

Garder la forme pendant le confinement

J'enseigne **l'EPS** dans **un petit collège de centre-ville** en France.

14 ans

(age moyen
des élèves)

350

élèves

25

élèves par classe
en moyenne

14

classes

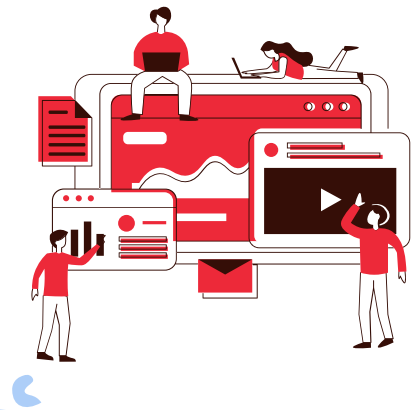


Environnement scolaire

Toutes les catégories socioprofessionnelles sont représentées. L'école dispose d'une **unité allophone** ; ces élèves viennent d'arriver en France et ne parlent pas couramment le français.

Outils numériques

Des ordinateurs sont à disposition en salle des professeurs. Notre collège met à disposition de **chaque professeur d'EPS un ordinateur portable**. Nous avons aussi un vidéoprojecteur mobile et une tablette pour filmer les prestations d'élèves et **les leur montrer**.



Expérience numérique avant le Covid-19

Je n'étais pas coutumière du numérique. J'utilisais quelques **ressources numériques** disponibles dans l'ENT comme les vidéos Lumni. J'avais un peu d'expérience avec la plateforme Socrative pour créer des **questionnaires en ligne**, type QCM, pour évaluer le niveau de mes élèves en **boxe française** avant la séquence.

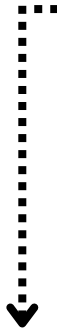
J'avais aussi suivi des **formations en ligne** via la plateforme de formation continue M@gistère.



L'outil : GlideApps

<https://www.glideapps.com/>

GlideApps est une plateforme en ligne qui permet de transformer instantanément les données issues d'une feuille de calcul (Google Sheets, Excel) en applications mobiles disponibles sur smartphones et tablettes.



Besoins pour cette pratique

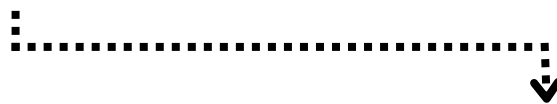
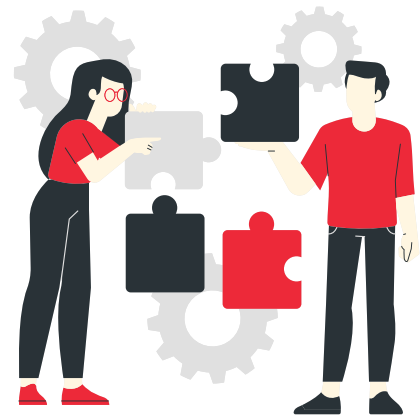
Le défi était d'inciter mes élèves à **continuer à s'entraîner** à leur manière. Je voulais créer quelque chose **d'original et d'amusant**.

Besoins couverts

Je suis resté en contact avec mes élèves.

J'ai également pu les aider à **rester en bonne forme** à distance.

Cette pratique les aidait à se **détendre**.



Public cible

Tous les élèves, de la **sixième à la troisième**.

Organisation

J'ai opté pour des **sessions asynchrones** avec mes élèves car je ne me sentais pas à l'aise avec les leçons synchrones en ligne.

Je pense que **donner le choix aux élèves** est très important. C'est pourquoi j'ai créé deux applications Glide : l'une d'entre elles était consacrée à **l'entraînement au step**, une activité que je n'avais jamais pratiquée avec mes élèves, tandis que l'autre proposait des **exercices de développement musculaire**.

Pour chaque cours, j'ai **inséré des vidéos**, les miennes et celles de la fille d'une collègue et des **fiches d'exercices avec des instructions**. Chaque élève pouvait alors choisir l'activité physique qu'il souhaitait faire et commencer à s'entraîner instantanément.

Enfin, j'ai également organisé une **flashmob** qui impliquait tous nos élèves dans une même chorégraphie, afin de leur donner un sentiment de connexion en cette période de confinement.



Description de l'activité

Pour les cours asynchrones avec mes élèves, je leur ai demandé de faire **deux séances par semaine**, soit 10 exercices, et de me faire un retour à la fin de la semaine. Ils avaient à leur disposition les deux applications Glide. Je leur ai demandé **un retour concernant leur ressenti** (sous la forme d'un smiley) et la date de réalisation des activités. J'ai multiplié les canaux de retours : WhatsApp, la messagerie numérique ou encore mon adresse électronique académique. Je n'hésitais pas à faire un **suivi auprès de mes élèves** s'ils ne rendaient pas leur travail (un message sur l'ENT ou un appel téléphonique).



Quant à la flashmob, mon premier défi a été de **créer la chorégraphie**, de l'enregistrer, de la mettre en ligne puis de l'envoyer à tout le collège. Les élèves devaient **apprendre la chorégraphie** et s'enregistrer en train de la réaliser.

J'ai aussi créé des quizzes avec des défis sportifs à faire en famille afin de mobiliser le plus grand nombre et de resserrer les liens familiaux.

Résultat de la pratique

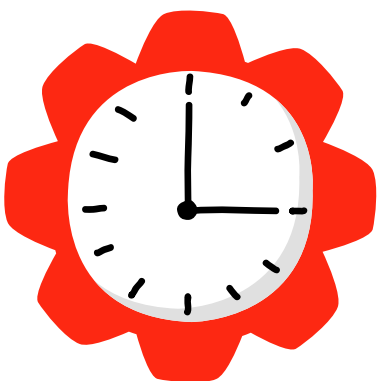
Une pratique innovante

Les élèves peuvent s'entraîner en dehors de l'école avec un ordinateur ou une tablette.

C'est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et peut être utilisé en autonomie et potentiellement avec toute la famille.



Une pratique efficace



- Mes élèves ont appris des choses. Lorsqu'ils sont retournés en classe, j'ai pu constater des progrès.
- J'ai eu des retours positifs de mes élèves et parfois aussi de leurs familles.
- Mes élèves qui avaient pratiqué ces activités semaine après semaine étaient en meilleure forme lorsqu'ils sont retournés en cours. Ceux qui n'en faisaient pas ont pris du poids ou étaient rapidement essouffés lorsqu'ils ont repris les cours d'EPS.

Clés du succès

Accepter de se montrer en vidéo.

Varié les personnes et les lieux.

Etre le plus clair et concis possible dans ses consignes.

Relancer les élèves en cas de travail non rendu.



Bénéfices



Mes élèves ont continué à faire du sport pendant le confinement.



L'éducation physique est devenue plus amusante et accessible à tous. L'application est d'ailleurs toujours utilisée pendant le temps scolaire (gymnase indisponible, météo défavorable) et hors temps scolaire.



Mes élèves étaient autonomes et pouvaient choisir les exercices qu'ils voulaient essayer.

Prêt ?

Etre humble, faire simple.

Ne pas se lancer dans la création d'une application Glide trop longue ou trop lourde.

Montrer des conditions de pratique différentes, sans matériel professionnel.



Ressources

Captures d'écran

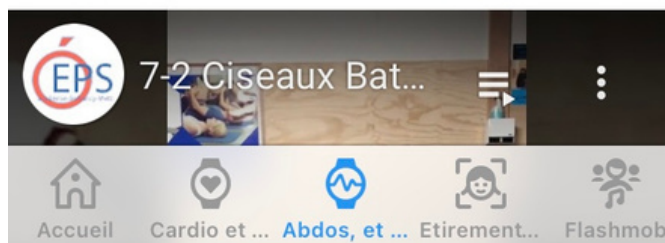
Exemples d'activités ludiques insérées dans Glide :



Abdos niveau 1



Battements ciseaux horizontal



Ce portrait rapporte les choix de l'enseignant, pas les nôtres. Il n'est pas constitué de citations littérales mais est le résumé d'un entretien qui a eu lieu en 2022.