

Démarche orientante en sport



Projet de : Romain Sauthier et Gabriel Grand

Table des matières

1. Introduction et objectifs.....	3
2. Concepts théoriques.....	3
3. Plan d'action.....	5
3.1 Parcours 1 (hauteur vs vertige).....	6
3.2 Parcours 2 (collaboration).....	6
3.3 Parcours 3 (force).....	6
3.4 Parcours 4 (agilité).....	7
4. Moyens requis et coûts.....	7
5. Anticipation des difficultés et faisabilité.....	7
6. Réflexion personnelle.....	8
7. Bibliographie.....	9
8. Annexes.....	10

1. Introduction et objectifs

Lors du cours 103.402 - Démarches orientantes - 2020, il nous a été demandé de mettre en place une action d'approche orientante originale dans un cycle d'orientation (CO). Notre objectif était de développer un projet en lien avec l'orientation des élèves dans leur avenir professionnel au travers d'une double séance de gymnastique. Nous aborderons dans cette activité les différentes voies qui s'offrent aux étudiants pour atteindre leur métier de « rêve ».

En effet, nous avons trouvé judicieux de réaliser un projet où les élèves réalisent une activité pratique et de ne pas présenter cette matière uniquement au travers de théories souvent peu motivantes pour les élèves. L'objectif principal de cette démarche est d'utiliser plusieurs parcours d'obstacles afin de créer un parallèle avec les différentes voies possible à la suite des études obligatoires. Le départ de notre parcours représentera donc leur situation actuelle (étudiant au CO) et l'arrivée du parcours symbolisera leur objectif futur (études au secondaire II, CFC, métier, etc...).

L'enseignant mettra en place, en amont de la double-séance, quatre slaloms demandant des facultés physiques diverses et variées afin que chaque slalom puisse correspondre aux différentes aptitudes physiques des élèves présents dans la classe. Les élèves devront ainsi se confronter à tous les slaloms afin de prendre conscience de leurs propres capacités et ils devront par la suite relever leurs points forts afin de proposer leur parcours « idéal ».

L'objectif final de ce projet est de permettre aux élèves de comprendre que c'est eux qui ont la possibilité de choisir leur parcours professionnel mais qu'il est parfois compliqué de s'imposer une voie qui ne nous convient pas. C'est pourquoi il est possible de passer par différentes voies afin d'atteindre le même objectif final.

Finalement, la démarche orientante fait partie intégrale du Plan d'Etude Romand (PER), il est donc nécessaire de l'inclure dans certaines de nos séances.

2. Concepts théoriques

Notre projet soutient un des objectifs fondamentaux de la démarche orientante, plus précisément celui dont l'effet est à court-terme, à savoir sensibiliser les jeunes à diverses formations et domaines professionnels. Dans notre cas, il s'agira surtout de parler des différentes formations possibles à la sortie du Cycle d'Orientation. En effet, l'un des buts de notre double-séance est de permettre aux élèves de prendre connaissance des possibilités qui s'offrent à eux après l'école obligatoire.

Savoir ce que nous pouvons faire après le secondaire 1 est une chose. Choisir concrètement une formation en est une autre. C'est là-dessus qu'est basé le deuxième objectif de notre projet. Les élèves devront se confronter à leur premier choix professionnel (pour reprendre les termes du cours d'Education Des Choix). Cela n'est

pas rien, et ce choix doit se faire à la suite d'une réflexion préalable importante. L'idée de notre projet est donc de rendre nos élèves attentifs aux différents facteurs qui influenceront leur décision.

Dans un premier temps, nous utilisons les principes de Pelletier (2004) pour la conception de notre séance. Ces principes ont pour but d'intégrer dans les cours des éléments liés à l'orientation et aux démarches qui y sont associées, tout en poursuivant des objectifs pédagogiques. Parmi ces trois principes, deux nous concernent tout particulièrement : le principe d'infusion et le principe de mobilisation. Le 3^{ème} principe, celui de collaboration, qui consiste à associer l'ensemble des acteurs impliqués dans l'avenir professionnel de l'élève (parents, enseignants, maître de stage, ...) n'entre pas dans ce projet en particulier mais reste un principe important de la démarche orientante.

Le principe d'infusion évoque l'intégration dans les cours d'éléments liés à l'orientation, au monde du travail et ouverture aux possibilités de carrière. Nous choisissons d'utiliser un cours d'éducation physique pour le faire, afin d'atteindre les objectifs fixés.

Le principe de mobilisation se focalise sur le fait de pousser un élève à s'intéresser à l'orientation et à l'envie de réussir (motivation). Pour cela, il faut que l'élève possède un certain pouvoir personnel, c'est-à-dire qu'il pense pouvoir agir de son propre chef sur une situation, que son action est efficace et qu'il se sente avant tout capable d'atteindre un but fixé grâce à ses capacités. Il est important que l'élève sente qu'il a le choix et qu'il puisse agir suite à ses propres décisions, en fonction de ce qu'il pense et ce qu'il est capable. Ce pouvoir personnel est directement lié au concept d'auto-efficacité décrit par Bandura (2003) qui s'explique par la croyance d'une personne en ses propres capacités à la réalisation d'une tâche.

L'élève doit aussi posséder un certain besoin de réussite, c'est-à-dire la motivation qu'il possède pour surmonter un obstacle. Celui-ci est directement influencé par l'estime de soi de l'élève, elle-même influencée par le nombre d'actions que ce dernier exécute. Plus les actions sont fréquentes, plus une personne peut relativiser et maintenir une estime de soi relativement haute (André et Lelord, 1996). Nous pouvons également rajouter qu'un sentiment d'estime de soi légèrement supérieur à ses capacités réelles peut favoriser notre motivation (Lent, 2008).

Finalement, il faut une certaine perspective temporelle, donc que l'action motivé s'inscrive dans le temps. L'élève doit pouvoir discerner ce qui est prévisible et contrôlable.

Dans notre projet, nous poursuivons ce principe de mobilisation, d'une part en leur permettant de choisir le parcours qui leur semble le plus approprié en fonction de leurs capacités (pouvoir personnel), en faisant en sorte qu'au moins un parcours soit accessible pour chaque élève afin de valoriser l'estime de soi (besoin de réussite) et en faisant ensuite une comparaison entre le choix d'un parcours pour cette séance et le premier choix professionnel après le Cycle d'Orientation (perspective temporelle).

3. Plan d'action

Afin de pouvoir mener à bien ce projet, il est nécessaire de bien réfléchir aux différents parcours que l'on souhaite mettre en place. En effet, il est primordial de ne pas mettre de côté certains élèves en leur demandant d'effectuer des exercices irréalisables. Ce chapitre sera dédié à expliquer nos choix d'obstacles et présentera également la mise en place des différents modules.

Comme mentionné précédemment, l'enseignant installera quatre parcours. Avant de démontrer les exercices à réaliser dans les parcours, il veillera à effectuer un bon échauffement afin de diminuer les risques de blessures. Il est également important de préciser que les exercices doivent être adaptés à ce qui a déjà été travaillé durant les années précédentes. L'enseignant ne doit pas proposer des exercices que les élèves n'ont jamais réalisés (augmente le risque d'échec dans la tâche et le risque de blessure). L'activité doit également être proposée sur une double séance dans l'idéal afin de pouvoir avoir suffisamment de temps pour effectuer toutes les démarches demandées aux élèves.

La double période se déroulera selon le plan suivant :

- Accueil des élèves et échauffement
- Démonstration des quatre parcours
- Les élèves s'entraînent dans les différents parcours afin de se familiariser avec les exercices et de trouver le parcours qui leur convient le mieux.
- Evaluation des élèves dans le parcours qu'ils ont choisi (indiquer simplement échec ou réussite).
- Demander aux élèves de rédiger sur une feuille leur parcours idéal en intégrant 4 des 16 obstacles présents dans la salle de gymnastique (Annexe I).
- A la fin de notre séance, une comparaison entre le but de notre séance (choisir un parcours adapté à ses capacités) et le Système de Formation Suisse (spécifique au canton du Valais) est effectuée. Notre objectif n'est évidemment pas de comparer un parcours d'obstacle à une voie professionnelle, mais de faire comprendre aux élèves qu'un choix ne s'effectue pas sans raisonnement préalable et qu'il faut considérer tout un tas de facteurs (ses intérêts, ses capacités, les conseils des autres, etc.), que ce soit pour choisir un parcours d'obstacle ou, bien qu'à une autre échelle, un parcours professionnel. Il est également important de faire comprendre aux élèves qu'il n'y a pas qu'une seule voie possible pour atteindre ses objectifs.
- Rangement du matériel et libération des élèves

Les images des différents exercices à réaliser au travers des parcours se trouvent dans l'annexe II, nous n'avons cependant pas trouvé des illustrations pour tous les exercices. Nous tenterons d'expliquer au mieux les exercices non-imaginés. Précisons également que chaque parcours est constitué de quatre obstacles à franchir afin de pouvoir atteindre la ligne d'arrivée. Passons maintenant au vif du sujet avec la présentation des différents parcours :

3.1 Parcours 1 (hauteur vs vertige)

Le but de ce parcours est de le rendre peu accessible aux élèves ayant le vertige ou des difficultés à s'orienter dans les airs. Les exercices demandent d'être capable de maîtriser la notion de hauteur et de pouvoir se repérer dans une rotation dans les airs.

- **Exercice 1** : Traverser un banc retourné surélevé par deux caissons. Placer sous le banc un gros tapis.
- **Exercice 2** : grimper à un espalier et le franchir pour redescendre de l'autre côté.
- **Exercice 3** : réaliser un saut roulé ou un salto en prenant appuie sur un mini-trampoline. La réception s'effectue sur un gros tapis. L'enseignant restera à ce poste afin d'augmenter la sécurité.
- **Exercice 4** : grimper aux perches jusqu'à atteindre le sautoir et redescendre en restant accroché aux perches. Un gros tapis est également disposé en dessous des perches.

3.2 Parcours 2 (collaboration)

L'objectif de ce parcours est de mettre en avant les capacités de collaboration des élèves. En effet, ce poste doit être réalisé en binôme et ne peut pas être effectué en individuel.

- **Exercice 5** : Attraper un sautoir accroché aux anneaux balançant. Un élève porte un(e) camarade sur ses épaules afin d'atteindre la hauteur nécessaire. Le sautoir ne doit pas être atteignable simplement en sautant afin de favoriser la collaboration.
- **Exercice 6** : Avancer sur une distance donnée en déplaçant des moquettes. Les élèves ont à leur disposition trois moquettes, ils doivent suivre la règle suivante : une seule personne en même temps sur la moquette. Ils doivent ainsi se déplacer sur une distance de 5 mètres. Le 1^{er} se place sur la moquette la plus éloignée, le second sur la moquette du milieu et celui-ci passe la dernière moquette à son camarade pour qu'il puisse la poser devant lui et ainsi avancer dans la direction finale.
- **Exercice 7** : maintenir une balle en équilibre entre deux barres de bois tout en avançant en équilibre sur deux bancs retournés.
- **Exercice 8** : Terminer jusqu'à la ligne d'arrivée en se déplaçant en brouette.

3.3 Parcours 3 (force)

Ce parcours nécessite principalement de la force. Il mettra donc en avant les élèves les plus puissants physiquement.

- **Exercice 9** : Traverser trois barres parallèles comme une échelle à bras. L'enseignant installera trois barres parallèles côte à côte et les élèves devront les franchir uniquement à l'aide de la force dans leur bras. Il placera également des petits tapis de sol en dessous du parcours afin d'éviter les blessures.
- **Exercice 10** : Effectuer 15 burpees.
- **Exercice 11** : Grimper à la corde uniquement à la force des bras.

- **Exercice 12** : Sauter par-dessus trois caissons à l'aide de la force de ses jambes. Mettre les caissons à une hauteur moyenne afin de devoir utiliser toute la force de ses jambes mais pas trop haut pour ne pas rendre l'exercice irréalisable.

3.4 Parcours 4 (agilité)

Ce dernier parcours aura comme objectif de mettre en avant l'agilité des élèves et leur coordination.

- **Exercice 13** : Jongler avec trois balles tout en avançant sur une distance de 10 mètres.
- **Exercice 14** : Equilibre en avançant sur un banc retourné en effectuant des pistons avec deux balles de jonglage.
- **Exercice 15** : Effectuer un exercice de coordination dans une échelle de coordination.
- **Exercice 16** : Réussir à lancer 5 objets sur 8 dans une cible depuis un emplacement fixe.

4. Moyens requis et coûts

Afin de pouvoir réaliser cette activité, il est important d'avoir suffisamment de temps à consacrer pour notre partie pratique. En effet, il serait difficile de pouvoir réaliser ce type de programme sur une simple période de cours d'éducation physique. Néanmoins, il serait envisageable de faire la partie pratique durant une heure simple ou lors d'un projet interclasse où le matériel est placé en salle de gymnastique durant toute une matinée ou une après-midi et plusieurs classes réaliseraient ainsi l'activité présentée. La deuxième partie de la séance pourrait être effectuée en classe durant le cours d'Education des Choix.

Dans le cas d'un projet interclasse, il sera important de coordonner les enseignants d'éducation physique et les enseignants chargés du cours d'Education des Choix afin que toutes les classes aient pris connaissance des objectifs de cette démarche.

Il faut également prendre en compte le fait que ce dispositif demande une grande quantité de matériel pour l'installation des obstacles et la sécurité de ceux-ci et certains établissements ne disposent pas de beaucoup de gros tapis ou de caissons.

La question du temps et du matériel traités, nous ne voyons pas d'autres moyens requis ou coûts à prendre en compte pour ce projet.

5. Anticipation des difficultés et faisabilité

Au début, nous pensions chronométrer les élèves sur chaque parcours et utiliser ce facteur pour aider les élèves à mieux choisir. Mais nous nous sommes rendus compte

que cela n'était pas une bonne idée pour différentes raisons. Premièrement, en voulant terminer les parcours rapidement, les élèves risquent de se blesser sur certains des obstacles proposés. Nous avons ainsi simplifié la tâche en fixant simplement le but d'arriver au bout du parcours, et non de le terminer le plus vite possible. Deuxièmement, nous ne voulions pas que les élèves se mettent à comparer le temps réalisé sur un parcours avec le nombre d'années d'étude. Ce n'est de loin pas le but de notre projet.

Il faut aussi prendre en compte le matériel à disposition pour cette séance. Idéalement, il faudrait que l'école comporte deux ou trois salles de gymnastique, d'une part pour avoir suffisamment de place, d'autre part pour avoir le matériel nécessaire à la création des parcours. Si ce n'est pas le cas, il faut penser à des alternatives réalisables avec le matériel à disposition, comme notamment simplifier les parcours ou encore supprimer un parcours et en proposer que trois par exemple.

Un autre facteur qui peut avoir une influence sur la décision des élèves est le choix de leurs camarades. Nous pouvons parler d'expérience vicariante, c'est-à-dire l'influence des actions d'autrui sur notre propre efficacité personnelle (Bandura, 2003). Pour notre projet, cela peut d'autant être le cas avec le parcours "collaboration". Le risque est qu'une grande partie des élèves choisissent alors le même parcours pour "rester avec leurs camarades". Certes, le choix des autres est un facteur qui peut être pris en compte lors d'un choix à effectuer, mais ce n'est pas forcément le facteur numéro 1. De plus, si tous les élèves choisissent le même parcours, cela risque de ne plus être représentatif par rapport à leurs capacités, et les choix de parcours risquent d'être inégaux.

Il y a également un risque par rapport à la motivation des élèves quant à l'activité proposée. En effet, un élève qui n'apprécie pas le sport (ou avec un physique qui ne se prête pas à ce genre d'activité) verra sa motivation en baisse et rendra le choix d'un parcours difficile. C'est au moment de l'institutionnalisation, en comparant avec le Système de Formation Suisse, qu'il faudra tenter de leur redonner confiance en eux.

Finalement, il ne faudrait pas que les élèves pensent que choisir un parcours professionnel est aussi simple que de choisir un parcours d'obstacle. C'est notre rôle de les mettre en garde (sans toutefois les faire paniquer) et les prévenir que c'est un choix important, que les facteurs à prendre en compte sont nombreux et qu'il ne faut pas prendre cette décision à la légère.

6. Réflexion personnelle

Ce travail nous a permis de réfléchir à un projet concret à mettre en place dans nos propres classes. En effet, chaque étudiant devra un jour ou l'autre entrer dans le monde professionnel, il est donc important de les sensibiliser sur leur avenir en proposant des démarches le plus rapidement possible dans leur cursus scolaire. L'enseignant peut cumuler de petites actions afin de permettre à ses élèves de mieux

comprendre le fonctionnement du monde qui les entoure et de les encourager à penser à leur avenir.

Ce cours nous permis de mieux comprendre les principes qui régissent dans les systèmes de démarches orientantes (principe d'infusion, de coordination et de mobilisation). Nous avons également pu nous rendre compte de l'évolution dans ce domaine en retraçant en partie l'historique de ces démarches.

Finalement, nous pensons que notre projet est réalisable et pourrait plaire aux étudiants. Le côté pratique lié à de la théorie pourrait amener davantage de motivation auprès des élèves et permettre à l'enseignant de s'appuyer sur ce qui s'est passé en salle de gymnastique pour créer des liens avec la théorie, qui représente le monde réel.

7. Bibliographie

André, C. & Lelord, F. (1996) *L'estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Odile Jacob.

Bandura, A. (2003) *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*
Paris : Éditions De Boeck Université

Lent, R. (2008) "Une conception sociale cognitive de l'orientation scolaire et professionnelle : considérations théoriques et pratiques", *L'orientation scolaire et professionnelle*, 37/1

Pelletier, D. (2004) *L'approche orientante : la clé de la réussite scolaire et professionnelle*. Sainte-Foy, QC: Septembre éditeur.

8. Annexes

Annexe I

Nom et Prénom :

Classe :

1. Selon toi, quel parcours te convient le mieux ? Indique le numéro du parcours dans la case suivante et explique pourquoi tu as fait ce choix :

J'ai fait ce choix car :

.....
.....
.....
.....
.....

2. Indique dans les cases ci-dessous les numéros des obstacles que tu as sélectionnés pour former ton parcours « idéal ». Sélectionne uniquement 4 obstacles :

Obstacle 1

Obstacle 2

Obstacle 3

Obstacle 4

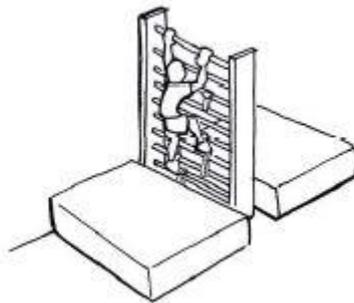
Annexe II

Exercice 1 : banc retourné surélevé par deux caissons. Mettre le banc pas comme sur l'image mais avec la poutre vers le haut pour travailler davantage l'équilibre.



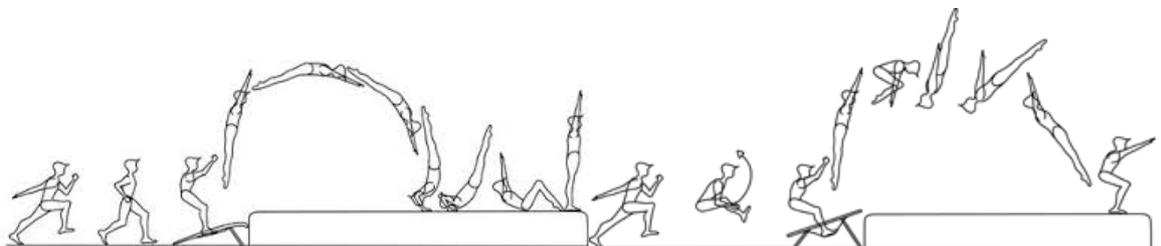
Source : <http://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2017/06/Trucs-et-astuces-installation-animation-Montreux-2014.pdf>

Exercice 2 : Grimper aux espaliers (posséder dans sa salle de gymnastique des espaliers pouvant être mobiles et non totalement fixés au mur)



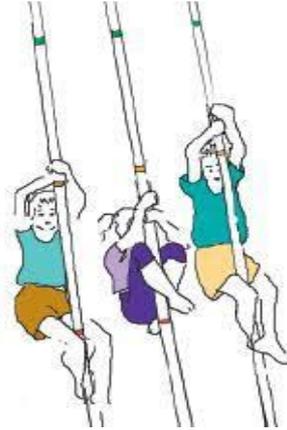
Source : <https://www.mobilesport.ch/actualite/grimper-grimper-aux-espaliers-niveau-b/>

Exercice 3 : Saut roulé ou salto sur mini-trampoline



Source : https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/user_upload/stvfsgch/Sportarten/Geraeteturnen/Wettkaempfe/EGT_Sprung_K1bisK4_f.pdf

Exercice 4 : Grimper aux perches jusqu'au sautoir



Source : <https://animation.hepvs.ch/education-physique/images/stories/i-mouve/grimper.pdf>

Exercice 5 : Pas d'illustration disponible

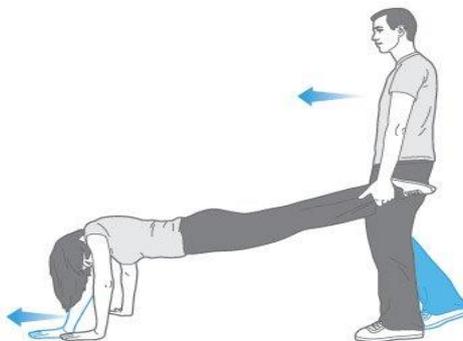
Exercice 6 : Pas d'illustration disponible

Exercice 7 : Maintenir une balle ou un ballon en équilibre entre deux barres tout en avançant en équilibre sur un banc retourné



Source : <https://www.pinterest.com/pin/683350943432820226/>

Exercice 8 : Se déplacer en brouette



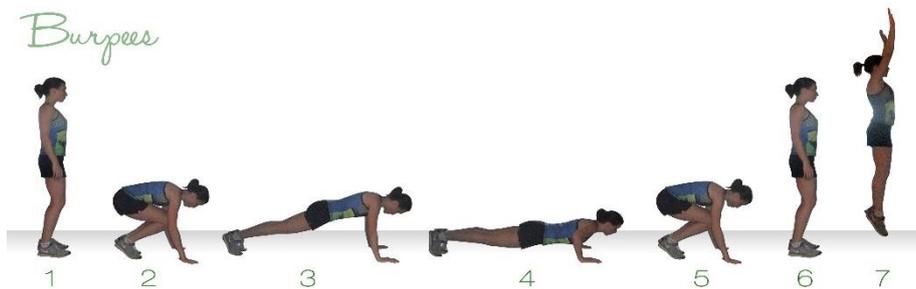
Source : <https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/abdominaux-8-exercices-a-faire-en-duo/3/>

Exercice 9 : Echelle avec la force des bras, contrairement à la photo nous placerons des barres parallèles côte à côte afin d'avoir le même rendu qu'une échelle.



Source : <https://www.movestrongfit.com/move-of-the-day/2019/1/27/many-ways-to-learn-monkey-bars-for-upper-body-strength>

Exercice 10 : Réaliser 15 burpees



Source : <https://www.pinterest.es/pin/21082482627793241/>

Exercice 11 : Pas d'illustration disponible

Exercice 12 : Sauter par-dessus 3 caissons à moyenne hauteur



Source : https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/user_upload/Microsites/Winterfit/Ueber-Winterfit/Cross/S1_Parcours-d-obstacle_1_.pdf

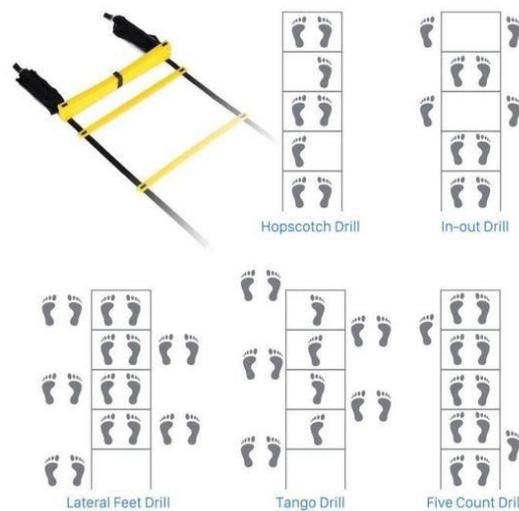
Exercice 13 : Jongler avec 3 balles tout en avançant sur une distance donnée. Pas d'illustration nécessaire.

Exercice 14 : Equilibre en avançant sur un banc retourné tout en effectuant des pistons avec 2 balles. Le jonglage en piston est décrit ci-dessous.



Source : https://www.swissgolf.ch/asg/binarydata/jonglieren_f.pdf

Exercice 15 : Exercice de coordination dans les échelles.



Source : <https://www.cdiscount.com/le-sport/sports-individuels/echelle-de-rythme-entrainement-football-echelle-en/f-1210310-auc6131415926365.html>

Exercice 16 : Lancer 5 objets sur 8 dans les cibles depuis une place fixe



Source : <https://www.pinterest.ch/pin/809029520544658781/>