



RÉGLETTE DU RESENTI D'EFFORT

Aider l'enfant à construire le concept d'effort

L'USEP souhaite aider les enfants à **construire le concept d'effort** lors de la pratique d'une activité physique. Pour cela, elle crée une **Réglette du ressenti d'effort**. Cet outil est accompagné de ce document de présentation et son utilisation est en lien avec la fiche **Indicateurs de l'effort**.

En fin d'école primaire, lors de la pratique d'une activité physique, l'objectif de l'USEP est que les enfants se soient construit des repères relatifs à la perception de :

- La **quantité** d'activité physique pratiquée.
- La **régularité** de la pratique effectuée.
- L'**intensité** et/ou la **difficulté** de l'activité.

1

1. L'effort

L'**effort** peut être défini comme le fait de mobiliser et de mettre en œuvre toutes ses forces et ses ressources en vue de **vaincre une résistance, d'atteindre un objectif**¹. Cette **résistance** peut être d'ordre **physique**, mais aussi d'ordre **psychique** ou **affectif**. Un effort peut donc être physique et/ou intellectuel, par exemple :

- *Un effort de concentration* lors d'un enchaînement de gestes nécessitant une grande coordination...
- *Un effort de maîtrise de soi* lorsqu'il s'agit du franchissement d'un obstacle matériel (voie d'escalade, course de haies, ...) et/ou psychique (émotions, angoisse éprouvées lors d'une activité, ...).
- *Un effort physique* sollicitant la force ou l'endurance, ...

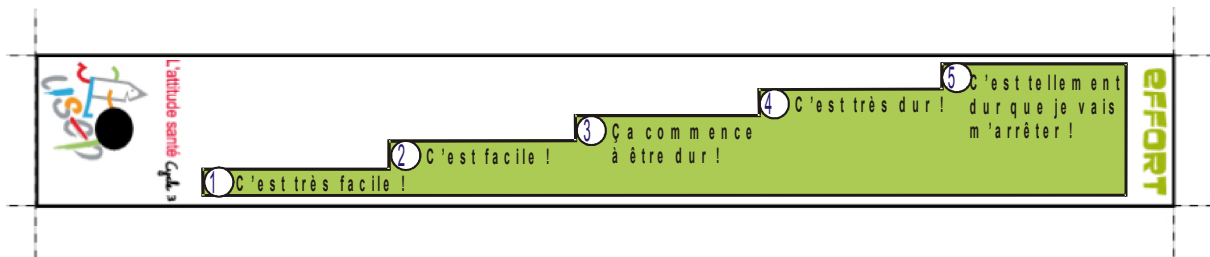
L'effort se ressent. La valeur du ressenti d'effort n'est pas une valeur absolue. Elle varie en fonction des caractéristiques de la personne, de son expérience, de son entraînement, de sa condition physique, ... Cette variabilité implique que l'individu soit capable de qualifier l'effort qu'il ressent. Par exemple *C'est difficile, Je suis capable de recommencer ou non, Je ne vais pas y arriver, ...*

L'enfant, engagé dans cette démarche, adopte une attitude réflexive. Il apprend à porter un regard sur ce qu'il fait, sur ce qu'il ressent, tant par rapport à lui-même que par rapport aux autres et sur ce qu'il souhaite en dire. Il est capable d'appréhender l'activité physique qu'il vient de pratiquer en terme d'effort, mais aussi de constater l'effort fourni par ses camarades.

¹. D'après *Le dictionnaire.com*

L'effort est évoqué dans les recommandations grand public du **Programme National Nutrition Santé**, à travers *l'intensité de pratique physique*. Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires, osseuses et musculaires dans un souci de santé, celui dont l'enfant peut être capable de dire qu'il est *facile* ou *tellement difficile qu'il va s'arrêter*.

2. La Réglette du ressenti d'effort



La première *Réglette de l'effort* de l'USEP, non validée dans le cadre de la recherche universitaire conduite par Osadczuk, 2010, était ainsi conduite à évoluer. La conception de la nouvelle *Réglette de l'effort* emprunte à la version initiale ses 5 degrés et à l'échelle CERT², le principe des escaliers et l'illustration verbale de la difficulté.

Cette réglette est dénommée *Réglette du ressenti d'effort*.

3. Des connaissances

La pratique d'une activité physique est nécessaire à l'individu pour lui permettre d'entretenir ou de développer ses capacités cardio-respiratoires mais aussi musculaires. Cette pratique engendre la production d'un effort. L'entraînement, en améliorant les capacités physiques de l'individu lui permet qu'à charge de travail égale, l'effort demandé à l'organisme soit moindre. Plus on est entraîné, moins les activités physiques quotidiennes sont coûteuses en effort.

Lorsque le corps est entraîné, le plaisir augmente avec la facilité qui s'installe (à charge égale, la sensation d'effort diminue). Prendre plaisir contribue à entretenir la motivation de la personne qui s'entraîne, l'incitant ainsi à continuer de faire des efforts. C'est en partie cette spirale ascendante qui va lui permettre de progresser. Cependant les éléments qui construisent la motivation d'une personne sont très variables d'un individu à l'autre et le plaisir n'est qu'un de ces éléments.

Chez l'enfant scolarisé à l'école primaire, l'amélioration du potentiel cardio-vasculaire est naturelle. À cet âge-là, la pratique d'une activité physique minimum fournit à tous la possibilité d'une amélioration tant dans le domaine cardio-vasculaire que dans le domaine de la coordination. Les progrès, dont l'obtention reste très accessible, valorisent l'effort fourni, si minime soit-il.

² CERT (Children's Effort Rating Table) : a perceived exertion scale for young children. Williams JG., Eston R., Furlong B. (1994).

Recommandations

La quantité moyenne d'activité physique recommandée est de 60 minutes par jour dont deux ou trois périodes d'activité d'intensité forte par semaine.

L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) retransmet ces recommandations notamment dans le guide *Promouvoir l'activité physique des jeunes ; Élaborer et développer un projet de type ICAPS* :

Un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée est souhaitable, sous forme d'éducation physique, de sport, de jeux ou d'activité de la vie quotidienne. Comme pour l'adulte, la quantité recommandée d'activité physique modérée ou intense doit être réalisée en plus des activités physiques de la vie quotidienne de faible intensité et de celles qui sont inférieures à 10 minutes.

Au moins trois fois par semaine, ces activités devraient inclure celles qui permettent d'améliorer la force musculaire (exercice en résistance), la capacité cardiorespiratoire (activités aérobies rigoureuses), la santé osseuse (activités induisant une contrainte physique plus forte) et la souplesse, sous forme de séances ayant une durée minimale de 20 minutes. L'accent est mis sur la nécessité pour les jeunes d'avoir accès à toute une palette d'activités physiques attrayantes répondant à ces critères³.

Repère

Une activité dite *Intense* correspond à un effort long continu ou un effort long discontinu (en intermittence) dont l'enfant peut dire qu'il n'est pas capable de le reproduire immédiatement une seconde fois, que *c'est très dur* ou que *c'est tellement dur que je vais m'arrêter*. Cette caractéristique peut, par exemple, s'appliquer à l'activité de course longue comme à celle pratiquée lors d'un jeu traditionnel.

Les activités permettant d'améliorer la capacité cardiorespiratoire sont des supports intéressants car elles permettent à l'enfant d'apprécier la notion d'effort. Le travail d'amélioration de la force musculaire (exercice en résistance) et de la santé osseuse (activités induisant une contrainte physique plus forte) sont plus difficilement appréciables pour les enfants de cet âge. Dans tous les cas les séances proposées ont une durée minimale de pratique physique réelle de 20 minutes.

4. L'utilisation de la *Réglette du ressenti d'effort*

La *Réglette du ressenti d'effort* s'utilise juste avant et juste après l'activité pour qualifier respectivement l'effort qu'on prévoit de fournir et le ressenti de l'effort qu'on a fourni. Elle est conçue pour être utilisée en lien avec les réglettes du plaisir et du progrès.

L'usage de la fiche *Indicateurs de l'effort* permet à l'enfant, à partir d'indicateurs physiologiques qu'il peut appréhender, de préciser son ressenti quant à la difficulté de l'effort qu'il a produit et ainsi à se positionner plus précisément sur la *Réglette du ressenti d'effort*.

³. *Guide Promouvoir l'activité physique des jeunes ; Élaborer et développer du projet de type ICAPS, INPES, juillet 2011, p. 23.*

L'enseignant doit accompagner l'usage de la **Réglette du ressenti d'effort** en invitant les enfants à approfondir les notions qu'ils possèdent sur ce thème. Le **concept d'effort** se construira notamment en s'appuyant sur une explicitation de la formulation des différents paliers tels qu'ils sont notés sur la réglette et à partir d'une recherche lexicale autour de la notion de difficulté. La **Réglette du ressenti d'effort** est associée à la pénibilité, à la **dureté** de l'effort ; le premier palier correspond à un effort facile tandis que le dernier palier correspond à un effort très dur, très pénible. L'enfant s'interrogera également sur sa capacité à reproduire ou non un exercice à la même intensité que celui qu'il vient d'exécuter.

Il est nécessaire d'utiliser la réglette de façon régulière dans un cycle d'apprentissage afin que l'enfant affine son ressenti et ses repères.

L'évolution physiologique de certains enfants en fin d'école primaire peut amener des modifications corporelles ayant des répercussions sur la gestion de l'activité physique, sur l'image de soi et sur la place dans le groupe. L'utilisation d'une réglette collective peut alors dans ce moment de transition être facilitante.

4

Prolongements

La **Réglette du ressenti d'effort** peut être utilisée dans d'autres activités que celles du type *Course Longue* dans lesquelles l'effort est essentiellement de nature physique.

Avec cette même échelle, on peut très bien **évaluer le ressenti de l'effort que l'on produit pour se maîtriser et dépasser son appréhension**, voire sa peur, lors d'activités à *risques* comme par exemple le saut de cheval, la course de haies, l'escalade, ...

On peut également **évaluer le ressenti de l'effort que l'on produit pour se concentrer**, par exemple lors de la pratique d'activités physiques nécessitant un enchaînement complexe d'une séquence gestuelle, ou lors d'une activité en gymnastique sportive, en tir à l'arc, ...