

# La réflexivité en EPS et en EN-EF

**MOTS CLÉS : SANTÉ • DISCUSSIONS**

D'après l'OFS (2019), le risque de surpoids est deux fois plus élevé chez les personnes considérées comme inactives. De plus, 76,1% des personnes qui pratiquent une activité sportive (plus de 3 heures par semaine) font attention à leur alimentation. Nous ne vous apprenons rien : le degré de formation, l'activité physique et l'alimentation sont en étroite corrélation, afin de déterminer la santé des individus. Comment pouvons-nous nous emparer de ce constat ? Nous vous proposons de mettre l'accent sur la réflexivité comme levier.

## CYCLE 1 : RÉFLEXIVITÉ AUTOUR DE L'ÉQUILIBRE

Et si nous prenions le temps d'observer A., élève de 2H qui effectue une traversée de banc retourné (poutrelle) qui d'ailleurs ne nécessite pas de tapis ; questionnons ces jeunes élèves de 5-6 ans.

«Comment réalise-t-elle la traversée périlleuse ? Pour réussir : quels éléments contribuent à sa réussite ?» Relevons les réponses des élèves : «Elle avance comme un escargot ! Ses yeux regardent là-bas ! On dirait un avion !» Poursuivons l'échange avec les élèves et interrogeons-nous sur des situations de la vie courante où l'on peut retrouver le travail de l'équilibre. «Dans la forêt ; il y a un parcours Vita ; quand je marche sur la ligne au bord de la route ; dans le bus parfois je dois me tenir !» Les enfants parviennent déjà vite à saisir des enjeux importants qui conditionneront toute une vie ; à nous de leur proposer un moment de partage et d'écoute autour d'une situation qui pourra par

exemple être différenciée (rajout d'obstacles à franchir) ou soutenue dans le processus d'assimilation (déposer un sac de motricité sur sa tête).

## CYCLE 2 & CYCLE 3 : RÉFLEXIVITÉ AUTOUR DE LA PRATIQUE DU KIN-BALL !

Vous désirez transmettre ce sport né en 1987 à vos élèves ? Vous ne possédez pas le matériel et souhaitez mettre en avant une activité coopérative, respectueuse, *fair-play* et accessible techniquement par l'ensemble de vos élèves. Alors contactez sans tarder l'animation pédagogique ; disponible le mercredi et jeudi : elle se chargera d'amener action et réflexivité autour de cette pratique et vous prêtera durant un bon mois le matériel adéquat.

## CYCLE 3 : RÉFLEXIVITÉ AUTOUR DE L'ALIMENTATION DU FUTUR

Créer une accroche pour interpeller l'élève : la culture de la viande en laboratoire, ça vous tente ? «Ah ça jamais ! Ce n'est pas naturel.» «Mais pourquoi faire ça ! ?» En prenant le temps d'écouter l'élève, nous comprenons qu'il saisit très vite les enjeux de la consommation d'un aliment. Les discussions peuvent être animées, parfois déstabilisantes pour l'enseignant qui a souvent le désir d'apporter une réponse. En créant un débat autour de rôles définis, l'élève prend conscience que la situation est plus complexe. La confrontation des arguments mène souvent à une réflexion en suspens, car il n'existe pas de décision parfaite. Aucun souci, le processus d'apprentissage est enclenché, c'est le plus important.

La réflexion ? Les élèves en ont. A nous de saisir, de créer ces moments,



Exercice d'équilibre sur une poutrelle

puis de tendre l'oreille afin d'exploiter leurs représentations et construire notre enseignement avec plus de sens. Développer la réflexion, c'est inciter au mouvement (eh oui !) et *in fine* favoriser des apprentissages porteurs pour la santé de chacun.

Yannick Pont, Nicolas Galliano & Lionel Saillen •  
Equipe animation  
Education physique et sportive  
equipe-EPS@hepvs.ch

Laëtitia Carrera •  
Equipe animation Economie  
familiale / éducation nutritionnelle  
laetitia.carrera@hepvs.ch

## EN RACCOURCI

### Education21 Dossier sur le climat actualisé

La Fondation éducation21 propose de nombreuses séquences d'enseignement, des données chiffrées à jour et des informations de base adaptées à tous les niveaux scolaires pour aborder le changement climatique avec les élèves dans une démarche EDD (éducation en vue d'un développement durable).

<https://education21.ch>  
<https://bit.ly/3UI9HGK>

