

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/349143055>

Une méthode didactique pour l'éducation à la santé en EPS

Article · February 2021

CITATION

1

READS

380

2 authors, including:



[Tegwen Gadais](#)

Université du Québec à Montréal

73 PUBLICATIONS 206 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Curriculum study in refugee camps / étude curriculaire dans les camps de réfugiés [View project](#)



Proyecto Club de marcha olympica IDRDR Bogota Coldeportes Colombia [View project](#)

UNE MÉTHODE DIDACTIQUE POUR L'ÉDUCATION À LA SANTÉ EN EPS

Tegwen Gadais, Ph. D. Professeur

Université du Québec à Montréal, gadais.tegwen@uqam.ca

Maud Deschênes, Professeure invitée

Université du Québec à Montréal, deschenes.maud@uqam.ca

Si les enseignants d'EPS du Québec semblent assez positifs et réceptifs envers l'intégration de l'éducation à la santé dans leurs cours, celle-ci pose de nombreuses difficultés en termes de planification, d'implantation mais aussi d'évaluation (Turcotte, 2008). Le problème n'est pas nouveau et plusieurs recherches se sont penchées sur la question pour proposer des alternatives aux enseignants. Il a été proposé, par exemple, de créer des approches écoles en santé (Rivard et al., 2010), d'utiliser des stratégies d'intervention ou programmes (Gadais, 2015), des collaborations avec l'équipe école ou avec la famille (Grenier et al., 2009) et plus récemment d'accompagner directement les professionnels en EPS dans le développement de leurs contenus de la compétence #3 (C3) *Adopter un mode de vie sain et actif* (Bezeau, 2019).

Cependant, ces propositions ne semblent pas suffisantes pour amener les enseignants à intégrer la C3 de manière plus approfondie, et ce, malgré la possibilité d'utiliser les compétences transversales du programme de formation de l'école québécoise (PFEQ). Nous proposons donc une démarche didactique à l'usage des enseignants d'EPS pour les aider à développer des contenus pertinents et concrets en fonction des besoins de leurs élèves au primaire ou au secondaire. Plus spécifiquement, nous présentons les cinq étapes de construction didactique que nous utilisons en formation initiale des professeurs d'EPS : 1) contenus essentiels, 2) évaluation diagnostique et portraits-robots, 3) tâches d'apprentissage, 4) accompagnement du plan d'action (problèmes et solutions), 5) démarche d'évaluation (Tableau 1).

Tableau 1. Cinq étapes de la méthode didactique en éducation à la santé en EPS

Contenu essentiel	Évaluation diagnostique Portraits robots	Tâches d'apprentissage	Accompagnement du plan d'action – Problèmes et solutions	Évaluation
Faire une analyse des savoirs requis pour permettre à l'élève de prendre des décisions éclairées sur l'habitude de vie ciblée. Ce contenu sera utilisé comme contenu d'apprentissage au besoin.	Situer l'élève dans sa relation avec l'habitude de vie ciblée. Permettre d' adapter l'intervention aux besoins des élèves.	Elles peuvent être faites pour initier l'enseignement du contenu essentiel, pour la réalisation du diagnostic , ou de la régulation de la mise en œuvre du plan d'action . Elles peuvent être multiples ou uniques .	Prévoir les problèmes que vont rencontrer les élèves au cours du plan d'action lié au projet d'ÉS et planifier des solutions .	Définir un outil d'évaluation ainsi que les modalités d'utilisation pour soutenir l'apprentissage des élèves.

MÉTHODE DIDACTIQUE EN ÉDUCATION À LA SANTÉ

La méthode comprend cinq étapes distinctes qui incluent la planification, l'enseignement et la réalisation, jusqu'à l'évaluation. Cette méthode part de situations d'enseignement apprentissage « authentiques », c'est-à-dire de contextes ou de situations réelles qui ont du sens pour l'élève. Nous illustrerons ici notre démarche avec la thématique « gestion du stress » à partir du scénario suivant (Encadré 1).

Situation authentique

La professeure Isabelle Plante de l'UQAM, dans le cadre d'une recherche menée auprès de 1500 élèves du secondaire, a recueilli que 42% d'entre eux vivent de l'anxiété de performance à un niveau modéré et 23% à un niveau élevé. Ce stress s'exprime par des oublis fréquents lors des examens, de la grande nervosité, des crises de panique et parfois des signes de détresse sur les réseaux sociaux.

Dion-Viens, Daphnée (2020). Deux ados sur trois souffrent d'anxiété de performance en première secondaire, Le Journal de Québec, 22 janvier 2020. Récupéré sur <https://www.journaldequebec.com/2020/01/22/lanxiete-est-un-fleau-en-premiere-secondaire>

Étape 1 : Établir le contenu essentiel

La première étape de la méthode est de réaliser une transposition didactique, donc passer des savoirs savants (ou savoirs de référence, de la culture) à des savoirs d'apprentissage (Chevallard, 1986). Il s'agit concrètement de faire une analyse des besoins (sous forme de thèmes) de l'élève liés à l'habitude de vie ciblée (Tableau 2). L'enseignant choisit les thèmes en lien avec le PFEQ, mais aussi en fonction de ce qui sera signifiant pour ses élèves dans leur vie quotidienne.

Une fois ces contenus identifiés, l'enseignant sélectionne les contenus les plus pertinents et les transforme en contenus d'apprentissage. L'enseignant termine cette étape par la formulation de l'intention pédagogique de son projet, qui représente ses choix pour son enseignement en fonction des besoins de ses élèves.

Intention pédagogique : Utiliser la méditation de pleine conscience pour gérer son stress causé par les exigences des examens de fin d'année.

Tableau 2. Illustration des contenus essentiels de C3 sur la gestion du stress

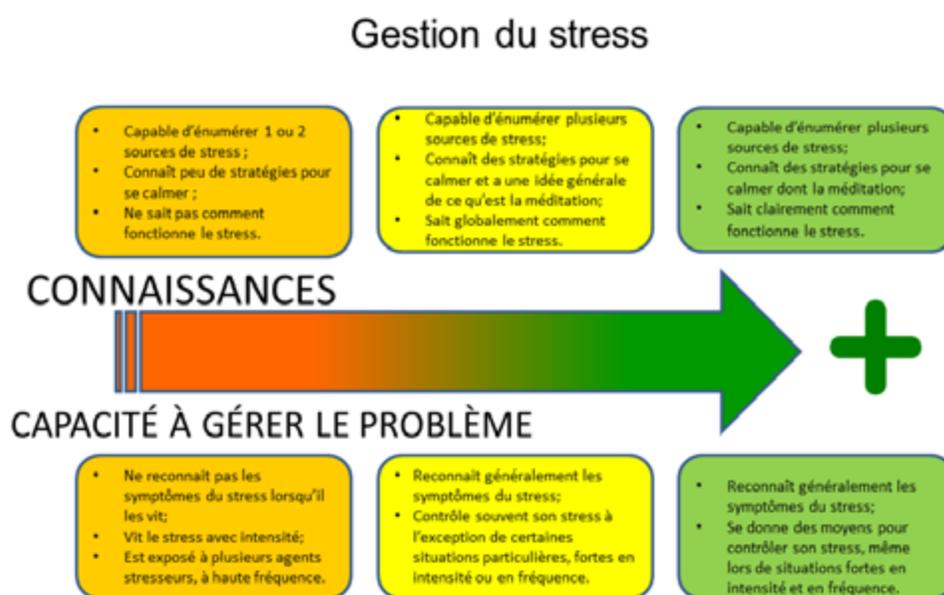
THÈMES	ÉLÉMENTS DE CONTENUS
Qu'est-ce que le stress ?	<ul style="list-style-type: none"> • Les différents types de stress • Les sources de stress • Les réponses biologiques au stress • Le fonctionnement du stress
Quels sont les moyens pour le gérer ?	<ul style="list-style-type: none"> • L'évaluation de son stress • Les moyens pour se détendre • Les stratégies de gestion du stress
Quels sont les bienfaits d'une bonne gestion du stress ?	<ul style="list-style-type: none"> • L'amélioration de la concentration • L'amélioration du rendement • La récupération physique
Quels sont les problèmes de santé liés à un excès de stress ?	<ul style="list-style-type: none"> • Les tensions et préoccupations • Les problèmes d'appétit • Les problèmes de sommeil • Le cancer

Étape 2 : Planifier l'évaluation diagnostique et préparer des portraits robots d'élèves

La deuxième étape de la démarche consiste à amener l'élève à identifier son niveau de connaissance de l'habitude de vie ciblée ainsi que sa capacité à gérer le problème, ici la gestion du stress. L'enseignant aura besoin de concevoir

un outil diagnostique ainsi qu'un portrait-robot (nous recommandons 3 niveaux). Cette étape vise à adapter l'intervention aux besoins des élèves et à leur permettre de se fixer des objectifs réalistes par rapport à leur plan d'action.

Figure 1. Illustration des portraits robots pour la gestion du stress



Gadas et Deschênes, 2020 ©

Tableau 3. Illustration d'utilisation de tâches d'apprentissage en gestion du stress

Séance 1	Exposer les contenus essentiels ciblés pour ce qu' <i>est le stress et les moyens pour le gérer.</i>	20min
Séance 2	Explorer les <i>effets de la méditation sur son corps et sa tête</i> par une activité guidée par l'enseignant. Présenter une ressource de soutien à la méditation guidée sur une application numérique.	15min
Séance 3	Poursuivre cette exploration guidée par l'enseignant.	15min
Séance 4	Découvrir la <i>technique de visualisation</i> en méditation. Présenter les portraits robots et réaliser le diagnostic	20min
Séance 5	Poursuivre l'exploration et lancer le plan d'action., etc.	20min

Étape 3 : Planifier et réaliser des tâches d'apprentissage

Au cours de cette troisième étape, l'enseignant d'EPS doit planifier les tâches d'apprentissage et d'enseignement pour ses élèves (Tableau 3). Les tâches peuvent être pensées de manière indépendante et unique, c'est-à-dire abordées en une seule séance, mais peuvent aussi s'étaler sur plusieurs semaines, voire un cycle d'enseignement, une année complète, ou encore l'ensemble d'une scolarité primaire ou secondaire, selon les besoins et capacités de la clientèle.

Nous recommandons un travail à long terme (plusieurs semaines ou mois) pour permettre aux élèves d'observer de réelles modifications et d'adopter de saines habitudes de vie. Également, nous privilégions une approche qui « sort

de la boîte » : 1) se coller à la réalité des élèves en utilisant des lieux d'enseignement variés et significatifs en lien avec leur vie quotidienne (p. ex : cuisine communautaire, parc municipal, piste cyclable, patinoire extérieure, quartier d'un village ou d'une ville); 2) faire un usage large et global du PFEQ.

Étape 4 : Accompagnement du plan d'action – Gérer les problèmes et les solutions

L'élève lancé dans un plan d'action, même avec un objectif et des moyens personnalisés, vivra certainement des difficultés à maintenir ou modifier de façon durable son (ses) habitude(s) de vie. Il est important et pertinent de prévoir les principaux problèmes que risquent de rencontrer les élèves au cours du projet d'ÉS et d'y prévoir des solutions.



Figure 2. Exemple de grille de correction pour la cohérence de la planification en gestion du stress

<p>Le Plan d'action sera corrigé autour de la <i>Cohérence de la planification</i>, selon les critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les savoirs liés au thème sont compris et mobilisés adéquatement ; • L'objectif est réaliste et bien justifié ; • Les moyens proposés tiennent compte du lieu, du moment ainsi que de la motivation de l'élève. 				
A+ Compétence marquée	A- Compétence assurée	B- Compétence attendue	C- Compétence minimale	E Compétence insuffisante
<ul style="list-style-type: none"> • Savoirs au-delà des notions enseignées • Objectif très bien justifié et tient compte de la motivation • S'organise bien en mettant en relation ses choix et les caractéristiques du lieu et du moment 	<ul style="list-style-type: none"> • Savoirs enseignés complet • Objectif bien justifié mais peu mis en lien avec la motivation • S'organise bien mais ne met pas en relation ses choix avec les caractéristiques du lieu et du moment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Savoirs enseignés presque complets • Objectif bien justifié mais peu mis en lien avec la motivation • S'organise plutôt bien mais ne met pas en relation ses choix avec les caractéristiques du lieu et du moment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs lacunes dans les savoirs • Objectif +/- bien justifié • Organisation lacunaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne remet pas son plan.

Les élèves pourraient rencontrer des problèmes de capacités, d'opportunités et de motivation. Ils pourraient vivre des difficultés en ne développant pas les habiletés nécessaires ou en ne se dotant pas d'un plan de match réaliste. Ils pourraient aussi s'apercevoir que l'environnement social ou physique est inadéquat, ou encore qu'ils manquent d'éléments déclencheurs pour se mettre en action. Enfin, il est fort possible que les élèves vivent des baisses de « motivation » s'ils manquent de rétroactions et de renforcement réguliers.

Bien sûr, il faudra aussi prévoir des solutions pour les accompagner. À mi-chemin du plan d'action, nous encourageons l'enseignant à prévoir une activité avec ses élèves pour identifier les difficultés rencontrées jusqu'à présent et choisir les solutions les plus pertinentes à la poursuite de leur plan d'action. Par exemple, après cette

activité, un élève pourrait faire le choix suivant pour poursuivre son plan : « Puisque je suis souvent à la dernière minute pour prendre l'autobus, je n'arrivais pas à faire ma méditation le matin. J'ai choisi de la réaliser le soir avant de me coucher ».

Étape 5 : Préparer l'évaluation

La dernière étape de la démarche consiste évidemment à définir une évaluation pour soutenir l'apprentissage des élèves (Figure 2). Il nous apparaît important : 1) d'utiliser le cadre des apprentissages pour contextualiser l'évaluation et donc faire des liens avec les critères d'évaluation du PFEQ (cohérence de la planification, efficacité de l'exécution et pertinence du retour réflexif); 2) se centrer sur les besoins des élèves en lien avec les portraits robots et l'évaluation diagnostique; 3) relativiser l'efficacité de



l'exécution, plus difficile à observer en C3 ; 4) diversifier les traces d'évaluation (plan d'action, observations) pour avoir un portrait plus juste de l'élève en lien avec son habitude de vie; 5) garder en tête que l'évaluation sert à guider l'apprentissage, d'autant plus vrai en éducation à la santé et en C3.

CONCLUSION

Cet article proposait une méthode didactique à l'usage des enseignants d'EPS pour faciliter l'en-

seignement de l'éducation à la santé en milieu scolaire primaire et secondaire. Nous invitons désormais humblement les enseignants d'EPS à essayer cette méthode de travail en cinq étapes pour bâtir des séances et des projets d'éducation à la santé avec leurs élèves. Nous souhaitons que chacun adapte la méthode à sa réalité pour bonifier l'enseignement de la C3, pour répondre aux commandes ministérielles du PFEQ, mais surtout pour réellement accompagner les élèves québécois dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

RÉFÉRENCES

- Bezeau, D. (2019). L'accompagnement d'enseignantes en éducation physique et à la santé visant l'optimisation de leurs pratiques évaluatives en éducation à la santé. (Thèse de doctorat). Université de Sherbrooke, Sherbrooke.
- Chevallard, Y. (1986). La transposition didactique: du savoir savant au savoir enseigné. Paris: La Pensée sauvage.
- Gadai, T. (2015). Les stratégies d'intervention pour aider les jeunes à gérer leur pratique d'activité physique. Une revue de la littérature. *Staps*, 109(3), 57-77.
- Grenier, J., & Otis, J. (2009). Faire équipe pour l'éducation à la santé en milieu scolaire. Montréal: PUQ.
- Rivard, M.-C., Deslandes, R., & Collet, M. (2010). L'approche école en santé au primaire: points de vue des parents. *Revue des sciences de l'éducation*, 36(3), 761-785.
- Turcotte, S. (2008). L'inclusion de l'éducation à la santé en éducation physique: analyse des pratiques pédagogiques d'éducateurs physiques du primaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 34(2), 512-513.