



## L'activité physique et la voix des enfants – Épisode 5

Des élèves de 6<sup>e</sup> année ( 11-12 ans) ont été invités à raconter dans un texte écrit un « **moment plaisant ou déplaisant** » de leur pratique d'activité physique à l'école ou dans leurs loisirs.

Au cours des prochains numéros ***Revue phénEPS-PHEnex Journal*** partagera avec vous quelques-uns de ces récits d'élèves.

Pour le plaisir tout simple d'entendre / de lire leurs expériences d'activité physique!!

Bonne lecture

Pierre Boudreau, rédacteur en chef  
***Revue phénEPS-PHEnex Journal***

## **Action(échec) - réaction**

**Alex**

(sans correction de l'orthographe ou de la grammaire/ Pierre )

C'est un jour comme n'importe quel journée d'avril, le soleil brillait et le vent est frisquet. J'avais très hâte car c'était la première pratique de soccer (football, ailleurs dans le monde qu'au Canada!) et on allait courir autour du Canal (Rideau, à Ottawa). Je pensais que j'étais en bonne forme donc je pensais que le jogging allait être facile. J'avais bien manger au souper, un peu trop je veux dire. Au Canal, on a commencé le jogging et mes camarades étaient beaucoup trop vite pour moi donc j'ai essayé d'aller plus vite mais j'ai eu une crampe car j'ai trop mangé et j'étais aussi fatiguée. J'étais un des derniers et j'avais mal donc j'ai décidé de m'entraîner beaucoup plus et de me forcer beaucoup plus. La prochaine course j'ai mieux manger et quand je courais je me sentais beaucoup mieux, je n'avais pas de crampe et j'étais un des premiers à la fin.

Depuis ce jour, je m'entraîne quand j'ai rien à faire au lieu de jouer aux jeux vidéos et si l'entraîneur dit de faire 15 minutes de jogging par 3 jours, j'en fait 20. Quand on pratique, je ne veux pas être le premier mais celui qui fait le mieux. Après tout ça, mon objectif est d'être le meilleur que je peux pour battre l'équipe de .... Et pour être en bonne forme pour le hockey!

---

## Être « persuadé » qu'on est en forme ...

« Je pensais que j'étais en bonne forme donc je pensais que le jogging allait être facile. ... »

Mais ... **illusion** ... se voir meilleur qu'on est ...

« ... mes camarades étaient beaucoup trop vite pour moi ...  
... J'étais un des derniers..

Et alors? **Je fais quoi** ... ???

J'abandonne ???

OU ...

« ... j'ai décidé de m'entraîner beaucoup plus et de me forcer beaucoup plus ...

... si l'entraîneur dit de faire 15 minutes de jogging par 3 jours, j'en fait 20... »

## L'échec comme point de départ, comme motivation

Sourires 😊😊

Pierre Boudreau  
Avril 2022