

Remerciements :

Le CIO tient à exprimer son appréciation et sa reconnaissance aux contributeurs ci-dessous. Les connaissances, l'expertise et la passion individuelles et collectives pour l'Olympisme ont permis de créer un programme holistique de formation en atelier sur la base des préceptes de la réflexion et de la pédagogie olympiques.

Amanda Stanec, PhD, propriétaire, Move Live Learn, responsable du développement du contenu

Gary Barber, éducateur, St Michael's University School, Victoria BC

Contributeurs :

Narin HajTass, Educational and Training Manager, Comité National Olympique de Jordanie

Paraskevi Lioumpi, PhD, université du Péloponnèse, Académie Internationale Olympique

James Mandigo, PhD, vice-recteur et professeur, Brock University

Phelane Phomane, consultant PEVO sur le terrain, Lesotho

Amy Schwartz, responsable stratégie senior, Move Live Learn

Lindsay Simpson, spécialiste programme, Move Live Learn



PROGRAMME D'ÉDUCATION
AUX VALEURS OLYMPIQUES

Plan d'atelier du PEVO

Apprendre par l'activité physique

Ce plan est à utiliser avec l'ouvrage les *Fondamentaux de l'éducation aux valeurs olympiques : un programme fondé sur le sport* et fait partie de la documentation du PEVO 2.0.

Publiée en 2017
Produite par le Comité International Olympique
Fondation Olympique pour la Culture et le Patrimoine
Lausanne, Suisse



Table des matières

Cérémonie d'ouverture : Objectifs de l'atelier	6
Récapitulatif des activités d'un PEVO impliquant des exercices physiques	8
JOUR 1 : ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE ET DÉVELOPPEMENT D'UNE COMMUNAUTÉ	10
Statues actives	10
Nœud humain	11
JOUR 1 : MISE EN ŒUVRE DU PEVO	14
Diaporama	14
Café olympique	15
Piliers du groupe PEVO	17
JOUR 1 : BONNES PRATIQUES : PÉDAGOGIE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	20
Table ronde dynamique d'ouverture	20
Garder la balle	21
Apprendre à jongler	22
Volleyball assis modifié	22
Cricket amélioré	23
Balancer et lancer	24
JOUR 1 : ACTIVITÉS DE CLÔTURE	26
JOUR 2 : ACTIVITÉS D'ÉVALUATION FORMATIVE D'ÉCHAUFFEMENT	28
Zone de confort	28
Suivi de la feuille de sortie du Jour 1	30
JOUR 2 : BONNES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES (SUITE DU JOUR 1)	32
Nous jonglons	32
Relais de la fresque du respect	34
Handminton	35
Se mêler et partager	36

JOUR 2 : SYSTÈMES, ENVIRONNEMENTS ET INSTRUCTIONS POUR LE DÉVELOPPEMENT, LA PROMOTION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PEVO	38
Arrêt de bus	38
JOUR 2 : ÉVALUER, CONTRÔLER ET JUGER DES PEVO IMPLIQUANT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	42
Marcher et parler	42
JOUR 2 : APPLIQUER LES CONNAISSANCES DE L'ATELIER	46
Planifier votre PEVO impliquant des exercices physiques	46
Autour du monde	47
Partager un PEVO impliquant des exercices physiques	48
JOUR 2 : ACTIVITÉS DE CLÔTURE	52
Bingo du PEVO	52
JOUR 3 : BIENVENUE	54
Idées pour inspirer l'écriture	54
JOUR 3 : ÉPISODE DE MICRO-ENSEIGNEMENT : METTRE EN ŒUVRE DES PEVO IMPLIQUANT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES	56
Épisode d'enseignement en micro-leçon	56
JOUR 3 : DÉVELOPPER UN PLAN D'ACTION EN VUE DE LA MISE EN ŒUVRE D'UN PEVO IMPLIQUANT DES EXERCICES PHYSIQUES	60
Plan d'action du PEVO	60
JOUR 3 : CÉRÉMONIE DE CLÔTURE OLYMPIQUE : PHASES D'ACTION PERSONNELLE ET CERTIFICAT DE PARTICIPATION À L'ATELIER	62
Collage de fin	62
JOUR 3 : ÉVALUATION DE L'ATELIER	64
Évaluation	64



Cérémonie d'ouverture :

Objectifs de l'atelier

Afin de promouvoir l'apprentissage par le jeu, le nouveau modèle d'atelier *Formation des formateurs* du PEVO 2.0 intègre des sessions de jeu par l'activité physique qui sont organisées selon des stratégies d'enseignement reconnues comme étant de bonnes pratiques en la matière (c'est-à-dire les stratégies métacognitives, évaluations formatives) et il se base sur l'expérience même des bénéficiaires (c'est-à-dire les enfants et les jeunes ; les adultes participants et les formateurs).

Associé aux cinq thèmes éducatifs (à savoir vivre la joie de l'effort par le sport et l'activité physique ; apprendre le fair-play ; pratiquer le respect ; recherche de l'excellence ; et équilibre entre le corps, la volonté et l'esprit), l'atelier de deux jours et demi (20 heures) vise à développer la capacité des éducateurs/animateurs à transmettre efficacement les messages d'apprentissage du PEVO.



À la fin de cette formation, les participants auront les compétences et la compréhension pour :

- Transmettre la finalité de PEVO.
- Expliquer l'Olympisme, les valeurs olympiques fondamentales, la finalité du PEVO, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et la façon d'accéder à d'anciennes ressources du PEVO.
- Livrer des supports du PEVO de façon efficace dans des environnements divers, sûrs (physiquement et émotionnellement) et motivants.
- Développer un PEVO avec exercices sur la base de contextes communautaires uniques.
- Enseigner des activités physiques dans des environnements concrets tout en façonnant des bonnes pratiques d'enseignement de l'activité physique (p. ex. les participants développent des compétences, à la fois des compétences physiques et des aptitudes fondamentales dans un environnement sûr et motivant).
- Comprendre comment planifier, mettre en œuvre, évaluer, contrôler et juger un PEVO avec exercices de façon efficace dans un contexte spécifique à leur communauté, leur culture, etc.
- Comprendre comment planifier et livrer une session active qui enseigne des thèmes éducatifs du PEVO dans un environnement physiquement actif et qui aide les jeunes à transmettre les connaissances acquises dans d'autres domaines de leur vie (p. ex. école, famille, vie sociale).
- Déterminer les choses à faire et à ne pas faire pour une évaluation ciblée de programmes du PEVO dans le cadre de sessions d'apprentissage par l'activité physique.
- Identifier les personnes, repérer les lieux et détecter les autres opportunités de soutenir la mise en œuvre d'un PEVO avec exercices.
- Identifier les principaux champions dans leur communauté capables de soutenir le développement et la mise en œuvre d'un programme du PEVO avec exercices.
- Analyser les environnements actuels d'activité physique (p. ex. sport, éducation physique) dans lequel ils vivent et qui constituent pour les jeunes des environnements potentiels de mise en œuvre de PEVO avec exercices.
- Détecter les opportunités de mise en œuvre d'un nouveau PEVO avec exercices dans leur communauté.

Récapitulatif des activités d'un PEVO impliquant des exercices physiques

Toutes les fiches de mission sont fournies au format PDF et envoyées avec le plan de l'atelier. Elles doivent être imprimées et utilisées conjointement avec le plan de l'atelier.

Les fiches de mission 1 à 13 sont associées aux différentes activités de l'atelier du PEVO, tandis que les fiches 14, 15 et 16 doivent être complétées par les participants dans le cadre du développement de leur plan d'action et de l'évaluation (cf. page 60 Développer un plan d'action en vue de la mise en œuvre d'un PEVO impliquant des exercices physiques).

La colonne « Matière de référence » ci-dessous est une suggestion et peut être définie/enrichie par l'instructeur sur la base de matières d'enseignement spécifiques au pays une fois le contenu examiné.

Activité	Matériel nécessaire	Fiche de mission	Manuel des Fondamentaux	Feuille d'activité #	Matière de référence
Statues actives	Aucun	S/O	p. 51	12	Éducation physique, Histoire
Nœud humain	Corde pour activité modifiée	S/O	p. 34 p. 77 p. 110	2 31	Éducation physique, Sciences sociales
Café olympique	Feuilles de papier avec les valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et des citations de la fiche de mission 1 (veillez à ajouter un autre type de position stationnaire ou une posture de yoga au dos de chaque fiche)	1	p. 14–18	10 11	Histoire
Piliers du groupe PEVO	Thèmes éducatifs du PEVO répartis au sol sur la base de la fiche de mission 2	2	p. 62–64 p. 103	17 28	Éducation physique, Sciences
Table ronde dynamique	Aucun	S/O	p. 85–86	24	Sciences sociales, Commerce
Garder la balle	Balles de tennis, marqueurs pour déterminer une zone d'activité	S/O	p. 36–37	3	Éducation physique
Apprendre à jongler	Balles de tennis ou objets similaires pour jongler	3	p. 46 p. 53	8 14	Éducation physique

Activité	Matériel nécessaire	Fiche de mission	Manuel des Fondamentaux	Feuille d'activité #	Matière de référence
Volleyball assis modifié	Balles de tennis (ou similaires), cônes pour marquer le terrain et le filet	S/O	p. 65	16 17	Éducation physique, Sciences sociales
Cricket amélioré	Balles de tennis, cônes pour marquer l'espace de jeu et les bases / guichets	S/O	p. 60–61 p. 62–64	18 19	Éducation physique
Balancer et lancer	Balles de tennis	4	p. 42–43 p. 44–45	6 7	Éducation physique, Sciences
Zone de confort	Cônes ou marqueurs similaires pour définir trois zones	5	p. 100–101	27	Santé
Nous jonglons	Balles de tennis	S/O	p. 77 p. 87–88	23 25	Éducation physique
Relais de la fresque du respect	Série de photos représentant le respect et l'irrespect, cerceaux, grandes feuilles de papier pour affiche, scotch, marqueurs / stylos	6	p. 100	2 21	Sciences sociales, Arts
Handminton	Balles de tennis, cônes pour délimiter le filet et le terrain	S/O	p. 106–109 p. 110	30 31	Mathématiques
Se mêler et partager	Feuilles de papier vierges, stylos	S/O	p. 38–39	4	Mathématiques, Langues, Arts, Géographie
Arrêt de bus	Espace ouvert, gymnase, salle polyvalente, surface pavée. Feuilles de papier des fiches de mission 7 et 8	7 8	p. 70–71	20	Sciences sociales
Étude de cas Marcher et parler	Études de cas de la fiche de mission 9	9	p. 25	1 22	Sciences sociales, Histoire
Autour du monde	Feuilles de papier des fiches de mission 10 et 11	10 11	S/O	S/O	Sciences sociales
Partager un PEVO avec activités physiques	Feuilles de papier de la fiche de mission 11	11	S/O	S/O	Langues, Arts, Commerce
Bingo du PEVO	Feuille de bingo de la fiche de mission 12, stylos	12	p. 73	21	Sciences sociales
Épisode d'enseignement en micro-leçon	Les participants peuvent utiliser le matériel disponible	13	S/O	S/O	Éducation physique, Commerce
Plan d'action du PEVO	Feuilles de papier de la fiche de mission 14	14	S/O	S/O	Langues, Arts, Commerce
Collage de fin d'atelier	Feuilles de papier de la fiche de mission 15, post-its	15	S/O	S/O	Sciences sociales, Arts
Évaluation	Feuilles de papier de la fiche de mission 16	16	S/O	S/O	Langues, Arts, Commerce, Sciences

JOUR 1 : ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE ET DÉVELOPPEMENT D'UNE COMMUNAUTÉ



Objectif

Créer un environnement d'apprentissage inclusif et accueillant pour tous les participants.

Les participants découvrent et apprennent comment développer une communauté dans le cadre d'un programme, qu'ils peuvent appliquer à des programmes pour les jeunes.

Les participants reçoivent toutes les informations et ressources nécessaires pour l'atelier (p. ex. *Mise en œuvre du PEVO : guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*, feuilles d'activité du PEVO 2.0). Les finalités des ressources et la façon dont elles doivent être utilisées au cours de la formation sont rappelées aux participants.

Sensibiliser sur chacun des cinq thèmes éducatifs du PEVO.

Points clés à revoir avec les participants :

- Les instructeurs de PEVO avec exercices peuvent prendre des initiatives pour garantir que les participants se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité.
- Les environnements d'apprentissage sont un élément clé de la réalisation des objectifs des participants.
- Les participants aux ateliers Formation des formateurs et aux PEVO impliquant des activités physiques méritent de sentir qu'ils appartiennent à un groupe et de savoir que leur avis est important.
- Développer une communauté au sein d'un groupe au début des formations et des programmes destinés à des jeunes est un moyen efficace d'utiliser le temps imparti et contribue à garantir l'engagement de tous les participants.
- Chacun apporte différentes forces à un groupe et il est utile que tous les membres du groupe comprennent les forces collectives afin qu'elles puissent être optimisées tout au long du programme de formation.

Activité

Statues actives

Les statues étaient fréquemment utilisées dans la Grèce antique pour rendre hommage à des athlètes olympiques et à l'Olympisme.

- Les participants forment un grand cercle de huit à dix personnes.
- Les participants se présentent à tour de rôle en créant une statue représentant leur forme d'activité physique préférée.

Matériel :

Aucun.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 51

Feuille d'activité
12

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Qu'avez-vous appris sur les valeurs personnelles d'autres participants reflétées dans leur statue et leur présentation ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Pourriez-vous faire ces activités dans votre propre environnement ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Quelles autres activités de développement de communauté avez-vous utilisées avec les jeunes qui se sont révélées efficaces ? (Les membres du groupe partagent avec un partenaire, tous sont invités à partager de formidables exemples).

Questions de suivi avec les participants

- Avez-vous appris des choses intéressantes sur une personne que vous ne connaissiez pas auparavant ? Le cas échéant, merci d'expliquer en quoi elles étaient intéressantes.
- Pourquoi est-il important de se connaître les uns les autres avant de participer à un programme comme celui-là ?

Objectif

Créer un environnement d'apprentissage inclusif et accueillant pour tous les participants.

Les participants découvrent et apprennent comment développer une communauté dans le cadre d'un programme, qu'ils peuvent appliquer à des programmes pour les jeunes.

Les participants reçoivent toutes les informations et ressources nécessaires pour l'atelier (p. ex. *Mise en œuvre du PEVO : guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*, feuilles d'activité du PEVO 2.0). Les finalités des ressources et la façon dont elles doivent être utilisées au cours de la formation sont rappelées aux participants.

Sensibiliser sur chacun des cinq thèmes éducatifs du PEVO.

Points clés à revoir avec les participants :

- Les instructeurs de PEVO avec exercices peuvent prendre des initiatives pour garantir que les participants se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité.
- Les environnements d'apprentissage sont un élément clé de la réalisation des objectifs des participants.
- Les participants aux ateliers Formation des formateurs et aux PEVO avec exercices méritent de sentir qu'ils appartiennent à un groupe et de savoir que leur avis est important.
- Développer une communauté au sein d'un groupe au début de la formation et de programmes destinés à des jeunes est un moyen efficace d'utiliser le temps imparti et contribue à garantir l'engagement de tous les participants.
- Chacun apporte différentes forces à un groupe et il est utile que tous les membres du groupe comprennent les forces collectives afin qu'elles puissent être optimisées tout au long du programme de formation.

Remarque : Dans ces activités, l'activité physique est utilisée comme moyen pour inspirer l'apprentissage. Veuillez solliciter les participants afin qu'ils fassent le lien entre l'activité physique et l'apprentissage.

Activité

Nœud humain

Les anneaux olympiques sont entrelacés pour témoigner de l'universalité de l'Olympisme et ils représentent le rassemblement de personnes du monde entier.

Cette activité repose sur le rôle de l'Olympisme de rassembler les gens.

- Les participants sont répartis en groupes de 10 environ et se tiennent debout en cercle les uns face aux autres.
- Les participants tendent leur main gauche à travers le cercle pour tenir la main d'une personne en face, puis ils tendent leur main droite pour tenir la main d'une autre personne dans le cercle. Les participants ne doivent pas tenir la main d'une personne se tenant directement à leurs côtés.
- Les membres du groupe doivent coopérer pour déterminer comment défaire les nœuds sans jamais casser la chaîne (une personne qui lâche). Si une personne lâche une main, le groupe doit recommencer.

Matériel :

Une longue corde si l'activité de nœud humain modifié est celle choisie.

Remarque : Vous pouvez modifier cette activité pour y intégrer la transmission d'un long bout de corde à une personne qui ne se tient pas à côté de vous et qui la tient en main. Continuez jusqu'à ce que tout le monde tienne une partie de la corde dans chaque main. Le groupe doit ensuite trouver un moyen de dénouer la corde. Cette méthode permet d'éviter les torsions des bras si un/plusieurs participants ont une blessure au bras ou une mobilité réduite.

Remarque : Expliquez aux participants que les modèles d'activité de nœud humain sont une méthode d'enseignement efficace appelée résolution de problèmes. Créer des situations où les personnes doivent résoudre des problèmes rend la situation authentique pour elles. Encouragez-les à appliquer cette méthode d'enseignement dans de futurs programmes du PEVO qu'ils concevront et mettront en œuvre.

Vous devrez peut-être définir un temps maximum pour la réalisation de cette activité car les groupes sont très différents en ce qui concerne le temps nécessaire pour réaliser la tâche.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 34, 77, 110

Feuille d'activité
2, 31

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Comment les thèmes éducatifs de la joie de l'effort, du fair-play, du respect des autres, de la recherche de l'excellence et de l'équilibre entre le corps, la volonté et l'esprit peuvent-ils être utilisés pour nous aider à résoudre des problèmes ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Choisiriez-vous de refaire l'activité du nœud humain avec les formateurs avec lesquels vous travaillez ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Comment les activités de résolution de problèmes telles que celle-ci impliquent-elles les participants ?
- Quelles sont les différentes façons de modifier cette activité pour mettre en avant d'autres thèmes éducatifs du PEVO ?
- Comment les compétences de résolution de problèmes peuvent-elles être développées grâce à cette activité ?
- Quel est le rôle du sport dans le développement de compétences de résolution de problèmes ?
- Quels éléments des activités de développement d'une communauté que vous avez expérimentés souhaiteriez-vous intégrer dans la mise en œuvre d'un PEVO avec exercices ?

Questions de suivi avec les participants

- Comment pouvez-vous appliquer à votre vie en dehors du programme des compétences présentées dans cette activité de nœud humain ?
- Comment pouvons-nous développer nos compétences de résolution de problèmes ?
- À quels domaines de votre vie ces compétences peuvent-elles être appliquées ?

JOUR 1 : MISE EN ŒUVRE DU PEVO



Olympisme, structure du CIO, commission pour l'éducation olympique, valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO, ressources du PEVO actuellement disponibles (PEVO 2.0 qui comprend : Fondamentaux de l'éducation aux valeurs olympiques, Mise en œuvre du PEVO : guide pratique de l'éducation aux valeurs olympiques, feuilles d'activité et la bibliothèque des ressources).

Objectif

Expliquez l'Olympisme, la structure du CIO, les valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et précisez que les thèmes du PEVO devraient être diffusés.

Les participants identifieront et chercheront à connaître les cinq thèmes éducatifs du PEVO.

Les participants chercheront à savoir en quoi les cinq thèmes du PEVO ont la même signification dans le monde entier, ainsi que les différentes façons d'expérimenter ces thèmes, d'y réfléchir, de les expliquer et de les exprimer.

Les participants découvriront que les cinq thèmes du PEVO sont une extension des valeurs olympiques que sont l'excellence, le respect et l'amitié.

Activité

Diaporama

Montrez aux participants des diapositives sur i) la structure du CIO, ii) l'Olympisme, iii) un aperçu du PEVO, iv) les thèmes éducatifs du PEVO, v) les programmes mondiaux et vi) l'héritage olympique (p. ex. Tokyo 2020 et au-delà).

Diffusez une vidéo de la chaîne IOC Media sur YouTube :

« *Living the Olympic Values* » disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=Vy9a-z946Rg>

Facultatif : accédez à des vidéos de l'Académie Internationale Olympique et à la vidéo d'animation du PEVO :

« *The Olympic Values Education Programme video* » <https://www.youtube.com/watch?v=xBVg6l5jcCA>

Les participants devraient se référer à la Section 7 du manuel « *Mise en œuvre du PEVO : guide pratique* » pendant la durée de l'atelier, si le temps imparti le permet. Si le temps ne le permet pas, l'animateur partage des notes de présentation/résumé de la section à ce moment.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 25, 29, 87-88, 92-93, 107, 109, 114

Feuille d'activité
25

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Quelle est votre définition de l'Olympisme et de chacun des thèmes éducatifs olympiques ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Que signifient les thèmes éducatifs au sein de votre propre communauté locale ?



Questions de suivi avec les participants

- Pensez-vous que les thèmes éducatifs soient pertinents pour vous ?
- Comment mettriez-vous en œuvre les thèmes olympiques dans votre vie quotidienne pour traduire une bienveillance envers vous-mêmes, les autres et l'environnement ?

Objectif

Expliquez l'Olympisme, la structure du CIO, les valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et précisez que les thèmes du PEVO devraient être diffusés.

Il est rappelé aux participants que les informations obtenues dans cette section de l'atelier sont résumées dans le manuel *Mise en œuvre du PEVO : Guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*, Section 7.

Points clés à revoir avec les participants :

- Cet atelier prépare les participants à poursuivre la diffusion de ressources du PEVO développées en amont.
- Cet atelier prépare les participants à développer des PEVO avec exercices qui soient uniques et amusants en appliquant d'anciens supports du PEVO avec de nouvelles informations sur la pédagogie de l'activité physique.
- Les cinq thèmes du PEVO, issus des valeurs olympiques et de l'Olympisme, sont au cœur de tous les PEVO.
- Un programme fourni avec une approche positive du développement des jeunes permet aux enfants et aux jeunes d'acquérir des compétences motrices fondamentales, des compétences physiques, ainsi que de développer des compétences et attitudes sociales, une estime de soi, tant sur le plan scolaire que cognitif.
- Les PEVO avec exercices aident à soutenir des initiatives mondiales en matière de santé pour promouvoir l'activité physique chez les jeunes dans le monde entier.

Activité

Café olympique

Cette méthode d'enseignement sera utilisée pour aider les participants à discuter des valeurs olympiques et des cinq thèmes éducatifs du PEVO.

Lisez et étudiez les images du manuel « *Fondamentaux de l'éducation aux valeurs olympiques* », p. 14–18.

Lecture optionnelle : Section 6 du guide *Mise en œuvre du PEVO : Guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*, qui propose un contexte théorique et des activités liées à chacun des cinq thèmes éducatifs de l'Olympisme.

Valeurs olympiques fondamentales : excellence, respect et amitié.

Cinq thèmes éducatifs du PEVO : joie de l'effort, équilibre entre le corps, la volonté et l'esprit, recherche de l'excellence, respect des autres, fair-play.

Placez au sol les feuilles de papier sur lesquelles sont imprimés en grand les valeurs fondamentales et les thèmes éducatifs (deux ou trois exemplaires de chaque) (**cf. Fiche de mission 1**).

- À votre signal, les participants trouvent un partenaire et se déplacent vers une feuille de papier en utilisant une compétence motrice que vous annoncez (p. ex. sauter à cloche-pied, sautiller, sauter, courir, pas chassés).
- Pendant la discussion, le duo partenaire répète 10 fois une activité stationnaire ou une posture de yoga de son choix (p. ex. air squats, étirement des épaules, pompes sur le mur, abdominaux, étirement des ischio-jambiers, jogging sur place, posture du guerrier, posture du cobra).

Suite à la page suivante

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 14–18

Feuilles d'activité
10, 11

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Le partage de vos réflexions avec d'autres a-t-il influencé votre propre système de valeur ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment cette valeur olympique fondamentale ou ce thème éducatif est-il actuellement représenté dans votre communauté ?
- Pourquoi est-il important d'enseigner cette valeur olympique fondamentale ou ce thème éducatif aux jeunes ? Déterminez une façon dont vous l'enseignez ou l'enseignerez par le biais d'un programme d'activité physique.
- De quelles autres façons pourriez-vous utiliser le mouvement ou aider les participants à pratiquer la flexibilité ou la stabilité quand ils échangent sur les thèmes du PEVO dans vos programmes ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il soit important de tenir compte de valeurs différentes, et lesquelles souhaitez-vous présenter ?
- La programmation de PEVO avec exercices favorise le développement positif des jeunes. Avec vos propres mots, expliquez comment.

Activité

Café olympique (suite)

Les binômes échangent sur la pertinence des citations suivantes sur les valeurs olympiques que sont l'excellence, le respect et l'amitié, ainsi que les thèmes éducatifs de la joie de l'effort, du fair-play, du respect, de la recherche de l'excellence et de l'équilibre entre le corps, la volonté et l'esprit (cf. **Fiche de mission 1**).

« Que la paix soit sur la Terre, et qu'elle commence par moi. »
(*Sy Miller & Jill Jackson*)

« Employer l'ordre pour traiter le désordre, le calme pour traiter le fracas c'est maîtriser le cœur. » (*Sun Tzu*)

« Ne pas savoir s'arrêter est à l'origine de gros tourments. Trop désirer fait naître de grands conflits. Quand nous saurons quand assez est assez, il y aura toujours assez » (*Tao Te Ching*)

« Les hommes voyagent désormais plus rapidement, mais je ne suis pas certaine qu'ils aillent vers quelque chose de mieux. » (*Willa Cather*)

« Il y a plus dans la vie que d'accroître la vitesse. » (*Mahatma Gandhi*)

« Voyez comme la nature, les arbres, les fleurs, l'herbe croissent en silence. Voyez les étoiles, la lune et le soleil, comme ils se déplacent en silence... Nous avons besoin de silence pour toucher nos âmes. » (*Mère Térésa*)

« Demeurer en colère, c'est comme prendre du charbon brûlant avec l'intention de le jeter sur quelqu'un. Vous finissez par vous brûler. » (*Bouddha*)

« Parler sans réfléchir, c'est comme tirer sans viser. » (*Proverbe espagnol*)

« Les deux mots 'paix' et 'tranquillité' valent des milliers de pièces d'or. »
(*Proverbe chinois*)

« Vous ne pouvez serrer la main le poing serré. » (*Indira Gandhi*)

À votre signal, les binômes choisissent une nouvelle compétence motrice, passent à une nouvelle feuille, commencent un nouveau mouvement tout en partageant des réponses aux mêmes questions de discussion. Répéter jusqu'à ce que les binômes échangent sur au moins cinq citations.

Matériel :

Feuilles de papier reprenant les valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et des citations de la **Fiche de mission 1**.



Questions de suivi avec les participants

- L'équilibre est important dans la vie. Cette activité vous a-t-elle permis de pratiquer l'équilibre de différentes façons ?
- Quels thèmes éducatifs sont une priorité pour vous et pourquoi ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il soit important de tenir compte de valeurs différentes, et lesquelles souhaitez-vous présenter ?
- Quels sont les domaines de votre vie dans le cadre desquels vous pouvez refléter les valeurs abordées dans cette activité ?
- Si on vous demandait pourquoi le Comité International Olympique soutient un programme d'éducation impliquant des exercices physiques, que répondriez-vous ?

Activité

Piliers du groupe PEVO

- Les cinq thèmes éducatifs du PEVO sont posés au sol, sur de grandes feuilles de tableau de conférence (cf. **Fiche de mission 2**).
- En groupes de trois ou quatre, les participants vont vers chaque valeur, sans ordre particulier, en effectuant ensemble divers mouvements moteurs.
- Au signal, les groupes s'arrêtent et créent une statue de groupe sur une carte de valeur (à savoir joie de l'effort, équilibre entre le corps, la volonté et l'esprit, recherche de l'excellence, respect des autres, fair-play).
- Tout en maintenant la statue de groupe, les membres du groupe échangent sur la signification personnelle de chaque thème après avoir indiqué leur nom.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 62–64, 103

Feuilles d'activité
17, 28

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Le sport peut être un outil puissant pour apprendre et expérimenter les thèmes éducatifs du PEVO. Comment pouvez-vous intégrer les thèmes éducatifs à tous les aspects de votre vie ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Quels sont les liens entre les thèmes éducatifs ?
- Selon vous, quels thèmes éducatifs sont les mieux représentés par votre communauté ? Selon vous, quels thèmes ont besoin de plus d'attention ?



Questions de suivi avec les participants

- Comment faites-vous la promotion de ces valeurs auprès des jeunes lors de l'activité physique ? Pratiquez-vous les mêmes valeurs tout au long de votre vie ? Si non, qu'est-ce qui nous fait changer, adopter ou revoir différentes valeurs ?
- Pouvez-vous donner un exemple d'une façon dont l'activité physique vous a aidé à mieux comprendre l'importance des thèmes éducatifs du PEVO.

JOUR 1 : BONNES PRATIQUES : PÉDAGOGIE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**4 heures
Pause de
15 minutes
après 2 heures**

Comment livrer des thèmes du PEVO dans un environnement d'activité physique positif et motivant.

Comment appliquer les enseignements de cette section pour fournir des Feuilles d'activité du PEVO 2.0 dans des environnements d'activité physique pédagogiquement sains.

Objectif

Enseigner des activités physiques dans des environnements authentiques/concrets tout en élaborant de bonnes pratiques pour favoriser la satisfaction des participants et le développement de leurs compétences (compétences, association de compétences).

Points clés à revoir avec les participants :

- Cet atelier les aide à expérimenter et comprendre les meilleures pratiques fondées sur des recherches pour mettre des PEVO en œuvre dans des cadres d'activité physique.
- Le mode de mise en œuvre du PEVO dans des cadres d'activité physique est essentiel pour la satisfaction des bénéficiaires et la hausse potentielle de l'activité physique.
- Tout le monde apprend de façons différentes. Pour être un instructeur d'activité physique efficace, il est important de comprendre et d'appliquer toute une série de styles d'enseignement qui répondent aux besoins de tous les élèves.
- L'activité physique peut être un moyen efficace d'enseigner les thèmes du PEVO et d'autres contenus, mais elle doit se dérouler de façons positives, inclusives et motivantes.

Activité

Table ronde dynamique d'ouverture

Invitez les participants à expliquer pourquoi il est logique de recourir à l'activité physique dans le cadre de la mise en œuvre du PEVO. Les éventuelles sources de motivation ou d'incitations comprennent :

- Avez-vous déjà expérimenté l'apprentissage actif ?
- Quel effet a-t-il eu sur votre apprentissage ?
- Comment a-t-il élargi votre façon de penser ?
- A-t-il nécessité des compétences spécifiques pour l'animateur ?

Les participants se lèvent quand ils ont un exemple à partager et, si on le leur demande, ils sautent en partageant à voix haute avec le groupe. Répétez leurs réponses pour être sûr que tout le monde les ait entendues.

Exemples de réponses à inclure si elles ne sont pas données par les participants :

- Les comportements d'activité physique sont en déclin constant dans de nombreux pays.
- L'activité physique a de nombreux avantages pour la santé physique, mentale et sociale.
- L'enseignement par l'activité physique permet aux élèves kinesthésiques de faire des merveilles.
- Les supports du PEVO sont flexibles en ce sens qu'ils peuvent être appris dans de nombreux environnements, de sorte que nous devrions nous assurer que les cadres d'activités physiques soient inclus dans la diffusion du PEVO.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 85-86

Feuille d'activité
24

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Comment le PEVO peut-il être utilisé pour favoriser le développement de compétences d'apprentissage du 21^e siècle ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Quels sont les principaux problèmes de santé, sociaux et éducatifs au sein de votre communauté ?
- Comment le PEVO pourrait-il traiter ces problèmes ?



Questions de suivi avec les participants

- Comment l'activité physique vous aide-t-elle à faire des choix actifs bons pour la santé ?
- Comment pouvez-vous motiver votre famille et vos pairs à adopter des modes de vie actifs sains ?
- En quoi nos choix sains interagissent-ils de façon positive avec l'environnement ?

Transition :

Maintenant que les participants comprennent l'Olympisme, la structure du CIO, les valeurs olympiques, les cinq thèmes éducatifs du PEVO et les ressources de connaissances du PEVO 2.0, il est temps de découvrir comment nous pouvons combler l'écart actuel et aider les jeunes à se familiariser avec les valeurs du PEVO dans des environnements d'activité physique chaleureux et positifs. En outre, sachant que vous travaillez tous dans des contextes différents, il vous sera demandé dans cette phase de faire des liens entre les expériences de l'atelier et la façon dont elles peuvent être modifiées et appliquées pour répondre aux besoins des personnes avec qui vous travaillerez.

Objectif

Maximiser les opportunités de tous les participants de pratiquer et se développer : mini-matches, modification du matériel et/ou de la taille de la zone de jeu.

Points clés à revoir avec les participants :

- Une personne peut planifier des activités de façon à ce que tous les participants soient impliqués et tous aient la possibilité d'améliorer leurs compétences.

Activité

Garder la balle

Délimitez un espace clair.

Jouez plusieurs manches de « keep away » (garder la balle) avec des balles de tennis ou du papier en boule, en larges groupes (p. ex 15 contre 15), petits groupes (5 contre 5); et 2 contre 2.

Règles :

- Interdiction de se déplacer avec l'objet ;
- Interdiction de prendre l'objet des mains d'une autre personne ;
- L'objet doit être lancé, et non donné à un coéquipier ; et
- Cinq passes d'affilée donnent droit à 1 point, après quoi l'objet doit être remis à l'équipe adverse.

Matériel :

Balles de tennis, marqueurs pour délimiter une zone d'activité.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 36–37

Feuille d'activité
3

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Quel(s) thème(s) du PEVO pourriez-vous mettre en œuvre avec cette activité ? Pourquoi ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Quel est/quels sont les contextes d'activité physique dans lesquels vous travaillez ou intervenez le plus souvent, et comment le résultat de cette activité pourrait-il être traité dans votre contexte ?
- Pourquoi voulez-vous des activités en petit groupe lors de la mise en œuvre du PEVO dans des environnements d'activité physique ?
- En quoi la modification de la taille du matériel ou de la zone de jeu peut-elle servir différents niveaux de compétences ?
- Selon vous, quelle méthode est la plus adaptée aux jeunes ? Pourquoi ?

Questions de suivi avec les participants

- En quoi vos expériences ont-elles été différentes quand vous avez joué à « keep away » en larges groupes, en petits groupes et en 2 contre 2 ? Quels thèmes du PEVO sont mis en scène ?
- Comment pouvez-vous faire le lien avec cette expérience d'activité physique en dehors de ce programme ?
- Selon vous, quel serait l'impact de larges groupes par rapport à un 2 contre 2 sur le développement de vos compétences ?

Objectif

Instruction personnalisée : fournir une instruction pour différents niveaux de compétences et différentes expériences, ainsi que pour des enfants et des jeunes handicapés.

Points clés à revoir avec les participants :

- Il est possible de planifier de façon à ce que, quel que soit le niveau de compétences, tous les participants puissent être sollicités à des rythmes appropriés.
- S'ils sont correctement sollicités, les participants seront plus susceptibles de profiter de l'activité.
- Les jeux peuvent être modifiés pour refléter ou imiter un sport paralympique qui aide à normaliser des opportunités d'activité physique inclusives et accessibles.
- Il est important que de futurs PEVO avec exercices incluent les populations handicapées afin que tous les jeunes d'une communauté aient une chance de participer.

Activité

Apprendre à jongler

- Jongler avec un, deux ou trois objets.
- L'animateur demande aux participants de jongler avec un, deux et trois objets.
- Les participants peuvent choisir la variante qu'ils souhaitent mettre en pratique (un, deux ou trois objets).

Cf. Fiche de mission 3

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 46, 53

Feuilles d'activité
8, 14

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

- Comment le PEVO aide-t-il les personnes à faire des choix de vie sains ?



Questions de suivi avec les participants

- Qu'est-ce qui a motivé le choix que vous avez fait ? Aimez-vous avoir le choix quand vous apprenez de nouvelles choses ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Si vous saviez déjà jongler, qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ? Si vous ne saviez pas jongler, qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ?
- Que se passe-t-il quand vous êtes tous concentrés sur la réalisation de la tâche et incapables de regarder les autres qui apprennent une nouvelle tâche ?

Objectif

Instruction personnalisée : fournir une instruction pour différents niveaux de compétences et différentes expériences, ainsi que pour des enfants et des jeunes handicapés.

Points clés à revoir avec les participants :

- Il est possible de planifier de façon à ce que, quel que soit le niveau de compétences, tous les participants puissent être sollicités à des rythmes appropriés.
- S'ils sont correctement sollicités, les participants seront plus susceptibles de profiter de l'activité.

Activité

Volleyball assis modifié

Présentez le sport paralympique du volleyball assis. Rappelez aux participants que l'on pense souvent qu'un handicap est un désavantage, mais si nous jouons plus de sports modifiés ou sports paralympiques avec les jeunes, les personnes souffrant de handicap seraient probablement avantagées.

- Jouez au volleyball assis modifié à l'aide d'une balle de tennis et de marqueurs. La balle peut rebondir une fois de chaque côté (pour que le jeu se poursuive) et vous pouvez passer la balle jusqu'à deux fois avant de devoir la renvoyer au-dessus du filet. Tous les lancers au-dessus du filet doivent se faire en tapant la balle par le dessous.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 65

Feuilles d'activité
16, 17

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Comment les thèmes du PEVO vous aident-ils à développer un respect pour les différences visibles et invisibles ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment modifieriez-vous cette activité pour inclure un participant aveugle ?
- Comment modifieriez-vous cette activité pour inclure un participant ayant un bras en écharpe ?



Questions de suivi avec les participants

- Selon vous, quel rôle joue cette activité pour vous aider à devenir une personne plus positive ?

Objectif

Retour d'informations spécifique aux compétences : donner aux jeunes une instruction intentionnelle pour optimiser leur développement.

Points clés à revoir avec les participants :

- Le type de retour d'informations le plus efficace dans des environnements d'activité physique est une association de retours d'informations spécifiques aux compétences et de retours d'informations positifs.

Soutien entre pairs (enseignement réciproque) dans le développement de compétences : laissez les jeunes se sentir fiers d'aider leurs amis à améliorer leurs compétences.

Points clés à revoir avec les participants :

- Permettre aux jeunes de se former mutuellement quand ils acquièrent de nouvelles compétences physiques leur donne un sens d'autonomisation et leur montre qu'on leur fait confiance.
- L'enseignement par les pairs permet à tous les participants de recevoir un retour d'informations plus spécifique aux compétences et il soutient leur apprentissage et leur développement.

Activité

Cricket amélioré

- Les participants jouent en petits groupes, p. ex. 5 contre 5.
- Les participants installent des zones de jeu qui comprennent deux marqueurs éloignés de 10 m sur une zone de jeu d'environ 40 m x 40 m.
- Un marqueur représente la base de départ et l'autre la première base. Les bases sont installées au centre d'une zone de jeu.
- Pour faire un run, un lanceur lance une balle de tennis en direction du batteur sur la base de départ, qui tape la balle de tennis avec sa main.
- Le batteur peut taper la balle n'importe où sur la zone de jeu (avant, côté, arrière). Une fois la balle tapée, le batteur court jusqu'à la première base pour faire un run, puis revient en courant jusqu'à la base de départ pour en faire deux, et il continue de courir entre les bases jusqu'à ce que l'équipe en défense renvoie la balle au lanceur.
- Pendant ce temps, l'équipe en défense récupère la balle et chaque personne doit lancer et attraper la balle une fois. La dernière personne à attraper la balle la renvoie au lanceur.
- Si le lanceur attrape la balle alors que le batteur ne se trouve pas sur une base, le batteur sort du jeu et perd tous ses runs.
- Une fois que chaque membre de l'équipe à la batte a battu, les joueurs en défense et les batteurs échangent leur rôle. L'équipe qui a marqué le plus de runs après un nombre précis de tours de chaque équipe remporte le match.

Jouez deux manches de ce jeu.

- Première manche : l'animateur et les joueurs donnent uniquement un retour d'informations positif et général. Par exemple : bien essayé, bien joué, continue, tu peux le faire.
- Deuxième manche : l'animateur et les joueurs donnent uniquement un retour d'informations spécifique. Par exemple : va vers la zone ouverte, garde l'œil sur la balle, poursuis ton mouvement, accélère quand tu cours d'une base à une autre.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 60–61, 62–64

Feuilles d'activité
18, 19

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

En quoi donner et recevoir un retour d'informations de façon respectueuse aide dans la recherche de l'excellence ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Le retour d'informations est essentiel pour encourager l'apprentissage. Quel est le meilleur moment pour fournir un retour d'informations ?
- Comment pouvez-vous modifier les règles traditionnelles d'un sport pour le rendre plus intégrateur pour les participants ?

Questions de suivi avec les participants

- Quel type de retour d'informations trouvez-vous le plus utile pour apporter des améliorations ?
- Préférez-vous un type de retour d'informations à l'autre ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Avez-vous mieux réussi dans une manche que dans l'autre et pensez-vous que le type de retour d'informations ait influé sur votre performance ?

Objectif

Retour d'informations spécifique aux compétences : donner aux jeunes une instruction intentionnelle pour optimiser leur développement.

Points clés à revoir avec les participants :

- Le type de retour d'informations le plus efficace dans des environnements d'activité physique est une association de retours d'informations spécifiques aux compétences et de retours d'informations positifs.

Soutien entre pairs (enseignement réciproque) dans le développement de compétences : laissez les jeunes se sentir fiers d'aider leurs amis à améliorer leurs compétences.

Points clés à revoir avec les participants :

- Permettre aux jeunes de se former mutuellement quand ils acquièrent de nouvelles compétences physiques leur donne un sens d'autonomisation et leur montre qu'on leur fait confiance.
- L'enseignement par les pairs permet à tous les participants de recevoir un retour d'informations plus spécifique aux compétences et il soutient leur apprentissage et leur développement.

Activité

Balancer et lancer

Les participants apprendront des repères de compétences pour l'exercice de Balancer et lancer utilisé dans le cricket par le biais de deux expériences d'apprentissage, l'animateur utilisant un style d'enseignement direct (commandement) dans l'une et un style d'enseignement réciproque (le participant sert de professeur) dans l'autre.

Cf. Fiche de mission 4

Enseignement direct/commandement :

Faites-les s'exercer à lancer sur une cible à l'aide des repères suivants (p. ex. partenaire, mur). Placez les bras en croix et pivotez votre corps sur le côté, la main dominante tenant la balle dans le dos. Maintenez la position de votre tête et regardez vers votre cible. Transposez votre poids de l'avant vers l'arrière (mouvement de balancier). Quand vous êtes prêt, lâchez la balle en déplaçant votre corps vers l'avant. Laissez tomber votre bras avant et développez votre bras lanceur le long de votre corps quand vous lancez, puis poursuivez le mouvement. L'épaule de lancement doit pointer vers la cible après la poursuite du mouvement.

Enseignement par les pairs (enseignement réciproque) :

les participants forment des groupes de trois. Revoyez avec le groupe les repères de compétences (ci-dessus) pour l'exercice de Balancer et lancer et fournissez à chaque groupe une image ainsi qu'une fiche de mission reprenant les repères de compétences. Deux membres du groupe de trois envoient et reçoivent une balle de tennis en réalisant le lancer typique tourné par le dessus utilisé dans le cricket. Le troisième membre du groupe est le professeur et fournit aux deux autres membres un retour d'informations spécifique aux compétences. Après cinq lancers par les deux membres chargés de lancer et d'attraper, tout le monde change de poste et un lanceur devient professeur.

Cf. Section 7 du manuel Mise en oeuvre du PEVO : Guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques pour revoir la section sur le spectre d'enseignement de Mosston.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 42-43, 44-45

Feuilles d'activité
6, 7

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Quels styles d'enseignement sont plus à même de développer les thèmes du PEVO ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment pouvez-vous tirer profit de cette activité pour qu'elle serve divers thèmes du PEVO ?
- Quels ont été les points favorables et défavorables de chaque expérience ?

Questions de suivi avec les participants

- Identifiez la personne qui vous a le plus aidé à développer vos compétences ?
- Faire office de modèle nous aide-t-il à développer nos compétences d'apprentissage ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?
- Quelle expérience avez-vous préféré et pourquoi ?

JOUR 1 : ACTIVITÉS DE CLÔTURE



15
minutes

Développer une communauté et revoir l'apprentissage tout en reconnaissant les contributions des autres.

Points clés à revoir avec les participants : *il vaut la peine de rassembler les participants à la fin d'une session, car cela leur donne le sentiment d'appartenir à une communauté avant la fin de la journée.*

Activité d'évaluation

Si vous en avez le temps pour un groupe de votre taille, invitez tout le groupe à participer à cette activité de clôture. Si le temps est limité, divisez le groupe en segments plus petits de 4 à 8 personnes. L'objectif est de s'assurer que le groupe reconnaisse la façon dont les valeurs du PEVO, les thèmes éducatifs ou de nouvelles stratégies d'enseignement pour un environnement d'activité physique ont été utilisés.

« Je reconnais que la valeur olympique ou le thème du PEVO _____

a été utilisé à de multiples reprises pendant la journée, en particulier quand _____

(p. ex. tout le monde a pu proposer une façon de modifier une activité). »

Lorsqu'ils s'en vont, l'animateur remet une feuille de sortie à chaque participant.

Feuille de sortie (cf. **Fiche de mission 15**) : Les participants n'inscrivent pas leur nom sur les feuilles de sortie. Avant la clôture de la journée, les participants répondent aux questions ci-dessous et remettent leurs réponses à l'animateur de l'atelier.

Idées : Sur la base de l'atelier d'aujourd'hui :

1. Je ferai plus de _____

2. Je ferai moins de _____

3. Je me pose encore des questions sur _____

JOUR 2 : ACTIVITÉS D'APPRÉCIATION FORMATIVE D'ÉCHAUFFEMENT



30
minutes

Bienvenue !

Accueillez chaque personne. Assurez-vous que les participants soient à l'aise et donnez des exemples de participation positive de la veille.

Objectif

Évaluation pour déterminer les zones de confort et les zones d'inconfort des participants.

Points clés à revoir avec les participants :

- Le risque est un moyen du 21^e siècle et il est important de savoir où les participants sont dans leur zone de confort afin qu'ils puissent commencer à réfléchir au risque et à la façon d'encourager le risque sain dans de futurs PEVO avec exercices.
- Ces futurs PEVO devraient permettre aux jeunes de partager leurs peurs et leur zone de confort.

Activité

Zone de confort

Indiquez aux participants que cette phase de l'atelier sera axée sur l'acquisition de nouvelles compétences en vue de l'enseignement à des jeunes dans des environnements d'activité physique.

Certaines de ces stratégies peuvent paraître plus difficiles que d'autres et c'est pourquoi cette activité d'échauffement aide les participants à étudier leurs rapports personnels avec le défi.

Instructions à lire aux participants (paraphrasez comme vous le souhaitez et changez les options de zone de confort pour vous adapter au mieux au groupe avec lequel vous travaillez).

« Veuillez vous tenir dans la zone de confort qui représente les compétences suivantes : »

- Cuisiner un repas pour votre voisin
- Réparer une pompe à eau cassée
- Recoudre un t-shirt
- Seller un cheval
- Rouler à vélo
- Apprendre à un chien à s'asseoir
- Sauter en parachute
- Cultiver des légumes
- Jouer d'un instrument de musique
- Prononcer un discours devant une foule
- Faire la roue
- Expliquer l'Olympisme
- Expliquer le PEVO 2.0

Cf. Fiche de mission 5

Suite à la page suivante

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 100–101

Feuille d'activité
27

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Comment les thèmes du PEVO pourraient-ils aider les individus à passer de la zone de panique à la zone de croissance, puis à la zone de confort ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Que cette activité d'échauffement vous a-t-elle révélé sur votre propre sens du confort face à un défi ?
- Que cette activité d'échauffement vous a-t-elle révélé sur les autres participants à cette formation ?
- Comment pourriez-vous utiliser cette activité pour accompagner les jeunes qui apprennent de nouvelles activités physiques ?
- Comment pourriez-vous utiliser cette activité pour aider les animateurs à déterminer des aspects qui doivent être revus avant de poursuivre l'atelier ?

Activité

Zone de confort (suite)

**Remarque :**

Rappelez aux participants qu'ils ne se sentiront peut-être pas à l'aise avec certains des conseils de bonne pratique d'activité physique qui ont été partagés la veille ou qui seront partagés aujourd'hui. Ce n'est pas grave ! L'important est qu'ils soient disposés à apprendre et à essayer de nouvelles choses et qu'ils soient à l'aise avec le fait de ne pas être à l'aise.

Matériel :

Trois grands cercles concentriques étiquetés placés par terre ou au sol, avec de la craie, du scotch ou des cordes (**cf. Fiche de mission 5**).



Questions de suivi avec les participants

- Que feriez-vous pour aider une personne se trouvant dans une zone de panique ?
- Comment pourriez-vous aider les autres à passer de la zone de panique à la zone de confort ?

Objectif

**Évaluation pour guider l'instruction/
vérifier la compréhension.**

Points clés à revoir avec les participants :

- L'utilisation de feuilles de sortie est un moyen de s'assurer que les objectifs d'apprentissage sont atteints ou de déterminer s'ils devraient être revus.
- Les feuilles de sortie sont une forme d'évaluation formative informelle et peuvent être utilisées dans l'atelier ainsi que dans de futurs PEVO avec exercices.

Activité

Suivi de la feuille de sortie du Jour 1

- Les participants reçoivent les feuilles de sortie qui ont été complétées à la fin du jour 1.
- Les participants ne reçoivent pas leurs propres feuilles de sortie.
- Les participants se déplacent dans la salle et trouvent un partenaire.
- À tour de rôle, ils répondent ensemble aux phrases « Je me pose encore des questions sur... » de la feuille de sortie.

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

En quoi avoir une compréhension commune des thèmes vous aide-t-il à mettre le PEVO en œuvre de façon plus efficace ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Les feuilles de sortie peuvent-elles être utilisées pour l'autoévaluation ? Comment et quand ?
- Quels conseils pouvez-vous donner sur le meilleur usage des feuilles de sortie ?
- Vous êtes-vous senti à l'aise quand vous avez rempli les feuilles de sortie ? Si non, pourquoi ?
- L'utilisation des feuilles de sortie a-t-elle saisi ce que vous avez appris hier ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?
- Selon vous, pourquoi ne vous avons-nous pas demandé d'inscrire votre nom pour cette activité ?



Questions de suivi avec les participants

- En quoi écouter les conseils de pairs est-elle une expérience positive ? Cela peut-il être une expérience négative ?
- Pourquoi est-il important de faire savoir que vous ne comprenez pas quelque chose ?
- En quoi la joie de l'effort est-elle liée à la compréhension totale d'un concept enseigné ou d'une leçon ?

JOUR 2 : BONNES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES (SUITE DU JOUR 1)



Comment livrer des thèmes du PEVO dans un environnement d'activité physique positif et motivant.

Transition :

Comme nous venons de le voir, l'évaluation n'est pas utilisée pour attribuer une note, évaluer une personne ou la rendre nerveuse. Au contraire, l'évaluation est un outil précieux pour vous aider à comprendre les sujets qui devraient être revus afin d'optimiser la compréhension des jeunes. Nous allons désormais poursuivre ce que nous avons commencé hier et continuer d'acquérir des compétences pour développer et fournir des supports du PEVO dans le cadre de programmes impliquant des activités physiques qui soient efficaces et émotionnellement sûrs.

Objectif

Appliquer efficacement les cinq thèmes éducatifs du PEVO aux programmes d'activité physique. Concevoir de bonnes pratiques et être capable d'enseigner la méthode à d'autres qui deviennent formateurs.

Remarque :
Dans ces activités, l'activité physique est utilisée comme moyen pour inspirer l'apprentissage. Veuillez solliciter les participants afin qu'ils fassent le lien entre l'activité physique et l'apprentissage.

Activité

Nous jonglons

- Les participants forment des groupes de huit et se tiennent debout en cercle les uns face aux autres.
- Les participants d'un groupe créent un modèle de lancer et essaient de le répéter en boucle sans faire tomber l'objet.
- Ajouter progressivement d'autres balles à la jonglerie de groupe.
- Demandez au groupe de faire des changements pour rendre le jeu plus difficile ou amusant, étant entendu que tous les membres doivent être d'accord sur les changements.

Faites cet exercice dans deux contextes.

- **Ambiance impliquant l'égo :** l'objectif est de voir quel groupe peut jongler le plus longtemps possible sans faire tomber l'objet et quel groupe peut maintenir le modèle en ajoutant jusqu'à cinq objets. Si vous faites tomber l'objet, votre groupe est éliminé. Vous regardez alors les autres groupes.

Suite à la page suivante

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 77, 87-88

Feuilles d'activité
23, 25

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Quel est le rôle des compétences interpersonnelles et de la stratégie pour contribuer à la réalisation des objectifs individuels ?

Activité

Nous jonglons (suite)

- **Ambiance impliquant des tâches :** le but pour votre groupe est de faire de son mieux, d'atteindre un objectif ou de s'améliorer par rapport à une tentative précédente. Chaque groupe peut continuer quand il fait tomber l'objet, sans aucune conséquence. Les membres du groupe sont encouragés à se soutenir mutuellement. À ce jeu, les groupes auront deux essais qui dureront chacun trois minutes. Après le premier essai, le groupe cherchera des moyens de s'améliorer lors du deuxième essai. Le groupe (ou les groupes) qui s'améliore lors du deuxième essai expliquera à tous les participants la raison pour laquelle il pense avoir fait mieux.
- Avant de démarrer cette activité, les participants relisent la fiche d'activité 23 du PEVO 2.0 : *Relever les défis des Jeux Olympiques*.



Remarque :

Assurez-vous de dire aux participants que les ambiances motivantes impliquant des tâches et impliquant l'égo sont jugées acceptables dans le sport, mais que l'une favorise manifestement plus le développement des compétences et la satisfaction que l'autre. Lorsque vous planifiez des activités, faites-le de façon à ce que l'objectif soit axé sur la maîtrise de la tâche, l'amélioration et le fait de faire de son mieux.

Réfléchir et faire le lien

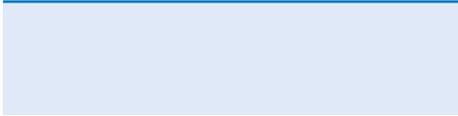
Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- La collaboration est-elle importante pour contribuer à la réalisation du potentiel des thèmes du PEVO ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi pas ?
- Dans quelle mesure le succès a-t-il été défini différemment dans ces deux activités ?
- Quelle expérience avez-vous préféré et pourquoi ?
- Sur la base de cette expérience, comment les programmes ou les modes de pensée actuels sur le développement des compétences pourraient-ils être contestés ?
- Réfléchissez à l'activité physique la plus populaire dans votre communauté, culture ou pays. Comment pourriez-vous concevoir un ou plusieurs exercices similaires à celui que vous avez expérimenté pendant la seconde version de l'activité de jonglerie en groupe (développement basé sur une ambiance motivante impliquant des tâches) ?
- Chaque édition des Jeux Olympiques éprouve des difficultés en matière de corruption, dopage et triche. Quelles valeurs pouvons-nous appliquer quand nous participons à des activités physiques pour éviter que de telles difficultés surviennent dans cette formation et dans des programmes pour les jeunes ?



Questions de suivi avec les participants

- Pourquoi était-il important que le groupe dans son ensemble approuve une modification de l'activité afin de la rendre plus difficile ou amusante ?
- Quelles valeurs du PEVO votre groupe a-t-il mises en application lors de cette activité et en quoi cela a-t-il influencé votre expérience ?
- Qu'avez-vous fait pour aider tous les membres de votre groupe à réussir ?



Activité

Relais de la fresque du respect

Cf. Fiche de mission 6.

- Répartissez les participants en groupes de six. Chaque groupe démarre à environ 20 m d'un cerceau.
- Chaque équipe fait un relais. Un par un, les membres courent de la ligne de départ vers le cerceau qui leur a été attribué.
- Une fois arrivé à son cerceau, chaque participant choisit une image qui, selon lui, représente le mieux le respect.
- Il repart ensuite en courant vers son groupe pour faire l'activité physique identifiée au dos.
- Puis, l'image est scotchée sur une grande feuille de papier pour créer une fresque.
- La personne suivante court au cerceau pour prendre l'image suivante.
- Les participants poursuivent l'activité physique jusqu'à ce que la personne suivante rejoigne le groupe avec la nouvelle image.
- Lorsque chaque personne a choisi une image et l'a placée sur la fresque, chaque groupe discute de la raison pour laquelle il a choisi les images pour la fresque du respect.

Matériel :

Cerceaux, grandes feuilles de papier, 10 images + activités, scotch.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 100

Feuilles d'activité
2, 21

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Chaque personne a-t-elle la même compréhension et la même perspective de ce que représente le respect ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment adapteriez-vous ce relais pour tenir compte d'une coutume ou d'une pratique religieuse locale importante ?
- Compte tenu du contexte dans lequel vous vivez et travaillez, quelles adaptations culturelles devez-vous faire pour garantir la viabilité du programme dans votre communauté ?



Questions de suivi avec les participants

- Quand vous rencontrez des personnes de différentes cultures, quelles sont les premières choses sur lesquelles vous les interrogez ?
- Pourquoi trouvez-vous important d'accueillir les personnes de cultures différentes ?
- De quel élément traditionnel ou culturel êtes-vous le plus fier ?
- Discutez d'une pratique culturelle qui est importante dans votre famille ou votre communauté et de la façon dont elle enrichit votre vie.

Objectif

Points clés à revoir avec les participants :

- Des PEVO impliquant des exercices physiques devraient aligner les méthodes de notation sur les compétences ou tâches essentielles de chaque activité.

Activité

Handminton

- Constituez des équipes identiques de six joueurs.
- Créez un court (similaire à un court de badminton ou tennis) à l'aide de cônes ou d'autres éléments (p. ex. cailloux, bouteilles d'eau).
- Divisez le court en deux à l'aide de cônes ou d'autres éléments pour créer un filet.
- Placez une équipe d'un côté du filet et l'autre équipe de l'autre côté du filet.
- Une équipe commence par servir à la main par le dessous vers l'équipe de l'autre côté du filet.
- L'équipe receveuse frappe la balle de la main pour essayer de renvoyer la balle par-dessus le filet.
- Chaque membre de l'équipe est autorisé à frapper la balle une fois avant de renvoyer la balle par-dessus le filet.
- La balle peut rebondir une fois avant chaque frappe.
- La même personne n'est pas autorisée à frapper la balle deux fois avant de la renvoyer.
- Si la balle est renvoyée au-dessus du filet et si elle ne peut être retournée par l'équipe receveuse, l'équipe serveuse marque un nombre de points égal au nombre de personnes qui ont touché la balle avant qu'elle soit renvoyée au-dessus du filet. Par exemple, si six personnes d'un côté du terrain frappent la balle avant qu'elle ne soit renvoyée au-dessus du filet et puisse être renvoyée, l'équipe serveuse gagne six points.
- Chaque manche dure cinq minutes, puis une nouvelle équipe joue la manche suivante.
- Entre les manches, prenez deux minutes pour définir une stratégie afin d'améliorer la performance.
- L'équipe garde le nombre de points qu'elle a marqué lors de chaque manche.
- L'équipe ayant le plus de points après trois manches est déclarée victorieuse.

Matériel :

Balles de tennis, cônes (ou similaires).



Remarque :
Déterminez comment cette activité peut être utilisée pour encourager l'utilisation de notions de calcul.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 106–109

Feuilles d'activité
30, 31

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Comment la planification et le travail d'équipe contribuent-ils à la recherche de l'excellence ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Dans quelle mesure le maintien du score de cette façon a-t-il influencé les comportements de motivation des joueurs ?
- Quels sont les autres moyens de modifier des activités pour maintenir le score d'une façon permettant aux jeunes de rester motivés pendant le match ?



Questions de suivi avec les participants

- Pourquoi pensez-vous avoir eu du temps entre les manches pour définir une stratégie ?
- Quel(s) thème(s) du PEVO a/ont été mis en application dans cette activité et comment appliqueriez-vous ceci à d'autres domaines de votre vie ?

Objectif

Apprentissage intégré dans des environnements d'activité physique : deux fois plus d'apprentissage en deux fois moins de temps ! Mettre le PEVO en œuvre dans des environnements d'activité physique en association avec un contenu de salle de classe.

Points clés à revoir avec les participants :

- Intégrer des PEVO avec exercices à des programmes scolaires fondamentaux donne plus de sens à l'apprentissage pour les jeunes.
- Intégrer des PEVO avec exercices aux programmes scolaires fondamentaux est un moyen efficace de tracer clairement la voie vers la mise en œuvre de PEVO impliquant des exercices physiques dans les écoles.

Activité

Se mêler et partager

- Les participants jouent à ce jeu au sein d'un large groupe.
- Chaque personne reçoit une feuille de papier sur laquelle elle inscrit un nombre entre 1 et 9 sur la partie haute et une lettre de A à Z.
- Froissez le papier pour en faire une boule.
- Quand le signal de départ est donné, les participants commencent à se mêler les uns aux autres en utilisant une compétence motrice de marche.
- Les participants échangent ensuite leur boule de papier en la lançant à une autre personne du groupe.
- Continuez à vous mêler et à échanger les boules de papier.
- Quand l'instructeur crie STOP, les participants forment un groupe de cinq ou six.

À l'aide des boules de papier, choisissez l'une des tâches suivantes à réaliser en groupe :

- Avec tous les chiffres des participants, créez une équation de mathématiques égale à 10.
- Additionnez tous les nombres et réalisez ensuite le nombre total de jumping jacks en groupe.
- Combien de capitales mondiales pouvez-vous identifier qui commencent par chacune des lettres.
- Réalisez une activité physique commençant par chacune des lettres.
- Identifiez un mot dans une langue étrangère commençant par chacune des lettres.

Les instructeurs doivent encourager l'utilisation de différentes compétences de manipulation et capacités motrices entre chaque manche, tout en se déplaçant et en se mêlant aux membres du groupe.

Matériel :

Papier, stylos.



Remarque :

Veiller à faire le lien avec d'autres matières scolaires telles que les mathématiques, les arts du langage, la géographie, etc.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 38-39

Feuille d'activité
4

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Pourquoi une personne souhaiterait-elle planifier des activités reliant les thèmes du PEVO et l'activité physique au programme scolaire ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- En quoi le fait d'intégrer un contenu de classe peut-il motiver les étudiants participant à un programme PEVO d'activité physique ?



Questions de suivi avec les participants

- Quels thèmes du PEVO pourriez-vous présenter dans cette activité ?
- Comment avez-vous expérimenté le fair-play vis-à-vis des autres dans cette activité ?

JOUR 2 : SYSTÈMES, ENVIRONNEMENTS ET INSTRUCTIONS POUR LE DÉVELOPPEMENT, LA PROMOTION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PEVO



30
minutes

L'une des raisons qui rendent le PEVO si particulier est qu'il peut être largement diffusé dans le monde. Dans cette session, nous étudierons les différents systèmes dans lesquels un programme du PEVO avec exercices peut être mis en œuvre. Les animateurs peuvent adapter, concevoir et mettre en œuvre le PEVO, ainsi que les divers environnements dans lesquels les jeunes peuvent participer physiquement au programme PEVO avec exercices.

Objectif

Une approche de brainstorming actif pour déterminer les différentes possibilités concernant les systèmes, animateurs et environnements de développement, de promotion et de mise en œuvre de PEVO avec exercices.

Points clés à revoir avec les participants :

- Il est nécessaire de tenir compte des forces et des difficultés de tous les systèmes, instructeurs et environnements avant de planifier un PEVO avec exercices pour des contextes uniques.
- Il est important de tenir compte de partenaires potentiels quand vous planifiez la mise en œuvre d'un système, les environnements de mise en œuvre et les instructeurs. L'identification et la prise de contact avec des partenaires potentiels doivent intervenir très tôt au cours de vos phases de planification.

Activité

Arrêt de bus

- Des feuilles de papier sont éparpillées dans la salle. Dix crayons sont disposés à côté de chaque feuille de papier. Sur chaque feuille de papier apparaissent les titres et définitions suivants (cf. **Fiche de mission 7**).

Systèmes : quelles sont les organisations ou structures qui pourraient mettre en œuvre des PEVO impliquant des exercices physiques ?

Instructeurs : qui sont les fournisseurs potentiels de PEVO avec exercices ?

Environnements : quels espaces pourraient être utilisés pour livrer à des jeunes des PEVO avec exercices ?

- Quand un signal de départ est donné, les participants se rendent vers l'une des feuilles de papier. Les marqueurs ne se déplacent pas avec les participants (sécurité).
- Les membres du groupe recherchent ensemble des réponses possibles à chaque question et une ou plusieurs personnes consignent les réponses du groupe.
- Après cinq minutes, un autre signal est donné et les participants se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre vers une autre feuille de papier, puis répètent cette tâche en répondant à la question sur la deuxième feuille.
- Une fois les trois feuilles complétées, le groupe se réunit de nouveau.
- Des volontaires sont recherchés pour lire à voix haute les réponses du brainstorming au groupe dans son ensemble.

Suite à la page suivante

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 70-71

Feuille d'activité
20

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Selon vous, pourquoi nous avons vous fait faire cette activité plutôt que de vous donner des exemples de systèmes, animateurs et environnements pour des programmes du PEVO avec exercices ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Selon vous, quels systèmes sont les mieux préparés pour mettre le PEVO en œuvre dans votre communauté ?
- Pourquoi est-il essentiel de comprendre la portée potentielle de l'activité physique ?
- Compte tenu du contexte dans lequel vous vivez, comment modifieriez-vous cette activité pour l'adapter au mieux aux jeunes de votre communauté ?
- Quels sont certains des avantages à réfléchir ainsi à des sujets et supports ?

Activité

Arrêt de bus (suite)

Après le partage des réponses, les éléments suivants sont partagés avec le groupe et une discussion s'ensuit :

- Systèmes (sport, éducation physique, salle de classe, loisirs, programme d'activité physique organisé dans la communauté).
- Animateurs (entraîneurs, athlètes, professeurs d'éducation physique, enseignants en classe, responsables de loisirs, volontaires d'activité physique communautaire).

Environnements :

Espace ouvert, gymnase, salle polyvalente, surface pavée.



Remarque :

Encouragez les participants à se référer à la **Fiche de mission 8** pour comprendre comment ils pourront approfondir ce sujet à l'issue de l'atelier.



Questions de suivi avec les participants

- Comment le brainstorming avec des amis vous aide-t-il à trouver des solutions aux problèmes que vous pouvez rencontrer durant différentes phases de la vie ?
- En quoi le fait de vous déplacer en cercle a-t-il eu un impact sur votre expérience de cette activité et comment pouvez-vous trouver des moyens d'accroître votre pratique d'une activité physique ?

JOUR 2 : ÉVALUER, CONTRÔLER ET JUGER DES PEVO IMPLIQUANT DES EXERCICES PHYSIQUES



Transition :

Dans les précédentes activités du jour, nous avons abordé l'évaluation comme un moyen de guider l'instruction quand nous travaillons avec de futurs formateurs et avec des jeunes, ainsi que la façon dont une session de brainstorming actif peut enseigner des leçons telles que la collaboration et la création d'un environnement sans enjeu. Nous allons à présent consacrer une session à l'évaluation et au contrôle d'un programme du PEVO avec exercices, afin de fournir l'expérience la plus optimale possible à nos jeunes. Le message clé à l'avenir est que tous les programmes peuvent être améliorés si nous avons la volonté de refléter et d'utiliser le retour d'informations (formel et informel) pour adapter notre mise en œuvre et notre programme afin de répondre au mieux aux besoins des jeunes.

Objectif

Une approche active de l'évaluation et du contrôle de programmes du PEVO impliquant des exercices physiques par l'étude de cas.

Analyser les choses à faire et à ne pas faire en matière d'évaluation de programmes du PEVO impliquant des exercices physiques.

Points clés à revoir avec les participants :

- L'évaluation, le contrôle et l'appréciation jouent tous un rôle important dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'un PEVO avec exercices.
- La principale finalité de l'évaluation d'un programme est de déterminer si les objectifs du programme sont atteints.
- L'évaluation de programme est nécessaire pour prendre de futures décisions concernant les instructeurs et la durabilité du programme, ainsi que pour trouver des partenaires et bailleurs de fonds.

 **Remarque :**
Dans ces activités, l'activité physique est utilisée comme moyen pour inspirer l'apprentissage. Veuillez solliciter les participants afin qu'ils fassent le lien entre l'activité physique et l'apprentissage.

Activité

Marcher et parler

Les participants travailleront en paires ou groupes de trois pour cette activité.

- Les participants liront une étude de cas (cf. **Fiche de mission 9**) qui décrit un programme d'activité physique, ainsi que des éléments liés à sa mise en œuvre.
- Les participants ont 10 minutes pour marcher avec un partenaire et nourrir une réflexion critique sur l'un des exemples de l'étude de cas.
- À l'issue des 10 minutes, ils rejoignent les autres participants qui ont travaillé sur la même étude de cas et forment un groupe de huit.
- En groupe de huit, complétez le tableau de la **Fiche de mission 3** afin d'indiquer ce que vous pourriez faire pour éviter que les difficultés de l'étude de cas ne surviennent et/ou ne s'aggravent.
- S'ensuit une grande discussion de groupe.

 **Remarque :**
Guidez les participants vers la partie d'évaluation de la Section 4 du manuel *Mise en œuvre du PEVO : Guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*. Ils peuvent enregistrer leurs idées et notes sur l'évaluation de programme dans leur manuel pendant la formation, si le temps le permet, ou être encouragés à le faire sur leur temps libre.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 25

Feuilles d'activité
1, 22

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Selon vous, quelles sont les meilleures raisons d'évaluer et de contrôler des programmes du PEVO avec exercices ?

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment associeriez-vous la méthode d'enseignement par étude de cas avec l'activité physique dans le cadre de la mise en œuvre d'un programme du PEVO avec exercices ?
- Que diriez-vous à une personne souhaitant savoir s'il est important d'évaluer des PEVO avec exercices ?

Questions de suivi avec les participants

- Qu'avez-vous appris de l'expérience d'une approche par étude de cas dans ce contexte ?
- Quels thèmes du PEVO avez-vous mis en pratique dans cette activité ? Justifiez votre/vos réponses.



Notes

JOUR 2 : APPLIQUER LES CONNAISSANCES DE L'ATELIER



1,5
heure

Objectif

Concevoir un programme PEVO impliquant des exercices physiques dans votre propre communauté : Partie I.

Planifier, mettre en œuvre, évaluer et contrôler un PEVO avec exercices dans un contexte spécifique à leur communauté ou culture en utilisant une méthode modifiée basée sur un projet.

Points clés à revoir avec les participants :

- Prendre le temps d'appliquer les connaissances de l'atelier est une étape importante vers le développement et la mise en œuvre d'un PEVO efficace avec exercices.
- Les PEVO avec exercices devraient être adaptés aux forces des jeunes de tous les endroits du monde.

Activité

Planification de votre PEVO impliquant des exercices physiques

Le développement du programme devrait comprendre trois phases :

- Planification
- Mise en application
- Évaluation

Les PEVO impliquant des exercices physiques devraient être adaptés aux forces des jeunes de tous les endroits du monde.

Chaque leçon d'un PEVO avec exercices devrait associer des thèmes du PEVO et de meilleures pratiques pédagogiques pour l'instruction de l'éducation physique.

Le relais de la flamme olympique est l'élément symbolique de la transmission de la flamme entre plusieurs personnes. Son trajet n'est possible que grâce à l'aide de nombreuses personnes.

Le même principe vaut dans cette activité où les participants appliquent les informations obtenues dans les Sections 1 à 7 du manuel de *Mise en œuvre du PEVO : Guide pratique sur l'éducation aux valeurs olympiques*.

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Vous jugez-vous mieux préparé pour appliquer à votre propre situation des informations obtenues dans cet atelier ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties quand vous avez conçu un PEVO avec exercices pour votre communauté ? Ces émotions étaient-elles principalement positives ou négatives ? Si elles étaient négatives, que pourriez-vous faire pour contribuer à les rendre positives ?

Objectif

Concevoir un programme PEVO impliquant des exercices physiques dans votre propre communauté : Partie I.

Points clés à revoir avec les participants :

- Chaque leçon d'un PEVO avec exercices devrait associer des thèmes du PEVO et de meilleures pratiques pédagogiques pour l'instruction de l'éducation physique.
- L'évaluation, le contrôle et l'appréciation sont des composantes tout aussi importantes d'un PEVO efficace avec exercices.

Activité

Autour du monde

Les participants constituent des groupes rassemblant des personnes de mêmes zones géographiques. Essayez de limiter à huit le nombre de participants dans chaque groupe.

Les participants doivent compléter cette activité à l'aide des tableaux de la **Fiche de mission 10**.

Dans cette activité, les participants commenceront par déterminer les caractéristiques et les besoins des participants.

Ils détecteront ensuite les atouts/forces et les difficultés du développement et de la mise en œuvre d'un PEVO avec exercices dans leur communauté et ce à quoi ils voudraient que leur produit final ressemble une fois terminé.

Les participants ont 15 minutes pour travailler avec un partenaire et concevoir ou modifier une activité réalisée précédemment qu'ils pourraient utiliser dans un programme du PEVO avec exercices.

Utiliser le format de planification d'activité de PEVO avec exercices de la **Fiche de mission 11** pour planifier votre activité.



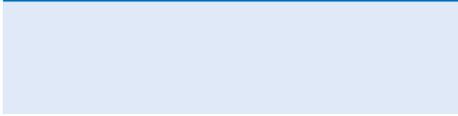
Remarque :

Encouragez les participants à intégrer uniquement l'équipement disponible.

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Vous jugez-vous mieux préparé pour appliquer à votre propre situation des informations obtenues dans cet atelier ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties quand vous avez conçu un PEVO avec exercices pour votre communauté ? Ces émotions étaient-elles principalement positives ou négatives ? Si elles étaient négatives, que pourriez-vous faire pour contribuer à les rendre positives ?



Activité

Partager un PEVO impliquant des activités physiques

De nouveaux groupes sont ensuite formés, des paires rejoignant d'autres paires d'un public cible similaire (p. ex. âge, école, clubs, etc.).

Au sein de chaque groupe, détectez les rôles suivants :

- Un animateur
- Un chronométrateur

À l'aide d'un protocole de retour d'informations par les pairs sans enjeu, le premier binôme décrit ses idées pour une activité de PEVO avec exercices qu'ils ont générées à partir de la **Fiche de mission 11**.

Ceci doit être conçu comme un travail en cours, tandis que les autres membres du groupe écoutent.

Temps imparti : 3 minutes par présentateur

Pendant cette période, le binôme qui présente :

- Décrit l'activité.
- Détermine un aspect qui le passionne et qui lui semble bien fonctionner. **Par exemple : je suis fier que cette activité cible des jeunes qui sont moins physiquement actifs que les normes nationales.**
- Identifie un aspect de l'activité qu'il perçoit comme un défi potentiel ou comme un domaine nécessitant de nouvelles idées. La demande de contribution doit être posée sous forme de question. **Par exemple : dans ma communauté, il sera difficile de convaincre les parents de laisser leurs enfants participer parce qu'ils sont préoccupés par la sécurité. Quelles sont vos idées pour m'aider à recruter de jeunes participants ? À titre d'alternative, le présentateur peut poser une question ouverte. Par exemple, comment puis-je faire mieux ? Quelle est ma prochaine étape ?**
- Tandis que le binôme décrit son projet d'activité de PEVO, d'autres membres du groupe écoutent sans répondre et sont encouragés à prendre des notes.

Suite à la page suivante

Questions de découverte du PEVO

Quel est le résultat d'apprentissage du PEVO ?

Quels thèmes du PEVO avez-vous mis en pratique, ainsi que les membres de votre groupe, lors de la réalisation de cette activité ?

Activité

Partager un PEVO impliquant des exercices physiques (suite)

À la fin des trois minutes, l'animateur signale au groupe que le temps est écoulé et les présentateurs doivent dire « Je vous invite à donner vos impressions ».

Les autres membres du groupe donnent un retour d'informations chaleureux et constructif au présentateur.

Temps imparti : 2 minutes

- Des exemples de retour d'informations constructifs peuvent inclure des déclarations telles que « J'aime le fait que votre activité encourage l'inclusion ». « Vous pouvez envisager d'inviter les parents à participer avec les jeunes. » « Je me demande si vous avez pensé à nouer un partenariat avec le propriétaire d'une entreprise locale ».
- Les présentateurs ne répondent pas oralement aux retours d'informations, mais prennent des notes et consignent toutes nouvelles idées partagées par les membres du groupe.
- Répétez le processus pour que chaque membre du groupe présente son projet d'activité de PEVO.



Questions de suivi avec les participants

- Qu'avez-vous pensé de ce protocole ?
- Quelle est la principale leçon de cette activité ?
- Quels messages cachés transparaissent à travers une activité telle que celle-ci et à quel thème du PEVO ces messages sont-ils liés ?
- Comment pouvez-vous modifier cette activité et l'utiliser quand vous enseignez à des jeunes dans un environnement actif ?
- À la réflexion, pensez-vous que le plan d'activité que vous proposez diffère grandement de ce qu'il serait si vous n'aviez pas participé à cet atelier Formation des formateurs ? Veuillez expliquer votre réponse.

JOUR 2 : ACTIVITÉS DE CLÔTURE



Objectif

Points clés à revoir avec les participants :

- Réfléchir aux éventuelles conséquences des actions est une étape importante pour aider les participants à prendre les décisions les plus efficaces quand ils travaillent à l'atteinte d'un objectif.

Activité

Bingo du PEVO

- Chaque personne reçoit une copie de la **Fiche de mission 12**.
- Chaque participant interagit avec d'autres participants dans la pièce pour compléter un carré (accomplir une tâche) dans chaque colonne.
- Une fois qu'ils ont complété un carré dans chaque colonne, ils crient joyeusement le mot BINGO.
- Ensuite ils trouvent un partenaire qui a accompli la même tâche et discutent ensemble de leurs réponses.

Références du PEVO

Manuel des Fondamentaux
p. 73

Feuille d'activité
21

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Comment des tableaux décisionnels tels que celui-ci peuvent-ils être utiles pour évaluer la compréhension du travail et des missions en question ?
- Comment pouvez-vous modifier l'activité d'évaluation du processus décisionnel et évaluer la compréhension des thèmes du PEVO ?



JOUR 3 : BIENVENUE



10
minutes

Échauffement d'ouverture.

Activité d'évaluation

Idées pour inspirer l'écriture

Instructions :

Les participants rédigent une note à l'aide de cette réplique :

- Citez une idée ou un moment inspirant de la veille que vous souhaitez approfondir aujourd'hui lors de la conception de votre propre PEVO avec exercices.
- Trouvez un partenaire avec lequel vous n'avez pas encore travaillé et partagez votre idée ou votre moment inspirant dans un esprit de partage d'idées merveilleuses et excitantes !

Notes

JOUR 3 : ÉPISODE DE MICRO-ENSEIGNEMENT : MISE EN ŒUVRE DE PEVO IMPLIQUANT DES EXERCICES PHYSIQUES



1
heure
20 minutes

Objectif

Appliquer une compréhension de :

L'association de meilleures pratiques de pédagogie d'activité physique lors de l'enseignement des cinq thèmes éducatifs olympiques.

Comment enseigner aux jeunes pour qu'ils transfèrent leur compréhension des cinq thèmes éducatifs olympiques à tous les domaines de leur vie.

Points clés à revoir avec les participants :

- Le soutien des pairs est un outil précieux pour les situations où les participants se fondent sur leurs expériences et expertise mutuelles afin que tous puissent développer le meilleur PEVO avec exercices possible.
- Le soutien des pairs est atteint de façon optimale s'il est proposé dans un environnement sans enjeu, c'est-à-dire lorsque le retour d'informations des pairs est donné dans le but d'améliorer ou de faire avancer un projet. Aucune notation ou jugement ne devrait être attribué dans un environnement sans enjeu.
- Pratiquer une nouvelle compétence en groupe, plutôt que de façon indépendante, peut vous aider à vous sentir plus à l'aise. Cette pratique peut et devrait être appliquée quand on demande à des jeunes de présenter de nouvelles idées à d'autres participants.

Activité

Épisode d'enseignement en micro-leçon

Après avoir ancré le processus global de la conception, de la mise en œuvre et de l'évaluation d'un programme du PEVO, les participants mettront en œuvre le PEVO qu'ils ont développé et présenté la veille.

Chaque binôme de la veille rejoint quatre autres binômes pour créer un groupe de 10.

Dans chaque micro-leçon, chaque binôme au sein du groupe doit planifier et démontrer une compréhension des éléments suivants :

- Compétence ou stratégie d'activité physique (p. ex. lancer, se déplacer dans l'espace, danser en gardant le rythme sur une musique).
- Bonne pratique pour l'animation d'une activité physique (à savoir une stratégie d'enseignement présentée dans la Section 7 du manuel *Mise en œuvre du PEVO*).
- Disposer d'un thème du PEVO central en plus d'une activité physique (à savoir comment enseigner un ou plusieurs thèmes du PEVO dans un environnement actif).
- Faciliter un transfert d'apprentissage pour les jeunes entre le PEVO/l'expérience d'activité physique et leur vie en dehors du programme.
- Référence à une fiche d'activité du PEVO 2.0.

Les participants travaillent avec leur partenaire et livrent leur micro-leçon au reste du groupe.

Suite à la page suivante

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Après avoir réfléchi à cette expérience, êtes-vous satisfait de votre performance dans la micro-leçon ? Pourquoi, pourquoi pas ?
- Qu'ont fait les autres quand ils ont enseigné leur micro-leçon que vous aimeriez reproduire par la suite ?
- Comment pouvez-vous modifier cette activité et l'utiliser quand vous enseignez à des jeunes dans le cadre d'un PEVO impliquant des activités physiques ?
- Qu'ont fait vos pairs pendant leurs épisodes de micro-enseignement que vous souhaiteriez reproduire lors de la future mise en œuvre d'un programme ?

Activité

Épisode d'enseignement en micro-leçon (suite)

Chaque micro-leçon devrait inclure les cinq critères énumérés précédemment. Cette activité servira de moyen pour les groupes de démontrer leur compréhension de l'atelier dans son ensemble et pour l'animateur d'évaluer/de déterminer si l'un desdits critères devrait être revu pour garantir la compréhension des participants.

- Chaque binôme dispose de 15 minutes pour présenter sa micro-leçon en utilisant uniquement l'équipement disponible.
- Un retour d'informations sera fourni à chaque groupe par ceux ayant participé à leur activité.
- Après la présentation de chaque binôme et la réception du retour d'informations, chaque personne doit compléter le Modèle Réflexion de la **Fiche de mission 13**.



Remarque :

Une méthode d'enseignement « jigsaw » dans des environnements d'activité physique apporte de nombreux avantages. Demander aux jeunes de concevoir leurs propres jeux sur la base de thèmes du PEVO est une façon pour eux de démontrer leur compréhension des thèmes.

JOUR 3 : DÉVELOPPER UN PLAN D'ACTION EN VUE DE LA MISE EN ŒUVRE D'UN PEVO IMPLIQUANT DES EXERCICES PHYSIQUES

Objectif

Calendrier de la planification des formateurs

Les participants élaborent un calendrier de mise en œuvre de leur PEVO impliquant des exercices physiques.

Points clés à revoir avec les participants :

- Un calendrier peut aider à ne pas se sentir dépassé et à comprendre à quel point de petites étapes sont nécessaires pour atteindre le sommet.

Activité

Plan d'action du PEVO

Pour cette activité, des personnes d'une organisation identique ou similaire travaillent ensemble sur un plan d'action. Si personne ne vient d'organisations similaires, les participants travaillent seuls.

- À l'aide de la **Fiche de mission 14**, exposez les grandes lignes des prochaines étapes que suivra votre organisation pour planifier, mettre en œuvre et évaluer une initiative de PEVO avec exercices dans votre communauté.

Si une initiative de PEVO impliquant des activités physiques est déjà en cours, le plan d'action devrait se concentrer sur des moyens d'apporter des améliorations et de favoriser la durabilité sur le long terme.



Questions de suivi avec les participants

- Pensez-vous que les jeunes pourraient bénéficier de la mise en place de calendriers et d'objectifs dans leur propre vie ? Pourquoi avez-vous ce sentiment ?

JOUR 3 : CÉRÉMONIE DE CLÔTURE OLYMPIQUE : PHASES D'ACTION PERSONNELLE ET CERTIFICAT DE PARTICIPATION À L'ATELIER



Objectif

Énoncer les mesures qui interviendront après l'atelier.

Points clés à revoir avec les participants :

- Quand des participants à des ateliers ou des jeunes dans le cadre de PEVO avec exercices annoncent leur(s) plan(s) publiquement, cela aide à responsabiliser les autres, à partager de grandes idées et à tenir les personnes responsables du suivi de leur plan.

Activité

Collage de fin d'atelier

Sur un mur, scotez trois feuilles de papier avec les intitulés (cf. **Fiche de mission 15**) :

- 1) Je ferai plus de...
- 2) Je ferai moins de...
- 3) Je me pose encore des questions sur...

Chaque personne donne ensuite ses réponses à chaque question sur un post-it distinct en se fondant sur son expérience dans l'atelier du PEVO.

- Les personnes placent ensuite leur post-it sous le titre correspondant.
- Dès que tout le monde a placé son post-it sur le mur sous le titre correspondant, demandez à des volontaires de venir devant le mur et d'essayer de grouper les réponses communes pour créer des thèmes.
- L'animateur anime ensuite une discussion sur les thèmes qui ont été générés sous chaque catégorie.

Chaque participant reçoit un certificat d'achèvement.

Matériel :

Post-it.

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Qu'est-ce qui vous passionne ?

JOUR 3 : ÉVALUATION DE L'ATELIER



15–30
minutes

Objectif

Donner aux participants la possibilité d'apporter un retour d'informations à l'animateur qui contribuera à améliorer les futurs ateliers du PEVO.

Points clés à revoir avec les participants :

- Il est essentiel que des formations à tous les niveaux soient évaluées pour accroître leur efficacité et leur durabilité dans le temps.

Activité

Évaluation

Les participants complètent le Formulaire d'évaluation de l'atelier qui se trouve dans la **Fiche de mission 16**.

Réfléchir et faire le lien

Comment cela fonctionnera-t-il dans votre communauté ?

- Quelles informations contextuelles doivent être données dans le cadre de l'analyse des données d'évaluation du programme (p. ex. durée du programme, langue parlée par les participants par rapport à la langue de livraison du programme) ?

Notes

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

FONDATION OLYMPIQUE POUR LA CULTURE ET LE PATRIMOINE,
QUAI D'OUCHY 1, 1001 LAUSANNE, SUISSE

www.olympic.org/pevo

