

FAIT VÉCU

« Je vous propose, si cela vous convient, de prendre le temps de laisser revenir un moment où vous étiez satisfait de ce que vous avez réalisé avec vos jeunes.»

CONTEXTE

| Où? | Quand? | Qui? | Quoi? |
|---|--|--|--|
| Activité de conditionnement physique à l'école de la Montée St-François dans le gymnase santé globale (gymnase simple). | Le 11 mars 2014 en avant-midi (9h00 à 11h30) | Les visiteurs : 40 étudiants universitaires de 2 ^e année du cours de Jean Laroche Les locaux : 29 élèves de 1 ^{er} sec. de santé globale car l'activité se déroulait sur 2 périodes consécutives. | Plateau aménagé avec comme matériel : poids et haltères, ballons d'entraînement, tapis, radio, chronomètre, programme d'entraînement. Chaque élève de 1 ^{er} secondaire était jumelé avec un ou deux étudiants universitaires. Cette activité est la conclusion de la SAE de 8 cours. |

DÉROULEMENT

En accueillant les étudiants universitaires 15 minutes avant le début de l'activité, je situais la tâche qu'ils auront à effectuer :

1er cours- Après la période d'échauffement de 10 minutes, le jumelage commence et l'équipe réalise le programme fait par l'élève de sg (étirements dynamiques, partie musculaire et, pour finir, étirements statiques).

Pendant la pause entre les cours - les étudiants universitaires devaient trouver une façon d'adapter ce programme pour la maison.

2^e cours- À partir des mêmes équipes, l'étudiant universitaire devait adapter le programme réalisé à l'école pour la maison en prenant compte de la réalité du jeune (matériel disponible, espace, capacité de l'élève, etc.). Un élément important est que le nouveau programme devait être sécuritaire.

Avec autant de personnes à gérer, il a fallu que je réalise que je ne pouvais pas m'occuper de tout monde donc priorité numéro 1 mes élèves. Pendant la période d'échauffement, Jean a pu organiser ses élèves et ce moment de transition fut très utile pour briser la glace. L'aménagement permettait que les nombreux déplacements se réalisent de façon sécuritaire.

Expérience inoubliable pour toutes les personnes impliquées :

Étudiants universitaires = expérience de terrain, échanges nombreux avec un jeune, mettre en pratique les connaissances antérieures, etc.

Élèves de l'école : démontrer ce qu'ils ont appris en 8 cours, confiance en soi, gestion du stress, avoir un soutien dans la réalisation du programme maison, etc.

Professeurs impliqués : une grande satisfaction personnelle dans la réalisation de ce défi.

Je peux dire que mes élèves ont grandement apprécié cette activité très particulière, enrichissante et stressante.