



L'orientation à travers le sport

Démarches orientantes – 103.402



Dubi Christelle
Roduit Baptiste

Professeurs : DETTWILER Isabelle, VERGERE Cédric

HEPVS
Avril 2018

1. Objectif et liens avec le cadre général

Au travers de ce projet, nous souhaitons préparer physiquement et spécifiquement les élèves à l'importante charge de travail qui les attend lors du passage dans le monde professionnel. En effet, l'impact d'une journée de travail sur le corps et l'esprit évolue fortement par rapport au rythme de vie adopté durant leur scolarité. De plus, les heures de travail associées à la diminution du nombre de jours de vacances peuvent provoquer non seulement une fatigue générale mais aussi une baisse de capacités. Ce surplus de fatigue est sans conteste l'une des raisons expliquant l'abandon prématuré de nombreux apprentis lors de leurs premiers mois de formation.

En entraînant les élèves à soutenir des charges de travail plus importantes, leur rendement sur le lieu de travail se verra fortement amélioré. Nous préparons donc ces futurs apprentis (ou étudiants) à être performants dans leur domaine et augmentons leur probabilité d'être engagés.

Le troisième objectif de cette séquence vise à conforter et faire prendre conscience à ces jeunes de leur futur plan de carrière. En procédant de la sorte, certains élèves se rendront compte de la difficulté des métiers choisis et pourront éventuellement se rabattre sur d'autres voies plus adaptées à leur vision de la vie active.

Afin d'effectuer un travail en adéquation avec les différents plans d'études, nous avons fait des liens avec les objectifs définis dans le PER et le plan d'établissement de l'école d'Aigle. Il en ressort du Plan d'études romand que l'élève doit :

CM31 : Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé

En acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres.

En intégrant les règles de sécurité.

En appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement.

CM32 : consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication

En affinant la perception du schéma corporel.

En consolidant ses capacités de coordination.

CM33 : entraîner des techniques et développer des habiletés motrices

En enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude.

FG32 : répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

En prenant conscience des conséquences de ses choix personnels sur sa santé

Nous pouvons observer que les objectifs définis pour ce projet sont totalement en adéquation avec les attentes du PER. Ainsi, ce projet s'inscrit parfaitement dans l'évolution scolaire

souhaitée pour chaque élève. Ce constat est conforté par le plan d'établissement de l'école d'Aigle qui a pour objectif non seulement le travail des chaînes musculaires agonistes-antagonistes et de la variation des types de mouvements mais également la connaissance d'exercices musculaires ainsi que la connaissance des risques de blessure.

2. Concepts théoriques en lien avec le projet

C'est grâce à plusieurs concepts abordés durant le cours « démarches orientantes » que notre projet a pu prendre forme et se concrétiser. En effet, nous avons pris conscience de l'importance des théories de l'orientation et de notre rôle auprès des élèves dans leur évolution et dans le choix de leur future carrière.

Dans un premier temps, nous nous sommes rendus compte que le processus d'orientation n'était pas toujours évident pour les élèves et qu'il était important de les guider tout au long de ce dernier. Premièrement, il est primordial que les jeunes soient informés des différentes voies qui s'offrent à eux afin de procéder à un choix qui s'inscrit dans leurs valeurs et intérêts personnels. Deuxièmement, une perte de repères (tant physiques que psychologiques) peut être observée chez certains d'entre eux lors de l'adolescence. En effet, plusieurs changements physiques peuvent être observés à ce moment de la vie. Le rôle de l'enseignant d'éducation physique est alors important puisqu'il les aide à en trouver de nouveaux. Une redécouverte de son corps permet alors de comprendre les compétences ancrées ainsi que les différentes capacités potentielles. Ceci peut être une aide lors du choix de leur future carrière. Notre projet se lie de manière cohérente au concept de processus d'orientation puisque nous souhaitons, d'une part, leur fournir des informations globales sur les différentes carrières professionnelles dans le but que chacun renforce son choix. Deuxièmement, le sport permet de réconcilier les jeunes avec leur perception de leur corps dans l'espace. Les changements physiques survenus durant l'adolescence peuvent être parfois déroutants pour les élèves et nous pouvons les aider à apprivoiser ce "nouveau" corps. Ce projet est sans aucun doute une bonne aide pour les élèves puisque le travail de renforcement permet une meilleure compréhension de son corps et donc un meilleur contrôle de ce dernier. Il pourra également les confronter aux attentes physiques d'un métier ce qui pourrait leur permettre de confirmer ou d'infirmer leur choix.

Dans un second temps, nous avons pu baser la structure de notre dossier sur le concept de l'activation du développement vocationnel et personnel. Ce concept, découpé en 4 étapes, retrace le processus d'orientation permettant aux jeunes de faire un choix quant à leur future carrière. La première étape, basée sur l'exploration, consiste en la découverte des différentes informations recueillies grâce aux outils mis à disposition des élèves. La deuxième étape (cristallisation) concerne, elle, l'organisation des renseignements relevés par les élèves. De cette manière, les jeunes peuvent avoir une compréhension plus approfondie des carrières choisies. La spécification (troisième étape) permet aux jeunes de confirmer leur choix ou alors de s'orienter vers une autre voie plus appropriée à leurs attentes et capacités. Finalement, une fois tout le cheminement réalisé, les jeunes peuvent mettre en application les données recueillies dans le but d'atteindre leurs objectifs. Cette dernière étape porte le nom de réalisation. Comme dit précédemment, ce concept nous a permis de suivre un fil conducteur et d'avoir une

progression cohérente durant de notre projet. Nous avons décidé de replacer les différentes étapes lors de la mise en application de celui-ci. Pour ce faire, la première partie consistera à recueillir des informations sur le métier (ou domaine) choisi par les élèves. Une fois ces renseignements relevés, les jeunes pourront les explorer et créer un lien avec l'éducation physique. Cela leur permettra, d'une part, d'organiser les éléments recueillis dans le but de pouvoir les utiliser et d'autre part, de confronter les élèves aux difficultés physiques du domaine choisi. Ils pourront alors avoir une idée plus concrète sur leurs valeurs, leurs intérêts et leurs capacités et cela pourra affiner la réalisation de leur projet de vie future.

Le principe de mobilisation ressort également de notre travail. En effet, le but de ce projet est d'amener l'élève à la confirmation de son choix et à son orientation en fonction de ses compétences. Dans le principe de mobilisation, il est important que le jeune se retrouve face à plusieurs situations. Il doit être capable de choisir une voie ainsi que résoudre des problèmes par lui-même. De plus, il doit être en mesure d'exercer son jugement critique. Dans la première étape de notre travail, l'élève sera amené à rechercher des informations sur la carrière choisie ainsi que les contraintes physiques qui en découlent. De cette manière, et grâce à la suite du projet, l'élève doit pouvoir être en mesure de trouver des solutions aux difficultés rencontrées. Cette compétence lui permettra une meilleure efficacité dans son futur professionnel. Dans le principe de mobilisation, le fait de « surmonter des obstacles » ressort également et le travail de renforcement musculaire peut être une bonne solution pour les différents problèmes physiques potentiellement rencontrés à l'avenir par nos élèves. De plus, l'amélioration du renforcement musculaire peut amener les jeunes à une meilleure perception de leur corps dans l'espace et cela peut les aider à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes.

Bien évidemment, nous avons souhaité tenir compte d'autres concepts acquis lors des différents cours de la HEP. Premièrement, nous avons souhaité que les élèves puissent travailler au sein de leur zone proximale de développement afin que chacun puisse progresser à son rythme. D'autre part, il nous semblait important de travailler les capacités transversales (collaboration, démarche réflexive, communication) à travers ce projet. En effet, lier la discipline de l'éducation physique à ces différentes compétences permet un développement plus complet de l'élève et le guide progressivement vers un comportement social attendu dans le monde professionnel.

3. Plan d'action, déroulement

La séquence se déroulera avec une classe de 10^{ème} année Harmos de l'établissement scolaire d'Aigle où Christelle enseigne l'éducation physique à raison de trois périodes par semaine. Cette classe dont les capacités sportives sont hétérogènes comprend 20 élèves dynamiques et volontaires. Nous avons choisi de réaliser notre travail avec ce degré car la plupart des élèves de 11^{ème} année ont déjà une place d'apprentissage ou ont déjà une idée fixe sur leur futur métier. De ce fait, pour élargir les possibilités des élèves, nous trouvions plus intéressant de réaliser cette séquence lors de l'amorce des recherches professionnelles pour des élèves de 10^{ème} année Harmos.

Les deux premières leçons de la séquence se dérouleront en salle d'informatique. Dans un premier temps nous allons répartir les élèves selon les différentes catégories de métiers élaborées en amont par les enseignants. Pour créer ces différentes catégories, nous nous sommes inspirés des sections existantes dans les écoles professionnelles. Les catégories sont les suivantes :

Bâtiment/ construction Commerce / études / informatique Industrie / mécanique Alimentation / services Santé / vente / service communautaire Artisanat
--

Pour les quelques élèves ne sachant pas ce dont leur futur sera fait, nous leur proposerons de remplir le questionnaire aux sujets des intelligences multiples. En fonction des résultats, ils seront guidés vers l'une ou l'autre des catégories.

Une fois que les élèves ont choisi leur catégorie, ils seront non seulement amenés à lister les principales chaînes musculaires sollicitées dans leur branche mais également à réfléchir aux difficultés rencontrées physiquement et mentalement. Pour ce faire, les élèves pourront consulter le site de l'orientation afin de relever les différentes particularités des vocations choisies. Suite à cette réflexion, les élèves devront rechercher des exercices sur internet développant les chaînes musculaires relevées précédemment. Il leur sera demandé de créer un document Word dans lequel figurera un schéma (ou photo) et une courte description des éléments clés de l'exercice. Nous leur demanderons de choisir 5 à 10 exercices. Pour les guider dans leurs recherches, nous avons consulté plusieurs sites internet de fitness et de musculation et avons retenu ces derniers pour leur pertinence et leur simplicité d'utilisation :

<http://www.musculation.com>
<https://www.espace-musculation.com>
<http://www.azbody.com>
<http://fitness-coaching.fr>
<https://www.personal-sport-trainer.com>
<http://www.myzen.tv>
<http://www.cchst.com/oshanswers/ergonomics/office/stretching.html>

Après ce travail axé sur la théorie, il nous sera nécessaire d'institutionnaliser le savoir en leur proposant une mise en application. Pour ce faire, Christelle commencera par leur présenter les bases de la planification d'entraînement. Lors de cette période, les élèves testeront également les différents exercices sélectionnés et seront corrigés et conseillés par l'enseignante. À la suite de cela, les élèves seront regroupés non seulement selon la voie choisie mais également selon leur niveau. De cette manière, les élèves pourront progresser tout en restant dans leur zone de

développement proximal. Ce n'est qu'une fois ces nouveaux groupes formés que les élèves pourront créer un entraînement sur le long terme. Cette partie sera à terminer en devoir de manière à pouvoir commencer l'entraînement dès le cours suivant. Pour s'assurer de la progression des élèves, l'enseignante a décidé de leur laisser une vingtaine de minutes par semaines pour qu'ils puissent mettre en application leur programme d'entraînement.

4. Moyen requis et coûts

Les outils nécessaires à la bonne réalisation de ce travail ne sont pas nombreux. Toutefois, il est important d'avoir accès à la salle d'informatique pour s'assurer de la pertinence du travail des élèves et, de ce fait, éviter de perdre du temps à créer des exercices irréalisables et non-adaptés.

Le deuxième aspect important dans ce travail consistera à mettre à disposition des élèves une salle de sport et du matériel leur permettant de réaliser leur entraînement.

Ce projet n'a aucun coût budgétaire, cependant, il nécessitera une implication totale et une certaine souplesse de la part de l'enseignante. En effet, celle-ci devra adapter les programmes annuels pour accorder du temps à la réalisation de ce projet.

5. Difficultés, obstacles et solution

La première difficulté envisagée concerne les représentations des élèves. Premièrement, il s'avère que ces derniers n'ont pas une bonne perception corporelle et ceci pourrait contraindre le bon déroulement de leur projet. De plus, le peu de connaissance sur les différents métiers pourraient également avoir des répercussions sur la qualité de leur travail. Pour pallier à ces difficultés, l'enseignante sera là pour guider les élèves et pour leur apporter les informations nécessaires. Elle pourra leur proposer différents outils existants permettant de découvrir les métiers (exemple : #Bepog, orientation.ch, etc...)

La deuxième difficulté potentielle concerne l'accès à la salle d'informatique. Si dans l'éventualité nous ne pourrions pas bénéficier d'une salle d'informatique, l'enseignante sera contrainte de préparer elle-même les documents pour les élèves. Toutefois, cette démarche irait à l'encontre de notre projet puisque les élèves seraient trop guidés et leur autonomie quelque peu entravée.

La planification de l'entraînement est un domaine nécessitant de bonnes compétences. Les prérequis des élèves ne seraient peut-être pas suffisants et cela pourrait entraver le bon déroulement du projet. De ce fait, il est primordial que l'enseignante soit omniprésente. Néanmoins, nous sommes conscients qu'elle pourra être dépassée par cette charge de travail et le nombre important de groupes risque d'être un frein au projet. Dans le cas où cela se produirait, il serait préférable de former de plus grands groupes au risque de diminuer l'implication personnelle des élèves.

Le manque de motivation de certains élèves pourrait également être un frein à ce projet. Si même après avoir réalisé le test au sujet des intelligences multiples, l'élève ne s'implique pas assez pour trouver une voie, tout le processus sera remis en doute et l'élève n'en tirera aucun bénéfice. Si tel est le cas, l'élève se verra proposer de réfléchir à des exercices centraux et globaux permettant l'amélioration de ses capacités physiques et de sa santé.

Dans un tel travail en autonomie, il ne faut pas sous-estimer le risque de blessures. Les élèves devront répéter plusieurs fois les mêmes exercices et de ce fait, une mauvaise posture peut avoir des conséquences néfastes sur leur santé. L'enseignante ne pouvant pas tout voir, il est important d'instaurer une vérification des positions auprès de chaque élève avant de débiter le programme d'entraînement. L'enseignante pourrait également créer des critères de réussite pour les différents exercices grâce auxquels les élèves seraient amenés à s'autoévaluer et s'évaluer entre pairs.

6. Réflexion et apports

La réflexion que nous avons menée, et plus globalement le cours de démarches orientantes, sont intéressants puisqu'ils nous permettent de nous rendre compte à quel point il est important de pouvoir s'adapter aux besoins de nos élèves. En effet, en procédant de la sorte, c'est-à-dire en ciblant leurs besoins, nous permettons à ces derniers de mettre toute leur attention sur des éléments qui seront utiles à leur pratique. Au final, nous reproduisons simplement ce qui se fait lors des cours professionnels lors de l'apprentissage puisque les compétences qui sont développées chez les apprentis diffèrent d'une profession à une autre. Ce travail permet de mettre en lumière toute l'importance de devoir individualiser son enseignement en se basant non pas sur l'élève collectif mais sur l'élève empirique. Notre réflexion démontre le rôle essentiel que l'enseignant a à jouer dans l'accompagnement des élèves pour leur choix de carrière.

Un autre élément important de cette réflexion est l'autonomisation des élèves. En effet, nous avons axé cette démarche sur la mise en activité des élèves dans le but de développer chez eux leur autonomie. Lorsque les élèves commencent un apprentissage (ou une autre formation du secondaire II), ils sont souvent amenés à travailler en autonomie. Cette compétence est même essentielle à la réussite d'un apprentissage. Dans cette démarche, l'élève est directement obligé de faire des choix, de prendre des décisions, et de gérer sa progression. Cette réflexion permet donc non seulement aux élèves de travailler sur leurs besoins spécifiques mais vise surtout à rendre responsable et autonome ces derniers.

Finalement, cette démarche est très intéressante puisqu'elle vise à développer un aspect essentiel chez les élèves : leur santé. En effet, un élève en bonne santé est un élève qui peut travailler efficacement et par la même occasion être plus productif. Un élève en bonne santé est un élève qui s'implique plus, qui est plus motivé, qui est moins souvent absent et qui a moins de blessures. Dès lors, l'élève accroît ses chances de réussir son apprentissage ou sa formation. Mais travailler sur la santé des élèves ne vise pas seulement des résultats à court terme. Travailler sur la santé des élèves en leur expliquant correctement les mouvements et positions, permet surtout à ces derniers de durer dans leur futur métier.

En conclusion, les finalités de cette réflexion sont multiples mais toutes aboutissent au même constat : l'élève, pour réfléchir à son avenir, a besoin d'être guidé et c'est son enseignant qui est plus à même de le faire.

7. Annexes

7.1 Exemples de travaux d'élèves

GROUPES INDUSTRIE 10vg2

Prénom	Alen	Clyde	Ridvan	Bastien
Métier	informaticien	Automaticien	Mécanique auto	ingénieur civil
Muscle util	Doigt	Bras doigt	Abdo Bras	Bras, doigt
Probe musc	Dos	Dos bras	Dos, Courbature	Bras doigt
Maladie	surpoids	Arthrose	-	Arthrose

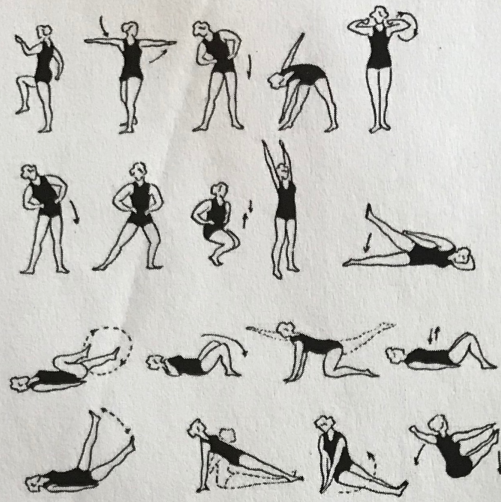
Exercice Dos :

Renforcer ou soulager le dos

Exercice Bra

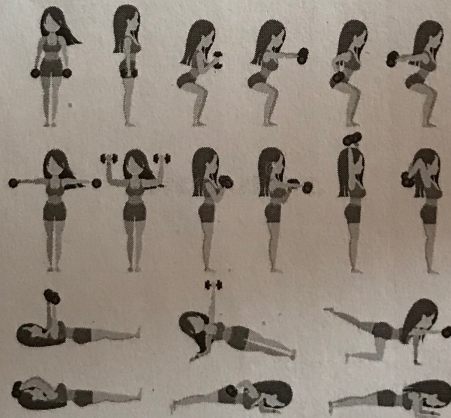
Dumbbell Exercises
on Entrainement-sportif.fr

Exercice Arthrose



Exercices surpoids

SLIM ARMS WORKOUT



Daniela, Marcio, Esrome

Employé(e) de commerce

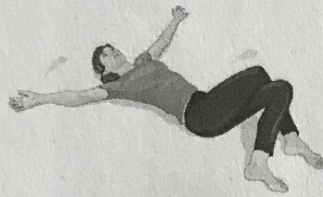
Muscle utilisé : muscles des bras, les doigts

Difficultés : mal au dos

Solution

1. Torsion vertébrale en position couchée

Allongez vous sur le dos, posée votre genoux l'un sur les autres comme si vous étiez assis, puis lever votre bras, décollé légèrement votre épaule du sol, faite des balancés



2. Rotation vers l'arrière

Assis sur une chaise, les pieds au sol, faites pivoté le haut de votre corps vers l'arrière



3. Position de la sirène

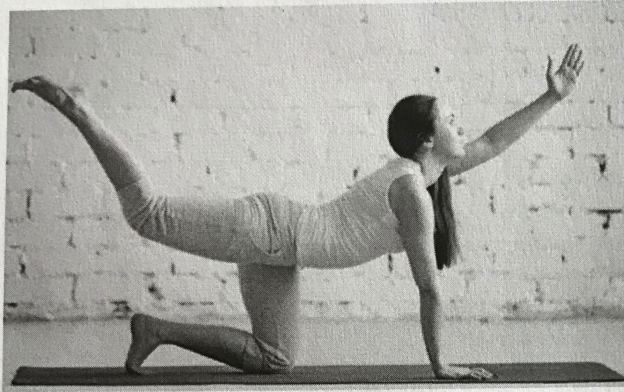
Asseyez-vous au sol, genoux repliés au sol, vers la gauche. Tenez vos chevilles de votre main gauche. Levez le bras droit et inspirez. Tendez le bras vers le haut et la droite au-dessus de la tête et expirez. Vous devriez sentir l'étirement, du côté droit, le long du torse.



Exercice de renforcement du bas du dos

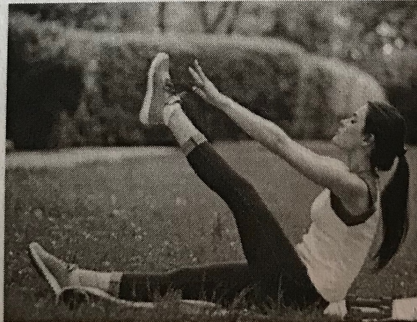
4. Bras et jambe opposé sur les genoux

- Mettez-vous à quatre pattes, avec les paumes des mains sur le sol et les genoux pliés.
- Levez-vous et étirez le bras droit et la jambe gauche jusqu'à ce qu'ils soient bien parallèles au sol.
- Gardez la posture pendant 4 secondes et revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice avec le bras et la jambe contraires.
- Faites 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.



5. Bras et jambes opposé sur le ventre

- Allongez-vous sur le ventre sur un tapis de sol, avec les bras tendus devant la tête et les paumes sur le sol.
- Simultanément, levez le bras droit et la jambe gauche à une hauteur confortable.
- Gardez la position quelques secondes et revenez lentement à la posture initiale.
- Répétez avec l'autre côté et faites 10 répétitions chacune.
- Faites 3 ou 4 séries par session.



6. La diagonale

A quatre pattes, vous levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps. Reposez-les au sol, puis soulevez le bras gauche et la jambe droite. Vos membres doivent être tendus et le dos bien droit. Répétez l'exercice pour bien muscler votre dos

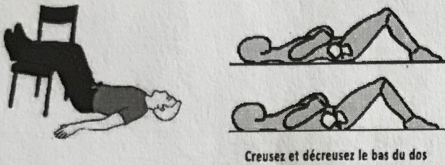


Sport

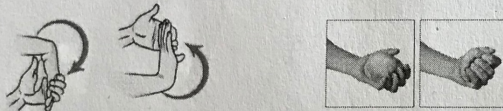
Melisa Savannah ,Amélie ,Pauline

Melisa: Maîtresse d'école
Savannah: Interprète
Amélie: Architecte
Pauline: Architecte d'intérieure

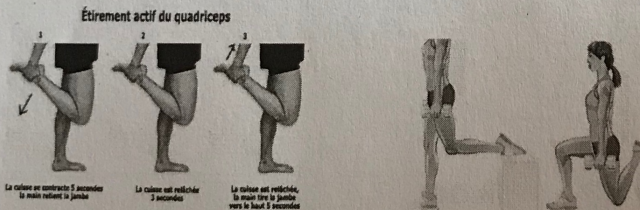
Dos: Crampe de dos, Blocage du dos, Inflammation
EX: Relâchement du bas du dos en position allongé
Bascule du bassin



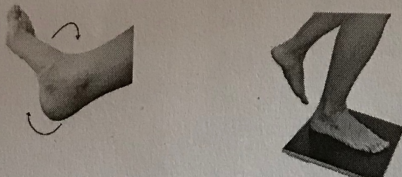
Poignet: Tendinite, Inflammation des articulation
EX: Échauffer les poignet, renforcer les poignet



Genoux: Entorse, Inflammation, déchirement des muscles
EX: Squats bulgares, Étirement actif du quadriceps



Cheville: Entorse,
EX: Tournet les cheville, Renforcer



7.2 Déroulement du projet

Déroulement du projet			
Séance	Organisation	Matériel	Remarques
1	<p>Travail en salle d'informatique :</p> <p>A. Les élèves se regroupent par domaine en fonction de leur métier choisi</p> <p>B. Les élèves élaborent une liste des différentes chaînes musculaires sollicitées et des contraintes physiques liées aux différents métiers</p>	<p>Ordinateur Tableau blanc Liste des domaines Liste des sites internet</p>	<p><i>Pour la partie B, les élèves s'appuient sur les descriptions des différents métiers sur le site orientation.ch</i></p> <p><i>Les élèves peuvent se répartir les différentes tâches ou travailler en groupe</i></p> <p><i>Les grands groupes peuvent être scindés en deux sous-groupe afin d'assurer une implication de chaque élève</i></p>
2	<p>Travail en salle d'informatique :</p> <p>A. En fonction des différentes recherches, les élèves recherchent des exercices de renforcement et d'étirement liés aux contraintes physiques relevées</p> <p>B. Imaginer comment mettre en place les différents exercices trouvés sous forme de circuit training</p>		
3	<p>Travail en salle de sport :</p> <p>A. L'enseignant démontre aux élèves comment créer un programme d'entraînement avec une liste d'exercice (transfert de son savoir)</p> <p>B. Sur le reste du temps, les élèves essaient de créer un programme avec leurs différents exercices</p>	<p>Matériel en fonction des exercices choisis</p> <p>Liste d'exercices</p> <p>Exemple de programme d'entraînement</p>	<p><i>L'enseignant est à la disposition des élèves pour la création de leur programme</i></p>
4	<p>En accord avec le PER, plan d'établissement et organisation de l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Détermination du temps hebdomadaire mis à disposition des élèves pour leur entraînement 	<p>Matériel en fonction des programmes des élèves</p>	<p><i>Selon organisation de l'enseignant</i></p>