



## Ateliers de pratique d'activités physiques de pleine nature en milieu marin et littoral

### Proposition de grille d'analyse de pratiques

1. Comment évaluez-vous l'évolution de votre bien-être avant/après l'activité ?
  - ☐ Pareil
  - ☐ Mieux
  - ☐ Moins bien
2. Quels sens avez-vous le plus mobilisé lors de cette activité ?
3. Quelle (s) émotion(s) avez-vous ressenties (une ou plusieurs réponses parmi les suivantes : joie – contentement / peur-appréhension / agacement- énervement / tristesse / surprise / dégoût) :
  - ☐ Avant l'activité :
  - ☐ Pendant :
  - ☐ Après :
4. Vous sentiez-vous stressé avant l'activité ?
  - ☐ Oui
  - ☐ Non

Si oui, comment avez-vous régulé votre stress ?
5. Qu'avez-vous appris **sur vous** à travers la pratique de l'activité ?
  - ☐ ce que j'aime ou n'aime pas :
  - ☐ ce que je sais faire ou pas :
  - ☐ ce que je veux faire ou ne pas faire :
  - ☐ une qualité que j'ai découvert chez moi :
  - ☐ une qualité que j'ai découvert chez les autres :
6. Considérez-vous que cette activité vous a permis de vous dépasser ?
  - ☐ Oui
  - ☐ Non
  - ☐ Un peu

Expliquer pourquoi :

7. De développer votre confiance en vous ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Un peu

Expliquer pourquoi :

8. Est-ce qu'à travers l'activité :

- ☐ J'ai appris à mieux écouter les autres : oui / non
- ☐ J'ai appris à m'exprimer clairement pour me faire comprendre : oui / non
- ☐ J'ai proposé mon aide : oui / non
- ☐ J'ai accepté d'être aidé.e : oui / non
- ☐ J'ai réussi à dire « non » quand j'en avais besoin : oui / non
- ☐ J'ai découvert les autres autrement : oui / non

9. Activité choisie : la connaissiez-vous ? Vous a-t 'elle permis d'expérimenter une nouvelle pratique ?

10. Comment avez-vous vécu cette activité en extérieur par rapport à une activité en intérieur ?

11. Est-ce une activité que vous pourriez refaire en dehors du milieu scolaire ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

12. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de refaire cette activité ? Qu'est-ce qui pourrait vous y aider ?

13. Ces questions vous semblent-elles pertinentes pour construire une grille d'évaluation pour analyser/évaluer une activité en extérieur avec des élèves/jeunes ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Pourquoi ?