



FunFit

Bouger, c'est sympa!



*Une nouvelle approche pour motiver
les élèves qui ont de la peine en sport.*

FunFit et le MP 2021/2022 «Encourager»

FunFit est une leçon d'activité physique hebdomadaire proposée en plus de l'éducation physique obligatoire. L'idée émane d'un maître d'éducation physique qui voulait faire découvrir le plaisir de bouger à un élève obèse. Les élèves qui ont pris part à sa leçon hebdomadaire FunFit ont acquis une bien meilleure estime d'eux-mêmes, au point que de nombreuses écoles primaires et secondaires du canton de Bâle-Campagne ont repris l'idée à leur compte et proposent désormais leurs propres cours FunFit. Jeunesse+Sport aime-

rait à présent faire mieux connaître ce projet novateur dans toute la Suisse et encourager les écoles, les services des sports et les directions de la santé publique à accorder plus d'attention aux enfants et aux jeunes qui ne sont pas des champions en herbe. Les parallèles avec le nouveau jeu de cartes «Encourager» concernent le champ d'action «Soutenir le développement personnel» et notamment la recommandation d'action «Renforcer l'estime de soi».

Termes clés

Langage du corps **Courage**
Expériences gratifiantes
Attention **Confiance en soi**
Comportement alimentaire Bienveillance
Emotions Autoévaluation
Substances addictives Perception du corps **Acceptation de soi**

Stimuler la perception de soi

Renforcer l'estime de soi

Encourager l'autorégulation

Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé

Fig. 1: Champ d'action «Soutenir le développement personnel»

Renforcer l'estime de soi

L'estime de soi, un sentiment essentiel
Selon le Dr Maxwell Maltz, «avoir une faible estime de soi, c'est comme conduire à travers la vie avec le frein à main tiré». L'estime de soi – c'est-à-dire l'appréciation générale de sa propre personne – joue un rôle déterminant tout au long de la vie et a un impact significatif sur l'école, le travail, les relations et la santé.

Le sport rend fort
Des études attestent l'influence positive du sport sur l'estime de soi des jeunes. Succès sportifs, satisfaction à l'égard de son apparence, confiance en ses capacités personnelles, aplomb, relation au corps empreinte d'assurance et identité sociale (p. ex. besoin d'appartenance) jouent un rôle crucial. Pour que le sport puisse développer son potentiel, les moniteurs J+S mettront en avant les points forts de chacun et poseront des questions de réflexion ciblées (p. ex. «De quoi es-tu fier aujourd'hui?»). Ils choisiront en outre habilement les tâches de sorte que tous les participants puissent vivre des expériences gratifiantes.

Références pour approfondir le thème
Renforcer l'estime de soi

5

Fig. 2: Recommandation d'action «Renforcer l'estime de soi»

De quoi s'agit-il?

Il est presque impossible, dans le cadre de l'éducation physique obligatoire, de répondre aux besoins des élèves qui sont en surpoids ou qui présentent des déficits moteurs. Dans les jeux collectifs, ces élèves ne touchent pour ainsi dire jamais la balle. En saut en longueur,

ils n'atteignent pas un mètre. Aux barres parallèles, ils arrivent à peine à se mettre en appui. Et même une roulade avant peut relever du défi pour certains. Ces échecs dont toute la classe est témoin peuvent s'avérer très néfastes pour l'estime de soi.

Quel est le but?

Les jeunes qui, pour toutes sortes de raisons, sont en situation d'échec dans les cours d'éducation physique obligatoires peuvent bénéficier d'une leçon de sport supplémentaire chaque semaine dans un cadre protégé. Cette leçon ne vise pas à combler leurs lacunes ni à les préparer à des examens mais à éveiller, ou ranimer, le plaisir parfois oublié de bouger. Entre pairs, ces jeunes font des expériences

positives qui les motivent et renforcent leur estime d'eux-mêmes. Ils surmontent leurs inhibitions et découvrent la joie de faire du sport ensemble. Il s'agit de faire en sorte que tous les enfants et les jeunes associent l'activité physique à quelque chose de positif et qu'ils continuent de s'y adonner en dehors du cadre scolaire.



Comment y parvenir?

En psychologie du développement et en sciences du sport, les chercheurs partent du principe que le concept de soi physique est essentiel pour les enfants et pour les jeunes et que par conséquent, il joue un grand rôle dans la formation de la perception globale de soi (cf. Conzelmann et al. 2011, p. 41). Ainsi, de mauvais résultats en éducation physique semaine après semaine sapent la confiance

en soi d'un enfant qui aimerait pourtant être sportif. C'est contre cet effet délétère que FunFit veut lutter, en permettant à ces élèves de faire des expériences sportives gratifiantes une fois par semaine. Sachant que l'effet est maximal lorsque l'enseignement tient compte des cinq sources du concept de soi, FunFit a été conçu pour alimenter ces sources de manière optimale.

Les cinq sources à l'origine du concept de soi	Prise en compte dans FunFit
<p>Les attributions directes Les feed-back directs, notamment ceux des personnes qui comptent (parents, frères et sœurs, enseignants, etc.), sont intégrés au concept de soi et mémorisés durablement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La petite taille des groupes permet de s'occuper davantage des élèves. - Chaque fois que possible, souligner les progrès individuels. - Multiplier les feed-back positifs. - «Bravo, tu as super bien joué aujourd'hui!»
<p>Les attributions indirectes En observant le comportement de ses camarades, chaque élève intègre indirectement certains attributs à son concept de soi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les élèves se découvrent compétents parmi des camarades qui sont également un peu plus lents. - Chaque élève est reconnu comme un membre important d'une équipe.
<p>Les auto-attributions comparatives Les élèves se comparent entre eux et chacun intègre dans son concept de soi les informations retenues de la comparaison.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mieux vaut être un gros poisson dans une petite mare. - Faire partie des bons une fois par semaine. - «On m'a fait autant de passes qu'aux autres!»
<p>Les auto-attributions réflexives En observant leurs propres ressentis, actes ou comportements, les élèves tirent des conclusions sur leurs capacités et attributs personnels.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rendre les progrès des élèves tangibles en recourant à des feed-back, des vidéos ou des journaux d'apprentissage. - Les questionner pour qu'ils réfléchissent sur eux-mêmes ou leur donner des exercices d'auto-observation. - «Aujourd'hui j'ai marqué quatre buts, j'ai vraiment assuré!» - «J'ai réussi une figure de diabolo difficile, j'en reviens pas!»
<p>Les auto-attributions idéationnelles Les élèves se représentent en train de reproduire des expériences passées ou se projettent dans l'avenir (ils élaborent des projections d'eux-mêmes).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fixer des objectifs intermédiaires. - «J'arrive déjà jongler avec deux balles, bientôt je réussirai avec trois!» - «Je me réjouis de revenir la semaine prochaine. Je vais marquer encore plus de buts.»

Tab. 1: Les cinq sources dans lesquelles puise l'être humain pour parvenir à la connaissance de lui-même, d'après Conzelmann et al. (2011, p. 44-48) et leur transposition dans le programme FunFit.

Comment mettre en place un cours FunFit?

Soutien du collège des enseignants

Que le cours soit organisé à l'interne par un enseignant de l'école ou par un moniteur de sport scolaire facultatif et son coach, le soutien de la direction de l'école et du collège des enseignants est décisif. Pour présenter le projet, à une assemblée par exemple, il existe une vidéo de présentation du chef du projet, ainsi que des diapositives toutes prêtes pouvant être intégrées dans une présentation PPT. Dans l'idéal, les enseignants de sport et leurs collègues, les maîtres de classe, les enseignants spécialisés et les éducateurs sociaux devraient, soit personnellement, soit avec le soutien du responsable du cours, encourager les élèves à qui le cours pourrait être profitable à suivre une leçon d'essai. Nous proposons un modèle de [prospectus](#) à diffuser, sur lequel l'école peut ajouter ses propres informations.

Appel d'offres

L'expérience a montré qu'il n'est pas facile de convaincre les élèves. Nous conseillons donc de démarrer sans fixer un nombre minimal de participants et d'intégrer les nouveaux arrivants au fur et à mesure. La plupart des élèves qui font une première expérience positive à l'occasion d'une leçon d'essai reviennent ensuite régulièrement chaque semaine. Une évaluation réalisée en 2020 a aussi montré que les pairs ont une grande influence sur la durée de la participation. En outre, les jeunes ont tendance à s'inscrire quand ils connaissent déjà quelqu'un dans le cours, ou quand ils peuvent venir accompagnés d'un camarade. Pour les écoles ou les cantons qui exigent une inscription définitive, un [formulaire d'inscription](#) téléchargeable est également disponible.

Conditions cadres

Dans la plupart des écoles, le cours a lieu durant la pause de midi et dure entre 45 et 90 minutes. La majorité des enfants et des jeunes apportent leur sandwich. Ils apprécient de manger ensemble car c'est plus convivial. FunFit ne fait pas de distinction entre surpoids et déficits moteurs ou cognitifs: le cours s'adresse à tous les jeunes qui connaissent des difficultés ou des échecs en éducation physique. Comme les adolescents sont souvent un peu mal dans leur peau à la puberté, il peut s'avérer préférable de proposer des cours séparés pour les filles et les garçons à partir du degré secondaire. Une [liste de contrôle](#) vous est proposée pour la mise en place d'un cours FunFit dans votre école.

Contenu

Le cours n'inclut pas de conseils diététiques spécifiques et aucun accompagnement n'est demandé aux parents. Fun Fit ne doit pas représenter une charge mentale supplémentaire ni verser dans la leçon de morale. Il est centré sur des jeux d'adresse qui améliorent la coordination (p. ex. diabolo, jonglage avec des balles, Devil Sticks, Kendama, Astrojax, Poi) et surtout sur le plaisir de jouer et de marquer des buts. Les participants doivent avoir leur mot à dire sur le contenu du cours. Ce qu'ils apprécient et ce qui leur fait plaisir doit être conservé. Nous proposons une [leçon-type](#) d'activité physique contribuant à l'épanouissement du concept de soi, exemple qui peut être adapté aux besoins individuels des participants et au matériel disponible.



Comment financer ce cours?

Financement interne à l'école

L'enseignant (ou les deux enseignants si les sexes sont séparés) peuvent être rémunérés pour une leçon annuelle dans le cadre des cours complémentaires proposés par l'école. Dans ce cas, comme il fait partie des offres de soutien de l'école, le cours reste gratuit.

Sport scolaire facultatif

Le coach J+S Sport scolaire ajoute à l'offre existante un cours FunFit pour le groupe d'utilisateurs 5. Enfants 5-10 ans sous Allround Sport des enfants, jeunes 10-20 ans sous Sports gymniques Sport des jeunes. Il invite les enseignants à motiver les élèves à qui ce cours pourrait être profitable.

Autres soutiens financiers possibles

Jeunesse+Sport

Si le moniteur est titulaire d'une reconnaissance J+S Sport des enfants ou Sport scolaire, l'organisateur a droit à des subventions J+S.

Participation financière des parents

En l'absence d'autres possibilités, une participation financière peut être demandée aux parents.

Services cantonaux

Dans le canton de Bâle-Campagne, FunFit bénéficie du soutien du service des sports, de l'office de l'enseignement obligatoire et de la section Promotion de la santé de l'office des affaires sanitaires. Les écoles qui souhaitent mettre sur pied un cours FunFit peuvent solliciter un financement de départ et un soutien financier pour l'achat du matériel d'enseignement ad hoc.

Le créateur de FunFit et chef du projet

Rafael Bühlmann, le créateur de FunFit et chef du projet, répond avec plaisir aux demandes de renseignements. Il est ouvert à toutes les questions, qu'elles proviennent de services cantonaux intéressés par une collaboration, de directions d'école et de coachs J+S à la recherche d'informations pratiques pour réaliser FunFit, ou de moniteurs J+S curieux de savoir comment s'y prendre avec les enfants et les jeunes concernés – des enfants et des jeunes qui, petit à petit, pourraient bien se (re)mettre à aimer le sport!

Contact

Rafael Bühlmann,
créateur de FunFit et chef du projet
Tél. +4179 202 18 68
rafael.buehlmann@sbl.ch

Merci

Un merci tout particulier au canton de Bâle-Campagne, qui a joué un rôle clé dans le développement de FunFit.

Auteur: Rafael Bühlmann
Collaboration: J+S sport scolaire OFSP0, Christian Flury

Photos: mad, Source: shutterstock.com
Conception graphique: Médias didactiques Jeunesse+Sport

Edition: 2020

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0
Internet: www.ofspo.ch; www.jeunesseetsport.ch

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.