



Évaluer le volet Habitudes de vie de la CD3 sans avoir de traces de la mise en œuvre du plan d'action

Contexte

La compétence disciplinaire ADOPTER un mode de vie sain et actif (CD3) vise à responsabiliser l'élève quant à sa santé et à son bien-être. À l'intérieur de cette compétence se retrouve l'adoption de saines habitudes de vie, relativement au sommeil, à l'alimentation, à l'hygiène corporelle appropriée à la pratique d'activités physiques, à l'utilisation de matériel multimédia, à la consommation de substances nocives pour la santé et à la gestion du stress (Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir, 2007).

Des personnes enseignantes se questionnent :

- Comment évaluer le volet Habitudes de vie de la CD3 alors que celles-ci se vivent principalement à l'extérieur de l'école, à savoir à la maison?
- Quels sont les éléments observables à évaluer?

Il peut paraître difficile d'évaluer le volet Habitudes de vie de la CD3 parce qu'il est presque impossible d'observer celles-ci à l'intérieur du cours d'EPS. Adopter de saines habitudes de vie se passe aussi mais surtout à la maison, dans un environnement où l'élève est amené(e) à faire davantage de choix sur ses comportements en matière de santé et de bien-être. Alors, comment évaluer ce volet en EPS?

1- Évaluation et rôle de la personne enseignante

En EPS, il faut garder en tête que l'évaluation du volet Habitudes de vie de la CD3 porte sur la *Cohérence de la planification* de même que sur la *Pertinence du retour réflexif*. Le critère *Efficacité de l'exécution* n'est pas évalué en CD3 pour les saines habitudes de vie, sauf pour la pratique régulière d'activités physiques. Il peut sembler incohérent pour plusieurs de devoir évaluer des éléments de compétences sans pouvoir observer l'exécution de ceux-ci. Afin de donner du sens à cette partie de notre travail, il apparaît essentiel de nous arrêter quelques instants pour remettre en perspective notre rôle en tant qu'enseignant(e)s d'EPS.

En effet, l'EPS a évolué de façon marquée dans les dernières décennies, tout comme le rôle joué par les personnes enseignantes de cette discipline. Celles-ci ont comme but d'amener leurs élèves à devenir des citoyen(ne)s physiquement actif(-ive)s, **responsables** et **autonomes** dans leurs choix en matière de santé. Pour y arriver, elles leur proposent une variété d'activités d'apprentissage sur des sujets reliés à leur bien-être physique et psychologique; les amènent à réfléchir sur ces sujets; et à prendre connaissance de leurs habitudes de vie et des répercussions actuelles ou possibles de celles-ci sur leur bien-être.

De la théorie vers la pratique



Balado

Bien que l'adoption de saines habitudes de vie de façon autonome et responsable de la part des élèves survienne rarement avant l'âge adulte, il apparaît essentiel de garder en tête que l'EPS d'aujourd'hui s'inscrit dans une vision à long terme de l'individu : semer des graines aujourd'hui pour récolter des fruits dans quelques années! Le PFEQ fait donc le pari qu'une fois adultes, les élèves ayant développé des connaissances sur les différentes habitudes de vie, des compétences d'autoévaluation, de planification et de réflexion en lien avec ces habitudes seront en mesure de cibler les modifications souhaitables et de mettre en œuvre une stratégie pour les appliquer. C'est dans ce contexte que les enseignant(e)s d'EPS sont appelé(e)s à évaluer, dans le cadre de la CD3, la démarche de l'élève, comprenant la *Cohérence de la planification* et la *Pertinence du retour réflexif*, sans tenir compte de l'*Efficacité de l'exécution*. La prestation attendue est donc une planification d'un engagement dans le maintien ou la modification d'une habitude de vie par des moyens concrets et réalistes, ainsi qu'un retour réflexif sur sa mise en œuvre à l'extérieur de l'école.

Critères d'évaluation et éléments observables généraux au primaire et au secondaire

Critères d'évaluation	Primaire, 2 ^e et 3 ^e cycle Éléments observables généraux	Secondaire Éléments observables généraux
Cohérence de la planification	Élabore un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie qui tient compte de ses capacités et des paramètres établis par l'enseignante ou enseignant	Élabore un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie qui tient compte de ses capacités et des paramètres établis par l'enseignante ou enseignant
Efficacité de l'exécution		
Pertinence du retour réflexif	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

Extrait des grilles d'évaluation descriptives, Ministère de l'Éducation, 2023

2- Rendre l'élève autonome : oui, mais comment?

L'évaluation vise d'abord et avant tout à soutenir les apprentissages des élèves. Si l'objectif ultime en EPS est de rendre l'élève autonome et responsable par rapport à ses choix en matière de comportements liés à sa santé, il importe de considérer, dans notre enseignement comme dans nos évaluations, des stratégies favorisant le développement de l'autonomie. Voici quelques stratégies et pistes de réflexion permettant à l'enseignant(e) de soutenir le besoin d'autonomie des élèves (Girard et Hogue, 2023) et de favoriser un plus grand engagement dans leurs apprentissages en EPS, entre autres au regard de leurs habitudes de vie :

- Prendre en compte les intérêts, les sentiments et les perspectives des élèves.
Quels sont les intérêts de mes élèves? Comment et à quel moment puis-je les sonder et en tenir compte dans ma planification [et dans mon évaluation]?
- Expliquer les raisons derrière les demandes et les contraintes imposées.
Suis-je en mesure d'expliquer les raisons derrière mes choix pédagogiques et/ou les contraintes que j'impose? Comment et à quel moment en informer les élèves?
- Expliquer l'importance, l'utilité et la signification des activités [et des évaluations] proposées.
Comment vais-je convaincre les élèves de l'utilité et de la signification des activités proposées?

- Offrir des choix signifiants aux élèves.
De quelle façon pourrais-je donner des options aux élèves pour qu'ils (elles) prennent des décisions et fassent des choix?
- Encourager la prise d'initiatives.
Suis-je ouvert(e) aux initiatives des élèves? Est-ce que ces dernier(-ière)s ont suffisamment de latitude pour en prendre?
- Offrir des occasions aux élèves de s'exprimer dans le cours (p. ex. donner leur opinion, apporter des modifications aux tâches, faire des suggestions, etc.).
À quel moment vais-je prendre le temps de discuter avec les élèves?

Dans la même optique, Lavie et Gagnaire (2014) précisent qu'il est souhaitable de « partir de ce que les élèves sont et de ce qu'ils font plutôt que de ce que l'on voudrait qu'ils soient ou qu'ils fassent. On apprend toujours à partir de ce que l'on sait déjà faire. Ce n'est qu'à cette condition que l'élève éprouvera les limites de la validité de son savoir et qu'émergera la nécessité de le remettre en cause » (p.63). Ainsi, dans une **démarche réflexive** l'impliquant et à partir de situations authentiques le ou la concernant, l'élève sera amené(e) à prendre en charge plus consciemment sa santé et son bien-être.

3- Collecter des traces d'apprentissage

L'évaluation de la CD3, tout comme 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. En adoptant une vision plus « annuelle » du développement de la CD3, il devient simple de toujours avoir en main une grille d'observation permettant 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 :

- Quelle habitude de vie crois-tu devoir modifier? Pourquoi?
- Comment souhaites-tu la modifier? Quel est ton objectif?
- Comment arriveras-tu à l'atteindre?
- Est-ce que ton choix d'objectif est réaliste et cohérent avec ton mode de vie?
- 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?

4- Au quotidien, ça ressemble à quoi?

Amener les élèves à développer leur autonomie et les responsabiliser en lien avec les comportements de santé qu'ils (elles) adoptent n'est pas une mince tâche! Une des stratégies à privilégier afin de les intéresser et de les amener à s'engager dans leurs apprentissages est de baser son enseignement sur des **situations authentiques adaptées à la réalité des élèves**. Pour y arriver, il importe de mettre l'accent sur des enjeux actuels dans la vie de l'ensemble des jeunes, sur des symptômes qu'ils ressentent ou sur des inquiétudes qu'ils peuvent avoir.

Par exemple, un(e) adolescent(e) qui fume la cigarette a plus de chances de modifier ce comportement néfaste pour sa santé parce qu'il (elle) se sent essoufflé(e) en montant les escaliers; parce que cette habitude coûte cher et qu'elle donne mauvaise haleine; parce que ce comportement est au cœur de conflits avec ses parents, que parce que fumer la cigarette peut contribuer au développement d'un cancer du poumon. Cela peut sembler étrange pour une personne adulte, mais pour un(e) jeune, qui vit dans l'instant présent, les priorités sont différentes. Cela ne signifie pas pour autant de ne pas mentionner les effets à long terme des différents comportements liés à la santé et au bien-être, mais plutôt de s'assurer de faire ressortir les avantages et désavantages au quotidien d'adopter certains comportements. De plus, la collaboration avec d'autres spécialistes de la santé (personnel infirmier de l'école, psychologue ou autres) peut d'ailleurs soutenir l'enseignant(e) d'EPS dans l'enseignement de certains apprentissages de la CD3. Il peut être aidant de questionner sa direction afin de connaître les ressources de son milieu.

En outre, pour amener les élèves à s'investir dans une démarche d'adoption de saines habitudes de vie, il apparaît essentiel d'inclure le partage et la pratique de stratégies permettant l'adoption de comportements sains.

Par exemple, c'est bien d'enseigner l'importance de bien gérer son stress, mais il n'y a rien de mieux que d'expérimenter différentes façons d'y arriver! Dans cette optique, pourquoi ne pas faire vivre aux élèves différentes stratégies contribuant à diminuer le stress, telles que la méditation pleine conscience, le yoga, la cohérence cardiaque, la pratique d'activités physiques intenses?

Expérimenter, puis amener les élèves à faire une introspection pour prendre conscience de comment ils (elles) se sentent à la suite de l'application de ces stratégies de gestion du stress, rend le plan d'action beaucoup plus concret. Aussi, rien ne sert de condenser tout cela dans un court laps de temps, puisque la CD3 est une compétence qui s'inscrit dans une perspective à long terme, une compétence dont le développement peut s'échelonner sur toute l'année. Nous pouvons aussi cibler des périodes plus stressantes de l'année (p. ex. les périodes d'examen) pour ancrer encore plus nos interventions dans les préoccupations quotidiennes des élèves.

Exemple d'activité d'apprentissage visant l'action et l'expérimentation : découvrez le jeu *Trahison*, un jeu collectif où la gestion des émotions et les savoir-être sont mis à rude épreuve.



Jeu Trahison
(partie 2)



Jeu Trahison
(partie 1)

En résumé

L'évaluation du volet Habitudes de vie de la CD3 porte sur la *Cohérence de la planification* de même que sur la *Pertinence du retour réflexif*. Le critère *Efficacité de l'exécution* n'est pas évalué en CD3 pour les saines habitudes de vie, sauf pour la pratique régulière d'activités physiques. Afin de maximiser les effets de son enseignement, il importe de mettre l'accent sur des enjeux actuels dans la vie des jeunes par le biais de situations authentiques, de permettre le partage et la pratique de stratégies favorisant l'adoption de comportements sains et d'amener les élèves à faire une introspection.

Finalement, il est essentiel de garder en tête que la CD3 est une compétence qui s'appuie sur une vision à long terme : nous semons des graines aujourd'hui en espérant que nos élèves adoptent de saines habitudes de vie d'ici à quelques années!



Est-ce que j'aborde la CD3 en mettant l'accent sur les effets immédiats des différents comportements de santé dans la vie de mes élèves et/ou de leur entourage?

Est-ce que mes interventions s'ancrent dans une visée de développement à long terme des saines habitudes de vie chez mes élèves?

Comment mes interventions amènent-elles les élèves à expérimenter différentes stratégies de mise en œuvre de saines habitudes de vie (volet pratique)?

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

Comment ma contribution dans une concertation avec mes collègues pourrait-elle prendre forme pour arrimer les contenus à enseigner et la démarche à proposer aux élèves vers un changement dans leurs habitudes de vie?



POUR ALLER PLUS LOIN

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

- Une méthode didactique pour l'éducation à la santé en EPS
- Explorer et exemplifier l'idée des portraits robots pour l'évaluation diagnostique
- L'influence de la condition physique et des saines habitudes de vie sur le rendement scolaire des adolescents

Atelier du congrès de la FÉÉPEQ :

- La CD3 au secondaire à partir de situations authentiques

Proposition de planification pour la mise en œuvre de la CD3

SAE et canevas interactifs :

- Gérer son stress, ce n'est pas si stressant!
- Je m'informe, je m'entraîne, je relaxe
- Utilisation de matériel multimédia
- La PDA de la CD3 en questions et en images

Outils pédagogiques :

- Alimentation et activité physique
- Hydratation et activité physique
- Gestion du stress
- Relaxation

Références

- Girard, S. et Hogue, A.-M., (2023). Le climat motivationnel dans les cours d'éducation physique. Dans S. Turcotte, J.-F. Desbiens, C. Borges, J. Grenier et D. Pasco (dir.), *Enseigner l'éducation physique en contexte scolaire* (p. 278-282). Éditions JFD.
- Lavie, F. et Cagnaire, P. (2014). *Plaisir et processus éducatif en EPS : une pédagogie de la mobilisation*. Éditions AE-EPS.
- 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.