

Description générale du scénario

Titre

Amélioration de la santé grâce à la pratique et à la gestion d'activités physiques

Résumé

Il s'agit d'un scénario sur l'utilisation du réseau social Facebook pour amener des étudiants en éducation physique à adopter de saines habitudes de vie. Le rôle de la motivation et de la persévérance étant central à cet enjeu, le réseau social est une stratégie optimale pour permettre aux étudiants de partager des expériences et de s'encourager.

Types de REA produites dans le cadre de la séquence pédagogique

Réseautage social (Facebook)

Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

Durée de la séquence pédagogique

L'activité se déroulera sur la totalité de la session. Les consignes seront présentées aux étudiants à la 2^e semaine de cours et ils devront participer durant les 10 semaines suivantes pour finalement remettre leur projet terminé à la 14^e semaine de cours.

Principaux concepts abordés

- habitudes de vie : alimentation saine et pratique régulière d'activités physiques
- impacts sur la condition physique, le bien-être et la santé physique et mentale

Cible d'apprentissage de la séquence pédagogique

À la fin de l'activité, l'étudiant, d'une manière autonome, démontrera qu'il peut bien gérer une pratique régulière d'activités physiques et adopter de saines habitudes de vie.

Objectifs d'apprentissage

- Démontrer un engagement, dans une perspective de santé, à travers des échanges d'entraide et de coopération avec ses collègues de classe.
- Planifier un programme personnel d'activités physiques réaliste et efficace.
- Harmoniser et gérer les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.

Défis liés à la séquence pédagogique

Liés aux caractéristiques de la clientèle

Liés aux besoins de l'environnement d'apprentissage

Nécessite l'accessibilité à un gymnase, à un laboratoire informatique avec accès à Internet

Liés aux apprentissages dans ce cours

Intérêt pour la matière (pertinence du cours remise en question), hétérogénéité du groupes d'étudiants, sentiment de compétence

Influence de ces défis sur la séquence pédagogique selon son auteur

Les principales difficultés rencontrées sont le manque de motivation des étudiants, la difficulté à intégrer des activités physiques à leur horaire ainsi que leur manque de connaissances concernant le choix d'activités adaptées à leurs besoins. De plus, dans chaque cours d'éducation physique, il y a toujours des étudiants qui semblent moins intéressés par le cours, le jugeant inutile ou non pertinent pour leur parcours scolaire. Ainsi, amener ces étudiants à être motivés à pratiquer des activités physiques en dehors des heures de cours semble presque idyllique. Pour les convaincre de changer leurs habitudes de vie, il faut leur faire ressentir les avantages d'un tel changement, soit de mettre en pratique de meilleures habitudes à long terme. Comment est-ce possible de les amener à ce stade s'ils ne sont même pas motivés à commencer? Une solution serait de les mettre dans une

situation où ils peuvent bénéficier du soutien et de l'encouragement de leurs collègues, même en dehors des heures de cours. L'utilisation supervisée d'un réseau social comme Facebook pourrait répondre à ce besoin. Le fait de partager son expérience avec ses collègues, de pouvoir communiquer sur le sujet, de présenter des photos, d'échanger des encouragements ou des conseils sur les activités physiques réalisées ou même de participer à des activités de groupe organisées au préalable, le tout via le réseau social, peut constituer un élément primordial sur le plan de la motivation et de la persévérance pour l'activité physique. Enfin, pour assurer que chaque étudiant se sent confortable à utiliser Facebook, les fonctionnalités de ce réseau seraient préalablement bien expliquées.

Stratégie pédagogique en fonction de ces défis

Démarche d'apprentissage visée par la séquence pédagogique

Divergente

Pourquoi cette démarche?

Cette démarche propose plusieurs actions et comportements qui se trouvent parmi les objectifs d'apprentissage visés par le scénario. Les étudiants auront à explorer par eux-mêmes les différentes activités physiques. Ils auront de plus à expérimenter un programme d'entraînement auquel plusieurs modifications seront probablement apportées à la suite de la démarche par essai/erreur. Avec les échanges et interventions prévus par l'enseignant sur différents sujets abordés en classe, les étudiants pourront exploiter la libre association d'idées sur la page groupe du cours.

Apprentissages individuels ou en groupe?

Activités individuelles

Contrôle des apprentissages

Majoritairement pédocentré

Méthodes ou formules pédagogiques utilisées pour la séquence pédagogique

Projet

Pourquoi ces méthodes ou formules pédagogiques?

L'utilisation de la méthode du projet pour optimiser l'utilisation de Facebook est très pertinente, puisque le projet « se caractérise par la production d'une œuvre » (Chamberland, Lavoie et Marquis, 2011). Dans notre cas, ce sera un journal des activités ainsi que des habitudes de vie de l'étudiant. L'utilisation de Facebook permettra la communication entre les apprenants en favorisant les échanges et la discussion sur des sujets les touchant (activités physiques, nutrition, santé mentale, etc.) plus ou moins selon leurs valeurs et leur curiosité. De plus, le projet « met à profit l'initiative et la créativité de l'apprenant », il responsabilise l'étudiant et lui permet d'être actif dans son apprentissage en plus de créer des contacts à l'extérieur du cours grâce à Facebook. Qui plus est, les étudiants pourront comparer les projets des autres étudiants et améliorer les leurs avec les suggestions et les observations.

Chamberland, Lavoie et Marquis (2011). « Le projet », dans *20 formules pédagogiques*, p.111 à 115.

Stratégies d'évaluation de l'atteinte des objectifs

L'atteinte des objectifs pourra être mesurée avec un seul et unique travail de session, par exemple un journal de bord, qui est cumulatif et progressif. Dans un premier temps, le professeur demande à chaque étudiant d'interpréter ses habitudes de vie et de développer des modifications du comportement lui permettant d'améliorer ces habitudes. L'étudiant est appelé à appliquer les modifications et à les inscrire dans son journal de bord (chaque semaine). Il doit ensuite distinguer lesquels de ces comportements sont de réelles améliorations et déduire les causes des réussites/échecs. Par après, le professeur demande aux élèves, à la mi-session, de bâtir un nouveau plan d'action pour le reste de la session (p. ex., deux modifications au minimum), plan qui permettra d'éviter les causes des échecs identifiées plus tôt. Pour conclure la session, les élèves doivent évaluer tout leur travail depuis le début : Quelles sont mes améliorations? Quels sont mes points faibles? Est-ce que j'ai constaté des bienfaits physiques et psychologiques depuis les changements? Si oui, lesquels?

Matériel non numérique nécessaire

REA utilisées dans le cadre de la séquence pédagogique

Type de REA produite dans le cadre de la séquence pédagogique

Réseautage social (Facebook)

Hyperlien vers la REA produite (ou voir annexe)

--

Fonctions de la REA produite pour la séquence pédagogique

Sert à :	planifier, communiquer, échanger, partager, enrichir, évaluer
En utilisant :	document texte, sondage, image, audio, vidéo
Comment :	en collaboration et de manière synchrone ou asynchrone
Pour qui :	soi-même, le professeur, la classe, un réseau social

Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

--

Utilité de la REA produite et des autres REA choisies pour la séquence pédagogique

Pour atteindre le premier objectif, Facebook permettra aux étudiants de facilement discuter de leurs préférences ou de leurs réticences face à certaines activités physiques, de s'entraider et de s'encourager. L'utilisation de ce réseau social facilitera également la coordination d'activités physiques en groupes. De plus, écrire en ligne sur ses habitudes de vie permet à certains étudiants de se découvrir, de pouvoir suggérer des pistes d'amélioration à leurs pairs ou encore de les féliciter. Cela est particulièrement intéressant pour les étudiants moins motivés et moins performants.

Pour atteindre le deuxième objectif, certains exercices, questionnaires ou hyperliens seront à consulter de façon individuelle dans le but d'informer les étudiants sur les saines habitudes de vie et de les guider dans l'élaboration de leur programme personnel d'activités physiques. Toutes ces informations seront facilement accessibles sur la page du groupe créée par le professeur. L'étudiant pourra aussi afficher des informations ou questions en lien avec son programme sur sa page. Grâce aux suggestions des autres étudiants, son programme personnel pourrait ainsi être modifié au fur et à mesure, devenant ainsi plus efficace pour les besoins personnels de chaque étudiant.

Pour atteindre le troisième objectif, le fait de partager leur expérience sur Facebook, en demandant conseil et en discutant avec les collègues d'activités physiques qui les intéressent, devrait aider les étudiants à se motiver et à trouver, au besoin, des pistes de solution à long terme. De plus, un sentiment d'appartenance pourra éventuellement se développer chez eux. D'ailleurs, constater que

leurs collègues progressent devrait également être un facteur de motivation.

Enfin, d'autres types de ressources pourraient venir soutenir et enrichir l'utilisation de Facebook. Dans le but de planifier son programme personnel d'activités physiques, l'étudiant pourrait utiliser des tableaux ou des diagrammes qui l'aideraient à prévoir les activités à l'agenda et à prendre en note les paramètres en lien avec l'activité. Par exemple, il pourrait présenter dans un tableau Excel les exercices physiques qu'il prévoit réaliser, le nombre de séries, le nombre de répétitions, le tempo, la date, la personne avec qui il prévoit s'entraîner, les objectifs reliés à cet entraînement, etc. Il pourrait également inclure des vidéos de mouvements présents dans son programme, préalablement approuvés par le professeur, qui illustreraient le mouvement à réaliser et qui lui serviraient d'aide-mémoire concernant la technique appropriée. Ensuite, dans le but de bien gérer leur temps et de participer à une activité physique de groupe, les élèves pourraient utiliser un outil d'aide à la planification tel que Doodle. Également, si certains élèves désiraient échanger plus en profondeur concernant l'application de leur programme d'activités physiques et la façon dont ils le vivent et le gèrent, une conversation sur Skype leur permettrait de le faire de vive voix. Finalement, le programme personnel d'entraînement pourrait être remis sous différentes formes et en utilisant différentes ressources. Par exemple, un étudiant pourrait décider de présenter son programme sous forme de page Web ou l'accompagner d'un montage vidéo de ses entraînements et activités. Encore une fois, tout ce contenu pourra être publié à la guise de l'étudiant sur sa page Facebook.

Auteurs de la REA produite

Mylène Giguère, Vanessa L'Écuyer, Sophie Léveillé, Geneviève Théorêt

Déroulement de la séquence pédagogique

ÉTAPES	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT	DURÉE (minutes ou heures)	ACTIONS DES ÉTUDIANTS	MATÉRIEL UTILISÉ
1	Les étudiants se créent, au besoin, un compte Facebook, cherchent le nom du groupe dans la barre de recherche du site et envoient une demande de participation.	15 minutes	L'enseignant explique les fonctionnalités de Facebook et crée un groupe de cours. Il accepte les demandes de ses étudiants afin qu'ils puissent avoir un accès aux documents publiés dans la page du groupe.	
2	Les étudiants se créent une page Facebook personnelle avec un identifiant clair.	15 minutes	L'enseignant donne des informations aux étudiants afin de leur faire comprendre les paramètres de gestion d'une page personnelle.	
3	Les étudiants réagissent à la publication sur la page du groupe.	20 minutes	L'enseignant publie sur le mur du groupe.	

4	Les étudiants ajustent les paramètres de confidentialité de leur page et choisissent leurs photos de couverture et de profil.	30 à 60 minutes	L'enseignant demande aux étudiants de personnaliser leur page et répond à leurs questions.	
5	Chaque étudiant publie sa page en ligne.	1 minute	L'enseignant vérifie que les étudiants ont bien publié leur page personnelle.	
6	Chaque étudiant publie les informations demandées.	20 minutes	L'enseignant publie une question sur le mur du groupe et les étudiants doivent y répondre sur leur page.	
7	Les étudiants recherchent des informations sur leurs besoins en activité physique et rédigent un programme adapté en fonction de ces besoins.	5 heures	L'enseignant évalue la pertinence et la qualité du programme afin de permettre à l'étudiant de le commencer.	
8	Les étudiants entretiennent leur page personnelle en publiant périodiquement différents éléments (activités, questionnements, photos, vidéos) et participent sur les pages personnelles de leurs camarades (publications, commentaires). Ils rédigent également quotidiennement un journal de bord de leur entraînement dans Facebook.	pendant 10 semaines	L'enseignant effectue un contrôle de l'information en vérifiant la participation de chaque étudiant sur sa page personnelle ainsi que sur celles des autres étudiants. Le journal de bord est vérifié aux semaines 3, 7 et 11.	
9	Les étudiants rédigent leur travail final: analyse de leur pratique d'activités physiques et réflexion de leur utilisation de Facebook et du journal de bord.	-	L'enseignant corrige le travail final.	

Informations sur le cours visé par le scénario

Titre et numéro du cours

Activité physique et autonomie 109-103

Type de programme du cours

Préuniversitaire

Famille de programmes à laquelle le cours appartient

Sciences et techniques biologiques 100

Programme spécifique

Discipline du cours

Éducation physique

Cours de la formation

Générale commune

Pondération du cours (théorie - pratique - travail personnel)

1-1-1

Compétences visées par le cours

Numéro :	4EP2
Énoncé :	Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.
Éléments :	<ul style="list-style-type: none">• Planifier un programme personnel d'activités physiques.• Harmoniser les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.• Gérer un programme personnel d'activités physiques.
Compétence :	Partiellement atteinte

Cours préalables

Cours d'éducation physique des ensembles 1 et 2

Préalable aux cours

Aucun

Informations sur cette fiche

Auteurs du scénario

Mylène Giguère, Vanessa L'Écuyer, Sophie Léveillée, Geneviève Théorêt

Date de la création du scénario

12 novembre 2012

Date de la création de cette fiche

6 février 2014

Type de licence

Ce travail est publié sous une licence Creative Commons
Attribution-Pas d'utilisation commerciale-non transposé (CC BY-NC 3.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/deed.fr>

Mots-clés

Sciences et techniques biologiques 100, éducation physique, amélioration de sa santé, pratique d'activités physiques, saine alimentation, habitudes de vie, bien-être, projet, réseautage social

Annexes du matériel produit (captures d'écran)

L'étudiant est amené à publier sur sa page personnelle différentes informations qu'il désire partager (droite) ainsi que la réponse à la question de son enseignant sur les habitudes de vie (gauche).

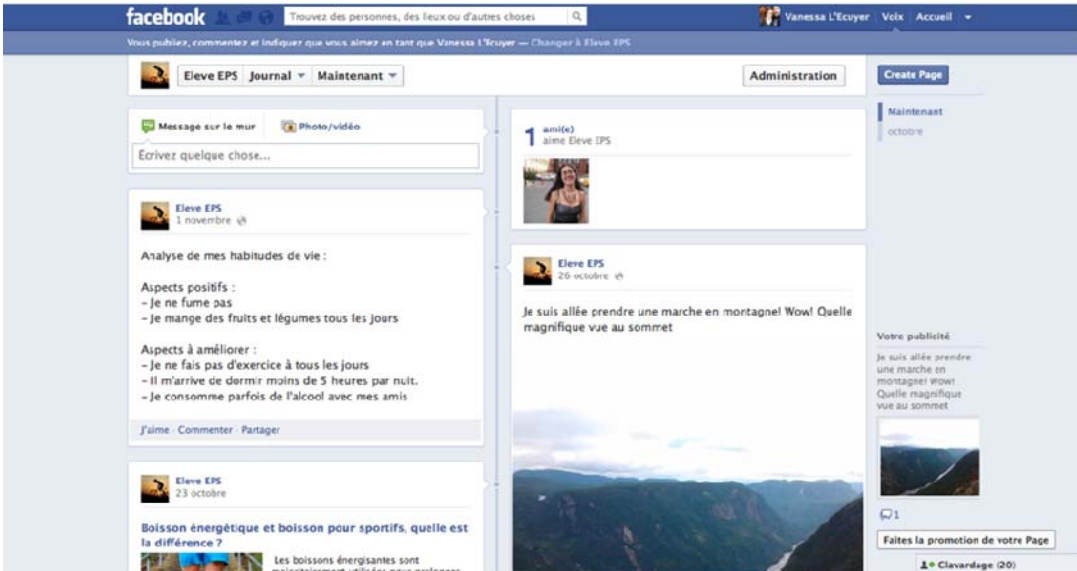


Image 1 - page personnelle de l'étudiant

L'étudiant est en mesure de personnaliser sa page en modifiant son image personnelle ainsi que sa bannière. Il est aussi en mesure, à l'aide des paramètres de sa page, de gérer les différentes communications sur son mur ainsi que les paramètres de sécurité de sa page.



Image 2 - page personnelle de l'étudiant

L'enseignant est en mesure de publier différentes informations sur la page du groupe. Il peut voir le nombre de membres présents dans le groupe ainsi que ceux ayant vu ses publications. Les étudiants sont toujours en mesure de repérer la page du groupe ainsi que leur page personnelle dans la barre latérale à gauche.



Image 3 - page de groupe du cours

L'enseignant peut publier différents textes ou documents qui sont accessibles pour les étudiants dans l'onglet « Fichiers » de la page de groupe. Par ailleurs, les objectifs poursuivis par le cours peuvent être inscrits dans l'onglet « À propos » tout comme les informations principales sont présentes dans l'onglet « Cegep EPS ».

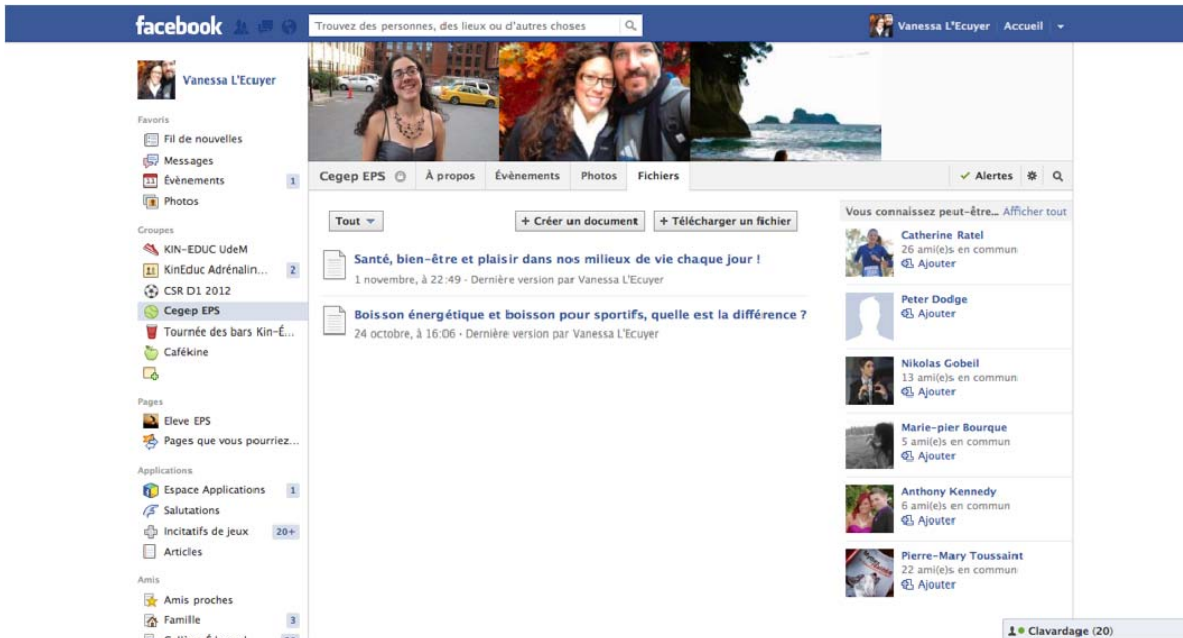


Image 4 - page de groupe du cours