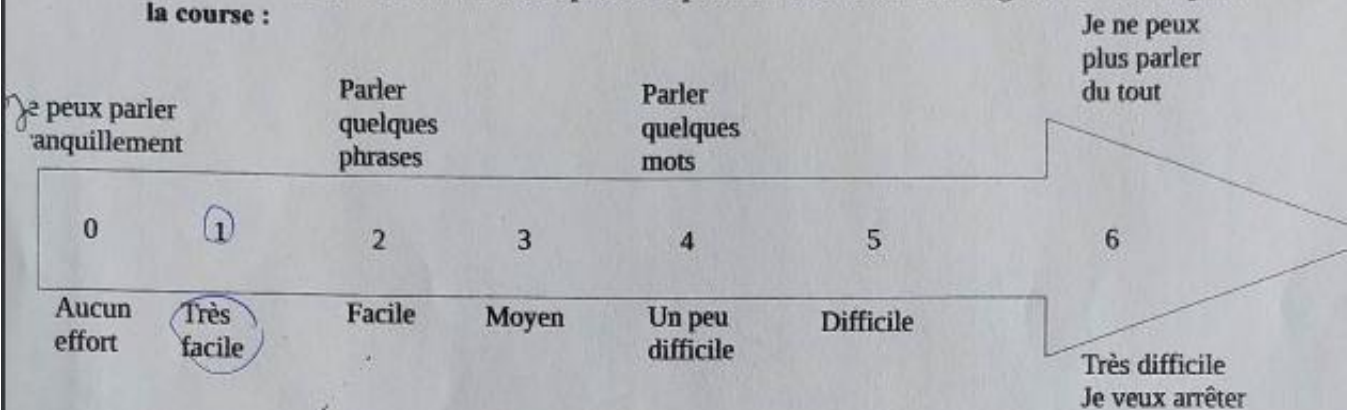
2- Es-tu asthmatique ? Oui/Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non.

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | <u>Un peu essoufflé. La respiration s'accélère.</u> | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|---|--|---|---|

6-

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | <u>Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.</u> | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|--|--|--|---|

7-

|   |   |                                       |  |  |
|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | <u>Ça commençait tout doucement à chauffer.</u> | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|---|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.



Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

**De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.**

1- Es-tu une fille/un garçon.

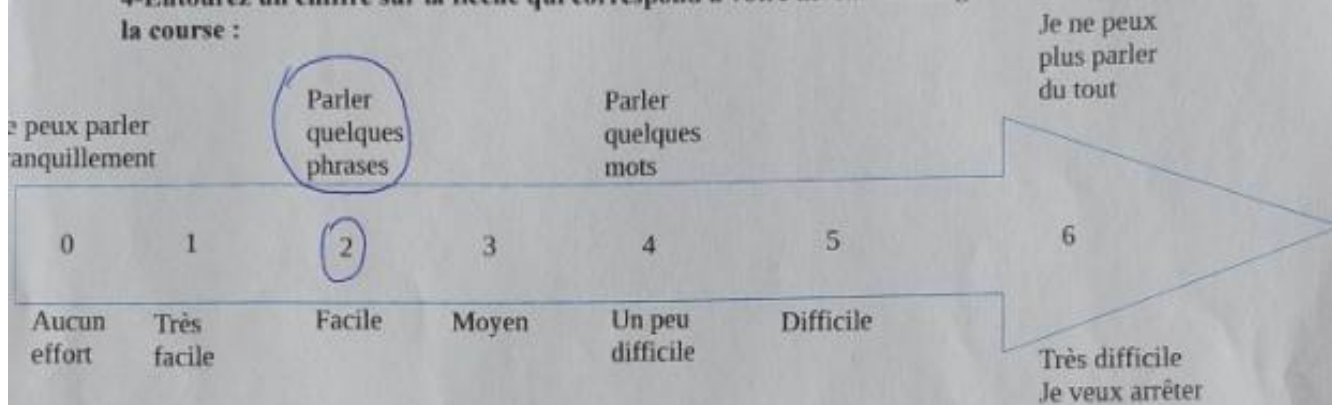
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/Non

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

**4-Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :**



**Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :**

5-

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pas essoufflé. Respiration normale. | Un peu essoufflé. La respiration s'accélère. | Essoufflé. J'ai du mal à parler à mes camarades. | Très essoufflé. Respiration rapide. Difficulté à reprendre mon souffle. | Manque d'oxygène. Le cœur tape. Points de côtés. A bout de souffle. |
|-------------------------------------|--|--|---|---|

6-

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Pas de difficultés. Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur. J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus. | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter. Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|--|---|--|--|---|

7-

|   |  |                                       |  |  |
|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|--|--|

**Pour la question 8, entourez une seule réponse :**

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

Ce questionnaire vous a été distribué pour m'apporter des réponses pour mes études, donc il est important que vous répondez avec sincérité et seul en fonction de vos ressentis, je vous remercie. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Ce questionnaire ne va pas prendre beaucoup de temps et il sera anonyme.

De la question 1 à 3 : entourez la seule réponse correcte ou répondez aux questions à l'écrit.

1- Es-tu une fille/un garçon.

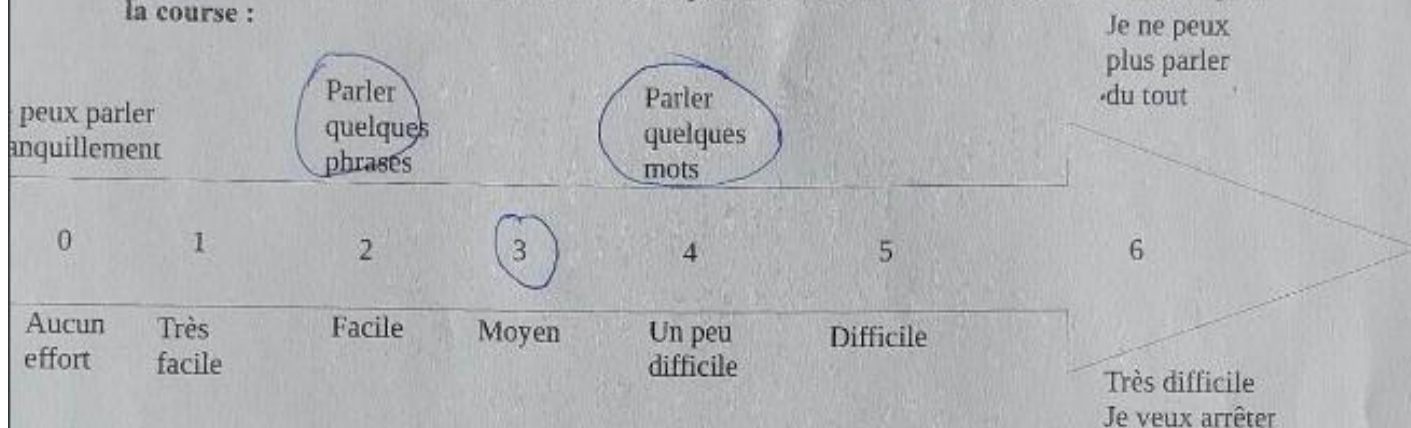
2- Es-tu asthmatique ? Oui/ Non.

3- Fais-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui/ Non

Si oui, laquelle ? .....

Et à quelle fréquence ? Moins d'une fois par semaine/ une fois par semaine/ plus d'une fois par semaine.

4- Entourez un chiffre sur la flèche qui correspond à votre niveau de fatigue et d'effort après la course :



Pour les questions 5 à 7 : entourez la case correspondante à votre état physique :

5-

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Pas essoufflé.<br>Respiration normale. | Un peu essoufflé.<br>La respiration s'accélère.<br>✓ | Essoufflé.<br>J'ai du mal à parler à mes camarades.<br>✓ | Très essoufflé.<br>Respiration rapide.<br>Difficulté à reprendre mon souffle.<br>✓ | Manque d'oxygène.<br>Le cœur tape.<br>Points de côtés.<br>A bout de souffle. |
|--|--|--|--|--|

6-

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Pas de difficultés.<br>Je pourrais le refaire tout de suite une fois entièrement. | Un peu dur.<br>J'aurai pu tenir 4-5 minutes de plus.<br>✓ | J'étais pressé que ce soit la fin mais j'aurai pu tenir 1 à 2 minutes de plus. | J'avais envie d'arrêter.<br>Je ne pouvais pas continuer à courir. | Je me suis arrêté avant la fin, j'avais du mal à tenir. |
|---|---|--|---|---|

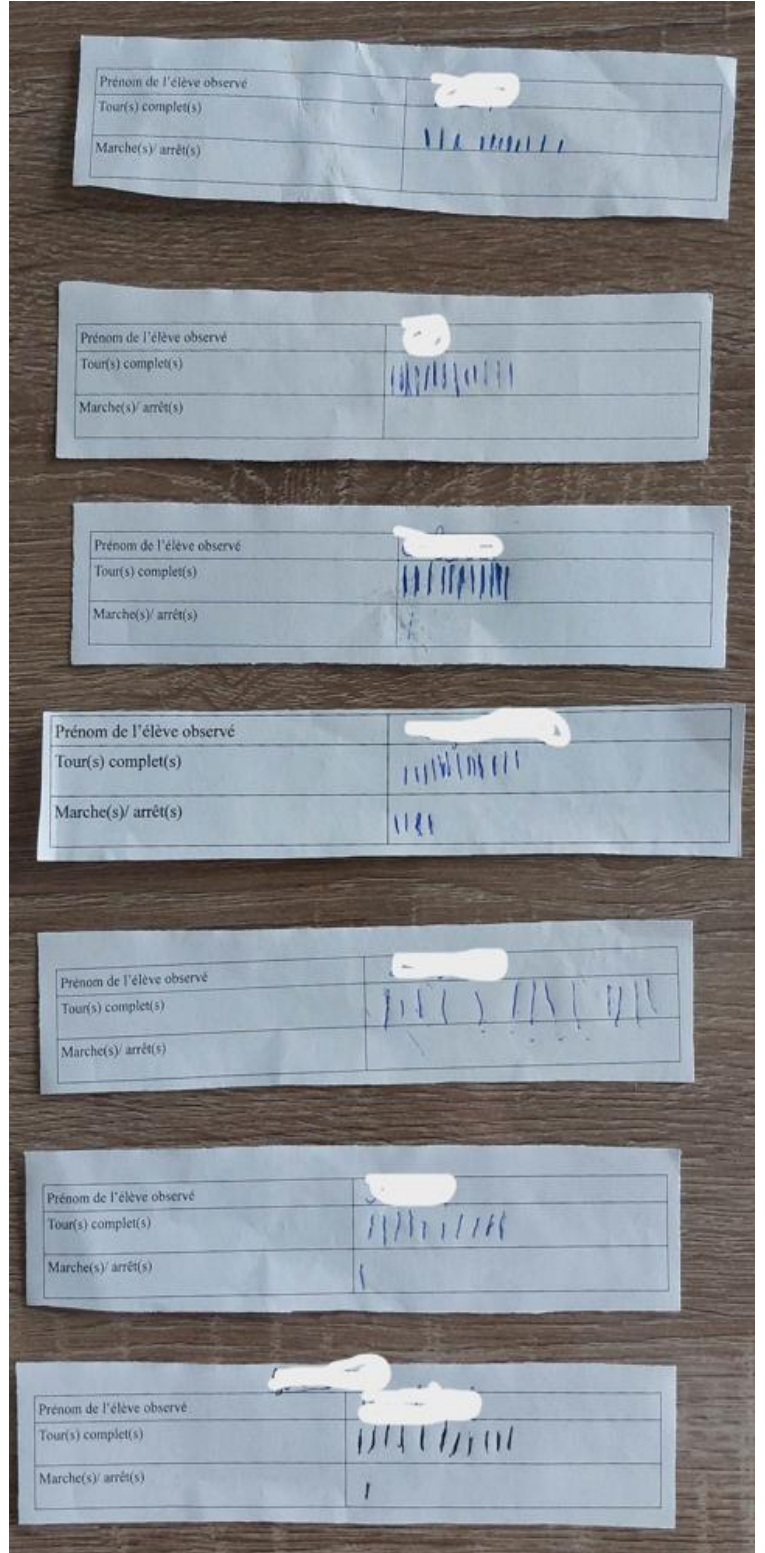
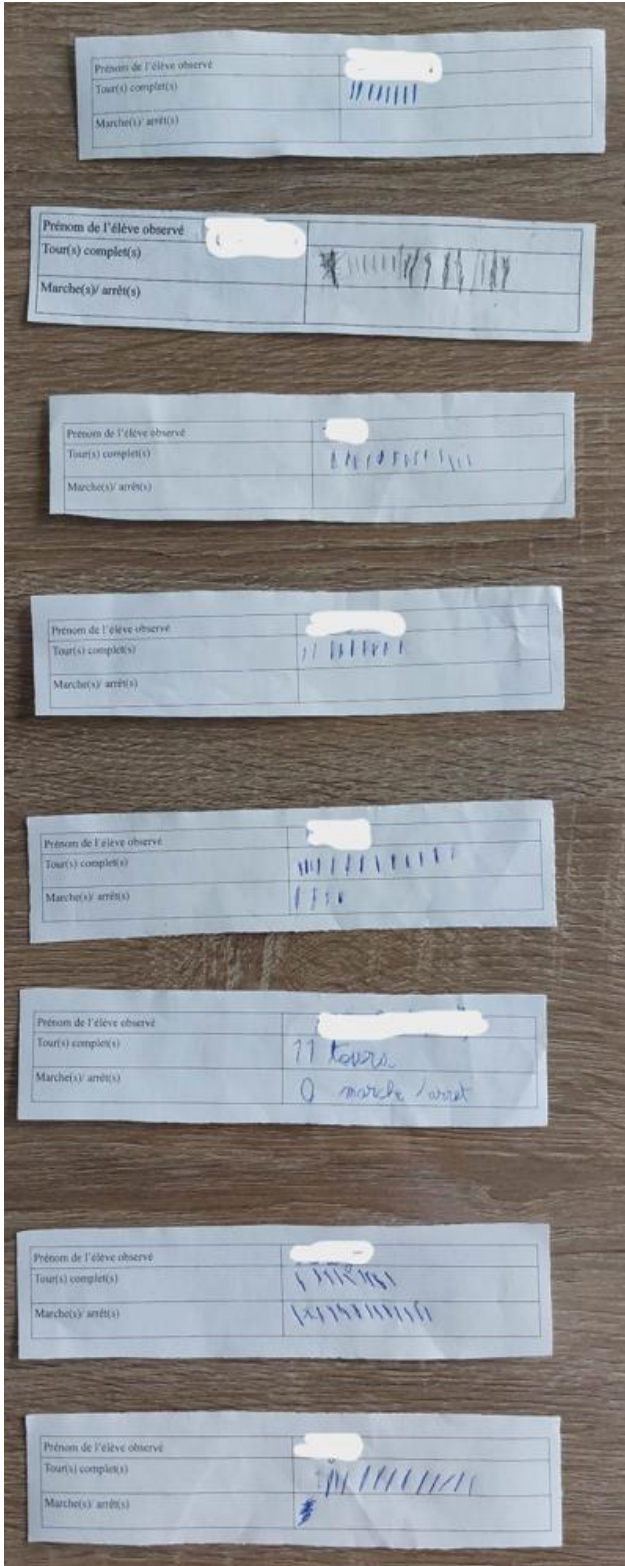
7-

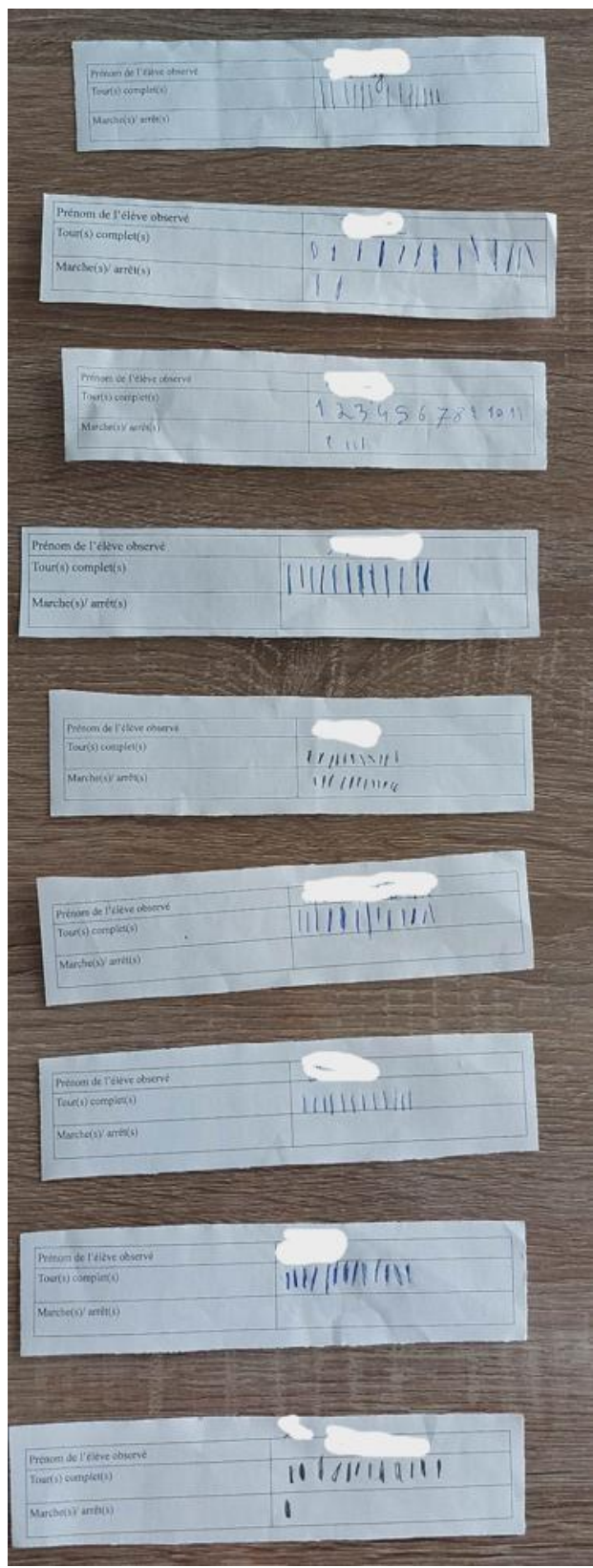
|   |  |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---|--|
| Je n'ai pas senti la chaleur, la transpiration. | Ça commençait tout doucement à chauffer. | J'avais chaud, je transpirais un peu. | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration.<br>✓ | Chaud, rougeur, beaucoup de transpiration et sensation d'étouffer. |
|---|--|---------------------------------------|---|--|

Pour la question 8, entourez une seule réponse :

8- Pendant la course, as-tu : trottiner/ couru/ couru un peu vite/ couru super vite.

**Annexe 7 : Résultats fiches d'observation des élèves (séance 10) :**

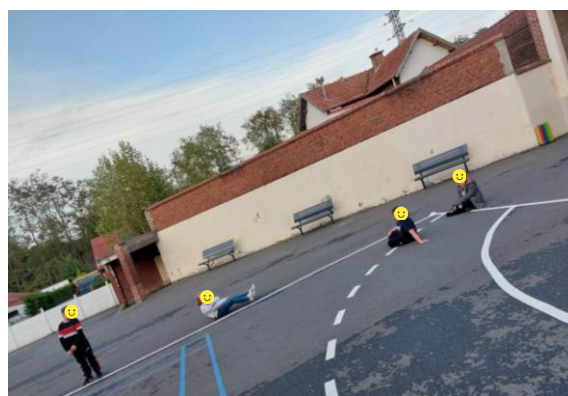




## Annexe 8 : Photographies prises des élèves :

En début d'année, j'ai distribué aux élèves des autorisations pour les droits à l'image, les parents ont tous acceptés et signés, j'ai donc pu photographier les élèves tout au long de la séquence.

### Séance 1 :



Séance 2 :

Situation 1 :

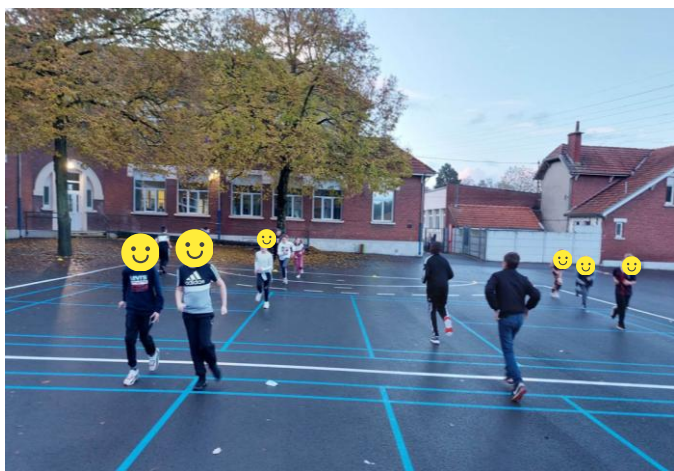


Séance 3 :

Situation 1 :

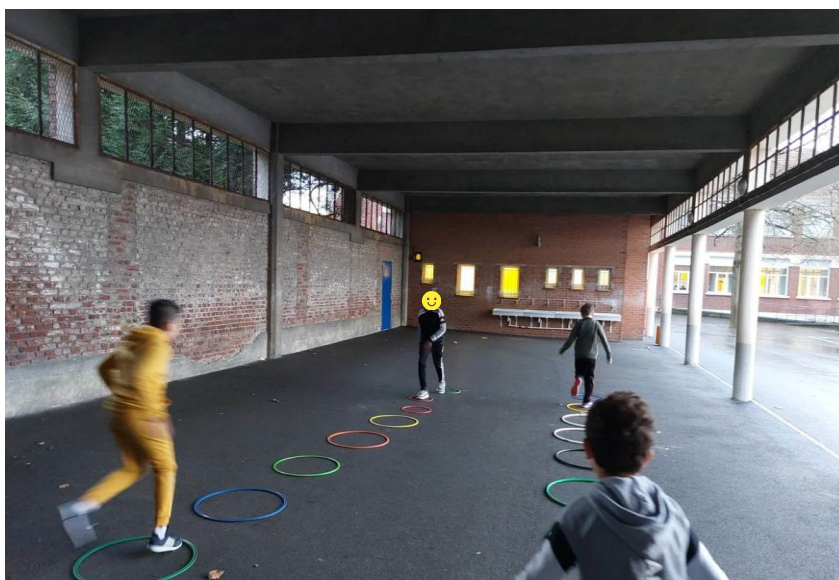


Situation 2 :



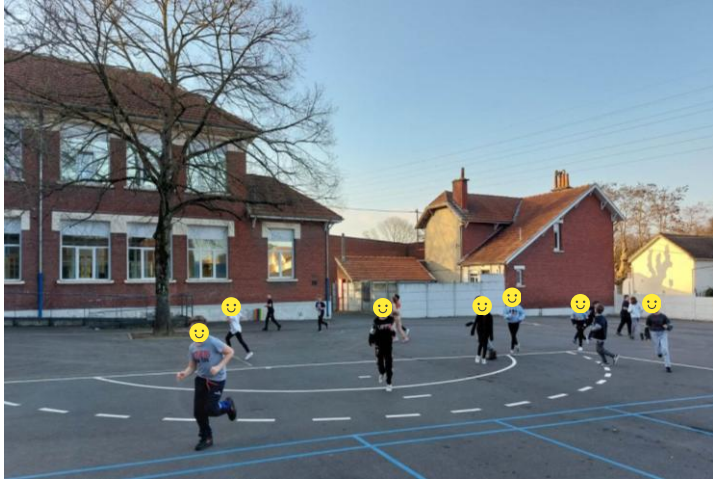
Séance 4 :

Situation 1 :



Séance 5 :

Situation 1 :



Situation 2 :





Séance 6 :

Situation 1 :



Situation 2 :



Séance 7 :

Situation 1 :



Situation 2 :



Séance 8 :

Situation 1 :



Séance 9 :

Situation 1 :



Situation 2 :



Séance 10 :

Situation 1 : Echauffement-type :



Situation 1 :

