

FunFit: leçon-type



Principes

Dans un cours FunFit, le **fond** est moins important que la **forme**, autrement dit que la mise en scène des activités proposées. L'essentiel est d'alimenter de manière optimale les cinq sources du concept de soi en choisissant des contenus qui permettront aux élèves de faire des expériences gratifiantes et de progresser. Les élèves doivent pouvoir vivre une progression, éprouver les sensations et sentiments qu'elle procure. Les jeux d'adresse qui permettent d'améliorer la coordination p. ex. (diabolo, jonglage avec des balles, Devil Sticks, Kendama, Astrojax, Poi, etc.) se prêtent bien à cet objectif. Les élèves peuvent s'y adonner durant la première partie de la leçon, sur plusieurs semaines d'affilée, en bénéficiant d'un soutien individuel de la part du moniteur. Leur confiance en eux peut être renforcée de façon ciblée par divers moyens: fixation d'objectifs intermédiaires, feed-back, recours à la vidéo ou aux journaux d'apprentissage attestant les progrès de façon tangible, et enfin questions incitant les élèves à réfléchir sur eux-mêmes. Pour la seconde partie de la leçon, Rafael Bühlmann (le créateur de FunFit et chef du projet) décide avec les élèves du sport qu'ils vont pratiquer jusqu'à la fin de la leçon. Souvent, il prend part au jeu et s'arrange pour donner aux élèves des possibilités de marquer des points afin qu'ils puissent célébrer des victoires. Pour qu'ils touchent plus souvent le ballon, il les fait jouer en petits groupes (à 3 contre 3 au max.) sur plusieurs terrains, et pour rendre le jeu plus gratifiant, il introduit des simplifications: sautoirs au unihockey, paniers bas pour le basketball ou utilisation d'un ballon de futsal. La leçon-type ci-dessous est une leçon hebdomadaire que Rafael Bühlmann propose à un groupe de 6 à 10 garçons du degré secondaire dans le canton de Bâle-Campagne. Nous recommandons de l'adapter à la fois aux capacités et préférences du moniteur et aux besoins des élèves.

Durée	Phases/Objectifs	Activités des élèves	Activités du moniteur
2 min.	Musique La musique favorise la détente et l'activation, en particulier dans les petits groupes.		Le moniteur enclenche une playlist motivante juste avant l'entrée des élèves dans la salle.
20 min.	Accessoire de jonglage (p. ex. diabolo) – Amélioration des capacités de coordination. – Les élèves découvrent qu'en s'engageant, ils progressent.	Les élèves s'exercent à faire des figures avec un diabolo: lancer-attra-per, ascenseur, tête-en-l'air, etc., et ils s'entraident. <i>«Franchement, au début, c'était pas génial, mais quand je n'y arrivais pas, Monsieur Bühlmann me coachait et me disait «tu vas y arriver, continue» et voilà, finalement ça me plaît beaucoup.» (Diego, 13 ans)</i>	Le moniteur fixe aux élèves des objectifs intermédiaires réalistes, il les encourage à persévérer et rend leurs progrès tangibles en recourant à des vidéos, des feed-back ou des journaux d'apprentissage.
35 min.	Jeu au choix (p. ex. ultimate) – Amélioration de la condition physique et de la compétence de jeu – Conscience de l'importance de son rôle en tant qu'équipier. <i>«Dans FunFit, on décide nous-mêmes de ce qu'on veut faire. Et il n'y a pas de notes, alors c'est moins stressant.» (Diego, 13 ans)</i>	Si tout va bien, les élèves s'enhardissent et s'affirment. Ils courent, se font des passes, s'appellent, marquent des buts, crient victoire et se donnent l'accolade. <i>«Oui, quand on joue à un jeu où il y a un score et qu'on marque soi-même un point. Mais c'est seulement dans le cadre de FunFit. Dans les cours normaux, ça ne m'est jamais arrivé.» (Luca, 14 ans)</i>	Le moniteur multiplie les feed-back positifs et, au besoin, participe au jeu pour en augmenter l'intensité et donner aux élèves des occasions de marquer des buts.
3 min.	Réflexion En questionnant adroitement les participants, leur faire prendre conscience de leurs ressentis et leur donner envie de revivre les expériences gratifiantes.	Après s'être rituellement frappé dans les mains, les élèves discutent de la partie, sous la direction du moniteur le cas échéant. <i>«Oui, quand le FunFit s'est bien passé, que je me suis donné à fond, je me sens vraiment sûr de moi, c'est une sensation, quoi (...) Et alors je suis plus motivé pour aller en sport avec ma classe.» (Elia, 14 ans)</i>	Questions favorisant le développement du concept de soi: – «Qu'est-ce qui a particulièrement bien marché pour vous aujourd'hui?» – «Comment vous y êtes-vous pris, en tant qu'équipe, pour marquer autant de buts?» – «Vous vous êtes donnés à fond, vous avez transpiré. Quelle impression ça fait?»

Tableau 1: leçon-type pour favoriser le développement du concept de soi, avec des commentaires d'élèves recueillis lors d'une évaluation de FunFit en 2020. L'évaluation complète est disponible auprès de Rafael Bühlmann.