

# Vidéos, gazette, jeux, défis: les astuces des profs de sport

/// Même si les établissements scolaires sont fermés, les enseignants d'éducation physique proposent des activités sportives aux élèves.

/// Le support varie: vidéos, documents, défis, etc. Plusieurs professeurs de sport livrent leurs «secrets».

/// L'Association fribourgeoise d'éducation physique et de sport scolaire rassemble tous les liens vers les différentes écoles du canton.

MAXIME SCHWEIZER

**ÉDUCATION PHYSIQUE.** En semi-confinement, l'activité sportive est passée au second plan, même dans les établissements scolaires. Durant les premiers jours, les élèves, qui ont dû s'adapter à l'école à domicile, n'avaient reçu ni information ni programme de leurs enseignants d'éducation physique. Depuis, la majeure partie des écoles mettent à disposition des vidéos et autres documents pour pousser les jeunes à bouger et à se changer les idées.

Car, selon les témoignages d'enseignants, c'est surtout le manque d'activité physique qui préoccupe. La performance passe au second plan. Autant au Collège du Sud qu'à Châtel-Saint-Denis ou à Marly, les maîtres de sport recherchent avant tout la mise en valeur du sport en général.

La majeure partie d'entre eux ont laissé leurs ouailles prendre leurs marques. Depuis la deuxième semaine du semi-

entraînent avec une personne qu'ils connaissent.» Sur la chaîne, le COV reste actif, une dizaine de vidéos sont répertoire.

## L'humour puis le sérieux

Si la première vidéo de l'enseignant de 27 ans traite le sport de manière humoristique, les suivantes sont basées sur une sélection d'exercices d'une application mobile pour renforcer son corps. «Au début, je voulais amener un peu d'humour pour prouver que l'on fait parfois du sport sans s'en rendre compte. Ensuite, j'ai trouvé important de me mettre en scène pour montrer les exercices afin que les étudiants ne reproduisent pas de faux mouvements à répétition.»

Cependant, la performance n'est pas la notion principalement recherchée. «Il ne faut pas que les élèves restent coincés dans une routine, reprend Thomas Ruffieux. Le sport peut les aider à couper la monotonie de leur journée.»



Les professeurs d'éducation physique fribourgeois rivalisent d'originalité pour proposer un maximum de contenu et maintenir en forme les élèves.



chargés par les autres branches. Le contenu mis en ligne peut leur servir pour se maintenir en forme et décompresser.»

Aucune performance n'est recherchée. «Nous avons d'ailleurs choisi le nom du site, qui mixe corps et santé, pour bien faire comprendre notre objectif numéro un. C'était important. De plus, nous avons également lancé un slogan: restons en mouvement.» Sur cette plateforme, on peut trouver un défi hebdomadaire, des exercices de condition physique, de coordination, de détente et même un espace enfants-parents. De plus, le collège collabore avec des sportifs régionaux. «Coralie Ambrosini, Jérémy Schouwey et Boris Mbala ont chacun envoyé une vidéo qui explique comment ils s'entraînent actuellement, rapporte le Gruérien. Nous aurons bientôt Rémi Bonnet.»

## Marly, l'un des pionniers

Le cycle d'orientation de Marly a été l'un des premiers établissements scolaires du canton à proposer des services sportifs en ligne à ses élèves. «Chaque étudiant peut avoir accès à des séances adaptées pour lui, indique Xavier Demeulemeester. La priorité reste le bon suivi des branches principales. Cependant, nous voulions mettre en valeur le sport scolaire au sens large.»

Parmi les propositions, on retrouve notamment des vidéos de danse, de renforcement et même un challenge de cinq semaines. «Il s'agit d'une série d'exercices avec du matériel que chacun possède à la maison, poursuit le Sarinois. Nous demandons aux élèves de reproduire au minimum trois exercices. S'ils ont envie de s'évaluer, ils peuvent s'inspirer du barème.»

En plus de ses vidéos, Thomas Ruffieux envisage également de lancer un challenge hebdomadaire. «Chacun notera sa progression sur un tableau jour après jour. Le vendredi, on regardera la meilleure performance ainsi que la meilleure progression.» En plus de cela, le Remaufensois pense à organiser des directs sur l'application Zoom. «Je vais d'abord en discuter avec mes collègues et prendre le pouls chez mes élèves. C'est souvent plus motivant d'être plusieurs à s'exercer en même temps.»

## Éviter la compétition

Pour sa part, le Collège du Sud a fait preuve d'originalité en proposant un jeu de l'oie: une série d'exercices, entre le départ et l'arrivée, attend ludiquement les joueurs avec, bien entendu, toute une panoplie de pièges.

Les enseignants bullois avaient à cœur de ne pas créer une quelconque compétition entre les élèves. «Actuellement, il y a plus important, argumente David Meyer. Nous sommes assis plus souvent et plus longtemps que d'habitude. L'objectif est donc de donner des exercices légers pour avoir en tête de bouger.» La durée des vidéos ne dépasse que très rarement vingt minutes. «Nous préférons proposer des exercices qui durent entre cinq et vingt minutes. De cette manière, les personnes intéressées peuvent les caler entre deux branches scolaires ou juste après leur journée.»

Malgré le manque de contact, le corps enseignant sportif reçoit tout de même des retours positifs. «Nos collègues et des étudiants nous disent qu'ils sont contents de bouger.» ■

www.corpsanteundefi.ch



«Nous avons d'ailleurs choisi le nom du site, qui mixe corps et santé, pour bien faire comprendre notre objectif numéro un. C'était important.»

DAVID MEYER

confinement, les premières vidéos étaient déjà accessibles, autant sur la plateforme officielle Office 365 que sur les réseaux sociaux. «C'était important d'offrir aux élèves des exercices sur un support qu'ils apprécient, en l'occurrence YouTube, et de l'animer soi-même», détaille Thomas Ruffieux, enseignant au CO de la Veveyse. «De cette manière, ils

Un précepte que le Collège du Sud a adopté ces dernières semaines. Ses enseignants d'éducation physique ont lancé trois projets: une gazette hebdomadaire envoyée aux professeurs et aux élèves, un site internet: [www.corpsanteundefi.ch](http://www.corpsanteundefi.ch) et un compte Instagram. «Nous voulions toucher tout le monde, précise David Meyer. Nous savons que les élèves sont sur-

## Tous les exercices en libre accès



Promouvoir, innover, connecter et défendre: voici les quatre missions de l'Association fribourgeoise d'éducation physique et de sport scolaire (AFEPS). Pendant cette période particulière, elle sert également de plateforme de partage pour les différents établissements scolaires du canton. «Nous avons choisi de rassembler tous les exercices de nos membres sur notre site», explique la Bulloise Sylvie Gillard (photo), membre du comité de l'AFEPS. «De cette manière, chacun peut voir ce que fait l'un ou l'autre pour maintenir ses élèves en bonne santé.»

Près de 20 établissements font partie de la sélection, du niveau primaire au se-

condaire II. Chaque bobine renvoie vers le site sur lequel les différents enseignants postent leurs exercices, leurs vidéos ou leurs programmes. «Avec cette pandémie, nous avons dû nous réinventer. Tout a commencé quand un collègue d'une école primaire de Fribourg nous a envoyé ses exercices.» Ensuite, l'AFEPS a pris les devants. «Nous avons directement mis en ligne les documents. C'était l'occasion de partager nos idées d'exercices physiques. Comme nous n'avions plus de programme à suivre, il apparaissait difficile de se renouveler. Cependant, j'ai été étonnée de l'imagination de tous mes collègues.»

L'enseignante au Collège du Sud admet également que cette crise sanitaire a soudé les liens des membres de l'association et lui a donné davantage de crédibilité. «Nous

avons pris une tout autre dimension. Sincèrement, je ne pensais pas que nous pourrions rassembler autant de propositions. Tous étaient prêts à partager leurs idées.» Contrairement aux cours, l'important ne se trouve pas dans la performance, mais dans l'activité en elle-même. «Nous souhaitons qu'un maximum de personnes bougent et se sentent concernées. En cette période de semi-confinement, c'est primordial.»

Les retours encourageants poussent l'AFEPS à poursuivre dans cette voie jusqu'à la reprise des cours, prévue le 11 mai. «Tout est en libre accès. Chacun de ces exercices montre que l'activité physique est importante dans la vie. Je sens que les personnes sont réceptives.» MS

www.afeps.ch

## En bref

### SKI ALPIN

#### Monney intègre le cadre B, V. Macheret rétrogradée

Swiss-ski a publié vendredi la sélection de ses cadres pour la saison 2020/2021. Chez les hommes, comme annoncé après son titre de champion du monde juniors (La Gruyère du 10 mars), Alexis Monney (SC Châtel-Saint-Denis) intègre le cadre B. Un statut dont bénéficiera également le Charmeysan Pierre Bugnard. Du côté féminin, Noémie Kolly (SC La Berra) a vu sa place dans le cadre B protégée malgré sa saison blanche. Une chance que n'a pas connue la technicienne du Bry Valentine Macheret, qui vivra la prochaine saison avec le statut de cadre C.

### BASKETBALL

#### Stimac quitte Olympic pour les Lions de Genève

Assistant de Petar Aleksic et entraîneur de l'Académie d'Olympic, Andrej Stimac (41 ans) quitte son poste. Il a signé un contrat de deux saisons avec les Lions de Genève comme entraîneur principal. Le Croate était depuis 2016 le coach assistant de Fribourg et a porté le chandail genevois entre 2012 et 2015. Son numéro 20 est d'ailleurs retiré au Pommier. Andrej Stimac remplace Adnan Chuk, arrivé l'été dernier au bout du lac et qui est retourné en Suède.