Analyse de pratiques d'enseignement

Quelles démarches pour concourir à la construction de l'estime de soi chez l'élève ?

Exemples en musculation et badminton

Source image : http:///www.seductionbykamal.com/adolescence-et-confiance-en-soi

Introduction :

Porter une attention toute particulière à l'estime de soi chez les élèves relève tout d'abord de la simple application des attentes institutionnelles.
Dans les programmes de la voie professionnelle de février 2009, on peut lire qu'il est recommandé de prendre en compte « le besoin de reconnaissance et de respect ». « l'EPS cherche tout particulièrement pour ces élèves à valoriser la réussite, afin de construire ou reconstruire l'estime de soi,… ». Ainsi, « l'efficacité perçue donne confiance, conforte et prolonge leur engagement ».
En ce qui concerne l'enseignement général et technologique, les programmes d'avril 2010 rappellent que l'EPS favorise la « réalisation de soi », chez des élèves « en quête de sens et d'affirmation de soi ». Elle permet de « développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres… Elle doit amener l'élève à construire une image positive de son corps ».

De plus, les compétences méthodologiques et sociales détaillées dans ces textes, relèvent de l'acquisition de méthodes, d'attitudes et de démarches réflexives. Ainsi, connaître ses limites, apprécier les effets de l'activité, assumer des rôles sociaux, concevoir des projets, évaluer ses réussites et ses échecs,…, apparaissent des points d'appuis importants pour assurer la construction de l'estime de soi.

Mais cette réflexion me semble bien plus riche. En, effet, en plaçant cette notion au cœur de la démarche d'enseignement, il devient certainement possible de se donner les moyens de lutter contre le mal être de certains adolescents pour leur redonner le goût d'entreprendre, d'apprendre et de réussir.

Après une définition de ce que l'on peut entendre par « estime de soi », je proposerai des exemples de démarches d'enseignement autour de cette thématique et de ses liens avec les compétences physiques, sociales et académiques.

Je présenterai alors le traitement fait de l'activité musculation avec une classe de terminale S1-S4-GM, puis des mises en œuvre au LP en badminton, avec une autre de terminale Bac Pro TES. Nous aborderons enfin les autres types d'intervention de l'enseignant concourant à la améliorer l'estime de soi des élèves.

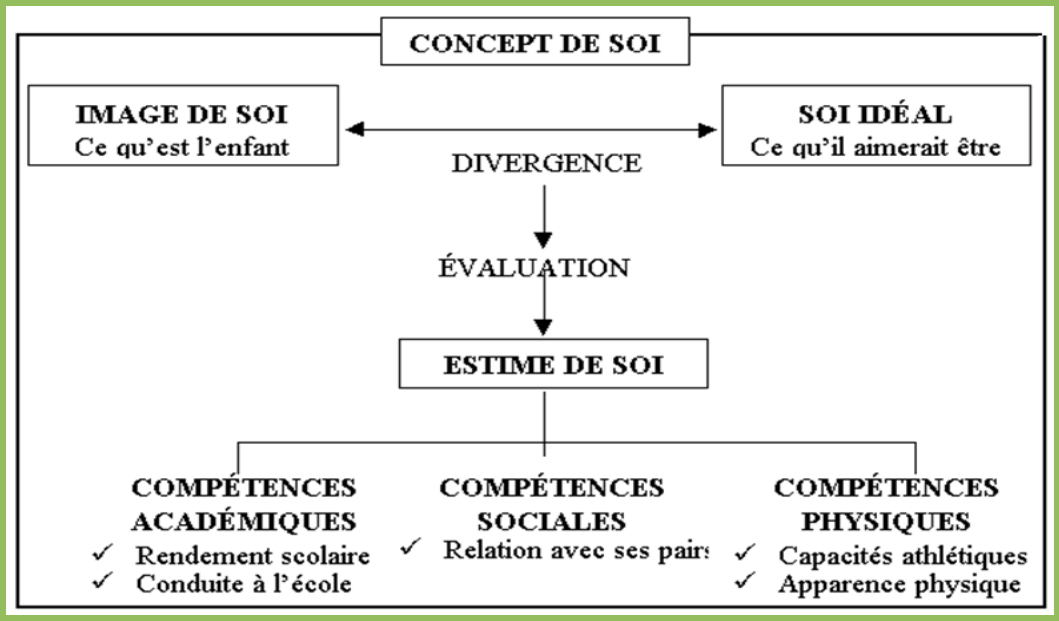
Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi réfère à la valeur que l'on se donne soi-même dans différentes sphères de notre vie et le sentiment que l'on a de notre dignité; si l'on se sent «digne» : digne d'être aimé, de réussir, etc. (Laporte, 1997)

On comprend bien alors le risque d'une faible estime de soi. Cet état de fait débouche sur le sentiment de n'être pas ou mal apprécié par son entourage ; l'impression de ne pas valoir grand-chose, de n'être pas capable, pas compétent. On peut penser alors retrouver dans ce cas, un manque de confiance en soi, une peur de donner son avis, de s'engager, de prendre des risques, …

Ce schéma met l'accent sur les divers champs de compétences liés à l'estime de soi. Il permet de percevoir son influence sur l'image que l'on a de son corps, de ses aptitudes relationnelles ou de son potentiel scolaire. L'enjeu semble donc incontournable pour tout professeur d'EPS, mais plus largement pour tout éducateur.

Un modèle théorique de l'estime de soi



D'après les travaux d'Harter (1982) et lawrence (1988)

source photo:http://semeunacte.com/comment-apprendre-a-construire-une-estime-de-soi-saine

Après cette double approche institutionnelle et théorique plusieurs questions se posent :

- Toute démarche d'enseignement doit-elle être axée sur la problématique d'une valorisation de l'image de soi des élèves ?
- Dans quel contexte ce questionnement devient-il incontournable?
- Est-ce que l'enseignant se doit d'adopter alors une attitude particulière dans sa relation pédagogique ?
- Les situations d'apprentissage méritent-elles d'être repensées ?
- Cette réflexion ne devrait-elle pas être plus globale et prendre sa place dans le projet de cycle, de classe ?

Il me semble que l'analyse du contexte d'enseignement doit apporter des éléments de réponse à ces questions. Chaque établissement, classe, élève est particulier. Les vérités d'un milieu ne seront pas ceux d'un autre. Il s'agit alors de pouvoir repérer les besoins prioritaires chez mes élèves pour faire les meilleurs choix de démarche d'enseignement.

Le modèle d'Harter et Lawrence met en évidence que l'estime de soi d'un individu est sectorisé. Ils distinguent trois champs de compétences qui peuvent rester cloisonnés ou tout au contraire rentrer en interférence :

- Les compétences académiques, scolaires (le bon élève à l'attitude et aux notes en adéquation avec les attentes de ses professeurs et plus largement de l'école) ;
- Les compétences sociales, se traduisant dans les relations établies avec son entourage ;
- Les compétences physiques, perçues dans le rapport à son image corporelle et à ses ressources bioénergétiques.

S'il apparaît que ce dernier point correspond à la spécificité de l'intervention du professeur d'EPS, les deux autres domaines sont également l'occasion d'agir sur la relation étroite existant entre ce que l'adolescent est et ce qu'il voudrait être.

Source photo :http://blog.elle.fr/injections-et-bistouri/category/estime-de-soi/

Durant cette année scolaire 2011-2012, je me suis retrouvé confronté à des publics très variés, pour lesquels une réflexion liée à la notion d'estime de soi a pu régulièrement trouver sa place :

- Des étudiants de Classes Préparatoires aux Grandes Ecoles à l'égo plutôt développés ;
- Des adolescents en mal être et échec scolaire prononcé dans la classe de seconde dont je suis professeur principal ;
- Une classe de seconde exclusivement masculine, très performante sportivement, mais d'un très faible niveau scolaire, pour laquelle les conduites déviantes se sont multipliées durant cette année ;
- Un groupe d'élèves de première, optionnaires EPS en badminton, très motivés, inscrits dans une dynamique de réussite sportive et scolaire.
- Des sportifs confirmés et compétiteurs associés à des débutants en plein doute sur leur potentiel dans mon équipe de rugby à l'Association sportive ;
- Deux groupes d'élèves de terminales associant des élèves aux profils physiques et scolaires différents, issus de sections générales scientifiques et de STI génie mécanique ;
- Une classe de terminale bac pro, en grande difficulté scolaire dans laquelle se sont posés des problèmes de harcèlement et un manque de tolérance aux différences inter-individuelles ;

source image : http://armandshneor.info/?p=34

Il est évident que les réponses apportées face à la gestion de l'estime de soi chez mes élèves ne furent pas identiques. Dans le cadre de ce document je retiendrai deux exemples, replacés dans le traitement de deux activités physiques et sportives.

Afin de revenir plus spécifiquement sur l'image de soi et la rapport établi à sa compétence physique, j'ai choisi de détailler le travail mené durant un cycle de musculation avec un groupe de terminales. L'intérêt pour notre problématique, de l'utilisation d'un carnet de bord sera alors évoqué.

La présentation de ce qui a été fait lors d'un cycle de badminton au lycée professionnel, permettra ensuite de distinguer l'impact des formes de groupement en EPS sur la qualité relationnelle au sein de la classe. Je prendrai ici l'exemple de situations d'apprentissage en insistant sur la coopération.

Le troisième champ de compétence évoqué dans l'analyse théorique de l'estime de soi, fera enfin l'objet d'une dernière partie de ce document. Je reviendrai ici, sur les différentes interventions menées en dehors de mes cours d'EPS, pour tenter de rendre confiance aux lycéens, en leur potentiel et relancer une dynamique favorable à leur équilibre personnel.

De la conception à la mise en œuvre
TS1-S4-GM en MUSCULATION

Profil de ces élèves

25 élèves : 19 garçons et 6 filles ; 11 de terminale S pour 14 de terminale technologique.

La séparation des deux filières reste perceptible durant les leçons d'EPS et les tensions peuvent apparaître notamment lors des évaluations. Avoir de bonnes notes est une source de motivation pour 75% des élèves de S, plutôt habitués à obtenir de bons résultats dans cette discipline comme ailleurs. La majorité des TGM annonce en début d'année que la priorité est pour eux le défoulement. Il n'empêche que la note est un élément sensible pour eux aussi à double titre : ils passent le bac cette année et se trouvent en comparaison directe avec les « bons élèves » de S. Il y a donc pour ce public un besoin de reconnaissance par comparaison à autrui qui s'exprime régulièrement.

Ce groupe en musculation

Cette activité renvoie à la 5e compétence culturelle des programmes. Les élèves sont incités à inscrire leur pratique dans un des trois principaux mobiles proposés : le gain de puissance pour accompagner une pratique sportive, l'entretien de soi ou la finalité esthétique (gain de masse musculaire ou affinement)

Dans ce groupe de terminales, ce dernier mobile a été massivement choisi. Sept garçons désirent prendre du volume ; deux autres et trois filles sont motivés pour trouver dans la musculation l'occasion de s'amincir.

En pleine période de modification corporelle, et confrontés à une société qui met en avant le corps idéal, ces jeunes montrent par ces choix, le signe d'une grande sensibilité à leur propre image.

Si près de la moitié des élèves de ce groupe sont en quête d'une nouvelle silhouette, il s'agit indéniablement d'un axe de réflexion à prendre en compte de façon générale dans les choix de mon projet de cycle.

Comment aborder cette APSA, pour répondre à leurs attentes tout en confortant l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes ?

Stratégies d'interventions du projet de cycle

A l'interface d'une analyse de l'APSA, des programmes, projets d'établissement et d'EPS, le projet de cycle se doit de déboucher sur des stratégies d'intervention adaptées à cette vision systémique du contexte d'enseignement.

Plusieurs points nous semblent pertinents pour ce cycle d'apprentissage. Ils concourent notamment à ce que les élèves bâtissent une image positive de leur corps :

- Avoir un regard critique sur le « marché de la forme », le culturisme, l'amaigrissement à tout prix ;
- traiter du concept de santé (risques liés au travail des abdominaux), parler nutrition, poids de forme ;
- Personnaliser leur entraînement (groupes musculaires, exercices, charges, répétitions, nature des récupérations, méthodes d'entraînement) ;
- Les mettre en projet sur du moyen et long terme ;
- Faire le lien avec la pratique à l'AS, l'activité quotidienne ;
- Etre à l'écoute de ses sensations ;
- Relativiser ses réalisations ;
- Personnaliser, adapter ses objectifs et se donner les moyens de les atteindre ;
- Développer ses ressources[1] ;
- Favoriser des relations de partenariat (aide, conseil, parade)

Source de la photo: http://www.seductionbykamal.com/lestime-de-soi-50-conseils-pour-travailler-sa-personnalite/

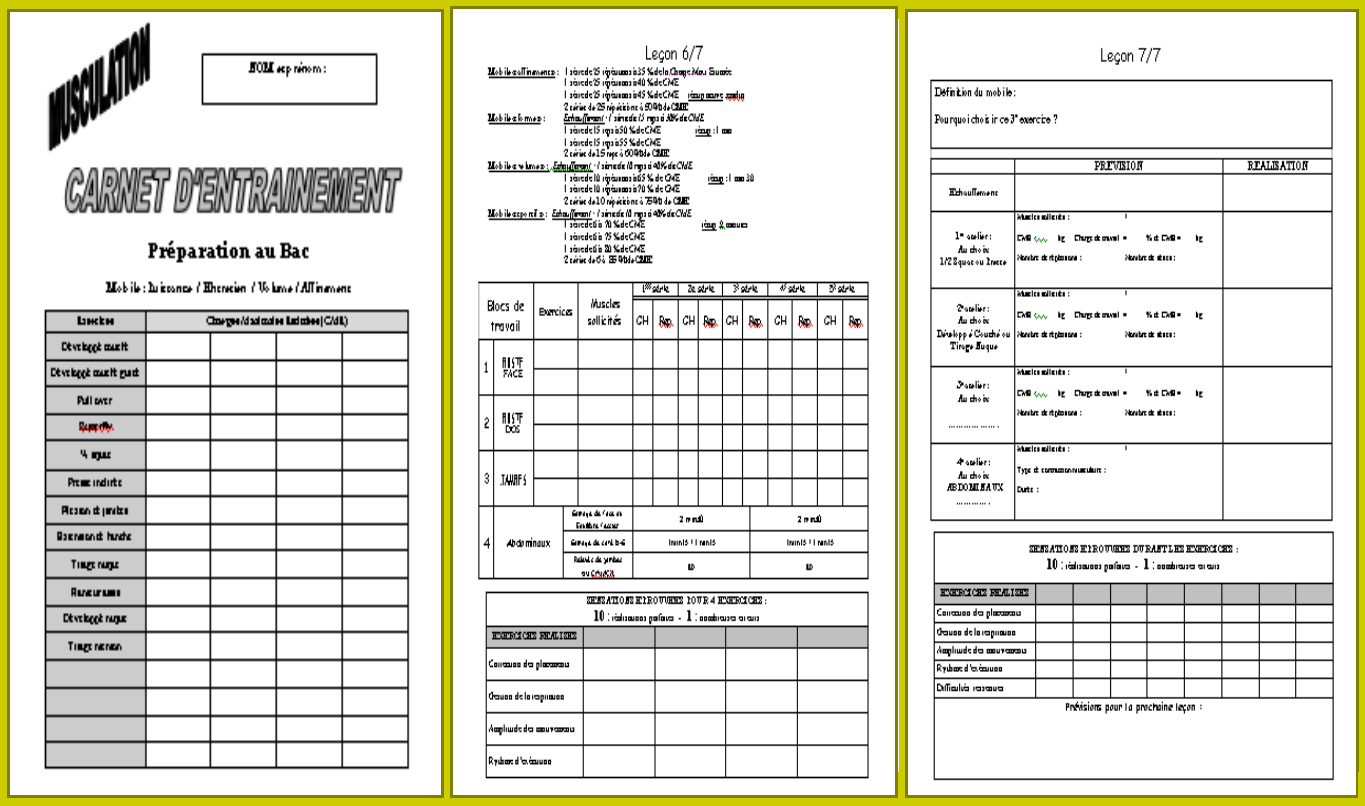
Mise en œuvre des COMPETENCES VISEES

Compétences visées	S'engager lucidement dans la pratique de l'activité.	Se fixer et conduire de façon autonome un projet d'acquisition.	Mesurer et apprécier les effets de l'activité.	Se confronter aux règles de vie et de fonctionnement collectif.
Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi	Connaissance dès le début du cycle des conditions d'évaluations (situation de référence), des champs d'évaluations et de la date retenue pour la notation. **Travail en autonomie** dans les différents ateliers à partir de la 3 e leçon + gestion des temps de récupération (1 chrono / 2) Echauffement seul (mise en train générale et spécifiquement sur le poste) Importance des **rôles d'aide et de pareur** (travail en binômes) **Connaissance individuelle de ses capacités** sur des divers exercices (charges maximales théoriques)	Chaque élève travaille en fonction d'un objectif qu'il a choisi (gain de volume musculaire ou affinement) De plus en plus de choix tout au long du cycle (charge, répétitions, séries, récupération, exercices,…) Mise par écrit des séances prévues et réalisées + bilan sur ses sensations et mise en perspective. Connaissance de divers exercices permettant de solliciter les différents groupes musculaires. Connaissance des propriétés des articulations sollicités (coudes, genoux, épaules)	Situations d'apprentissage : annonce de critères de réussite précis et détail des contenus d'enseignement. Recueil de données quantitatives au cours de la leçon (charge, répétitions, séries, rythme d'exécution, temps de récupération) Chaque leçon est l'occasion que chacun **se situe par rapport à ses objectifs**, aux exigences de l'enseignant et/ou du protocole d'évaluation. Retour systématique sur l'activité des aides / pareurs. **Estimation systématique de la qualité du travail fourni** (correction des placements, des phases respiratoires, de l'amplitude des mouvements)	Verbalisation et écriture (cahier de texte) des règles de sécurité non négociables liées à la pratique de la musculation. Présentation de la justification des consignes de placement (protection du dos), de respiration (pression cardiaque) et d'amplitude gestuelle (adaptation ligamentaire).

Extrait du projet classe pour les TGM, S1, S4

[1] *« Le développement des ressources contribue à l'équilibre personnel et à la réalisation de soi. » Programmes du lycée de 2010*

EXEMPLE DE QUELQUES PAGES DU CARNET DE SUIVI UTILISE



MUSCULATION

NOM prénom :

CARNET D'ENTRAINEMENT

Préparation au Bac

Mobile : Inconnu / Ethnicien / Volume / Affinement

Exercices	Charges/Résistance Intensités (CMR)			
Développé couché				
Développé couché guidé				
Pull over				
Rameur				
¼ squat				
Presse inclinée				
Flexion de jambes				
Extension de bras				
Tirage nuque				
Rameur assis				
Développé nuque				
Tirage menton				

Leçon 6/7

Mobile soufflement : 1 série de 15 répétitions à 35 % de la Charge Max Soutenue
1 série de 15 répétitions à 40 % de CMÉ
1 série de 15 répétitions à 45 % de CMÉ récup entre séries
2 séries de 20 répétitions à 50 % de CMÉ

Mobile étirement : Echauffement : 1 série de 15 répétitions à 30 % de CMÉ
1 série de 15 répétitions à 50 % de CMÉ récup : 1 mn
1 série de 15 répétitions à 55 % de CMÉ
2 séries de 15 répétitions à 60 % de CMÉ

Mobile enveloppe : Echauffement : 1 série de 10 répétitions à 40 % de CMÉ
1 série de 10 répétitions à 65 % de CMÉ récup : 1 mn 30
1 série de 10 répétitions à 70 % de CMÉ
2 séries de 10 répétitions à 75 % de CMÉ

Mobile expression : Echauffement : 1 série de 10 répétitions à 40 % de CMÉ
1 série de 10 répétitions à 70 % de CMÉ récup 2 minutes
1 série de 15 répétitions à 75 % de CMÉ
1 série de 20 répétitions à 80 % de CMÉ
2 séries de 6 à 10 RM de CMÉ

Blocs de travail	Exercices	Muscles sollicités	1ère série		2e série		3e série		4e série		5e série	
			CH	Rep.	CH	Rep.	CH	Rep.	CH	Rep.	CH	Rep.
1	BIS TF FACE											
2	BIS TF DOS											
3	TRAPS											
4	Abdominaux	Gainage de face en fonction de l'acteur	2 mn 30				2 mn 30					
		Gainage de côté droit-gauche	Inconnu à 11 connu				Inconnu à 11 connu					
		Relevé de jambes ou CRUNCH	10				10					

SENSATIONS ETROUVEES POUR 4 EXERCICES :
10 : réalisations parfaites - 1 : nombreuses erreurs

EXERCICES REALISES				
Conscience des placements				
Qualité de la respiration				
Amplitude des mouvements				
Rythme d'exécution				

Leçon 7/7

Définition du mobile :

Pourquoi choisir ce 3e exercice ?

	PREVISION	REALISATION
Echauffement		
1er atelier : Au choix 1/2 Squat ou Presse	Muscles sollicités : I CMR kg Charge de travail = % de CMR = kg Nombre de répétitions : Nombre de séries :	
2e atelier : Au choix Développé Couché ou Tirage Nuque	Muscles sollicités : I CMR kg Charge de travail = % de CMR = kg Nombre de répétitions : Nombre de séries :	
3e atelier : Au choix	Muscles sollicités : I CMR kg Charge de travail = % de CMR = kg Nombre de répétitions : Nombre de séries :	
4e atelier : Au choix ABDOMINAUX	Muscles sollicités : I Type de contraction musculaire : Durée :	

SENSATIONS ETROUVEES DURANT LES EXERCICES :
10 : réalisations parfaites - 1 : nombreuses erreurs

EXERCICES REALISES								
Conscience des placements								
Qualité de la respiration								
Amplitude des mouvements								
Rythme d'exécution								
Difficultés ressenties								

Prévisions pour la prochaine leçon :

L'utilisation de cet outil m'a semblé en lien avec l'objectif de gain d'estime de soi. Il a permis de :

- Donner un espace de prises de **notes personnelles** sur les contenus enseignés, les choix réalisés, les séquences d'entraînement vécues et les **sensations éprouvées ;**
- **Marquer l'intérêt porté à chacun** sur son travail, ses progrès, ses difficultés, ses réussites par un retour personnalisé du professeur à chaque leçon ;
- Conserver une trace des entraînements vécus, la **preuve concrète des progrès** réalisés pour se rapprocher des objectifs fixés et prendre confiance en soi (« je suis capable de … »)
- Faciliter l'engagement dans une **pratique** future (« j'ai les outils, les connaissances pour prendre soin de moi »)
- Apporter des repères pour corriger d'éventuelles erreurs (mauvais choix dans la conception des séquences) et pouvoir ainsi se rapprocher des attentes de l'épreuve du bac et donc **d'une réussite à l'épreuve.**

L'enseignant médiateur en musculation

Il s'agit de faire acquérir les connaissances en musculation, permettant à chacun de répondre à la question : « comment mobiliser mes diverses zones corporelles pour solliciter tel ou tel registre du développement musculaire, en sécurité, de façon efficace ? Dans cette activité, la tâche de médiation de l'enseignant consiste à « inciter à différencier finement les charges mobilisée et à créer les conditions d'une centration sur la perception des effets consécutifs accompagnant les réalisations, d'une écoute de son état physique… » . Ainsi, « les sollicitations de l'enseignant concernent trois registres : inciter à différencier finement les charges mobilisées, à se centrer sur les effets ressentis dans la succession des séquences et à identifier subjectivement son état physique à l'issue d'une séance de pratique,… »»[2]
La musculation, activité de développement personnel devient ainsi un levier original sur lequel agir pour développer chez nos élèves une image positive d'eux-mêmes et augmenter leur désir de réussir.

Source image : Rosette POLETTI l'estime de soi Editions Jouvence

[2] *Documents d'accompagnement du lycée général et technologique de 2001*

De la conception à la mise en œuvre
TESN Bac Pro en BADMINTON

Profil de ces élèves

29 élèves dont une seule fille en surpoids.

Sont rassemblés dans cette section pourtant porteuse d'emplois, de nombreux élèves au comportement scolaire déviant. Les questionnaires remplis en début d'année et le bilan fait lors des premiers conseils de professeurs vont dans le même sens :

Quatorze garçons viennent davantage au lycée pour être entre copains que pour apprendre. L'attention en cours est faible, les efforts et le travail peu soutenus. Habitués depuis la seconde à ce type de comportement, les résultats sont médiocres en enseignement général et professionnels. Il ne se dégage pas chez eux de motivation pour les cours au lycée et l'importance de ce groupe nuit considérablement à l'ambiance de classe.

Manque de motivation, de confiance en ses possibilités, difficultés d'apprentissage, violence envers d'autres élèves, absentéisme : les troubles du comportement observés trouvent certainement leur origine dans un manque d'estime de soi, caractéristique de ces adolescents qui sont identifiés par tous comme de « « mauvais élèves ».

Quelques élèves réussissent brillamment leur orientation professionnelle, dont la jeune fille. Les tensions sont fréquentes depuis l'année dernière et un des élèves de cette classe a été victime de harcèlement.

Dans mon projet de classe, le respect des différences et le « vivre ensemble » ont pris logiquement une place incontournable.

Ce groupe en badminton

Dans cette activité, la compétence attendue est la suivante :

« Se prépare, s'investit et produit volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable. Plusieurs élèves sont en décalage avec cette compétence visée dans les programmes. »

- *Quatre élèves ne sont pas dans une intention de rupture de l'échange et ont pour problème majeur de toucher de volant pour le repousser loin de leur terrain.*
- Six sont dans une logique d'échange contrôlés au milieu de la cible adverse, dans l'attente de la faute de l'adversaire.

source image :http://www.gbc33.fr/

Ces lycéens, en grande difficulté lors des matchs, font souvent l'objet de moqueries, plus ou moins explicites.

Stratégies d'interventions du projet de cycle

- Donner régulièrement aux élèves les moyens de situer leur niveau pour mettre l'accent sur les réussites et les progrès ;
- Faire prendre conscience à chacun de ses points forts (plutôt que ses points faibles) et les exploiter en étant vigilant aux informations du contexte de jeu;
- Permettre aux élèves de maîtriser différents outils techniques pour avoir les moyens de rompre l'échange en situation favorable ;
- Faire évoluer les groupes de niveau à chaque leçon en fonction des résultats de matches à thèmes (valorisant ainsi les axes de travail du jour) ;
- Varier les modes de groupement pour utiliser le partenariat et l'entre-aide (situation présentée page suivante);
- Proposer des situations dans lesquelles les élèves sont amenés à accepter le regard des spectateurs et à se faire encourager ;
- Pour chaque leçon, aller de la coopération à l'opposition plus ou moins complète pour augmenter progressivement le degré d'incertitude ;
- Proposer des situations d'apprentissage identiques pour tous avant de différencier les tâches et contenus suivant les besoins, en jouant sur des variables didactiques.

Mise en œuvre des COMPETENCES VISEES

Compétences visées	S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	Utiliser différentes démarches pour apprendre : observer, identifier, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets	Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles
Conduire un affrontement individuel	Apprécier son niveau de jeu Connaître ses points forts et faibles ; Se préparer à l'activité à partir de routine d'échauffement ; Contrôler ses émotions (gestion de l'enjeu, acceptation de la défaite)	Accepter de se remettre en cause pour progresser. Observer les caractéristiques du jeu de son adversaire et en tenir compte. Utiliser la photo numérique pour prendre la mesure de la réalisation de gestes techniques. Recueil de données quantitatives dans la mise en place de la situation de référence (principes de points bonus) Chaque leçon est l'occasion que chacun se situe par rapport aux exigences de l'enseignant et/ou du protocole d'évaluation.	Arbitrer avec application S'investir dans les rôles d'observateur , de conseil et de supporter ; Etre vigilant à la sécurité de chacun

Extrait du projet classe pour les T bac pro ESN

EXEMPLE D'UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE (en 4e leçon – TES –Badminton)

Objectifs

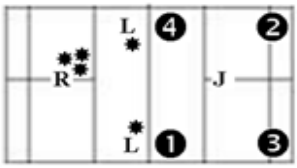
Maitriser des outils techniques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur dans un contexte défavorable
Percevoir que l'on peut aider un camarade à progresser, quelque soit son propre niveau de jeu

Organisation

Dispositif : par terrain, 8 volants et 4 joueurs de niveaux hétérogènes. Deux lanceurs (L), un ramasseur (R) et un joueur seul (J)

Consignes : Durant une minute, les lanceurs envoient des volants dans quatre zones dans un ordre prédéfini.
Le joueur seul renvoie les volants 1,4 en contre-amorti et les 2,3 en amorti.
Chaque volant retourné rasant en zone avant apporte 1 point

Schéma :



Critères de réussite

Joueur seul : au moins 10 points en 1 minute

Lanceurs : au moins 20 volants « jouables »

Ramasseur : Pas de pause dans l'alimentation des lanceurs durant tout l'exercice

Contenus enseignés

Connaissances :	Capacités :	Attitudes :
Les prises de raquette Théorie des angles Les comportements à observer chez un joueur	Economie des déplacements et sursaut de replacement Contre-amorti : raquette à hauteur de la partie haute du filet et relâchement du grip à l'impact + orientation du tamis Amorti : même préparation que pour le smash + frappe en avançant Assumer le rôle de partenaire d'entraînement	Sur soi : accepter de jouer en coopération Persévérer dans l'effort jusqu'à la fin de l'exercice Vers autres : se mettre au service du partenaire Accepter de travailler avec un camarade qui n'est pas de son niveau

Variables

+ :Contre-amorti croisé obligatoire + : Amorti décroisé obligatoire + : Ordre des zones aléatoire + : Frappes en suspension en fond de court	- : ordre différents pour des déplacements avant dans les diagonales - : le volant n'est lancé qu'après le sursaut de replacement - : recentrage des cibles - : deux cibles seulement

EXEMPLE D'UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE (en 6e leçon – TES –Badminton)

Objectifs

Tirer profit de ses points forts Accepter le regard des spectateurs, se faire encourager
Concevoir que le résultat de sa prestation à de la valeur, de l'importance pour les autres

Organisation

Dispositif : groupes de deux joueurs de niveaux hétérogènes

Consignes : A et B affrontent C et D en 4 matchs de 15 points. Les points se cumulent pour une victoire globale au bout des 4 rencontres : A-C / B-D / A-D / B-C
Au début de la rencontre chaque joueur annonce son coup fort. Un échange remporté sur ce coup donne 1 point de bonus. En cas d'égalité finale, l'équipe qui a le plus de bonus est déclarée gagnante.

Critères de réussite

Joueur : au moins 2 bonus marqués lors de son match face à l'adversaire de son niveau
« Coach » : au moins 2 interventions par match auprès de son partenaire

Contenus enseignés

Connaissances :	Capacités :	Attitudes :
Connaissance de ses propres caractéristiques de jeu Prise d'informations Sur les caractéristiques de la situation (favorable ou défavorable)	Identifier sa situation dans le rapport de force ; Neutraliser : trouver des solutions pour créer un changement de rapport de force ; Conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire. Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adversaire ; Analyser et expliciter les raisons de l'échec ou de la réussite dans le match.	Sur soi : accepter d'être conseillé par un camarade. Dépasser la déception de la défaite pour en retirer des éléments constructifs et formaliser une autre stratégie. Vers les autres : se mettre au service du partenaire

Variables

+ : Tirage au sort du coup bonus parmi deux coups choisis par le joueur + : L'adversaire interdit une technique de frappe + : face à un joueur plus faible, le bonus vaut 0,5 pt	- : possibilité de changer de bonus au cours du match (au service) - : le professeur ou un 2e joueur pour un rôle de « supporter » en plus du « coach » - : face à un joueur plus fort, le bonus vaut 2 points

L'enseignant médiateur en badminton

Dans une activité d'affrontement individuel, j'ai fait le pari que le relationnel, la dynamique de groupe facilitent la lutte contre le découragement (« je ne sais pas faire ça … », « je n'y arriverai jamais… »). Ainsi, jouer sur les encouragements, les synergies, le partage, l'interactivité, l'entraide permet d'améliorer la dynamique du groupe classe et de favoriser l'acceptation des différences. Le rôle de médiateur assuré ici par l'enseignant doit permettre de créer les meilleures conditions possibles pour un épanouissement personnel de chacun et une réussite de tous.

FAVORISER L'ESTIME DE SOI : quelques pistes dans d'autres contextes d'intervention

L'Accompagnement Pédagogique : SPORT et SCIENCES

Objectif de l'atelier proposé: Développer, redonner le goût pour les sciences au travers d'une analyse de gestes sportifs.

Mises en œuvre :

- Prélever des images numériques d'un geste sportif réalisé par un lycéen ;
- Traiter ces images pour les décomposer et analyser le mouvement des différents segments corporels;

Bilan du dispositif :

Ce travail réalisé tout au long de l'année avec 15 élèves en difficulté dans le domaine scientifique à été une expérience très enrichissante. Les élèves ont dû accepter le regard porté sur soi à partir de l'outil vidéo, maîtriser des techniques nouvelles ; appliquer les connaissances abordées en physique et mathématiques pour mieux comprendre le fonctionnement de leur corps en action. Les objectifs fixés pour chaque TD ont pu être atteints par tous et un bilan par élève a permis d'identifier les compétences acquises. L'effectif restreint a facilité la mise en place de relations étroites avec l'enseignant, montrant bien à chacun qu'il est digne d'attention et lui permettant de se sentir une personne « importante ».

Le B2i :

La validation de ce brevet permet d'instaurer un dialogue individuel autour des compétences identifiées par les élèves à l'aide notamment du logiciel GIBII. Dès que l'élève se sent capable de …, il demande la validation par un professeur de compétences dans des domaines variés (ex : s'approprier un environnement informatique de travail). L'entraide est valorisée et correspond à l'item 2.7 « Je mets mes compétences informatiques à la disposition des autres ».

L'Association Sportive: Elle est un élément important de valorisation sociale et individuelle pour nos élèves. Régulièrement aux premières places dans les compétitions UNSS, le lycée véhicule une image de réussite sportive. Un effort est fait pour communiquer (site web, radio, affiches), en nommant les participants et valorisant le résultat des équipes.

La vie de classe et le rôle de Professeur Principal :

La relation de confiance qui s'instaure tout au long de l'année permet d'intervenir individuellement lorsqu'apparaissent des signes de mal-être ou quand certains viennent se confier.

Le sentiment de n'être pas ou mal aimé de ses parents est fréquent dans une classe ou cette année 30% des familles sont séparées. Il a été important de veiller à ce qu'au lycée, ce sentiment ne se renforce pas. Le séjour d'intégration mis en place dès le mois de septembre est une preuve tangible de l'intérêt porté à chacun : *« toutes les classes n'en font pas, les professeurs partagent nos activités pendant deux jours,…. »*

Cinq élèves iront en voie professionnelle à la rentrée prochaine. Il s'agit alors qu'ils puissent vivre cette réorientation sans sentiment d'échec, en dressant par exemple le bilan des éléments positifs de l'année passée ensemble et en insistant sur ce que cette nouvelle voie promet de réussite , d'accomplissement personnel.

Les mauvaises notes sont souvent le reflet d'un manque de travail, mais les bilans trimestriels sont douloureux à vivre, surtout lorsque l'on fait le point en présence des parents. Il est facile d'en rester au constat, mais cette démarche abaisse en général la confiance en soi (je ne suis nul, je n'arrive pas à…). Il faut prendre le temps de faire la différence entre la mauvaise note et la valeur humaine de chacun ; de rechercher les causes du mauvais résultat obtenu afin de proposer des pistes pour se remettre en projet.

CONCLUSION

Chaque individu se fait une idée de lui-même. Cette image de soi, qui est fortement influencée par tous les changements sociaux, se construit au fil des années et n'est jamais acquise pour toujours (Duclos, Laporte et Ross, 1995).

Tel un levier, une bonne estime de soi augmente la confiance en soi et le fait de se sentir compétent augmente notre estime. Mais comme le rappelle Duclos, Laporte et Ross, rien n'est définitivement gagné. Il s'agit donc d'enclencher une SPIRALE POSITIVE en donnant aux élèves les clés d'une vision plus constructive de leur existence.

Quels grands principes retenir alors ?**Vivre pleinement le moment présent ; monter de l'intérêt pour les autres ; ne jamais se décourager ; ne pas voir les obstacles comme des échecs ; toujours s'attendre au meilleur ; affirmer consciemment ses forces, ses talents et ses compétences.**