



# ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DES ÉLÈVES GRÂCE À L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

# INTRODUCTION

Ce dossier a été créé, testé sur le terrain et validé grâce à une recherche menée durant 2 ans par l'équipe des chercheurs du Consortium Activités Physiques Bien-être et Santé (CAPBES). Ce groupe constitué dans le cadre du Pacte pour un Enseignement d'excellence de la Fédération Wallonie Bruxelles a pour mission essentielle l'élaboration d'outils et de dispositifs destinés aux enseignants du nouveau Tronc commun. Au sein de ce consortium, nous avons donc opté, en 2023-2024, pour la cocréation d'un dossier d'activités pour le développement de l'estime de soi des élèves du primaire, grâce à l'éducation physique et à la santé, via ce processus de recherche. En voici le résultat.

## **Un dossier ancré dans la réalité du terrain**

Ce dossier présente 26 activités visant à soutenir le développement de l'estime de soi des élèves en milieu scolaire. Toutes ces activités ont été conçues grâce à la collaboration d'enseignants en éducation physique et à la santé et de maîtres-assistants au départ de besoins issus du terrain.

## **Un dossier souple et inspirant**

Ce dossier se veut pratique, souple et inspirant. Il s'agit d'un ensemble de ressources à explorer, à adapter et à faire vivre selon vos convictions pédagogiques. Son objectif principal est de nourrir l'estime de soi des élèves, en favorisant des environnements d'apprentissage où chacun peut se sentir reconnu, compétent et en sécurité.

## **Des activités adaptables au contexte**

Ces activités sont des suggestions à adapter en fonction de chacun de vos contextes scolaires, des spécificités de votre public et de votre programmation. Si vous estimatez que le temps nécessaire pour réaliser une activité est trop long, n'hésitez pas à l'aménager. Par exemple, le carnet des forces et des défis comporte cinq thématiques; libre à vous de sélectionner celles qui vous semblent les plus pertinentes.

## **Des activités adaptables au public**

Les fiches ne précisent généralement pas l'âge du public cible, car la plupart des activités peuvent être ajustées de la P1 à la P6, voire l'enseignement secondaire, en adaptant le langage et/ou les supports. Exceptionnellement, si une activité cible une tranche d'âge en particulier, cela est clairement indiqué au début de la fiche.

## **Clarifier l'intention pédagogique**

Avant chaque activité, il est essentiel de présenter clairement aux élèves l'intention pédagogique qui la sous-tend pour aider les élèves à comprendre pourquoi ils agissent, à s'investir pleinement et à se sentir concernés par ce qu'ils font.

## **Des icônes pour guider l'usage**

Des icônes, situées en haut à gauche de chaque fiche d'activité, précisent certaines spécificités.

- S** Activité qui peut, moyennant adaptation, convenir aux élèves du secondaire.
- T** Activité qui peut, moyennant adaptation, être transférable à d'autres disciplines que l'EP&S et être utilisables par un instituteur.
- I** Activité interdisciplinaire réalisable conjointement par un instituteur et un enseignant en EP&S.

## **Trois visées pédagogiques essentielles**

Les activités proposées s'inscrivent dans trois visées complémentaires:

- renforcer l'estime de soi
- développer le sentiment d'efficacité personnelle
- travailler une image de soi positive

## **Un cadre théorique partagé**

Afin de partager un langage commun autour de ces enjeux, cette introduction propose ci-dessous un zoom théorique synthétique sur l'estime de soi. Dans sa continuité, dix postures professionnelles clés seront présentées. Ces postures constituent des repères qu'il est recommandé d'adopter lors de la mise en place des activités afin de soutenir ces visées de manière concrète et durable.

# CADRE THÉORIQUE

## Le référentiel d'EP&S

Le nouveau référentiel en Éducation Physique et à la Santé (EP&S) de la Fédération Wallonie Bruxelles, édité dans le cadre du Pacte pour un Enseignement d'Excellence, s'articule autour de trois champs de compétences. Parmi eux, le champ 3 — Gestion de sa Santé et de la Sécurité (GSS) — marque une évolution significative dans le rôle et la posture de l'enseignant en EP&S, en introduisant de nouveaux défis pédagogiques.

Dans ce champ figure notamment la compétence GSS4, définie comme suit: «Construire une image positive de soi, développer son sentiment de compétence et, plus largement, son estime de soi pour adopter un mode de vie sain et actif, dans et en dehors de l'école.»

Cette formulation met en lumière trois notions clés: image de soi, sentiment de compétence et estime de soi. Elle souligne que soutenir les élèves dans la prise de responsabilité active vis-à-vis de leur santé passe nécessairement par le développement d'une estime de soi solide, notamment à travers les apprentissages vécus en éducation physique.

## L'estime de soi

D'après les travaux de Coslin (2017), Vandelle (2017) et Doré (2017), l'estime de soi peut être définie comme le jugement, plus ou moins positif ou négatif, qu'un élève porte sur lui-même, que ce soit de manière globale ou dans différents domaines de sa vie. L'estime de soi globale correspond à la valeur que l'élève s'attribue de façon générale. L'estime de soi peut se décliner dans six domaines spécifiques:

1. la compétence scolaire
2. la compétence sociale
3. la compétence sportive
4. la compétence émotionnelle
5. l'apparence physique
6. la projection dans le futur

L'estime de soi est toujours subjective, car elle dépend de la manière dont l'élève se perçoit, ce qui peut être différent de la réalité. On peut la mesurer en comparant l'image que l'élève a de lui-même (le soi perçu) avec l'image qu'il aimeraient avoir (le soi idéal ou désiré).

Selon Duclos (2019), l'estime de soi est également composée de quatre composantes fondamentales:

ESTIME DE SOI			
SENTIMENT DE CONFiance ET DE SÉCURité	CONNAISSANCE DE SOI	SENTIMENT D'APPARTENANCE À UN GROUPE	SENTIMENT DE COMPÉTENCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter les contacts</li> <li>Tolérer le stress et être calme lors de conflits</li> <li>Être optimiste face à l'avenir</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître ses forces et ses difficultés</li> <li>S'affirmer et exprimer ses goûts et ses idées</li> <li>Exprimer ses sentiments et ses besoins</li> <li>Se souvenir de ses réussites</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Communiquer efficacement avec les autres</li> <li>Adopter des responsabilités dans le groupe</li> <li>Manifester de la solidarité et de l'entraide</li> <li>Évoquer son groupe dans d'autres lieux</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persévérer malgré les difficultés</li> <li>Choisir des stratégies</li> <li>Se remémorer les réussites passées</li> <li>Développer un sentiment de fierté</li> </ul>

### Le sentiment de compétence ou d'efficacité personnel

Selon Bandura (1977), le sentiment de compétence, aussi appelé sentiment d'efficacité personnelle, correspond à la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités.

Contrairement à l'estime de soi qui est globale ou associée à un des 6 domaines, le sentiment d'efficacité personnel est lié à une situation précise. En EP&S, il peut donc s'appliquer à toute situation d'enseignement-apprentissage visant une compétence particulière.

Le sentiment de compétence suppose de se sentir capable de réaliser certaines actions, mais aussi de connaître ses limites. Il joue un rôle essentiel dans la motivation et la réussite, car il influence les défis que l'élève choisit de relever, les efforts qu'il fournit, ainsi que son engagement et sa persévérance.

Ce sentiment évolue en fonction de quatre facteurs:

1. les expériences actives de maîtrise: les réussites vécues précédemment
2. les expériences vicariantes: la comparaison avec les échecs ou les réussites d'autrui
3. la persuasion verbale: les encouragements et retours des personnes importantes (enseignants, pairs, parents...)
4. l'état physiologique et émotionnel: l'évaluation des capacités s'appuie aussi sur l'état physiologique et émotionnel

## **L'image de soi**

L'image de soi correspond à la représentation mentale que nous avons de notre propre corps. Selon Doré (2017), elle se construit à partir de l'ensemble des perceptions et des jugements, conscients ou inconscients, que nous portons sur notre corps. Schilder (2013) précise que l'image de soi ne se limite pas aux aspects physiques visibles; elle intègre également les sensations corporelles et la perception de l'unité et de l'harmonie du corps. Cette représentation joue un rôle important dans la confiance, l'estime de soi et la manière dont l'élève interagit avec son environnement, y compris dans les activités physiques.

## **Impacts de l'estime de soi**

Duclos (2019), Laquerre et al. (2010) et Doré (2017) mettent en évidence que l'estime de soi joue un rôle central dans le développement et la réussite des élèves. On peut identifier sept bénéfices principaux:

1. motivation: elle incite l'élève à s'engager dans l'action malgré les obstacles et les difficultés
2. auto-évaluation: elle devient plus fiable et précise, permettant à l'élève de mieux identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
3. bien-être émotionnel: elle apporte stabilité émotionnelle et une meilleure gestion des émotions
4. bien-être physique: elle encourage une attitude plus saine et active
5. relations sociales: elle enrichit la qualité des relations et facilite l'intégration au sein du groupe
6. attrait augmenté: l'élève apprécie davantage la matière dans laquelle il se sent compétent
7. performances et réussite: elle a un impact positif sur les performances et qui, en retour, influence l'estime de soi

Dans n'importe quel domaine scolaire ou extrascolaire, renforcer l'estime de soi contribue à améliorer l'engagement, la confiance, les apprentissages et la réussite globale.

## 10 POSTURES PROFESSIONNELLES CLÉS

Ces dix postures professionnelles clés visent à créer un cadre bienveillant, structurant et stimulant, propice au développement de l'estime de soi des élèves. Ces postures sont inspirées des théories de Meirieu (1989), Duclos (2019), Bandura (1977) et Vygotski (1977).

<b>ADAPTER LES OBJECTIFS AUX CAPACITÉS DES ÉLÈVES</b>	Fixer des objectifs réalistes et différenciés, en tenant compte des capacités, du rythme et des besoins spécifiques de chaque élève. La différenciation pédagogique permet à chacun d'évoluer à son rythme vers la réussite.
<b>VALORISER LA PROGRESSION INDIVIDUELLE</b>	Souligner les progrès personnels plutôt que les performances finales ou les comparaisons entre élèves. Mettre en avant que l'apprentissage est un processus non linéaire, fait d'avancées et de réajustements. Cela permet à chaque élève de se sentir reconnu dans son cheminement.
<b>DONNER UN STATUT POSITIF À L'ERREUR</b>	Présenter les erreurs comme des opportunités d'apprentissage. Soutenir autant l'effort que la réussite, et encourager les élèves à analyser leurs erreurs pour en tirer des leçons. Cela développe la persévérance et diminue la peur de l'échec.
<b>ENCOURAGER UNE COMPÉTITION CONSTRUCTIVE</b>	Adapter les situations de compétition pour éviter les comparaisons négatives. Proposer des défis personnels ou collectifs valorisants, comme battre son propre record ou réussir ensemble.
<b>INSTALLER UN CADRE CLAIR ET BIENVEILLANT</b>	Établir des règles explicites et cohérentes, en expliquant les conséquences logiques des comportements. Un cadre structurant favorise le sentiment de sécurité, essentiel au développement de l'estime de soi.
<b>OFFRIR DES FEED-BACK POSITIFS</b>	Donner des retours réguliers, spécifiques et sincères. Mettre en lumière les forces, les efforts et les progrès de chaque élève. Éviter les compliments excessifs pour préserver leur valeur et renforcer la crédibilité du regard porté.
<b>FAVORISER L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE</b>	Accueillir les émotions exprimées par les élèves et créer un climat propice à la verbalisation des doutes, des inquiétudes et des réussites. Cela soutient les compétences socio-émotionnelles et renforce le lien de confiance.
<b>ADOPTER UNE POSTURE BIENVEILLANTE</b>	Fonder votre relation pédagogique sur l'écoute, le respect, la confiance et l'empathie. Cette posture encourageante et valorisante agit comme un levier puissant de développement de l'estime de soi, à condition de rester mesurée et authentique.
<b>CROIRE EN LES CAPACITÉS DES ÉLÈVES</b>	Afficher une confiance explicite dans le potentiel de chaque élève, y compris ceux en difficulté. Le regard de l'enseignant agit comme un miroir social et influence la perception de soi. L'effet Pygmalion (Rosenthal, 1968) montre que les attentes positives renforcent les chances de réussite.
<b>SOUTENIR LES 4 COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI</b>	Favoriser les quatre piliers identifiés par Duclos (2019) => Sécurité: en posant un cadre stable et rassurant. - Identité: en aidant les élèves à mieux se connaître. - Appartenance: en renforçant les liens dans le groupe. - Compétence: en valorisant les réussites et les efforts.

## BIBLIOGRAPHIE

- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191-215.
- Coslin, P. (2017). *Psychologie de l'adolescent*. Armand Colin.
- Doré, C. (2017). *L'estime de soi: Analyse de concept*. Recherche en soins infirmiers, 129(2), 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>
- Duclos, G. (2019). *L'estime de soi: Un passeport pour la vie* (3e éd.). Éditions de l'hôpital Sainte-Justine.
- Laquerre, N., Thibault, M., Bève, A., Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Feldman, R. (2010). *Le développement affectif et social de l'enfant de trois à six ans*. Dans Psychologie du développement de l'enfant (7e éd., pp. 169-171). Québec, QC: TC Média Livres inc.
- Meirieu, P. (1989). *Apprendre... oui, mais comment ?* (4e éd.). ESF.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and student intellectual development*. Holt, Rinehart & Winston.
- Schilder, P. (2013). *L'image et l'apparence du corps humain*. Routledge.
- Vandelle, H. (2017). *Estime de soi et sentiment d'efficacité personnelle: Les fondements du bien-être en éducation*. Diversité, 189, 155-160.
- Vygotski, L. S. (1997). *Pensée et langage*. La Dispute.

Certaines images contenues dans ce dossier ont été générées avec l'aide d'une IA.

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
CADRE THÉORIQUE	4
10 POSTURES PROFESSIONNELLES CLÉS	7
BIBLIOGRAPHIE	8
FICHE N° 1 L'EXPLORATEUR	10
FICHE N° 2 MES SUPER POUVOIRS EN EP&S	15
FICHE N° 3 MES PRÉFÉRENCES EN EP&S	24
FICHE N° 4 IMAGE EXPLORE	25
FICHE N° 5 MON CARNET DES FORCES ET DES DÉFIS	26
FICHE N° 6 MON CARNET DES AVENTURIERS	28
FICHE N° 7 TOP DÉFI	29
FICHE N° 8 ÉVOLUTION CHALLENGE	30
FICHE N° 9 LE VOYAGE DE L'ESTIME DE SOI	34
FICHE N° 10 MES BADGES ÉTOILÉS EN EP&S	35
FICHE N° 11 LES VASES	38
FICHE N° 12 ESTIMOCÔNES	39
FICHE N° 13 CHECK MON ASCENSION	44
FICHE N° 14 MON BONHOMME DE COMPÉTENCES	45
FICHE N° 15 CHASSER MES PEURS	46
FICHE N° 16 OSE TA DÉMO	47
FICHE N° 17 BOÎTE À ACTIVITÉS	48
FICHE N° 18 PROJET RÉCRÉ-ANIME	49
FICHE N° 19 JOURNÉE DES SUPER ANIMATEURS	50
FICHE N° 20 CHOISIS TA PRESTATION	51
FICHE N° 21 UNE AVENTURE THÉÂTRALE	52
FICHE N° 22 ENSEMBLE VERS LA RÉUSSITE	54
FICHE N° 23 LES SUPER TUTEURS	55
FICHE N° 24 LA TÊTE ET LES JAMBES	56
FICHE N° 25 ALBUM DES SUPERHÉROS	57
FICHE N° 26 VIDÉOS DES SUPERHÉROS	58
REMERCIEMENTS	59

## FICHE N° 1 L'EXPLORATEUR

Cette activité peut être réalisée en version courte lors d'une introduction du cours d'EP&S, en coenseignement avec l'instituteur, ou être complètement déléguée à l'instituteur.

**Visée:** estime de soi

**Intention:** faire découvrir aux élèves les notions d'estime de soi, de sentiment d'efficacité personnel et d'image de soi.

### MATÉRIEL

Textes et/ou vidéos

Revues ou magazines contenant des images

Ciseaux, colle et feuilles de papier

24 cartes illustrées représentant différentes facettes de l'estime de soi (ci-après)

### DÉROULEMENT

#### Activité n° 1

Proposer aux élèves des textes explicatifs et/ou vidéos illustratives de l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnel et/ou l'image de soi. Inviter les élèves à identifier le message et ce qu'il signifie pour eux. Conclure par une discussion sur ce que les élèves ont appris.

Réservoir d'inspiration :

- Livre de Jessica Hische « Demain, je serai »
- Éric-Emmanuel Schmitt et Florence Guittard « Le lion qui ne rugissait pas ».
- [www.actidéfis.be](http://www.actidéfis.be)
- YouTube: « L'estime de soi de Patouch »
- YouTube: « Les enfants nous parlent: l'estime de soi. »

## Activité n° 2

Inviter les élèves à lister les domaines de la vie (scolaire, social, artistique...) dans lesquels ils pensent avoir de la valeur, des forces, une estime de soi importante. Une mise en commun peut suivre.

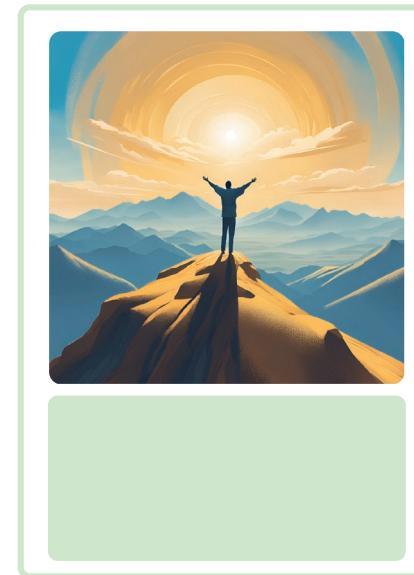
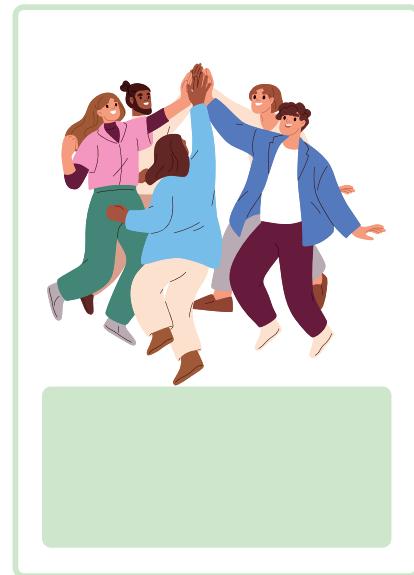
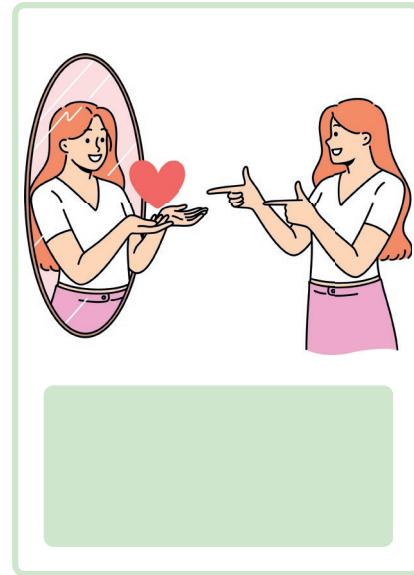
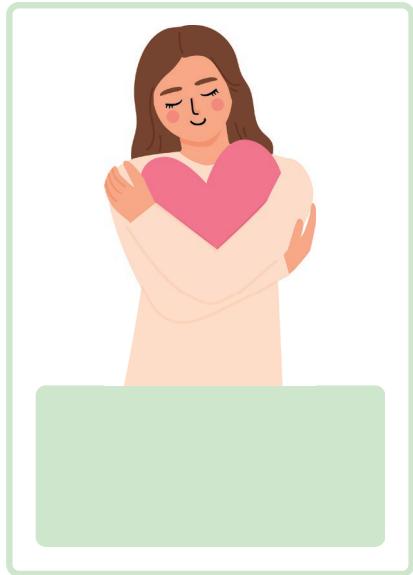
## Activité n° 3

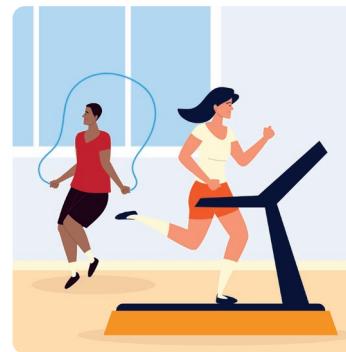
Présenter aux élèves les 24 cartes illustrant différentes facettes de l'estime de soi, du sentiment de compétence et de l'image de soi (cf. ci-dessous). Ces cartes évoquent des notions comme la fierté, la réussite, le dépassement de soi, le progrès, l'entraide, la créativité, l'autonomie et la curiosité. Demander à chaque élève de sélectionner, par exemple, trois cartes qui représentent le mieux leur perception de leur estime d'eux-mêmes, puis de les classer par ordre d'importance : la première position pour la carte la plus significative, suivie des deuxièmes et troisièmes positions. Une zone de texte sous les illustrations permet aux enfants de mettre des mots sur ce que représente leur choix.

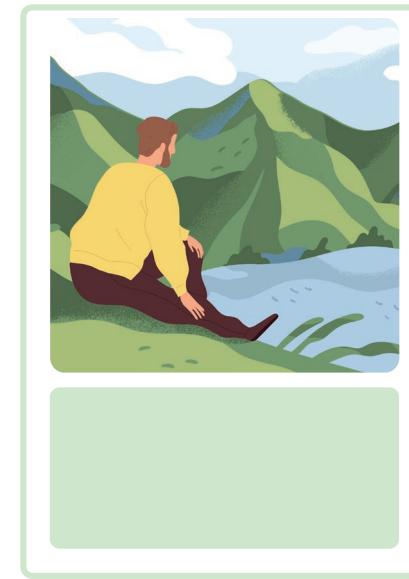
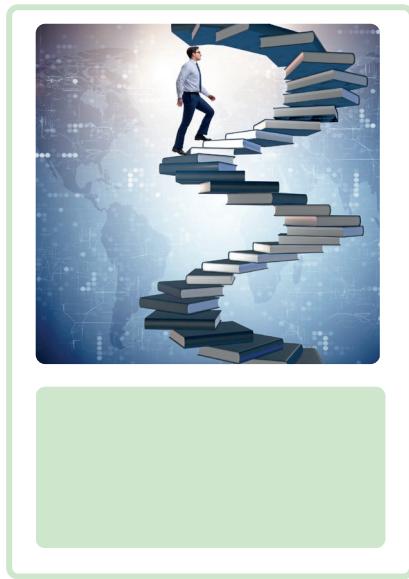
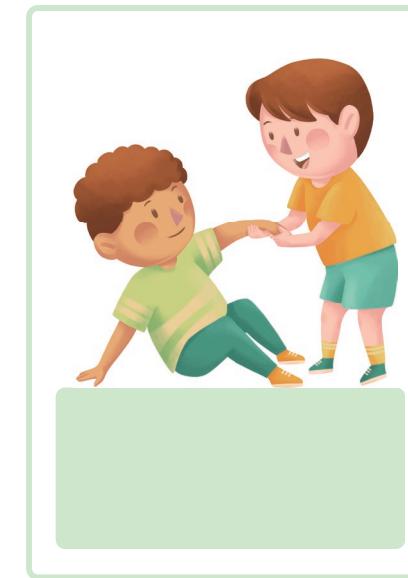
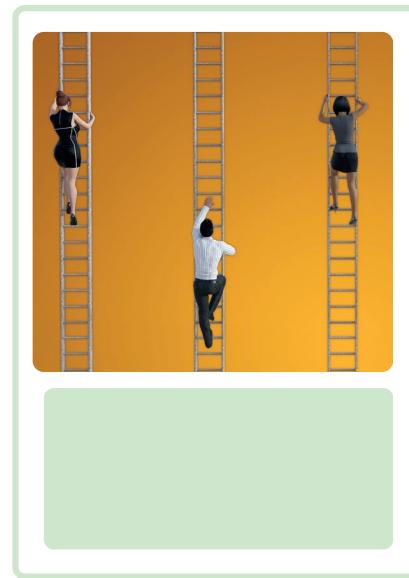
Exemple :



- Privilégiez des petits groupes afin que les élèves osent s'exprimer.
- Encouragez chaque groupe à discuter des raisons pour lesquelles ils ont choisi cette image et à partager ce qu'elle symbolise pour eux.
- Organisez une mise en commun en grand groupe où chaque sous-groupe peut partager ses réflexions.
- Proposez une synthèse collective orale ou écrite qui met en lumière la diversité des perceptions exprimées. Soulignez les points communs et les différences pour encourager une réflexion sur ce qui nourrit et renforce l'estime de soi chez chacun.
- Prévoyez suffisamment de temps, car les élèves peuvent avoir beaucoup d'éléments à exprimer.







## FICHE N° 2

# MES SUPER POUVOIRS EN EP&S

**Visée:** estime de soi

**Intention:** faire découvrir aux élèves la variété des domaines de fierté possibles au cours d'EP&S.

## MATÉRIEL

Cartes des domaines de fierté en EP&S (ci-après)

32 cartes ont été créées à titre d'exemple. Elles sont catégorisées par domaine de fierté. Il y a 4 cartes par domaine et 8 domaines de fierté. Les titres en vert représentent le champ n° 1 du référentiel de compétence (Habilétés motrices et expression), ceux en bleu représentent le champ n° 2 (Habilétés sociomotrices et citoyenneté), et ceux en rouge représentent le champ n° 3 (Gestion de sa santé et de la sécurité).

Les 8 domaines de fierté au cours d'EP&S et exemples	
<b>1. Habilétés motrices</b>	Je suis fier d'avoir amélioré ma technique de lancer
<b>2. Expression</b>	Je suis fier d'avoir créé une chorégraphie sur un thème
<b>3. Coopération</b>	Je suis fier d'avoir créé, avec mes copains, notre enchaînement en acrogym
<b>4. Citoyenneté</b>	Je suis fier d'avoir respecté les règles du jeu
<b>5. Connaissances en santé</b>	Je suis fier d'avoir compris comment fonctionne mon corps lors d'un effort
<b>6. Sécurité</b>	Je suis fier d'avoir soulevé le plinth en faisant attention à mon dos
<b>7. Gestion des émotions</b>	Je suis fier d'avoir exprimé mes émotions et d'avoir réussi à les gérer
<b>8. Pensée critique</b>	Je suis fier d'avoir compris que certaines images du corps sont des stéréotypes

## DÉROULEMENT

À partir des cartes 8 domaines de fierté et de leurs cartes d'illustration, il est possible pour les enfants de :

- découvrir les domaines de fierté possibles en associant, par exemple, les cartes qui appartiennent au même domaine,
- faire vivre un domaine de fierté par atelier. Prévoyez autant de jeux de cartes que d'ateliers,
- choisir un domaine de fierté dans lequel ils se reconnaissent et se sentent compétents et partager leurs expériences personnelles,
- proposer un jeu/un circuit/une course d'orientation... dans lequel les élèves vont récolter les cartes.



- Encouragez les élèves à se valoriser les uns les autres.
- Invitez les élèves à s'auto-évaluer par rapport à ces domaines de fierté à chaque fin de séquence d'apprentissage.

# MOUVEMENT

Je suis fier d'avoir réussi à...



Lancer un ballon



Rouler en avant



Sauter



Courir

# EXPRESSION

Je suis fier d'avoir réussi à...



Danser



Mimer



Prendre la parole



Créer/ inventer

# COOPÉRATION

Je suis fier d'avoir réussi à...



Construire un circuit  
avec mes copains



Écouter mes  
partenaires



Réaliser une figure



Jouer en équipe

# CITOYENNETÉ

Je suis fier d'avoir réussi à...



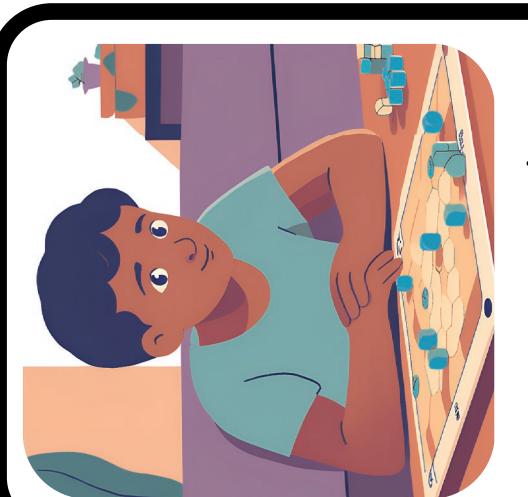
Jouer avec tout le monde



Aider un copain



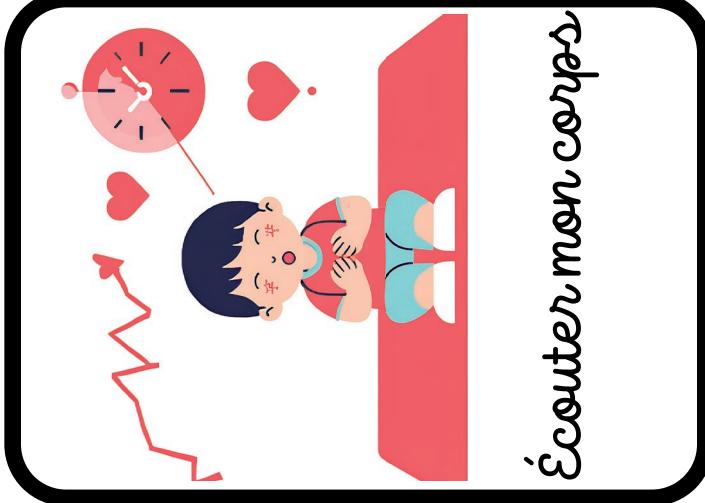
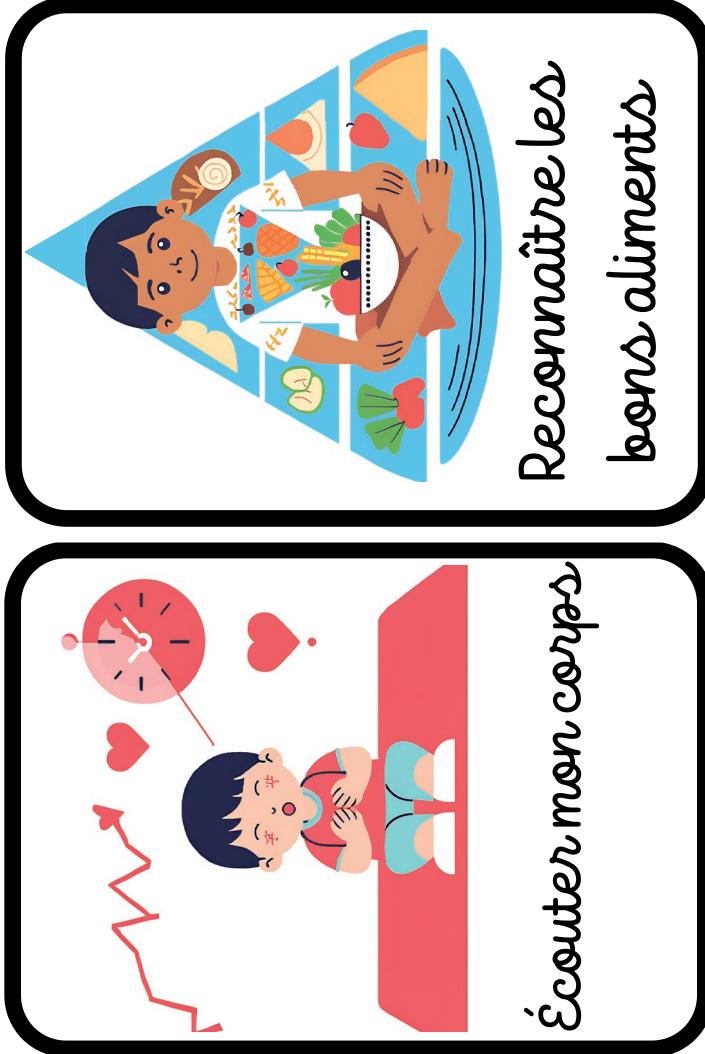
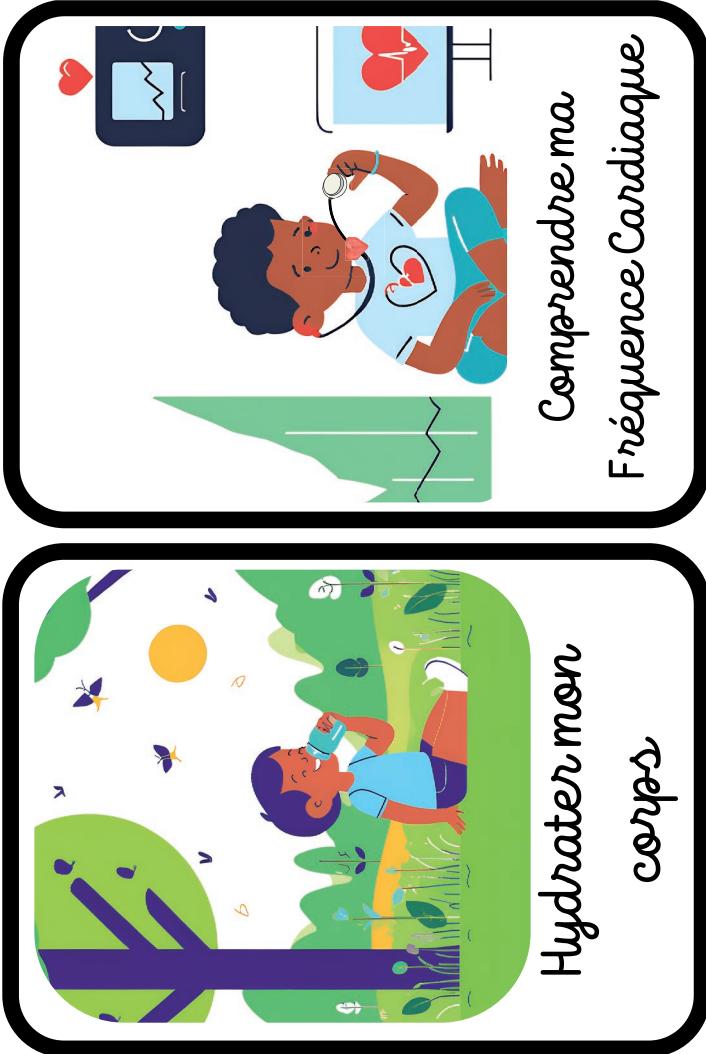
Encourager les autres



Respecter les règles

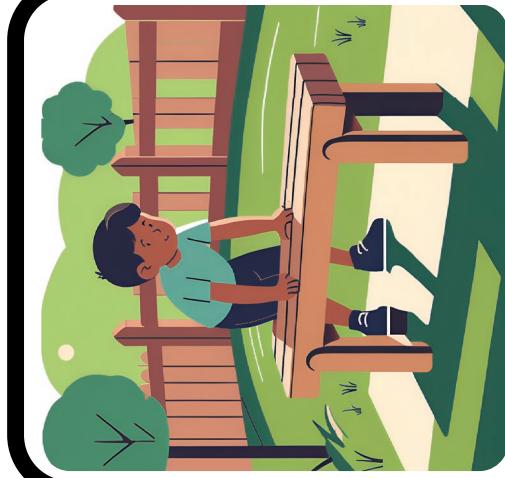
## SANTÉ

Je suis fier d'avoir réussi à...



# SÉCURITÉ

Je suis fier d'avoir réussi à...



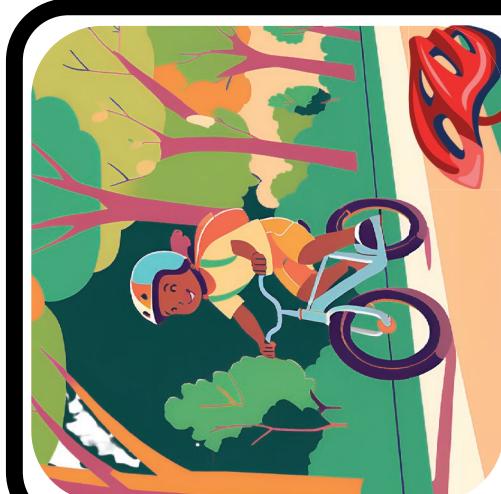
Faire attention à  
mon des



Avoir mon  
équipement



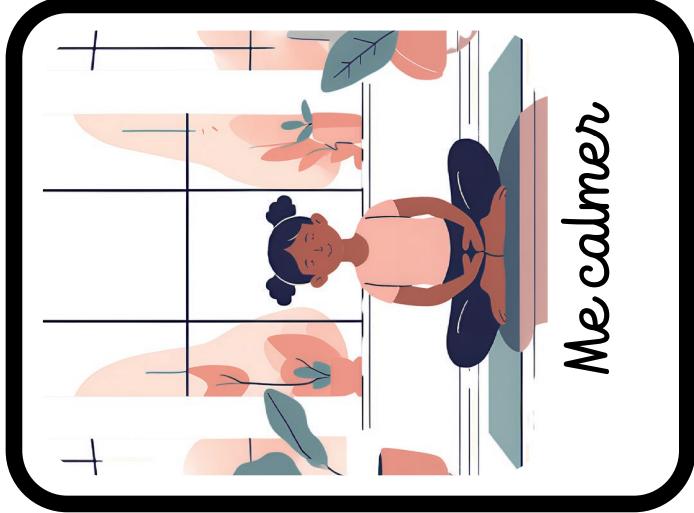
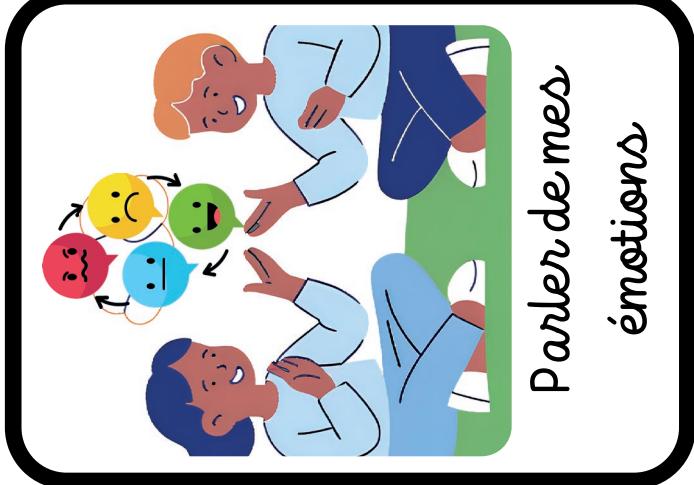
Respecter les  
règles de sécurité



Utiliser le  
bon matériel

# GESTION DES ÉMOTIONS

Je suis fier d'avoir réussi à...



## RÉFLEXION

Je suis fier d'avoir réussi à...



Comprendre  
qui est un stéréotype



Analyser une  
situation



Évaluer des  
informations



M'auto-évaluer

## FICHE N° 3

# MES PRÉFÉRENCES EN EP&S

**Visée:** estime de soi

**Intention:** permettre aux élèves d'identifier les activités qui leur procurent du plaisir en éducation physique et à la santé et dans lesquelles ils se sentent en confiance.

## MATÉRIEL

Liste d'activités ou photos d'activités pratiquées au cours d'EP&S (facultatif)

Feuilles et crayons pour chaque élève (facultatif)

## DÉROULEMENT

Inviter les élèves à dessiner ou à identifier parmi une liste ou des photos d'activités pratiquées au cours d'EP&S, celles qui leur ont procuré le plus de plaisir, de satisfaction, ou dans lesquelles ils se sont sentis particulièrement à l'aise. Organiser ensuite un moment de partage en groupe. Chaque élève expliquera les dessins/photos/activités qu'il a choisis et détaillera les raisons pour lesquelles elles lui ont apporté du plaisir ou un sentiment de réussite.

## VARIANTE

Proposez aux élèves un exercice de réflexion « avant-après » sur une période donnée. Demandez-leur de répondre à deux questions clés.

- 1) Avant l'expérience: « Quelles sont les activités que j'ai envie de pratiquer ou de tester ? ».
- 2) Après avoir testé: « Qu'est-ce que j'ai réellement apprécié après avoir testé ces activités ? ».

Encouragez les élèves à comparer leurs attentes initiales avec leur ressenti après avoir vécu l'expérience.



- Donnez la possibilité aux élèves de mettre en évidence d'autres moments d'EP&S que ceux que vous avez proposés.
- Expliquez aux élèves: « Plus tu deviens bon dans une activité, plus tu te sens fier de toi. Quand tu es fier, tu aimes mieux ce que tu fais, tu as plus envie de continuer, et ça t'aide à encore mieux apprendre. »
- Encouragez les élèves à:
  - écouter attentivement les expériences des autres et à poser des questions si nécessaire,
  - parler des aspects spécifiques de ces activités qui ont contribué à leur bien-être et à leur satisfaction (défi physique, travail en équipe, progression personnelle, ambiance...),
  - continuer à explorer de nouvelles activités et à rester ouverts à différentes expériences.

## FICHE N° 4

# IMAGE EXPLORE

**Public:** P5-P6

**Visée:** image de soi

**Intention:** favoriser l'acceptation de soi et des autres en explorant la diversité corporelle, en déconstruisant les stéréotypes et en encourageant une réflexion personnelle sur l'image de son propre corps et des changements liés à la puberté.

### MATÉRIEL

Des images, formes, objets différents en fonction de l'appropriation de l'activité par l'enseignant

Feuilles et marqueurs

### DÉROULEMENT

Introduire la diversité corporelle et les changements du corps humain. Poser des questions ouvertes aux élèves: «Quels sont les changements que vous connaissez qui arrivent au corps pendant la puberté?», «Pourquoi pensez-vous que tout le monde change à son propre rythme?»

Présenter des silhouettes ou images variées. Montrer des représentations diverses de corps (formes, tailles, apparences) et insister sur le fait que chaque corps, forme est unique et que ces différences sont naturelles.

Parler des stéréotypes liés à l'apparence et encourager les élèves à réfléchir à l'impact de ces stéréotypes sur l'image de soi et des autres.

Explorer les opinions des élèves sur les thématiques évoquées en délimitant 3 zones dans la salle avec des pancartes:  
«Je suis d'accord», «Je ne suis pas d'accord», «Je ne sais pas».

En fonction des représentations des élèves, ceux-ci se déplacent vers la zone qui correspond à leur opinion. Les déplacements peuvent être variés et se réaliser en musique. Lorsque la musique s'arrête, l'élève doit être dans la zone qui correspond à son avis. Explorer ensuite avec eux leur représentation en laissant un temps de parole après chaque stéréotype évoqué.

1. Demander à quelques élèves dans chaque zone d'expliquer leur choix (sans obligation).
2. Encourager des discussions bienveillantes.
3. Souligner les points liés à la diversité corporelle, aux stéréotypes et à l'acceptation de soi.

Enfin, aider les élèves à tirer des enseignements personnels. Distribuer une feuille avec deux questions:  
«Une chose que j'ai apprise aujourd'hui.» et «Une pensée positive que je peux retenir pour mieux accepter mon corps.». Les élèves écrivent ou dessinent leurs réponses (partage facultatif).

### Exemples de stéréotypes :

- Les filles doivent être minces pour être belles
- Les garçons doivent avoir des muscles pour être forts
- Les cheveux lisses sont plus beaux que les cheveux bouclés ou crépus
- Les peaux claires sont supérieures aux peaux foncées
- Les filles doivent avoir de longs cheveux et les garçons des cheveux courts
- Avoir des yeux bleus est un critère de beauté



- Encouragez chaque élève à prendre la parole.
- Rappelez que la diversité des corps est une richesse.
- Encouragez l'acceptation de soi et des autres, en dépassant les stéréotypes.

## FICHE N° 5

# MON CARNET DES FORCES ET DES DÉFIS

**Visée:** estime de soi

**Intention:** permettre aux élèves de prendre conscience de leurs réussites, leurs forces, leurs progrès et de se fixer des défis accessibles.

## MATÉRIEL

Traces/photos des actions réalisées pendant la séance (facultatif)

Images représentant les réalisations ou les objectifs pour la suite (facultatif)

Tableau adapté à l'activité

## DÉROULEMENT

Après une ou plusieurs séances d'EPS, les élèves complètent un carnet ou un tableau en réfléchissant aux 5 thématiques ci-dessous et en répondant aux débuts de phrases qui y sont associés. Les élèves peuvent coller des photos ou des images de leurs actions ou les dessiner.

Après une séance :

Discipline concernée:...				
ACQUIS	ACTIONS	FORCES	PROGRESSION	DÉFIS
Je sais déjà faire...	Aujourd'hui, j'ai fait...	Je suis fier de... Je suis fort dans... parce que... et donc...	J'ai progressé dans... J'ai appris... J'ai atteint les défis que je m'étais fixés...	J'ai des difficultés dans... J'aimerais être plus fort dans... Les défis que je me fixe pour la suite...



- Soulignez les points forts de chaque élève et les encourager à continuer à s'améliorer.
- Proposez aux élèves de discuter de leurs réponses en groupe ou avec l'enseignant. Ils restent libres de partager ou non.
- Proposez-leur de partager à leur famille.

Durant une séquence ou un cycle:

Discipline/séquence/cycle/unité:....					
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
<b>ACTIONS</b> Aujourd'hui, j'ai fait...					
<b>FORCES</b> Je suis fier de... Je suis fort dans... parce que... et donc, j'ai ressenti tel ou tel sentiment...					
<b>PROGRESSION</b> J'ai progressé dans... J'ai appris... J'ai atteint les défis que je m'étais fixés					
<b>DÉFIS</b> J'ai des difficultés dans... J'aimerais être plus fort dans... Les défis que je me fixe pour la suite...					

**FICHE N° 6**

# MON CARNET DES AVENTURIERS

**Visée:** estime de soi

**Intention:** permettre aux élèves de prendre conscience de leurs réussites en documentant une classe verte, une classe de neige, une aventure vécue en plein air (cross, randonnées, vélo, escalade, courses d'orientation, ski, kayak, accrobranche...).

## MATÉRIEL

Cahier ou carnet de voyage pour chaque élève

Crayons, stylos, marqueurs

Équipements spécifiques selon le type de projet

## DÉROULEMENT

Les élèves notent les préparatifs nécessaires à l'aventure, comme la vérification de l'équipement et les conseils de sécurité. Ils formulent ensuite leurs objectifs et ce qu'ils espèrent apprendre ou réussir lors de l'activité.

Voici quelques exemples qui pourraient figurer dans le carnet:

- ce qu'ils voient, ressentent et font au travers des activités et des échanges avec leurs amis, autres élèves, enseignants et moniteurs
- les obstacles et défis rencontrés et comment ils les ont surmontés (courage, persévérance...).
- les moments où ils ont ressenti de la fierté ou de la confiance en eux-mêmes
- les éléments qu'ils auraient aimé réussir, mais n'y sont pas parvenus
- leurs moments préférés, les nouvelles compétences qu'ils ont acquises, la différence entre ce qu'il se pensait capable de faire et ce qu'ils ont fait, la façon dont cette expérience a influencé leur perception d'eux-mêmes. Ce qu'ils ont découvert et appris (sur eux-mêmes, sur les autres, en lien avec les activités...)



- Pour les élèves de P1-P2, adaptez le carnet via l'emploi de dessins, symboles, collages...
- Prévoyez des espaces-temps fixes et opportuns dédiés à la compléction du carnet.
- Des liens peuvent être établis avec les fiches n° 25 et n° 26.

## FICHE N° 7

# TOP DÉFI

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** apprendre aux élèves à développer leur capacité à se fixer des objectifs accessibles.

### MATÉRIEL

Fiche adaptée à l'activité vécue

Stylos ou crayons

### DÉROULEMENT

Préparer une fiche individuelle qui reprend les différents niveaux possibles du défi. Distribuer une feuille à chaque élève. Chacun choisit et marque son défi de départ en plaçant un V dans la colonne correspondante en fonction de sa perception de son niveau de compétences. Pendant la séance, les élèves tentent les activités, en se concentrant sur l'effort et la progression. À la fin de la séance, ils notent ce qu'ils ont réellement accompli en cochant la case correspondant à leur performance. En fonction de la concordance ou discordance, les élèves se fixent un défi pour la prochaine séance. Ils prennent un moment pour identifier leurs efforts et leurs progrès personnels pendant la séance et les moments de fierté.

#### Exemple:

Audace et sécurité	Déplacement en équilibre debout sur les barres//	Idem, mais en arrière	En avant, mais sur une seule barre
Mon défi de départ	V		
Ma réalisation		+/-	
Mon défi pour la suite		X	
J'ai fait des efforts...			
J'ai progressé...			
Je suis fier de...			

**Remarque:** l'objectif présenté ici concerne la performance motrice, mais il peut être adapté pour inclure des compétences, telles que les habiletés coopératives ou d'autres objectifs en EP&S.



- Vous pouvez dupliquer le tableau pour y insérer plusieurs habiletés motrices.
- Invitez les élèves à partager leurs réflexions avec leurs camarades ou vous-même, à discuter des obstacles rencontrés et des stratégies utilisées pour les surmonter.
- Cette auto-évaluation pourrait être croisée avec la vôtre ou celle d'un pair.
- Précisez aux élèves de ne pas se fixer des objectifs trop faibles pour s'assurer de progresser, mais surtout de s'autoévaluer correctement.
- Vous pouvez effectuer cette activité à plusieurs reprises dans l'année en comparant les fiches pour attester de leur évolution.

## FICHE N° 8

# ÉVOLUTION CHALLENGE

Cette fiche exploite le même type de principe que la Fiche n° 7, mais elle se réalise sur un cycle de plusieurs séances.

**Public:** P4-P6

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** permettre aux élèves de prendre conscience de leur progression personnelle en exprimant leurs sentiments et de reconnaître leurs accomplissements tout au long du processus d'apprentissage.

### MATÉRIEL

- Feuille de suivi individuelle pour chaque élève
- Stylos de 3 couleurs différentes

### DÉROULEMENT

Au début de la séquence (cycle de plusieurs séances), l'enseignant définit les objectifs finaux. Ces derniers sont présentés dans la colonne de gauche. Tout au long de la séquence, l'élève s'autoévalue et indique ses sentiments. Il identifie ce dont il est fier et les objectifs qu'il se fixe pour la séance suivante.

Vous trouverez trois exemples de tableau ci-après.



- Invitez les élèves à partager leurs réflexions avec leurs camarades ou vous-même, à discuter des obstacles rencontrés et des stratégies utilisées pour les surmonter.
- Prenez le temps de partager les réussites dont ils sont fiers, afin de valoriser leur progression et leurs efforts tout au long de la période.
- Cette auto-évaluation pourrait être croisée avec votre évaluation ou celle d'un pair.

	Séance 1		Séance 2		Séance 3 (etc.)	
	Auto-éval	Sentiment	Auto-éval	Sentiment	Auto-éval	Sentiment
J'ai aidé un camarade de classe		Fier				
J'ai proposé une règle pour que le jeu soit plus équitable		Fier				
J'ai écouté et pris en compte les idées des autres		Déçu				
J'ai partagé mes idées au groupe		Hésitant				
Ce dont je suis fier						
Les objectifs que je me fixe pour la prochaine séance						

	Séance 1			Séance 2			Séance 3 (etc.)		
	Début	Fin	Sentiment	Début	Fin	Sentiment	Début	Fin	Sentiment
Endurance - courir 1 km en x minutes	7 min	5 min	Fierté						
Gym: tourner en avant			Fierté						
Gym: tourner en arrière			Déception						
Gym: roue			Fierté						
Ce dont je suis fier									
Les objectifs que je me fixe pour la prochaine séance									

# ÉVOLUTION CHALLENGE (SUR 6 ANNÉES)

	Habilétes motrices			Coopération et citoyenneté			Santé et sécurité		
	Gym	Athlé	Natation	Acrogym	Cirque	Basket	Cross	Audace	Escalade
Année 1									
Année 2									
Année 3									
Année 4									
Année 5									
Année 6									

Ce tableau pourrait être utilisé en parallèle de la fiche intitulée «album des superhéros».

## FICHE N° 9

# LE VOYAGE DE L'ESTIME DE SOI

**Public:** P4 à P6

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** utiliser la visualisation mentale pour renforcer l'estime de soi en se concentrant sur des images mentales de réussite et de réalisations positives.

## MATÉRIEL

Tapis de yoga ou tapis de sol (facultatif)

Musique douce et apaisante (facultatif)

Texte préparé de visualisation guidée (facultatif)

## DÉROULEMENT

1. **Demander aux élèves de s'installer confortablement** sur leur tapis de yoga (position assise ou allongée sur le dos). Créer une atmosphère apaisante et de détente en baissant les lumières. Il est possible de mettre de la musique douce.
2. **Installer un temps préalable** pour amener les élèves à se concentrer sur l'instant présent. Les inviter à fermer les yeux.  
Exemples: un exercice de respiration consciente: se concentrer sur sa respiration dans le ventre, sentir le trajet de la respiration [insister sur les lieux de passage], un exercice pour se connecter: «ce que j'entends, ce que je touche, ce que je vois...»
3. **Visualisation positive guidée:** guider les élèves dans un exercice de visualisation les yeux fermés.  
Leur demander de choisir une tâche, une situation, un défi, une épreuve qu'ils ont envie de réussir. Guider les enfants pour qu'ils se représentent l'environnement dans lequel ils se trouvent (le lieu – la façon dont ils sont habillés – les objets qui les entourent...). Leur demander ensuite de s'imaginer en train d'effectuer le défi et de se visualiser en train de réussir ce défi.  
Exemples: «je me vois réussir mon saut en hauteur – je me vois présenter ma chorégraphie en danse devant la classe – je me vois shooter et marquer un but»... Centrer les enfants sur leurs sensations émotionnelles et physiques: «je suis fier de moi, j'ai réussi, je suis content, lorsque je réussis le mouvement, je sens que je pousse sur mes jambes», etc.
4. **Prendre un temps pour se reconnecter à la réalité:** s'étirer et ramener la conscience dans la pièce où ils se trouvent.



- Rappelez-leur qu'ils peuvent utiliser ces techniques de visualisation à tout moment et en cas de situations stressantes.
- Cette activité pourrait aussi être réalisée dans le cadre d'une pause en classe avec les élèves assis à leur banc.
- Si les élèves n'ont jamais réalisé d'exercice de visualisation, veillez à adapter et simplifier le choix de la tâche, situation, défi...

## FICHE N° 10

# MES BADGES ÉTOILÉS EN EP&S

**Visée:** estime de soi

**Intention:** valoriser les comportements des élèves en lien avec l'acquisition des compétences en EP&S pour soutenir le développement de leur estime de soi.

## MATÉRIEL

Badges (voir ci-après) : la couleur qui entoure chaque badge correspond à un champ du référentiel d'EP&S :

- vert = habiletés motrices et expression
- bleu = habiletés sociomotrices et citoyenneté
- rouge = gestion de sa santé et de la sécurité

Le badge supplémentaire (orange) représente la progression.

Un badge vierge de chaque couleur vous permet une personnalisation au choix.

## DÉROULEMENT

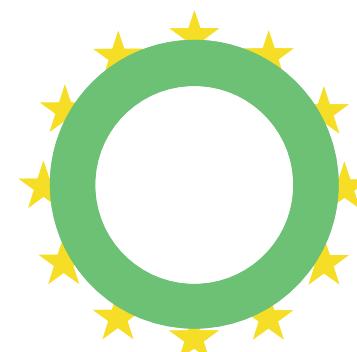
L'activité repose sur l'attribution de badges qui peuvent être remis en fin d'une séance, ou encore à l'issue d'une séquence complète. Choisir un ou plusieurs badges qui sont en phase avec l'activité que vous avez proposée. Introduire d'abord le concept en expliquant que ces badges ne sont pas une récompense compétitive, mais une reconnaissance des progrès, des efforts ou des attitudes positives, comme : l'esprit d'équipe, le fair-play, la persévérance ou les progrès techniques. Pendant les activités, observer et identifier les comportements à valoriser. Remettre ensuite un badge aux élèves en explicitant la raison de cette reconnaissance et remettre ainsi les badges aux élèves. Le même badge peut être attribué plusieurs fois.

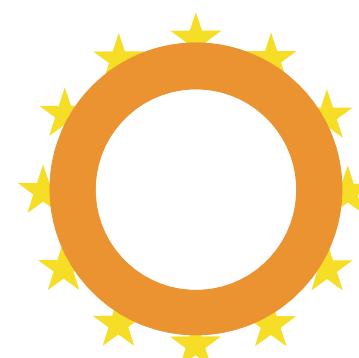
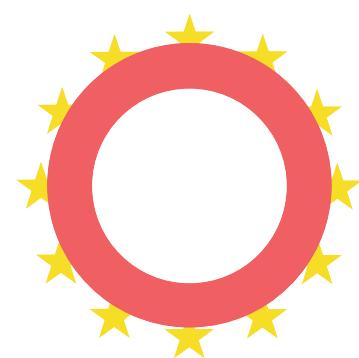
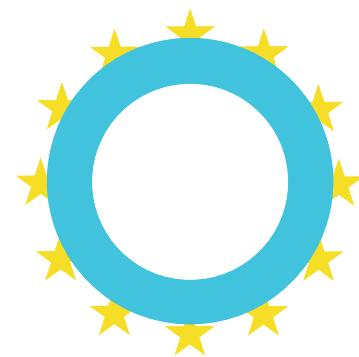
## VARIANTE

- Afficher un «mur des réussites» où les badges seront exposés
- Organiser une discussion où les élèves présentent leur badge préféré et expliquent pourquoi ils en sont fiers.



- Invitez les élèves à partager ce que représente leur badge et ce qu'ils ressentent en le recevant.
- Il est important d'être attentif au fait que **chaque élève** puisse à un moment donné recevoir au moins un badge.
- À l'issue de plusieurs séances, une réflexion collective peut être menée pour permettre aux élèves de prendre conscience de leurs réussites accumulées.





## FICHE N° 11

# LES VASES

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** prendre conscience de son sentiment de compétence et voir comment celui-ci peut évoluer, renforçant ainsi leur confiance en leurs capacités.

### MATÉRIEL

- 5 vases ordonnés avec les étiquettes suivantes:

1. Pas du tout

2. Un peu

3. Beaucoup

4. Complètement

? Je ne sais pas



- Une balle ou un bouchon unique pour chaque élève, confectionné préalablement ou personnalisé en direct par les élèves
- Alternative avec du matériel de base: vases = cônes ou cerceaux colorés et affiches de couleurs attenantes (vert-jaune-rouge) / bouchons = plots numérotés (un numéro par élève)

### DÉROULEMENT

**Placement initial:** poser une question initiale aux élèves, par exemple: « Te sens-tu capable de progresser? » ou « Te sens-tu capable de réussir ce défi? ». Adapter les questions en fonction de l'objectif de votre séance. Chaque élève place sa balle ou son bouchon dans le vase correspondant à son sentiment de compétence.

**Pendant la séance:** profiter d'un arrêt en milieu de séance pour la possibilité aux élèves de déplacer leur objet de vase.

**En fin de séance:** discuter avec les élèves de leurs placements initiaux et finaux, ainsi que des raisons qui ont pu influencer leurs changements de perception.

### VARIANTE

plutôt que de déplacer l'objet, c'est l'élève lui-même qui peut se déplacer d'un vase/cône/cerceau à l'autre.



- Précisez aux élèves d'éviter la comparaison: chacun a une perception différente de sa compétence et a son propre rythme d'apprentissage
- Pour limiter l'effet de mimétisme, invitez les élèves à réfléchir au lieu de positionnement de leur bouchon pendant 30 secondes avant de passer à l'action d'aller le déposer.
- Soulignez l'importance de reconnaître et d'accepter que les perceptions peuvent changer, et que cela fait partie du processus d'apprentissage et de développement de l'estime de soi.
- Cette activité peut être réalisée à plusieurs séances, ce qui optimisera les chances de constater une évolution.
- Si certains élèves ont déplacé leur bouchon vers le bas, il est intéressant d'identifier avec eux quels ont été les obstacles, de normaliser les variations (fatigue, auto-évaluation erronée...), d'identifier comment remonter le bouchon et de valoriser les efforts. L'élève peut ainsi choisir une tâche adaptée à son niveau et à son ressenti.
- Cette activité peut devenir une routine.

## FICHE N° 12

# ESTIMOCÔNES

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** prendre conscience de son sentiment de compétence en le qualifiant et se rendre compte qu'il peut évoluer, renforçant ainsi sa confiance en ses capacités.

### MATÉRIEL

Estimocônes représentant différents degrés de sentiment d'efficacité personnelle. Par exemple: fort, fier, puissant, efficace, capable, performant, doué, découragé, déçu, neutre, confiant, hésitant.

En fonction des disciplines, les estimocônes peuvent varier.

Six propositions illustrées sont incluses (voir ci-après).

### DÉROULEMENT

Afficher les estimocônes sur les murs de la salle d'EP&S ou les leur proposer sous forme de petites cartes à choisir. En début et/ou en fin de séance, inviter les élèves à s'asseoir en dessous de (ou à sélectionner) l'estimocône qui correspond le mieux à leur sentiment d'efficacité personnelle actuel.

Pendant la séance, il est possible de proposer aux élèves d'aller s'asseoir sous l'estimocône qui correspond le mieux à leur sentiment d'efficacité personnelle à ce moment-là. L'enseignant peut, s'ils le souhaitent, aller discuter avec l'élève du choix de son placement.

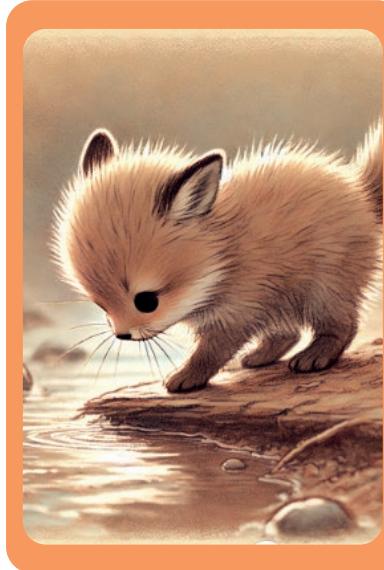


- Encouragez-les à verbaliser leur choix d'estimocône et à partager leurs réflexions avec le groupe, s'ils le souhaitent.

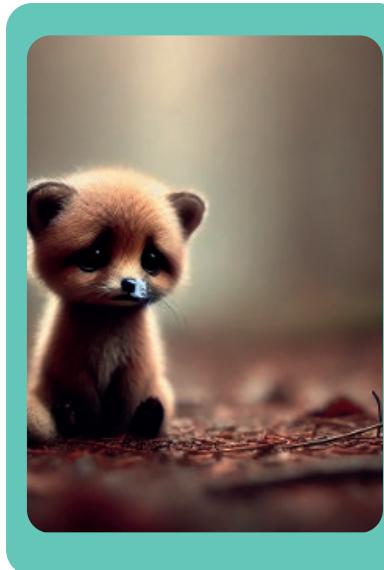
### VARIANTE

Le Blob Tree est un arbre imaginaire sur lequel sont positionnés différents petits personnages que l'on appelle « blobs ». Chaque « blob » a une posture différente. L'élève peut choisir un « Blob » en fonction de ce qu'il ressent sur base duquel un décodage et un partage peuvent être réalisés.

ESTIMOCÔNES

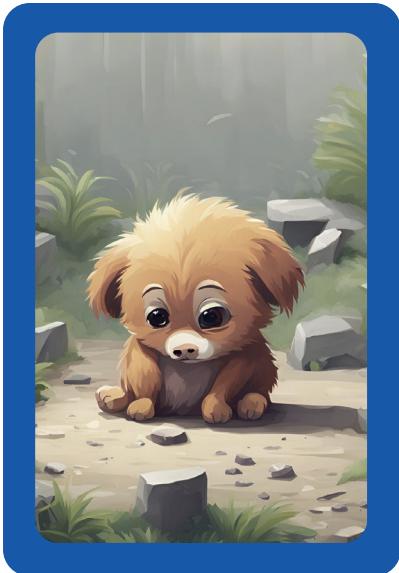


Je me  
sens  
hésitant

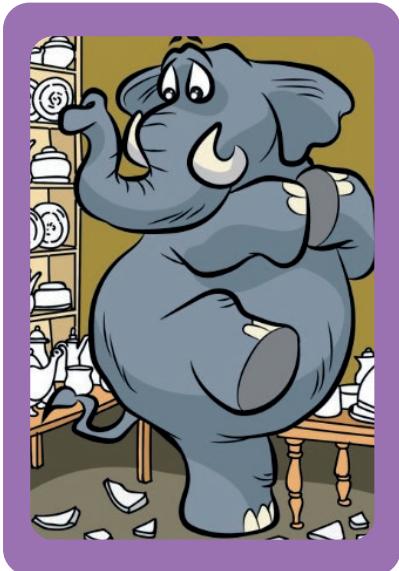


Je me sens  
découragé

ESTIMOCÔNES



Je n'y  
arriverai  
jamais



Je ne me  
sens pas  
très doué

**ESTIMOCÔNES**

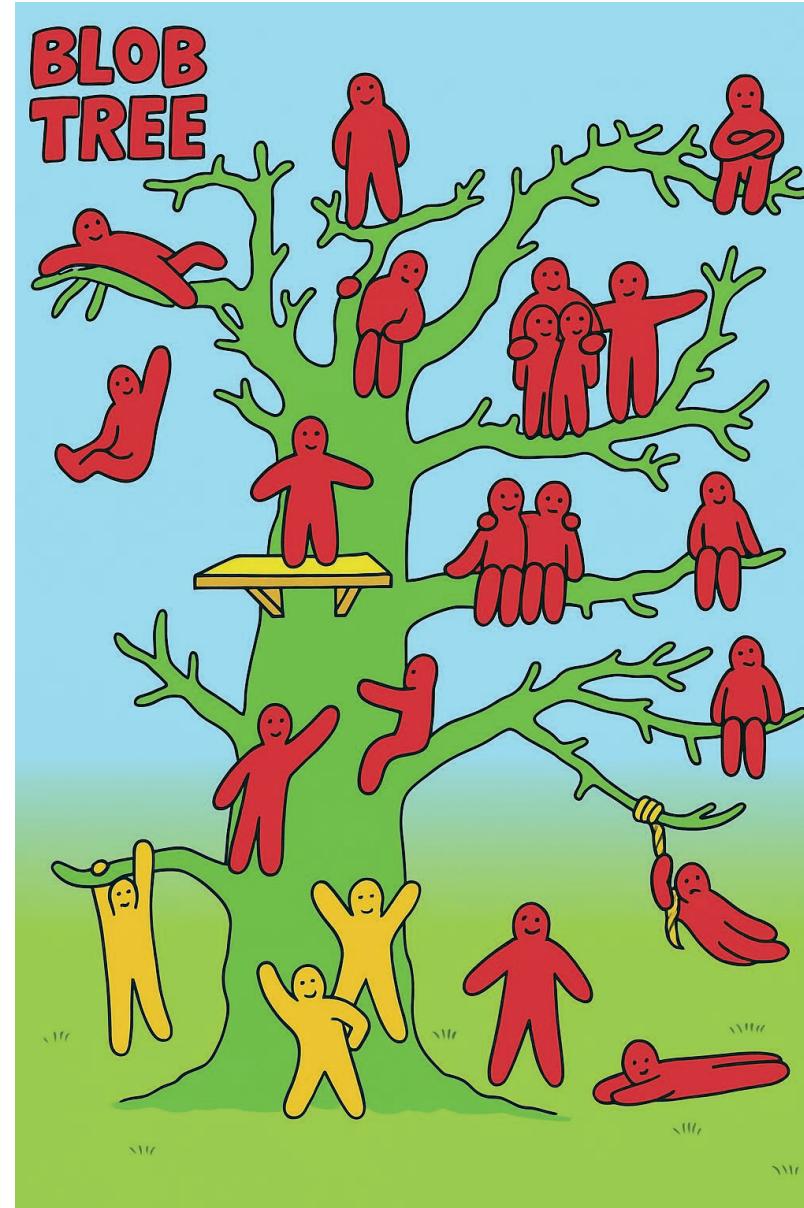


**Je me sens  
super fort**



**Je me  
sens  
capable**

BLOB TREE



## FICHE N° 13

# CHECK MON ASCENSION

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** prendre conscience de son sentiment de compétence et voir comment celui-ci peut évoluer, renforçant ainsi sa confiance en ses capacités. Comprendre que l'apprentissage n'est pas une évolution constante, mais qu'il passe aussi par des régressions nécessaires.

### MATÉRIEL

Une montagne sur un panneau A2 avec 4 zones : départ, milieu, plateau, sommet

### DÉROULEMENT

Expliquer aux élèves qu'ils vont entreprendre un voyage symbolique d'ascension de la montagne, avec parfois des descentes nécessaires. Présentez le panneau A2 et ses 4 zones. Expliquer que cette ascension représente la progression de leur sentiment de compétence entre le début de séance et la fin de la séance ou entre plusieurs séances. Les 4 zones correspondent à un niveau d'acquisition.

**Check initial:** Au début de la séance, inviter les élèves à évaluer leur sentiment de compétence par rapport à l'exercice ou à l'activité prévue. Les élèves doivent faire un check près de la zone sur la montagne qui correspond le mieux à leur sentiment de compétence actuel. Pour conserver une trace, le check peut être remplacé par un bonhomme « grimpeur » qui leur est propre, un post-it ou une gommette ou un bonhomme qui représente chaque élève.

**Check pendant la séance:** Pendant la séance, encourager les élèves à se concentrer sur leur propre progression et à travailler à leur rythme.

**Check final:** Ils doivent faire un check vers la zone qui correspond le mieux à leur sentiment de compétence après la séance.



- Encouragez les élèves à expliquer le choix de la zone, à verbaliser leurs sentiments et leurs expériences : ce qu'ils ont ressenti au début de la séance, s'ils ont atteint leurs objectifs et comment ils se sentent maintenant.
- Invitez les élèves à expliquer le lien entre la progression ou la régression et la/les situation(s) vécues.

### VARIANTE

Échelle horizontale, graduée de 1 à 10 (ou un baromètre avec des pinces à linge). En début et/ou en fin de séance, demandez aux élèves de se positionner sur l'échelle pour indiquer leur sentiment d'efficacité personnelle (10 = complètement capable, 1 = pas du tout capable). Pendant l'activité, organiser un moment pour se repositionner sur l'échelle et voir refléter l'évolution de leur ressenti. En fin de séance, proposer aux élèves d'identifier et de discuter les facteurs ayant influencé leur progression.

## FICHE N° 14

# MON BONHOMME DE COMPÉTENCES

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** renforcer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle à travers une activité ludique de création et de partage de personnages fictifs en 3D, permettant aux élèves d'exprimer leurs sentiments de compétence dans différentes finalités des activités physiques et santé.

## MATÉRIEL

Autant de personnages que d'élèves

Des morceaux de tissu à scratch de couleurs différentes.

## DÉROULEMENT

1. Habillement du personnage: guider les élèves à travers une courte séance de visualisation (2-3 minutes) en leur demandant d'imaginer des scènes où ils réussissent à atteindre un objectif spécifique en lien avec l'activité physique et santé (ex.: réussir un exercice de coordination, atteindre un objectif d'endurance). Les élèves choisissent une couleur de tissu pour habiller leur personnage selon leur perception de leurs compétences actuelles pour l'objectif. Chaque couleur peut être associée à un sentiment de compétence (par exemple, bleu pour «sûr de moi», jaune pour «en apprentissage», rouge pour «en difficulté»).
2. Cercle de parole: En fin de séance, par groupes de 4, chaque élève présente son personnage en expliquant le lien entre son choix de couleur et son vécu au cours d'EP&S. Les autres élèves posent des questions pour encourager la discussion et comprendre les ressentis de leurs camarades. Ils peuvent également proposer des idées pour aider l'élève à améliorer ses compétences.



- Préparez les matériaux à l'avance et expliquez clairement les associations couleur-ressenti.
- Donnez un exemple de votre propre personnage pour aider les élèves à comprendre la démarche.
- Activité dans laquelle la dimension interdisciplinaire avec les arts plastiques peut clairement être établie.

## VARIANTE

Diviser le personnage en deux parties: le haut du corps représente le sentiment de compétence par rapport à l'objectif, et le bas du corps reflète les émotions ou la dynamique du groupe (exemple: vert pour «je me sens bien dans ce groupe», orange pour «j'ai des tensions à résoudre»).

## FICHE N° 15

# CHASSER MES PEURS

**Public:** P5-P6

**Visée:** estime de soi

**Intention:** grâce à un exercice de respiration consciente ou de relaxation, permettre aux élèves de chasser leurs peurs et amener des pensées positives.

### MATÉRIEL

Tapis de yoga ou tapis de sol

Bol tibétain ou clochette (facultatif)

Texte préparé pour guider la respiration et la relaxation

### DÉROULEMENT

- Demander aux élèves de s'installer confortablement** sur leur tapis de yoga (position assise ou allongée sur le dos). Créer une atmosphère apaisante et de détente en baissant les lumières.
- Installer un temps préalable** pour amener les élèves à se concentrer sur l'instant présent. Les inviter à fermer les yeux. Leur laisser un temps pour observer leur respiration (mon ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration).
- Respiration consciente:** guider les élèves dans un exercice de respiration consciente les yeux fermés. Proposer une image positive à chaque inspiration et une image à chasser à chaque expiration. À chaque inspiration => j'inspire: de l'énergie positive, de la joie, de la force, de l'oxygène qui vient nourrir tout mon corps... À chaque expiration => je chasse: ma fatigue, mes pensées négatives, ma peur de rater, mon stress de ne pas être à la hauteur... Utiliser éventuellement un bol tibétain ou une clochette pour rythmer chaque temps de respiration.
- Relaxation:** guider les élèves dans un exercice de relaxation où ils contractent (serrent) très fort une partie du corps ou tout le corps, puis ils relâchent complètement cette même partie du corps (serrer les poings, les muscles du visage, les bras...). Associer ensuite cette contraction à une image négative (ex. je serre très fort mon stress ou je me mets très fort en tension...) et le relâchement à une image positive (je relâche mon stress, je me détends, je me sens bien...).



- Exercez les enfants à respirer consciemment avec les mains sur le ventre ou proposez un exercice de synchronisation cardiaque avec le bol tibétain ou une clochette.
- Guidez les enfants pour qu'ils se représentent l'environnement dans lequel ils se trouvent (ex. le lieu, la façon dont ils sont habillés, les objets...).
- Rappelez-leur qu'ils peuvent utiliser ces techniques à tout moment et en cas de situations difficiles pour évacuer leur stress.

## FICHE N° 16

# OSE TA DÉMO

**Visée:** estime de soi

**Intention:** Renforcer l'estime de soi de chaque élève en leur offrant l'opportunité de démontrer une compétence, une habileté, une praxie ou un enchaînement dans lequel ils se sentent confiants, et en recevant des encouragements et des compliments de leurs pairs.

### MATÉRIEL

/

### DÉROULEMENT

1. **Choix de la démo:** chaque élève choisit un exercice qu'il maîtrise particulièrement bien et dans lequel il se sent confiant.
2. **Formation des groupes de démonstration:** diviser les élèves en groupes en fonction des niveaux de démonstration : 1, 2, 3.
  - Pour le niveau 1, les élèves peuvent réaliser leur démonstration à l'enseignant pendant que les autres sont au vestiaire.
  - Pour le niveau 2, les autres élèves peuvent tourner le dos pendant que l'élève fait sa démonstration ou il choisit ses observateurs (ex. amis proches, personnes de confiance)
  - Pour le niveau 3, l'élève démontre devant tout le groupe.
3. **Déroulement des démonstrations:** chaque élève présente sa démo, sa compétence devant le groupe selon le niveau choisi.

### VARIANTE

Réaliser des démonstrations à plusieurs : une phase de sports collectifs, de l'acrogym...

## FICHE N° 17

# BOÎTE À ACTIVITÉS

**Public:** nous conseillons cette activité pour les P5-P6

**Visée:** estime de soi

**Intention:** renforcer l'estime de soi des élèves en leur permettant de choisir et d'animer des mises en train et/ou des retours au calme connus.

### MATÉRIEL

Deux boîtes, l'une pour l'échauffement ou la mise en train et l'autre pour le retour au calme

Dans chacune des boîtes, placer des cartes ou fiches d'activités faciles à animer ou que les élèves ont l'habitude de réaliser avec vous

### DÉROULEMENT

Un élève joue le rôle d'animateur pour l'échauffement et/ou pour le retour au calme. Il pioche par exemple 2 cartes ou fiches d'activité dans la boîte et en choisit une à animer. Il explique et/ou démontre chaque activité et encourage ses camarades à participer.



- Pour chaque séance suivante, désignez de nouveaux élèves comme animateur en leur permettant de choisir et d'animer des activités à partir des boîtes à activités.
- Participez à l'activité « comme un élève ».

## FICHE N° 18

# PROJET RÉCRÉ-ANIME

Plus qu'une simple activité, il s'agit d'un véritable projet d'animation de la cour de récréation. Cela dit, cette activité peut être réalisée dans le cadre du cours d'EP&S.

**Visée:** estime de soi

**Intention:** améliorer le climat de la cour de récréation et développer l'estime de soi des élèves en les responsabilisant dans le rôle d'animateur de jeux.

## MATÉRIEL

Fiches de plusieurs jeux

Tableau de désignation pour les inscriptions

Des exemples d'activités sont disponibles sur le site e-classe.be : *des activités dans la cour pour tous* (C7\_A19-20\_D1394)

## DÉROULEMENT

**Préparation en amont :** Les élèves de 4-5-6 apprennent à animer des jeux afin de les reproduire en autonomie pendant les récréations à destination des élèves de 1-2-3. Choisir des jeux variés qui peuvent être animés facilement par les élèves et adaptés au niveau de tous. Préparer des fiches explicatives pour chaque jeu. Chaque fiche doit inclure le nom du jeu, son but, ses règles, le matériel nécessaire, et le code couleur correspondant au type de jeu/compétence (ex. expression, motricité, coopération...).

**Inscription et organisation:** Installer un tableau de désignation où les élèves peuvent, sur base volontaire, s'inscrire pour animer les jeux. Chaque jour, des élèves se désignent pour animer un jeu spécifique. Les fiches sont disponibles pour que les élèves puissent se rappeler des modalités du jeu qu'ils vont animer.

**Animation des jeux:** les élèves animateurs prennent leur fiche de jeu et la lèvent en l'air pour signaler le début du jeu. Les élèves intéressés se placent devant l'animateur et le jeu commence. Un enseignant/un surveillant/un éducateur supervise le déroulement des activités.

**Encouragement et feed-back:** Au début de la mise en place du dispositif, discuter avec les élèves animateurs pour recueillir leurs impressions, les encourager, célébrer leurs réussites et donner des conseils.



- Invitez les élèves à prendre conscience de la façon dont cette animation peut aider à améliorer le climat de la cour de récréation tout en renforçant l'estime de soi.
- Motivez tous les élèves à participer, même ceux qui sont plus réservés.
- Affichez un tableau des réussites où chaque élève animateur peut voir son nom et le jeu qu'il a animé. Cela renforce leur sentiment d'accomplissement.
- Des espaces dans la cour de récréation doivent être dédiés à ces jeux.

## FICHE N° 19

# JOURNÉE DES SUPER ANIMATEURS

**Visée:** estime de soi

**Intention:** permettre aux élèves de P5/P6 de développer leur estime de soi en les laissant choisir un rôle dans lequel ils se sentent compétents afin d'organiser une journée sportive et de sensibilisation à la santé pour les élèves de P1/P2.

## MATÉRIEL

Fiches de consignes pour chaque rôle

Équipements et matériel pour les ateliers

Supports informatifs pour la sensibilisation à la santé

Décorations et récompenses

Tableaux de planification et de rotation des groupes

## DÉROULEMENT

**1. Mise en place:** Expliquer aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire l'objectif de l'activité: organiser une journée sportive pour les plus jeunes élèves tout en assumant des responsabilités variées. Présenter les rôles et inviter les élèves à en choisir 2 privilégiés :

- **Créateur d'activité:** imagine et prépare les jeux sportifs.
- **Chercheur d'info santé:** trouve des informations sur la santé à partager.
- **Formulateur des consignes:** explique les règles du jeu aux participants.
- **Aménageur de l'espace:** prépare et organise les espaces de jeu.
- **Préparateur des récompenses:** organise les récompenses pour les participants.
- **Arbitre:** surveille le bon déroulement des jeux et fait respecter les règles.
- **Décorateur:** décore les lieux pour rendre l'événement festif.

**2. Formation de groupes:** Les élèves se regroupent de façon à ce que tous les rôles soient représentés dans un groupe.

**3. Préparations des ateliers:** Chaque groupe est responsable de son atelier et doit préparer une activité sportive de 20 minutes incluant une information ou une question sur la santé. Chaque groupe travaille sur son activité, prépare le matériel nécessaire, et s'entraîne à animer l'atelier. L'enseignant supervise, coordonne les besoins en matériel et aide les élèves à se sentir à l'aise dans leur rôle.

**4. Organisation de la journée sportive:** Les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire animent les ateliers pour les élèves de 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> primaire. Les plus jeunes passent à tour de rôle dans les différents ateliers, participent aux jeux et développent leurs connaissances sur la santé.

## FICHE N° 20

# CHOISIS TA PRESTATION

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** permettre aux élèves de choisir la discipline ou la prestation qu'ils vont réaliser pour leur évaluation, qui reflète leurs talents et leurs intérêts personnels.

## MATÉRIEL

Matériel d'évaluation (grille de critères, etc.).

Accessoires ou équipements spécifiques selon les performances choisies

## DÉROULEMENT

- 1. Introduction:** Expliquer aux élèves le concept de l'évaluation personnalisée, où ils auront la possibilité de créer et de choisir leur propre performance.
- 2. Sélection des performances et préparation:** Distribuer une liste d'options de prestation dans des domaines différents (par exemple, une liste de mouvements de gymnastique, de figures d'athlétisme, de pas de danse, etc.). Laisser les élèves choisir une ou plusieurs prestations qu'ils souhaitent présenter lors de l'évaluation.
- 3. Présentation des prestations:** Organiser un événement d'évaluation où chaque élève aura l'occasion de présenter sa performance devant ses camarades et l'enseignant.



- Encouragez les élèves à réfléchir sur leur propre performance et à identifier ce qu'ils ont bien fait et ce qu'ils pourraient faire différemment à l'avenir.
- Veillez à ce que l'évaluation ne porte pas essentiellement sur la performance

## FICHE N° 21

## UNE AVENTURE THÉÂTRALE

**Visée:** sentiment d'efficacité personnel

**Intention:** explorer et exprimer ses émotions, ses forces et ses aspirations à travers une improvisation théâtrale.

**MATÉRIEL**

Fiches d'inspiration thématique (héros et héroïnes, lieux fantastiques, émotions et sentiments, explorer à l'intérieur de soi, rêves et souhaits) (ci-après)

Costumes, accessoires divers, etc. (facultatifs)

**DÉROULEMENT**

Présenter aux élèves l'objectif de l'activité: explorer et renforcer l'estime de soi à travers l'improvisation théâtrale et expliquer brièvement le concept des fiches d'inspiration thématique et comment elles seront utilisées pour guider les improvisations.

**1. Sélection de la fiche d'inspiration**

Distribuer aux élèves les fiches d'inspiration thématique et inviter chaque groupe d'élèves à choisir une qui résonne particulièrement avec eux et qui les inspire.

Exemple: le prince dans la forêt magique qui va surmonter ses peurs pour aider les autres.

**2. Préparation**

Inviter les élèves à réfléchir à des scénarios, ou des situations théâtrales en lien avec le thème choisi. Les encourager à utiliser leur créativité pour développer des idées et des dialogues qui mettent en valeur les aspects positifs de leur histoire. Les encourager à exprimer librement leurs émotions, à utiliser le langage corporel et vocal. Il importe que chaque élève puisse avoir un temps de parole équivalent.

**3. Présentation**

Chaque groupe présente son improvisation devant la classe.



- Organisez une discussion finale où les élèves peuvent partager leurs expériences, leurs défis et leurs réalisations lors de l'activité.
- Encouragez-les à réfléchir à la manière dont l'improvisation théâtrale peut être utilisée comme outil pour développer l'estime de soi dans d'autres aspects de leur vie.

## FICHES

### 1. HÉROS ET HÉROÏNES

- Personnages super forts
- Aventuriers courageux
- Artistes talentueux
- Inventeurs brillants
- Personnages historiques inspirants

### 2. LIEUX FANTASTIQUES

- Forêt magique
- Château mystérieux
- Île secrète
- Planète extraterrestre
- Ville du futur

### 3. SENTIMENTS ET ÉMOTIONS

- Joie éclatante
- Courage et détermination
- Tristesse et courage
- Peur surmontée
- Amour et gentillesse

### 4. RÊVES ET SOUHAITS

- Réaliser ses rêves
- Surmonter les difficultés
- Trouver ce qui la rend unique
- Être ami avec soi-même et les autres
- Apprendre sur soi-même
- Devenir meilleur
- Réussir à l'école
- Être créatif
- Aider les autres

## FICHE N° 22

# ENSEMBLE VERS LA RÉUSSITE

**Visée:** estime de soi

**Intention:** favoriser le sentiment d'appartenance au groupe et renforcer l'estime de soi à travers des jeux de coopération où chaque enfant contribue à atteindre un objectif commun.

## MATÉRIEL

Différents types de matériel pouvant être utilisés pour les jeux de coopération (cerceaux, balles, cordes, etc.)

## DÉROULEMENT

Expliquer aux élèves que vous allez jouer à des jeux de coopération où l'objectif est que tous les membres du groupe travaillent ensemble pour réussir. Pendant et après chaque activité, les encourager à réfléchir sur leur rôle dans la réussite de l'équipe et sur les émotions qu'ils ont ressenties en collaborant. Favoriser des discussions sur des sentiments tels que la fierté, l'accomplissement et le sentiment d'appartenance à un groupe. Mettre en avant que chaque élève peut contribuer de manière unique: en communiquant (partager des idées, prendre des initiatives, poser des questions), en apportant un soutien émotionnel, etc.



- Réunissez le groupe pour une discussion finale sur les jeux et les expériences vécues.
- Encouragez les élèves à exprimer leurs appréciations envers leurs camarades pour leur contribution aux jeux et ce qu'ils ont appris sur le travail d'équipe et sur eux-mêmes.
- Réalisez un tableau avec des post-it reprenant leurs partages.

## FICHE N° 23

# LES SUPER TUTEURS

**Public:** P5-P6

**Visée:** estime de soi

**Intention:** développer l'entraide et l'estime de soi en apprenant à s'appuyer sur ses forces et à reconnaître celles des autres.

### MATÉRIEL

Fiches d'exercices ou activités adaptées aux différentes disciplines et niveaux.

Feuilles et stylos pour notes ou bilans créatifs.

### DÉROULEMENT

Lors de la dernière séance d'une séquence, des binômes sont formés, avec des rôles définis : l'un des élèves devient « Super Tuteur » pour accompagner et conseiller son binôme, tandis que l'autre joue le rôle de « Super Apprenti ». Cette démarche met en avant les forces individuelles et encourage l'idée que chacun peut apprendre des autres. Les binômes changent à chaque nouvelle discipline ou séance pour permettre à chacun d'être tour à tour tuteur ou apprenti, en fonction de ses points forts ou de ses besoins. Les binômes travaillent sur une fiche ou une activité dans la discipline choisie.

Les « Super Tuteurs » guident leur partenaire en expliquant les consignes ou en reformulant des notions, donnent des astuces, encouragent et valorisent les efforts de leur binôme. Les « Super Apprentis » participent activement et posent des questions, appliquent les conseils donnés et partagent leurs propres idées, prennent confiance en eux grâce aux échanges avec leur tuteur.



- Concluez en valorisant l'importance de changer de rôle et de comprendre que chacun peut être un tuteur ou un apprenti selon le contexte.

### VARIANTES

Chaque binôme réalise un petit résumé de leur travail : une fiche ou un dessin représentant ce qu'ils ont appris ensemble, un court texte ou quelques phrases exprimant ce qu'ils ont apprécié dans leur collaboration.

À plus grande échelle, les élèves de P5-P6 tutorent des élèves de P1, P2, P3 dans des activités ciblées.

## FICHE N° 24

# LA TÊTE ET LES JAMBES

**Visée:** estime de soi

**Intention:** grâce à une activité collaborative, en mettant l'accent sur la coopération et l'entraide, permettre aux élèves d'exploiter leurs forces respectives au sein d'un groupe ou d'un binôme

## MATÉRIEL

Une liste de défis alliant défi physique et défi intellectuel

Matériel spécifique aux défis choisis et adaptés à votre contexte

## DÉROULEMENT

Présenter brièvement la liste de défis qui seront proposés, en précisant qu'ils nécessiteront des forces variées: réflexion, créativité, habileté physique ou connaissances générales.

Former des groupes mixtes de 4 à 5 élèves. S'assurer que les équipes sont équilibrées, en intégrant différents profils et types de compétences (force, stratégie, observation, communication, etc.).

Animer une variété de défis auquel chaque élève peut contribuer selon ses points forts.

Exemple: course d'orientation avec questions aux balises, défis collaboratifs, parcours d'obstacles avec défi intellectuel nécessitant réflexion, audace, précision, agilité, rapidité... Identifier avec eux les forces de chacun qui ont été mises en avant pendant les défis et qui ont contribué au succès du groupe.



- Encouragez chaque membre de l'équipe à partager une expérience positive, un moment de participation, de coopération ou d'entraide dont ils sont fiers.
- Encouragez la variation des statuts au sein du groupe (celui qui réfléchit – celui qui agit...)
- Demandez à chaque élève de partager un moment où ils se sont sentis fiers de leur contribution, d'avoir aidé ou collaboré.
- Pour favoriser l'entraide, amenez les élèves à «faire équipe»: se donner un nom d'équipe, un cri, etc.

## FICHE N° 25

# ALBUM DES SUPERHÉROS

**Visée:** estime de soi

**Intention:** encourager les élèves à reconnaître et à célébrer leurs accomplissements et leurs réussites dans diverses compétences de l'EP&S. Promouvoir un sentiment de communauté et d'encouragement mutuel.

## MATÉRIEL

Un album photos ou un tableau virtuel

Des photos ou des illustrations représentant les réussites et les fiertés des élèves

## DÉROULEMENT

### 1. Préparation et présentation de l'album

Créer un album photos ou un tableau virtuel dédié aux fiertés de la classe. Collecter des photos illustrant les réalisations et les réussites des élèves.

Lors d'une séance spéciale, présenter aux élèves l'album des fiertés de la classe. Expliquer que cet album met en valeur les réussites et les progrès des élèves dans différentes activités physiques, montrant ainsi leur engagement et leur détermination.

### 2. Partage des réussites

Inviter chaque élève à partager une de ses réussites ou fiertés personnelles dans l'album. Les élèves peuvent expliquer ce qu'ils ont accompli, ce qu'ils ont appris et ce que cela représente pour eux en termes de progression et de confiance en soi.



- Plusieurs photos de chacune des classes peuvent être affichées dans la salle d'EP&S. Lors d'un moment convivial, toutes les classes sont invitées à venir voir les photos. Tous les élèves pourront ainsi voir les réussites de chacun. Une autre possibilité consiste à rendre disponible cet album sur le blog de la classe ou de l'école.

**FICHE N° 26**

# VIDÉOS DES SUPERHÉROS

**Visée:** estime de soi

**Intention:** permettre aux élèves de prendre conscience de leur progression en éducation physique en visionnant leurs performances filmées au début, pendant et à la fin d'une séquence, ainsi que sur plusieurs années, favorisant ainsi le développement de leur estime de soi.

## MATÉRIEL

Caméra, tablette ou smartphone pour filmer les performances.

PC ou dispositif de lecture pour visionner les vidéos.

## DÉROULEMENT

### 1. Enregistrement au début de la séquence

Au début de la séquence, l'enseignant et/ou les élèves filment les performances. Ils sont encouragés à donner le meilleur d'eux-mêmes, sachant que leurs prestations seront enregistrées pour constater ensuite leur progression.

### 2. Suivi vidéo pendant la séquence

À chaque séance, l'enseignant peut filmer de courtes séquences pour capturer les progrès des élèves au fil du temps. Les élèves peuvent également s'autofilmer ou se filmer entre pairs.

### 3. Enregistrement à la fin de la séquence

À la fin de la séquence, les performances des élèves sont à nouveau filmées pour comparer leurs progrès avec les enregistrements précédents. Les élèves sont invités à observer attentivement leurs prestations et à identifier les domaines dans lesquels ils se sont améliorés. L'enseignant facilite la discussion sur les progrès et les efforts des élèves. Les élèves sont encouragés à exprimer leurs sentiments, leurs réalisations et leurs objectifs pour continuer à progresser.

### 4. Diffusion à l'école

Idem fiche 25.

## VARIANTE

En plus du suivi pendant la séquence actuelle, les élèves peuvent également visionner des vidéos de séquences similaires d'années précédentes. Cela leur permet de voir leur évolution sur une plus longue période et de prendre conscience des progrès réalisés au fil du temps.

## REMERCIEMENTS

Ce projet a été piloté par les chercheurs du Consortium CAPBES, dans un partenariat précieux rassemblant 6 Hautes Écoles.

Ce réseau de collaboration a permis de croiser les regards, de mutualiser les savoir-faire et de renforcer la qualité et la diversité des propositions pédagogiques.

Nous souhaitons remercier chaleureusement les 63 enseignants en éducation physique et à la santé et maîtres-assistants qui ont contribué à son élaboration, que ce soit par la conception des activités ou par leur expérimentation sur le terrain.

Leur expertise, leur engagement et leur enthousiasme ont permis de donner corps à ce dossier d'activités.

**Les chercheuses :** Isabelle Magnée (HELMo), Audrey Ignelzi (HELMo), Eva Monteiro Ferreira (HELMo), Amélie Brau (HERS)

**Les enseignants :** Marc Alardin, Olivier Appeltants, Yves Archambeau, Jérémy Bonni, Cécile Borremans, Davis Bottequin, François Burton, Olivier Buttiens, Vincianne Cadiat, Jehanne Cadiat, Julien Cassart, Brice Compère, Stéphane Couteau, Marie-France Couturier, Pascal Darcis, Jonathan De Cock, Bernard Delvenne, Sarah Dero, Stéphane Derome, Pierre-Philippe Dumont, Jean-Philippe Dupont, Mégane Erkenne, Stéphanie Fabry, Cyril Fierens, Evelyne Flas, Amélie Formoso, Olivier Frédéric, Julie Guiot, Martin Guiot, Sophie Gutkin, Ingrid Hache, Laurent Hensen, Sandrine Hermie, Sylvie Herreman, Anne Horlin, Catherine Humbert, Joséphine Janssen, Valentin Lambert, Antoine Lepère, Nathalie Leyniers, Christine Lhoest, Xavier Locht, Kevin Magermans, Lisiane Malhage, Henri-François Marx, Christophe Matagene, Edwin Mathei, Valérie Mees, Thibaut Messotten, Frédéric Naveau, Lionel Parent, Mathieu Pergent, Raphaël Pezzotti, Maxime Polomé, Arnaud Rothelin, Catherine Rassart, Emilie Roosen, Alexandre Saporito, Axel Schoonbroodt, Isabelle Seron, Antoine Thirifays, Benoît Vercruyse, Laurence Wéry

Merci pour la confiance de chacune et chacun de ces partenaires qui ont partagé leur temps, leurs idées... et manifesté leur estime envers le projet.

## **VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !**

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de découvertes avec vos élèves à l'usage de ce dossier d'activités!

N'hésitez pas à nous communiquer vos expériences, vos suggestions et vos retours via le code QR ci-après :





CAPBES