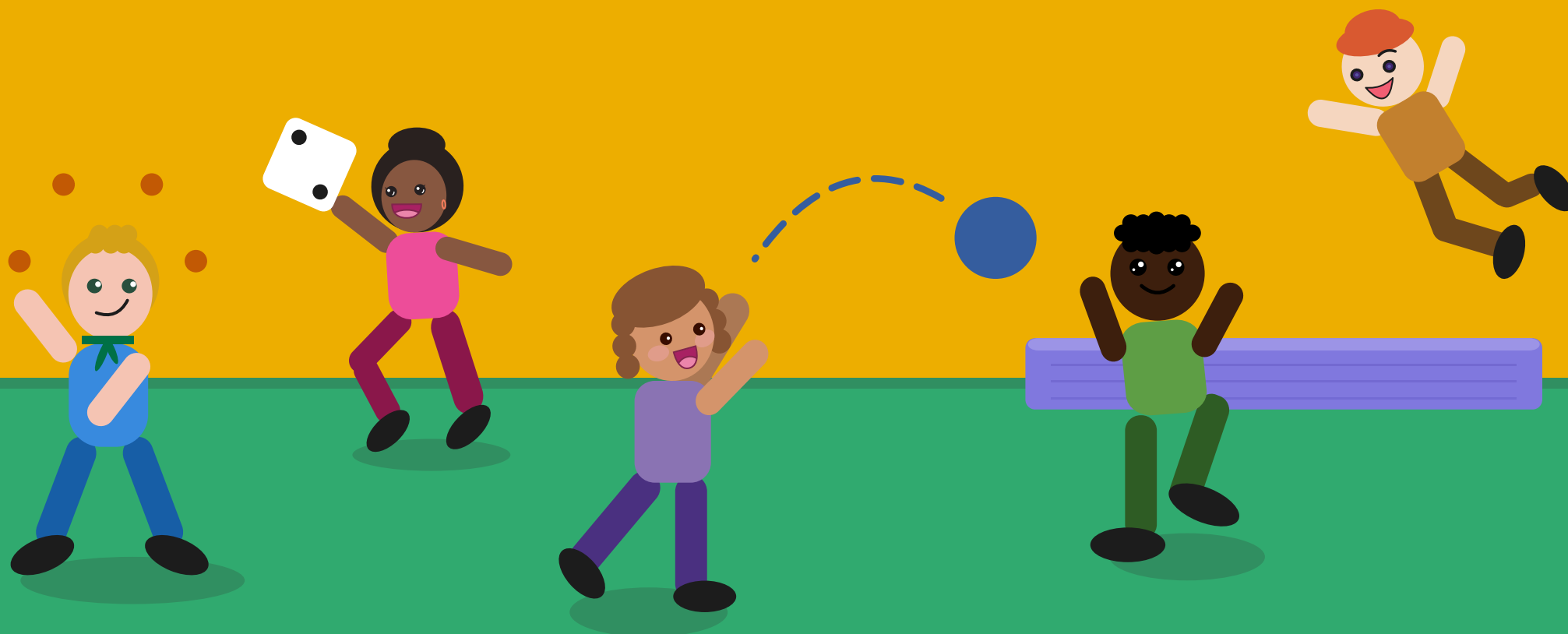


Renforcer la résilience.

Activités et inspiration pour les cours d'EPS

Cycle 2



Témoignages

**Mirko Schmidt**

Professeur en pédagogie du sport, Université de Berne

«L'activité physique et le sport offrent des occasions idéales pour développer la résilience et les compétences personnelles. Le corps enseignant est soutenu en cela par des modules pédagogiques axés sur la pratique et faciles à mettre en œuvre.»

**Leonie Stumpp**

Formatrice en résilience, Resilienz Zentrum Schweiz

«Croire en soi, savoir gérer le stress et résoudre les problèmes sont quelques-unes des compétences essentielles dans la vie. Un investissement précoce dans la résilience renforce durablement la capacité des enfants et des jeunes à construire leur avenir.»

**Mattia Mordasini**

Enseignant du primaire et conseiller en développement pédagogique et scolaire, école Jegenstorf, schulentwicklung.ch

«Un enseignement scolaire axé sur les ressources et les points forts permet de développer la résilience et les compétences de vie, dans le sens où les élèves font l'expérience de l'auto-efficacité, mènent une réflexion à ce sujet et apprennent de leurs erreurs. Les pistes présentées dans cette ressource pédagogique sont à cet égard une excellente source d'inspiration.»

**Camille Rolli**

Chef de projet Mobilière Games, Swiss Basketball

«Le sport est une école de vie qui apprend aux jeunes à se relever, à apprendre et à avancer ensemble avec confiance et détermination. Ainsi, Swiss Basketball encourage l'utilisation de cette ressource pédagogique en classe.»

**Paolo Di Gloria**

Responsable de projet Sport amateur et développement des fédérations et des clubs, Swiss Volley

«Lorsque la passion du sport et du volleyball est transmise dans un esprit de résilience, ce sont surtout les jeunes qui en profitent. Swiss Volley encourage les enseignantes et les enseignants à utiliser ce précieux support pédagogique avec leurs classes respectives.»

**Dominique Meier**

Responsable de la promotion du handball, Fédération Suisse de Handball

«La résilience entre en jeu lorsque les enfants sont amenés à assumer des responsabilités, à relever des défis et à évoluer dans une équipe. Grâce à cette ressource pédagogique, le personnel enseignant dispose d'un outil clair et pratique pour favoriser la résilience des élèves.»

**Michèle Grossenbacher**

Responsable de projet marketing, swiss unihockey

«Ces contenus pédagogiques axés sur la pratique combinent sport, école et développement personnel, aidant ainsi les associations et le personnel enseignant à développer la résilience et l'esprit d'équipe de manière ciblée.»

Avant-propos

Cher personnel enseignant, chères personnes intéressées,

Avec «**Renforcer la résilience – activités et inspiration pour les cours d'EPS**», nous souhaitons vous aider à développer de manière ciblée la résistance psychique des enfants du cycle 2. Cette ressource pédagogique met à votre disposition **vingt exercices éprouvés** divisés en quatre catégories: **échauffement, transitions et moments intermédiaires, partie principale** et **fin** du cours.

Ces exercices, qui sont autant de pistes destinées à renforcer la résilience, s'intègrent **facilement et de manière flexible** dans vos cours d'EPS (Education physique et sportive). Une entrée en matière théorique présente les principaux repères scientifiques ainsi que les trois principes didactiques qui sous-tendent notre démarche.

En tant que coopérative, la Mobilière s'engage depuis 1826 en faveur d'une société résiliente tournée vers l'avenir. Avec cette ressource pédagogique gratuite, nous souhaitons contribuer là où l'avenir se construit: **chez les enfants**. Elle s'inscrit dans la continuité [d'autres initiatives](#) qui ont pour vocation d'inspirer les enfants et les jeunes et de les encourager à façonner activement et positivement leur avenir, à l'image des tournois scolaires [Mobilière Games](#).

Cette publication a été développée sur la base du Plan d'études romand (PER), en collaboration avec des spécialistes chevronnés issus des domaines de la formation, de la psychologie et des sciences du sport. Son élaboration est le fruit d'un engagement profond en faveur d'une cause qui nous tient à cœur.

Nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos élèves, des moments inspirants durant le cours de sport. Nous espérons que vous prendrez plaisir à la réaliser les exercices proposés et que vous connaîtrez **de nombreux moments de réussite, petits et grands**. Nous nous réjouissons de recevoir votre [feedback](#).



Engagement en faveur de la jeunesse de la Mobilière Coopérative Responsables de projet



Claudia Wick

Handwritten signature of Claudia Wick.



Dario Querciagrossa

Handwritten signature of Dario Querciagrossa.

Table des matières

5 Introduction

6 Résilience

9 Principes didactiques

11 Jeux et exercices favorisant la résilience



Échauffement

Les quatre éléments	12
Le ring de sumo	13
Le mastermind	14
Prison Break	15
Le jeu du loup secouriste	16
La chaîne protectrice	17



Intermède

Le jeu du sandwich	18
Le jeu de l'île	19
La coulée de lave	20
Glisser, dérapier	21
Le lancer de ballon	22



Partie principale

Le jeu de quilles	23
La chasse au trésor	24
Le match de dés	25
La passe manquée	26
Oh Captain, my Captain!	27



Récupération

La rue surélevée	28
Le chemin de crête	29
Les dessins dans le dos	30
L'oasis de calme	31

33 Situations exigeantes lors des cours d'EPS

38 Feedback et Mobilière Games

39 Sources et littérature complémentaire

Introduction

Le monde dans lequel grandissent les enfants et les jeunes est toujours plus complexe, rapide et exigeant. Cette évolution n'est pas sans conséquences: les études montrent une dégradation du bien-être émotionnel de nombreux élèves ces dernières années. Ainsi, 33% des élèves jugent leur bien-être émotionnel faible, les troubles psychiques et émotionnels sont en hausse, les signes de dépression et les troubles anxieux se multiplient. Les filles et les jeunes femmes sont, à cet égard, touchées de manière disproportionnée. C'est là qu'intervient la promotion de la résilience.



La résilience décrit la résistance psychique d'un individu, sa capacité à relever des défis malgré des conditions difficiles et à se développer positivement. La résilience est une somme de compétences, d'aptitudes et de stratégies que l'on peut apprendre et qui s'appliquent pour venir à bout de problèmes d'ordre social, émotionnel ou sociétal. Dans le Plan d'études romand, cette thématique peut être mise en lien avec les capacités transversales. Les spécialistes considèrent que l'EPS constitue, lorsqu'elle est pensée et mise en œuvre de manière adaptée, un cadre particulièrement favorable au développement de ces compétences. Le sport stimule, encourage, rassemble et soutient. À la fois varié, social, accessible et exigeant, il mobilise de nombreuses émotions. La salle de sport ou le terrain peuvent ainsi être considérés comme un reflet à petite échelle des situations rencontrées dans la vie quotidienne.

Ces caractéristiques propres à l'EPS ont servi à l'élaboration de la présente ressource. Vous y trouverez des idées, des suggestions et des sources d'inspiration pour aborder et traiter en cours d'EPS, sur un mode ludique, les nombreuses facettes de la résilience. Les différents jeux et exercices sont conçus sous forme de modules, de sorte que vous pouvez intégrer le développement des capacités transversales dans le cours d'EPS à votre convenance et avec peu de matériel spécifique, sans réduire le temps consacré au mouvement. Ils doivent cependant garder un côté ludique, car c'est généralement par le plaisir et l'enthousiasme que l'on se forge des compétences pour la vie.

Résilience

Pour mieux illustrer notre propos, ce chapitre vous explique la résilience en tant qu'objet d'études scientifiques et vous présente le modèle de résilience sur lequel s'appuie cette ressource pédagogique. Au cas où vous souhaiteriez en savoir plus sur la résilience à la fin de ce bref chapitre, nous vous proposons en annexe une sélection d'ouvrages à ce sujet.

La résilience fait l'objet de recherches depuis une cinquantaine d'années. C'est à Emmy Werner que l'on doit les premiers travaux dans ce domaine en 1977. Dans sa célèbre étude longitudinale menée sur l'île de Kauai (Hawaï), la chercheuse américaine s'est intéressée à l'influence des conditions de vie sur le développement des enfants et des jeunes de cette île. Comme on pouvait s'y attendre, la plupart des enfants grandissant dans un environnement défavorable présentaient davantage de problèmes liés à la criminalité, à la consommation de drogues, au chômage et autres. Le résultat le plus remarquable de cette étude était néanmoins qu'environ un tiers de ces enfants s'étaient développés de manière très positive, à certains égards mieux que les enfants vivant dans un environnement favorable, ce qui a amené Emmy Werner à décrire ces enfants comme des personnes «résilientes».



Durant les décennies suivantes, de nombreux travaux de recherche se sont attachés à identifier les caractéristiques des personnes résilientes. Il est résulté des différentes observations une variété de définitions et de modèles de résilience. Pour les besoins de la présente publication, nous avons retenu l'approche centrée sur les ressources. Elle pose comme postulat que même si la résilience ne se manifeste qu'au cours et au terme de situations difficiles, les compétences et les ressources requises doivent s'acquérir et se travailler en amont. Le modèle de résilience utilisé ici découle de ce postulat; il se divise en six facteurs de résilience qui peuvent être travaillés individuellement. Ce modèle a été utilisé par Fröhlich-Gildhoff et al. (2020) pour l'élaboration d'un programme de promotion de la résilience à l'échelle d'un établissement scolaire. Les informations qui se rapportent ici au cours d'EPS peuvent donc être appliquées sans problème à l'ensemble du contexte scolaire. La figure 1 est une représentation schématique du modèle de résilience.

Vue d'ensemble des facteurs de résilience



Figure 1: modèle de résilience basé sur six facteurs, d'après Fröhlich-Gildhoff et al. (2020)

Ce modèle comprend six compétences essentielles pour répondre aux exigences qui se posent et franchir les étapes de son propre développement. Ces compétences servent aussi de facteurs de protection en cas de crise.



La **perception personnelle** décrit la capacité à prendre conscience de ses propres besoins et sentiments et à mener une réflexion à ce sujet. La **perception des autres**, quant à elle, permet de se mettre à leur place et de faire preuve d'empathie à leur égard. Ces aptitudes sont importantes pour bâtir un réseau social et bénéficier également d'un soutien social. Par la mobilisation active de son propre corps et, éventuellement, de celui d'autrui, le cours d'EPS est idéal pour renforcer la perception personnelle et celle des autres.

L'**autogestion** décrit la capacité à faire naître, à entretenir et à mettre fin à ses émotions et tensions internes. La personne sait réguler les processus et comportements physiologiques qui accompagnent ces phases. Dans les situations sociales, une bonne autogestion favorise l'empathie et la prise de perspective émotionnelle, améliorant ainsi les compétences sociales. Le sport exige de nous action, retour au calme, détente et gestion d'émotions parfois difficiles. Il est donc parfait pour entraîner l'autogestion.

L'**auto-efficacité** est le fait de croire en soi et en ses propres capacités pour accomplir une action particulière, en surmontant les obstacles qui se dressent en chemin. S'atteler à des tâches complexes nécessite une auto-efficacité élevée. Les succès personnels, mais aussi l'observation des réussites d'autrui ainsi qu'un feed-back réaliste et positif sont la meilleure façon de renforcer l'auto-efficacité. Dans le cours d'EPS, l'auto-efficacité pourra être idéalement stimulée par la variété des situations et exercices exigeants.

Les **compétences sociales** englobent notamment la capacité à aller activement vers les autres, à trouver une solution appropriée aux situations conflictuelles, à évaluer correctement les situations sociales et les personnes impliquées, et à faire preuve d'empathie en se mettant à la place d'autrui. Une autre compétence sociale importante est la capacité à solliciter ou à accepter un soutien social en cas de besoin. Le cours d'EPS est source de nombreuses situations et interactions sociales parfois difficiles, qui sont autant d'occasions de développer les compétences sociales.

On entend par **résolution de problèmes** la capacité à analyser des faits complexes, à les comprendre, et à élaborer, évaluer et mettre en œuvre les solutions convenant au mieux. Ces solutions se fondent sur les connaissances et l'expérience des personnes. S'agissant du cours d'EPS, les exercices physiques peuvent souvent être conçus de manière à nécessiter la recherche de solutions créatives et non conventionnelles, ce qui renforce la capacité des élèves à résoudre des problèmes.

La **gestion du stress** est la capacité à conserver sa capacité d'action et à chercher des solutions en dépit de situations difficiles ressenties comme stressantes. Pour gérer le stress, il est important de connaître ses propres limites, ses besoins et les signaux envoyés par son propre corps en cas de stress. La gestion du stress passe aussi par toute une série de tactiques que l'on peut appliquer en souplesse. Sachant qu'une activité physique intense déclenche une réaction de stress accompagnée des symptômes correspondants, il est judicieux de traiter cette thématique lors du cours d'EPS; par exemple, dans le cadre de la phase de récupération.

Principes didactiques

Les trois principes didactiques axées sur la promotion de la résilience s'inspirent principalement des travaux de Conzelmann et al. (2011) et d'Oswald et al. (2018). Il s'agit de la réflexion personnelle, du sentiment de compétence et de l'individualisation. La section suivante décrit ces trois principes et met en évidence leur rôle dans le cours d'EPS.

Réflexion personnelle

Dans le cadre du développement cognitif, un individu âgé de 9 à 12 ans environ a la capacité de se considérer lui-même comme un objet. Cette faculté permet de réfléchir aux expériences vécues et à ses propres actions et de mettre en relation ces deux dimensions. La réflexion a pour but de traduire verbalement le vécu afin d'opérer un transfert dans la sphère cognitive. Pour mener une réflexion personnelle, les enfants ont (souvent) besoin d'être guidés par l'enseignante ou l'enseignant. C'est pourquoi tous les exercices de cette ressource pédagogique incluent des pistes de réflexion. Il va de soi que comme vous connaissez la classe et chaque élève, vous pouvez poser, suivant la situation, d'autres questions de réflexion qui présentent un intérêt particulier pour la classe. Les parties consacrées à la réflexion peuvent être traitées en plénum, par petits groupes ou individuellement avec certains élèves. Il est conseillé



de recourir à différentes formes de réflexion. Si vous disposez de papier et de crayons, n'hésitez pas non plus à mener une brève réflexion sous forme écrite.

La réflexion vient en principe à la fin d'un jeu. Toutefois, un jeu peut donner lieu à des situations (p. ex. non-respect des règles) qui seront une invitation directe à la réflexion. Si vous observez de telles situations, nous vous recommandons d'interrompre le jeu et de poser une question de réflexion appropriée. Cette règle vaut aussi bien pour les thèmes transversaux que pour les thèmes liés à la technique/tactique ou à l'activité physique.



Sentiment de compétence

La réussite d'une tâche n'est pas seulement gratifiante. Elle donne aussi du courage et de la confiance dans sa propre capacité à accomplir des tâches plus difficiles. Il en est ainsi non seulement pour les tâches physiques (p. ex. marquer un but), mais aussi pour les tâches avec une charge émotionnelle (p. ex. affronter une défaite de manière constructive) et les tâches avec une charge sociale (p. ex. gérer une situation conflictuelle). À l'inverse, des échecs répétés diminuent l'auto-efficacité et l'envie de se confronter à des tâches difficiles. C'est pourquoi, dans le cours d'EPS, il faut concevoir les exercices physiques de telle sorte qu'ils débouchent le plus souvent sur des succès (partiels). La règle des 80% édictée par Barak Rosenshine (2012), spécialiste en sciences de l'éducation, constitue en cela un bon indicateur, même si elle n'est pas gravée dans le marbre: l'élaboration des exercices doit prévoir des essais couronnés de succès dans 80% des cas. Cette maxime est plus délicate à appliquer pour les exercices renfermant une charge émotionnelle ou sociale, car cette charge n'est pas attribuée en tant que telle, mais découle de la situation. Pour les exercices de ce type, l'enseignante ou l'enseignant pourra assumer un rôle d'accompagnement ou de médiation afin d'aider les élèves à réussir les exercices. Les variantes proposées pour les jeux ou exercices vous donnent des idées afin d'adapter ceux-ci de telle sorte qu'ils ne soient ni trop faciles ni trop difficiles.

Le sentiment de compétence est également conféré, dans une large mesure, par les feed-back de l'enseignante ou de l'enseignant. Des feed-back aussi concrets que possible adaptés à la situation, donnés régulièrement, rapidement et sans jugement de valeur, permettent aux élèves de mieux analyser leur propre action et d'avoir des attentes plus réalistes quant à leur auto-efficacité. Lorsque des exercices sont accomplis avec succès, l'accent doit être mis sur les qualités personnelles positives et sur les efforts fournis; en cas d'échec, il portera sur les efforts insuffisants ou sur des facteurs extérieurs. Il existe de nombreuses méthodes de feed-back ciblées, dont la méthode «feed up, feed back, feed forward», articulée autour de trois questions simples:

- Quel était l'objectif? (feed up, p. ex.: «L'objectif était que tu fasses un joli tir latéral en faisant rebondir la balle contre le panneau.»)
- Qu'est-ce qui a bien marché, qu'est-ce qui a moins bien fonctionné? (feed back, p. ex.: «J'ai constaté que tu avais pris ton élan comme nous en avions discuté, c'est bien.»)
- Quelle est la prochaine étape concrète? (feed forward, p. ex.: «La prochaine fois, essaie de t'approcher du panier en te mettant davantage sur le côté. Tu verras que tu auras plus de facilité à marquer en faisant rebondir la balle contre le panneau.»)

Cette approche garantit un feed-back qui n'est pas perçu comme un simple jugement, mais comme une suggestion pertinente qui sera utile par la suite. Il faut veiller à toujours recueillir d'abord les suggestions d'amélioration des élèves et à ne proposer qu'après ses propres améliorations.

Individualisation

«Se comparer aux autres est le début de votre malheur», a écrit le philosophe danois Søren Kierkegaard au XIX^e siècle. Le cours d'EPS a ceci de particulier que les élèves peuvent observer les performances de leurs camarades, les évaluer d'emblée et les comparer avec leurs propres capacités. Il peut en résulter une comparaison sociale ascendante particulièrement apte à porter atteinte à l'estime de soi et à sa propre auto-efficacité. À cela s'ajoute l'évaluation des élèves par l'enseignante ou l'enseignant, qui peut utiliser à cet effet différentes normes de référence. La norme de référence individuelle (comparaison de la performance actuelle de la personne avec certaines de ses performances antérieures) a pour avantage d'accroître la motivation des élèves, de renforcer l'estime de soi et d'aider à mieux évaluer ses propres capacités. La norme de référence critériée (comparaison de la performance actuelle avec une norme prédéfinie) ou sociale (comparaison de la performance actuelle avec les performances d'autres personnes) sape en revanche la motivation et l'estime de soi si les élèves la jugent inappropriée. Dans le souci d'une approche axée sur la promotion de la résilience, nous invitons par conséquent le personnel enseignant à appliquer la norme de référence individuelle.

Afin que les exercices physiques destinés à développer la résilience se prêtent le moins possible à une comparaison sociale ascendante, nous avons ici volontairement laissé de côté les sports courants, dans lesquels s'observent souvent des écarts de performance notables, au profit d'activités physiques non rattachées à un sport en particulier. En outre, nous faisons la part belle aux jeux de groupe coopératifs, qui mettent l'accent non pas sur les performances individuelles, mais sur la collaboration entre les membres de l'équipe.

Jeux et exercices favorisant la résilience

Structure

Afin de faciliter la préparation des cours, les jeux et exercices suivants sont classés en quatre catégories et identifiés comme suit: échauffement, intermède, partie principale et récupération. Cette classification n'est évidemment pas figée et les activités peuvent aussi être intégrées à d'autres moments du cours.



Échauffement: des jeux qui constituent une bonne introduction à la leçon



Intermède: des jeux qui permettent de détendre l'atmosphère entre deux activités



Partie principale: des jeux un peu plus longs, adaptés pour être au cœur de la leçon



Récupération: des jeux plus calmes pour se détendre à la fin du cours

En haut à droite de chaque fiche, vous trouverez également des icônes indiquant s'il est préférable d'effectuer l'exercice en solo, à deux ou en groupe.



en solo



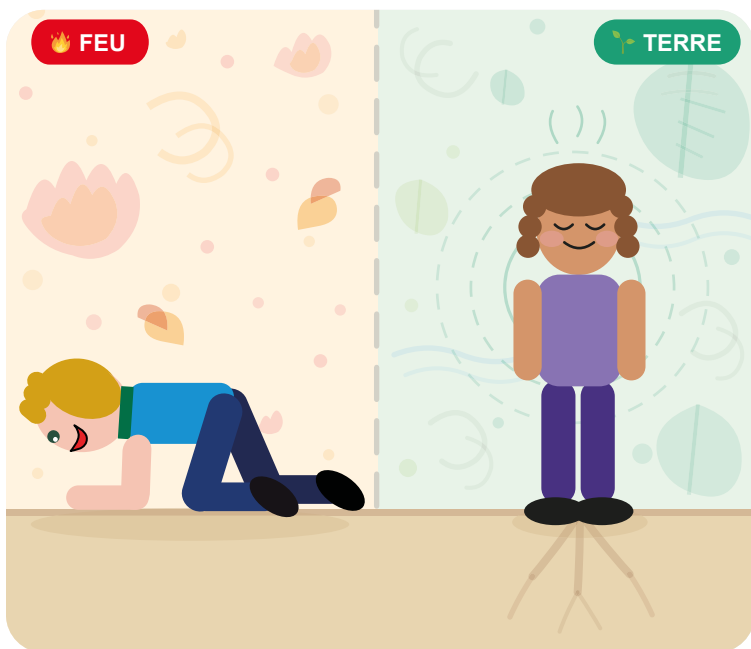
à deux



en groupe

L'icône représentant une horloge indique la durée approximative du jeu ou de l'exercice.

Dans le coin inférieur droit figure, le cas échéant, le lien direct avec le Plan d'études romand.



Les quatre éléments

🕒 5 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves s'exercent à avoir conscience de leur corps et apprennent à réguler leur agitation et le retour au calme.

Déroulement

Les élèves se déplacent librement dans la salle de sport. Lorsque l'enseignante ou l'enseignant crie «feu», «eau», «air», «terre», ils reproduisent les mouvements correspondants:

- Feu (le feu se propage): les élèves se baissent et se déplacent rapidement à quatre pattes.
- Eau: les élèves font des mouvements lents et fluides.
- Air (une tempête souffle dans la salle): les élèves courent vite dans tous les sens.
- Terre (prendre racine): les élèves restent calmement sur place et respirent profondément.

Réflexion

- Dans quels cas avez-vous eu du mal à rester calmes?
- Comment avez-vous ressenti le «feu» par rapport à la «terre»?
- Comment faire pour revenir au calme lorsque le cœur bat à toute vitesse?
- En dehors du cours d'EPS, dans quels cas peut-il être important de revenir au calme?

Variantes

- Donner les ordres non pas oralement, mais par un tapement de mains, un coup de sifflet ou un changement de musique.
- Les élèves donnent eux-mêmes les ordres (ce qui est une bonne occasion de stimuler les élèves timides).
- Les élèves décident eux-mêmes des mouvements et des ordres (ce qui permet de leur donner un droit de parole).

Matériel

Aucun

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

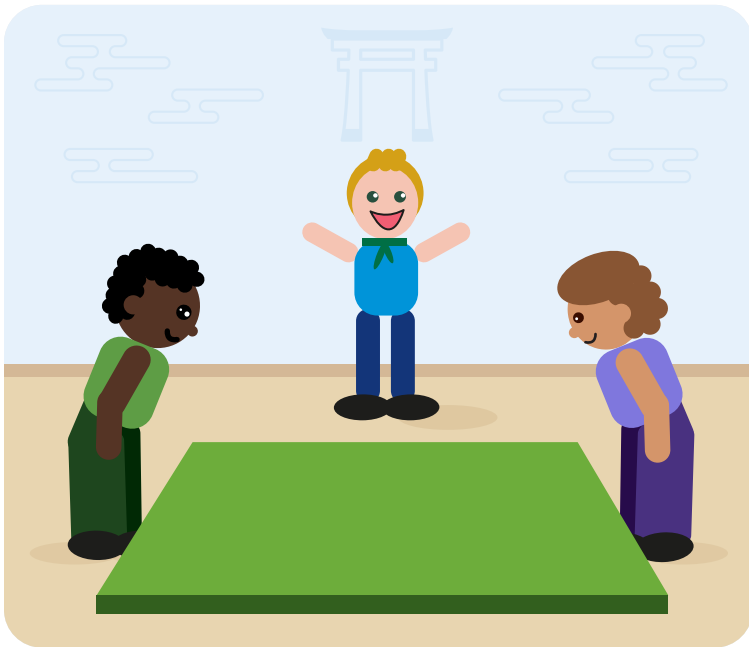
auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



Le ring de sumo

🕒 10 min



Objectif didactique – la résilience

Bien qu'ils débordent d'énergie, les élèves apprennent à respecter les règles, à s'autoréguler et à faire preuve d'égards envers leur partenaire.

Déroulement

Former plusieurs rings en accolant pour chacun deux tapis qui se touchent par les bords larges. Deux élèves s'affrontent sur un ring. Le but est de pousser l'adversaire hors de la surface. Dès qu'une personne touche le sol à l'extérieur du tapis avec une partie de son corps, elle a perdu. Il est seulement permis de pousser. Les checks, les coups et autres sont proscrits. Le combat débute soit au coup d'envoi de l'enseignante ou de l'enseignant, soit sur un signal convenu d'avance entre les adversaires. Par exemple, lorsque tous deux posent les deux poings au sol, comme au sumo. Chaque combat est précédé et suivi d'une courte inclination du buste (révérence).

(!) À noter: les combats sont une bonne occasion de transmettre des valeurs aux élèves. Les dix valeurs du judo (voir bibliographie) peuvent par exemple être inculquées de manière ludique avant les combats. Comme pour tous les sports de combat, la règle qui prévaut concernant l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant est: aussi peu que possible et autant que nécessaire.

Réflexion

- Pourquoi est-ce particulièrement important de respecter les règles pour ce jeu?
- Qu'est-ce qui vous aide à lutter avec énergie, tout en faisant preuve de fair-play et de respect?
- Qu'est-ce qui vous importe le plus lors d'un combat: gagner ou rester fair-play? Pourquoi?
- Qu'avez-vous ressenti face à un adversaire plus grand ou plus fort? Qu'est-ce qui vous a aidés à gérer cette situation?

Variantes

- Garder la même personne comme partenaire ou en changer après deux ou trois rounds.
- Placer les mains dans le dos et pousser seulement avec le corps (attention à la tête!).
- Agrandir ou réduire la surface de combat.

Matériel

Tapis

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Le mastermind

🕒 10-15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à communiquer efficacement entre eux afin de résoudre un problème en un minimum de temps.

Déroulement

Ce jeu convient bien comme échauffement ou pour finir le cours dans la bonne humeur. Former des équipes de quatre ou cinq personnes. Définir une distance de course (p. ex. 10 m) au bout de laquelle se trouve un caisson suédois. Chaque équipe désigne un «mastermind». Cette personne, postée derrière le caisson, compose une combinaison de petits chapeaux de couleur (p. ex. de gauche à droite: rouge, blanc, vert, jaune). À tour de rôle, les élèves de chaque équipe s'élancent vers leur caisson et tentent de reproduire dessus la combinaison de chapeaux. Le mastermind désigne à chaque fois, sans parler, les chapeaux correctement disposés. L'élève prend tous les chapeaux, les ramène au reste du groupe, indique où placer correctement les chapeaux, puis la personne suivante s'élance. L'exercice est résolu quand le groupe parvient à reconstituer la bonne combinaison de chapeaux sur le caisson.

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a aidés à communiquer le plus vite et le plus efficacement possible?
- Y a-t-il eu des malentendus? Qu'avez-vous fait dans ce cas?
- Quel rôle avez-vous préféré? Celui de mastermind ou de la personne qui court? Pourquoi?
- Pourquoi les erreurs dans ce jeu sont-elles inévitables?

Variantes

- Version la plus simple: les chapeaux correctement disposés restent sur le caisson
- Version la plus difficile: le mastermind indique uniquement le nombre de chapeaux correctement disposés, sans dévoiler leur position. Le groupe doit alors communiquer encore plus.
- Afin de solliciter d'autres capacités motrices, les élèves peuvent se diriger vers le mastermind en sautillant, en rampant, sur une planche «Pedalo», en marchant en arrière, etc.
- Si la durée d'exercice est rallongée pour l'ensemble des élèves, celles et ceux qui attendent peuvent faire quelques foulées sur place, par exemple.
- Réaliser ce jeu sous forme de course.

Matériel

Caisson suédois, petits chapeaux de différentes couleurs

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



Prison Break

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à jouer à un jeu en toute autonomie, à en respecter les règles, à les modifier au besoin en concertation avec les autres élèves et, ce faisant, à s'autoréguler. Les succès obtenus par les élèves renforcent leur auto-efficacité.

Déroulement

Former des groupes de cinq personnes. Pour chaque groupe, tracer un terrain de jeu carré (la prison) d'environ 2 à 3 m de côté. Un garde se place sur chaque côté du terrain tandis qu'une personne prisonnière se tient au milieu du terrain. Le but est que la personne prisonnière s'échappe par un côté du terrain sans se faire prendre par un garde. Si elle réussit, le garde positionné sur le côté par lequel la personne s'est enfuie prend sa place et son rôle au milieu du terrain. L'enseignante ou l'enseignant indique aux élèves qu'ils peuvent changer d'eux-mêmes les règles du jeu au besoin (p. ex. changement concernant la taille du terrain, la manière dont les gardes peuvent se déplacer et les critères de capture; introduction de règles supplémentaires, etc.).

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en réussissant à vous échapper?
- Qu'avez-vous fait pour que le jeu soit plus drôle et davantage placé sous le signe du fair-play?
- À quoi faut-il veiller si l'on veut qu'un jeu soit drôle pour tout le monde?
- Pourquoi est-ce important que quelque chose soit agréable pour toutes les parties impliquées?

Variante

- Concevoir sciemment un terrain de jeu trop grand ou trop petit afin que les élèves remarquent vite qu'ils doivent procéder à des ajustements.

Matériel

Cônes pour marquer les terrains

Facteurs de résilience

compétences sociales

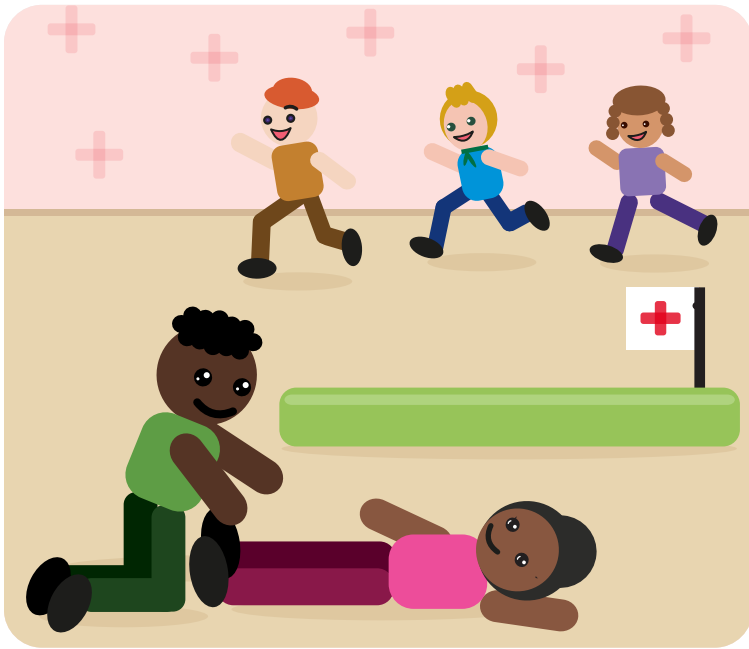
résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Matériel

Deux tapis fins

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo

Le jeu du loup secouriste

🕒 10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à être attentifs les uns envers les autres, à communiquer et à s'entraider dans un environnement mouvementé.

Déroulement

Deux tapis fins posés sur le terrain de jeu représentent un poste d'infirmerie. Un ou deux élèves ont pour mission d'attraper les autres. Les élèves qui se font prendre s'allongent de tout leur long sur le sol. Pour les sauver, il faut que quatre élèves parviennent jusqu'à eux sans se faire attraper, puis les emmènent à l'infirmerie en les tenant par les mains et les pieds. Pendant cette opération de sauvetage, les secouristes sont protégés contre les élèves chargés d'attraper leurs camarades. Dès qu'une personne secourue arrive à l'infirmerie, elle est guérie et peut de nouveau jouer. Au bout de quelques minutes, les personnes qui attrapent sont remplacées par d'autres.

(!) À noter: pour ne pas risquer que les élèves portant leurs camarades les laissent tomber, il est conseillé de définir clairement, au préalable, la façon de les tenir (toujours à quatre et pas trop haut; convenir d'un signal pour le cas où une personne secouriste serait à bout de force).

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en portant secours à quelqu'un ou en étant vous-mêmes secourus?
- Avez-vous surtout veillé à ne pas vous faire prendre ou à secourir les autres? Pourquoi?
- Pour quelle raison est-ce important d'aider les autres?
- Dans ce jeu, nous avons clairement vu quand une personne a besoin d'aide. Est-ce toujours aussi évident à voir?

Variantes

- Désigner davantage ou moins de personnes chargées d'attraper les autres.
- Installer davantage ou moins de postes d'infirmerie.
- Décider que les élèves secouristes peuvent eux aussi se faire prendre pendant qu'ils aident leurs camarades.
- Pendant l'opération de sauvetage, émettre le bruit de sirène d'une ambulance.
- Les élèves «blessés» demandent activement de l'aide.



La chaîne protectrice

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à assumer différents rôles et à sentir les effets de chacun. Ils apprennent par ailleurs la cohésion de groupe et le respect mutuel.

Déroulement

Former des groupes de cinq élèves. Une personne est chargée d'attraper les autres. Les quatre élèves restants forment une chaîne en se tenant par les épaules. Cette chaîne comprend trois rôles: la personne en tête de chaîne est la gardienne ou le gardien, les deux personnes au milieu sont des auxiliaires et la personne en bout de chaîne est le trésor. La personne qui attrape a pour mission de s'emparer du trésor (en le touchant), la chaîne devant tout faire pour l'en empêcher. La gardienne ou le gardien veille pour cela à guider habilement la chaîne, de manière à protéger le trésor. Les auxiliaires prêtent main-forte et s'assurent que la chaîne ne se brise pas. Dès que le trésor a été attrapé, les élèves changent de rôle. Il faut que chaque élève assume au moins une fois chaque rôle.

Réflexion

- Quel rôle avez-vous préféré, et pourquoi?
- En tant que trésor, qu'est-ce que cela vous a fait de devoir dépendre de la protection des autres?
- Qu'avez-vous trouvé le plus difficile: d'être en tête pour guider ou au milieu pour coopérer? Pourquoi?
- Assumez-vous l'un de ces rôles en dehors du cours d'EPS (p. ex. à la maison)?

Variantes

- Disposer des obstacles dans la salle de sport, que la chaîne devra contourner.
- Agrandir ou raccourcir la taille de la chaîne.
- Déterminer la cadence de déplacement: marcher uniquement, faire des petites foulées, marcher en rythme (avec un métronome), sans limite.
- Attribuer une couleur à chaque rôle (gardienne/gardien, auxiliaire, trésor, attrapeuse/attrapeur). Les couleurs sont échangées lors du changement de rôle; elles permettent de renforcer l'identification avec un rôle.

Matériel

Aucun

Facteurs de résilience

compétences sociales

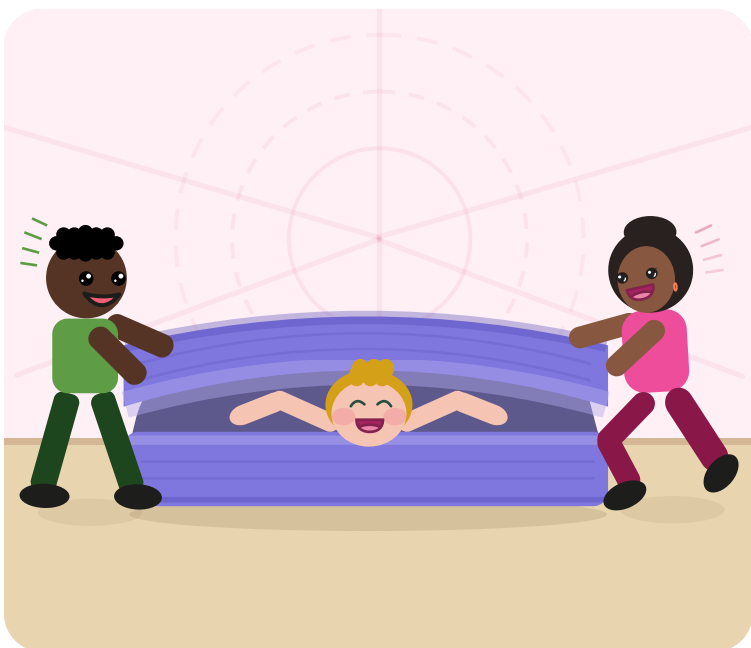
résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Le jeu du sandwich

🕒 10-15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à gérer les contraintes physiques, à communiquer leurs besoins (stop!) et à faire preuve d'égards les uns envers les autres.

Déroulement

Deux gros tapis sont posés au sol (le pain du sandwich). Des volontaires se proposent pour servir de garniture. Ils s'allongent sur le tapis du dessous, avant d'être recouverts par l'autre tapis. Les autres élèves peuvent alors marcher, rouler et sauter sur le tapis du dessus.

(!) À noter: la tête des élèves qui servent de garniture ne doit jamais se retrouver entre les tapis. Avant de commencer le jeu, convenir d'un mot «stop» que les élèves allongés entre les tapis crieront s'ils en ont assez. Tous les élèves devront dans ce cas s'arrêter et descendre du tapis pour les libérer.

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en jouant le rôle de la garniture?
- Que doit-on faire quand quelqu'un crie «stop!»? Pourquoi?
- Que peut-il se passer si l'on ignore un «stop»?
- Dans quels cas est-ce important de dire «stop!», que ce soit pour ce jeu ou dans des situations de la vie quotidienne?
- Même en étant coincés entre les tapis, qu'est-ce qui vous a malgré tout donné un sentiment de sécurité?
- À quoi pourriez-vous reconnaître qu'une personne coincée entre les tapis ne se sent pas bien?

Variante

- Il est possible de former plusieurs couches pour le sandwich. Par exemple: une première couche pour le fromage, une deuxième pour la salade, une troisième pour les tomates, etc. La structure est alors la suivante: tapis - fromage - tapis - salade - tapis - tomates - tapis. Laisser les élèves choisir eux-mêmes le nombre de couches du sandwich.

Matériel

Deux ou plusieurs tapis épais

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

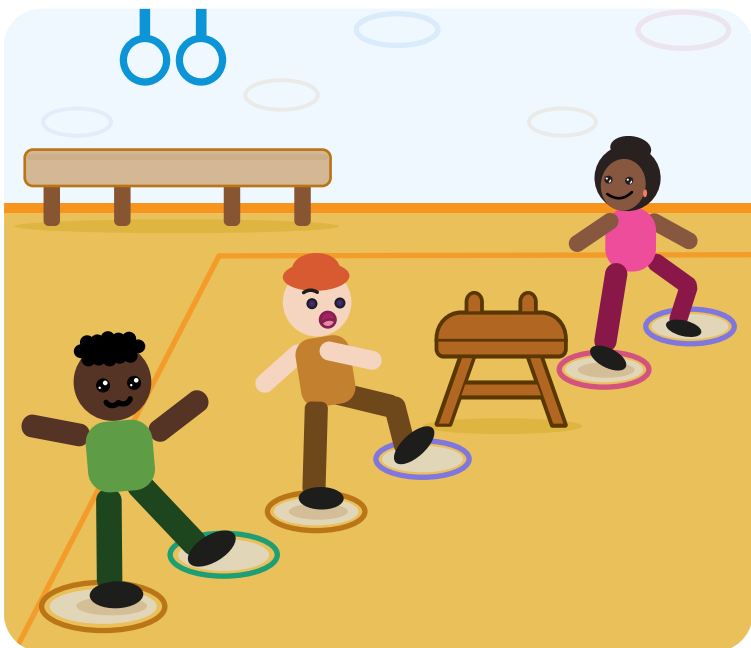
auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



**Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo**



Le jeu de l'île

🕒 10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à faire preuve de créativité pour résoudre des problèmes, à coopérer et à se montrer respectueux les uns envers les autres.

Déroulement

Les élèves ont pour mission de parcourir une certaine distance (p. ex. la moitié de la salle) en s'aidant de moyens limités. Ils ne doivent toucher le sol qu'en utilisant les objets prévus à cet effet (p. ex. des pneus). L'exercice se compose de deux phases: la planification et la réalisation de la course. Durant la phase de planification, les élèves peuvent déjà disposer le matériel au sol. Ils réalisent ensuite la course. Tous les élèves du groupe doivent être en mesure de parcourir la distance pour que l'exercice soit considéré comme réussi.

Réflexion

- Comment avez-vous procédé pour trouver une solution ensemble? Qu'est-ce qui vous a été utile?
- Quelle était la difficulté de cet exercice? Quels étaient les défis à relever?
- Quelles leçons pouvez-vous tirer de cet exercice pour d'autres travaux de groupe?
- Lorsqu'on mène des discussions de groupe, à quoi peut-on veiller pour parvenir au plus vite à un résultat?

Variantes

- Agrandir ou réduire la distance.
- Utiliser davantage ou moins d'objets (conseil: penser à utiliser les anneaux balançants).
- Fixer une durée maximale pour la phase de planification.
- Introduire de nouvelles règles, comme faire une roulade avant sur chaque tapis.
- Course: qui vaincra en premier les flots dangereux?
- Tous les membres du groupe doivent se trouver à un moment donné simultanément sur le parcours.

Matériel

Cerceaux, tapis, bancs, cordes, planches «Pedalo», etc.

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



La coulée de lave

🕒 10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à coopérer pour atteindre un objectif commun. La réalisation de cet objectif renforce leur auto-efficacité.

Déroulement

Déterminer deux lignes entre lesquelles s'écoule de la lave. Former des groupes de cinq personnes. L'enseignante ou l'enseignant joue le rôle d'un magicien qui a le pouvoir d'immuniser certaines parties du corps contre la lave. Par exemple, le magicien décide que, pour tel tour, cinq pieds et six mains seront immunisés. Les élèves doivent alors se concerter afin de trouver une solution permettant de franchir la coulée de lave.

Réflexion

- Qu'est-ce qui a aidé votre équipe à trouver une solution appropriée?
- Y a-t-il eu une idée qui n'a pas fonctionné? Qu'avez-vous fait dans ce cas?
- Comment avez-vous procédé lorsque deux personnes avaient des idées différentes?
- Que feriez-vous autrement la prochaine fois?

Variantes

- Inclure davantage ou moins de parties du corps.
- Agrandir ou réduire la distance entre les lignes.
- Varier la taille du groupe: plus le groupe est grand, plus il est difficile de communiquer et de se mettre d'accord.
- Organiser le jeu sous forme de course: quel groupe parvient en premier à franchir la coulée de lave?

Matériel

Aucun

Facteurs de résilience

compétences sociales

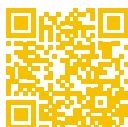
résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



Glisser, déraper

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à développer ensemble de bonnes stratégies pour résoudre un exercice physique.

Déroulement

Former des équipes (de deux, trois ou quatre personnes). Définir et signaler une zone à parcourir. Chaque équipe dispose d'un tapis posé au sol, face antidérapante vers le haut. Un espace est laissé devant chaque tapis. Il permet aux élèves de s'élancer puis de sauter sur le tapis pour le faire glisser le plus loin possible. Le but du jeu est de faire avancer le tapis par des sauts ciblés pour parcourir la distance définie.

(!) À noter: il se peut que les tapis ne glissent pas très bien sur certains revêtements de sol relativement neufs. Dans ce cas, les tapis pourront être remplacés par des dalles de moquette.

Réflexion

- Comment votre équipe a-t-elle trouvé une bonne stratégie? Avez-vous pu l'appliquer comme vous le vouliez?
- Y a-t-il eu une stratégie qui n'a pas fonctionné? Qu'avez-vous fait alors? Avez-vous pu apprendre des tentatives manquées?
- Y a-t-il eu un moment où la collaboration dans votre équipe a été particulièrement bonne? Quel sentiment avez-vous éprouvé?
- Quelle a été la principale difficulté de ce jeu et comment l'avez-vous gérée?

Variantes

- Agrandir ou réduire la distance.
- Jeu avec des équipes de quatre: avant de commencer, désigner une reine ou un roi dans chaque équipe. Une fois la distance parcourue, cette personne doit être ramenée au point de départ sur le tapis pour que l'équipe remporte le jeu. Attribuer de préférence ce rôle à des élèves timides, en vue de renforcer leur estime de soi.
- Fixer un nombre de sauts maximum par personne. Qui ira le plus loin avec ce nombre de sauts limité?
- Avant de sauter sur le tapis, les élèves doivent accomplir un exercice physique supplémentaire (p. ex. slalomer entre les cônes ou faire une roulade).

Matériel

Tapis, marquages (p. ex. cônes), éventuellement dalles de moquette

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



Le lancer de ballon

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à échanger leurs rôles durant un jeu, à agir en conséquence et à s'entraider. Les nombreux succès obtenus renforcent leur auto-efficacité.

Déroulement

Deux groupes de cinq élèves debout sur des bancs retournés se font face. La distance entre les bancs est de 2 à 5 m, suivant l'âge et le niveau des élèves. Des tapis peuvent être disposés derrière les bancs pour plus de sécurité. Les équipes se lancent mutuellement deux ballons lourds, le but étant de déséquilibrer la personne qui attrape un ballon. Si une personne tombe du banc en réceptionnant le ballon, l'équipe adverse marque un point. Il faut toutefois que le ballon parvienne au moins jusqu'au banc d'en face. Les autres membres de l'équipe peuvent aider la personne qui attrape le ballon en la soutenant pour l'empêcher de tomber. La première équipe qui marque sept points a gagné. Si une personne tombe du banc pour d'autres raisons, aucun point n'est attribué.

Réflexion

- Quel rôle avez-vous préféré (lancer, réceptionner, aider)? Pourquoi?
- Qu'avez-vous ressenti après un lancer ou une réception réussis, ou après avoir empêché votre coéquipière ou coéquipier de tomber?
- Qu'avez-vous ressenti en étant physiquement soutenus quand vous avez réceptionné le ballon?
- Avez-vous réfléchi, en tant qu'équipe, à la façon dont vous deviez vous placer?

Variantes

- Agrandir ou réduire la distance entre les bancs.
- Augmenter ou réduire le nombre de ballons.
- Beaucoup plus simple: ne pas retourner les bancs.
- Commencer par des ballons légers et augmenter progressivement le poids et la taille.
- Augmenter ou réduire le nombre de personnes sur les bancs.

Matériel

Ballons lourds, bancs, tapis en guise de sécurité

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

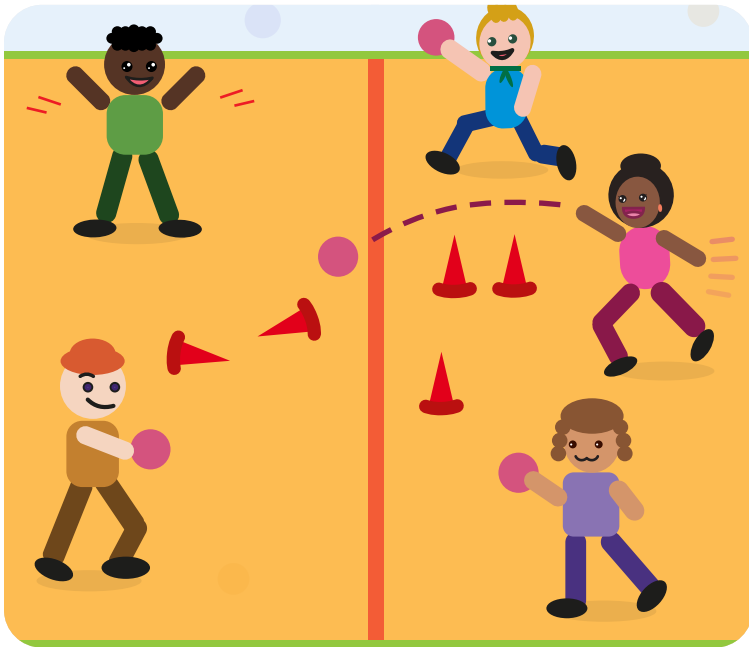
auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



**Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo**



Le jeu de quilles

🕒 15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à coopérer activement pour atteindre un objectif commun. Les succès obtenus renforcent leur auto-efficacité.

Déroulement

Le jeu de quilles fonctionne selon le même principe que la balle au prisonnier: former deux équipes, chacune se tenant sur une moitié du terrain. Chaque équipe désigne une personne qui va se poster dans le «ciel» situé derrière la moitié de terrain adverse. Au lieu de lancer des balles sur des personnes, les élèves reçoivent chacun une quille qu'ils posent sur leur moitié de terrain, la partie adverse devant faire tomber ces quilles. Les élèves sont autorisés à protéger leur propre quille. Si une quille est touchée, l'élève à qui elle appartient la retire du terrain et va se placer dans le ciel. Les élèves peuvent continuer de jouer depuis le ciel. L'équipe qui renverse en premier toutes les quilles adverses a gagné.

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a particulièrement plu dans ce jeu? Pourquoi?
- Qu'est-ce que votre équipe a particulièrement bien fait? Qu'auriez-vous pu mieux faire?
- Y a-t-il eu un moment, dans le jeu, où vous avez été particulièrement fiers de vous?

Variantes

- Délimiter une zone au début du camp adverse, depuis laquelle il sera également possible de tirer (variante plus facile).
- Étendre le ciel sur les côtés du terrain (plus difficile).
- Varier les balles (petites/grandes, lourdes/légères, etc.).
- Impliquer les élèves dans l'élaboration des règles.

Matériel

Balles souples, quilles

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



**Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo**



La chasse au trésor

🕒 10 min



Objectif didactique – la résilience

Bien qu'ils débordent d'énergie, les élèves apprennent à respecter les règles, à s'autoréguler et à faire preuve d'égards envers leur adversaire.

Déroulement

Sur le terrain de jeu (env. la moitié de la salle de sport, suivant la taille de la classe), disposer deux fois moins de tapis que le nombre d'élèves. Un ballon lourd (le trésor) est posé sur chaque tapis. Les élèves ont hâte de partir à la chasse au trésor et trépignent d'impatience sur le terrain. Au signal de l'enseignante ou de l'enseignant, ils doivent vite s'emparer d'un trésor. Les élèves qui n'y sont pas parvenus ont encore 30 secondes pour tenter d'accaparer le trésor d'une autre personne. Lorsque les 30 secondes sont écoulées, les élèves se remercient mutuellement ou s'inclinent pour se saluer, replacent les trésors sur les tapis, et le jeu recommence.

(!) À noter: des règles claires doivent être fixées au début du jeu (p. ex. pas de coups ni de coups de pied, ne pas étrangler ni griffer). Comme pour tous les sports de combat, la règle qui prévaut concernant l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant est: aussi peu que possible et autant que nécessaire.

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en perdant votre trésor? Comment avez-vous géré cette situation?
- À quoi avez-vous remarqué que votre comportement était trop rude?
- Que faites-vous quand quelqu'un se comporte de manière trop rude ou ne respecte pas les règles?
- Pourquoi un combat est-il suivi d'un remerciement ou d'un salut?

Variantes

- Disposer trois fois moins de tapis et de trésors que le nombre d'élèves, de façon à toujours avoir deux personnes qui tentent de s'emparer du trésor d'une autre.
- Pour le trésor, utiliser des ballons plus gros/plus petits, ou plus lourds/plus légers.
- Lancer une musique de combat ou de pirate en guise de signal.
- Durant la phase où les élèves ne combattent pas, leur demander de sauter, de ramper ou de faire des roulades au lieu de trépigner sur place.

Matériel

Petits tapis, ballons lourds

Facteurs de résilience

compétences sociales

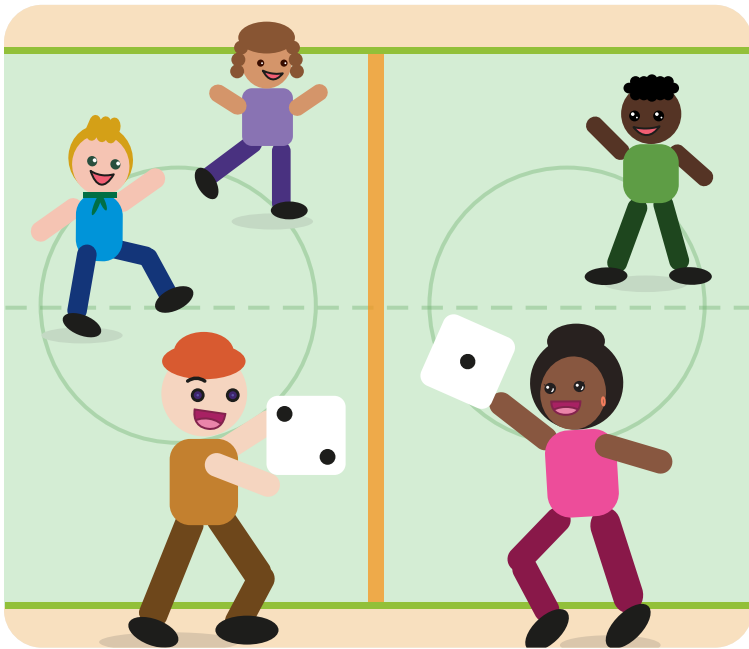
résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Le match de dés

🕒 15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à évoluer dans différentes compositions d'équipes et à coopérer. Ils sont confrontés à des situations de surnombre et de sous-nombre et apprennent à s'organiser en conséquence.

Déroulement

Choisir un sport quelconque et former plusieurs terrains les uns à côté des autres. Le jeu se déroule selon les règles du sport choisi. Constituer des équipes de six personnes au maximum (à adapter en fonction du sport choisi). Chaque match dure jusqu'à ce qu'un point ait été marqué. Avant chaque match, les deux équipes lancent un dé (en mousse). La valeur affichée détermine le nombre d'élèves, dans cette équipe, qui iront sur le terrain. Dès qu'un point est marqué, les élèves quittent le terrain, lancent à nouveau le dé, et la partie suivante commence.

Réflexion

- Comment avez-vous vécu le fait de jouer en sous-nombre? Y a-t-il des stratégies que l'on peut appliquer lorsqu'on se sent en position d'infériorité?
- Avez-vous pu marquer un point même en étant en sous-nombre? Si oui, qu'avez-vous ressenti?
- Qu'avez-vous fait différemment en sous-nombre par rapport à quand vous étiez en surnombre?
- Que peut-on faire lorsqu'on se sent en position d'infériorité, y compris en dehors du cours d'EPS?
- Comment était-ce de se trouver toujours avec des personnes différentes sur le terrain?

Variantes

- Varier la taille des terrains.
- Donner des tâches ou exercices d'activité physique, de coaching ou d'arbitrage aux élèves qui attendent.
- Un point marqué en étant en sous-nombre compte double.
- Le nombre de points affiché sur le dé lancé correspond au nombre maximum de personnes que l'équipe peut envoyer sur le terrain. Les élèves sont libres de décider s'ils souhaitent faire jouer moins de personnes.

Matériel

Ballons et accessoires d'un sport de votre choix (filets, cages de but, paniers, etc.), cônes ou lignes au sol de la salle de sport pour délimiter les terrains, dé (en mousse ou non)

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



**Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo**



Matériel

Objets liés au sport choisi, cônes, éventuellement cages de but

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress

La passe manquée

🕒 15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à admettre leurs erreurs, à communiquer ouvertement et à avancer de manière constructive. Ils découvrent qu'au sport, les erreurs font partie intégrante du jeu et qu'elles peuvent être corrigées lors d'un deuxième essai.

Déroulement

«La passe manquée» peut être réalisée dans un format réduit (3 contre 3, 4 contre 4) avec n'importe quel sport, auquel on ajoute une règle: la personne qui perd la balle peut crier «C'est ma faute, je peux mieux faire!». Elle reprend alors la balle et continue de jouer en repartant de la même position. Pour chaque partie (d'une durée limitée p. ex.), chaque personne a droit à un nouvel essai de ce type.

Réflexion

- Que pensez-vous de la nouvelle règle? Pourquoi?
- Avez-vous trouvé facile d'admettre vos propres erreurs? Pourquoi? Pourquoi pas?
- Qu'avez-vous ressenti en réussissant lors du deuxième essai?
- Que faire lorsqu'une erreur ne donne pas droit à un nouvel essai?
- Dans quelles situations de la vie courante est-ce important de reconnaître ses propres erreurs?

Variantes

- La personne qui perd la balle crie simplement «C'est ma faute!». Ses partenaires d'équipe peuvent alors répondre «Pas de problème, essaie encore» pour lui donner une deuxième chance.
- Coach au bord du terrain: une personne tient le rôle de remplaçante ou remplaçant en même temps que celui de coach. Elle encourage les élèves sur le terrain lorsqu'ils essuient un échec et les stimule. Changer régulièrement de personne pour ce rôle (p. ex. après chaque point marqué).
- Limiter le nombre de nouveaux essais par équipe, par exemple trois nouveaux essais par équipe et pour chaque partie.
- Combiner avec le jeu [«Le match de dés»](#).



Oh Captain, my Captain!

🕒 15 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves, répartis en équipes, apprennent à intégrer sciemment une personne dans un jeu et à faire en sorte qu'elle participe. Ils apprennent également à tenir le rôle clé au sein d'une équipe et à agir en conséquence.

Déroulement

Ce jeu peut être réalisé dans un format réduit (3 contre 3, 4 contre 4) avec n'importe quel sport. Une personne par équipe est nommée capitaine et identifiée dans ce rôle par un ruban de couleur. La principale règle du jeu est qu'un point ne peut être marqué que si la ou le capitaine touche la balle. Toute l'équipe doit par conséquent veiller à ce que cette personne soit intégrée dans le jeu. Au bout d'une à deux minutes, la personne désignée capitaine change. Chaque personne de l'équipe doit endosser le rôle de capitaine au moins une fois.

Réflexion

- Qu'avez-vous ressenti en étant capitaine? Avez-vous trouvé ce rôle facile ou difficile à tenir?
- Comment votre équipe a-t-elle procédé pour intégrer la personne désignée capitaine?
- Est-ce une bonne chose, selon vous, que chaque personne doive être au moins une fois capitaine? Pourquoi?
- Pourquoi est-ce important d'impliquer toutes les personnes dans un jeu?

Variantes

- Désigner deux capitaines: cette configuration augmente sensiblement la nécessité d'une interaction.
- Les buts marqués par la personne capitaine comptent double.
- Confier sciemment le rôle de capitaine à des élèves timides ou réservés.
- Capitaine sans parole: la personne capitaine ne doit attirer l'attention sur elle qu'au moyen d'un langage non verbal. Cette variante exige de l'équipe une plus forte perception des autres.

Matériel

Objets liés au sport choisis, cônes, éventuellement cages de but, ruban de couleur ou maillot pour le rôle de capitaine

Facteurs de résilience

compétences sociales

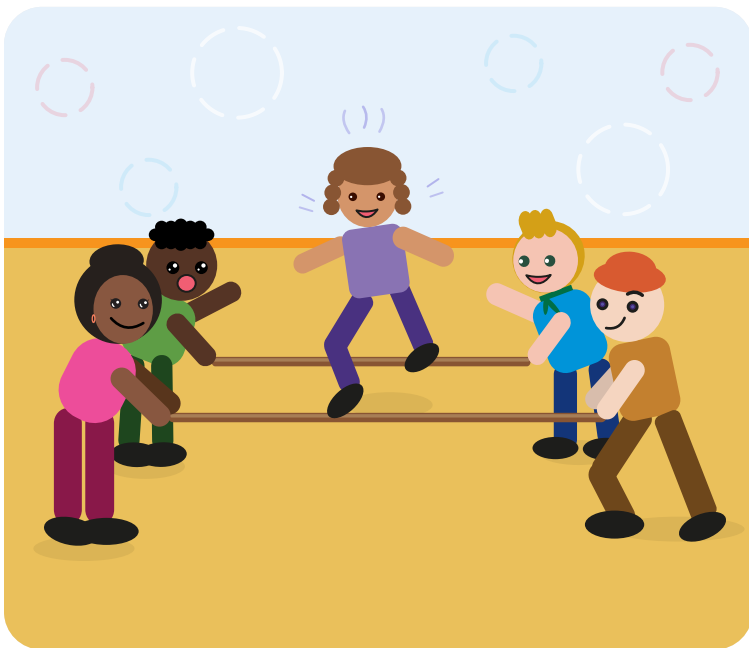
résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



La rue surélevée

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves découvrent le courage dont ils sont capables et renforcent leur auto-efficacité tandis qu'ils sont soutenus par d'autres élèves.

Déroulement

Une partie des élèves se répartissent en deux rangs de façon à former une rue. Chaque élève se met avec l'élève d'en face et tous deux tiennent fermement, de part et d'autre, un bâton de gymnastique (ou plus difficile, une corde). Les élèves restants essaient de franchir la rue de bâton en bâton, en prenant éventuellement appui sur les épaules des élèves debout alignés. Il est possible de poser un banc ou un caisson suédois à chaque extrémité de la rue pour plus de facilité. Ce jeu peut être réalisé avec l'ensemble de la classe si l'on veut former une longue rue, ou avec la moitié de la classe si l'on souhaite consacrer plus de temps à l'activité physique.

(!) À noter: il faut informer les élèves alignés qu'ils doivent tenir fermement le bâton et ne pas hésiter à faire signe s'ils n'arrivent plus à le tenir.

Réflexion

- Qui craignait de faire cet exercice? Qu'avez-vous ressenti en voyant que vous l'avez malgré tout réussi?
- Comment peut-on aider d'autres personnes à avoir du courage?
- Pourquoi est-ce important de faire signe lorsqu'on n'arrive plus à tenir le bâton?
- Est-ce grave si quelqu'un n'a pas osé franchir la rue aujourd'hui?

Variantes

- L'enseignante ou l'enseignant soutient les élèves anxieux.
- Remplacer les bâtons par des cordes.
- S'appuyer le moins possible sur les épaules des élèves alignés.
- Réduire ou agrandir l'espace entre les élèves qui forment la rue.
- Introduire des défis supplémentaires, par exemple faire avancer un objet à travers la rue.

Matériel

Bâtons de gymnastique ou cordes, éventuellement bancs ou caissons suédois

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Scanne-moi pour voir
l'exercice en vidéo



Le chemin de crête

🕒 5-10 min



Objectif didactique – la résilience

Les élèves apprennent à développer ensemble une stratégie pour résoudre un exercice physique, à se concerter pour cela et à avoir une approche constructive face aux échecs.

Déroulement

Six à huit élèves se mettent debout sur un banc. Le but est d'inverser l'ordre des élèves sur le banc, de façon à ce que la personne tout à gauche se retrouve tout à droite, la deuxième personne en partant de la gauche soit la deuxième en partant de la droite, etc. Si une personne touche le sol, les élèves reviennent à leur position de départ. L'exercice est réussi lorsque tous les élèves se tiennent sur le banc dans l'ordre inverse.

(!) À noter: les bancs doivent être bien stables. Disposer éventuellement des tapis autour.

Réflexion

- Comment avez-vous procédé pour trouver la meilleure solution possible?
- Y a-t-il une personne dans le groupe qui a particulièrement apporté son aide? Si oui, de quelle façon?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû tout recommencer parce qu'une personne avait touché le sol?
- Y a-t-il également des problèmes, en dehors du cours d'EPS, que nous ne pouvons pas résoudre seuls et pour lesquels nous devons coopérer?

Variantes

- Déterminer l'ordre selon des critères définis: par date de naissance, taille, ordre alphabétique des prénoms, etc. Cette variante implique une plus grande communication.
- Organiser ce jeu sous forme de compétition entre plusieurs groupes.
- Ne pas infliger de sanction lorsque les élèves touchent le sol (si la tolérance à la frustration est faible). La décision en la matière peut aussi être laissée aux élèves.
- Avec une charge: pendant tout l'exercice, une personne tient un objet (p. ex. un ballon), ce qui l'entrave dans sa liberté de mouvement. Le groupe doit par conséquent trouver une solution pour que cette personne aille sans encombre du point A au point B.
- Retourner le banc.

Matériel

Bancs

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress



Matériel

Tapis

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress

Les dessins dans le dos

🕒 5 min



Objectif didactique – la résilience

Après une phase d'activité intense, les élèves apprennent à revenir au calme et perçoivent la différence entre activité et détente. Ils développent aussi la perception personnelle et apprennent à mieux sentir leur corps.

Déroulement

Les élèves forment des binômes: l'élève 1 s'allonge confortablement sur un tapis, sur le ventre, et veille à être calme, le corps relâché. L'élève 2 dessine délicatement des motifs simples sur le dos de l'élève 1, qui doit les deviner. L'élève 2 peut augmenter progressivement le degré de difficulté. Les élèves changent de rôle au bout de cinq dessins.

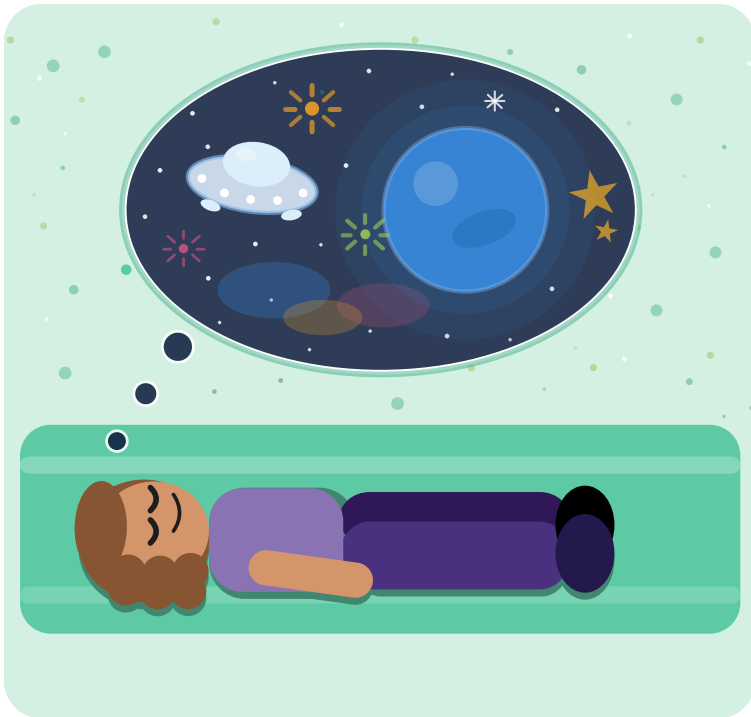
(!) À noter: cet exercice impliquant un contact physique et une forte proximité, il est important que les élèves se sentent à l'aise. Si tel n'est pas le cas, ils peuvent former un tandem avec la personne enseignante ou une personne de confiance dans la classe.

Réflexion

- Qu'est-ce qui vous a aidés à être allongés calmement, le corps relâché?
- Qu'est-ce que votre partenaire a fait qui vous a permis de vous sentir bien?
- Qu'est-ce qui vous a aidés à sentir du mieux possible les dessins?

Variantes

- Remplacer les motifs par des calculs. La personne allongée doit trouver le résultat du calcul.
- Remplacer les motifs par des mots, que la personne allongée devra deviner.
- Dessiner deux motifs côte à côte.
- L'enseignante ou l'enseignant indique le motif à faire aux élèves qui dessinent.
- Les élèves changent de partenaire au bout de trois dessins.



Matériel

Tapis, lecture à voix haute d'un voyage imaginaire

Facteurs de résilience

compétences sociales

résolution de problèmes

perception personnelle/des autres

auto-efficacité

autogestion

gestion du stress

L'oasis de calme

🕒 5 min



Objectif didactique – la résilience

Après une phase d'activité intense, les élèves apprennent à revenir au calme et perçoivent la différence entre activité et détente.

Déroulement

Il est conseillé de réaliser cet exercice à la fin du cours et après un jeu intensif (jeu du loup, jeux sportifs). Les élèves s'allongent sur des tapis, ferment les yeux et se laissent bercer par un voyage imaginaire que leur conte l'enseignante ou l'enseignant (voir page suivante). Il est important de préciser aux élèves qu'ils doivent rester calmes et détendus. Ils doivent écouter l'histoire en tentant de se la représenter visuellement. Ensuite, ils se relèvent lentement.

Réflexion

- Le voyage vous a-t-il plu?
- Quelle sensation avez-vous de votre corps par rapport à précédemment? Qu'est-ce qui a changé?
- Qui a déjà éprouvé des sensations similaires en dehors du cours d'EPS? Quand? Où?

Variantes

- Remplacer le voyage imaginaire par des exercices de respiration simples, un body scan, un training autogène ou une relaxation musculaire progressive.
- Demander aux élèves de poser une main sur leur poitrine afin de sentir les battements de leur cœur ralentir.



Le voyage imaginaire vers l'oasis de calme

Assieds-toi confortablement ou allonge-toi sur le sol et détends-toi. Ferme les yeux lentement. Inspire profondément, puis expire. Imagine qu'à chaque expiration, tu évacues toujours plus de ton corps la tension accumulée durant le cours d'EPS.

Maintenant, imagine que tu te tiens sur une petite plateforme, n'importe où à l'air libre. Au-dessus de toi, les étoiles brillent de mille feux. Tout à coup, tu entends un léger bourdonnement. C'est un petit vaisseau spatial argenté qui atterrit devant toi, tout doucement, comme s'il se posait sur de la ouate. La porte s'ouvre sans bruit et une voix chaleureuse déclare: «Bienvenue, nous t'attendions.»

Tu montes à bord du vaisseau et tu t'assois sur un siège moelleux. La porte se referme. Tu sens en toi un léger frisson lorsque le vaisseau spatial décolle et s'élance dans le ciel, d'abord lentement, puis de plus en plus vite. Tu vois la Terre s'éloigner sous tes yeux. Tout n'est que paix, calme et beauté.

Le pilote, un être de lumière plein de gentillesse, te montre l'immensité infinie de l'espace. Le vaisseau passe en glissant devant des étoiles scintillantes, des constellations lumineuses semblables à des nuages colorés. Certaines constellations brillent d'une lumière bleue, rose, dorée. Ton corps n'est que légèreté, comme si tu étais toi-même en lévitation.

Le vaisseau se dirige à présent vers une planète qui se dresse, telle une boule de lumière bleue géante et douce. Il se pose délicatement, tu descends. Le sol sous tes pieds est chaud et souple, comme un tapis doux. L'air a une odeur légère de nuit fraîche et de poussière d'étoiles.

Un tintement à peine perceptible t'entoure. Ce sont des petites étoiles lumineuses qui volettent autour de toi. Fendant l'air de leur ruban de lumière, elles te saluent aimablement. Pendant quelques instants, elles t'offrent un spectacle silencieux de danse et de lumière, comme si elles voulaient te dire: «Bienvenue chez nous.» Tu sens le calme t'envahir, tous tes muscles se relâchent. Tu te sens bien, en sécurité.

Au bout d'un moment, l'être de lumière te fait signe depuis le vaisseau. Il est temps de rentrer. Tu remontes à bord et, après un dernier regard à la planète bleue paisible, le vaisseau s'élance doucement dans le ciel. Les étoiles défilent lentement sous tes yeux, la Terre se rapproche, toujours plus grosse, toujours plus nette.

Le vaisseau spatial se pose en douceur. Tu descends, tu remercies l'être de lumière et tu sens que, petit à petit, tu reprends contact avec la salle de sport. Inspire profondément... expire... bouge délicatement les doigts, les orteils. Puis ouvre les yeux, lentement, et reviens tout doucement parmi nous.

Situations exigeantes lors des cours d'EPS

Le cours d'EPS est souvent plein d'énergie, d'émotions et d'agitation. C'est un espace social où les élèves se mesurent les uns aux autres, s'entraident, essuient ensemble des échecs et célèbrent ensemble des réussites. Aucune autre matière scolaire n'offre autant la possibilité de faire l'expérience physique de la cohésion et de l'adversité. Mais ces spécificités sont aussi souvent à l'origine de situations où les émotions prennent le dessus et où des conflits apparaissent, rendant la tenue du cours difficile. Pour autant, même si de telles situations génèrent énormément de stress, tant chez le personnel enseignant que chez les élèves, elles n'en recèlent pas moins un fort potentiel, en ce sens qu'elles renforcent la résilience des élèves. Les situations difficiles sont comme un terrain d'apprentissage où s'activent les facteurs de résilience acquis. Une approche pédagogique pertinente reste, dans ce contexte, nécessaire pour venir à bout de chaque situation.

Le chapitre suivant décrit neuf situations qui surviennent fréquemment durant le cours d'EPS. Il s'accompagne de pistes d'action permettant d'y faire face et de renforcer ainsi les facteurs de résilience entrant en jeu. Ces pistes d'action ne doivent pas s'entendre comme des commandements, mais comme une source d'inspiration mettant en lumière l'importance de l'aspect pédagogique dans la résolution de problèmes. Bien entendu, la dynamique de la classe et les particularités des élèves doivent toujours être prises en considération: **ce qui fonctionne pour une classe ne fonctionne pas forcément pour une autre**. Lorsque cela s'y prête, les pistes d'action renvoient à des exercices et jeux concrets vus dans le chapitre précédent, grâce auxquels les facteurs de résilience mentionnés peuvent être stimulés de manière ciblée.

Il va de soi que les cours d'EPS ne sauraient résoudre à eux seuls tous les défis. C'est pourquoi, dans certains cas, il est utile d'avoir de bons contacts au sein du collège d'enseignantes et d'enseignants et de se tourner vers des services d'éducation spécialisée en milieu scolaire.

Colère et impulsivité

Facteurs de résilience

perception personnelle/des autres

autogestion

Situation

Bernard a l'air tendu en pénétrant dans la salle de sport. Quelques frictions ont eu lieu dans les vestiaires et lors de l'échauffement, Bernard pousse un élève qui l'a légèrement provoqué.

Pistes d'action:

- Il peut être judicieux de laisser la colère s'exprimer physiquement: laissez Bernard faire seul le tour de la salle en courant, sauter sur les tapis ou lancer un ballon lourd, en prenant soin de lui demander d'abord si cela lui fera du bien.
- Fixez des règles de comportement claires et des sanctions en cas de manquement, et veillez à ce qu'elles soient appliquées rigoureusement. Les sanctions ne doivent pas être une simple punition, mais profiter à l'ensemble de la classe (p. ex. ranger le matériel). Impliquez la classe dans la fixation des règles. Elles seront ainsi soutenues par l'ensemble des élèves.
- Récompensez les améliorations constatées dans le comportement: laissez les élèves jouer à leur jeu favori, décider du jeu final, fixer les règles d'un jeu, etc.

Agitation

Facteurs de résilience

perception personnelle/des autres

autogestion

Situation

C'est l'après-midi, le cours d'EPS est le dernier cours de la journée. Les élèves pénètrent bruyamment dans la salle de sport, pleins de fougue et d'énergie. Le début du cours s'annonce difficile.

Pistes d'action:

- Laissez l'énergie s'exprimer: durant les cinq premières minutes, les élèves peuvent se défouler à leur guise dans la salle de sport. Vous pouvez fixer des règles au préalable, concernant par exemple le matériel qu'ils peuvent utiliser. Cette introduction ciblée permet aux élèves de se libérer de l'énergie accumulée et crée des conditions favorables pour qu'ils soient attentifs durant le reste du cours.
- Déterminez un signal non verbal marquant le début du cours. Par exemple, si vous vous asseyez par terre au milieu de la salle, les élèves viennent s'asseoir par terre devant vous. La classe doit se familiariser avec ce signal, qui a pour avantage de mieux structurer le cours et d'aider les élèves à suivre une routine. Ce signal vous permet en outre de ne pas avoir à vous battre chaque fois pour réclamer l'attention de la classe.
- Commencez le cours par l'exercice [«Les quatre éléments»](#), en allant des éléments les plus actifs aux éléments les plus calmes (feu > air > eau > terre).

Manque d'intérêt ou apathie

Facteurs de résilience

compétences sociales

auto-efficacité

Situation

Anna a toujours l'air absente en pensée durant le cours d'EPS. Elle ne semble pas intéressée par les exercices et ne participe pas au cours.

Pistes d'action:

- Cherchez à avoir un entretien calme en tête-à-tête avec Anna afin de comprendre les raisons de son comportement. Celles-ci peuvent être diverses: manque d'enthousiasme pour l'activité physique, sentiment de honte, profil neurodivergent, expérience traumatisante, etc. Cet entretien vous permettra de déterminer si vous avez affaire à un souci d'ordre pédagogique concernant le cours d'EPS ou si le recours à une ou un spécialiste s'impose.
- Si vous supposez des causes plus profondes, n'hésitez pas à vous tourner vers les services d'éducation spécialisée ou de travail social en milieu scolaire, et demandez de l'aide.
- Testez différentes formes d'organisation: peut-être Anna a-t-elle besoin d'être avec la bonne ou le bon partenaire ou avec le bon groupe pour prendre plaisir au cours d'EPS?
- Faites en sorte qu'Anna ait des expériences positives en assignant des rôles clairs au sein de petits groupes. Anna pourrait par exemple endosser un rôle central en étant mastermind dans le jeu [«Mastermind»](#) ou reine dans le jeu [«Glisser, dérapier»](#).

Refus de coopérer

Facteurs de résilience

compétences sociales

autogestion

Situation

Tobias et Selma refusent souvent de réaliser les exercices demandés. Ils vont certes sur le terrain de jeu quand l'enseignante ou l'enseignant le leur demande, mais ils ne participent pas.

Pistes d'action:

- Impliquez les élèves dans la conception du cours: laissez-les également fixer les objectifs didactiques et les règles, et donnez-leur le choix. Le fait d'avoir voix au chapitre incite davantage à participer.
- Assignez des rôles à responsabilité à Tobias et Selma, par exemple arbitre ou meneuse ou meneur de jeu. Il est important que ces rôles aient une réelle utilité et qu'ils ne soient pas juste un prétexte pour occuper Tobias et Selma.
- Formez des tandems ou des groupes et mettez Tobias et Selma dans des équipes dont les élèves ont une influence positive. Sans tribune, une attitude butée perd de son effet.

Rôle d'outsider

Facteurs de résilience

compétences sociales

auto-efficacité

Situation

Joao n'arrive pas à s'intégrer dans la classe. Durant le cours d'EPS, personne ne semble vouloir être dans la même équipe que lui. Joao finit par s'isoler et ne participe qu'à contrecœur au cours.

Pistes d'action:

- Ne laissez pas les élèves décider de la composition des équipes. Formez les équipes au hasard ou procédez à une constitution des équipes qui soit favorable à Joao. Observez d'abord avec qui il a un contact ou choisissez comme partenaires d'équipe des élèves dotés d'une empathie particulière.
- Optez pour des contenus de cours collaboratifs. Les activités de groupe qui mêlent motricité et réflexion s'y prêtent idéalement, comme [«La coulée de lave»](#) ou [«La rue surélevée»](#). Ces activités permettront à Joao de s'investir dans l'équipe et de célébrer des succès collectifs. Il peut éventuellement être judicieux de choisir un exercice dans lequel Joao possède une expertise, ce qui donnera aux élèves l'envie de faire partie de son équipe.
- Un rôle d'outsider récurrent peut aussi avoir pour cause la dynamique de la classe. Menez une réflexion avec les élèves sur la collaboration, l'esprit fair-play et le sentiment d'appartenance. Le sport est riche d'exemples et de métaphores sur lesquels pourra s'appuyer votre réflexion: esprit d'équipe, différents rôles et positions au sein d'une équipe, etc.

Non-respect des règles

Facteurs de résilience

compétences sociales

autogestion

Situation

Lucas ignore constamment les règles communiquées lors du cours d'EPS. Il ne respecte pas les décisions de l'arbitre, se mêle à d'autres groupes et ne range pas le matériel de la façon qui a été convenue. Les autres élèves se montrent agacés en voyant que Lucas ne respecte pas les règles.

Pistes d'action:

- Définissez avec l'ensemble de la classe les règles à observer durant le cours d'EPS et les conséquences en cas de non-respect. Accrochez ces règles à un endroit bien visible dans la salle de sport et rappelez-les régulièrement, par exemple à l'aide de petits jeux (comme un relais).
- Menez un entretien en tête-à-tête avec Lucas afin de savoir ce qui se cache derrière son attitude. Briser les règles est rarement un but en soi. Cet entretien vous permettra de déterminer comment modifier le comportement de Lucas, tout en lui montrant que vous avez à cœur de le comprendre.
- Appliquez les sanctions convenues de manière rigoureuse, sous peine de donner aux élèves l'impression que les règles n'ont qu'une fonction décorative. Veillez à ce que les sanctions ne soient pas une simple punition, mais à ce qu'elles aient une valeur pédagogique.

Faible tolérance à la frustration

Facteurs de résilience

auto-efficacité

gestion du stress

Situation

Zeynep a tendance à abandonner rapidement lorsqu'elle ne réussit pas à faire quelque chose. Elle délaisse le matériel de sport au bout de deux essais manqués ou lance la balle dans un coin avec colère, puis va s'asseoir au bord du terrain. De toute évidence, elle réagit avec émotion face à ses échecs.

Pistes d'action:

- Louez le processus, pas le résultat. Une faible tolérance à la frustration cache souvent une image de soi axée sur la performance. Mettez en avant les efforts fournis et la persévérance, pas le résultat final. Le but est d'amener Zeynep à porter son attention sur ses propres efforts.
- Utilisez une variante simplifiée des exercices de départ pour que Zeynep puisse avoir des expériences positives, en vous basant pour cela sur [la règle des 80%](#). Lorsque vous donnez un feed-back, veillez à appliquer la norme de référence individuelle.
- Abordez la question des erreurs en soulignant leur rôle essentiel dans le processus d'apprentissage, qu'il s'agisse du sport ou d'autres domaines. Ne le faites pas avec Zeynep seule, mais avec l'ensemble de la classe. Vous pouvez par exemple prendre comme prétexte un exercice physique trop difficile que la plupart, voire l'ensemble des élèves n'arriveront pas à réaliser, et mener ensuite une réflexion sur la thématique des erreurs.

Harcèlement psychologique

Facteurs de résilience

compétences sociales

perception personnelle/des autres

Situation

D'après les récits de certaines élèves, Lara est depuis quelque temps l'objet d'humiliations dans les vestiaires. Durant le cours d'EPS, des élèves se moquent parfois méchamment d'elle lorsqu'elle échoue. Ou alors, quand Lara passe à côté d'un groupe de filles de sa classe, celles-ci ricanent et chuchotent dans son dos.

Pistes d'action:

- Prenez au sérieux tout soupçon de harcèlement psychologique et documentez les faits de manière factuelle. Les récits sur ce qui se passe dans les vestiaires, notamment, ne doivent pas être minimisés. Le harcèlement psychologique se définit par des faits répétés, l'intention de blesser et un rapport de force déséquilibré entre auteurs et victimes. Si vous observez ces trois critères, vous devez impérativement agir.
- Si vous êtes témoin d'une situation manifeste de harcèlement psychologique, mettez-y fin immédiatement et sans discussion. Évitez la pitié exagérée envers la cible du harcèlement ou l'insistance sur son besoin d'aide afin de ne pas en faire une victime désignée. Indiquez clairement, avec des formulations à la première personne, ce qui est toléré dans votre classe et ce qui ne l'est pas.
- Impliquez à un stade précoce le collègue d'enseignantes et d'enseignants et les services de travail social en milieu scolaire. On ne résout pas le harcèlement psychologique uniquement dans la salle de sport. Lorsque les cas se multiplient, une réponse à l'échelle de l'école est souvent nécessaire.
- Travaillez sur la dynamique de la classe durant le cours d'EPS: privilégiez temporairement les jeux collaboratifs (p. ex. [«La coulée de lave»](#) ou [«Le jeu de l'île»](#)) plutôt que les jeux très compétitifs. Composez les équipes vous-même sans laisser le choix aux élèves.
- Ne relâchez pas votre vigilance: le harcèlement psychologique peut évoluer et devenir plus subtil. Échangez régulièrement avec le collègue d'enseignantes et d'enseignants et/ou les services de travail social en milieu scolaire, y compris au sujet de cas supposément réglés.

Peur de l'échec

Facteurs de résilience

auto-efficacité

gestion du stress

Situation

Sanja se met toujours en retrait face à une nouvelle activité physique, cherchant à se cacher derrière les autres élèves. Quand on tente de la convaincre d'essayer, elle paraît visiblement crispée et, parfois, se bloque totalement.

Pistes d'action:

- Faites en sorte que Sanja ait le plus de facilité possible à se lancer dans un nouvel exercice. Au début, simplifiez les exercices de façon à ce que Sanja réussisse à coup sûr. Au bout de quelques essais concluants, vous pouvez augmenter légèrement le niveau de difficulté.
- Évitez les situations où Sanja est exposée aux regards de toute la classe (p. ex. ne pas lui demander de faire une démonstration ni choisir des exercices que les élèves exécutent à tour de rôle). Privilégiez les exercices en petits groupes où tous les élèves participent.
- Choisissez des jeux où Sanja sera soutenue par ses camarades d'équipe. Avec le jeu [«La rue surélevée»](#), par exemple, Sanja ne pourra pas échouer seule.

Feedback

Cette édition est la première, entièrement numérique, de notre ressource pédagogique destiné au cycle 2. Nous avons à cœur de concevoir un outil qui apporte une véritable valeur ajoutée au corps enseignant et aux élèves. Aussi vous serions-nous reconnaissants de nous faire part de vos remarques et suggestions au moyen du code QR ci-dessous, afin que nous puissions en tenir compte pour la deuxième édition (révisée) prévue pour l'été 2027.

Nous vous remercions par avance de votre précieux soutien.



La ressource pédagogique pour le cycle 3 paraîtra prochainement.

Vous souhaitez en savoir plus?

Cette ressource pédagogique fait partie intégrante des Mobilière Games, un engagement actif en faveur de la jeunesse développé par la Mobilière Coopérative en collaboration avec les quatre fédérations de sports de salle Swiss Volley, Swiss Basketball, swiss unihockey et la Fédération Suisse de Handball.

Les Mobilière Games entendent renforcer la résilience des élèves par le jeu, dans l'esprit de la devise «S'entraîner, vivre des expériences et progresser, ensemble».

Découvrez la multitude de tournois régionaux, cantonaux et nationaux organisés dans le cadre des Mobilière Games et participez-y avec votre classe:



**MOBILIÈRE
GAMES**

Sources et littérature complémentaire

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Huber

Fédération allemande de judo (non daté). Les valeurs du judo.
<https://www.judobund.de/judo-und-gesellschaft/judowerte>

Frahm, H., Hess, M. & Wittich, H. (o. D.). *Emotionale und soziale Kompetenzen fördern im und durch Sport. Eine Spielesammlung systematisiert anhand von Verhaltensausrprägungen von emotional und sozial auffälligen Kindern*. Ministère de la formation, de la jeunesse et du sport du Land de Brandenburg.

Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J. & Fischer, S. (2020). *Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PriGS. Ein Förderprogramm*. 2. Aufl. Ernst Reinhardt.

Good, S. C., Fisher, D. M., Toich, M. J., & Schutt, E. M. (2025). *A meta-analysis of resilience in the workplace*. *International Journal of Stress Management*, 32(1), 1–30. <https://doi.org/10.1037/str0000348>

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Oswald, E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). *Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht*. Hep.

Rosenshine, B. (2012). *Principles of instruction: research-based strategies that all teachers should know*. *American Educator*, 36(1), 12-39.

Observatoire suisse de la santé (éd.). (2025). *Santé mentale en Suisse: évolution, promotion, prévention et prise en charge. Rapport national sur la santé 2025*. Observatoire suisse de la santé (Obsan).

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University Press of Hawaii.

Impressum

Responsables de projet

Claudia Wick, la Mobilière
Andreas Hieber, LerNetz AG

Auteur

Dario Querciagrossa, la Mobilière

Illustrations

Ivy Hieber Kwok, LerNetz AG

Photos et vidéos

Julia Ruchti, Nick Stalder, LerNetz AG

Mise en page

Melissa Knüsel, LerNetz AG

Lectorat et traduction

Service linguistique de la Mobilière

Édition

1^{re} édition 2026

Éditeur et copyright

La Mobilière Suisse Société Coopérative



Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui, par leur expertise, ont apporté une contribution précieuse à l'élaboration de ce support pédagogique, en particulier:

Mirko Schmidt, Mattia Mordasini, Mariano Wälchli, Dominique Meier, Philippe Burkhard, Michelle Kammer, Leonie Stumpp et Anja Henzi.

Un engagement de la Mobilière Coopérative

la Mobilière

En collaboration avec:

