

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

# EDUCATION PHYSIQUE



## Fiche 7 - Education physique

# Fair-Play

## CLASSE

plusieurs périodes

Sec I, 9-10-11H

Corps et mouvement

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Respect, coopération, régulation des émotions et du stress, relation aux autres et à soi, responsabilité, règles de jeu, fair-play, victoire vs défaite.
L'activité	Cette activité propose des mises en pratique pour favoriser le comportement fair-play, à travers différents sports et jeux collectifs, répartis sur l'ensemble du cycle 3 (9H: Ultimate: auto-arbitrage; 10H: Foobaskill, Smolball: arbitrage consultatif - par petits groupes ou avec l'aide de l'enseignant·e; 11H: Unihockey: arbitrage).
Les objectifs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Instiguer une progression dans l'arbitrage : <ul style="list-style-type: none"> <li>- auto-arbitrage</li> <li>- arbitrage consultatif dans l'introduction de nouveaux sports</li> <li>- arbitrage par les pairs avec des sports d'équipe</li> </ul> </li> <li>2) Travailler la perception du vécu d'une victoire vs d'une défaite.</li> <li>3) Définir les règles d'or du fair-play</li> <li>4) Définir et vivre les différents rôles : arbitre, coéquipier·ère, adversaire, spectateur·trice</li> </ol>

*Savoir prendre des décisions*

*Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles*

*Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres*

*Savoir gérer son stress et savoir réguler ses émotions*

### Formation générale (FG)

#### Visées prioritaires

Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels. Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne.

**FG 38** Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues.

#### Capacités transversales (CT)

**CM34** : Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu...  
 ...en appliquant les règles, la tactique et la technique des jeux pratiqués  
 ...en adhérant à l'activité et en promouvant l'entraide et la collaboration  
 ...en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires  
 ...en gérant son émotivité et son agressivité  
 ...en sachant régler d'éventuels conflits  
 ...en intégrant dans ses pratiques les principes d'une éthique sportive



Fiche 7 - Education physique

## Fair-Play

**CLASSE**

**plusieurs périodes**

**Sec I, 9-10-11H**

**Corps et mouvement**

Domaines  
disciplinaires

**EDUCATION PHYSIQUE et  
EDUCATION NUTRITIONNELLE**

<https://coolandclean.ch/fr/themen/Fair-play/Was-ist-Fairplay-.html>  
<https://www.ffptc.fr/pages/le-sport/ethique-sportive.html>

« Susciter la passion pour 'activité physique », Québec <https://www.rsequemontreal.com/fichiersUpload/fichiers/20160218103650-feuillet-susciter-la-passion-couleur.pdf>

« 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive : créer un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle. »  
<https://equilibre.ca/product/guide-de-recommandations-5-pistes-daction-pour-favoriser-une-image-corporelle-positive-dans-le-cadre-du-cours-deducation-physique-et-de-la-sante/>

Maître de tes émotions, Education for Peace, mai 2014  
<https://moicmoi.ch/aborder-les-competences-psychosociales-avec-les-eleves/>

Dossier EPS, les émotions en EPS, comprendre et intervenir

[https://coolandclean.ch/fr/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen?utm\\_source=mailingS-B&utm\\_medium=link](https://coolandclean.ch/fr/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen?utm_source=mailingS-B&utm_medium=link)

Loyal et sain, mobilesport.ch, no37, 01/08

**Matériel -  
ressources**

*Savoir prendre des décisions*

*Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles*

*Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres*

*Savoir gérer son stress et savoir réguler ses émotions*

**Capacités  
transversales (CT)**

Apprentissage et application des principales règles de jeu. Mise en application des règles de fair-play lors de situations propres aux pratiques sportives (gestion de l'émotion, de l'agressivité lors de victoire, défaite, réussite, échec, compétition, ...)

**Annexe 1** : Boîte à outils pour l'auto-arbitrage (à transposer pour l'ultimate)

**Annexe 2** : Grille de critères pour l'arbitrage

**Annexe 3** : Tablette vivre une victoire et une défaite en maître ; « Maître de tes émotions »

## ■ Déroulement

Le comportement fair-play est initié par plusieurs actions durant l'année scolaire.

1. Afin de favoriser le comportement fair-play, l'enseignant·e élabore sa planification du cycle 3, ainsi que sa planification annuelle :

- en instiguant une progression de l'arbitrage
- en faisant un choix de disciplines sportives adaptées.

Les fiches annexes « auto-arbitrage » (cf. annexe 1) et « critères d'arbitrage » (cf. annexe 2) peuvent guider l'enseignant·e.

Former les élèves à l'arbitrage et être attentif à l'aspect réglementaire des tâches proposées sont deux notions favorisant le bon déroulement des situations en sport collectifs, et donc le fair-play.

2. Afin de questionner les élèves sur la manière dont ils fonctionnent avec le fair-play, l'enseignant·e élabore sa planification annuelle en visant une discipline sportive avec laquelle il utilisera le tableau « Savoir vivre une victoire en maître et savoir traverser une défaite en maître » (cf. annexe 3). L'élève pourra ainsi mener une réflexion sur « quand je perds... ce que je voudrais vs ce que je ne supporte pas ».

3. Sous la définition du mot « fair-play » se cachent des règles d'or. Au travers de quelques discussions lors des premiers échanges en jeux d'équipe, les élèves sont amenés à prendre conscience de leurs réactions, de leurs relations avec leurs pairs et des règles de jeu. Ces règles d'or peuvent être affichées en salle de sport et construites en collaboration avec la classe. Exemple :

### **Règles d'or du fair-play:**

*Moi : - Je reste toujours calme*

*- Je suis content·e quand je gagne et j'accepte de perdre*

*Mes camarades : - Je respecte mes coéquipier·ère·s, mes adversaires et l'arbitre*

*- Je joue avec tous mes camarades*

*Les règles de jeu :*

*- Je respecte les règles*

*- J'annonce spontanément mes fautes*

4. Il est important que les élèves comprennent et vivent chacun·e des rôles liés au sports d'équipe. En tant que joueur·euse, chaque élève doit comprendre et accepter la relation qu'il·elle a avec les règles de jeu, l'arbitre, ses coéquipier·ère·s, l'autre équipe et les spectateur·trice·s.

5. Il est essentiel d'intégrer la nécessité de la règle et donc de l'arbitrage dans les représentations des élèves. Il s'agit de trouver un équilibre entre les exigences sur l'application des règles et les compétences des élèves. Deux stratégies possibles pour y parvenir :

a. *Intervention de l'enseignant à l'arbitrage en début de cycle (siffler et tout expliquer), puis dans un 2ème temps siffler des fautes imaginaires (en ayant prévenu les élèves à l'avance, dans le souci de préparer les élèves à admettre le droit à l'erreur), puis laisser l'arbitrage aux élèves. On accepte la règle imposée, puis on apprend à accepter l'erreur...*

b. *Approche du jeu collectif sans arbitre puis verbalisation avec les élèves pour faire émerger la nécessité de règles et d'un juge. Reste à construire tout au long du cycle les règles en fonction du niveau de jeu. Il faudra construire aussi les modalités d'intervention du juge (comment l'arbitre peut diriger le jeu).*

Voici quelques pistes :

### La relation avec les règles de jeu

On a tous un besoin fondamental de justice et lorsque l'on choisit la confrontation à d'autres lors d'un match, on a envie qu'il y ait une égalité des chances. Les règles servent à cela ; on souhaite que ce soit les mêmes pour tout le monde et qu'elles soient respectées par tous.

### La relation avec l'arbitre

Lorsque les joueur·euse·s s'auto-arbitrent, ils·elles assument la responsabilité du respect des règles et acceptent aussi d'interrompre le jeu pour clarifier quand ils·elles ne sont pas d'accord. A l'inverse, un match arbitré possède de nombreux avantages : pas de longues discussions, des décisions rapides et un jeu qui s'arrête peu. Toutefois, il y a aussi des inconvénients : l'arbitre peut se tromper ; cela peut même influencer le résultat du match ; on ne peut pas donner son avis. On est confronté à l'impuissance face à ce que l'on vit comme une injustice.

Il est possible de proposer aux élèves un petit exercice mental pour prévenir cela :

*« A partir du moment où tu choisis de participer à un match avec un arbitre, avant d'y aller, visualise-toi pendant le match avec l'arbitre : fais un vrai choix, et dis d'entrée oui à tout, aux avantages et aux inconvénients, oui au jeu avec peu d'interruptions et oui aux erreurs d'arbitrage possibles. Et ça c'est une préparation qui se fait avant, quand toutes les parties de notre cerveau sont disponibles. Cela évitera de te retrouver dans des réactions émotionnelles non contrôlées. »*

### La relation avec tes coéquipier·ère·s

Voici ce qui peut être transmis aux élèves : *« On a chacun une influence sur l'énergie d'un groupe. Avec tes mots et tes comportements, tu as un grand pouvoir sur l'énergie de ton équipe. Rappelle-toi régulièrement : c'est quoi mon objectif ? Si c'est « être bien et performant ensemble », observe-toi régulièrement dans ce que tu dis et ce que tu fais, et interroge-toi : « est-ce que ce que je dis, ce que je fais, sert à mon objectif ? » »*

### La relation avec l'autre équipe

L'enseignant·e peut poser les questions suivantes aux élèves : *« Est-ce que tu sais garder le contrôle de toi et jouer le jeu à fond tout en gardant à chaque instant la conscience que tu as en face des êtres humains comme toi, qui, comme toi, ont besoin de respect ? »* Les élèves peuvent viser la ligne de conduite : *« je me comporte avec les autres comme j'aimerais qu'on se comporte avec moi »*.

### La relation avec les spectateur·trice·s

En tant que joueur·euse, les élèves peuvent se dire : *« ne rien prendre pour soi et avoir conscience que quels que soient les mots des spectateur·trice·s, ils parlent d'eux, tu n'es pas ce qu'ils disent »*. Mais il est également possible de faire comme une bulle imaginaire autour de soi, de respirer calmement, de se centrer sur le jeu.

En tant que spectateur·trice, les élèves peuvent se dire que la violence est l'expression maladroite et tragique d'une souffrance. Modérer ses propos, c'est prendre soin de la souffrance de certain·e·s joueur·euse·s et prévenir la violence.

## Questions d'approfondissement

1. Quand es-tu efficace ? Quand ton équipe est-elle efficace ?
2. Quel joueur·euse offres-tu à l'équipe ? Quelle énergie mets-tu dans l'équipe avec tes mots et ton comportement ?
3. Qu'est-ce qui contribue à une bonne ambiance de groupe ? (Relation avec l'enseignant·e, avec l'arbitre, avec l'autre équipe, avec les coéquipier·ère·s, avec les spectateur·trice·s).

## Liens avec #MOICMOI

#MOICMOI est une approche globale de promotion de la santé psychique des adolescent·e·s basée sur les compétences psychosociales.

Le sport pratiqué loyalement et avec fair-play est une activité source d'épanouissement qui soutient le mouvement, important à l'adolescence, et permet de développer l'amitié, le plaisir et de nombreuses compétences psychosociales, il permet :

- *de mieux se connaître, de s'exprimer, d'acquérir un savoir-faire, de mettre en action ses capacités, de s'accomplir ;*
- *une interaction sociale et il soutient l'intégration sociale*
- *de procurer bien-être et santé ;*
- *de s'impliquer et de prendre des responsabilités dans la société (engagement bénévole dans les clubs, organisations, etc.).*

En tant qu'enseignant·e d'EPS, je peux soutenir le développement des compétences psychosociales des élèves de différentes façons :

- *en m'intéressant autant à celles et ceux qui sont doué·e·s qu'à celles et ceux qui le sont moins*
- *en mettant l'accent et en valorisant la progression personnelle et l'acquisition de savoir-faire et pas seulement le succès aux compétitions;*
- *en accordant attention aux attitudes relationnelles constructives durant les activités*
- *en encourageant les élèves à imaginer leurs propres jeux et leurs propres règles ; à jouer différents rôles (participant·e, professeur·e, entraîneur·euse, arbitre, etc.); à déterminer leurs propres encouragements ou sanctions en cas de respect ou non des règles de fair-play et à assumer la responsabilité de leurs actes.*

## Messages pour les élèves

Le fair-play est un comportement sportif qui va au-delà du simple respect des règles de jeu. Être fair-play c'est prendre en considération toutes les personnes qui sont impliquées dans l'action et les traiter avec respect.

Je suis fair-play quand :

***Je ne me bats pas  
contre un adversaire  
mais pour réussir au  
mieux dans le jeu/  
sport***

***Je ne veux pas  
gagner à tout prix  
mais avoir du  
plaisir à participer***

***J'ai du respect et de  
la considération pour  
mon adversaire,  
l'arbitre et les autres  
membres de mon  
équipe***

***Je fais attention au  
bien-être physique et  
psychique de toutes  
et tous : le mien mais  
aussi celui de mon  
adversaire, de l'arbitre  
et des autres membres  
de mon équipe***

***Je sais réguler mes  
émotions autant dans  
la victoire que dans la  
défaite et que je sais  
contenir des  
débordements  
éventuels***