

# ENSEIGNER LES SAINES HABITUDES DE VIE À L'AIDE DU NUMÉRIQUE



ILLUSTRATION DES BD  
PAR RAYMOND PARENT

**Guide réflexif  
sur l'intégration  
du numérique dans  
l'enseignement de  
la Compétence 3  
en EPS**

Hiver 2024

## Remerciement

Nous remercions chaleureusement les enseignants et les élèves qui ont pris le temps de partager leur expérience pour enrichir ce guide. Un grand merci également à tous les organismes partenaires dans cette recherche-action: le ministère de l'Éducation, le ministère de la Santé et des Services Sociaux, la Fédération des éducatrices et éducateurs physique enseignants du Québec, le Réseau axé sur le développement des Compétences des élèves par l'Intégration des Technologies, le Collectif vital (anciennement la Coalition Poids), le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec. Nous souhaitons exprimer notre reconnaissance envers Claude Bordeleau, professeur à l'Université du Québec à Chicoutimi, pour ses précieux conseils. Cette recherche est un succès grâce à chacun d'entre vous.

Cette recherche a été rendue possible grâce à une subvention des **fonds de recherche du Québec en sciences et culture**.

**Fonds de recherche  
Société et culture**

**Québec** 

**Tous droits réservés © 2024 Université de Sherbrooke**

Numéro d'enregistrement : à venir  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
**ISBN : à venir**  
Hiver 2024

## Reproduction

Ce document peut être cité, à condition d'en mentionner la source.

### Citation suggérée

Morin P, Granger N, Boulanger A, Stoloff S, Vanderclayen F et Robert M (2023). *Enseigner les saines habitudes de vie à l'aide du numérique. Guide sur l'intégration du numérique dans l'enseignement de la Compétence 3 en EPS*. Université de Sherbrooke, 65 pages.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site de l'Université de Sherbrooke.

**Illustrations des BD**  
Raymond Parent

**Autres illustrations**  
Sous licence de Freepik

**Révision linguistique**  
Véronique Bernard, consultante

**Graphisme et mise en page**  
Sonia Boulais, Paon communication

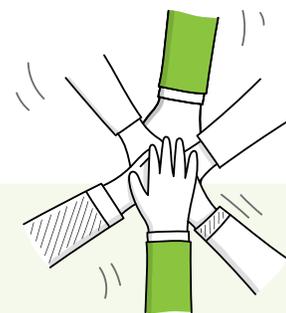
# INTRODUCTION

## L'utilisation du numérique en C3, où l'art de dompter Goliath grâce à David

L'enseignement à distance constitue un défi de taille pour une personne enseignant l'éducation physique et à la santé (EPS). Elle doit non seulement s'appropriier et intégrer les outils technologiques, mais aussi réinventer la façon de planifier et d'évaluer son enseignement pour interagir au mieux avec les élèves à la maison. Par ailleurs, sachant qu'adopter un mode vie sain et actif ne va pas de soi, nous avons voulu connaître les pratiques pédagogiques intégrant le numérique utilisées par les personnes enseignant l'EPS en matière d'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, des focus groups et des entretiens ont été réalisés, pendant et après le confinement, auprès de personnes enseignant l'EPS au 2e cycle du secondaire et de leurs élèves.

Ces focus groups et des entretiens rendent compte du potentiel du numérique dans l'enseignement d'un mode de vie sain et actif à distance. De plus, l'expérience développée par les personnes enseignant en EPS mérite qu'on s'y attarde d'où la production de ce guide.

Ce guide s'adresse aux enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé (EEPS) qui souhaitent intégrer le numérique dans leur enseignement de la compétence 3 *Adopter un mode de vie sain et actif*. **Il propose une démarche réflexive de planification didactique du numérique dans l'enseignement de l'EPS.** Il s'appuie sur des pratiques enseignantes réelles grâce à une recherche action à laquelle ont collaboré des EEPS et leurs élèves, des conseillères et des conseillers pédagogiques ainsi que des chercheuses et des chercheurs de l'Université de Sherbrooke et l'Université du Québec à Trois-Rivières.



### Auteurs

**Pascale Morin, Ph.D.**

Professeure, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

**Nancy Granger, Ph.D.**

Professeure, Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke

**Amélie Boulanger, Dt.p., M.Sc.**

Coordonnatrice de recherche, Université de Sherbrooke

**Sacha Stoloff, Ph.D.**

Professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

**François Vanderclayen, Ph.D.**

Professeur, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

**Mirco Robert**

Enseignant collaborateur de la recherche, Chargé de cours, Université de Sherbrooke

## SECTION 1

- 6. Où en sont les habitudes de vie des jeunes?
- 7. Et comment les optimiser?
- 7. Adopter un mode de vie sain et actif... ça réfère à quoi?

## SECTION 2

- 10. Comment le numérique peut-il contribuer à l'adoption d'un mode de vie sain et actif chez les élèves?

## SECTION 3

- 13. Comment réfléchir à l'intégration du numérique et son usage dans ma pratique de l'enseignement de la C3?
  - 13. Les ressources numériques
  - 16. Enseignement et apprentissage
  - 26. Évaluation
  - 31. Engager les élèves

## SECTION 4

- 36. Comment faire un pas de plus dans ma réflexion?

## SECTION FINALE

- 50. Conclusion
- 51. Références
- 55. Annexe 1  
Le modèle d'analyse des données
- 60. Annexe 2  
Questionnaire sur l'utilisation du numérique en EPS





ILLUSTRATION = RAYMOND PARENT

SECTION

1

# SECTION 1

## OÙ EN SONT LES HABITUDES DE VIE DES JEUNES?

Plusieurs études rapportent des statistiques préoccupantes:



Les jeunes de 12 à 17 ans ont vécu plus de détresse durant la pandémie (38 % ♂ / 51 % ♀ présentaient un niveau significatif de symptômes dépressifs ou anxieux), alors que celle-ci était déjà bien présente<sup>1</sup> (19 % ♂ / 40 % ♀).



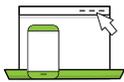
Près du 1/3 des adolescents ne dorment pas suffisamment pendant la semaine d'école.<sup>2</sup>



Près du 1/3 des adolescents ne déjeunent pas au moins trois jours d'école par semaine.<sup>3</sup>



Le nombre de jeunes qui respectent les recommandations a chuté pendant la pandémie (40 % ♂ / 35 % ♀) puis a remonté, mais sans atteindre le niveau pré-pandémique, surtout chez les filles (52 % ♂ / 35 % ♀).<sup>4</sup>



Plus de la moitié des jeunes de 13 à 17 ans naviguent > 10 heures par semaine sur Internet, une hausse importante depuis 2019 (+12 pts de %).<sup>5</sup>



Alors que la proportion d'adolescents ayant déjà consommé de la drogue a diminué entre 2013 (25 %) et 2019 (19 %) <sup>6</sup>, la proportion de jeunes de 14 ans et plus qui utilise un condom a diminué.<sup>7</sup>

1. Tardif-Grenier et al., 2020

2. Camirand, 2018; Street, 2018

3. Camirand, 2018; Street, 2018

4. Colley et Saunders, 2023

5. Académie du numérique, 2023

6. Traoré, Simard, Camirand, Conus, et Contreras, 2021

7. Street, 2018b

## ET COMMENT LES OPTIMISER?

L'adoption d'un mode vie sain et actif peut contribuer à une meilleure santé globale (physique, psychologique et spirituelle) chez les jeunes. De plus, il a été démontré que le rendement scolaire est influencé positivement par une série de comportements de santé combinés, dont:<sup>8</sup>

- un sommeil suffisant en durée et en qualité;
- une saine alimentation;
- une saine gestion du stress;
- la pratique régulière d'une activité physique.



Puisqu'être en santé et avoir une bonne qualité de vie sont des facteurs de protection qui concourent à la réussite éducative des jeunes, **enseigner l'adoption d'un mode de vie sain et actif en EPS constitue une piste de solution** pour contribuer à inverser cette tendance préoccupante.<sup>9</sup>

## ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF... ÇA RÉFÈRE À QUOI?

S'agissant d'une compétence disciplinaire à développer chez les élèves, « Adopter un mode de vie sain et actif » est un concept bien connu des EEPs. Différentes définitions de ce concept ont été données par les enseignantes et les enseignants participant à la recherche.

À propos de l'adoption d'un mode de vie sain et actif, les **EEPS ont dit** qu'elle :

- vise à amener l'élève à faire des choix qui vont être bons pour lui, pour sa santé actuelle et future; que ça soit chez lui dans son quotidien ou dans sa pratique d'activité physique à l'école.
- a pour but de rendre les élèves autonomes dans la mise en œuvre de saines habitudes de vie.
- aide l'élève à développer sa pensée critique.

8. Alghadir et al., 2020; Castelli et al., 2007; Florence et al., 2008; Kantomaa et al., 2016; Kim et al., 2016; Kreitzberg et al., 2019; Trudeau et Shephard, 2008

9. Carson, 2016; Gopinath et al., 2012; Omorou et al., 2016; MEES, 2017; Minkinen et al., 2017

Devant la variété des conceptions des participants, il nous semble important de préciser celles qui ont guidé cette recherche. Puisque cette dernière a eu lieu en contexte scolaire, la définition contenue dans le Programme de formation de l'école québécoise a été retenue.<sup>10</sup>

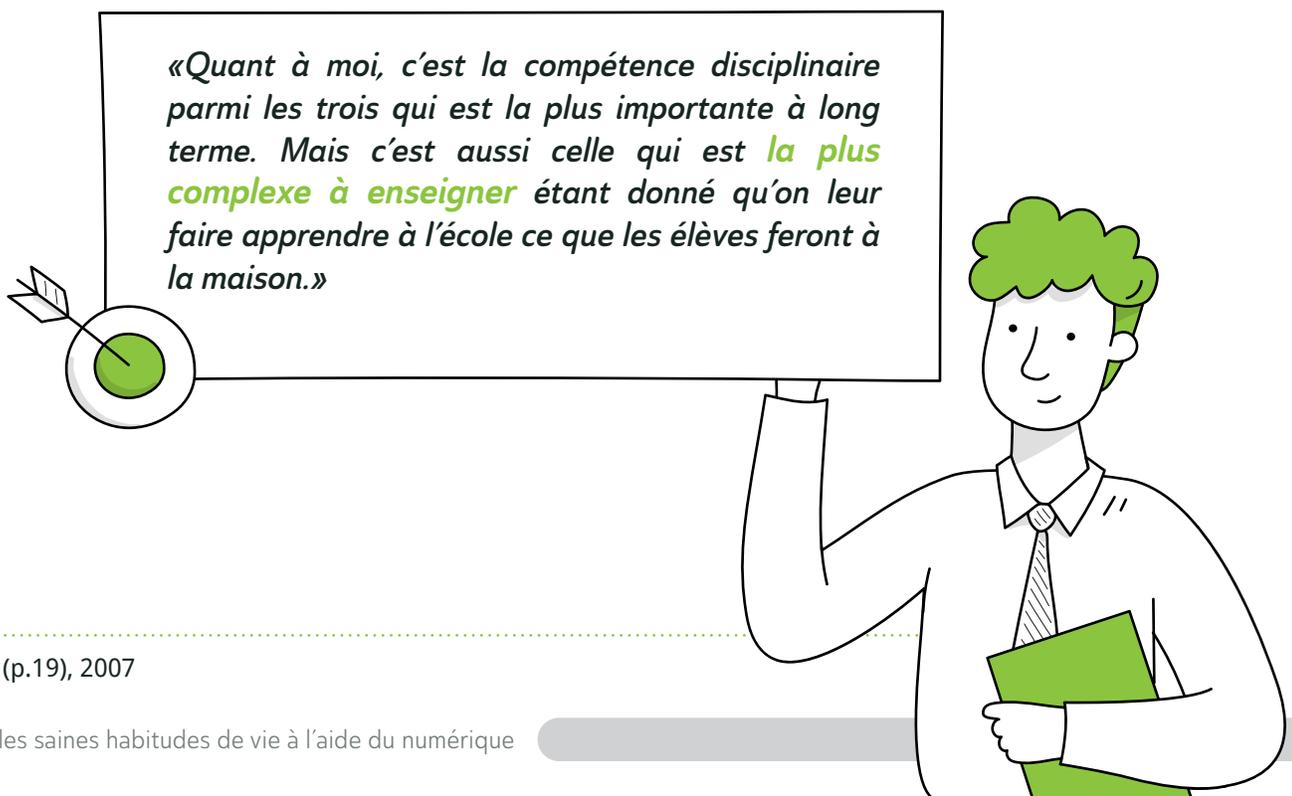
L'adoption d'un mode de vie sain et actif, c'est...

*rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global et discerner, de façon autonome, les multiples facteurs qui y contribuent à court, à moyen et à long terme; c'est poursuivre ou s'initier à de nouvelles formes d'activités physiques stimulantes, se soucier de nourrir adéquatement son corps et son esprit, gérer son stress, appliquer des règles élémentaires d'hygiène corporelle, prendre de bonnes habitudes pour avoir un sommeil réparateur, adopter un comportement sécuritaire lors d'activités physiques; c'est aussi assumer ses responsabilités quant à ses choix de vie et rechercher les occasions d'acquérir ou de maintenir de saines habitudes de vie.*

Et, plus spécifiquement au deuxième cycle du secondaire...

*l'élève poursuit sa réflexion et approfondit ses connaissances sur les effets de certains de ses comportements ou de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Il continue à exercer son jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur divers sujets liés à la santé. Enfin, il adopte certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques.*

Il s'agit donc d'une compétence majeure mais complexe, comme nous l'a mentionné un enseignant:



«Quant à moi, c'est la compétence disciplinaire parmi les trois qui est la plus importante à long terme. Mais c'est aussi celle qui est **la plus complexe à enseigner** étant donné qu'on leur fait apprendre à l'école ce que les élèves feront à la maison.»

10. MELS (p.19), 2007



ILLUSTRATION = RAYMOND PARENT

SECTION

2

## SECTION 2

### COMMENT LE NUMÉRIQUE PEUT-IL CONTRIBUER À L'ADOPTION D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF CHEZ LES ÉLÈVES?

**Le numérique peut devenir un allié dans l'enseignement de l'adoption d'un mode de vie sain et actif chez les élèves.** Il peut également constituer une piste de solution au manque de temps d'enseignement en présentiel.

Il existe une multitude de ressources numériques (éducatives) disponibles, mais il n'est pas toujours simple de choisir parmi celles-ci. De même, il n'est pas toujours évident de s'approprier de nouveaux outils.

Dans le cadre de notre recherche, les **EEPS ont dit** que :

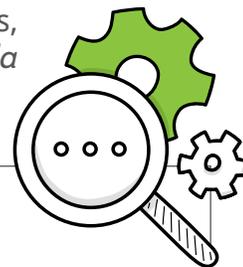
- l'utilisation du numérique est la clé pour travailler adéquatement la Compétence 3 à la maison ET permettre aux élèves d'être davantage actifs durant les périodes dédiées à l'EPS à l'école.
- les formations sur l'utilisation des outils numériques sont rares en contexte scolaire.
- les « bugs » numériques (en cas de non fonctionnement) deviennent un frein pour enseigner.
- l'expérimentation des applis par soi-même est nécessaire avant de les utiliser avec les élèves mais demande du temps.
- l'accompagnement des élèves afin de les aider à s'approprier les outils numériques est exigeant.

Malgré les défis rapportés, l'utilisation du numérique pour enseigner l'adoption d'un mode de vie sain et actif n'est pas remise en question par les enseignantes et enseignants ayant été interrogés. Il s'agit :

- de poursuivre l'appropriation de la compétence professionnelle à intégrer les technologies numériques, et de rester à jour ;
- d'identifier efficacement et de cibler celles qui correspondent le mieux aux intentions pédagogiques du cours ;
- de réfléchir à l'intégration des ressources numériques dès la planification didactique.

## Regard sur ma pratique

À la lumière de votre expérience et des propos rapportés ci-haut par les collègues, répondez à la question suivante : *Comment le numérique peut m'aider à enseigner la C3 et aider les élèves à adopter de saines habitudes de vie au quotidien?*



En considérant votre réponse, quel aspect de votre processus d'enseignement-apprentissage souhaitez-vous modifier en y intégrant des ressources numériques?

Est-ce au regard des prestations d'enseignement de la C3? Est-ce que les aspects évaluatifs seraient à considérer en premier? Est-ce dans le but de mieux engager les élèves?

Maintenant, faites un pas à la fois à l'aide de la section suivante qui permet de réfléchir à l'intégration du numérique et à son usage dans votre pratique.

Vous pouvez aussi **utiliser le questionnaire à la p. 60** pour poursuivre votre réflexion. Ce questionnaire a été adapté et traduit du cadre de référence Euroframework for the Digital Competence of Educators par Granger et Bélisle (2020).



ET TA MARRAINE QUI S'APPELLE  
DENISE PORTE DU VERNIS À  
ONGLES MALVE, SON GROUPE  
SANGUIN EST LE A+, SON CODE  
POSTAL EST LE K3Z 6B9 ET SON  
CHIEN KIKI A 18 MOIS ET  
2 SEMAINES!

ILLUSTRATION = RAYMOND PARENT

SECTION

3

# SECTION 3

## COMMENT RÉFLÉCHIR À L'INTÉGRATION DU NUMÉRIQUE ET SON USAGE DANS MA PRATIQUE DE L'ENSEIGNEMENT DE LA C3?

### LES RESSOURCES NUMÉRIQUES

Devant la variété des ressources offertes, il s'avère nécessaire d'identifier celles qui correspondent le mieux aux cibles d'apprentissage visées<sup>11</sup> tout en tenant compte de votre degré d'aisance à mobiliser les différentes ressources numériques<sup>12</sup>. Selon plusieurs auteurs<sup>13</sup>, l'utilisation du numérique en contexte de création et d'innovation apparaît encore complexe pour bon nombre de personnes enseignantes et d'élèves. À titre d'exemple, la documentation scientifique rapporte divers problèmes de logistique et d'appropriation, ainsi qu'une certaine résistance aux changements, notamment en ce qui a trait aux routines d'enseignement.<sup>14</sup>

**Le numérique rassemble donc un ensemble de ressources, mais ce n'est pas une solution en soi.**<sup>15</sup> Tout dépend de l'usage qu'on en fait et des objectifs que l'on poursuit. Il importe donc d'être à l'aise de les utiliser pour mieux soutenir les élèves dans leur appropriation.

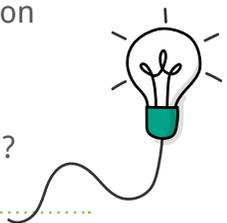


### La ZONE de réflexion

La zone de réflexion vous invite à vous pencher sur vos pratiques pédagogiques lors de votre enseignement de la C3. Elle vous permet de poursuivre votre appropriation du numérique à chacune des étapes de votre planification et lors de l'évaluation.

#### Dans quelle mesure est-il facile pour moi de :

- Sélectionner les ressources numériques pertinentes en fonction de mes intentions pédagogiques?
- Créer ou modifier des ressources numériques?
- Gérer et organiser le contenu numérique en vue de le rendre disponible aux élèves?
- Soutenir les élèves dans leur utilisation du numérique relativement à l'adoption de saines habitudes de vie?
- Respecter et appliquer correctement les règles de confidentialité et de droits d'auteur afin de protéger de manière efficace le contenu numérique sensible?



11. Tricot, 2020

12. Coen et Pelligrini, 2020; Peraya et Papi, 2018

13. Potdevin et al., 2020; Rumo et Melly, 2019; Tricot, 2020; Tricot et Chesné, 2020

14. Potdevin et al., 2020; Rumo et Melly, 2019; Tricot, 2020

15. Tricot, 2020



## Besoin d'un coup de pouce?

Si certains éléments de la zone de réflexion vous ont paru nébuleux, vous pouvez vous inspirer des indications suivantes. Elles détaillent chaque élément en action ou en pratique concrète.

### Sélectionner des ressources pour enseigner la C3

- Faites la liste des ressources numériques que vous connaissez déjà.
- Explorez les ressources numériques mises en place par votre institution ou vos collègues.

### S'approprier les ressources numériques

- Prenez le temps de parcourir la ressource.
- Recherchez des tutoriels ou des autoformations sur le web pour vous aider.
- Consultez l'offre de formation de votre institution.

### Planifier l'utilisation de ressources numériques en classe

- Déterminez si la ressource que vous comptez utiliser nécessite d'être présentée aux élèves.
- Réservez du temps de classe pour que les élèves se familiarisent avec les ressources numériques utiles à leurs apprentissages.
- Préparez une activité lors de laquelle les élèves travailleront en groupes de 4 ou 5 pour qu'ils apprennent les uns des autres.

### Respecter et appliquer les règles de confidentialité – Protéger le contenu numérique sensible

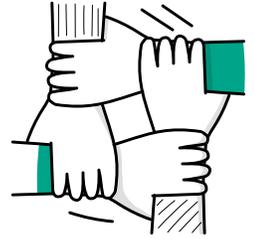
- Consultez l'article :
  - » Quelques conseils pour juger de la sécurité des plateformes éducatives
- Pour plus de détails, consultez aussi :
  - » Politique gouvernementale de Cybersécurité du Québec
  - » Directive gouvernementale sur la sécurité de l'information

### Respecter et appliquer les règles de droits d'auteur

- Consultez les documents relatifs aux droits d'auteur de votre institution.
- Parcourez cette capsule d'Éducaloi sur Le droit d'auteur :
  - » Quand utiliser l'œuvre de quelqu'un d'autre

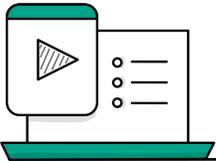
## *Vous n'êtes pas seuls!*

Des collègues plus expérimentés en la matière peuvent vous guider selon vos besoins. De plus, toute une communauté d'EEPS et des conseillers pédagogiques disponibles sur les réseaux existent dans une perspective d'entraide professionnelle.



**Les sites et les liens suivants peuvent également vous intéresser:**

- RÉCIT:
  - » La mobilisation du numérique en EPS
  - » 33 ateliers, et leurs ressources, offerts par le RÉCIT lors de la Journée du numérique en éducation, 2019
  - » Nos ateliers à la Journée du numérique en éducation, Édition 2022
- Enseignants en EPS
- Enseigner et apprendre avec le numérique: des pratiques inspirantes, RIRE/CTREQ
- Site du ministère de l'Éducation:
  - » Continuum de développement de la compétence numérique
  - » Journées du numérique en éducation:
    - > Édition 2023
    - > Vidéos YouTube



## ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE

Il est possible d'intégrer des ressources numériques lors des différentes étapes du processus d'enseignement-apprentissage.<sup>16</sup> Pour être efficace, **le numérique doit être intégré de façon pertinente dans la tâche à réaliser en fonction des intentions pédagogiques poursuivies, offrir suffisamment de temps pour sa réalisation et être adapté au contexte et aux besoins des élèves.**<sup>17</sup> Les ressources se doivent également d'être conviviales.

Dans le cadre de notre recherche, les **EEPS ont dit** que :

- le lien entre la théorie et la pratique est important. Il faut savoir quand mobiliser le numérique pour l'un ou l'autre.
- le temps d'écran et l'utilisation du numérique ne doivent pas prendre la place de l'activité et de l'enseignement, c'est crucial.
- la planification des différents temps pédagogiques et de la place du numérique à chacune de ces étapes est nécessaire pour que la séance soit équilibrée.

Dans notre recherche, les **élèves ont dit** qu'ils aimaient :

- alterner la théorie et la pratique.
- avoir des choix variés en contexte d'apprentissage.

### Par où commencer ?

1. Commencez par anticiper l'utilisation des ressources pédagogiques qui vont favoriser les compétences à développer dans le programme officiel du Ministère.<sup>18</sup>
2. Par la suite, déterminez votre intention pédagogique.
3. Puis, planifiez la pratique selon les temps pédagogiques.

Une planification bien structurée a des effets bénéfiques sur la gestion de la classe, l'enseignement différencié, l'accès à l'information pour les élèves et offre une possibilité d'autonomie accrue pour les élèves liée au changement des pratiques enseignantes.<sup>19</sup>

16. Redecker, 2017

17. Tricot, 2020

18. Toullec, 2020

19. Ailincăi et al., 2018

Le schéma de la **page 19** structure l'intégration du numérique dans toutes les étapes de la démarche d'enseignement, soit :

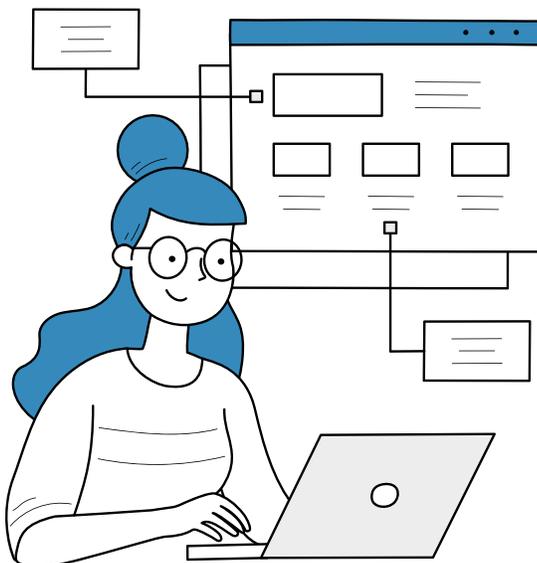


1. DÉTERMINER L'INTENTION PÉDAGOGIQUE
2. DRESSER UN PORTRAIT DES ÉLÈVES
3. PLANIFIER
4. RÉALISER L'ENSEIGNEMENT OU L'ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE
5. ÉVALUER

Il permet de planifier ses **pratiques selon un alignement pédagogique cohérent à partir de l'intention pédagogique.**

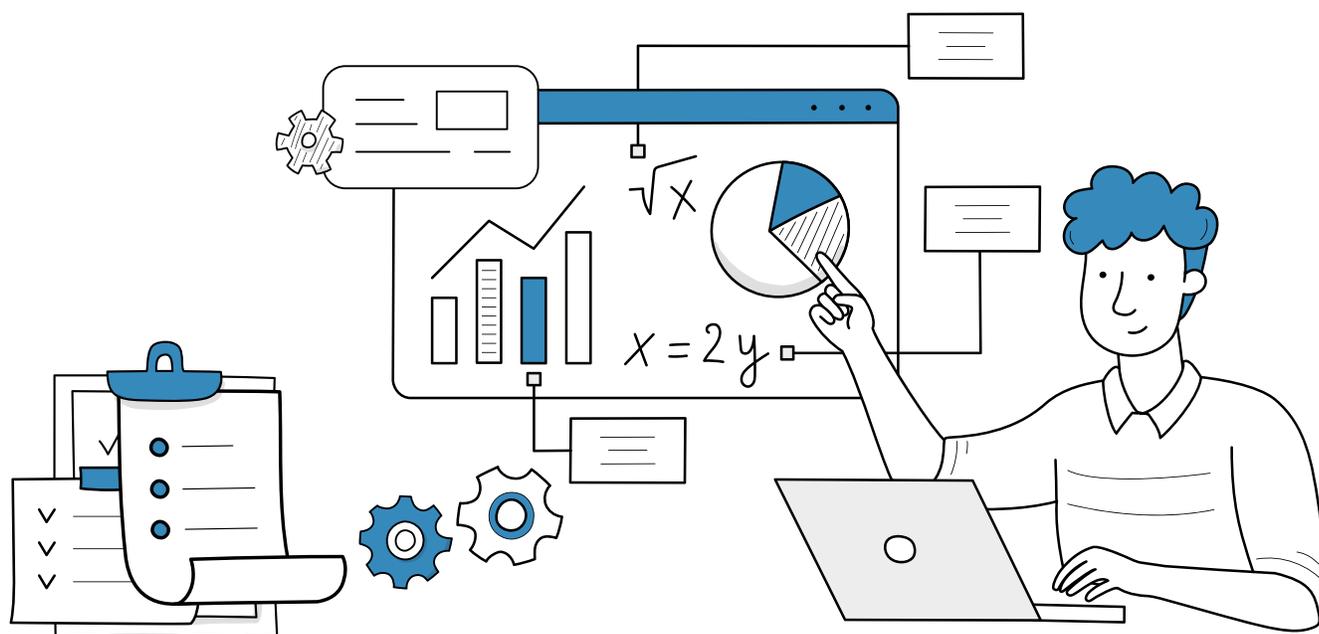
La personne enseignante doit d'abord se référer au **Programme de formation de l'école québécoise** pour identifier la compétence à développer et les cibles d'apprentissages visées. Ces dernières pourront être plus ou moins découpées en jalons selon les caractéristiques des élèves d'un groupe-classe donné. En ce sens, planifier sans dresser au préalable un portrait de classe global peut s'avérer périlleux.

Une fois les caractéristiques et les besoins des élèves identifiés, l'EEPS organise les apprentissages en tenant compte de l'importance de planifier un niveau de complexité proche d'où se situe l'apprenant (**zone proximale de développement**). C'est cette dernière qui soutiendra le choix des activités d'enseignement-apprentissage intégrant le numérique et les variations possibles en fonction des capacités des élèves et de leur développement.



Une fois les activités planifiées et les indicateurs qui permettent d'observer l'expression de la compétence déterminée, l'EEPS doit identifier les stratégies à enseigner pour que l'ensemble des élèves puisse se mettre à la tâche.

La prochaine étape est celle de la réalisation de l'activité. C'est une étape pertinente pour observer et vérifier si l'enseignement qui a été réalisé porte ses fruits ou si les élèves rencontrent des obstacles à l'apprentissage. La personne enseignante apprend sur les moyens à mettre en place avant ou pendant l'activité pour soutenir les élèves. Ces apprentissages permettent de se réguler comme enseignante ou enseignant mais aussi de poser un regard évaluatif sur les compétences développées chez les élèves.



La dernière étape, soit l'évaluation, est de tirer des conclusions. Elle peut par ailleurs impliquer les élèves soit par l'autoévaluation ou l'évaluation entre pairs basées sur des critères précis en lien avec l'intention pédagogique. Ce type d'évaluation permet aux élèves de se réguler et de s'engager davantage dans le processus d'apprentissage.

En effet, ici l'évaluation est présentée comme une finalité mais elle doit être conceptualisée dès le début pour identifier le contenu à enseigner. Tel un fil qui se déroule, il y a un lien entre la planification de la compétence à développer, le moyen d'action, le type d'activité, les actions à choisir et les éléments observables à évaluer.



Pour la vidéo explicative, [cliquez ici](#).

- ➔ Est-il possible d'évaluer selon différents moyens ?
- ➔ Est-il possible d'évaluer en plusieurs étapes ?
- ➔ Quelle rétroaction permettrait aux élèves de s'améliorer ?

- » Quelles sont les connaissances des élèves ?
- » Quelles sont les compétences des élèves ?
- » Que doivent-ils encore apprendre ?
- » Comment favoriser les apprentissages étant donné les observations et le portrait de classe réalisé ?

- » Quels moyens peut-on mettre en place pour observer et réguler l'apprentissage durant la tâche ?
- » Quels moyens peut-on mettre en place pour enseigner et faire apprendre ?

- ➔ Qu'est-ce que je comprends au regard des manifestations des élèves ?
- ➔ Que doivent-ils faire ?
- ➔ Quelles questions posent-ils ?
- ➔ Quelles attitudes ont-ils ?



Inspiré de Granger N. et Moreau A.C. (2020)

- ➔ Qui observe quoi ?
- ➔ De quelle façon ?
- ➔ Avec quels outils ?
- ➔ Comment consigne-t-on les données recueillies ?
- ➔ Quelles conclusions tire-t-on ?

- » Qu'est-ce que les élèves savent déjà ?
- » Quelles difficultés éprouvent-ils ?

- » Quels sont les contenus essentiels à aborder ?
- » Quels sont les indicateurs qui permettront de savoir ce qu'ils ont appris ?
- » Quelles sont les stratégies d'apprentissage attendues (comportements), ou à soutenir, dans la réalisation de la tâche ?
- » Quelles sont les difficultés que certains élèves risquent de rencontrer ? Que peut-on faire ?
- » Quelles stratégies d'apprentissage doit-on enseigner pour que tous les élèves s'engagent dans la tâche ?

- ➔ Quelles stratégies pour l'enseignant ?
- ➔ Quelle configuration de classe permettra le mieux l'apprentissage pour les élèves ?

Dans le cadre de notre recherche, les **EEPS ont dit que** :

- identifier clairement les intentions pédagogiques et la progression des apprentissages dans l'organisation d'une activité est parfois difficile.

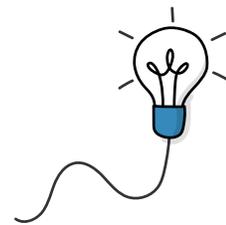


### La ZONE de réflexion

La zone de réflexion vous invite à vous pencher sur vos pratiques pédagogiques lors de votre enseignement de la C3. Elle vous permet de poursuivre votre appropriation du numérique à chacune des étapes de votre planification et lors de votre évaluation.

**Dans quelle mesure est-il facile pour moi :**

- D'intégrer des ressources numériques dans ma planification de l'enseignement-apprentissage? D'intégrer des ressources numériques dans mon évaluation des apprentissages?
- D'expérimenter de nouvelles stratégies d'enseignement avec le numérique?
- D'utiliser des ressources numériques pour améliorer les interactions avec et entre les élèves pendant le cours? Hors de la session de cours?
- D'utiliser des ressources numériques pour accompagner les élèves dans leur apprentissage?
- De recourir à des ressources numériques pour soutenir l'apprentissage autorégulé des élèves (c.-à-d. permettre de planifier, suivre et réfléchir sur leur propre apprentissage, fournir des preuves de progrès, partager des idées et trouver des solutions créatives)?





## Besoin d'un coup de pouce?



Si certains éléments de la zone de réflexion vous ont paru nébuleux, vous pouvez vous inspirer des indications suivantes. Elles détaillent chaque élément en action ou en pratique concrète.

### Déterminer l'intention pédagogique

- Demandez-vous ce que vous souhaitez que vos élèves soient capables de faire à la fin de votre activité.
- Vérifiez que votre intention est en phase avec le Programme de formation de l'école québécoise et la progression des apprentissages.

### Planifier l'utilisation du numérique dans la démarche d'enseignement

- Identifiez les savoirs essentiels (savoirs / savoir-faire / savoir-être) que les élèves devraient acquérir en lien avec la Compétence 3.
- Pour chacun des savoirs identifiés, demandez-vous s'il serait avantageux d'utiliser le numérique afin de les faire acquérir aux élèves.
- Pour les savoirs retenus, précisez le contexte de réalisation :
  - » Quand dans la planification ?
  - » À quel moment (pendant et / ou en dehors du cours) ?
  - » Comment ? Avec (ou sans) phase d'appropriation préalable de la part des élèves, etc.
  - » Pour quel usage / fonction (planifier, consigner, évaluer, rétroagir, s'ajuster et développer sa pensée critique, etc.) ?
  - » Est-ce que je peux placer cette activité pédagogique dans le calendrier annuel ou dans une logique de progression des apprentissages des élèves ?
  - » Est-ce que j'assure une progression de l'apprentissage de la ressource numérique des élèves en même temps que l'apprentissage progressif de l'activité pédagogique en EPS ?

### Réfléchir aux multiples usages possibles du numérique dans l'enseignement

- Identifiez les usages que vous faites et aimeriez faire du numérique.<sup>20</sup>
  - » Usages passifs, en support à l'enseignement (p. ex. Classroom, vidéos, présentations / cahiers numériques, projections)
  - » Usages actifs, p. ex. quiz numériques en groupe, activités interactives en ligne
  - » Usages constructifs, p. ex. rédaction numérique, recherche d'informations sur le web, réponses à des questionnaires numériques (p. ex. Google Forms)
  - » Usages coconstructifs, p. ex. préparation exposés ou rédactions, création audio-visuelles, rétroactions en cours d'activité

20. Heilporn et al., 2023; Chi et Wylie, 2014

Le tableau suivant vous propose un exemple de planification d'un cours en contexte d'enseignement-apprentissage de la compétence 3 en EPS et de l'intégration du numérique.

### Exemple de planification en contexte d'enseignement-apprentissage de la compétence 3 et de l'intégration du numérique

ÉTAPES DE LA PLANIFICATION	SOUS-ÉTAPES DE LA PLANIFICATION	INTÉGRATION DU NUMÉRIQUE	ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE
<b>Déterminer l'intention pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Identifier les saines habitudes de vie je veux faire adopter par les élèves.</li> <li>· Déterminer celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être personnel.</li> </ul>	Fichier partageable qui liste les sources documentant le contexte et qui justifient les intentions pédagogiques poursuivies	Aucune
<b>Brosser un portrait des élèves</b>	Aider les élèves à identifier leurs propres habitudes de vie.	Questionnaire FORMS Kahoot, Slido, Wooclap, etc.	Rassembler les élèves en petits groupes (ou en classe inversée) et les faire répondre aux questions.
<b>Discuter avec les élèves en petits ou grands groupes des éléments relevés par eux et ceux qu'il faut mettre en valeur</b>	Déterminer les éléments à mettre en valeur dans la discussion.	PPT, Kahoot, Mentimeter, Teams (si devoir à la maison), etc.	Colliger les éléments mis en valeur et structurer une discussion avec les élèves en sous-groupes.
<b>Traduire les éléments de la discussion en comportements ou habitudes de vie</b>	Déterminer des éléments observables sur les habitudes de vie des élèves de la classe.	PPT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· À partir de ces réponses, relever des thèmes spécifiques qui peuvent stimuler les élèves.</li> <li>· Identifier aussi les compétences à lire (à l'écran ou sur le papier des élèves, à comprendre (p.ex. un reportage ou une capsule).</li> </ul>
<b>Planifier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Identifier les connaissances à développer sur les thèmes abordés.</li> </ul>	Google Forms, document Word partageable, Fichier excel	Identifier des stratégies de lecture ou d'écoute capacitante qui aideront les élèves à chercher des informations et à prendre des notes (organisateur graphique, document).

ÉTAPES DE LA PLANIFICATION	SOUS-ÉTAPES DE LA PLANIFICATION	INTÉGRATION DU NUMÉRIQUE	ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE
<b>Planifier (suite)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Préciser comment et à l'aide de quelles ressources (numérique ou non) les élèves trouveront de l'information sur leur thème.</li> <li>· Élaborer le canevas selon lequel les élèves doivent colliger de l'information.</li> <li>· Déterminer comment les élèves doivent présenter ce qu'ils ont appris.</li> <li>· Outiller les élèves à utiliser différents outils nécessaires pour présenter le fruit de leur recherche.</li> </ul>		
<b>Réaliser l'activité</b>	Assurer du soutien technique au besoin.	PPT, document Word partageable Nike Run, Strava	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les élèves déterminent si, selon les connaissances apprises, leurs habitudes de vie contribuent à leur santé et à leur bien-être.</li> <li>· Les élèves expliquent ce qui, selon eux, est favorable ou néfaste.</li> </ul>
<b>Évaluer</b>	Reconnaître les habitudes qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être en justifiant sur quoi ce jugement est basé.	Google Forms, document Word partageable, rencontre Teams	L'enseignante ou l'enseignant aide les élèves à dégager ce qu'ils ont appris, ce qui les a aidé et les ressources disponibles pour soutenir le développement de cette compétence.

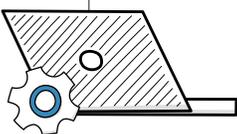
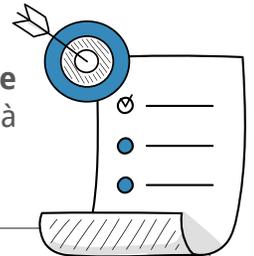
Le Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur du Gouvernement du Québec propose aussi un **gabarit de planification d'activités pédagogiques** intégrant la compétence numérique.



*Cliquez ici pour le consulter.*

## Mes prochains pas

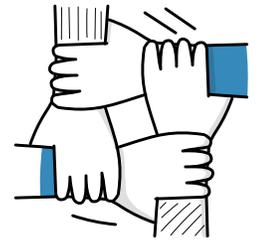
En somme, comment envisagez-vous d'**intégrer le numérique dans votre planification et dans la mise en œuvre d'activités pédagogiques** contribuant à l'adoption de saines habitudes de vie au quotidien ?



## *Vous n'êtes pas seuls!*

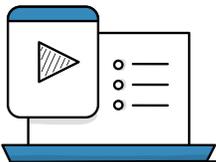
Des collègues plus expérimentés en la matière peuvent vous guider selon vos besoins. De plus, toute une communauté d'EEPS et des conseillers pédagogiques disponibles sur les réseaux existent dans une perspective d'entraide professionnelle.

Concrètement, différents sites ainsi que les réseaux sociaux peuvent être consultés pour s'inspirer lors de la planification d'activités d'enseignement-apprentissage.



### **Les sites et les liens suivants peuvent vous intéresser:**

- SAÉ secondaire — Éducation physique et à la santé - La communauté des enseignants d'éducation physique
- RÉCIT :
  - » Enseignants d'éducation physique et à la santé
  - » La mobilisation du numérique en EPS
- Force 4
- Éducation physique et à la santé — Recommandations pour l'enseignement de la C3 en contexte pandémique



Laissez-vous inspirer, puis adaptez les activités d'enseignement-apprentissage à vos élèves et votre contexte en utilisant les questions et les outils proposés au préalable.



## ÉVALUATION

Le numérique peut faciliter la prise de données au regard des apprentissages réalisés<sup>21</sup> surtout si l'évaluation des apprentissages a fait partie intégrante de la planification dès le départ. Certaines ressources peuvent vous permettre d'assurer une rétroaction continue, d'évaluer les apprentissages des élèves et de réguler leurs pratiques.

Dans notre recherche, certains EEPS ont mentionné avoir créé le matériel suivant: une grille d'observation systématique facilitée par le recours au numérique afin de s'assurer que les élèves respectaient bien les consignes, un questionnaire Google Forms comme outil réflexif ou d'autoévaluation, ou encore un journal de bord de type «ePortfolio» pour garder des traces des activités réalisées de la maison. Enfin, pour vérifier les connaissances acquises ou réguler ce qui a été mis en place par les élèves, des présentations orales ou des exposés via Teams ont été mis en place. Les défis les plus importants relevés par les personnes enseignantes sont le manque de formation concernant l'usage des outils permettant de rétroagir et d'évaluer<sup>22</sup>, ainsi que le temps et la charge exigés pour planifier les rétroactions et l'évaluation.<sup>23</sup>



La régulation est la charpente de l'évaluation des apprentissages.<sup>24</sup> Elle désigne les actions de l'élève qui le rapprochent le plus possible des attentes<sup>25</sup> et qui lui permettent d'interagir sur son environnement dans la poursuite à long terme des habitudes de vie acquises. En ce sens, grâce à l'évaluation, l'élève bénéficie d'informations détaillées sur ses processus d'apprentissage pour réguler ses apprentissages et développer ses compétences. Pour les élèves, l'utilisation du numérique dans ce contexte peut faciliter l'autoévaluation, le suivi des apprentissages réalisés, et la régulation de ceux-ci au regard des cibles d'apprentissages visées.<sup>26</sup>

21. Redecker, 2017

22. Ailincai et Gabillon, 2018; Bodsworth et Victoria, 2019

23. Pyle et Esslinger, 2014

24.. Coulibaly, 2017

25. Durand et Chouinard, 2012

26. Bodsworth et Victoria, 2019; Coen et Pelligrini, 2020; Tricot, 2020

Dans le cadre de notre recherche, les **EEPS ont dit** que le numérique permet :

- l'évaluation de la partie de saines habitudes de vie du Programme comme vérifier les heures de sommeil, le temps d'écran, l'alimentation d'un élève ;
- l'évaluation de l'assiduité et de la rigueur avec laquelle l'élève fait la démarche d'entraînement par les suivis sur l'application ;
- la reprise d'un cours manqué par l'élève.

Dans notre recherche, les **élèves ont** :

- appris à faire attention à ce que qu'ils mangeaient grâce aux Google Forms qui indiquaient ce qui est bon pour la santé.
- apprécié les activités du genre « recherche et trouve » c'est-à-dire chercher des éléments parmi la liste fournie, les prendre en photo et les insérer dans un devoir Teams.

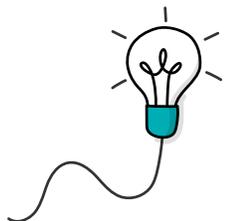


### La ZONE de réflexion

La zone de réflexion vous invite à vous pencher sur vos pratiques pédagogiques lors de votre enseignement de la C3. Elle vous permet de poursuivre votre appropriation du numérique à chacune des étapes de votre planification et lors de votre évaluation.

**Dans quelle mesure est-il facile pour moi :**

- D'utiliser le numérique pour une évaluation formative? sommative? diagnostique?
- De diversifier les formats et les approches d'évaluation à l'aide du numérique?
- De sélectionner et d'analyser les traces numériques recueillies auprès des élèves pour éclaircir mon enseignement et leurs apprentissages?
- D'adapter mon enseignement en fonction de l'analyse des traces numériques?
- D'utiliser le numérique pour fournir une rétroaction ciblée et opportune aux élèves?
- De permettre aux élèves d'utiliser le numériques pour comprendre les traces fournies et de les utiliser dans leur prise de décisions?





## Besoin d'un coup de pouce?

Si certains éléments de la zone de réflexion vous ont paru nébuleux, vous pouvez vous inspirer des indications suivantes. Elles détaillent chaque élément en action ou en pratique concrète.

### Déterminer mon intention d'évaluation

- Assurez-vous qu'il y ait un lien entre ce que vous prévoyez enseigner, ce que vous voulez que l'étudiant apprenne et ce que vous planifier évaluer.

### Sélectionner des ressources pour l'évaluation

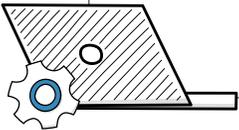
- Identifiez des ressources pouvant être utilisées de façon optimale et consciente dans l'évaluation planifiée.
- Déterminez si une même ressource numérique peut être utilisée pour plusieurs facettes de l'évaluation et de la régulation voire de l'enseignement et de l'apprentissage.
- Considérez si la ressource numérique peut vous permettre d'évaluer / de réguler / d'accompagner l'élève dans son cheminement vers l'adoption d'un mode de vie sain et actif.
- Regardez si la ressource numérique peut vous permettre de suivre ce qui se passe à la maison ou hors du gymnase en lien avec la compétence 3.

### Planifier l'utilisation des ressources numérique pour évaluer

- Demandez-vous si le numérique peut être utilisé pour permettre aux élèves de réaliser une évaluation réflexive, telle que préconisée dans le PFEQ en lien avec la Compétence 3.
- Identifiez les apprentissages pouvant être régulés à l'aide du numérique.
- Identifiez les ressources numériques qui vous permettraient d'offrir de la rétroaction signifiante aux élèves.
- Identifiez les ressources numériques qui permettraient aux élèves d'offrir de la rétroaction aux autres élèves (en message vocal, en vidéo, ou à l'écrit).

## Mes prochains pas

En somme, comment envisagez-vous d'**intégrer le numérique dans votre évaluation d'activités pédagogiques** contribuant à l'adoption de saines habitudes de vie au quotidien ?



A large empty rectangular box for writing answers, bounded by a thin black line. The top-right corner is connected to the target icon, and the bottom-left corner is connected to the gear and laptop icon.

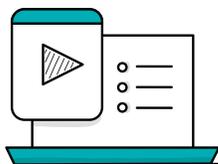
## *Vous n'êtes pas seuls!*

Des collègues plus expérimentés en la matière peuvent vous guider selon vos besoins. De plus, toute une communauté d'EEPS et des conseillers pédagogiques disponibles sur les réseaux existent dans une perspective d'entraide professionnelle.



**Les sites et les liens** suivants peuvent vous intéresser:

- Enseigner au Québec. L'évaluation
- L'évaluation authentique en éducation physique et à la santé, RIRE/CTREQ
- L'évaluation en éducation physique et à la santé: pratiques des enseignants et enjeux rencontrés
- Évaluer pour que ça compte vraiment
- L'évaluation des compétences : une tâche complexe et nécessaire
- La rétroaction, RIRE/CTREQ
- <https://admee.ca/>



## ENGAGER LES ÉLÈVES

L'engagement réfère à l'implication active de l'élève dans les activités d'apprentissage de la classe et se caractérise par les trois dimensions de l'engagement comportemental, affectif et cognitif.<sup>27</sup>

En contexte numérique, l'engagement comportemental est associé aux conduites des élèves dans l'utilisation des ressources proposées. L'engagement affectif correspond aux attitudes et aux affects entretenus par les élèves envers le numérique, et leur ouverture à s'approprier ces nouvelles ressources. Enfin, l'engagement cognitif est décrit comme le degré d'investissement de l'élève dans son processus d'apprentissage en rapport avec l'utilisation de stratégies lui permettant de s'autoréguler, de planifier son travail et de s'organiser.

Plusieurs auteurs rapportent des effets positifs de l'utilisation du numérique sur l'engagement des élèves notamment lorsqu'il s'agit de lire sur un sujet donné, de présenter de l'information ou d'apprendre à distance.<sup>28</sup> Toutefois, ces mêmes auteurs soulignent que les élèves doivent fournir des efforts supplémentaires pour s'approprier et utiliser le numérique à bon escient, ce qui peut altérer leur engagement face à la tâche.

Dans le cadre de notre recherche, les **EEPS ont dit** que :

- ça motive les élèves quand on leur donne un feedback directement dans leurs productions numériques.
- les élèves deviennent proactifs dans leur recherche d'information puisqu'ils ont accès à une multitude de ressources.
- les jeunes inconfortables avec leur corps ou devant les autres élèves peuvent dorénavant faire les entraînements à la maison avec des objets de leur quotidien, filmer les mouvements et acheminer la vidéo pour avoir de la rétroaction.

Dans notre recherche, les **élèves ont** :

- apprécié le fait de constater leur progression à l'aide des applications de suivi d'entraînement comme Strava.
- constaté le nombre d'heures passées devant les écrans grâce aux applications de suivi de santé.

27. Fredricks et al., 2004; Hamre et Pianta, 2007

28. Bodsworth et Victoria, 2019; Tricot, 2020; Rumo et Melly, 2019; Heilporn et al., 2023

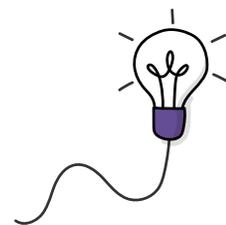


## La ZONE de réflexion

La zone de réflexion vous invite à vous pencher sur vos pratiques pédagogiques lors de votre enseignement de la C3. Elle vous permet de poursuivre votre appropriation du numérique dans chacune des étapes de votre planification et lors de votre évaluation.

### Dans quelle mesure est-il facile pour moi :

- De considérer les caractéristiques des élèves de ma classe pour choisir les ressources numériques les plus appropriées?
- De mesurer le degré d'aisance des élèves face à l'utilisation du numérique en EPS?
- D'assurer l'accessibilité aux ressources numériques pour tous les élèves?
- De suivre les élèves à différents niveaux ou rythmes à l'aide de ressources numériques?
- De favoriser l'engagement actif des élèves à l'aide du numérique?
- D'utiliser les technologies numériques pour développer les compétences transversales des élèves et la réflexivité sur les saines habitudes de vie?
- D'impliquer activement les élèves dans leur apprentissage avec l'apport du numérique du numérique dans des situations de résolution de problèmes?





## Besoin d'un coup de pouce?

Si certains éléments de la zone de réflexion vous ont paru nébuleux, vous pouvez vous inspirer des indications suivantes. Elles détaillent chaque élément en action ou en pratique concrète.

### Considérer l'effet sur l'engagement des élèves lors du choix d'usage du numérique

- Observer l'usage en fonction de l'effet sur les apprentissages et l'engagement des élèves.

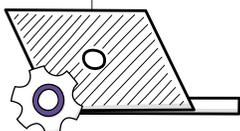
Des perceptions d'élèves du secondaire du Québec sur les différents usages du numérique en soutien à leur engagement et à leurs apprentissages sont **résumées dans cet article**.

### Questionner VOS élèves sur l'effet du numérique sur leur engagement et leurs apprentissages

- Demandez-leur comment le numérique soutien leurs apprentissages et leur engagement. Adaptez votre utilisation en conséquence.

## Mes prochains pas

En somme, comment envisagez-vous d'**intégrer le numérique pour favoriser l'implication des élèves dans les d'activités pédagogiques** contribuant à l'adoption de saines habitudes de vie au quotidien ?



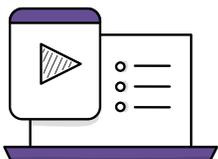
### *Vous n'êtes pas seuls!*

Des collègues plus expérimentés en la matière peuvent vous guider selon vos besoins. De plus, toute une communauté d'EEPS et des conseillers pédagogiques disponibles sur les réseaux existent dans une perspective d'entraide professionnelle.



**Les sites et les liens** suivants peuvent vous intéresser:

- Le numérique au secondaire pour soutenir l'engagement et les apprentissages des élèves
- Quelques avantages de l'utilisation réfléchie du numérique en milieux scolaires



LE NUMÉRIQUE AIDE MES ÉLÈVES À  
ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS!  
JE LEUR AI TROUVÉ UNE APPLICATION  
QUI VA LES AIDER À RELEVER UN  
PETIT DÉFI PHYSIQUE QUI EST  
À LEUR PORTÉE!

MMM... JE SUIS PAS  
SÛRE QUE ÇA MARCHE  
CETTE AFFAIRE LÀ.



ILLUSTRATION = RAYMOND PARENT

SECTION

4

## SECTION 4

### COMMENT FAIRE UN PAS DE PLUS DANS MA RÉFLEXION?

Ces vignettes ont été créées à partir des entretiens réalisés avec les personnes enseignantes en EPS. Elles reflètent les propos recueillis et ont été imaginées pour que chacun y trouve matière à réflexion sur un ton humoristique.

Consultez-les en solo, avec un collègue en EPS, avec un conseiller pédagogique ou en équipe de travail. On vous propose quelques pistes d'exploitation.

- Piste 1.** En lisant ces vignettes, déterminez la problématique illustrée. Identifiez quelques pistes de solution possibles.
- Piste 2.** Choisissez une vignette qui représente une problématique que vous vivez et sur laquelle vous aimeriez échanger.
- Piste 3.** Lors d'une séance de planification chaque personne choisit une vignette qui ouvre le dialogue sur une compétence de la démarche d'apprentissage.

*Votre réflexion sur, dans et pour l'action, peut être ludique grâce à ces vignettes.*





Illustration: Raymond Parent



Illustration: Raymond Parent 2



Illustration: Raymond Parent 3

## OUTILS LIÉS AU NUMÉRIQUE

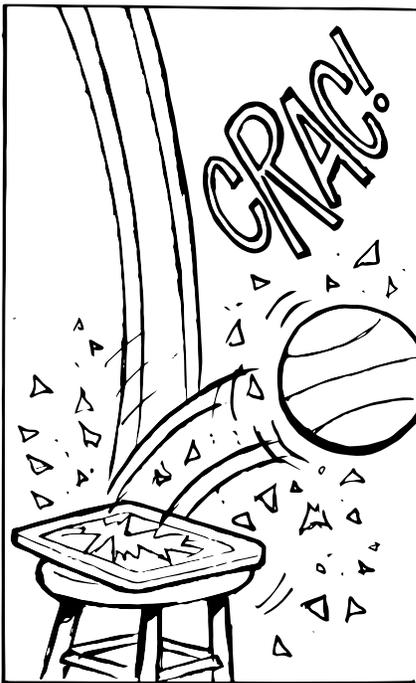


Illustration: Raymond Parent 4

## ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT PAR LES ÉLÈVES

J'AI TÉLÉCHARGÉ UNE APPLICATION À MES ÉLÈVES POUR APPRENDRE À GÉRER LEUR STRESS. ET POUR MON ÉVALUATION ILS ONT JUSTE À M'ENVOYER UN TEXTO POUR ME DIRE S'ILS ONT AIMÉ ÇA.



C'EST UNE BONNE IDÉE DE LEUR APPRENDRE À GÉRER LEUR STRESS. TU REÇOIS PLEIN DE TEXTOS. ÇA N'ARRÊTE PAS DE SONNER. ÇA MARCHE, TON APPLICATION ANTI-STRESS!

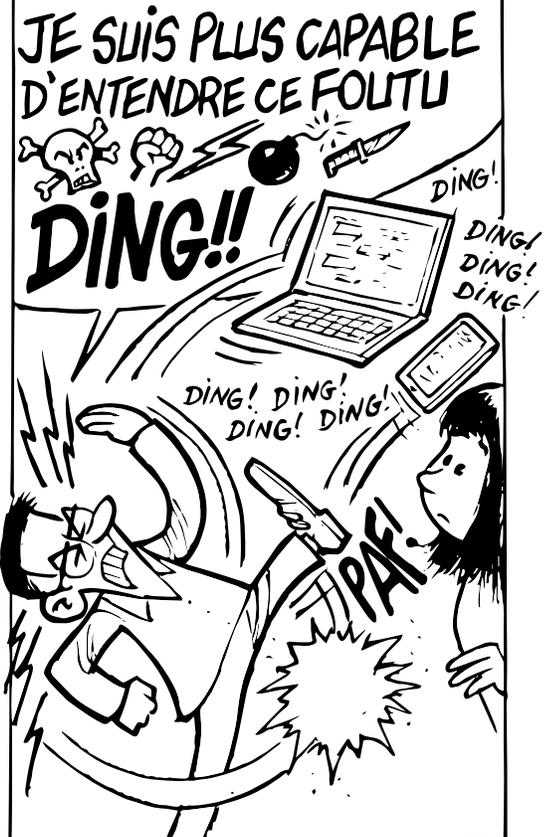
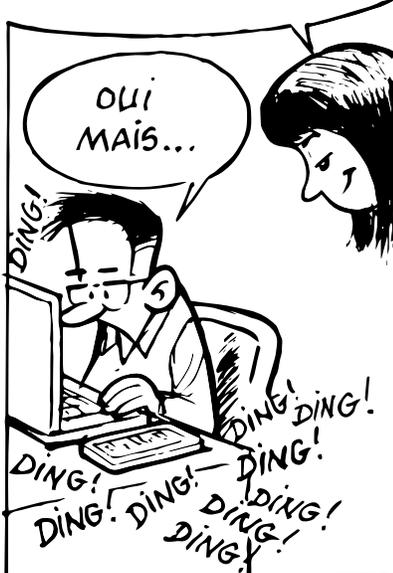


Illustration: Raymond Parent

5

## INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

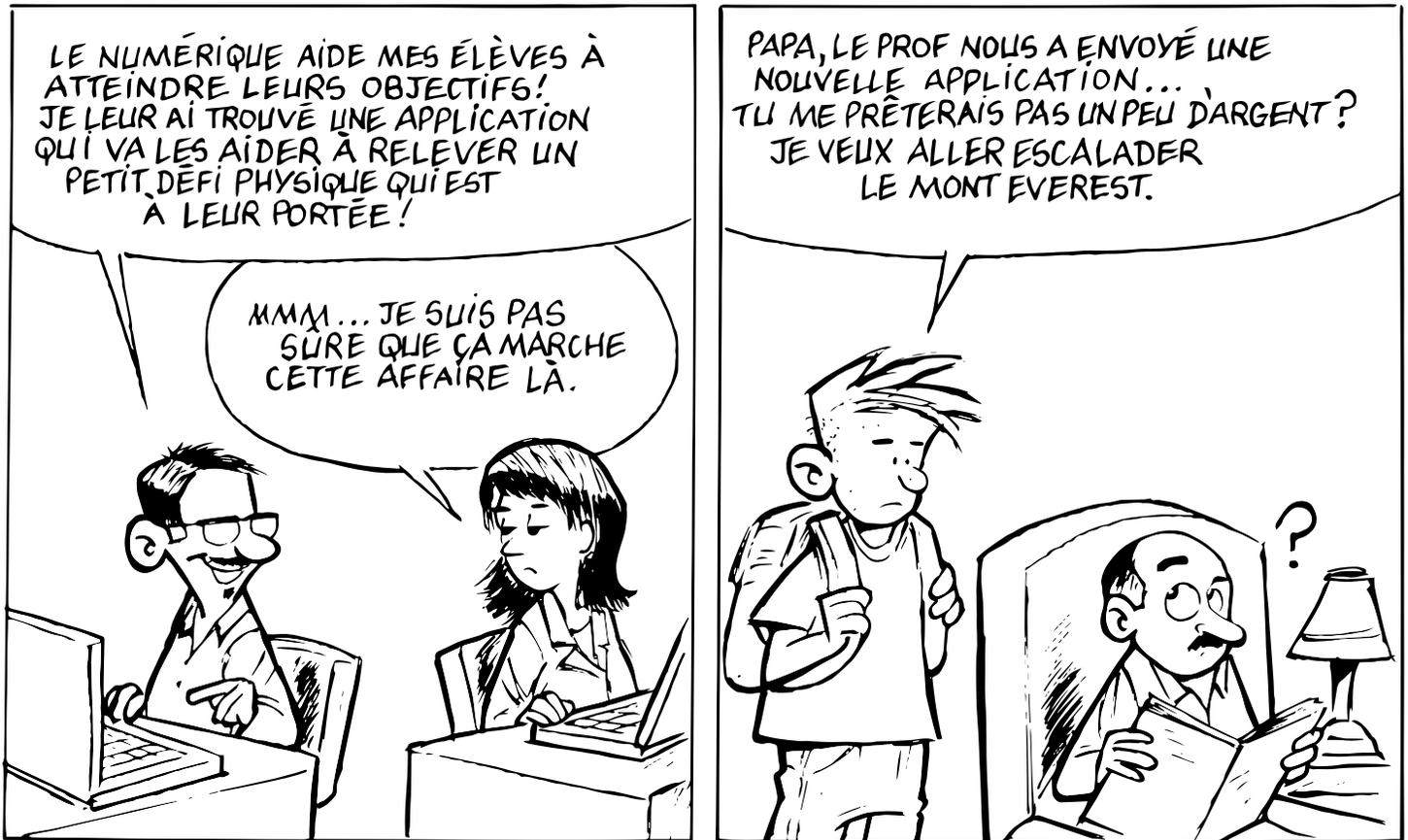


Illustration: Raymond Parent

6

## NUMÉRIQUE ET SAINES HABITUDES DE VIE



Illustration: Raymond Parent 7



Illustration: Raymond Parent 8

## L'IMPORTANCE DE LA CONFIDENTIALITÉ

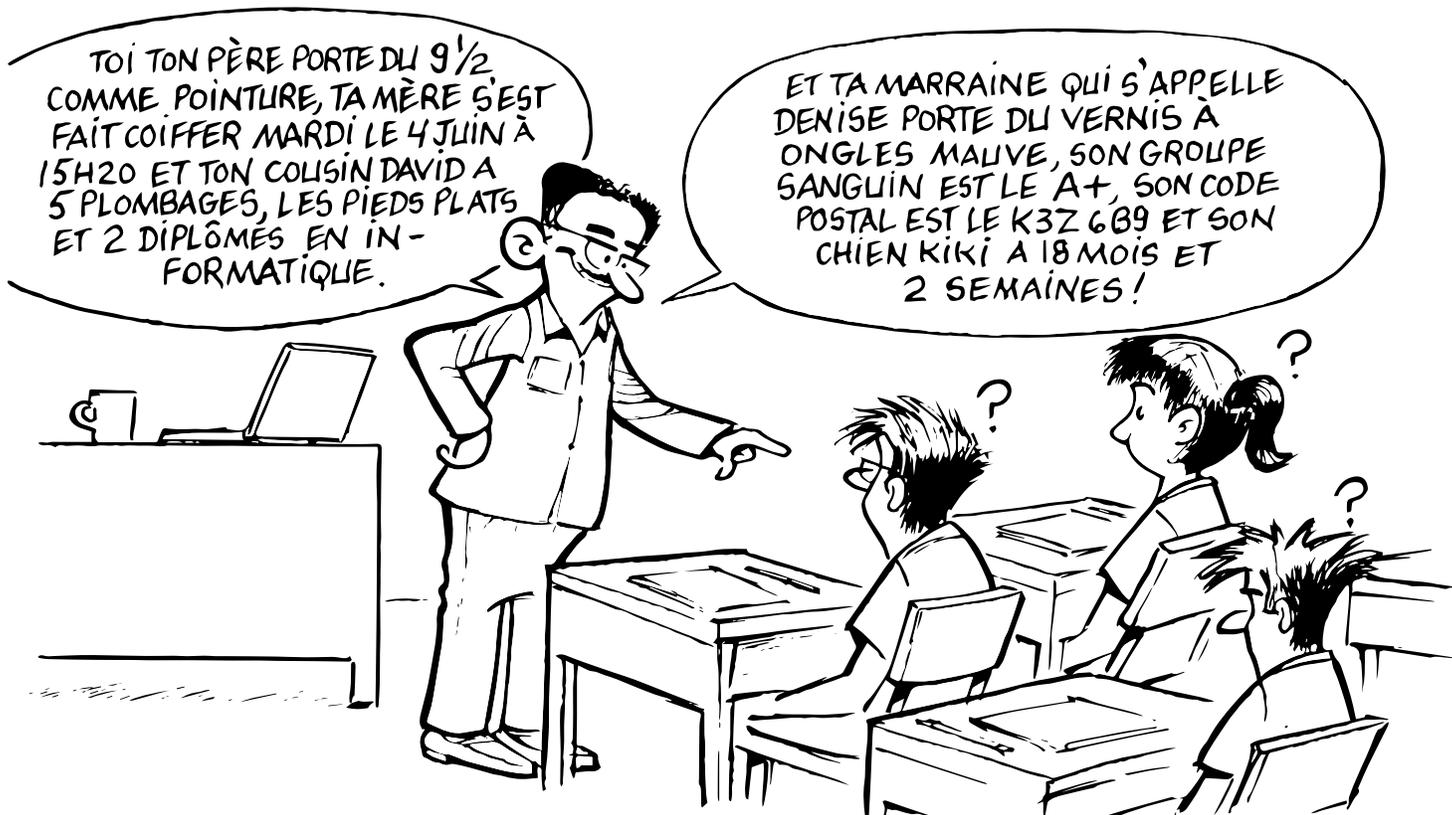


Illustration: Raymond Parent 9

## ENSEIGNANTS FACE AU NUMÉRIQUE EN EPS

2021

BON ! JE SORS MON AGENDA DE L'AN PASSÉ POUR RE-TRANSCRIRE MES NOTES POUR CETTE ANNÉE.

OUF ! ÇA VA ÊTRE DIFFICILE D'INNOVER CETTE ANNÉE ! J'AI PAS LE TEMPS !



2022

BON ! JE SORS MON AGENDA DE L'AN PASSÉ POUR RE-TRANSCRIRE MES NOTES POUR CETTE ANNÉE.

OUF ! ÇA VA ÊTRE DIFFICILE D'INNOVER CETTE ANNÉE ! J'AI PAS LE TEMPS !



2035

BON ! JE SORS MON AGENDA DE L'AN PASSÉ POUR RE-TRANSCRIRE MES NOTES POUR CETTE ANNÉE.

OUF ! ÇA VA ÊTRE DIFFICILE D'INNOVER CETTE ANNÉE ! J'AI PAS LE TEMPS !



Illustration: Raymond Parent /c

# ENJEUX ÉTHIQUES



Illustration: Raymond Parent

## CHOIX DE VIE INTÉGRÉ DANS LE QUOTIDIEN



Illustration: Raymond Parent 12

J'OUVRE LE LAPTOP,  
JE FERME LE LAPTOP,  
J'OUVRE LE LAPTOP,  
JE FERME LE LAPTOP...



ILLUSTRATION = RAYMOND PARENT

SECTION FINALE

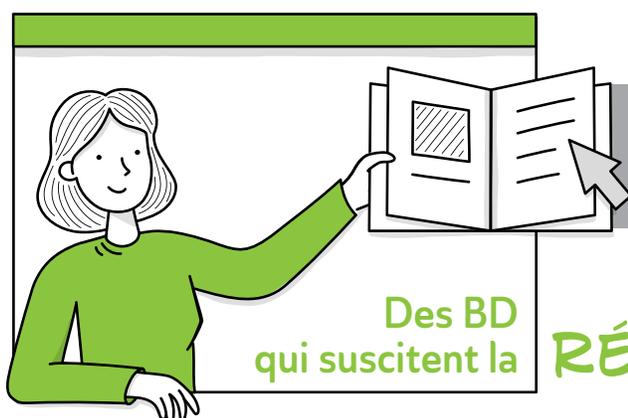
## CONCLUSION

Le présent guide découle d'une recherche-action réalisée en contexte scolaire. Les résultats obtenus montrent que le numérique présente un potentiel important pour aider les EEPS à développer la C3 (adopter un mode de vie sain et actif) chez les élèves. Tout dépend de l'usage qui est fait du numérique, de sa place et du sens qui lui est donné en EPS. **Il ne s'agit donc pas d'utiliser le numérique parce qu'«il faut le faire» mais parce qu'il apporte des nouvelles possibilités pédagogiques aux EEPS tout comme de nouvelles façons d'apprendre pour les élèves.**

Intégrer le numérique en EPS doit faire partie d'une planification globale qui permet d'optimiser sa pratique et de faciliter l'engagement des élèves dans le développement de saines habitudes de vie. Le cadre «DigCompEdu» permet de prendre en compte toutes les facettes du processus d'enseignement-apprentissage tout en offrant des pistes d'action et de réflexion en vue du développement professionnel. En le poursuivant tout au long de sa carrière, il permet à l'EEPS de s'adapter aux différentes situations et de réguler sa pratique d'enseignement.

Le guide n'a pas la prétention de répondre à toutes vos questions, mais il propose des pistes de réflexion qui proviennent de la recherche en sciences de l'éducation et des propos recueillis auprès d'enseignantes et d'enseignants en EPS et de leurs élèves. À ce titre, le guide tisse des liens entre la recherche et la pratique. La dimension réflexive conduira probablement à des besoins de formation continue.

Si c'est le cas, il s'agit d'une belle occasion pour vous de cheminer sur la route des possibles.



*Pour nourrir votre réflexion ou pour discuter entre collègues, n'hésitez pas à utiliser les vignettes de BD. Elles ont été créées à votre attention!*

# RÉFÉRENCES

Ailincai, R. et Gabillon, Z., (2018). EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14(10), Repéré à: <https://doi.org/10.29333/ejmste/93380>

Académie du numérique. (2023). *NETendances 2022: La famille numérique. Édition 2022 (volume 13, numéro 6)*. Repéré à: <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2023/02/netendances-2022-la-famille-numerique.pdf>

Alghadir, A. H., Gabr, S. A. et Iqbal, Z. A. (2020). Effect of gender, physical activity and stress-related hormones on adolescent's academic achievements. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4143. Repéré à: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/4143>

Bodsworth, H. et Goodyear, V. A. (2019). Obstacles et facilitateurs à l'usage des technologies numériques dans le cadre du modèle d'apprentissage coopératif en éducation physique. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, (Hors-série N° 3).

Camirand, H. (2018). Sommeil. Dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes* (Tome 3, pp. 149-163). Institut de la statistique du Québec. Repéré à: <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-élèves-secondaire-2016-2017-t3.pdf>

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. et Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240-S265. Repéré à: <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. et Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.

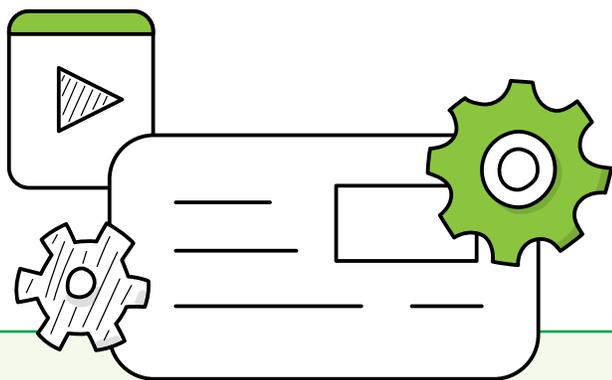
Chi, M. T. et Wylie, R. (2014). The ICAP framework: Linking cognitive engagement to active learning outcomes. *Educational psychologist*, 49(4), 219-243. Repéré à: <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.965823>

Coen, P.-F. et Pellegrini, S. (2020). Une feuille de route numérique pour évaluer formativement la progression des étudiant.e.s en contexte d'enseignement à distance. *Évaluer. Journal international de recherche en éducation et formation*, Numéro Hors-série, 1, 59-65.

Colley, C.C. et Saunders, T.J. (2023). *Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens*. Rapport sur la santé. Statistique Canada. Repéré à: <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202301000001-fra>

Coulibaly, S.A. (2017). *L'appropriation des pratiques d'évaluation intégrée à l'apprentissage dans un contexte d'approche par compétences par les enseignants du secondaire au Mali*. Mémoire: Université de Montréal.

Durand, M.J. et Chouinard, R. (2012). *L'évaluation des apprentissages: de la planification de la démarche à la communication des résultats*. Canada: Marcel Didier Editions.



Florence, M. D., Asbridge, M. et Veugelers, P. J. (2008). *Diet quality and academic performance. Journal of School Health, 78(4), 209-215.*

Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. et Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research, 74, 59-109.* Repéré à: <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>

Gopinath, B., Hardy, L. L., Baur, L. A., Burlutsky, G et Mitchell, P. (2012). Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics, 130(1), e167-e174.* Repéré à: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3637>

Granger, N. et Bélisle, M. (2020). *Questionnaire sur les compétences pédaonumériques.* Document inédit développé pour le département de gestion de l'éducation et de la formation, Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke.

Granger, N. et Moreau, A.C. (2020). Coplanifier le rehaussement des compétences en littératie des élèves au secondaire en contexte de coenseignement. *Éducation et francophonie, 48(2), 78-96.* Repéré à: <https://doi.org/10.7202/1075036ar>

Granger, N., Morin P., Stoloff S., Vanderclayen F., Boulanger A., Robert M. (2023). Enseigner un mode de vie sain et actif en contexte de formation à distance, c'est possible? *Revue Hybride de l'éducation, 7(2)57-85.* Repéré à: <http://revues.uqac.ca/index.php/rhe/issue/current>

Hamre, B. K. et Pianta, R. C. (2005). Can Instructional and Emotional Support in the First-Grade Classroom Make a Difference for Children at Risk of School Failure? *Child Development, 76, 949-967.*

Heilporn, G.K., Collin, S., Hamel, C., Lakhal, S., Paré. (2023). *Le numérique au secondaire pour soutenir l'engagement et les apprentissages des élèves.* CTREC. Repéré à: [https://rire.ctreq.qc.ca/le-numerique-au-secondaire-pour-soutenir-lengagement-et-les-apprentissages-des-eleves/?utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Infolettre\\_RIRE\\_21septembre2023&utm\\_content=Infolettre\\_RIRE\\_21septembre2023+CID\\_a80c1a3de9d77b4acffe486b6092f7d2](https://rire.ctreq.qc.ca/le-numerique-au-secondaire-pour-soutenir-lengagement-et-les-apprentissages-des-eleves/?utm_medium=email&utm_campaign=Infolettre_RIRE_21septembre2023&utm_content=Infolettre_RIRE_21septembre2023+CID_a80c1a3de9d77b4acffe486b6092f7d2)

Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A. et Tammelin, T. (2016). Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence, 26(3), 432-442.* Repéré à: <https://doi.org/10.1111/jora.12203>

Kim, S. Y., Sim, S., Park, B., Kong, I. G., Kim, J.-H. et Choi, H. G. (2016). Dietary habits are associated with school performance in adolescents. *Medicine, 95(12).* Repéré à: [https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2016/03220/Dietary\\_Habits\\_Are\\_Associated\\_With\\_School.17.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2016/03220/Dietary_Habits_Are_Associated_With_School.17.aspx)

Kreitzberg, D.S., Golaszewski, N.M., Ludden, A.B., Loukas, A. et Pasch, K. E. (2019). Academic achievement, stress, and energy drink consumption among middle school youth. *Journal of Caffeine and Adenosine Research, 9(1), 20-27.* Repéré à: <https://doi.org/10.1089/caff.2018.0011>

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). *Éducation physique et à la santé.* Dans *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, deuxième cycle.* Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2017). *Politique de la réussite éducative. Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir.* Gouvernement du Québec. Repéré à: [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/politiques\\_orientations/politique\\_reussite\\_educative\\_10juillet\\_F\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/politiques_orientations/politique_reussite_educative_10juillet_F_1.pdf)

Minkinen, J., Lindfors, P., Kinnunen, J., Finell, E., Vainikainen, M.-P., Karvonen, S. et Rimpelä, A. (2017). Health as a predictor of students' academic achievement: A 3-level longitudinal study of Finnish adolescents. *Journal of School Health*, 87(12), 902-910. Repéré à: <https://doi.org/10.1111/josh.12572>

Omorou, A. Y., Langlois, J., Lecomte, E., Briançon, S., et Vuillemin, A. (2016). Cumulative and bidirectional association of physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 25(5), 1169-1178. Repéré à: <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1172-7>

Peraya, D. et Papi, C. (2018). Médiation et médiatisation. Entretien avec Daniel Peraya. *Médiations et médiatisations*, 2018, 1(1), p. 102-111. Repéré à: <http://archive-ouverte.unige.ch/unige:109838>

Potdevin, F., Llana, C., Gandrieau, J., Dieu, O., Derigny, T., Porrovecchio, A. et Schnitzler, C. (2020). Prof d'EPS 2.0 ou comment les enseignants d'EPS ont reconfiguré leur mission de promoteur d'activité physique et de santé pendant le confinement. *Recherches & éducations* (HS).

Pyle, B. et Esslinger, K. (2014). Utilizing technology in physical education: Addressing the obstacles of integration. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 80(2), 35.

Redecker, C. (2017). *European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu*. Punie, Y. (ed). EUR 28775 EN. Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-79-73494-6, doi:10.2760/159770, JRC107466/Synthèse en français: [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-02/1.\\_digcompedu\\_leaflet\\_fr.pdf](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2021-02/1._digcompedu_leaflet_fr.pdf)

Rumo, J. et Melly, A. (2019). Le long chemin de l'intégration des tablettes tactiles dans l'enseignement de l'éducation physique et sportive: récit d'expérience d'un formateur d'enseignants. *Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport* (Hors-série numéro 3), 24-49.

Street, M.-C. (2018a). Habitudes alimentaires. Dans *Enquête québécoise sur la santé des élèves du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des élèves* (Tome 3, pp. 85-116). Institut de la statistique du Québec. Repéré à: <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>

Street, M.-C. (2018b). Comportements sexuels et orientation sexuelle chez les élèves de 14 ans et plus. Dans *Enquête québécoise sur la santé des élèves du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des élèves* (Tome 3, pp. 263-297). Institut de la statistique du Québec. Repéré à: <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>

Tardif-Grenier, K., Archambault, I. et Dupéré, V. (2020). *Ados en confinement: entre détresse et soulagement. The Conversation*. Repéré à: <https://theconversation.com/ados-en-confinement-entre-detresse-et-soulagement-138890>



Toullec, M. (2020). Quelles sont les conséquences dans les pratiques d'une planification effectuée par des enseignants lorsqu'ils coenseignent? Dans N. Granger, L. Portelance et G. Messier (dir.), *Planifier son enseignement au secondaire* (p. 98-127). Éditions JFD.

Traoré, I., Simard, M., Camirand, H., Conus, F. et Contreras, G. (2021). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes*. Institut de la statistique du Québec. Repéré à: <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>

Tricot, A. (2020). *Numérique et apprentissages scolaires: quelles fonctions pédagogiques bénéficient des apports du numérique?* [Rapport de recherche] Centre national d'étude des systèmes scolaires (Cnesco); Conservatoire national des arts et métiers (Cnam). Repéré à: <https://hal-cnam.archives-ouvertes.fr/hal-03249545>

Tricot, A. et Chesne, J-F. (2020). *Numérique et apprentissages scolaires: Rapport de synthèse*. Centre national d'étude des systèmes scolaires (Cnesco); Conservatoire national des arts et métiers (Cnam). Repéré à: [https://www.cnesco.fr/wp-content/uploads/2020/10/Numerique\\_Dossier\\_de\\_synthese\\_du\\_Cnesco.pdf](https://www.cnesco.fr/wp-content/uploads/2020/10/Numerique_Dossier_de_synthese_du_Cnesco.pdf)

Trudeau, F. et Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.



## ANNEXE 1

## LE MODÈLE D'ANALYSE DES DONNÉES

Afin de comprendre comment s'exerce la compétence numérique en contexte pédagogique, ce que plusieurs nomment désormais la compétence pédagonumérique, nous avons utilisé le modèle de l'**Euroframework for the Digital Competence of Educators** aussi appelé «DigCompEdu». <sup>1</sup> L'originalité et la pertinence de ce modèle résident dans la place centrale que revêt la pédagogie et l'utilisation transversale du numérique au sein de cette dernière.

Ce cadre est composé de six zones de développement de compétences dont les ressources professorales ont besoin pour favoriser des stratégies d'enseignement et d'apprentissage efficaces, inclusives et innovantes. Les six zones de compétence sont l'engagement professionnel, les ressources numériques, l'enseignement et l'apprentissage, l'évaluation, l'engagement des élèves et le développement des compétences numériques des élèves. Le cadre théorique présente chacune des zones du modèle (**figure 1**) et explicite brièvement chacune des sous-dimensions (**figure 2**). Ce modèle est utile pour tous les enseignants qui souhaitent réfléchir à leur pratique d'intégration du numérique.

## APPROCHE CONCEPTUELLE

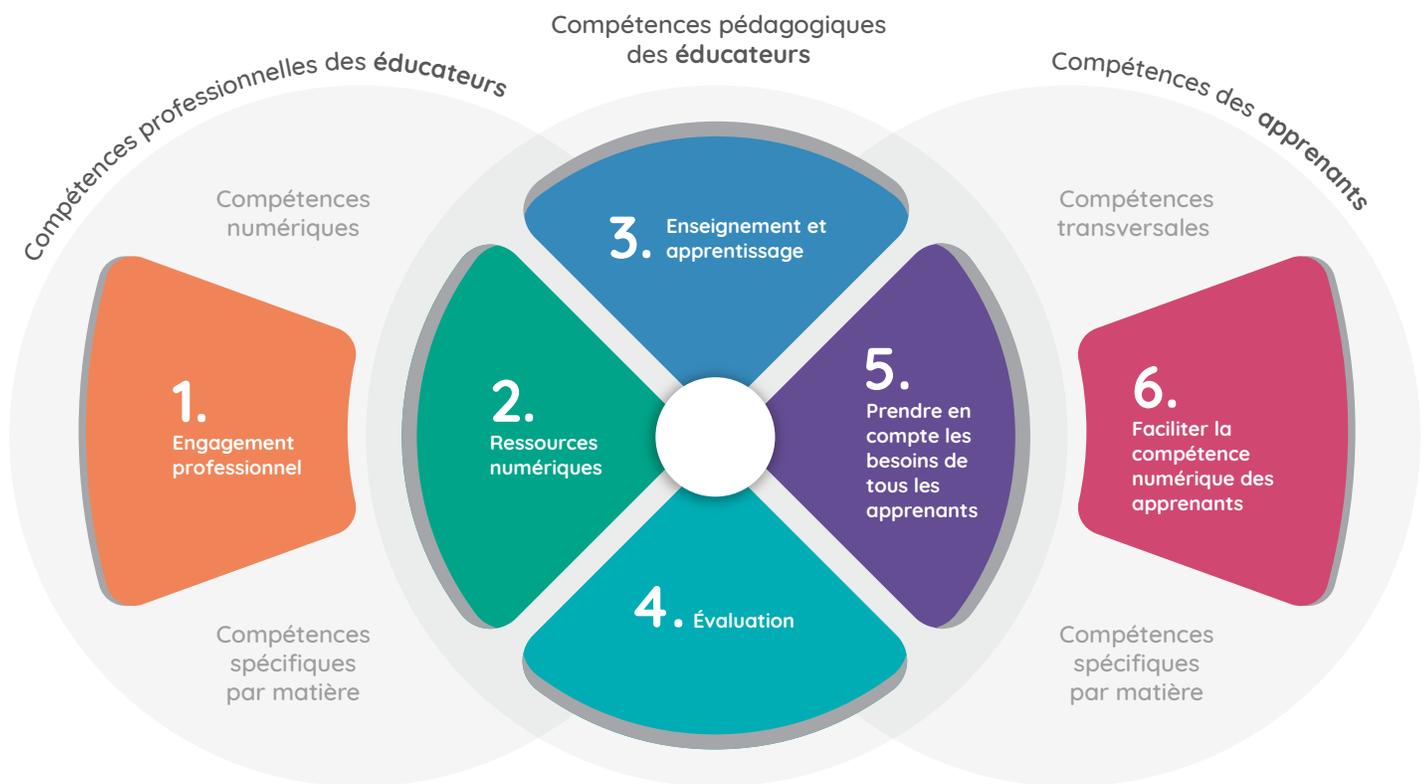


Figure 1. Les six zones du cadre européen des compétences numériques pour les enseignants

1. Redecker, 2017

Pour ce projet, nous avons retenu les quatre zones de compétence liées à la pédagogie, soit les zones 2 à 5. Ces zones de compétence sont brièvement décrites ci-après.

## VUE D'ENSEMBLE DU CADRE DIG COMP EDU

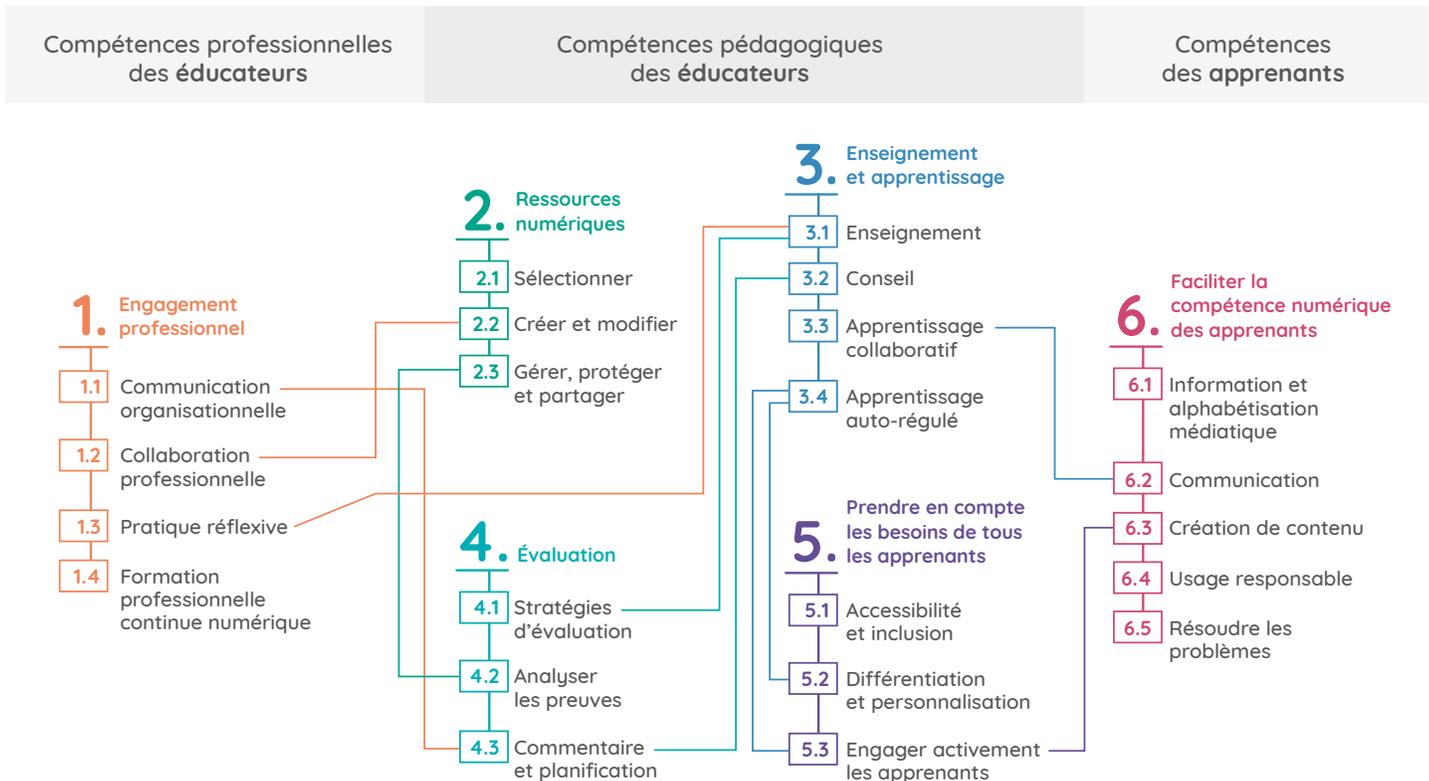


Figure 2. Sous-dimensions des six zones du cadre européen des compétences numériques pour les enseignants

## ZONE 2. RESSOURCES NUMÉRIQUES

Les enseignantes et les enseignants sont actuellement confrontés à une multitude de ressources numériques (éducatives) qu'ils peuvent utiliser pour enseigner. Il s'agit de savoir identifier efficacement les ressources et de cibler celles qui correspondent le mieux aux intentions pédagogiques du cours. En même temps, ils doivent savoir comment utiliser et gérer le contenu numérique de manière responsable. Il est aussi de leur responsabilité de respecter les règles relatives aux droits d'auteur lors de l'utilisation, de la modification ainsi que du partage des ressources, et enfin, protéger les contenus et les données sensibles, tels que les examens numériques ou les notes des élèves.

### SÉLECTIONNER

*Identifier, évaluer et sélectionner les ressources numériques pour l'enseignement et l'apprentissage. Prendre en considération l'objectif spécifique d'apprentissage, le contexte, l'approche pédagogique, et le groupe d'élèves, lors du choix des ressources numériques et la planification de leur utilisation.*

## CRÉER ET MODIFIER

*Modifier et développer à partir de ressources existantes en licences libres et autres ressources où cela est permis. Créer ou co-crée de nouvelles ressources éducatives numériques. Prendre en considération l'objectif d'apprentissage spécifique, le contexte, l'approche pédagogique, et le groupe d'élèves, lors de l'élaboration de ressources numériques et de la planification de leur utilisation.*

## GÉRER, PROTÉGER ET PARTAGER

*Organiser le contenu numérique et le rendre disponible aux élèves, parents et autres éducateurs. Protéger de manière efficace le contenu numérique sensible. Respecter et appliquer correctement les règles de confidentialité et de droits d'auteur. Comprendre l'usage et la création de licences libres et de ressources éducatives libres, y compris leur correcte attribution.*

## ZONE 3. ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE

Les technologies numériques peuvent améliorer les stratégies d'enseignement et d'apprentissage de différentes manières. Cependant, quelle que soit la stratégie ou l'approche pédagogique choisie, votre défi réside dans l'orchestration efficace de l'utilisation des technologies numériques dans les différentes phases de la démarche d'apprentissage soit la conception, la planification et la mise en œuvre d'une activité pédagogique.

Le véritable potentiel des technologies numériques réside dans le déplacement de l'orientation du processus d'enseignement de la personne enseignante vers l'élève. Ainsi, le rôle d'une ressource professorale compétente est d'être un mentor et un guide pour les élèves dans leurs efforts d'autonomisation de l'apprentissage.

### ENSEIGNEMENT

- *Planifier et mettre en œuvre des appareils et des ressources numériques dans le processus d'enseignement, afin d'améliorer l'efficacité des interventions pédagogiques.*
- *Gérer et orchestrer de manière appropriée les stratégies d'enseignement numérique. Expérimenter et développer de nouveaux formats et méthodes pédagogiques pour l'enseignement.*

### ORIENTATIONS

- *Utiliser les technologies et services numériques pour améliorer l'interaction avec les élèves, individuellement et collectivement, à l'intérieur et à l'extérieur de la session d'apprentissage.*
- *Utiliser les technologies numériques pour offrir des conseils ciblés et une assistance adéquate.*
- *Expérimenter et développer de nouveaux moyens pour offrir des conseils et du soutien.*

## APPRENTISSAGE COLLABORATIF

- *Utiliser les technologies numériques pour favoriser et améliorer la collaboration des élèves.*
- *Pour permettre aux élèves d'utiliser les technologies numériques dans le cadre de missions collaboratives, comme moyen d'améliorer la communication, la collaboration et la création de connaissances collaboratives.*
- *Apprentissage autorégulé.*
- *Utiliser les technologies numériques pour soutenir l'apprentissage autorégulé des élèves, c'est-à-dire pour permettre aux élèves de planifier, suivre et réfléchir sur leur propre apprentissage, fournir des preuves de progrès, partager des idées et trouver des solutions créatives.*

## ZONE 4. ÉVALUATION

Lors de l'intégration des technologies numériques dans l'apprentissage et l'enseignement, nous devons considérer à la fois comment les technologies numériques peuvent améliorer les stratégies d'évaluation existantes et faciliter des approches d'évaluation innovantes.

Dans le même temps, les technologies numériques peuvent contribuer à suivre directement les progrès de l'élève, à faciliter la rétroaction et à permettre aux personnes enseignantes d'évaluer et d'adapter leurs stratégies d'enseignement.

### STRATÉGIES D'ÉVALUATION

- *Utiliser les technologies numériques pour l'évaluation formative et sommative.*
- *Améliorer la diversité et l'adéquation des formats et approches d'évaluation.*
- *Analyser les preuves.*
- *Générer, sélectionner, analyser de manière critique et interpréter des preuves numériques sur l'activité, les performances et les progrès de l'élève, afin d'éclairer l'enseignement et l'apprentissage.*

### RÉTROACTION ET PLANIFICATION

- *Utiliser les technologies numériques pour fournir une rétroaction ciblée et opportune aux élèves. Adapter les stratégies d'enseignement et apporter un accompagnement ciblé, basé sur les preuves générées par les technologies numériques utilisées. Permettre aux élèves de comprendre les preuves fournies par les technologies numériques et de les utiliser pour la prise de décision.*

## ZONE 5. RESPONSABILISER LES ÉLÈVES

L'un des principaux atouts des technologies numériques dans l'éducation est leur potentiel à soutenir des stratégies pédagogiques centrées sur l'élève et à stimuler sa participation active au processus d'apprentissage et son appropriation de celui-ci. Ainsi, les technologies numériques peuvent être utilisées pour faciliter l'engagement actif des élèves, par exemple pour explorer un sujet, expérimenter différentes options ou solutions, créer un artefact et réfléchir sur la démarche réalisée.

Les technologies numériques peuvent en outre contribuer à soutenir la différenciation en classe et l'éducation personnalisée en proposant des activités d'apprentissage adaptées au niveau de compétence, aux intérêts et aux besoins d'apprentissage de chaque élève. Cependant, il faut veiller à ne pas exacerber les inégalités existantes (par exemple dans l'accès aux technologies numériques ou aux compétences numériques) et à garantir l'accessibilité pour tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins éducatifs spéciaux.

### ACCESSIBILITÉ ET INCLUSION

- Assurer l'accessibilité aux ressources et activités d'apprentissage pour tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins spéciaux.
- Considérer et répondre aux attentes, capacités, usages et idées fausses des élèves (numériques), ainsi qu'aux contraintes contextuelles, physiques ou cognitives à leur utilisation des technologies numériques.

### DIFFÉRENCIATION ET PERSONNALISATION

- Utiliser les technologies numériques pour répondre aux divers besoins d'apprentissage des élèves, en leur permettant de progresser à différents niveaux et vitesses, et de suivre des parcours et des objectifs d'apprentissage individuels.

### ENGAGER ACTIVEMENT LES ÉLÈVES

- Utiliser les technologies numériques pour favoriser l'engagement actif et créatif des élèves sur un sujet.
- Utiliser les technologies numériques dans des stratégies pédagogiques qui favorisent les compétences transversales des élèves, la réflexion profonde et l'expression créative.
- Ouvrir l'apprentissage à de nouveaux contextes du monde réel, qui impliquent les élèves eux-mêmes dans des activités pratiques, des recherches scientifiques ou la résolution de problèmes complexes, ou par d'autres moyens accroître la participation active des élèves à des sujets complexes.



Pour en savoir plus, consultez le [feuillelet explicatif](#).

## ANNEXE 2

QUESTIONNAIRE SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS<sup>1</sup>

Vos réponses vous permettront de cibler vos prochains pas pour améliorer vos compétences numériques en enseignement.

ÉNONCÉS SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS	TRÈS PEU		→	SOUVENT	
	1	2	3	4	5
J'utilise les technologies numériques pour soutenir mon enseignement (ex.: notes de cours sur PowerPoint, vidéos pour illustrer le propos).					
Je structure la séance d'enseignement afin que mes activités qui intègrent les technologies numériques me permettent d'atteindre les cibles d'apprentissage.					
Je propose des activités d'apprentissage collaboratives grâce à l'environnement numérique d'apprentissage.					
Je propose des activités d'apprentissage interactives grâce à l'environnement numérique d'apprentissage.					
Je planifie les activités synchrones et asynchrones en fonction des cibles d'apprentissage.					
Je me questionne sur l'efficacité des stratégies pédagogiques faisant appel au numérique et j'ajuste celles-ci en conséquence.					
Je me questionne sur la pertinence des stratégies pédagogiques faisant appel au numérique et j'ajuste celles-ci en conséquence.					
J'innove dans mon enseignement par la mise en œuvre de nouvelles approches pédagogiques utilisant le numérique.					
J'utilise les technologies numériques pour communiquer et pour répondre aux questions des élèves (ex.: concernant les travaux).					
J'adapte mes interventions synchrones et asynchrones aux besoins de chaque élève.					
J'interagis avec les élève au moyen de technologies numériques.					

1. Ce questionnaire a été adapté et traduit de certains items du cadre de référence Euroframework for the Digital Competence of Educators par Granger et Bélisle (2020).

ÉNONCÉS SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS	TRÈS PEU		→	SOUVENT	
	1	2	3	4	5
J'utilise les technologies numériques pour suivre à distance les progrès des élèves et intervenir en cas de besoin.					
J'utilise les technologies numériques pour illustrer ou expliquer de nouveaux concepts de manière motivante et engageante (ex.: en utilisant des animations ou des vidéos).					
J'utilise l'environnement numérique d'apprentissage en soutien aux activités collaboratives (ex.: Moodle, Office 365, wikis, forums, etc.).					
J'utilise les technologies numériques pour favoriser les échanges, la collaboration ou l'interactivité entre les apprenants.					
J'utilise les technologies numériques pour évaluer la collaboration ou les interactions entre les apprenants.					
J'expérimente de nouvelles modalités d'apprentissage collaboratif appuyées par les technologies numériques.					
J'offre aux apprenants des occasions de planifier leur apprentissage à l'aide des technologies numériques (ex.: blogues, agendas, calendriers).					
J'utilise les technologies numériques pour permettre aux apprenants de rendre compte de leurs apprentissages (ex.: enregistrements audio ou vidéo, portfolio numérique, applications).					
Je demande aux apprenants d'utiliser les technologies numériques pour identifier des aspects à améliorer ou pour se fixer des cibles d'apprentissage.					
J'utilise les technologies numériques pour permettre aux apprenants de réguler leur processus d'apprentissage.					

Expliquez brièvement un exemple d'utilisation des technologies numériques qui illustre votre pratique d'enseignement et précisez quelle en est la visée pédagogique.

Nommez une pratique d'enseignement liée à l'utilisation des technologies numériques que vous aimeriez développer et pour quelle(s) raison(s).

ÉNONCÉS SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS	TRÈS PEU		→	SOUVENT	
	1	2	3	4	5
J'utilise des outils technologiques pour donner de la rétroaction ou pour évaluer de façon formative les productions des apprenants afin d'améliorer leurs apprentissages.					
J'utilise des outils technologiques pour effectuer des évaluations sommatives.					
J'utilise conjointement une variété de moyens d'évaluation numériques et non numériques.					
Je me questionne sur les approches d'évaluation appuyées par le numérique et je les choisis en fonction de leurs forces et leurs limites.					
J'utilise les technologies numériques pour noter ou pour donner de la rétroaction.					

Expliquez brièvement un exemple d'utilisation des technologies numériques qui illustre votre pratique d'évaluation et précisez quelle en est la visée pédagogique.

Nommez une pratique d'évaluation liée à l'utilisation des technologies numériques que vous aimeriez développer et pour quelle(s) raison(s).

ÉNONCÉS SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS	TRÈS PEU		→	SOUVENT	
	1	2	3	4	5
Je considère le contexte numérique des apprenants pour faire des choix relatifs à l'utilisation des technologies numériques dans mon activité pédagogique.					
Je considère les caractéristiques des apprenants pour faire des choix relatifs à l'utilisation des technologies numériques dans mon activité pédagogique.					
J'utilise les technologies numériques pour différencier mon enseignement, m'adapter aux apprenants ou adopter une pédagogie plus inclusive.					
Je m'assure, en continu, de la pertinence des mesures mises en œuvre pour améliorer l'accessibilité ou pour adapter les stratégies pédagogiques aux défis rencontrés par les apprenants.					
J'utilise les technologies numériques pour répondre aux besoins particuliers des apprenants (ex.: handicap, limitation, niveau mise en forme).					

ÉNONCÉS SUR L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE EN EPS	TRÈS PEU		→	SOUVENT	
	1	2	3	4	5
Je propose différents parcours, niveaux ou rythmes d'apprentissage lors de la conception, de la sélection ou de la mise en œuvre d'activités d'apprentissage appuyées par les technologies numériques.					
J'utilise des technologies numériques pour proposer des activités permettant d'engager les apprenants (ex.: jeux, quiz).					
J'utilise les technologies numériques pour soutenir la participation active des apprenants dans le cours.					
<p>Décrivez brièvement une pratique liée à l'utilisation des technologies numériques qui illustre votre souci pour l'engagement des apprenants et précisez quelle en est la visée pédagogique.</p>					
<p>Nommez une pratique liée à l'utilisation des technologies numériques que vous aimeriez développer pour soutenir l'engagement des apprenants et pour quelle(s) raison(s).</p>					
<p>Avez-vous des préoccupations, défis, besoins ou suggestions liés à l'utilisation des technologies numériques que vous aimeriez partager avec des collègues, la direction ou encore une personne conseillère pédagogique?</p>					

## Enseigner les saines habitudes de vie à l'aide du numérique

Guide réflexif sur l'intégration du numérique dans l'enseignement de la Compétence 3 en EPS

Financé par

Québec 

