

# «Fit·iN», un défi mais une chance pour le futur de l'EPS

**MOTS-CLÉS:** AVMEP • WEBINAIRE

Dans le cadre du projet d'App *Fit·iN* «mon coach sport & bien-être en autonomie», lancé par la HEP-VS et le Service de l'enseignement, l'Association valaisanne des maîtres d'éducation physique a organisé le 9 décembre 2020, un webinaire sur le thème de «l'EPS au secondaire en semi-confinement: bilan et perspectives».

Plusieurs personnalités gravitant autour du mouvement ont eu l'opportunité de s'exprimer durant un temps limité. Vous trouverez sur le site de l'AVMEP le détail des exposés des divers intervenants, sous l'onglet *Fit·iN* le détail des exposés des divers intervenants.

Parmi les quatre présentations, celle de Gregor Starc a retenu notre attention. Professeur-chercheur à l'Université de Ljubljana en Slovénie, en juin 2020, il a conduit une étude portant sur l'évolution des facteurs de condition physique au cours du semi-confinement. Cette recherche a concerné 22'000 jeunes de 6 à 15 ans.

Ce chercheur a témoigné d'une situation inquiétante relative au manque de mouvement constaté durant la période de semi-confinement par le biais du programme «*SloFit – observatoire national slovène*» comprenant une batterie de tests physiques.

<http://en.slofit.org>

Une baisse des capacités physiques de 13% a été observée chez les jeunes

de ce pays. Les différences les plus marquantes ont été constatées dans le domaine de l'endurance (15%) et de la coordination (13%); tout cela en deux mois.

Qu'en est-il de la population des élèves valaisans? Quel est leur niveau de condition physique après le semi-confinement? Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'une situation similaire aura engendré les mêmes déficits.

Le webinaire cité plus haut ayant confirmé ces hypothèses, l'AVMEP et les didacticiens du sport de la HEP-VS ont initié un projet d'accompagnement des élèves-apprenants-étudiants (E-A-E) dans leur activité physique en situation d'autonomie liée au semi-confinement ou à d'autres raisons.

L'utilité d'un fil rouge et d'un cadre s'est rapidement imposée, de manière à inscrire les diverses propositions dans une logique construite. De ces discussions est né un projet, dénommé «*Fit·iN*», se présentant sous la forme d'une App à l'attention des 22'000 E-A-E.

Trois domaines y sont représentés: *My Sports* comportant 5 thèmes, *My Well-Being* (4 thèmes), *My Body* (5 thèmes).

Chaque thème se décline en plusieurs activités, matérialisées par des fiches pratiques.

Par exemple *MY SPORTS* comporte plusieurs thèmes et activités:

- 1. Fitness:** gainage, force, souplesse, détente, cardio...
- 2. Trail:** endurance, vitesse...
- 3. Team:** jeux collectifs, danse, activités de groupes...

**4. Nature:** en plein air, en lien avec l'environnement et la durabilité

**5. Challenge:** coordination, jonglage...

Chaque activité figurant dans l'App fait l'objet de fiches présentant la matrice commune suivante:

- 1. ABOUT:** présentation de l'activité avec explications théoriques
- 2. MIRROR:** questionnaire, test permettant une sensibilisation et une prise de conscience personnelles
- 3. ACTIVITIES:** description des activités proposées; différenciation à travers des niveaux de difficultés
- 4. CONTEXT:** prérequis, matériel, espace, sécurité
- 5. MY CHALLENGE:** un espace ouvert mais structuré, faisant la part belle à l'entreprise individuelle et aux choix personnels, partant du principe que l'auto-détermination est un facteur essentiel de motivation.

Par le biais de leur espace numérique de travail, les élèves auront l'opportunité de se loguer et de créer un profil comprenant différents items autour des activités et des capacités physiques et du bien-être.

Le projet *Fit·iN*, lancé en mai 2020, espère pouvoir compter sur le soutien des différents acteurs de l'éducation physique et des partenaires de la santé pour lui donner sens et vie.

Pour plus d'infos: consultez le site: [www.avmep.ch/fit-in](http://www.avmep.ch/fit-in)

Lionel Saillen •  
Didacticien EP HEP-VS

Jérôme Nanchen •  
Coordinateur du projet