



Évaluer le volet Pratique régulière d'activités physiques de la CD3 en guidant l'élève vers un changement réel et durable

Contexte

La compétence disciplinaire **ADOPTER un mode de vie sain et actif (CD3)** vise à responsabiliser l'élève à l'égard de sa santé et de son bien-être. Au centre de cette compétence se retrouve la pratique régulière d'activités physiques, avec notamment la nécessité d'amener les élèves à réaliser une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives trois fois par semaine (Programme de formation de l'école québécoise [PFEQ], 1^{er} cycle du secondaire, p. 480; 2^e cycle du secondaire, p. 19). Plusieurs questions s'imposent alors :

- Comment évaluer la cohérence, l'exécution et le retour réflexif du plan d'action de pratique régulière d'activités physiques des élèves?
- Autre que la course, quelles activités, d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes, les élèves pourraient-ils (elles) inclure dans leur plan d'action?
- Est-ce qu'un(e) élève n'ayant pas une bonne condition physique peut quand même avoir une bonne note?
- À quoi les tests de condition physique servent-ils et comment les utilise-t-on pour amener l'élève à adopter un mode de vie sain et actif?

Le présent fascicule répondra à ces questions et proposera un exemple concret d'évaluation du volet Pratique régulière d'activités physiques de la CD3 en guidant l'élève vers un changement réel et durable.

De la théorie vers la pratique

1- Le rôle de la personne enseignante en EPS au regard de la CD3

L'EPS a évolué de façon marquée dans les dernières décennies. Quel est donc devenu notre rôle en tant qu'enseignant(e)s d'EPS?

L'enseignant(e) d'EPS amène ses élèves à devenir des citoyen(ne)s physiquement actif(-ive)s, responsables et autonomes dans leurs choix en matière de santé. Pour y arriver, la personne enseignante les amène à développer suffisamment leurs compétences pour qu'ils (elles) puissent faire des activités physiques de façon autonome par la suite, sans nécessairement être encadré(e)s par un(e) adulte. La personne enseignante propose à l'ensemble des élèves une variété d'activités physiques afin que tous puissent en découvrir qu'ils aiment. Une fois adultes, ils seront ainsi en mesure de cibler des activités qu'ils jugent plaisantes afin de conserver une pratique régulière d'activités physiques.

En ce sens, l'EPS d'aujourd'hui s'inscrit dans une visée à long terme, où la CD1 et la CD2 sont développées au service de la CD3 avec l'objectif d'amener les élèves à devenir suffisamment compétent(e)s pour qu'ils (elles) puissent adopter un mode de vie actif.



Planification d'un enseignant du primaire

2- Les tests de la condition physique dans la CD3

Les différents tests de la condition physique sont des outils identifiés par le PFEQ et répandus dans les différents gymnases de la province. Ils peuvent être utiles à l'occasion pour amener les élèves à découvrir des outils de référence et à prendre conscience de leurs forces et faiblesses au regard de différents déterminants de la condition physique (tâche diagnostique). Cela dit, **les différents tests de la condition physique ne devraient, en aucun cas, servir d'évaluation en soi, qu'il soit question de déterminer le degré d'amélioration de l'élève au regard des normes reconnues ou en fonction de son groupe d'âge.** Pourquoi?

Tout d'abord parce que cela est contraire au Cadre d'évaluation des apprentissages selon lequel l'élève doit concevoir et mettre en œuvre un plan d'action personnalisé, puis évaluer l'efficacité de celui-ci. Utiliser des tests de la condition physique peut donc amener les élèves à identifier leurs forces et faiblesses, et possiblement leurs progrès, mais sans plus. Il faut également garder en tête qu'obtenir des progrès significatifs à des tests de conditionnement physique demande beaucoup de temps. Dans une visée à long terme, où l'on souhaite guider nos élèves vers l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, il importe de mettre l'accent sur les aspects de ces tests et sur les apprentissages qui en découlent pouvant leur être utiles tout au long de leur vie. **S'en servir comme évaluation est à proscrire.** Rappelons que le seul élément de la CD3 demandant l'évaluation de l'exécution est la réalisation par l'élève d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes et qu'il n'est pas question ici de rythme imposé.

Donc, est-ce qu'un(e) élève n'ayant pas une bonne condition physique peut quand même avoir une bonne note? La réponse est oui, à condition qu'il (elle) soit en mesure de planifier de façon cohérente, de réaliser une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes et d'effectuer un retour réflexif pertinent.

Si vous utilisez les tests de la condition physique, voici quelques questions pour alimenter votre réflexion sur la façon de les utiliser :

- De quelle façon l'utilisation des tests de la condition physique répond-elle aux visées du PFEQ en EPS et me permet-elle de colliger des traces sur les **apprentissages** de mes élèves?
- Dans quelle mesure les tests de la condition physique que j'utilise dans mon enseignement ont-ils une incidence sur la motivation des élèves à s'engager dans le cours d'EPS?
- Si je cessais de faire réaliser les tests de la condition physique aux élèves, quelles seraient les répercussions de cette décision sur leur note ou leur progression en EPS?

3- Si on mettait l'accent sur le développement à long terme?

En gardant en tête notre rôle en tant qu'enseignant(e) d'EPS sur le développement à long terme de nos élèves, il apparaît essentiel de travailler en équipe-matière pour établir une vision commune, notamment au regard de la CD3. Cela permet également aux personnes enseignantes de s'assurer que, durant leur passage dans une école primaire ou secondaire, l'ensemble des élèves découvre une variété d'activités physiques demandant des qualités physiques et mentales différentes afin que tous y trouvent leur compte. Cela permet aussi d'assurer une continuité, une progression logique dans ce qui est proposé aux élèves.

En ce sens, amener les élèves à découvrir une multitude d'activités physiques permettant de développer les différents déterminants de la condition physique s'avère essentiel. La course à pied, c'est très bien : c'est simple et accessible à tous. Mais ce n'est pas la seule façon d'améliorer sa condition cardiovasculaire! Il existe une panoplie d'activités, telles que la corde à sauter, le Tabata, le vélo, la danse, le patin, le ski de fond, les parcours, la boxe, les jeux de poursuite, etc., qui permettent de bouger à une intensité modérée à élevée. En expérimenter une grande variété permet de mettre en valeur l'utilité des différents déterminants de la condition physique (au regard de la flexibilité, de l'endurance cardiorespiratoire et de la force-endurance) en fonction des exigences des activités et, surtout, de permettre à chaque élève de trouver une activité physique qui lui convient et qu'il pourra pratiquer par lui-même.

Il est aussi essentiel de construire une vision annuelle du développement des élèves, notamment lorsque l'on souhaite les amener à réaliser une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes. Cela ne s'accomplit pas en s'exerçant une fois par semaine pendant un à deux mois. C'est un travail de longue haleine, tout comme l'est celui de maintenir une bonne condition physique à l'âge adulte.

Voici donc un exemple concret et réel du développement à long terme de la CD3, vécu dans un milieu défavorisé et pluriethnique de Montréal-Nord.



Exemple de la mise en œuvre de la CD3

4- Collecter des traces des apprentissages

L'évaluation de la CD3, à l'instar de celle de la CD1 et de la CD2, requiert de colliger des traces des apprentissages des élèves. Les façons de recueillir ces traces sont multiples : observations, conversations et productions. L'adoption d'une vision « plus annuelle » du développement de la CD3 renforce la nécessité d'avoir toujours en main une grille d'observation qui nous permet de garder des traces de nos observations et de nos conversations. Pour la personne enseignante d'EPS, il est tout naturel d'observer les élèves et de converser avec eux (elles). Néanmoins, elle doit prendre l'habitude de poser quelques questions ciblées afin d'être en mesure de juger de la *Cohérence de la planification* ou de la *Pertinence du retour réflexif*, et de garder des traces dans une grille d'observation, puisqu'il s'agit d'une façon simple d'évaluer les élèves. Voici quelques exemples de questions à poser aux élèves permettant une évaluation orale du plan d'action.

- Quel est ton objectif?
- Comment arriveras-tu à l'atteindre? / Quelle(s) activité(s) physique(s) privilégies-tu?
- Est-ce que ton choix d'objectif et/ou d'activité(s) physique(s) est cohérent avec ton niveau d'habileté?
- As-tu atteint ton objectif?
- Selon toi, pourquoi as-tu atteint (ou non) ton objectif?
- Si c'était à recommencer, que ferais-tu différemment? Pourquoi?



**Exemple d'évaluation
par un enseignant
du primaire**

5- Critères d'évaluation : différences entre les éléments observables au primaire et au secondaire

Critères d'évaluation	Primaire Éléments observables	Secondaire Éléments observables
Cohérence de la planification	1 ^{er} cycle : aucun 2 ^e et 3 ^e cycle : Élabore un plan de pratique régulière d'activités physiques qui tient compte de ses capacités et des paramètres établis par l'enseignante ou enseignant	Élabore un plan de pratique régulière d'activités physiques qui tient compte de ses capacités et des paramètres établis par l'enseignante ou enseignant
Efficacité de l'exécution	1 ^{er} cycle : Pratique des activités physiques sollicitant les déterminants de la condition physique et ajuste ses efforts (constance, rythme, etc.) en fonction de ses capacités 2 ^e et 3 ^e cycle : Lors de la pratique d'activités physiques sollicitant les déterminants de la condition physique, il applique son plan et l'ajuste en fonction de ses capacités (référence à l'échelle de Borg, prise de la fréquence cardiaque, etc.) 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e cycle : Respecte les règles de sécurité ciblées	Lors de la pratique d'activités physiques sollicitant les déterminants de la condition physique, il applique son plan et l'ajuste en fonction de ses capacités (référence à l'échelle de Borg, prise de la fréquence cardiaque, etc.) Adopte les comportements éthiques et les règles de sécurité ciblées
Pertinence du retour réflexif	1 ^{er} cycle : Effectue un retour réflexif (à l'oral ou à l'écrit) et présente des traces pertinentes pour évaluer sa démarche et les résultats obtenus 2 ^e et 3 ^e cycle : Effectue un retour réflexif (à l'oral ou à l'écrit) et présente des traces pertinentes pour évaluer sa démarche, le plan et les résultats obtenus	Effectue un retour réflexif (à l'oral ou à l'écrit) et présente des traces pertinentes pour évaluer sa démarche, le plan et les résultats obtenus

En résumé

Le témoignage de Maud Deschênes, enseignante à l'école secondaire Calixa-Lavallée de Montréal-Nord, propose un exemple d'enseignement et d'évaluation qui s'échelonne sur l'année scolaire et représente une visée à long terme de la pratique d'activités physiques. Il est possible de proposer des activités innovantes et variées aux élèves pour avoir une pratique d'intensité modérée à élevée qui respecte leurs intérêts et, ainsi, obtenir plus d'engagement dans le cours d'EPS et dans la pratique régulière d'activités physiques. Si vous utilisez des tests de la condition physique dans vos cours, vous êtes invité(e)s à réfléchir à leur utilité dans le développement de la CD3 chez les élèves et, surtout, à ne pas vous en servir pour les évaluer.



Balado



Est-ce que mes interventions permettent le renforcement de l'estime de soi de chaque élève et une expérience positive l'amenant à vouloir s'engager dans un mode de vie sain et actif?

Quelles sont les stratégies que je mets ou vais mettre en place pour favoriser l'autonomie de mes élèves?

Dans quelle mesure les tests de la condition physique sont-ils utiles au développement de la CD3? Est-ce que leur utilisation est en cohérence avec les buts visés par cette compétence?

Comment bonifier mon enseignement de la CD3 en offrant des choix variés d'activités d'intensité modérée à élevée aux élèves?



POUR ALLER PLUS LOIN

Articles de la revue **Propulsion de la FÉÉPEQ** :

- Réflexions sur l'utilisation du test Navette 20 m au primaire et au secondaire.
- L'influence de la condition physique et des saines habitudes de vie sur le rendement scolaire des adolescents
- Offrir un choix de tests cardiorespiratoires : impact à haut potentiel?

Favoriser la pratique d'activités physiques des jeunes :

Pistes d'action pour le milieu scolaire :

- GO - Le secondaire s'active!

Atelier du congrès de la FÉÉPEQ :

- La CD3 au secondaire à partir de situations authentiques

Outils pédagogiques :

- Échelle de Borg
- Astuces pour un mode de vie sain et actif
- Recommandations pour un mode de vie sain et actif

Références

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2011). *Cadre d'évaluation des apprentissages*. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Éducation du Québec (2023). *Grilles d'évaluation 1^{er} et 2^e cycle du secondaire*. Gouvernement du Québec.