



## L'activité physique et la voix des enfants

Des élèves de 6<sup>è</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, éditeur

***Revue phénEPS-PHEnex Journal***

## Ma réussite personnelle

Par **Sophie-Anne**

« En voyant mes parents et mon frère courir cinq kilomètres ou plus, je me suis dit que j'étais capable moi aussi. Je suis donc allé voir mon père et je lui ai dit : « Je cours avec toi demain » sans savoir comment cela pouvait être difficile de courir cinq kilomètres sans préparation. Mon père m'a expliqué qu'avant de courir cinq kilomètres, il fallait que je cours des distances plus courtes. J'étais en accord avec mon père même si je ne connaissais pas grand-chose à la course. J'ai donc couru pour le dire à ma mère, mais elle avait peur que je sois trop jeune pour courir cinq kilomètres. Peu après, mon père lui a expliqué que je n'allais pas courir cinq kilomètres tout de suite mais que j'allais seulement courir un kilomètre puis ensuite on allait voir. Finalement mon père a réussi à convaincre ma mère.

Quelques jours plus tard, j'ai couru mon premier kilomètre. Puisque je ne savais pas encore qu'on pouvait se fatiguer si vite, j'ai couru à la vitesse d'un sprint. Mon père m'a alors rattrapée pour m'expliquer qu'il fallait que je ralentisse pour seulement « jogger » et courir vite à la fin même si j'étais épuisée. La prochaine fois que j'ai essayé de courir

un kilomètre, j'ai trouvé la bonne vitesse et j'ai couru le kilomètre au complet avec un sprint à la fin sans arrêter.

Après avoir couru un kilomètre quelques autres fois, mon père a décidé que j'étais prête à courir deux kilomètres. Avant de partir pour deux kilomètres, mon père m'a expliqué qu'il fallait courir encore plus lentement que quand je courais seulement un kilomètre. Surprise, quand j'ai fait deux kilomètres, je l'ai réussi du premier coup. Mais mon père voulait que j'attende avant de courir cinq kilomètres.

Après environ une année et demi, j'ai demandé à mon père s'il pensait que j'étais prête pour courir cinq kilomètres. La réponse était (sic) évidemment oui ! Donc la journée suivante, j'ai faite (sic) un premier essai. Durant les premières cinq minutes, j'avais mal aux jambes. Pour les prochaines vingt minutes, ça ne faisait pas si mal contrairement aux dernières cinq minutes qui furent très douloureuses. Durant la dernière minute, j'ai utilisé toute l'énergie qui me restait et j'ai couru à toute vitesse. L'espoir m'était revenu. J'ai touché la porte de la maison et j'ai sauté de joie car j'avais réussi à courir la même distance que mes parents. Même si j'étais complètement épuisée je voulais continuer à courir de longues distances.

... j'ai le plaisir de vous annoncer que je suis capable de courir cinq kilomètres sans m'arrêter ... »

## Le plaisir de l'activité physique ???

... la fierté de la réussite, « je suis capable » en relevant...

un **défi** ... « **mon** » défi ... celui que je choisis, qui m'allume ...

dans un effort ... épuisant ... parfois même douloureux ...

et qui, malgré cette douleur,

me fait sauter de joie ...

et me pousse à vouloir continuer, longtemps

... et plus loin.

## Et la pédagogie du plaisir de l'activité physique ???

Avril 2021