

Comment utiliser un podomètre pendant les leçons EPS ?

10'000 pas par jour ! C'est le nombre de pas nécessaire pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de plus de deux tiers de la population adulte de notre pays. Pour les enfants et les adolescents, le nombre de pas préconisé peut même augmenter jusqu'à plus de 15'000 pas par jour.

Utilisation des podomètres

Important : pour une bonne précision des relevés, le podomètre doit être placé à la ceinture à mi-distance entre la hanche et le nombril.



Utilisation des podomètres pendant les leçons d'éducation physique (EPS)

L'une des qualités de la leçon d'EPS est de permettre à chaque élève de beaucoup bouger.

Pendant l'année scolaire 2016-2017, une étude portant sur le temps d'activité relevé pendant une leçon d'éducation physique (TAEP 1) a été réalisée avec la collaboration de 23 enseignants de classes primaires de l'Est-vaudois.

Des podomètres ont été utilisés par 974 élèves durant 56 leçons d'éducation physique (EPS), afin relever le nombre de pas réalisé en fonction de la durée de la leçon. Les résultats présentent un nombre de pas moyen par minute (*ppm*) pendant une leçon d'EPS

Moyenne de pas obtenue lors de cette étude : 53.39 pas par minute (*ppm*)

Il ressort de cette étude deux données intéressantes : 1° le thème de la leçon n'a qu'une influence limitée sur le nombre de pas par minute (+ ou - 7 pas). 2° le nombre de pas des garçons est pratiquement toujours supérieur à celui des filles.

Pourquoi ne pas utiliser également les podomètres lors d'une leçon d'EPS?

L'utilisation des podomètres permet de :

- **augmenter** le nombre pas fait par les élèves (motivation).
- **comparer** la quantité de mouvement de chacun des élèves pendant la leçon.
- **analyser un des aspects de la qualité de la leçon d'EPS**, la quantité de mouvement (auto-évaluation). En comparant, le résultat de vos élèves avec le résultat moyen obtenu lors de l'étude TAEP 1 soit environ **54 ppm** réalisés en moyenne par des élèves des classes primaires.

Etude de la quantité de mouvement pendant une leçon d'EPS à l'aide de podomètres

Buts :

- comparer le nombre de pas réalisés entre plusieurs leçons données sur différents thèmes (*musique, équilibre, grimper, courir, sauter, lancer, jouer, autre*)
- observer le nombre de pas réalisés par des élèves de différents âges (années scolaires)
- comparer le nombre de pas réalisés par chaque élève d'une même classe pendant la même leçon (différence entre élèves, entre filles et garçons)
- faire émerger un nombre de pas moyen à obtenir lors d'une leçon d'EPS
- Permettre à chaque enseignant d'auto-évaluer de manière simple une leçon sous l'angle de la quantité de mouvement

Public cible :

- Leçon : 56 leçons (différents thèmes)
- Enseignants : 23 enseignants (généralistes, animateur pédagogique, en formation)
- Elèves : 974 élèves (1 à 6 P - de 4 à 11 ans)

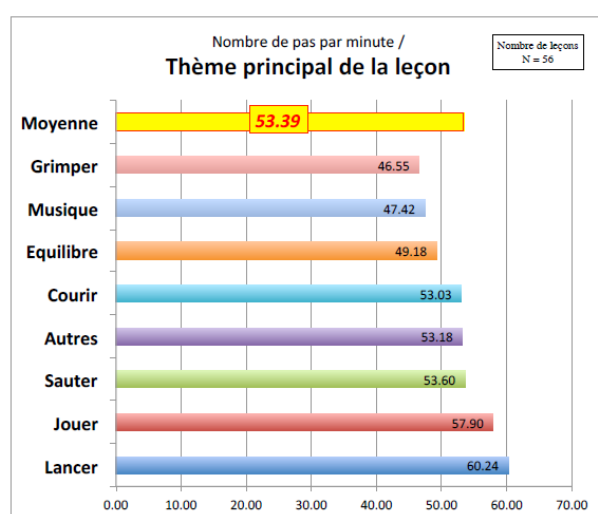


Tableau 1 : Thème de la leçon

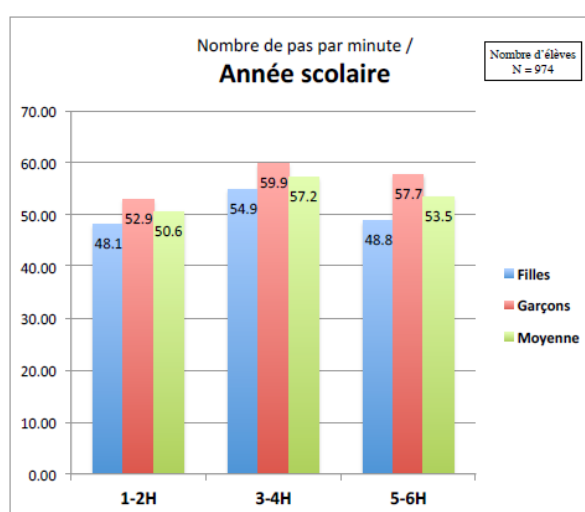
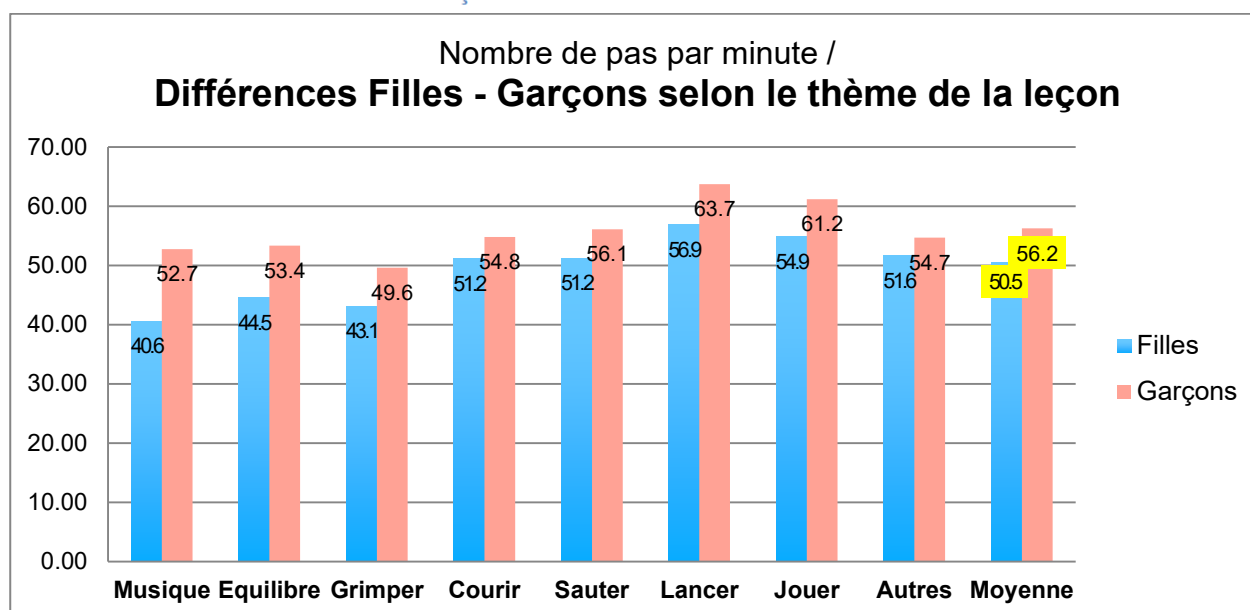


Tableau 2 : Filles-Garçons selon les années scolaires



Nous espérons que les idées proposées sur le site des ressources pédagogiques puissent vous aider pour utiliser au mieux ces petits appareils avec vos classes.

L'utilisation de podomètres peut aussi permettre de porter un autre regard sur son enseignement de l'EPS ou sur l'engagement de ses élèves.