



# RÉGLETTE DU PROGRÈS

## Permettre à l'enfant d'évaluer ses progrès dans le cadre de ses pratiques d'activités physiques et sportives

L'USEP souhaite permettre aux enfants de prendre conscience de leur évolution dans les apprentissages des savoir, des savoir-faire, des savoir-être dans le cadre des pratiques d'activités physiques et sportives. Elle veut aussi leur apprendre à maîtriser et à faire évoluer leurs performances. Pour cela, l'USEP crée une **Réglette du progrès**. Cet outil, accompagné de ce document de présentation, prend toute sa dimension dans le cadre scolaire et participe à l'éducation à la santé par le développement de l'estime de soi qu'il induit.

1

### 1. Le progrès

Le dictionnaire nous indique que le concept de progrès correspond à une *amélioration des capacités de quelqu'un dans un domaine des connaissances, des compétences, ...*<sup>1</sup>. La référence à l'étymologie montre que le *progrès* fait référence à la notion de *pas en avant*.

Dans sa recherche sur la pertinence des outils *L'attitude santé* de l'USEP, Osadczuk (2010) précise : *Nous considérons que le progrès a une dimension qui se circonscrit dans le temps. Sa perception peut-être immédiate mais aussi plus largement différée. La prise de conscience du progrès fait suite à un apprentissage étroitement lié au contexte qui préside à son émergence. Cet apprentissage peut à la fois prolonger les actions antérieures et les modifier*<sup>2</sup>. *Le prolongement des actions renvoie à la dimension quantitative de l'apprentissage, tandis que la modification renvoie à la dimension qualitative. En suivant cette analyse, le progrès, dans le cadre du dispositif USEP, peut-être envisagé comme la réalisation d'une performance meilleure (dimension quantitative), ou comme la réussite d'un projet ou comme une amélioration de ses sensations et de son aisance dans la réalisation d'une tâche (dimension qualitative), ou encore comme une amélioration de son rapport aux autres, aux règles, aux valeurs (qui peut se répercuter dans les deux dimensions qualitative et quantitative)*<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>. D'après le dictionnaire Larousse.

<sup>2</sup>. Récopé, M. et al (2001), *L'apprentissage*, Paris : Éditions revue EPS

<sup>3</sup>. Osadczuk, C. (2010), *Évaluation de l'outil « Sport, Santé, Plaisir »*. Mémoire de Master, Université Blaise Pascal Clermont-Ferrand.

Les enfants perçoivent plus facilement le progrès en terme quantitatif. Il s'agit par exemple d'évaluer une performance : distance parcourue, niveau de difficulté d'une pyramide, ... Il peut s'agir aussi d'évaluer ses capacités à arbitrer... Cette perception fait référence au stade de la pensée concrète. Elle répond le plus souvent aux attendus des adultes et s'appuie sur des critères de réussite observables donnés par l'enseignant ou l'animateur USEP.

Le volet qualitatif se situe davantage par rapport à un ressenti émotionnel ou physique. Il s'agirait alors d'évaluer si on court d'une manière plus aisée sur une distance identique ou si l'on a réussi à monter la pyramide plus facilement, si on a été plus à l'aise dans son rôle d'arbitre...

**Ce volet qualitatif gagnerait à être développé et être davantage pris en compte.**

L'appréhension de la qualité d'un geste nécessite que celui-ci soit d'abord exécuté avec un certain degré de maîtrise. L'enseignant, pour faciliter l'apprentissage et l'acquisition de la maîtrise d'un geste, peut s'appuyer sur les images mentales. Demander à l'enfant d'associer une image qui représente le geste qu'il vient de faire, de l'explicitier et de partager avec l'ensemble du groupe les différents supports de représentations sont des leviers intéressants qui permettent le progrès dans l'acquisition de la maîtrise. Certains enfants seront plus sensibles à des images *musicales* du geste (rythme, accélération, ...), d'autres à l'énergie nécessaire (doux, fort, ...), d'autres encore au chemin parcouru par le corps, ...

La mise en confiance progressive que peut apporter aux enfants ce travail d'observation de soi, étayée par l'accompagnement bienveillant de l'adulte, permettra aux enfants de progresser en termes d'amélioration de performance, de bien-être, de qualité de relation avec les autres et l'environnement (respect du cadre, des règles, du fonctionnement, des valeurs...).

### Progrès, plaisir et motivation

Osadczuk (2010) montre que *l'indicateur du plaisir ressenti et le sentiment de progrès sont fortement liés : un élève ayant un fort sentiment de progrès ressent également un plaisir élevé*. D'une part, elle suggère un enrichissement du concept de progrès, *celui-ci étant assez peu élaboré pour un grand nombre d'élèves, au mieux simplement défini dans sa dimension quantitative*. Développer le volet qualitatif participerait à cet enrichissement. *D'autre part, l'apprentissage n'étant pas un processus linéaire, il serait intéressant de faire comprendre aux enfants que le progrès n'est pas immédiat et qu'il leur faut accepter un déplaisir temporaire à un certain moment afin de pouvoir éprouver par la suite du plaisir. Il s'agit dans ce cas de plaisir différé<sup>4</sup>.*

Osadczuk s'interroge sur les liens entre plaisir en progrès : *Faut-il tout mettre en œuvre pour que les élèves ressentent du plaisir* lors de la pratique des activités physiques ? Est-il souhaitable de valoriser le plaisir indépendamment du progrès ?

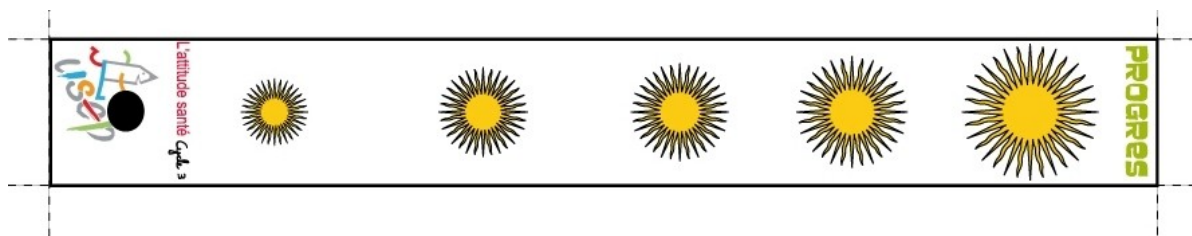
<sup>4</sup>. D'après Osadczuk, C. (2010), déjà cité.

Valoriser le plaisir sans effort ou sans apprendre signifierait augmenter artificiellement l'estime de soi indépendamment des résultats. Pour Martinot (2008), cela réduit la motivation et les efforts des individus<sup>5</sup>.

## 2. La Réglette du progrès

L'USEP a développé un outil intitulé la **Réglette du progrès**. Il s'agit d'une échelle continue en cinq points qui vise à mesurer l'intensité du progrès perçu par les enfants après la pratique d'une activité physique. Le symbole (soleil) le plus petit et le plus à gauche signifie *Je n'ai pas du tout l'impression d'avoir progressé* tandis que le symbole (soleil) le plus gros et le plus à droite correspond à *J'ai l'impression d'avoir énormément progressé*.

Le choix du soleil comme illustration pour évaluer le progrès, renvoie à la symbolique du soleil et à l'idée de rayonnement, de puissance.



L'utilisation de la **Réglette du progrès** vise à contribuer à l'amélioration de l'estime de soi. La clé de cette compétence se trouve en partie dans un processus de conscientisation. *L'estime de soi* consiste en la représentation qu'on se fait de soi-même par rapport à ses qualités et habiletés ainsi qu'à la capacité de conserver dans sa mémoire ces représentations de manière à les actualiser et à pouvoir surmonter des difficultés, relever des défis et vivre de l'espoir. Ainsi prendre conscience de ses progrès participe à cette construction.

## 3. L'utilisation de la Réglette du progrès

La **Réglette du progrès** s'utilise juste avant et juste après l'activité de manière à permettre d'exprimer, dans un premier temps, *son envie de progresser* puis, dans un second temps, *son ressenti quant aux progrès réalisés*.

L'utilisation individuelle de cette réglette va aider chaque enfant à mieux formaliser sa perception des actions qu'il a réalisées. Elle lui permet de se centrer sur ses actes et non sur ceux de ses pairs. En évaluant mieux ses propres actions, l'enfant pourra ainsi améliorer la prise de conscience de ses progrès.

L'utilisation de la **Réglette du progrès** vise également à favoriser chez l'enfant l'esprit d'ouverture et de tolérance grâce à la découverte de ses propres progrès et à l'acceptation de ceux des autres.

<sup>5</sup>. Martinot, D. (2008). *Le soi, les autres et la société*. Grenoble : Editions PUG.

Les progrès dans une activité physique n'étant pas forcément observables d'une séance sur l'autre, il est plus intéressant de n'utiliser la réglette que toutes les trois ou quatre séances. Les progrès seront ainsi plus significatifs et plus faciles à mettre en évidence.

La posture de l'enseignant est importante. Il doit accompagner des enfants, les protéger, les stimuler et les valoriser.

Cette *Réglette du progrès* a été conçue pour être utilisée en lien avec la *Réglette du plaisir* et la *Réglette du ressenti d'effort*.