



UTILISATION DES TROIS RÉGLETTES

Fiche d'utilisation des trois Réglettes : plaisir, ressenti d'effort et progrès, lors d'une unité d'enseignement en EPS

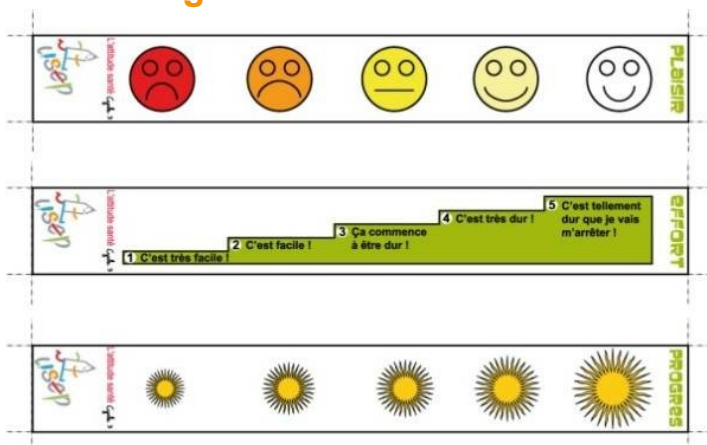
Cette fiche présente deux démarches d'utilisation conjointe des trois réglettes USEP, à savoir la **Réglette du plaisir**, celle du **ressenti d'effort** et celle du **progrès**. Elle pointe en outre quelques points de vigilance.

La démarche n°1 a été élaborée, testée et retranscrite par Corinne Granal, Professeure des écoles et membre de l'Association USEP Prairial (USEP-13).

La démarche n°2 a été élaborée, vécue et rédigée par Mirentxu Larroque, Professeure des écoles et membre de l'Association USEP Georges Lasserre (USEP-33).

1

1. Les Réglettes



De haut en bas : **Réglette du plaisir, du ressenti d'effort, du progrès** (côté recto).

De haut en bas : **Réglette du plaisir, du ressenti d'effort, du progrès** (côté verso).

<p><i>Avant l'activité</i> ● Est-ce que tu crois que tu vas te faire plaisir ?</p>	<p><i>Après l'activité</i> Est-ce que tu as ressenti du plaisir ?</p>	PLAISIR
<p><i>Avant l'activité</i> ● Comment imagines-tu l'effort que tu vas faire ?</p>	<p><i>Après l'activité</i> Comment as-tu ressenti cet effort ?</p>	EFFORT
<p><i>Avant l'activité</i> ● Est-ce que tu as envie de progresser ?</p>	<p><i>Après l'activité</i> Est-ce que tu as l'impression de progresser ?</p>	PROGRES

2. Objectifs d'éducation à la santé

D'un point de vue général, dans le cadre de l'éducation à la santé, l'utilisation des trois réglettes USEP vise à permettre à l'enfant :

- de pratiquer des activités physiques et sportives,
- d'acquérir des connaissances,
- de mieux se connaître,
- de débattre et d'échanger avec les autres enfants,
- de développer et ou de renforcer son estime de soi.

En outre, chacune des trois réglettes permet de viser des objectifs particuliers :

- **Réglette du Plaisir** : développer le goût de la pratique sportive.
- **Réglette du ressenti d'effort** : valoriser les efforts fournis dans une volonté de lutter contre la sédentarité.
- **Réglette du progrès** : rechercher des progrès dans les apprentissages en termes de savoirs, de savoir-faire et/ou de savoir-être.

2

3. Deux démarches d'enseignement

a. Préalable

Au début de la démarche, l'utilisation des trois **Réglettes** implique nécessairement un temps d'appropriation important en termes d'activités langagières et lexicales. Ce préalable étant mis en œuvre, cet outil peut ensuite être employé efficacement et rapidement lors de l'activité physique et sportive elle-même sans empiéter sur le temps de pratique.

b. Phase d'activation

- **b1. Faire émerger les représentations initiales des enfants**
(Travail réalisé en classe lors d'activités langagières)

Démarche n°1	Démarche n°2
<p>1. Questionnement individuel</p> <p><i>Quand vous êtes en activité physique, que veut dire, pour vous, prendre du plaisir, faire des efforts, progresser ?</i></p> <p>Chaque enfant note ses représentations.</p> <p>2. Mise en commun collective avec explicitations.</p>	<p>1. Présentation succincte à toute la classe des trois réglettes (plaisir, progrès, ressenti d'effort).</p> <p>2. Discussion collective autour de trois questions :</p> <p><i>Qu'est-ce que prendre du plaisir ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce que progresser ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce que ressentir un effort ?</i></p> <p>Toutes les idées des enfants sont notées au tableau par l'enseignant.</p>

- **b2. Construire les concepts** (Se mettre d'accord collectivement)
- **b3. S'approprier les trois Réglettes, en comprendre le fonctionnement** (C'est quoi ? Comment ça marche ?)

Démarche n°1	Démarche n°2
<p>1. Réalisation collective d'une affiche par concept à partir des représentations précédentes en ne retenant que ce qui fait consensus.</p> <p>2. Utilisation des réglettes pendant quatre séances de rollers, juste avant et juste après l'activité. Il est demandé à chaque enfant de positionner son curseur sur chacune des réglettes. Oralement les enfants volontaires explicitent leur choix.</p> <p>3. Explicitation du vocabulaire nouveau retenu dans les phrases des affiches collectives.</p> <p>4. Nouveau questionnement une fois le vocabulaire choisi :</p> <p><i>À quoi sert la réglette des émotions ? Celle du ressenti d'effort ? Et celle du progrès ?</i></p> <p>5. Débat ayant pour objectif de faire comprendre, pour chacune des réglettes, l'intérêt de leur utilisation.</p> <p>Voir annexe n°1</p>	<p>1. Réalisation collective d'une affiche par concept à partir des représentations précédentes en conservant les idées principales.</p> <p>2. Mise en lien des réglettes et des affiches.</p> <p>3. Définition des degrés de chacune des réglettes.</p> <p><i>La dernière fois, nous avons essayé de trouver des réponses à trois questions pour mieux comprendre à quoi servaient les réglettes. Afin de pouvoir les utiliser encore mieux, nous allons essayer de préciser, pour chacune d'elles, ce que signifie chaque degré.</i></p> <p>4. Rédaction collective d'une phrase pour définir chacun des degrés pour les réglettes du plaisir et du progrès.</p> <p>4. Explicitation par l'enseignant de la réglette du ressenti de l'effort (Apports de compléments afin de permettre aux élèves de s'approprier ce concept difficile.)</p> <p>Voir annexes n°3 et n°4</p>

3

Remarques et points de vigilance

- Les réponses pourront varier en fonction des APS.
- *Réglette du ressenti d'effort* : difficultés d'appropriation dues notamment au fait de la prédéfinition des degrés.
- *Réglette du progrès* : nécessité de préciser le sens symbolique du soleil.

c. Phase d'utilisation

Il est utile de préciser les activités supports sur lesquelles ont été testées l'utilisation des réglettes.

Démarche n°1 : rollers, ski nordique, handball, course de durée.

Démarche n°2 : escrime, acrogym, vélo.

- **c1. Utilisation des réglettes** (Quand ? Où ? Séparément ou ensemble ?)
- **c2. Construction de supports d'utilisation en fonction du projet**

Démarche n°1	Démarche n°2
<p>La <i>Réglette du plaisir</i> et celle du <i>ressenti d'effort</i> sont utilisées systématiquement.</p> <p><i>La Réglette du progrès</i> est utilisée à partir d'éléments précis et seulement lors de certaines séances au cours desquelles il sera possible de constater d'éventuels progrès.</p> <p>Les enfants positionnent le curseur en répondant aux questions qui se trouvent au verso des réglettes.</p> <p>1. Avant chaque séance d'activité physique, les enfants positionnent le curseur sans faire de commentaire.</p> <p>2. À la fin de la séance, les enfants modifient ou conservent la place du curseur.</p> <p>3. Les enfants qui le souhaitent peuvent expliquer leur choix en l'argumentant. Il peut y avoir débat, analyse et proposition pour les séances suivantes.</p>	<p>1. Avant chaque séance,</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'enseignant présente le contenu de l'activité physique qui va être pratiquée. • Les élèves remplissent individuellement leur fiche en cochant leurs degrés de ressentis sur les réglettes. <p><i>Vous allez cocher les dessins qui correspondent à ce que vous pensez avant la séance.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quel plaisir penses-tu prendre ?</i> • <i>Penses-tu progresser (un peu, beaucoup...)?</i> • <i>Quel effort penses-tu fournir ?</i> <p>2. Après l'activité,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants cochent à nouveau leurs ressentis sur les réglettes. • Ils justifient individuellement par écrit les évolutions éventuelles. <p><i>Vous allez à présent cocher les dessins qui correspondent à ce que vous avez ressenti durant cette séance.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>As-tu pris du plaisir ?</i> • <i>As-tu fait des progrès ?</i> • <i>As-tu fourni des efforts ?</i>

4

<p>4. Dans le cahier d'EPS, à chaque séance, les enfants relèvent les traces de leurs ressentis sur des réglettes intégrées dans un tableau (version papier).</p> <p>5. À la fin de l'unité d'apprentissage, ils complètent par des observations écrites.</p> <p>Voir annexe n°2</p>	<p><i>Vous allez également rédiger un commentaire pour justifier votre choix (qu'est-ce qui te permet de le dire ?) et expliquer la différence qu'il peut y avoir entre avant et après la séance.</i></p> <p>Voir annexe n°5</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire percevoir au travers des commentaires les liens qui se créent entre les trois réglettes. <p>4. Mise en place d'un cahier Sport et Santé.</p> <p>Les réglettes sont reprises en plus petit format et doublées, afin de permettre une évaluation des ressentis avant et après. Les élèves cochent le degré qui leur semble le plus approprié.</p> <p>Voir annexe n°6</p> <p>Ces feuilles sont collées dans un cahier (pages de gauche), les pages de droite servant à justifier le positionnement sur les réglettes.</p> <p>En cas de séance d'EPS en dehors de l'école, les carnets sont apportés et remplis au gymnase.</p>
--	---

Remarques et points de vigilance

- Nécessité de définir clairement le contenu de la séance pour en informer précisément les élèves en début de séance avant la première utilisation des réglettes.
- Approfondissement : Une fois que les enfants ont compris le lien entre les trois réglettes, un exercice intéressant est d'imposer un degré sur l'une des réglettes (par exemple : demande d'un effort maximum) puis de voir les positionnements du curseur sur les deux autres réglettes. L'analyse des réponses permet la mise en évidence de liens intéressants.
- Faire rédiger un commentaire avant et un autre après la séance n'est pas utile. Un seul commentaire à la fin de l'activité permet aux enfants de mieux revenir sur leurs ressentis.

d. Phase d'exploitation

- **d1. Échanges entre enfants**

Démarche n°1	Démarche n°2
À chaque retour d'activité, en classe, l'enseignant propose aux enfants (collectivement, à l'oral) d'analyser leur pratique et d'imaginer des aides pour leurs camarades qui en auraient besoin.	Sur un temps d'activité langagière, l'enseignant revient sur des commentaires qu'il a préalablement choisis dans les carnets des élèves et qu'il a anonymés. Il les lit à la classe pour susciter le débat. Cette démarche facilite l'utilisation des réglottes en explicitant davantage leur utilisation et permet aux élèves en difficultés avec l'écrit de s'exprimer.

6

Remarques et points de vigilance

Cette phase d'échange permet à l'enseignant :

- d'identifier les obstacles dans les champs des progrès, de l'effort consenti et du plaisir ressenti,
- de prendre en compte chaque élève au sein du groupe.

- **d2. Trace écrite**

Démarche n°1	Démarche n°2
Les fiches individuelles collées dans le cahier d'EPS facilitent le débat d'idées. Les affiches, mémoire de la classe, permettent de constater l'évolution collective des ressentis au cours des séances.	Les ressentis sont conservés par écrit dans le carnet. Ce carnet est lu par l'enseignant après chaque séance (mais pas par les autres élèves). L'enseignant essaiera de faire émerger des relations entre les différentes réglottes (par exemple en s'appuyant sur des commentaires du type : <i>Si on ne fait pas d'effort, on ne va pas progresser</i>).

Remarques et points de vigilance

Quelques attitudes qui permettront de rendre possible le développement de *l'estime de soi* des élèves :

- l'élève livre une partie de *l'intime* qu'il faut respecter,
- l'enseignant doit rester neutre et ne pas porter de jugement,
- il est utile de préciser au début de l'unité d'enseignement que ces écrits ne donnent lieu ni à une évaluation, ni à une note,
- une relation de confiance doit exister entre l'enseignant et le groupe classe.

e. Perspectives

Démarche n°1	Démarche n°2
Les réglottes peuvent être utilisées dans d'autres champs disciplinaires comme la lecture.	Les cahiers peuvent être transmis aux familles si l'enfant le souhaite.

7

4. Intérêt

L'outil permet de développer chez les enfants une attitude réflexive sur leur pratique physique, attitude indispensable dans les projets d'éducation à la santé pour la construction d'un citoyen sportif en devenir.

Les bénéfices pour les enfants et les enseignants se retrouvent tant au niveau de la vie du groupe (place de chacun dans le groupe, prise de parole, ...) que de l'engagement des enfants (évaluation de ses ressentis, motivation, ...).

5. Posture de l'enseignant

L'enseignant :

- doit bien préciser aux enfants que le but de l'apprentissage d'une activité physique n'est pas d'avoir *toujours plus de plaisir*, de faire *toujours plus d'efforts* et d'obtenir *toujours plus de progrès*, mais de rechercher un équilibre entre les trois éléments (plaisir, effort, progrès) qui permette à chacun de *noter des progrès* en ayant un *maximum de plaisir* lors de sa pratique physique et sportive, tout en ayant fait *quelques efforts* (si le souhait retenu est de lutter contre la sédentarité par la valorisation de l'effort).
- ne doit pas porter de jugement de valeurs. Il n'y a pas de réponse fautive ou juste, il n'y a pas de *notation*.

- doit mettre le groupe en confiance, valoriser l'expression de chacun (surtout chez les enfants les plus en retrait), rester neutre par rapport aux ressentis exprimés par les enfants.
- doit questionner **le groupe** afin de permettre de trouver et d'imaginer des perspectives d'évolutions pour chacun des enfants.

6. Conclusion

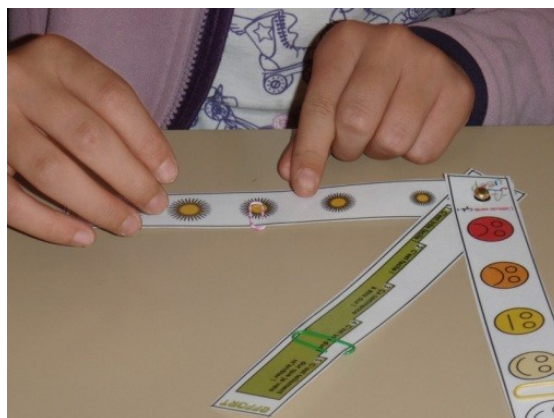
Permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, son plaisir, son ressenti d'effort et sa perception des progrès, c'est déjà lui montrer qu'il existe. C'est aussi lui permettre de s'engager dans une démarche de projet afin de renforcer son estime de soi par une meilleure prise de conscience de ses possibilités.

Le retour des enfants sur ce qu'ils viennent de vivre permet également de faire progresser l'enseignant dans sa pratique.

Le passage par l'écrit est parfois lourd et peut ne pas être systématique. Il s'inscrit dans un cadre transversal, notamment en production d'écrit et en activités langagières.

Préalablement à l'utilisation des réglettes, il est nécessaire d'explicitier le vocabulaire employé ainsi que les concepts de plaisir, d'effort et de progrès. La mise en relation des trois réglettes par les enfants se fait alors rapidement, la dimension ludique de l'objet induisant une motivation qui facilite l'appropriation.

8



ANNEXES

Annexe n°1 : Synthèse des débats (Démarche n°1)

À quoi servent : la réglette des émotions? Celle du ressenti d'effort? Et celle du progrès?

Réglette des émotions	Réglette du ressenti d'effort	Réglette du progrès
<p>Elle sert à mesurer le plaisir.</p> <p>Elle montre ce que je ressens après l'activité.</p> <p>J'indique ainsi si l'activité me plaît ou non.</p>	<p>Je dois participer en écoutant mon corps.</p> <p>Je pense à boire pour pouvoir fournir des efforts sans être crevé.</p> <p>Je mesure ma fatigue pour pouvoir continuer.</p>	<p>Elle permet de mesurer les progrès que je fais.</p> <p>Cela me sert à voir si je me suis amélioré.</p> <p>Je réfléchis sur ce que j'ai vécu.</p> <p>Je compare mes performances d'une semaine à l'autre.</p>

9

Annexe n°2 : Relevé des traces des ressentis (Démarche n°1)

Relevé des ressentis dans le cahier d'EPS.

Annexe n°3 : Définitions des concepts de plaisir, d'effort et de progrès (Démarche n°2)

Nom :	Prénom :					
Lieu de pratique : cour d'école / terrain de sport / gymnase						
Météo :						
Tâches vécues	Réglette des					
	Plaisir		Progrès		Effort	
	<i>Avant</i>	<i>après</i>	<i>avant</i>	<i>après</i>	<i>avant</i>	<i>après</i>

Qu'est-ce que prendre du plaisir ?

- s'amuser / s'éclater
- se défouler
- se dépenser
- aimer quelque chose
- s'émerveiller
- grandir / mûrir
- être content
- gagner / perdre
- savoir perdre
- participer
- apprendre à gagner
- jouer
- s'épanouir
- se relaxer / se détendre

10






Qu'est-ce que progresser ?

- s'améliorer dans une activité
- être meilleur / être plus fort
- apprendre les exercices / pratiquer
- gagner pour la première fois
- apprendre à faire des efforts
- ne pas se décourager
- réussir
- apprendre à perdre
- donner tout ce qu'on a
- avancer
- écouter le prof
- ne pas être mauvais perdant




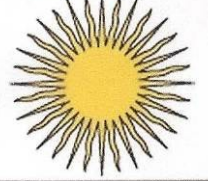

Qu'est-ce que ressentir un effort ?

- avoir mal quelque part
- suer
- être fatigué
- être essoufflé
- être content (une élève fait remarquer le lien avec la réglette du plaisir)
- se muscler
- faire quelque chose qu'on n'arrivait pas à faire avant (une autre élève fait remarquer le lien avec la réglette du progrès)
- ne plus pouvoir continuer

Annexe n°4 : Définitions des différents degrés des *Réglettes du plaisir*, du *ressenti d'effort* et du *progrès* (Démarche n°2)







RÉGLETTE DU PLAISIR			
	<ul style="list-style-type: none"> - Je pense prendre aucun plaisir, je vais détester. - Je n'ai pris aucun plaisir, j'ai détesté. 		<ul style="list-style-type: none"> - Je vais prendre du plaisir, je vais aimer. - J'ai pris du plaisir, j'ai aimé, j'ai trouvé ça cool.
	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne pense pas prendre de plaisir, je ne vais pas aimer. - Je n'ai pas pris de plaisir, je n'ai pas aimé. 		<ul style="list-style-type: none"> - Je vais prendre beaucoup de plaisir, je vais adorer. - J'ai pris énormément de plaisir, j'ai adoré.
	<ul style="list-style-type: none"> - Je pense prendre un peu de plaisir. - J'ai pris un peu de plaisir mais sans plus. 		

11

RÉGLETTE DU PROGRÈS			
	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne pense pas progresser (du tout). - Je n'ai pas progressé. 		<ul style="list-style-type: none"> - Je pense que je vais beaucoup progresser. - J'ai beaucoup progressé.
	<ul style="list-style-type: none"> - Je pense que je vais peu progresser (un peu). - J'ai peu progressé. 		<ul style="list-style-type: none"> - Je pense que je vais énormément progresser. - J'ai énormément progressé.
	<ul style="list-style-type: none"> - Je pense que je vais assez progresser (moyen) - J'ai assez progressé. 		



Annexe n°5 : Fiches de ressentis : Réglettes du plaisir, du ressenti d'effort et du progrès (Démarche n°2)

	AVANT	APRÈS
Plaisir :		
Progrès :		
Effort :		

Annexe n°6 : Cahier Sport et Santé : évaluation des ressentis (Démarche n°2)

Sante à l'école

	AVANT	APRES
Plaisir :		
Progrès :		
Effort :		

Au début, comme j'étais venue d'une école où on n'a pas de sport, j'étais un peu perdue, mais finalement c'est celle que j'ai préférée.
 J'ai progressé car au début je n'arrivais pas à courir vite mais finalement j'ai réussi mais j'avais peur de lâcher les 2 mains.
 J'ai fait des efforts car au début j'étais en pleine forme et à la fin j'étais super fatiguée.

13

	AVANT	APRES
Plaisir :		
Progrès :		
Effort :		

Au début, comme j'étais venue d'une école où on n'a pas de sport, j'étais un peu perdue, mais finalement c'est celle que j'ai préférée.
 J'ai progressé car au début je n'arrivais pas à courir vite mais finalement j'ai réussi mais j'avais peur de lâcher les 2 mains.
 J'ai fait des efforts car au début j'étais en pleine forme et à la fin j'étais super fatiguée.