

# GUIDE DE BONNES PRATIQUES

---



# PROJET ATLANTIC YOUTH

Les **participants** à ce projet sont:

- Communauté intercommunale d'Alto Minho (Portugal)
- Office Municipal des Sports d'Ayamonte (Espagne)
- We Atlantic (France)
- Clare County Council (Irlande)
- Cornwall Marine Network Limited (Reino Unido)
- Centre de Moulin Mer (Francia)
- IES Guadiana de Ayamonte (España)
- IES González de Aguilar de Ayamonte (España)
- ASPANDAYA de Ayamonte (España)



**Universidad de Huelva**

**ÉDITION ET CRÉDITS : Office Municipal des Sports d'Ayamonte**

# SOMMAIRE

<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>Page 3</b>
<b>2. PROJET ATLANTIC YOUTH</b>	<b>Page 5</b>
<b>3. AVANTAGES DES ACTIVITÉS NAUTIQUES</b>	<b>Page 7</b>
<b>4. LÉGISLATION</b>	<b>Page 10</b>
<b>5. ENTREPRISES D'ACTIVITÉS NAUTIQUES</b>	<b>Page 14</b>
<b>6. OBJECTIFS</b>	<b>Page 16</b>
○ Comportementaux (savoir être)	
○ Procéduraux (savoir faire)	
○ Conceptuel (savoir)	
<b>7. CONTENUS</b>	<b>Page 18</b>
○ Contenus transversaux	
<b>8. INTERDISCIPLINARITÉ</b>	<b>Page 28</b>
<b>9. MÉTHODOLOGIE</b>	<b>Page 29</b>
○ Procédure	
○ Sécurité	
○ Égalité, inclusivité et environnement	
○ Motiver	
○ Emotions	
<b>10. ÉVALUATION</b>	<b>Page 49</b>
○ Que faut-il évaluer	
○ Comment évaluer	
○ Quand évaluer	
<b>11. CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS</b>	<b>Page 51</b>
○ Recommandations finales	
<b>12. PROGRAMMES DE BONNES PRATIQUES EN ALPHABÉTISATION OcéANIQUE</b>	<b>Page 56</b>
<b>13. RÉFÉRENCES</b>	<b>Page 59</b>

## 1.INTRODUCTION

Des auteurs tels que Guillen et Peñarrubia (2013) suggèrent que les activités physiques en milieu naturel (AFMN) font partie du contenu dans le programme d'éducation physique, en raison de la quantité de valeurs qui y sont travaillées.

De nombreux auteurs défendent la présence du sport à l'école (Blázquez, 2010), justifiant son inclusion dans le programme d'éducation physique (Contreras, De la Torre et Velázquez, 2001).

Blázquez (2010) indique que les sports nautiques peuvent être un contenu stimulant à enseigner dans l'enseignement primaire et secondaire, non seulement parce qu'ils ne sont pas très présents dans les programmes scolaires, mais aussi en raison de la motivation qui peut être générée par les élèves dans la pratique de l'activité physique en dehors du contexte conventionnel de la classe d'éducation physique, en développant des avantages importants au niveau éducatif, physique et comportemental.



Illustration 1.- Entraînement de groupe à l'activité canoë

Granero, Baena et Martínez (2010) indiquent qu'il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'AFMN ne termine pas de se matérialiser dans les programmes didactiques du programme d'éducation physique, parmi lesquels le manque de temps, le peu de flexibilité de l'horaire scolaire pour gérer ce type d'activités, l'éloignement des espaces pour sa pratique ou la nécessité d'avoir des matériaux spécifiques. En outre, il existe d'autres facteurs tels que la participation des enseignants, une mauvaise formation ou des aspects liés à l'organisation (Arribas et Santos, 1999).



Illustration 2.- Élèves sur le quai de la rivière Guadiana

Compte tenu de cette perspective, et à la suite du projet Atlantic Youth, il est prévu de créer un manuel qui facilite l'utilisation des activités nautiques d'un point de vue éducatif. Par conséquent, nous fixons les objectifs suivants avec ce guide:

- Connaître les bienfaits qui apportent la réalisation d'activités ou de sports nautiques.
- Identifier les règles que nous devons prendre en compte pour effectuer ces activités correctement et en toute sécurité.
- Décrire les objectifs et les contenus sur lesquels il faut travailler dans ce type de programmes aquatiques.
- Élaborer des lignes directrices sur la façon dont ce type d'activité devrait être enseigné.
- Élaborer des lignes directrices ou des critères d'évaluation.

## 2. PROJET ATLANTIC YOUTH

Atlantic Youth est un projet du programme européen Erasmus + qui vise à soutenir l'éducation, la formation, la jeunesse et le sport en Europe. Son budget, de 14,7 milliards d'euros, permettra à plus de 4 millions d'Européens d'étudier, de se former et d'acquérir une expérience à l'étranger.

Atlantic Youth entend répondre à ces deux priorités:

### 1- Promouvoir l'acquisition d'aptitudes et de compétences.

En particulier, le projet vise à développer les aptitudes et compétences générales du programme scolaire chez les enfants de 10 à 16 ans vivant dans les villes et les zones côtières en mettant en œuvre des actions éducatives liées au monde maritime et aquatique.

### 2- Aider les écoles à lutter contre le décrochage scolaire et les problèmes des élèves défavorisés

Pour que tous les jeunes, sans exception, puissent bénéficier de cette éducation maritime, il est essentiel qu'elle se déroule à l'école.

Ce projet vise le renforcement nécessaire de notre projet éducatif pour faire face aux grands défis du 21ème siècle, faisant de l'éducation un facteur vital pour faire face aux grands changements technologiques et économiques, aux défis sociaux et environnementaux et à la nécessité de développer les compétences de tous nos citoyens dans une perspective inclusive.

Les **participants** à ce projet sont:

- Communauté intercommunale d'Alto Minho (Portugal)
- Office Municipal des Sports d'Ayamonte (Espagne)
- We Atlantic (France)
- Clare County Council (Irlande)
- Cornwall Marine Network Limited
- Centre de Moulin Mer

Cinq centres éducatifs participent au projet, représentant différents pays (Portugal, Espagne, France, Royaume-Uni et Irlande). Dans chaque lieu, un groupe de partenaires locaux sera créé (Local Project Team), composé de représentants des écoles, des pouvoirs publics et des structures qui proposent des formations maritimes et nautiques, le tout coordonné par un partenaire Atlantic Youth

De plus, une réunion transnationale des classes impliquées dans le projet est organisée chaque année pendant 5 jours. Ces 3 rencontres sont des moments privilégiés du parcours pédagogique des étudiants et l'occasion de développer leurs connaissances générales et leurs connaissances maritimes dans le cadre d'une semaine pédagogique qui réunira des jeunes de 5 pays.

Le nombre d'étudiants qui bénéficieront des actions locales d'éducation maritime et nautique dans le cadre de la jeunesse atlantique sur trois ans sera de 783, pour un total de 135 professionnels impliqués.

**L'impact attendu** sur les étudiants participants est:

- Progrès dans l'acquisition des connaissances vers lesquelles le programme d'études est orienté.
- Sensibilisation et acquisition de connaissances marines et aquatiques.
- Sensibilisation positive aux pratiques de navigation et à l'acquisition de connaissances.
- Réalisation physique, morale et sociale, activité bénéfique pour la santé
- Participation plus active à la vie de classe
- Volonté d'apprendre, remotivation
- Meilleure image de soi et de son cadre de vie
- Des comportements plus responsables et solidaires
- Ouverture à d'autres pays, à d'autres jeunes, à l'Europe

### 3. AVANTAGES DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

Pour le ministère de la Santé, l'activité physique est essentielle au maintien et à l'amélioration de la santé et de la prévention des maladies, pour tous et à tout âge. Cela contribue à la prolongation de la vie et à l'amélioration de sa qualité, grâce à des bénéfices physiologiques, psychologiques et sociaux.

On peut différencier plusieurs types d'avantages:

#### **Bénéfices physiologiques**

- L'activité physique réduit les risques pour la santé: maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, cancer du côlon et diabète.
- Aide à contrôler le surpoids, l'obésité et le pourcentage de graisse corporelle.
- Renforce les os, en augmentant la densité osseuse.
- Renforce les muscles et améliore la capacité à faire des efforts sans fatigue (condition physique)

#### **Avantages psychologiques**

- L'activité physique améliore l'humeur et diminue le risque de stress, d'anxiété et de dépression, augmente l'estime de soi et procure un bien-être psychologique.
- Améliore l'estime de soi et la confiance en soi.
- Augmente l'énergie et la vitalité.
- Favorise la plasticité cérébrale, augmentant les compétences cognitives.
- Affecte positivement la santé du cerveau, en le stimulant et en le protégeant contre les maladies neurodégénératives.

#### **Avantages sociaux**

- Favorise la sociabilité.
- Augmente l'autonomie et l'intégration sociale, ces prestations sont particulièrement importantes en cas de handicap physique ou mental.

#### **Avantages supplémentaires pendant l'enfance et l'adolescence**

- La contribution au développement intégral de la personne.
- Le contrôle du surpoids et de l'obésité. À ce stade, le contrôle de l'obésité est très important pour prévenir l'obésité chez l'adulte.
- Augmentation de la minéralisation osseuse et diminution du risque d'ostéoporose à l'âge adulte.

- Une meilleure maturation du système nerveux moteur et une motricité accrue.
- Meilleure performance scolaire et sociabilité.

L'activité physique est un moyen d'investir dans la santé, qui affecte de nombreuses composantes connexes telles que: la résistance cardiorespiratoire, la souplesse, la force et l'endurance et la coordination musculaire.

### **Avantages présentés par les pratiques nautiques :**

Actuellement, il y a un manque d'interaction avec la nature, avec seulement 10% de la génération actuelle de jeunes ayant un accès régulier à la nature, contre 40% des adultes qui l'ont fait quand ils étaient jeunes.

Glandell et d'autres (2013) ont conclu que les activités dans la nature impliquaient l'accès aux espaces verts, ce qui est associé à la longévité et à la diminution du risque de maladie mentale, à la baisse des sensations de fatigue (perception de l'effort), ce qui peut aider à augmenter la quantité d'activité physique effectuée et la motivation pour continuer.

De plus, après avoir fait de l'exercice dans les espaces verts, la pression artérielle revient aux valeurs de référence plus rapidement que lorsqu'elle est pratiquée dans les zones urbaines. Et enfin, le bénéfice pour la santé psychologique est immédiat, car les cinq premières minutes d'exercice vert semblent avoir le plus grand impact sur l'humeur et l'estime de soi. La gestion du stress est également améliorée

(Florez et al., 2007).



Illustration 5.- Activité de planche de paddle géante pour les groupes



Illustration 6.- Activité de kayak réalisée par un groupe d'élèves

Les **avantages spécifiques des sports nautiques**, indiqués par les professionnels sont:

- Occupation des loisirs de manière saine et libération du stress.
- Amélioration des aspects de socialisation, tels que la communication, la collaboration, le travail d'équipe, la résolution des conflits, etc.
- Surmonter les peurs liées au milieu aquatique.
- Sensibilisation, respect et soin de l'environnement.
- Amélioration de l'estime de soi chez les personnes souffrant d'un certain type de handicap.

## 4. LÉGISLATION

On estime que près de la moitié des citoyens de l'Union européenne (47%) pratiquent régulièrement des activités physiques et sportives selon l'Eurobaromètre (Commission Européenne 2018), qui montre également que la majorité de l'activité physique se déroule dans des environnements informels, tels que les parcs et activités de plein air (40%).

Bien qu'il n'y ait toujours pas de politique communautaire concernant la pratique sportive, une attention particulière a été accordée à la conservation de l'environnement. Tous les efforts ont été concentrés sur la "Charte européenne du sport" (Conseil de l'Europe, 1992), présentant la même défense de l'environnement parmi ses principes. Plus précisément, à l'article 10 de ladite lettre, il est dit que la pratique d'activités physiques et sportives doit s'adapter aux ressources limitées de la planète, en plus de se dérouler dans le cadre d'une gestion environnementale équilibrée.

Il existe un groupe abondant d'entreprises qui, bien que leur activité principale ne soit pas une activité physico-sportive, disposent de services dans ce domaine et ont développé leurs propres systèmes de gestion environnementale (SGA), vérifiés par des certifications reconnues, telles que l'ISO 14001 ou le programme européen d'éco-gestion et d'éco-audit (EMAS, Organisation Internationale de Normalisation ISO 2015). Plus précisément, la norme ISO 14001 s'applique à toute organisation, quels que soient sa taille ou son secteur, qui, dans l'hypothèse d'un caractère volontaire, est concernée et engagée dans la réduction de son empreinte environnementale et dans le respect de la législation environnementale. L'application de ces systèmes garantit que l'activité commerciale développée s'inscrit dans le cadre de mesures et d'actions durables internationalement reconnues.

Par conséquent, lorsque les politiques de passation de marchés de services sont prises en compte, ces entreprises présentent une discrimination positive par rapport à celles qui n'offrent pas de systèmes de gestion environnementale vérifiés.

De plus, il a différents effets positifs, tels que:

- Réduction des coûts énergétiques, de l'eau et d'autres plans d'économies et de réduction.
- Accès à certaines exemptions légales.
- Amélioration du positionnement concurrentiel.
- Accès aux points pour les appels d'offres publics.
- Élimination des limitations sur le marché mondial.
- Amélioration de l'image corporative.
- Confiance accrue des clients, clients potentiels, fournisseurs, collaborateurs, etc.

Par conséquent, la promotion de la mise en œuvre du SGA est généralement une méthodologie qui affecte positivement l'amélioration continue du comportement environnemental qui peut offrir certains avantages concurrentiels tels que:

- Réduire les impacts environnementaux négatifs de l'activité qu'ils exercent, en plus des risques pouvant survenir d'un accident environnemental.
- Procéder à une évaluation continue des exigences légales et réduire les risques de non-respect afin d'éviter les sanctions économiques.
- Pour améliorer la performance environnementale, les ressources étant économisées, la génération de déchets et d'émissions est réduite, ce qui engendre une réduction des coûts.
- Possibilité d'obtenir une aide financière, telle que l'accès aux subventions.
- Il existe un avantage concurrentiel sur les nouveaux clients.
- Améliore l'image de l'organisation.

D'un autre point de vue, l'Association espagnole de normalisation et de certification (AENOR) propose deux réglementations qui permettent de contrôler et d'évaluer les situations les plus à risque. Ces normes sont la norme UNE-ISO 21101: 2015 (AENOR, 2015a) et la norme UNE-ISO 21103: 2015 (AENOR, 2015b).

La norme UNE-ISO 21101:2015 (AENOR, 2015a) établit les exigences pour les entreprises dédiées au tourisme d'aventure (opérateurs proposant des voyages organisés et fournisseurs d'équipements tels que casques de sécurité, cordes, kayaks, chemises de protection solaire, baskets, etc. ), afin de passer en revue les activités qu'ils proposent, comprendre les besoins des participants, définir les processus nécessaires pour assurer la sécurité.

De son côté, la norme UNE-ISO 21103:2015 (AENOR, 2015b) spécifie le type d'informations qui doivent être proposées à tous les participants potentiels, y compris les autres acteurs de l'industrie du tourisme d'aventure, concernant toutes les questions contractuelles. Lorsque des entreprises touristiques actives participent ensemble, elles offrent plus de sécurité, de confiance et de compétitivité partout dans le monde.

Les principales procédures sur lesquelles reposent les deux réglementations sont présentées ci-dessous.

Tableau 1.- Principales procédures de la norme UNE-ISO

<b>UNE- ISO 21101: 2015</b> <i>Système de gestion de la sécurité</i>	<b>UNE-ISO 21103: 2015</b> <i>Informations pour les participants</i>
<b>Contexte de l'organisation</b>	Communication de l'information
<b>Leadership</b>	Information avant les activités touristiques
<b>Planification</b>	Informations fournies pendant l'activité de tourisme actif
<b>Support</b>	Informations fournies après une activité touristique active
<b>Fonctionnement</b>	
<b>Évaluation de la performance</b>	
<b>Amélioration</b>	

### **Centres éducatifs**

Quant aux écoles et aux enseignants eux-mêmes, ils ont également la responsabilité du développement des activités parascolaires. Dans le cadre de la loi organique espagnole 8/2013, pour l'amélioration de la qualité de l'enseignement, il est précisé que la commission scolaire du centre a la responsabilité et le pouvoir d'étudier les propositions d'activités complémentaires et parascolaires. Plus précisément, ces compétences sont réunies dans la deuxième disposition finale (c'est-à-dire h, i et j).

Quant aux décisions sur les activités complémentaires et parascolaires, elles doivent être incluses dans les documents institutionnels de planification du centre, comme c'est le cas de la programmation générale annuelle (PGA), qui inclut le projet éducatif.

Dans celui-ci, il y a une section intitulée "Programmation d'activités complémentaires et parascolaires" et dans la programmation en classe des différentes matières.

Dans ceux-ci, les activités se justifient comme des espaces pour participer, créer, vivre et partager des expériences avec d'autres membres de la communauté scolaire et, à leur tour, interagir avec d'autres organismes et l'environnement social.



Illustration 7.- Activité de kayak au Centre Moulin Mer (France)

## 5. ENTREPRISES D'ACTIVITÉS NAUTIQUES

La pratique des sports nautiques est un excellent moyen d'obtenir des bienfaits pour la santé, en le pratiquant de manière ludique. Ce type d'activités peut être réalisé individuellement ou collectivement et de manière autonome ou par le biais d'entreprises dédiées à ce secteur.

Pour l'initiation à ces sports il est indispensable de prendre contact avec des entreprises dédiées à la réalisation de sports nautiques. Parmi les principales raisons:

- Il améliore la qualité de l'enseignement, car dans ces entreprises, vous travaillez des techniciens avec des connaissances liées aux sports nautiques et une expérience de l'enseignement.
- Il permet à l'activité d'être économiquement accessible à tous les publics, car pour un montant relativement faible, nous pouvons accéder à des matériaux coûteux tels qu'un kayak, un voilier ou des équipements tels que des casques, des gilets de sauvetage, etc.
- Nous n'avons pas à nous occuper du transfert, ni de l'entretien, du matériel, avec les inconvénients qui en découlent. Par exemple: pour un petit voilier, nous aurions besoin d'une remorque.
- Ces sociétés disposent des autorisations pour exercer les activités en milieu naturel et des assurances nécessaires en cas d'accident.
- Elles peuvent faire face à toute situation qui survient pendant la pratique de manière professionnelle
- Importance du respect et de la protection de l'environnement.
- 

Parmi les caractéristiques que ces entreprises doivent arborer, figurent le professionnalisme de leurs moniteurs, qui doivent présenter les qualifications qui les autorisent à réaliser ces activités, l'expérience dans le secteur, la possession de tous les permis pertinents, la capacité de porter secours au cas où il y aurait un accident, des prix abordables et des valeurs telles que la protection de l'environnement, le travail d'équipe

...



Illustration 8.- Arrêt lors d'une activité de groupe Kayak

Actuellement, la meilleure façon d'atteindre le public est à travers les réseaux sociaux, car avec un minimum d'effort économique et de travail, nous atteignons un grand nombre d'utilisateurs. De plus, vous pouvez inclure des photos et des vidéos beaucoup plus attrayantes pour le spectateur.

Le bouche à oreille des personnes qui ont réalisé l'activité et vécu une expérience positive aide également d'autres personnes à se lancer dans les sports nautiques. Et enfin, d'autres ressources comme des affiches, des dépliants, des remises ...



Illustration 9.- Étudiants en activité de kayak - Programme Atlantic Youth

## 6. OBJECTIFS

Nous comprenons par objectif les apprentissages qui veulent être réalisés ou atteints. Ainsi, chaque fois que l'on exerce une activité, qu'elle soit volontaire ou spontanée, elle a pour but d'atteindre certains types d'objectifs.

Les objectifs, plutôt qu'un élément indépendant, constituent une partie très importante tout au long du processus, car ils sont le point de départ pour sélectionner, organiser et diriger le contenu, pour introduire des modifications pendant le développement du processus d'enseignement-apprentissage, ou pour déterminer lesquels. Cela a été le progrès de l'étudiant et a facilité la connaissance des aspects à renforcer.

Conformément aux buts à atteindre, les objectifs d'un programme d'activités nautiques devraient être:

### **Conceptuels (savoir)**

- Connaître les aspects techniques nécessaires à la pratique autonome d'un sport nautique.
- Savoir quel est l'équipement nécessaire, ses caractéristiques et comment l'utiliser correctement.
- Développer les connaissances de sécurité de base pour la pratique des activités nautiques.
- Apprendre la connaissance d'autres domaines grâce à l'interdisciplinarité des activités nautiques



Illustration 10.- Activité d'initiation à la manoeuvre d'un catamaran

### **Attitudinale (Savoir être)**

- Développer le goût et la motivation des activités nautiques et de leur environnement, en évaluant les effets positifs qu'elles ont sur la santé et la qualité de vie.
- Promouvoir une utilisation correcte et respectueuse de l'environnement, qui permet la conservation des écosystèmes marins.
- Développer des compétences d'interaction sociale et des attitudes de respect, de coopération, de travail d'équipe, d'esprit sportif, de respect des normes et, surtout, d'égalité et d'inclusion.
- Accroître la confiance en soi, l'estime de soi, la responsabilité, la sécurité, l'initiative et l'autonomie personnelle.



Illustration 11.- Activité de Kayak au centre de Moulín Mer

### **o Procédural (savoir comment faire)**

- Effectuer correctement les activités nautiques sportives individuelles et / ou collectives, en les utilisant pour occuper son temps libre.
- -Participer à des activités nautiques respectueuses et protectrices de l'environnement.
- Concevoir des activités interdisciplinaires, développant d'autres domaines de connaissances, et intégrales, impliquant tous les domaines du comportement: moteur, psychologique, cognitif et social.

## 7. CONTENUS

Les contenus sont les connaissances, les compétences, les capacités et les attitudes que les étudiants doivent acquérir au cours du processus d'enseignement-apprentissage. Ils occupent une grande section destinée à planifier les activités



Illustration 12.- Activité de catamaran dans le centre de Moulin Mer

Les contenus généraux que nous jugeons importants de développer sont:

- Exécution des aspects techniques nécessaires à la réalisation indépendante des activités.
- Utilisation des activités nautiques comme occupation des loisirs.
- Respect et protection de l'environnement.
- Acquisition des valeurs pédagogiques propres du sport, telles que la coopération, le travail d'équipe, le respect des règles, le dépassement de soi....
- Respect et entretien du matériel
- Application des normes de sécurité dans les activités nautiques.
- Connaissance transversale d'autres sujets ou domaines de connaissance.

Quant au contenu spécifique, il sera propre à chaque sport : la voile, le kayak, le paddle surf, le canoë, la planche à voile et d'autres sports tels que le surf, le skimboard, le kitesurf ou la plongée. En outre, ces sports fonctionnent également avec des contenus, des aspects liés à la mer et aux activités nautiques, comme les nœuds de marin, les vents, les marées, les points cardinaux et la sécurité.

## EXEMPLES DE SPORTS NAUTIQUES

### VOILE



### CATAMARAN



### PLANCHE A VOILE



### AVIRON



### KAYAK DOUBLE



### PADDLE SURF



### SURF



### KITESURF



### SKIMBOARD



Les contenus techniques des sports nautiques peuvent être vus de manière générale:

- Réaliser correctement les mises à l'eau et sorties de l'eau des bateaux.
- Connaissance, manipulation et entretien du matériel.
- Maîtrise de l'équilibre dans les bateaux.
- Réalisation efficace des déplacements.
- Connaissance et utilisation des vents, courants et marées.

Ou vous pouvez également travailler ces contenus en distinguant deux groupes sportifs aux caractéristiques similaires:

- Quant aux sports liés au vent, comme la voile, la planche à voile, le catamaran, le kitesurf ...
- Préparation à la navigation (choix du matériel en fonction du temps, choix de la zone de navigation, etc.).
- Contrôle de l'équilibre
- Manipulation de l'engin (arrêt, déplacement et virement).
- Réglage des voiles en fonction des vents.
- Remontées sur les engins après une chute, un chavirage
- Quant aux sports autpropulsés, comme le canoë, le kayak, l'aviron, le paddle surf, le surf:
- Choix du matériel en fonction de son âge et de sa taille (sécurité et navigation).
- Contrôle de l'équilibre.
- Manipulation des pagaies ou des rames pour avancer, virer et s'arrêter.
- Planification et utilisation des courants pour naviguer.
- Remontées sur les engins après une chute, un chavirage

- **Contenu transversal**

La finalité de base de l'éducation à l'école est de contribuer au développement de la capacité des personnes à fonctionner dans la société. Par conséquent, il est nécessaire d'éduquer dans le but de faire face aux problèmes contemporains du monde tels que la violence, les inégalités, le manque de valeurs éthiques, le gaspillage, la dégradation de l'environnement ou les habitudes qui menacent la santé. L'objectif de ces thèmes

transversaux est de proposer une forme d'éducation aux valeurs et c'est aussi une opportunité de mener une véritable programmation interdisciplinaire (Contreras, 1993; MEC, 1993).

- **Éducation à l'environnement**

Il est nécessaire que les élèves comprennent les relations avec l'environnement dans lequel nous sommes plongés et connaissent les problèmes environnementaux et les solutions individuelles et collectives qui peuvent contribuer à améliorer notre environnement. Nous devons encourager la solidarité de chacun face aux problèmes environnementaux qui dégradent notre planète à un rythme inquiétant. L'enseignant apprendra à l'élève à jouir de l'environnement tout en le respectant par ses connaissances et sa sensibilité.

Dans les activités nautiques, les relations avec l'environnement sont très riches. L'évaluation de ce que nous avons et leur protection doit être un objectif prioritaire de nos actions. L'utilisation et le nettoyage corrects des installations et des matériaux favoriseront des attitudes participatives qui ne menacent pas l'environnement.

Les activités dans la nature représentent une opportunité inégalée de développer l'éducation à l'environnement, générant la possibilité de connaître, valoriser et respecter les espaces qui nous entourent. En ce sens, il est très important de développer des jeux et des sports respectueux de la flore et de la faune (sensoriels, d'orientation, des jeux de nettoyage) et d'être très critiques envers ceux qui peuvent endommager l'écosystème (véhicules tout terrain, murs d'escalade où les oiseaux nichent, Jet Ski, etc.).

Une autre possibilité consiste à amener les déchets en classe qui peuvent être utilisés au lieu d'être jetés dans une poubelle

Certains seront provisoires comme des verres de yaourt, des journaux, etc. D'autres seront stockés tels que des pneus, des bateaux, etc. Dans tous les cas, nous pouvons collaborer à la collecte sélective des ordures en apportant chaque déchet dans le conteneur approprié: papier, plastique ou matière organique.

- **Education pour la paix**

À l'école, de nombreuses personnes ayant des intérêts différents coexistent, ce qui en fait un lieu idéal pour apprendre les attitudes de base de la coexistence: solidarité, tolérance, respect de la diversité et capacité de dialogue et de participation sociale.

La paix implique d'éduquer dans des relations harmoniques qui favorisent le bien commun par l'empathie et l'assertivité.

Les activités de ce projet sont une fois de plus un domaine privilégié pour promouvoir des attitudes de respect, de dialogue et de participation dans des situations sociales assez complexes. Par exemple, le jeu, en particulier les actions coopératives, constitue un moyen irremplaçable pour développer des relations interpersonnelles à travers la sociomotricité.

L'initiation sportive avec orientation pédagogique est un contenu dans lequel l'éducation à la paix peut être développée. Apprenez à gagner, à perdre, à résoudre des conflits, à respecter les règles et les adversaires, etc. Ce seront des attitudes positives pour la personnalité du jeune. La compétition est implicite dans l'initiation sportive et peut être un moyen d'éducation très puissant si l'enseignant sait l'appliquer. L'équilibre entre les adversaires, l'absence de discrimination, le respect des règles et l'indifférence du résultat sont des recommandations pour que l'éducation à la compétition soit facilitée. Il serait également intéressant pour tous les étudiants de passer par différents rôles. Enfin, nous devons rechercher le succès personnel même dans les défaites afin de promouvoir l'estime de soi qui sera fondamentale dans le développement de la personnalité.

### • **Éducation des consommateurs**

La consommation est présente dans notre société et a atteint des points d'accumulation de produits qui ne sont pas nécessaires, de façon automatique et sans réfléchir, par manque d'éducation. Il est nécessaire de fournir aux étudiants des outils d'analyse face à la consommation excessive de produits inutiles. Nous vivons dans une société où il semble que l'on ne puisse pas se passer des choses, où il y a un danger de mesurer la qualité de vie ou des gens par le "avoir plus". Nous devons fournir une attitude critique envers la consommation qui nous fait acquérir de nombreux objets inutiles et coûteux, aider les étudiants à donner la priorité à «être» plus qu'à «avoir».

Dans notre cas, l'une des premières attitudes sera l'évaluation et l'entretien des installations et du matériel. L'utilisation et la préparation de matériaux alternatifs éveilleront chez les étudiants des attitudes favorables à la valorisation et au recyclage de ces produits.

Les marques d'équipements sportifs sont un autre élément à analyser. Notre tâche est de leur faire voir les caractéristiques essentielles quelles que soient les marques connues. On peut développer un travail de terrain qui consistera à demander en magasin les prix d'un même produit de différentes marques.

La nourriture fait également partie de la consommation, nous pourrions donc nous renseigner et discuter des habitudes et des prix des produits que nous consommons habituellement dans nos maisons. D'autre part, des ateliers pourraient être organisés au

cours desquels la publicité à la télévision, dans la presse, à la radio et dans les magasins peut être observée de manière critique.

### • **Éducation à la santé**

À l'école, il est nécessaire de créer dès l'enfance des habitudes d'hygiène physique, mentale et sociale qui développent l'estime de soi et améliorent la qualité de vie. Pour cela, il est nécessaire de former les étudiants à la gestion de leur santé par la connaissance de soi, l'estime de soi, la confiance, la sécurité et l'adhésion à des habitudes saines telles que la nourriture ou l'activité physique et sportive.

Notre domaine est étroitement lié à cette problématique transversale. D'un point de vue biologique, un exercice physique adéquat améliore la santé cardiovasculaire, musculo-squelettique et même cérébrale et facilite le bien-être psychologique, ainsi qu'une prise en compte positive de l'image corporelle.

Nous oserions ajouter le bien-être social qui accompagne la pratique d'activités physiques en groupe, comme celles proposées ici. Encourageons cet aspect.

Il est également conseillé d'utiliser la relaxation et la respiration, contribuant à une meilleure connaissance du corps lui-même et augmentant la confiance en soi.

La sécurité est un autre aspect qui doit être pris en compte. Tout d'abord, éviter les activités à risque et, surtout, apprendre aux enfants à évaluer le danger et à agir en fonction de la situation.

La répartition des activités contribuera également à la santé. Commencer par des activités plus douces, continuer en augmentant et variant les intensités et finir en douceur, contribuera à créer ces habitudes saines chez les élèves.

Le développement des qualités physiques se fera en pensant à la santé et non à la performance. En ce sens, il est important de connaître les exercices sains et ceux qui peuvent nuire au développement de l'enfant.

Les premiers soins feront également partie des soins de santé aux étudiants. Nous avons déjà parlé de prévention, mais en cas d'accident, nous devons agir avec prudence et en connaissant la cause afin de ne pas nuire à la blessure.

Un aspect particulièrement important aujourd'hui est l'expansion des habitudes nocives chez les jeunes comme le tabac, l'alcool ou d'autres drogues. L'exemple de l'enseignant et l'information seront les deux piliers pour influencer les élèves en évitant d'acquiescer l'une de ces habitudes.

L'activité physique sera orientée de manière agréable afin que les élèves acquièrent des habitudes d'exercice physique, de plaisir, de relation, etc. En ce sens, le jeu et le sport sont des moyens très intéressants pour atteindre ces objectifs.

### • **Éducation sexuelle**

Il s'agit de connaître les aspects biologiques de la sexualité et d'informer, de guider et d'éduquer ses aspects affectifs, émotionnels et sociaux, de la comprendre comme une activité à part entière de communication entre les personnes.

Il contribuera à la reconnaissance de son propre schéma corporel en tenant compte des caractéristiques de la sexualité, sans dénigrement ou inhibition.

La pratique sportive implique généralement une grande discrimination, il faut donc proposer des jeux modifiés sans distinction de sexe, former des équipes mixtes, encourager la coopération et pas seulement la compétition dans l'initiation sportive et faciliter que chaque élève puisse trouver une activité significative et satisfaisante .

### • **Intelligences multiples**

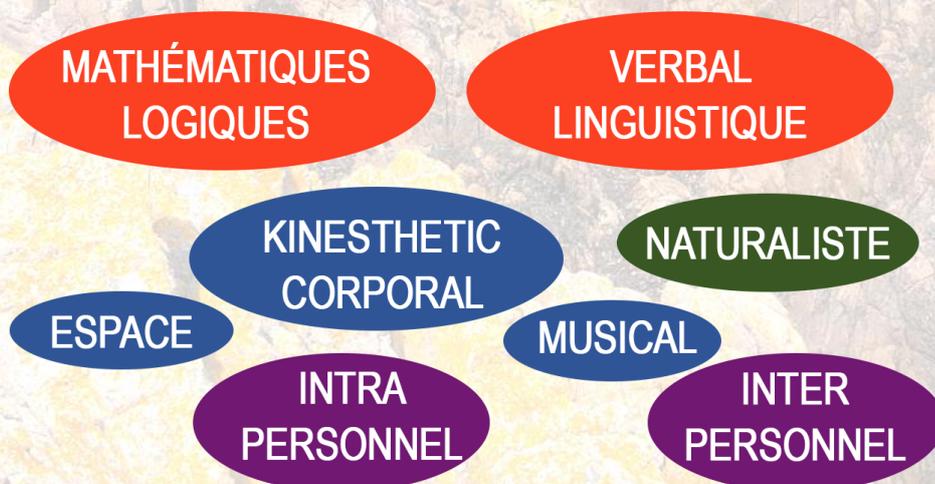
Ces thèmes ou contenus transversaux peuvent également être développés avec des activités nautiques à travers le travail de multiples intelligences.

Cette théorie de Howard Gardner (1983, 2001) définit l'intelligence comme la capacité de résoudre des problèmes de manière efficace et créative dans différents domaines. Sur la base de preuves, il divise ces domaines en huit types d'intelligences:

- Kinesthésique. L'utilisation efficace du corps, en relation avec le mouvement, la prise de décision ou la communication non verbale. En dansant, en agissant, en faisant un métier ou en pratiquant un sport, nous mettons cette intelligence en action.
- Interpersonnel. Comprendre et interagir avec les autres. L'amitié, l'empathie, l'affirmation de soi, de bonnes relations, la capacité de communiquer ou d'écouter sont des exemples pratiques du développement de cette intelligence.
- Intrapersonnel. Connaissez-vous et interagissez avec vous-même. Soyez clair sur les objectifs, comprenez nos émotions et gérez-les efficacement, montrez la confiance, la motivation, l'estime de soi ou impliquerez des compétences qui mettront cette intelligence en pratique.

- Linguistique. L'utilisation efficace des mots. En lisant, en écrivant, en parlant efficacement comme en racontant des histoires, en écrivant de la poésie ou des livres ou en jouant avec le langage, cette intelligence se développe.
- Logique-mathématique. Le raisonnement, le calcul, la pensée abstraite et conceptuelle. Lorsque des problèmes de logique ou de mathématiques sont résolus, l'expérience est vécue, les connaissances sont explorées, les concepts sont appris et reliés, cette intelligence se développe.
- Musical La sensibilité au rythme et aux sons. Lorsque vous chantez, jouez d'un instrument, écoutez une chanson, vous suivez un rythme ou vous êtes conscient des sons environnants, cette intelligence est mise en pratique.
- Naturaliste. Le sentiment manifesté envers la nature et les êtres vivants. Lorsque l'environnement est observé et apprécié, le rôle de toutes les espèces de faune et de flore est compris, les ressources sont utilisées en pensant à l'impact environnemental ou elles sont consommées et achetées avec une sensibilité envers les êtres vivants et leur environnement, ainsi s'applique cette intelligence
- Visual-spatial. La façon de percevoir et d'utiliser l'espace physique, ainsi que la conscience de l'environnement qui nous entoure. Dessiner, faire des puzzles, interpréter des cartes, réaliser des graphiques, de croquis, etc. Cela se fait lorsque nous utilisons cette intelligence

## INTELLIGENCES MULTIPLES



Graphique 1.- Théorie des intelligences multiples (Gardner, 2001).

**Inteligencia corporal-cinestésica** es la capacidad de movernos con coordinación, con ritmo, conociendo y dominando el cuerpo. Desarrolla el aprendizaje de habilidades motrices, deportes, bailes o juegos motores, así como la expresión a través del cuerpo, gestos, etc. Está bien desarrollada en bailarines, coreógrafos, deportistas, actores o artesanos.

Aprender y expresarse a través de la experimentación física.

Se potencia con:

- Bailes, teatros.
- Ejercicios de coordinación.
- Movimiento.

Ejemplos para trabajarla: Preparad una obra de teatro, que puede ser un recurso didáctico muy versátil. Bailar al principio de la clase para estimular el cerebro y aumentar la motivación. Hacer un descanso a mitad de clase haciendo unos minutos de ejercicios o juegos. Desarrollar la comunicación no verbal.

**Inteligencia espacial o visual** que es la facilidad para captar el espacio físico y orientarse. Desarrolla la capacidad de percibir formas y objetos en el espacio, de tener memoria fotográfica y de captar detalles visuales. También sabe cómo orientarse y domina los esquemas mentales. Esta inteligencia facilita profesiones como escultores, pintores, arquitectos, diseñadores o exploradores.

Aprender a captar el espacio físico y las formas y orientarse.

Se potencia con:

- El dibujo y el diseño o la fotografía.
- Los mapas y esquemas.

Ejemplos para trabajarla: Podéis hacer una infografía, un mural interactivo o una presentación. Hacer esquemas. Utilizar colores y dibujos. En cada clase disfrutar unos segundos de una obra de arte o un paisaje. Organizar juegos de orientación en el aula o en el centro.

**Inteligencia interpersonal** que es la sensibilidad de entender a otros, de empatizar, de establecer relaciones satisfactorias, de liderar. Desarrolla la capacidad de comprender las necesidades y emociones de otras personas. Nos permite disfrutar de relaciones personales que nos producen bienestar. Está presente en líderes políticos, empresarios, en sociólogos, psicólogos, sacerdotes, animadores o relaciones públicas.

Aprender a empatizar, establecer relaciones, interactuar y liderar.

Se potencia con:

- Actividades de grupo
- Trabajo cooperativo
- Charlas, debates, preguntar y fomentar la pregunta en clase.
- Presentaciones, puestas en común

Ejemplos para trabajarla: Organiza un debate sobre una noticia de actualidad como en este ejemplo, o un cine fórum sobre alguna película de este listado. Haz un trabajo cooperativo con roles para fomentar el liderazgo. Preguntar cómo creen que se sienten los compañeros.

**Inteligencia intrapersonal:** es la capacidad de conocer nuestras emociones y de reflexionar constructivamente. Su desarrollo nos permite comprendernos mejor, buscar nuestro bienestar y paz interior, consiguiendo el control y la responsabilidad de su vida. Su desarrollo lleva a profesiones como psicólogos, actores, etc.

Aprender a conocerse a reflexionar y actuar en consecuencia y con responsabilidad.

Se potencia con:

- Autoevaluaciones.
- Preguntas poderosas.
- Planificación y organización de proyectos.
- Reflexiones personales.

Ejemplos para trabajarla: Crear un blog o diario personal, preguntar sobre las fortalezas y mejoras que necesita cada uno. Utilizar la técnica de "1 minuto para pensar".

<p><b>Inteligencia lingüística:</b> es la habilidad para expresarse de forma escrita y oral. Se ha desarrollado en personas que les encanta el significado de las palabras, por lo que saben elegir las más adecuadas para comunicar mejor su mensaje. Disfrutan leyendo y comunicando. Las profesiones relacionadas con periodistas, escritores, oradores o políticos.</p>	<p>Aprender a expresarse y a disfrutar con la lectura. Se potencia con: -Escritura creativa. -Lectura grupal y comentada. -Conferencias, charlas, debates y exposiciones de trabajos Ejemplos para trabajarla: Elaborar un boletín o periódico de aula con el que tendréis la posibilidad de trabajar cualquier tema a través del lenguaje. Debates, exposición de ideas o temas. Hacer resúmenes de la actividad.</p>
<p><b>Inteligencia lógico-matemática</b> es la capacidad para trabajar con números, hacer operaciones y razonar de forma abstracta. Desarrolla la esquematización, el razonamiento lógico, la elaboración de conceptos, las operaciones matemáticas o el disfrute con el manejo de números. Esta inteligencia la suelen tener desarrollada los científicos, ingenieros, tecnólogos, matemáticos, filósofos.</p>	<p>Aprender a trabajar con números y operaciones, deducir y razonar con conceptos abstractos. Se potencia con: -Retos y experimentos. -Cálculos y problemas. -Pensamientos lógicos. Ejemplos para trabajarla: Resolver problemas matemáticos, acertijos o enigmas. Plantear juegos de lógica aplicables al tema a desarrollar. Argumentar ideas.</p>
<p><b>Inteligencia musical</b> es la capacidad de captar el ritmo, de reconocer o reproducir los tonos, el timbre y la amplitud del sonido. Desarrolla la sensibilidad de apreciar la música y de expresarla cantando o tocando instrumentos. Esta inteligencia lleva a profesiones como compositores, músicos y cantantes.</p>	<p>Aprender a apreciar la música y a expresarse a través de ella. Se potencia con: -Audición y creación musical. -Interpretación de instrumentos. Ejemplos para trabajarla: realizar bailes, ritmos o juegos musicales de forma similar a la cinestésica. Poner música al principio de la clase o durante las actividades. Inventar letras de canciones con los contenidos a aprender.</p>
<p><b>Inteligencia Naturalista:</b> capacidad de observar, comprender y explorar el medio ambiente. Está desarrollada en personas que aman la naturaleza, cultivar plantas, cuidar y admirar animales y todos los seres vivos y les encanta estar al aire libre disfrutar de paisajes. La tendencia de estas personas es convertirse en botánicos, jardineros, biólogos, geólogos, floristas o granjeros.</p>	<p>Aprender a comprender y explorar el medio natural. Se potencia con: -Actividades en la naturaleza. -Experimentación. -Proyectos de investigación y aplicación del método científico. Ejemplos para trabajarla: Reciclaje. Llevar la educación ambiental al tema a desarrollar. También puedes llevar la naturaleza al aula. Disfrutar todos los días de alguna imagen estética sobre el tema.</p>

Cuadro 2- Des idées pour développer chaque intelligence multiple.

## 8. INTERDISCIPLINARITÉ

Les intelligences multiples nous ouvrent les portes pour travailler de manière interdisciplinaire. Les activités nautiques nous permettent de travailler ensemble entre les différents sujets dans le domaine éducatif, obtenant ainsi de meilleurs résultats. Ensuite, développez une proposition:

**Education physique:** Contribue à l'amélioration des compétences qui permettent de mener à bien ces activités, avec les pratiques des sports nautiques, avec la connaissance des normes des différents sports, etc.

**Mathématiques:** grâce à l'utilisation de systèmes de numérotation pour mesurer les espaces, les temps et la formation de groupes. L'utilisation de situations spatiales en relation avec des figures géométriques et l'utilisation de graphiques permet également de travailler les activités nautiques.

**Anglais:** utilisation d'une terminologie spécifique en langue étrangère (windsurf, sail, etc.), et d'indications (out)

**Langue et littérature espagnoles:** Elles contribuent à la réalisation d'activités nautiques avec l'apprentissage du vocabulaire spécifique de ces sports, à travers l'utilisation de la langue pendant les activités, ainsi que des résumés, des débats ou des tâches ultérieures.

**Sciences de la nature:** Connaissance des caractéristiques de l'environnement extérieur où se déroulent les activités nautiques (écosystèmes, faune, flore, etc.), orientation à travers des boussoles et des cartes, sensibilisation à la protection de l'environnement, etc.

**Sciences sociales et histoire:** par la connaissance des activités économiques liées à la mer, aux différents modes de transport utilisés par l'humanité, etc.

Bref, il s'agit d'ouvrir l'activité à l'équipe pédagogique du centre pour générer un projet interdisciplinaire dans lequel chaque domaine apporte des connaissances, des curiosités ou des valeurs.

## 9. MÉTHODOLOGIE

«Une méthode d'enseignement est un ensemble de moments et de techniques, coordonnés logiquement, pour orienter l'apprentissage de l'élève vers certains objectifs» (Delgado et Sicilia, 2002: 24).

Sáenz-López (1997) propose une série de lignes directrices qui devraient guider les enseignants à agir pendant le processus d'enseignement-apprentissage:

- Passer du simple au complexe: nous commencerons la session par des activités simples et en augmentant progressivement la complexité.
- Apprendre en jouant: les propositions se feront par le jeu, car c'est plus motivant pour les enfants que les activités ou exercices analytiques.
- Apprentissage significatif: nous partirons de la propre expérience des élèves et de leurs idées précédentes pour favoriser un apprentissage constructif.
- Globalité: nous ne développons pas de contenu isolé, mais liés les uns aux autres.
- Découverte ou modèles: nous considérerons la plupart des activités par découverte, pour développer la créativité, bien que nous puissions également utiliser un modèle pour faciliter l'apprentissage de certaines techniques.
- Individualisation: adapter les activités de la session au niveau et aux caractéristiques des élèves afin que chacun atteigne les objectifs fixés.
- Adaptation des matériaux et des standards: adapter les activités pour pouvoir les développer avec les enfants (par exemple danses, danse de salon ou aérobic). Nous ne transférons pas les techniques pour adultes à l'école primaire, mais nous les modifions pour qu'elles soient éducatives.
- Attitude de patience et climat favorable: travailler en groupe, non pas pour forcer la participation mais pour les encourager à le faire afin qu'ils ne se sentent pas mal à l'aise avec un contenu qu'ils n'ont peut-être pas travaillé auparavant.
- Informations brèves et beaucoup de pratique: comme dans toute autre séance d'éducation physique, l'activité physique doit prédominer, donc les activités doivent être dynamiques et brèves. La réflexion aura lieu à la fin de la session.
- Promouvoir la connaissance des résultats internes: pour que les élèves apprennent à prendre des décisions et à mieux se connaître, avec leurs possibilités et leurs limites.

## o Procédure

Pour cette section, nous développerons les idées soulevées par les gestionnaires de programme, les moniteurs et les enseignants du projet Atlantic Youth.

Conformément aux directives de Sáenz López (1997), nous devons mener des activités de recherche, en tenant compte du fait que la technique et la sécurité se feront par l'explication ou l'utilisation de modèles. Des activités récréatives seront proposées, ce qui représente un défi pour les étudiants, afin d'améliorer leur motivation (vérifier).

Le contenu le plus théorique sera fait dans la première partie de la session, et dans les temps de repos que nous effectuons. Des concepts seront développés tels que la technique de chaque sport, l'utilisation et l'entretien du matériel, l'environnement et sa conservation.

Pour pouvoir offrir une session de qualité et pour une communication efficace, les groupes doivent être composés de 8 à 12 participants. Il est conseillé de répartir les groupes par niveaux permettant un apprentissage plus efficace. En cas de groupes hétérogènes, cela permet aux élèves de niveau supérieur d'aider d'autres camarades de classe.

Lors d'une session d'activités nautiques, nous rencontrerons une série de difficultés, telles que:

- Distribution du matériel et entrée dans l'eau: La distribution du matériel et le transfert dans l'eau peuvent provoquer une série d'incidents tels que des bosses, des chutes ... De plus, l'un des aspects où les élèves ont le plus de difficultés peut être au moment de monter sur les bateaux, ce qui peut entraîner des temps d'attente
- Rythme de la session: Pendant la session, il peut arriver qu'il y ait des étudiants qui attendent continuellement leurs camarades de classe, car ils ont un rythme plus élevé, et d'autres étudiants qui sont en retard et qui, lorsqu'ils arrivent au groupe, manquent de temps de repos. Cela peut augmenter fatigue ou lassitude.
- Conditions environnementales: Les conditions environnementales peuvent être l'un des facteurs les plus importants lors de la conduite d'une session de sports nautiques. Cela peut amener à les suspendre en cas de danger dû au mauvais temps.
- Soutien à l'ensemble du groupe: Le fait que le groupe est dispersé pendant les activités, alors qu'un moniteur doit prendre en charge tout le groupe d'élèves, peut provoquer un accident ou une situation où un élève a besoin d'aide alors que le moniteur n'est pas là.



Illustration 13.- Activité d'initiation au surf

De manière complémentaire, López (2008) énonce les activités qui peuvent aider à contextualiser et à améliorer les résultats des élèves. Celles-ci se divisent en trois moments (106-107):

**Activités antérieures:**

1. Collecte des autorisations signées par les parents / tuteurs.
2. Dialogue sur où nous allons et ce que nous allons faire.
3. Exposition de brochures et de photographies qui fournissent des informations sur l'activité.
4. Détection des connaissances antérieures.
5. Développement des identifications à porter.
6. Exercices sur les règles basiques de comportement.

**Au départ:**

1. Écoute attentivement des enseignants ou des moniteurs.
2. Questions sur toute inquiétude.
3. Réalisation des activités programmées.
4. Etc.

### **Après le départ:**

1. "Assemblée de la mémoire": dialogue sur ce qu'ils ont vu et évaluation de l'expérience.
2. Exposition de photographies prises pendant la sortie.
3. Expression d'expérience dans différentes langues.
4. Réalisation du carnet de voyage.
5. Raisonnement et évaluation des comportements des élèves.
6. Faire des peintures murales.

## **Sécurité**

La sécurité est un sujet d'une grande importance lors de la pratique d'un sport nautique. Donc, avant de commencer, nous devons prendre en compte les règles ou directives qui nous permettent de réaliser correctement cette activité.

Le matériel obligatoire pour pratiquer une activité ou un sport nautique doit être le gilet de sauvetage, qui doit être adapté aux caractéristiques du participant. Cette affirmation est renforcée par les statistiques du ministère de la Santé et de la Consommation (2011) qui indiquent que, sur les 473 décès dus à des blessures graves en milieu aquatique, 461 étaient des noyades accidentelles.

De plus, il est fortement conseillé de porter des combinaisons isothermiques, ce qui évitera les situations d'hypothermie et les coupures ou éraflures pendant l'activité.

Enfin, en fonction des caractéristiques de chaque sport, l'utilisation de casques, gants, chaussures ou chaussons nautiques, etc. sera conseillée.

Quant aux moniteurs ou instructeurs, ils doivent être formés aux premiers secours, afin qu'en cas d'accident, ils puissent agir correctement. De plus, pour toute activité, il doit y avoir un minimum de deux moniteurs afin qu'en cas d'accident, l'un puisse aider la victime et l'autre continuer à s'occuper du groupe.

Il est nécessaire de donner beaucoup d'importance à une série de règles de sécurité de base, qui doivent être données avant d'aller sur l'eau avec les élèves pour la première fois, et cela dépendra des caractéristiques du lieu où l'activité aura lieu, et du sport qui va être pratiqué

De plus, pour effectuer correctement toute activité nautique, il est essentiel que les participants sachent nager, afin d'éviter les situations de panique en tombant dans l'eau.

## o Égalité, inclusivité et environnement

Les activités dans le milieu aquatique sont un support fantastique pour le travail et le développement de trois aspects d'une grande importance actuelle tels que l'inclusion sociale ou l'éducation environnementale. Ensuite, nous développerons des concepts d'une grande pertinence tels que l'égalité, l'inclusivité et l'environnement.

### Égalité

Dans tout processus d'enseignement-apprentissage, en plus des connaissances, des valeurs, des coutumes et des façons d'agir sont transmis ainsi que le lien culturels, moral et comportemental dans la société. En assumant l'évidence de l'inégalité entre les sexes, il est nécessaire que les enseignants sensibilisent à cette question avant, pendant et après notre travail.

L'égalité des sexes est un principe qui stipule que les hommes et les femmes sont égaux devant la loi, ce qui signifie que toutes les personnes, sans distinction aucune, ont les mêmes droits et devoirs devant l'État et la société dans son ensemble.

Des clés pour promouvoir l'égalité des sexes sont les suivantes:

- Offrir des modèles de comportement exemplaires. Il est essentiel que les enseignants prennent soin de leur langue et de leur comportement pour promouvoir l'égalité.
- Utilisez un langage inclusif. C'est une première étape nécessaire dans la formation pour utiliser des termes qui incluent les deux sexes, par exemple, élèves; ou en citant les deux mots étudiants et étudiantes; ou employant le mot « étudiantes » s'il y a une majorité de filles.
- Faire face aux différences de genre. Il est indéniable que les garçons et les filles sont différents à la fois physiologiquement et mentalement. Parlez naturellement de ce sujet sans entraîner d'activités ou de tâches stéréotypées. La différence entre les personnes est plus grande qu'entre les sexes.
- Égalité des chances. Dans toutes les tâches et activités, il est nécessaire de prendre en compte cet aspect. Dans le cas où l'étudiant assume des responsabilités, il serait nécessaire de rechercher la parité.
- Éliminer les préjugés et les idées préconçues. Démanteler les préjugés et les habitudes sexistes en utilisant la vocation critique. Grâce à un raisonnement critique, nous nous assurons que les enfants peuvent faire face aux généralisations.
- Évitez l'accès à des stimuli sexistes et, le cas échéant, éduquez. Chaque jour, les étudiants sont soumis à un bombardement continu de stimuli, dont beaucoup sont de

nature machiste. Analyser de manière critique ce problème pour empêcher cet accès en faisant prendre conscience des dommages sociaux qu'il entraîne.

- Utilisez le jeu comme base pour l'éducation à l'équité. Encouragez les jeux inclusifs, dans lesquels le rôle masculin ou féminin n'intervient pas, ainsi que la promotion d'équipes mixtes. Le jeu est l'une des formes d'enseignement les plus efficaces, en particulier pour les valeurs sociales.
- Inclure l'égalité des femmes et des hommes dans le projet éducatif.
- Dispenser une formation régulière aux enseignants sur la mixité et les stratégies pour promouvoir l'éducation à l'égalité des sexes.
- Collaborer avec les familles et les former à utiliser des règles et des critères à pratiquer à la maison pour éviter les stéréotypes sexistes.



Illustration 14.- Activité d'initiation au surf en Irlande

## Inclusivité

L'inclusion garantit le droit à une éducation de qualité pour tous sans distinction pour garantir l'apprentissage des compétences personnelles et sociales. De cette façon, les personnes, quel que soient leurs différences réaliseront leur droit de se développer dans n'importe quel aspect de la vie quotidienne, ce qui en fera des participants actifs et non pas des personnes passives qui acceptent ce que leur offre leur cercle le plus proche.

Tous les enfants et les jeunes du monde, avec leurs forces et leurs faiblesses individuelles, leurs espoirs et leurs attentes, ont droit à l'éducation. Par conséquent, il est nécessaire de s'adapter pour répondre aux besoins de tous.

Quelques clés pour développer l'inclusion:

- Utilisez un langage inclusif. Évitez les étiquettes et le verbe «être». Il est différent de dire «Manolo EST handicapé» que de dire «Manolo a un handicap moteur». Évitez les mots tels que déficience, infériorité,... et remplacez-les par différence, handicap ou difficulté.
- Égalité des chances pour tous les enfants. Définissez des objectifs communs garantis pour atteindre des minimums qui garantissent la préparation de tous à la vie réelle.
- Adapter les activités, les accès ou le matériel aux différents niveaux du groupe. Faciliter la réussite pédagogique basée sur la diversité des élèves. Nous apprenons tous ensemble.
- Soutenir l'apprentissage de tous les élèves, leurs réalisations et leur participation active aux activités. Cela offre des retours positifs et affectifs.

## Environnement

L'environnement a été d'une grande importance ces dernières années, en raison des impacts environnementaux causés par les êtres humains. Il y a une perte de biodiversité, la population d'oiseaux, de mammifères, d'amphibiens et de reptiles a diminué de 58% entre 1970 et 2012 en raison des activités humaines (WWF Living Planet Index 2016).

Il existe de nombreux cas de dégradation de l'eau, par exemple, effectuer des activités aquatiques avec moteur apporte, dans la plupart des cas, le déversement de pétrole dans l'eau. Une goutte d'essence ou de mazout contamine plus de 25 m<sup>3</sup> d'eau. En plus de la production continue de déchets, car lorsque vous allez profiter d'une journée dans la nature, il est habituel d'apporter de la nourriture et des boissons à la maison. La non-collecte des déchets peut avoir des conséquences, comme le confirme un rapport de 2016 du Forum économique mondial et de la Fondation Ellen MacArthur, qui estime qu'en 2050 les océans contiendront plus de plastique que le poisson.

Voici quelques recommandations pour réduire les impacts environnementaux de ces activités:

- Interdisez les détritux: ramassez-les et ramenez-les.
- Interdire le déracinement des plantes ou déranger les animaux.
- Évitez d'émettre un bruit excessif.
- Mener les activités dans les zones indiquées
- Encourager l'utilisation de matériaux réutilisables, par exemple des cantines au lieu de bouteilles en plastique.



Illustration 15.- Activité d'initiation au catamaran

L'éducation environnementale est un contenu transversal du système éducatif actuel, et elle doit être travaillée de manière interdisciplinaire dans différents domaines.

L'éducation physique est une matière fondamentale pour travailler cet ensemble de connaissances basées sur des attitudes, des valeurs et des normes, qui donnent des réponses aux problèmes environnementaux qui existent actuellement.



Illustration 16.-Préparation de l'activité kayak au Moulin Mer



Illustration 17.- Élèves après une séance de kayak

Nous devons éduquer à la prise de conscience et à la responsabilité de tous afin que, lorsqu'ils pratiquent un sport pendant leur temps libre, ils le fassent en respectant des règles qui favorisent la protection et la prévention de l'environnement naturel.

### **o Motiver**

L'un des aspects pertinents de la loi organique sur l'amélioration de l'éducation (Ley Orgánica 8, 2013) que nous trouvons à l'article 1 qui encadre les principes du système éducatif espagnol est la nécessité de promouvoir «l'effort et la motivation individuels des élèves». Ce principe se réfère à la capacité de pouvoir motiver les élèves à participer à des activités avec effort, le désir d'apprendre et d'améliorer les compétences, est présenté comme un atout inestimable dans le cadre éducatif, quel que soit le domaine de connaissances.

Ensuite, nous proposerons certaines **stratégies pratiques pour répondre aux besoins psychologiques** (Deci et Ryan, 2008) **des étudiants** qui fréquentent nos classes :

Pour la **promotion de l'autonomie**, les propositions pratiques suivantes sont suggérées :

- L'une des stratégies les plus importantes que nous pouvons utiliser est l'enquête. L'idée est de partir des connaissances initiales des élèves sur l'activité ou de relier cette activité aux connaissances antérieures. De manière pratique, nous pouvons partir des connaissances des étudiants sur les risques que les activités impliquent dans le milieu naturel et, plus particulièrement, dans le milieu aquatique ; afin que les étudiants proposent des mesures de prévention et de sécurité.
- Nous baser sur un système d'activités sous forme de jeux, recherchant l'apprentissage par le jeu (ex: effectuer un jeu « à chat » en kayak).
- Offrir la possibilité de choisir et même d'être créatif. Vers la fin d'une session, donnez aux étudiants la possibilité de choisir de faire une tâche déjà proposée ou créée par eux pour travailler un contenu spécifique.
- Offrir une connaissance des résultats basée sur la dissonance cognitive. L'idée est de leur laisser effectuer une auto-évaluation pour découvrir quelles sont les meilleures solutions aux problèmes et aux tâches. Par exemple, dans un exercice de chavirage (dessalage) en voile légère, demandez de combien de façons nous pouvons chavirer et demandez d'explorer les différentes causes qui peuvent provoquer le chavirage.

- Reconnaître l'initiative individuelle ou collective qui tend au développement positif de l'activité ou à des comportements de protection et de conservation de l'environnement. De même, nous pouvons proposer des postes de responsabilité au sein des activités, par exemple, la prise en charge des combinaisons, gilets de sauvetage, gréements, en-cas, ...

Concernant la promotion de la compétence, les stratégies suivantes sont proposées:

- Pour cela, nous pouvons utiliser des renforcements positifs afin que les comportements corrects soient renforcés avant d'indiquer ceux qui sont incorrects ou nous pouvons souligner les efforts moins visibles (par exemple les attitudes positives avec le groupe).
- Accroître la perception de la réussite, en concevant des tâches réalisables et abordables, ainsi que adaptées aux capacités des élèves.
- Proposer des défis individuels où la compétition est établie en fonction du temps et non entre pairs, également en regroupant les élèves en groupes de niveaux similaires pour concevoir des défis collectifs adaptés aux groupes.
- L'apprentissage actif, les activités en milieu aquatique sont des contenus éminemment pratiques et, par conséquent, leur apprentissage passe par la pratique de différentes compétences. Il est nécessaire de veiller à ce qu'il y ait un volume important d'explications afin d'assurer la sécurité des activités.
- Enfin, dans la mesure du possible, proposez des activités où tous les participants agissent en même temps ou même utilisez des activités d'échauffement spécifiques qui aident à développer les objectifs de la partie principale de la session.

Enfin, nous constatons que la **promotion de la relation de groupe** peut utiliser les stratégies suivantes:

- Tâches par groupe où la coopération est nécessaire. Les activités proposées comme défis coopératifs qui induisent la réponse coordonnée des membres du groupe sont très intéressantes. Certaines activités intéressantes sont celles liées à la brousse ou à l'autosuffisance en milieu naturel (par exemple, utiliser des moyens naturels pour dessaler ou purifier l'eau de mer).
- Résolution active des conflits par les étudiants. Des situations conflictuelles ou des comportements contraires à la préservation de la nature peuvent être utilisés. De

même, les règles peuvent être convenues avec les participants pour le bon fonctionnement du groupe, où ils fournissent également des limites et des solutions aux conflits mineurs.

- Créer des activités parallèles aux activités d'apprentissage du contenu principal. Nous devons partir de la connaissance de la raison qui fait qu'un groupe n'est pas une équipe. Par conséquent, il est intéressant de créer des ateliers de jeux, de type team building, dans lesquels la communication personnelle entre les membres du groupe s'améliore, favorisant une attitude positive entre eux et, surtout, augmentant le sentiment d'appartenance.

En conclusion, afin que nous puissions obtenir le meilleur des étudiants, il est avantageux de comprendre la motivation extrinsèque et intrinsèque et que nous pouvons les aider à avancer dans le continuum de la théorie de l'autodétermination en leur donnant un plus grand sentiment d'autonomie, de compétence et de relation avec les autres. Pour y parvenir, nous devons essayer de générer des climats positifs axés sur le processus et la satisfaction des besoins psychologiques de base. Maintenant, les clés de la motivation sont entre vos mains.

### o Emotions

Les émotions sont l'expression physique et psychologique de la façon dont nous réagissons à tout type d'interaction entre notre monde interne et externe. La science montre l'importance des émotions dans la prise de décisions intelligentes, dans l'amélioration de notre bien-être, de nos relations sociales et même dans l'apprentissage. Il est donc nécessaire de les prendre en compte dans le processus d'enseignement-apprentissage.

**La première étape** pour éduquer émotionnellement est nécessaire pour que l'enseignant atteigne un niveau adéquat de compétences émotionnelles de base:

- LA CONSCIENCE DE SOI, ou la connaissance de soi étant importante pour reconnaître le sentiment quand il se présente. La sensibilisation à la perception, à l'évaluation ou à l'expression des émotions faciales ou linguistiques fait partie de cette compétence.
- RÉGULATION ÉMOTIONNELLE, ou gestion efficace des émotions lorsqu'elle apparaît. Dans cette compétence importante entrerait le contrôle des impulsions, qui pour de nombreux auteurs est l'essence de l'intelligence émotionnelle. Retarder une gratification au profit de l'objectif produit des conséquences positives dans notre vie

académique, professionnelle et personnelle, comme expliqué dans la section 1.2.4 avec le test de bonbons.

- **COMPÉTENCES SOCIALES**, reconnaître les émotions des autres, ainsi que les compétences sociales à travers une gestion intelligente et satisfaisante des relations, pratiquer l'affirmation de soi, l'altruisme, la tolérance, etc.



Pour les former, voici quelques suggestions qui nous aideront à atteindre un plus grand bien-être personnel et social:

- Faites de l'exercice fréquemment.
- Pratiquez un certain type de méditation: respirations profondes, yoga, mini-méditations, pleine conscience, faites un "scanner" de votre corps de bas en haut de temps en temps, etc.
- Utilisez des phrases thérapeutiques à la maison, en classe, au bureau, sur l'ordinateur, offrez-les, cherchez-les ... Dans ce livre, vous en trouverez quelques-unes. Restez avec celles que vous préférez.
- Utilisez un langage affirmatif et positif. Évitez le NON + le verbe. Le NON suivi du verbe fait que le cerveau note surtout le NON. Par conséquent, si nous voulons une communication plus efficace, il est nécessaire de parler avec des affirmations plutôt qu'avec des dénis. Concentrez-vous et exprimez ce que nous voulons par l'affirmative, si nous voulons le succès. Teresa de Calcutta a dit "Comptez avec moi dans les manifestations POUR LA PAIX".
- Concevez votre armoire à pharmacie émotionnelle: ayez une galerie de bons souvenirs, de la musique qui génère des émotions positives, des amis de confiance, des loisirs, etc.

- Entourez-vous de personnes aux vues similaires et positives. Soyez affectueux avec eux et montrez-leur de l'affection.
- Pratiquer l'empathie, la compassion, l'altruisme.
- Dansez, chantez, écoutez de la musique qui stimule les émotions positives.
- Stimulez les émotions esthétiques en admirant des œuvres d'art ou des scènes qui vous satisfont.
- Souriez sans cause extérieure chaque fois que vous vous en souvenez. Trouvez des moments pour rire à haute voix en vous souvenant de situations hilarantes.
- Diminuer les attentes ... sur n'importe quel sujet, "la perfection est l'ennemi du bien".
- Gestion du temps. Il est nécessaire de différencier l'important de l'urgence.
- Évitez d'utiliser la conjonction "mais" car elle transforme le message en un jugement négatif, un coup d'arrêt, et remplacez-le par "et" qui ajoute et complète la vision de la réalité. "Manolito est très intelligent, mais très agité", il vaut mieux dire : "À mon avis, Manolito est très intelligent et très agité."
- Entraînez-vous à remplacer les émotions nocives, telles que
  - Remplacer la culpabilité (le résultat du jugement qu'on a sur soi et sur ses propres actions) par la RESPONSABILITÉ.
  - Éviter la peur au fond de soi avec un entraînement proprioceptif (auto-dialogue réaliste, yoga, pleine conscience, etc.).
  - Remplacer l'envie par la satisfaction personnelle en travaillant sur l'estime de soi.
- Formation des enseignants aux compétences émotionnelles
  - Travailler sur l'évitement de la colère (déclencheurs émotionnels) et la transformer en énergie pour l'action.
  - Remplacer le perfectionnisme par l'effort porté à faire le mieux possible.
- Favorisez les émotions positives telles que le bonheur, l'affection, la satisfaction, l'enthousiasme, l'empathie, la compassion, la confiance, la sensibilité ou la patience.
- Parlez sans blesser, écoutez sans juger, observez sans dévaloriser

**DIS MOI ET J'OUBLIERAI  
MONTRE-MOI ET JE ME SOUVIENDRAI  
IMPLIQUE TOI ET JE COMPRENDRAI**  
**Proverbe chinois**

**EXCITE-MOI ET J'APPRENDRAI**

La deuxième étape de l'éducation émotionnelle consiste à concevoir des stratégies en classe pour faciliter l'acquisition de compétences émotionnelles chez les élèves:

**1.- Ouvrir «la porte» aux émotions**

Naturaliser l'usage des émotions est une étape simple pour ouvrir "la porte". Parler des émotions, exprimer ce que je ressens, demander comment les élèves se sentent ou comment se sentent les autres personnes dont nous parlons en classe.

**EXEMPLES ET IDÉES sur la façon d'ouvrir la «porte» aux émotions**

- Langage émotionnel. Exprimez ce que vous ressentez, demandez comment ils se sentent, élargissez le vocabulaire émotionnel.
- Demandez fréquemment ce qu'ils ressentent et quelles sont les répercussions de leurs émotions.
- Analyser les émotions dans n'importe quelle situation de classe et avec tout matériel: livre, vidéo, phrase, actualité, anecdote ...
- Utilisez la surprise comme émotion clé pour garder l'attention.

- Encouragez les émotions esthétiques quel que soit le sujet que vous enseignez. Une œuvre d'art, un paysage magnifique, une musique agréable ... sont des ressources à utiliser au quotidien qui produiront une prédisposition chez les élèves.
- Encouragez les câlins et la joie en classe.
- Utiliser fréquemment des «phrases thérapeutiques» négociées avec les élèves. Décorez la salle de classe, les présentations, les explications ...
- Utilisez la musique, les couleurs et les mouvements quel que soit le sujet que vous enseignez.
- Utilisez le jeu comme une stratégie d'apprentissage passionnante.
- Faire travailler la conscience de soi des élèves: poser des questions sur leurs forces (et donner des retours), les amener à réfléchir sur leurs faiblesses et à y accéder.
- Proposer des défis clairs et simples qui deviennent des objectifs qu'ils atteignent à court terme.
- Cartes de couleurs liées aux émotions pour savoir comment elles se sentent lorsque nous sommes intéressés à demander.
- Pratiquez avec eux des respirations profondes, la pleine conscience ou le yoga.
- Question qui identifie les émotions ressenties à certains moments: une tâche, une explication, un débat, un test, une vidéo ...
- ...

## **2.- Transmettre l'enthousiasme**

Les connaissances sont importantes parce qu'elles s'additionnent, les compétences sont importantes parce qu'elles s'additionnent. L'attitude sous forme d'enthousiasme et d'émotions positives est beaucoup plus importante car elle les multiplie.

### EXEMPLES ET IDÉES sur la façon de transmettre l'enthousiasme

- Sourire
- Faites preuve d'enthousiasme pour le métier d'enseignant, pour le groupe qui vous a touché, pour le sujet que vous enseignez ...
- Libérez l'expressivité de nos visages et de nos gestes.
- Faites preuve de dynamisme et d'ouverture dans votre langage corporel.

- Modifier l'agencement de la classe en fonction des activités à réaliser: en cercle, en U, en petits ou grands groupes de travail, en face à face, etc.
- Prenez soin de votre ton. Évitez les communications plates ou trop tendues. On transmet grâce à des tons qui montrent la joie, la paix, l'affection, la satisfaction, l'empathie ...
- ...

### **3.- Régulation émotionnelle**

Comment gérer intelligemment les émotions pourrait être considéré comme la compétence «vedette» de l'intelligence émotionnelle. Encore une fois, la clé est notre exemple en tant qu'enseignants. La façon dont ils nous voient résoudre les conflits aura plus d'impact sur leur apprentissage que de leur dire comment le faire. Avant cette étape, l'enseignant a un autre défi: réduire les conflits en générant un climat émotionnel de collaboration.

#### EXEMPLES ET IDÉES sur la façon d'améliorer la régulation émotionnelle

- Générer des émotions positives par le sens de l'humour, de l'affection, de la tranquillité et / ou du plaisir de ressentir des émotions esthétiques.
- Générer un climat de confiance, renforcer les points forts des étudiants, les faire enquêter sur leurs faiblesses et se lancer des défis d'amélioration.
- Montrer l'exemple dans la compétition pour transformer le négatif en positif: montrer de l'enthousiasme au lieu de l'ennui, montrer la tranquillité au lieu du stress et le bien-être au lieu de l'anxiété.
- Pratiquer fréquemment l'introspection à travers les respirations, la pleine conscience, le yoga ...
- Pratiquer et enseigner avec PEACE-SCIENCE.
- Sensibiliser les élèves à l'importance de la tolérance à la frustration. Cela fonctionne à la fois pour éviter comme pour faire face.
- Développer la résilience et l'autonomie émotionnelle.
- Faites attention aux conséquences de la colère. Cela fonctionne à la fois pour l'évitement et la gestion intelligente.
- Profiter des conflits comme une opportunité d'acquérir des compétences émotionnelles.

- Face à un conflit, le premier objectif est de calmer toutes les personnes concernées, y compris l'enseignant.
- Les premières questions doivent être émotionnelles plutôt que rationnelles.
- Lorsque l'ébullition émotionnelle passe, le conflit se résoud à partir de la compensation de la responsabilité de chacun des intéressés.
- Utilisez un sens de l'humour chaque fois que la situation le permet.
- Utilisez des stratégies originales comme les feux tricolores, les gommes, «prenez 2», incitez à choisir plutôt qu'imposer...
- Rationalisez les causes et les conséquences des comportements impulsifs lorsque vous êtes calme.
- ...

#### **4.- Compétences sociales**

L'enseignant doit assumer le rôle de leader émotionnel. Atteindre la confiance et l'engagement des élèves est le grand défi des enseignants. Pour cela, la communication dont l'analyse va se concentrer sur trois aspects est la clé: la compétence à émouvoir, le langage affirmé et l'écoute active.

##### **EXEMPLES ET IDÉES pour développer les compétences sociales**

- Communiquer avec passion
- Utilisez des exemples, des anecdotes, des phrases, des blagues, des histoires, des contes, des nouvelles, des vidéos, des photos, etc. afin d'avoir un impact émotionnel sur les étudiants
- Pratiquer un langage assertif
- Promouvoir la communication facilitante et éviter l'obstruction
- Entraînez-vous à l'écoute active en accordant toute votre attention à la communication lorsque vous parlez à un étudiant. Il faut qu'il comprenne que nous nous intéressons à eux.
- Utilisez des questions puissantes.
- Pratiquer l'assertivité, la responsabilité et la disponibilité pour aider.
- ...

## 5.- Bien-être conscient et compétences de vie

Cette compétence émotionnelle soulevée par Bisquerra (2007) fait référence à la capacité de faire face de manière satisfaisante aux défis quotidiens de la vie. Si nous apprenons à organiser notre vie de manière saine et équilibrée, les expériences de bien-être et de satisfaction seront facilitées. Le défi de l'enseignant est d'appliquer ces compétences dans son travail. La première étape consiste pour l'enseignant à exprimer le bien-être qu'il ressent à certains moments et à le partager avec les élèves pour stimuler la sensibilisation au bien-être. De cette façon, nous transformons les états émotionnels neutres classiques dans la classe en conscience du bien-être partagé.

EXEMPLES ET IDÉES pour atteindre le bien-être conscient et les compétences de vie

- Sens de l'humour en classe.
- Poser des défis quotidiens, hebdomadaires, mensuels et annuels et les relever
- Donner de l'autonomie aux étudiants dans tous les domaines.
- Responsabiliser les étudiants sur leurs décisions.
- Démocratiser les salles de classe à la recherche d'un bien-être social conscient. Participation active aux droits et devoirs.
- Apprenez à utiliser les ressources propres. D'une part, pour profiter de chaque instant, et d'autre part, pour utiliser le "kit émotionnel" en cas de besoin.
- Sensibiliser les élèves au concept de flux. Promouvoir pour eux des expériences optimales et satisfaisantes.
- Détecteur d'émotions toxiques.
- ...

## 6.- Faciliter l'apprentissage de l'émotion et de la motivation

Être enseignant, c'est bien plus qu'enseigner du contenu. Être enseignant, c'est stimuler la curiosité, surprendre, exciter, motiver et créer un climat propice.

EXEMPLES ET IDÉES Faciliter l'apprentissage de l'émotion et de la motivation

- Générer un climat de dialogue satisfaisant.
- Apprenez à l'enfant à demander au lieu de lui apprendre à répondre.

- Favoriser la curiosité comme porte vers un apprentissage significatif: provoquer la question, poser des questions puissantes, organiser des débats.
- Commencez la classe avec un objet, une photo, un dessin, une phrase, une vidéo, des nouvelles, des problèmes quotidiens, etc. Cela surprend et génère de la curiosité.
- Amenez-les à apprendre en faisant, à expérimenter.
- Parfois, emmenez en classe une mère, un père, des élèves d'autres cours, des camarades de classe, etc. Ayez quelque chose à apporter.
- Proposer quelque chose avec un aspect nouveau qui surprend les étudiants.
- Utilisez le jeu comme moyen d'apprentissage.
- Proposer l'apprentissage de nouvelles compétences qui posent un défi au cerveau
- Promouvoir les émotions positives quotidiennes: satisfaction, tranquillité, plaisir, amour et émotions esthétiques.
- Satisfaire le besoin de se sentir compétent à travers des défis réalisables ou des retours positifs sur les réalisations
- Satisfaire le besoin de relations par le travail de groupe avec une variabilité suffisante, une gestion efficace des conflits, l'empathie, etc.
- Satisfaire le besoin d'autonomie en permettant aux étudiants de prendre des décisions, de poser des questions, développer la créativité, etc.
- L'enseignement est la meilleure façon d'apprendre. Demandez à l'élève d'enseigner.
- Vous apprenez en répétant. Recherchez des façons différentes et amusantes de converger vers des apprentissages importants.
- ...

## PROF

## STRATÉGIES EN CLASSE

Enthousiasme	Naturaliser les émotions	Curiosité	Cela pose des défis
La Passion	Raconter des histoires	Surprise	Renforce positivement
Optimisme	Émotions positives	Défis	Questions puissantes
Motivation	Écoute active	Mouvements	Soulève des questions
Sens de l'humour	Gestion des difficultés	Musique	Résistance
		Art	Aptitudes sociales
			Flow

## COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Apprentissage

La réussite  
scolaire

Bien-être  
personnel

Bien-être  
social

## 10. ÉVALUATION

L'évaluation doit être considérée comme une réflexion sur les facteurs impliqués dans le processus d'enseignement-apprentissage, afin de déterminer quels sont les résultats.

Pour ce faire, nous allons poser une série de questions:

### o Qu'évaluons-nous?

Nous devons garder à l'esprit que l'évaluation ne doit pas se concentrer exclusivement sur l'évaluation de l'apprentissage des élèves, mais aussi sur le moniteur / enseignant lui-même, ainsi que sur le processus d'enseignement-apprentissage.

#### Étudiants

Nous devons garder à l'esprit que lors de l'évaluation de l'étudiant, nous devons le faire non seulement dans le domaine moteur, mais aussi nous devons considérer les capacités référées aux domaines cognitif et affectif-social, car ils interviennent tous dans le processus de leur développement personnel. Chaque objectif que nous nous fixons doit être évalué.

#### Moniteur / enseignant

Chaque enseignant doit subir une évaluation non pas comme mesure de contrôle, mais comme action directrice et essentielle pour sa formation continue.

## **Processus d'enseignement-apprentissage**

Il faut tenir compte de toutes les variables impliquées dans ce processus, telles que le contexte où il sera mené (installations, matériel, attentes ...), la programmation (si ce sont des objectifs et des contenus réalisables ...), l'action didactique (activités, façon d'enseigner, espaces, temps ...) et les résultats obtenus (s'ils coïncident avec ceux initialement proposés).

### **o Comment évaluer?**

L'évaluation sera donc individualisée et centrée sur les progrès de chacun, en les comparant avec les enregistrements de l'évaluation initiale. Les moyens et instruments choisis pour réaliser cette évaluation des étudiants sont principalement de nature qualitative et basés sur l'observation directe.

Par l'observation, des critères tels que la capacité de se déplacer de manière autonome dans le milieu aquatique, le respect et le soin de l'environnement, et enfin l'acquisition de valeurs pédagogiques telles que le travail d'équipe et le respect des moniteurs et collègues seront pris en compte.

Pour l'évaluation du moniteur / enseignant et du programme, nous pouvons utiliser de petits questionnaires à la fin de l'activité, où la satisfaction des étudiants est mesurée.

### **o Quand évaluer?**

L'évaluation doit être effectuée en tant que processus continu tout au long du programme.

Il doit y avoir une **évaluation initiale**, où le niveau de départ de chaque étudiant sera vérifié, leurs possibilités, leurs compétences et leur maîtrise des différents contenus à traiter.

**L'évaluation formative** sera effectuée pour avoir une connaissance exacte des progrès de l'enseignement-apprentissage et pour savoir si les objectifs sont atteints. Cela nous aide à améliorer notre travail d'enseignement.

Et une **évaluation finale** pour confirmer si le projet a été fait et si les étudiants ont atteint les objectifs proposés.

Il est recommandé que toutes ces sections apparaissent dans un **rapport final**, afin que les aspects les plus importants du projet soient enregistrés et vérifiés.

## 11. CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

Ce guide veut être un manuel qui facilite l'utilisation des activités nautiques d'un point de vue éducatif, car, pour différentes raisons, comme le manque de connaissances, le manque de temps, etc., elles sont une ressource peu utilisée dans les écoles.

Parmi les principales raisons de son utilisation, nous soulignons qu'il s'agit d'un contenu motivant, qui développe une série d'avantages tels que physiologiques, psychologiques et sociaux, qui fonctionne une série de valeurs telles que l'égalité, l'inclusion et le respect de l'environnement, etc. .

Une série de stratégies a été développée avec une série d'objectifs et des contenus pour travailler à la réalisation d'activités nautiques, il est expliqué comment travailler ce type de contenu en agissant de manière transversale et interdisciplinaire, de même les aspects méthodologiques à prendre en compte dans le processus d'enseignement-apprentissage , les aspects de sécurité et la manière de procéder à une évaluation correcte.



Illustration 18.- Étudiants du projet Atlantic Youth en Irlande

## **o Recommandations finales**

- L'utilisation d'activités nautiques est un contenu adéquat pour travailler dans l'enseignement primaire ou secondaire.
- Il est indispensable de recruter des prestataires dédiés aux activités nautiques du fait des bénéfices qu'ils apportent (coût du matériel, transfert des bateaux à l'eau ...).
- Parmi les bénéfices obtenus figure le changement de la relation que les étudiants ont avec l'environnement.
- C'est un contenu qui permet un travail interdisciplinaire entre différents domaines.
- Le ratio des élèves pour effectuer correctement la pratique est de 8 à 12 élèves par moniteur.
- Le respect des normes et l'utilisation d'équipements de sécurité, tels que les gilets de sauvetage, sont d'une grande importance.
- Une utilisation correcte de la motivation et un travail des émotions doivent être faits.

## **Financement**

### **Le coût de l'activité**

Le coût des activités nautiques à l'école est souvent composé de deux parties :

- Le coût de la séance
- Le coût du transport jusqu'au lieu de l'activité (la classe peut être amenée à prendre un car pour rejoindre le centre nautique)

Le coût de la séance est établi

- soit pour un élève (il est ensuite multiplié par le nombre d'élèves)
- soit pour toute la classe.

Le coût de la séance est calculé par le prestataire en cumulant plusieurs coûts, dont:

- Le coût du personnel d'encadrement (un moniteur diplômé intervient en général une demi-journée par séance, et encadre un groupe de 8 à 10 élèves)
- Le coût de l'amortissement des embarcations (voilier, kayak, planche de surf,...)

- Le coût de l'amortissement des embarcations à moteur (Ces embarcations sont destinées à l'enseignement et à la sécurité. En France, chaque moniteur a son embarcation, et une autre personne chargée de la sécurité générale du groupe, a également une embarcation)
- Le coût des équipements comme les combinaisons isothermiques, les casques, les gilets de sauvetage,...
- Le coût de l'entretien du matériel
- Le coût du carburant utilisé pendant la séance
- Et parfois le coût des locaux (locaux techniques, vestiaires,...), de leurs équipements (chaises, tables, aquariums,...) et de leur entretien

Comment financer ?

Les activités et le transport peuvent être financées

- en totalité par un seul acteur
- ou, de façon complémentaire entre eux, par plusieurs acteurs.

Les financeurs peuvent être

- L'école,
- L'autorité Educative régionale ou nationale
- La Municipalité
- Une collectivité territoriale (Région, Département,...)
- Les parents d'élèves (individuellement ou par le biais d'une association, de fêtes, tombolas, loteries,...)
- Une entreprise privée qui parraine l'activité

A noter qu'en Bretagne, l'essentiel des coûts de cette activité est couvert par les autorités publiques locales, dans leur projet de développement de la culture maritime de leur jeunesse.

## **- Processus de développement du projet éducatif: mise en relation des entreprises**

Le choix de faire pratiquer les activités nautiques à la classe, dans le cadre du programme scolaire, appartient à l'enseignant. Il reste la clé de voûte, le maître d'ouvrage, le responsable du projet.

Il est bien sûr souhaitable que l'enseignant ait quelques compétences pour contribuer à encadrer les activités, mais ce n'est pas indispensable. S'il n'est pas en capacité d'enseigner les techniques nautiques, il est cependant souhaitable que l'enseignant puisse aller sur l'eau, d'une façon active si possible, pour accompagner le groupe et les moniteurs. Cela sera bénéfique pour la qualité de son projet éducatif, pour la qualité du suivi de la séance et des élèves par lui-même, pour l'image qu'il donne aux enfants,... Dans certains cas, il peut arriver que l'enseignant contribue à assurer la sécurité du groupe. Par exemple, une formation peut être suivie par l'enseignant pour le maniement du bateau à moteur dédié à la sécurité, et pour la réalisation de gestes simples qui vont aider les moniteurs dans leur action. Mais sa seule présence, en tant qu'observateur, au plus près de l'activité sera de toutes façons un « plus ».

L'enseignant doit travailler en amont sur son projet : quels sont les objectifs éducatifs ? quelles améliorations sur les connaissances, les capacités et les comportements des élèves sont visées ? veut-il une simple découverte ponctuelle de l'activité ? ou une série de séances peu sollicitantes pour les élèves sur le plan de l'apprentissage, plutôt destinées à la détente ? ou plutôt un cycle de séances qui visent à une réelle progression technique de l'élève ? quelle incidence du projet est attendue pour les élèves qui connaissent des difficultés ? comment l'enseignant exploitera les séances en classe, une fois qu'elles se seront passées ? avec des bilans collectifs où l'on visera l'expression de chacun, la mise en valeur de chacun, du groupe... ? En utilisant le vécu des élèves à travers l'activité pour progresser dans d'autres matières ?...

Ce travail de préparation doit s'enrichir de l'échange en amont avec le prestataire nautique (un club, un centre nautique, une entreprise privée,...). L'enseignant doit d'abord vérifier que le prestataire a toutes les autorisations pour réaliser ce service aux écoles. Ceci fait, il doit rencontrer le prestataire, visiter les installations, les équipements,... Avec le dialogue, une rencontre des moniteurs, l'enseignant verra mieux ce que le centre nautique peut apporter. Il ne doit pas hésiter à expliquer le fond de son projet au prestataire, ses objectifs, ses craintes, à questionner et à demander que le prestataire adapte son enseignement au projet de la classe.

L'enseignant doit penser à la capacité des élèves à nager, et surtout à ne pas avoir peur de l'eau. S'ils ne savent pas nager, il faut prévoir des exercices « anti-panique », où

l'enfant va aller et évoluer dans l'eau avec un gilet de sauvetage et où il pourra vérifier qu'il ne court aucun risque. Savoir nager n'est pas une garantie absolue contre la peur ou l'inquiétude qui peut apparaître chez certains enfants face à la perspective d'une pratique nautique. Ainsi des enfants qui savent nager en piscine peuvent ressentir du stress en milieu aquatique extérieur, dans un milieu complètement différent, en présence de vagues, de vent, ou d'un engin nautique parfois difficile à maîtriser. L'imaginaire de l'enfant peut prendre le dessus et générer chez une sensation de peur. L'enseignant doit veiller à rassurer et à éviter les mises en situation qui génèrent trop de stress.

L'enseignant doit lui-même être motivé par le projet. C'est indispensable pour donner envie aux élèves.

Il est en effet souhaitable que celui-ci donne envie à toute la classe de pratiquer l'activité.

Si, en général, beaucoup d'élèves se réjouissent à l'idée d'aller naviguer, d'autres, pour toutes sortes de raisons, peuvent ressentir de la peur, et souvent n'oseront pas exprimer leur inquiétude. L'enseignant doit mettre en avant, en amont, les qualités ludiques de ces activités, les bénéfiques qu'elles vont amener en termes de bien-être physique et psychique, de responsabilisation de chacun et d'intensification et d'enrichissement des relations entre les élèves. Il doit encourager la solidarité, l'attention aux autres, la bienveillance dans le groupe. Il doit aussi dédramatiser, tout en alertant sur les risques et en expliquant les dispositifs de sécurité. Il doit prêter attention aux élèves qui sont inquiets, par manque de confiance en eux, parfois en raison d'expériences passées difficiles,... que les autres

Après chaque séance, il est toujours utile que l'enseignant fasse un court bilan avec les moniteurs du centre, pour mieux évaluer l'action, l'effet sur les élèves, sur le groupe. Il peut ainsi évoquer avec eux les futures séances.

Le bilan avec les élèves, collectif ou individuel, est toujours utile, en classe, dans le bus de retour,....

Les expériences des activités nautiques à l'école montrent que l'enseignant améliore l'utilisation des activités nautiques au service de son projet éducatif, les rend plus profitables, en renouvelant cette action avec ses classes plusieurs années de suite

## 12. PROGRAMMES DE BONNES PRATIQUES EN LITTÉRATIE OCÉANIQUE

Nous présentons à présent trois programmes d'éducation maritime et de pratique des sports nautiques au niveau éducatif.

### Projet écoles et collectivités publiques

Ce projet est développé en Finistère (France), et est inclus dans les programmes scolaires. Son objectif est l'éducation de tous les jeunes du territoire aux sports nautiques.

Pour sa réalisation, il existe une coopération étroite entre les écoles, les centres nautiques et les autorités publiques locales qui financent ces activités dans un but de développement de la culture maritime de leur jeunesse

Il a deux types d'activités:

#### 1- Activités nautiques en externat à l'école

En 2013, près de 24 500 des 125 500 élèves du primaire (8-11 ans) et du secondaire (11-15 ans) du Finistère, ont bénéficié d'au moins un cycle d'activités nautiques (voile, kayak, surf ...) dans le cadre de leur scolarisation



Illustration 3.- Activité du projet École et collectivités publiques

#### 2- Classes de mer

En 2013, 14 600 étudiants ont bénéficié de cinq jours dans un centre de classe de mer (qui propose hébergement et programme d'éducation maritime), dans lequel ils ont travaillé sur l'environnement, les phénomènes naturels, la découverte du patrimoine et de la culture maritimes, les entreprises maritimes et la découverte des activités nautiques.

## Explorers (Irlande)

Il s'agit d'un programme d'enseignement scolaire maritime irlandais, qui fonctionne depuis plus de 13 ans, distribue des modules liés à la mer aux écoles de la côte irlandaise, atteignant ainsi 13 000 élèves en Irlande.

Il vise à encourager les enseignants et les élèves à développer leur intérêt, leurs connaissances et leur engagement dans la thématique océanique. Le site Web du programme fournit des plans de cours, des ressources et des activités.

Le programme Explorers in Schools met à disposition des spécialistes de la vulgarisation qui se rendent dans les classes sur la côte irlandaise pour aider les enseignants à introduire les sujets maritimes dans leurs activités en classe. En outre, il offre aux enseignants une formation continue et des cours de développement professionnel approuvés par le ministère de l'Éducation et des Compétences.

Ses principaux objectifs sont:

- **EDUQUER** les enfants des écoles primaires, les enseignants et les éducateurs en Irlande, leur permettant de comprendre l'influence des océans sur nous et notre influence sur l'océan, à travers des activités et des centres de sensibilisation.
- **COORDONNER** les ateliers de formation et de développement professionnel pour les enseignants et les étudiants, afin de développer leurs compétences en alphabétisation marine (« Ocean literacy ») et de promouvoir l'utilisation des activités nautiques.
- **DÉVELOPPER** du matériel pédagogique et des ressources pour aider les enseignants irlandais dans l'enseignement maritime.
- **PROMOUVOIR** les activités d'alphabétisation océanique et de sensibilisation marine avec les communautés locales, les éducateurs et les personnes influentes à travers événements et médias, pour créer un dialogue et un engagement sur notre océan.

## Escola Azul (École bleue Portugal)

Ce projet est un programme éducatif du ministère portugais de la mer, qui, en 2020, est mis en œuvre dans 173 écoles après seulement deux ans et demi de mise en œuvre.

L'objectif de ce programme est d'améliorer le niveau de connaissance de l'océan au sein de la population portugaise. Dans les écoles, ce travail est structuré comme un processus interdisciplinaire, continu et vertical. Ces projets ne se limitent pas seulement à la salle de classe, mais doivent également se refléter au niveau social, avec l'engagement des communautés locales et des différents acteurs et parties prenantes liés à la mer.

Par conséquent, une école bleue doit développer un projet éducatif qui promeut une meilleure connaissance de l'océan et de son influence sur nos vies, sans oublier notre propre impact sur l'océan.



Illustration 4.- Élèves portant le vêtement du programme « Escola Azul »

Citons deux exemples d'écoles bleues:

École bleue de Santa Maria de Maior (Viana do Castelo), qui développe son projet maritime, "projet Mar Maior", et impliquant 900 élèves de trois écoles du groupe scolaire.

École Antonio Gedeão Azul (Almada), qui a organisé plusieurs activités, dont un événement sportif et de protection des océans (2 octobre 2019). L'objectif était de contribuer à l'éducation des océans, de sensibiliser à leur protection, à la problématique des déchets marins et de contribuer au développement de citoyens responsables, actifs et participatifs.

## 13. RÉFÉRENCES

- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015b). Turismo Activo. Información de los Participantes. UNE-ISO 21103:2015. AENOR: Madrid.
- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015a). Turismo Activo. Sistema de Gestión de la Seguridad. UNE-ISO 21101:2015. AENOR: Madrid.
- Arribas, H. y Santos, M. (1999). Conexiones entre la E. F., el ocio y las AFN en la formación de nuestros escolares. Actas del XVIII Congreso Nacional de EF. Málaga. IAD. (142-153).
- Aula Planeta (2015). Recursos para trabajar las inteligencias múltiples en el aula. <http://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Bisquerra, R. (2007), Educación emocional y bienestar. Barcelona, Praxis.
- Blázquez, D. (2010). A modo de introducción. En D. Blázquez (Ed.), La iniciación deportiva y el deporte escolar (pp.20-46). Barcelona, España: INDE.
- Bosada, M. (26/06/2018). Propuestas para educar en igualdad de género desde la Educación Infantil y Primaria, educaweb. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/06/26/propuestas-educar-igualdad-genero-educacion-infantil-primaria-18509/>
- Comisión Europea (2018).-Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. TNS opinion & social. Recuperado de : <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432>
- Contreras, O.R. (1998). Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista. Barcelona: INDE.
- Contreras, O., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). Iniciación Deportiva. Madrid, España: Síntesis.
- Consejo de Europa (1992). Carta Europea del Deporte. 7ª Conferencia de Ministros europeos responsables del Deporte, Rodas (Grecia).

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182– 185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Florez, H., Martinez, R., Chacra, W., Strickman-Stein, N., y Levis, S. (2007). Outdoor exercise reduces the risk of hypovitaminosis D in the obese. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 103(3), 679-681.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica. Gardner, H. *MI Theory*. Howard Gardner, Hobbs Professor of Cognition and Education. <https://howardgardner.com/multiple-intelligences/>.

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., u Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 1-7.

Granero, A.; Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de educación física en secundaria obligatoria. *Ágora para la EF y el deporte*, 12 (3), 273-288.

Guillen, R. y Peñarrubia, C. (2013). Incorporación de contenidos de Actividades en el Medio Natural mediante la investigación-acción colaborativa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 23-28.

Ley Orgánica 8/2013, según el Eurobarómetro 2018...de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, de 10 de diciembre de 2013, 295, 97858-97921.

López, J. (2008). Salidas escolares. Aportaciones a la educación. *Revista digital Ciencia y Didáctica*, 3, 105-110.

Lucini, F.G. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Anaya.

MEC (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Ministerio de Educación y Ciencia.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2013). Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Beneficios de la Actividad Física. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Organización Internacional de Normalización (2015). Sistemas de gestión ambiental. Requisitos con orientación para su uso. ISO 14001:2015. ISO: Ginebra. Qué significa inclusión educativa (s.f.), Educación inclusiva. Recuperado de: <http://www.inclusioneducativa.org/ise.php?id=1>

Sáenz-López, P. (1997). La Educación Física y su didáctica. Sevilla: Wanceulen.

Sáenz-López, P. (2020). Educar Emocionando. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.

Sicilia, A. y Delgado, M.A (2002). Educación física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar. Barcelona: INDE