

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Le feedback vidéo en cours de sport impacte-t-il l'estime de soi auprès des élèves du secondaire I ?

Auteur	Dibrani Etrit
--------	----------------------

Directeur	PD Dr Alvarez Lionel
-----------	----------------------

Date	30.04.25
------	----------

Introduction

Le numérique occupe une place croissante dans la société et le secteur éducatif n'échappe pas à cette évolution. Le canton de Fribourg, à l'instar d'autres cantons, met en place une stratégie cantonale d'éducation numérique estimée à un coût global de 68,7 millions de francs suisses sur cinq ans afin de renforcer l'éducation numérique dans les écoles obligatoires, qu'elles soient ordinaires ou spécialisées (SEnOF, 2024). Cela illustre clairement la priorité accordée par les gouvernements au développement du numérique dans le domaine scolaire.

Cette étude s'est donc orientée vers le domaine du numérique, et plus particulièrement vers l'utilisation de la vidéo en éducation physique et sportive. La vidéo est envisagée comme un outil numérique destiné à fournir un feedback aux élèves du secondaire I. Cet outil pédagogique vise à aider les élèves à analyser et améliorer leurs performances, soutenant ainsi leur progression vers l'atteinte de leurs objectifs scolaires (Bosc-Miné, 2014). Le concept de feedback est ici divisé en deux catégories distinctes : le feedback extrinsèque (Bosc-Miné, 2014; Piéron et al., 1993) et le feedback intrinsèque (Rouèche & Saugy, 2016).

Pour approfondir la thématique du feedback vidéo, l'étude a exploré son éventuel impact sur l'estime de soi des élèves, un sujet central en psychologie et en milieu scolaire. L'estime de soi cherche à comprendre comment les élèves perçoivent leur propre valeur et quels facteurs influencent cette perception. Par exemple, James (1890), cité par Doré (2017) ainsi que par Famose & Bertsch (2009), définit l'estime de soi comme le rapport entre le soi réel et le soi idéal, une construction principalement façonnée par les interactions sociales (famille, école, sport). Toutefois, cette étude s'appuie sur une approche multidimensionnelle proposée par Walker et Avant (2015), décrite par Doré (2017), qui distingue cinq concepts : la valeur accordée à soi-même, l'acceptation de soi, le sentiment de compétence, l'attitude envers soi-même et le respect de soi. Ainsi, l'estime de soi apparaît comme un phénomène complexe, en constante évolution, influencé par de multiples facteurs personnels et sociaux.

Méthode

L'étude en question s'est déroulée dans un Cycle d'Orientation (CO) fribourgeois. Les participants provenaient d'une classe de 10^{ème} année harmos (10H) et le panel interrogé s'élevait à 6 élèves. Le choix des différents participants s'est fait aléatoirement. Cependant, le critère du sexe du participant n'était pas aléatoire. La volonté d'avoir un équilibre entre les sexes était un choix. Dès lors, 3 élèves du sexe féminin et 3 élèves du sexe masculin ont été choisis pour l'étude.

Tout d'abord, les élèves ont participé à un cours d'introduction en EPS. Ce cours d'introduction avait pour objectif de présenter l'étude en question et le déroulement de l'étude, de décrire la discipline sportive et d'introduire l'application numérique « VisualEyes : Video Coaching App ». Lors de la deuxième séance, les élèves ont pris part à l'activité en exécutant divers gestes techniques en athlétisme, notamment le lancer avec élan latéral ainsi que la technique du lancer O'Brien. Chaque participant a effectué plusieurs lancers, filmés par leurs camarades dans le but d'une analyse ultérieure. Par la suite, une phase d'analyse vidéo (feedback extrinsèque) a été conduite à l'aide d'une application numérique, permettant aux élèves d'identifier les aspects techniques à corriger ou à améliorer. En complément de ce retour visuel, l'enseignant s'est autorisé à formuler des feedbacks extrinsèques afin d'accompagner davantage les élèves dans leur progression.

Finalement, les différents participants ont répondu à un entretien directif sur plusieurs aspects en lien avec l'étude. Ils ont été questionnés sur différents thèmes comme leur parcours scolaire, leur parcours sportif, leur perception de l'éducation physique sportive (EPS) à l'école, l'importance du numérique à l'école, les feedbacks à l'école et l'estime de soi durant les leçons d'EPS. Le guide d'entretien était composé de vingt-trois questions différentes. L'étudiant chercheur profitait de certaines réponses pour

effectuer des relances pour approfondir les réponses des participants. Le temps moyen des entretiens était d'environ 16 minutes et 20 secondes.

Résultats

L'apport des différents entretiens a permis de ressortir plusieurs éléments permettant de répondre aux mieux à l'étude. Pour présenter les résultats, il a été choisi de s'aider des cinq aspects différents comme la perception de l'enseignement du sport, l'usage du numérique dans le contexte scolaire, les feedbacks dans le contexte scolaire, les feedbacks dans le contexte scolaire et l'estime de soi et feedback.

Dans le thème en lien avec la perception de l'enseignement du sport, il est ressorti par les participants que l'éducation physique scolaire doit rester centrée sur l'effort physique sans générer de charge mentale excessive. Cette idée rejoint les travaux d'Aksović et al. (2021), qui insistent sur la nécessité pour l'EPS de préserver la santé physique et mentale des élèves. L'EPS doit aussi être accessible et adaptée aux capacités de chacun, faute de quoi elle pourrait entraîner des effets négatifs. De plus, il est ressorti que l'environnement d'apprentissage et surtout la pratique d'activité inhabituelle peut contribuer au sentiment d'inconnu et pourrait impacter l'estime de soi des élèves. Cette analyse permet de démontrer que le concept de « milieu » présenté par Brousseau (1998) peut avoir un impact sur l'estime de soi.

Ensuite, en ce qui concerne l'usage du numérique dans le contexte scolaire, il est expliqué que les participants utilisent peu le numérique en EPS, ce qui correspond aux observations de la littérature (Möding et al., 2022; Potdevin et al., 2018). Plusieurs facteurs expliquent cette faible intégration : manque d'infrastructures, coûts financiers, enjeux de protection des données et déficit de formation numériques des enseignants (Möding et al., 2022; Ste-Marie et al., 2011). Les entretiens révèlent des opinions divergentes : certains participants souhaitent plus d'outils numériques pour faciliter l'apprentissage technique et renforcer l'estime de soi, tandis que d'autres craignent que la technologie n'altère l'essence physique du sport. Enfin, bien que l'usage du numérique, comme le feedback vidéo, puisse optimiser les apprentissages (Möding et al., 2022), il doit rester modéré pour éviter un usage routinier inefficace.

De plus, pour les feedbacks dans le contexte scolaire, les participants mentionnent principalement des feedbacks extrinsèques (feedback par l'enseignant, les pairs et par la vidéo). Le rôle central du feedback par l'enseignant et des camarades est mis en évidence, confirmant l'importance de sources externes dans l'apprentissage (Herold & Greller, 1977; Scott, 2014). Concernant le feedback vidéo,

il est jugé très utile par les élèves pour repérer leurs erreurs et améliorer leur technique, en renforçant leur motivation (García-González et al., 2013; Potdevin et al., 2018). Par ailleurs, les participants suggèrent de manière implicite que le feedback intrinsèque, c'est-à-dire le retour d'information provenant des différents systèmes sensoriels, favorise une auto-évaluation de leurs performances sportives (Whiteside et al., 2016).

Finalement, dans l'aspect de l'estime de soi et le feedback, les entretiens ont mis en avant des notions liées à l'estime de soi comme le bien-être, la confiance en soi, le sentiment d'échec et le stress. Ces éléments confirment les théories du cadre conceptuel utilisé par Doré (2017). Le premier aspect ressorti par les participant en lien avec l'estime de soi est l'écart entre ce qu'ils sont réellement (soi réel) et ce qu'ils aimeraient être (soi idéal) (Doré, 2017). Certains participant ont montré que lorsqu'ils doutaient d'eux-mêmes, leur estime de soi était fragilisée. D'autres présentent un meilleur équilibre entre attentes et réalisations, ce qui favorise une estime de soi plus élevée. De plus, les feedbacks positifs proposés par les enseignants renforcent l'estime de soi des élèves en augmentant leur sentiment de compétence et leur acceptation de soi (Awan et al., 2023; Doré, 2017). À l'inverse, les feedbacks négatifs, s'ils ne sont pas constructifs, peuvent nuire à la motivation et à l'estime de soi. Ensuite, la vidéo aide les élèves à corriger une auto-perception souvent trop négative. Aussi, il est ressorti que le feedback vidéo réduit ainsi l'écart entre le soi réel et le soi idéal, améliorant la confiance en soi, la motivation et l'estime de soi globale. Finalement, les analyses ont permis de montrer que le feedback vidéo a une influence sur la valeur personnelle, l'attitude envers soi-même et le respect de soi.

Conclusion

L'éducation physique et sportive (EPS) vise à développer les capacités physiques et cognitives des élèves par des activités adaptées. Traditionnellement, le feedback extrinsèque de l'enseignant domine, mais l'introduction du feedback vidéo apparait comme un outil pédagogique prometteur. Il permet une auto-évaluation visuelle des performances sportives, renforçant l'estime de soi et le sentiment de compétence en confrontant les perceptions internes (feedback intrinsèque) à la réalité observée. Cependant, son utilisation exige une formation adaptée pour éviter un stress supplémentaire chez les élèves et son efficacité dépend du contexte pédagogique et des besoins individuels. En conclusion, le feedback vidéo doit être intégré de manière réfléchie et complémentaire aux pratiques existantes pour que celui-ci puisse avoir un impact sur l'estime de soi.

Bibliographie

- Aksović, N., Bjelica, B., Jovanović, L., Zelenović, M., & Milanović, L. (2021). *Didactic-methodological principles in physical education teaching*. 2422-2435.
- Awan, R.-U.-N., Khizar, A., Muhammad, D., Anwar, N., & Asghar, R. (2023). *The power of feedback in improving secondary students' learning motivation and achievement*.
- Bosc-Miné, C. (2014). Caractéristiques et fonctions des feed-back dans les apprentissages. *L'Année psychologique*, Vol. 114(2), 315-353. Cairn.info.
<https://doi.org/10.4074/S000350331400205X>
- Doré, C. (2017). L'estime de soi : Analyse de concept. *Recherche en soins infirmiers*, N° 129(2), 18-26. Cairn.info. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>
- Famose, J.-P., & Bertsch, J. (2009). Chapitre 2—L'approche intrapersonnelle : L'estime de soi reflète le décalage entre le soi réel perçu et un état de soi idéal. In *L'estime de soi : Une controverse éducative* (p. 23-57). Presses Universitaires de France; Cairn.info.
<https://shs.cairn.info/l-estime-de-soi-une-controverse-educative--9782130554240-page-23?lang=fr>
- García-González, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Gil, A., & del Villar, F. (2013). Effectiveness of a Video-Feedback and Questioning Programme to Develop Cognitive Expertise in Sport. *PLOS ONE*, 8(12), e82270. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082270>
- Herold, D. M., & Greller, M. M. (1977). Research Notes. FEEDBACK THE DEFINITION OF A CONSTRUCT. *Academy of Management Journal*, 20(1), 142-147.
<https://doi.org/10.2307/255468>
- Möding, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(3), 447-460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
- Piéron, M., Cloes, M., & Delfosse, C. (1993). Indispensable aux apprentissages de l'élève, le feedback. In *Enseigner l'Éducation Physique et Sportive* (p. 127-140). Éditions AFRAPS;

Cairn.info. <https://shs.cairn.info/enseigner-l-education-physique-et-sportive--9782910448037-page-127?lang=fr>

- Potdevin, F., Vors, O., Huchez, A., Lamour, M., Davids, K., & Schnitzler, C. (2018). How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics ? Effects on motor learning, self-assessment and motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1485138>
- Rouèche, S., & Saugy, B. (2016). *Présenté par : Directeur : Expert :* <https://doi.org/10.22005/bcu.16547>
- Roustan, C., & Amade-Escot, C. (2018). Une analyse didactique en terme de milieu pour l'étude : Approche spécifique à l'EPS et dialectique de la co-construction. *Swiss Journal of Educational Research*, 25(3), 481-504. <https://doi.org/10.24452/sjer.25.3.4658>
- Scott, S. V. (2014). Practising what we preach : Towards a student-centred definition of feedback. *Teaching in Higher Education*, 19(1), 49-57. <https://doi.org/10.1080/13562517.2013.827639>
- SEnOF. (2024, mars 11). Stratégie cantonale d'éducation numérique de l'école obligatoire ordinaire et spécialisée (1H-11H). *Stratégie cantonale d'éducation numérique de l'école obligatoire ordinaire et spécialisée (1H-11H)*. <https://www.fr.ch/formation-et-ecoles/scolarite-obligatoire/strategie-cantonale-deducation-numerique-de-lecole-obligatoire-ordinaire-et-specialisee-1h-11h>
- Ste-Marie, D. M., Vertes, K., Rymal, A. M., & Martini, R. (2011). Feedforward Self-Modeling Enhances Skill Acquisition in Children Learning Trampoline Skills. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00155>
- Whiteside, D., Buszard, T., Giblin, G., & Reid, M. (2016). Chapter 15—Skill Acquisition in Left- and Right-Dominant Athletes : Insights From Elite Coaching. In F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Éds.), *Laterality in Sports* (p. 329-355). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801426-4.00015-8>