ANEPS

Thème 2026

Trucs et astuces pour la motivation et la gestion de classe

Pour les membres de l'ANEPS

ANEPS
Association
Neuchâteloise
d'Education
Physique
Scolaire

Introduction

Pour le thème 2026 de l'ANEPS, nous avons repris les travaux de Mélanie Jaquet qui est venue faire une conférence lors de l'AG de l'ANEPS en 2024. De plus, nous avons inclus différents « trucs et astuces » afin de faciliter votre quotidien, motiver vos élèves afin que les leçons d'EPH soient une réussite. Nous n'avons aucune ambition d'améliorer vos leçons mais nous serions très heureux si nous avons pu contribuer à vous donner quelques idées que vous pourrez réutiliser avec vos élèves.

Document combiné basé sur :

- *Les travaux de Mélanie Jaquet (www.melaniejaquet.ch)*
- *Trucs et astuces pédagogiques des membres du comité de l'ANEPS*

Table des matières

Introduction 2

1. CRÉER UN CLIMAT POSITIF ET SÉCURISANT 3
2. VALORISER LA PROGRESSION INDIVIDUELLE 4
3. DONNER DES RESPONSABILITÉS 5
4. FORMATION RAPIDE ET DYNAMIQUE DES ÉQUIPES 6
5. ADAPTATION ET DIFFÉRENCIATION 7
6. Objectifs communs 7
7. Feedback immédiat 8
8. AUTONOMIE ET CHOIX 8
9. OBJECTIF FINAL 9

1. CRÉER UN CLIMAT POSITIF ET SÉCURISANT

Stratégie	Application Concrète
Jeux de coopération dès le début	Chasse aux trésors par équipe, constructions collaboratives géantes, activité qui vise la réussite de l'objectif sans compétition entre les équipes.
Rituel de début de cours	"Tour de météo émotionnelle" – un mot pour exprimer son humeur.
Signal de silence efficace	Code main levée : Maître lève main → tous suivent jusqu'au calme / Coup de sifflet / Geste que tous les élèves doivent imiter.
Espaces sans pression compétitive	Yoga collectif, parcours chronométrés individuels sans comparaison, cultiver une culture du progrès et non de la comparaison.
Règles de classe et thèmes souhaités	Estafettes (groupe 3-4) pour aller chercher des post-it (deux couleurs différentes et crayons). Post-il bleus : chaque élève note pour lui une activité, un thème qu'il souhaiterait voir apparaître dans l'année. Post-it jaunes : le groupe de 4 réfléchit à trois choses importantes pour que les cours se déroulent bien pour la classe. Mise en commun avec toute la classe et choix pour créer une charte de leçon.

2. VALORISER LA PROGRESSION INDIVIDUELLE

Stratégie	Application Concrète	Fréquence
Carnet de suivi	Badges à gagner, ligne chronologique des progrès au mur	Hebdomadaire
Tests comparatifs	Session début de cycle → session fin de cycle (distance, sauts, etc.)	Début + Fin
Défis mesurables	Corde à sauter (compter les sauts/semaine), courses chronométrées	Quotidien
Journal de progression	Carnet où noter ses meilleures performances personnelles	Permanent
Tableau collectif anonyme	Affichage des avancées globales sans nommer les élèves	Mensuel
Evaluation différenciée	Proposer des niveaux différents dans les évaluations pour favoriser les défis personnels	Fin de chaque séquence
Contrat des progrès	Au début de chaque séquence, chaque élève choisit un objectif perso qu'il souhaite atteindre (courir sans marcher, faire 60 sauts en 2 min, etc).	Début de séquence

3. DONNER DES RESPONSABILITÉS

Rôle	Responsabilité	Bénéfice
Coachs d'échauffement	Supervisent le début du cours	Leadership pratique
Capitaines de rotation	Vérifient le matériel prêt pour chaque station	Organisation
Responsable matériel	Tour de rôle pour gérer équipement (panier par équipe)	Autonomie
Statisticiens live	Comptent les passes, moyennes pendant les jeux	Valorisation compétences
Arbitres	Élèves moins mobiles peuvent officier comme arbitres ou juges	Inclusion totale
Moi-même (enseignant.e)	Participer dans une équipe avec les élèves, montrer ses faiblesses	Lien de confiance
Rangements	Chaque groupe d'élève est responsable de ranger dans un temps donné sa zone de salle.	Responsabilités

4. FORMATION RAPIDE ET DYNAMIQUE DES ÉQUIPES

Méthode	Description
Comptage classique	1, 2, 3… pour diviser en 2, 3, 4 équipes
Regroupements aléatoires	"Groupe de 3 !" les élèves se rassemblent rapidement
Couleurs d'habits	Rouge vs Bleu vs Vert (basé sur les vêtements)
Type de chaussures	Lacets vs Velcro, couleur de semelle, marque
Mois de naissance	Hiver, Printemps, Été, Automne
Taille	Répartir les élèves sur une ligne par taille
Musique stop	Musique + arrêt soudain → former groupes avec ceux qui sont proches
Par 2	Faire un exercice 2 par 2 puis former deux équipes avec chaque fois un des deux
Tirage par carte	Disposer des cartes d'Uno ou de Jass, regroupement par couleur, etc.. Disposer les cartes dans les fentes d'un caisson de l'autre côté de la salle. Chaque élève court chercher une carte qu'il garde secrète, puis regroupement par critères énoncés (nombres, couleurs, autres)
Application	Utilisation de l'application « team shake » (demande une préparation en amont de la liste de classe dans l'application)

5. ADAPTATION ET DIFFÉRENCIATION

Stratégie	Application Concrète	Exemple
Variété des activités	Alterner sports collectifs + activités individuelles	Rotation stations A-B-C-D
Ateliers multiples	3 stations différentes simultanément (danse, tir, parcours…)	Minimum 3 options
Choix personnalisés	Plusieurs stations disponibles (corde, tirs, gainage…)	Liberté de choix
Niveaux ajustés	Parcours avec deux difficultés (passer au-dessus/en dessous)	Adaptation visible
Bonus inclusifs	Avantages pour les moins rapides (bonus points, temps supplémentaire, plusieurs vies)	Équité réelle

6. Objectifs communs

- 1000 passes cumulées (toute la classe)
- 5 km à pied ensemble (collectif)
- 10 sauts dans une grande corde
- 50 passes de badminton en 2 équipes
- Défi contre l'enseignant.e : si toute la classe réussit à courir 8 minutes sans marcher, l'enseignant.e s'engage à faire 10 pompes.

7. Feedback immédiat

- **Feu vert/rouge** : Cartes colorées pour auto-évaluation instantanée
- **Vote à main levée** : "Qui s'est senti capable aujourd'hui ?"
- **Étoile du jour** : Reconnaissance quotidienne d'un effort ou progrès
- **Appréciation de la leçon** : en fin de leçon, chacun montre avec ses doigts (de 1 à 5) son niveau de plaisir de la leçon.

8. AUTONOMIE ET CHOIX

Mécanisme	Application
Vote démocratique	Main levée parmi 3 options en début de cours
Idées tournantes	Chaque élève propose une idée à tour de rôle
Boîte à idées	Dans le vestiaire pour suggestions permanentes
Conseil sportif	Discussion pour élaborer calendrier d'activités
Sondage annuel	Préférences en début de cycle (anonyme)
Création étudiante	Élèves créent et dirigent un mini-jeu
Le joker	Une fois par semestre/année, chaque élève peut proposer un jeu, un échauffement ou une musique.

9. OBJECTIF FINAL

"Créer un lien de confiance et de sécurité dans le groupe"

L'objectif ultime de ces stratégies n'est pas uniquement d'améliorer les performances sportives, mais bien de construire un environnement où chaque élève se sent légitime, écouté et capable.

Les 3 piliers visés :

1. Appartenance – Chaque élève trouve sa place dans le groupe, indépendamment de son niveau initial.
2. Progression tangible – Les élèves peuvent mesurer leurs avancées personnelles, sans comparaison négative avec les autres.
3. Motivation intrinsèque durable – L'envie de bouger et d'apprendre provient de l'intérieur, pas seulement de la note ou de la récompense extérieure.

Indicateurs de succès :

- Les élèves participent volontairement, même en dehors des heures de cours
- Le climat de classe devient plus apaisé au fil du cycle
- Les conflits diminuent et l'entraide augmente
- Les élèves expriment positivement leur ressenti lors des évaluations anonymes

Ce document est transmis à tous les membres de l'ANEPS. Si vous trouvez ces pistes pertinentes, n'hésitez pas à le partager librement avec vos collègues qui ne font pas partie de l'association — plus nous serons nombreux à expérimenter ces approches, plus elles pourront bénéficier à nos élèves.

Ce document reste évolutif. N'hésitez pas à partager vos retours et nouvelles idées avec le comité ANEPS pour enrichir cette ressource commune.

Pour le comité de l'ANEPS,

Sibylle, Grégoire et Guillaume