Conditions d’utilisation

L’effort

© Mathieu Baccarini, 2026

Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®

Usage autorisé

Usage pédagogique interne et non commercial autorisé avec attribution obligatoire.

Adaptations pédagogiques

Les adaptations destinées à un usage pédagogique interne et non commercial sont autorisées, à condition de conserver l’attribution et d’indiquer les modifications apportées.

Attribution de l’auteur

L’auteur d’origine doit rester identifié ; ces contenus ne doivent pas être présentés comme la création d’un tiers.

Usages soumis à autorisation

La republication intégrale, la redistribution publique et l’exploitation commerciale nécessitent l’autorisation écrite préalable de Mathieu Baccarini.

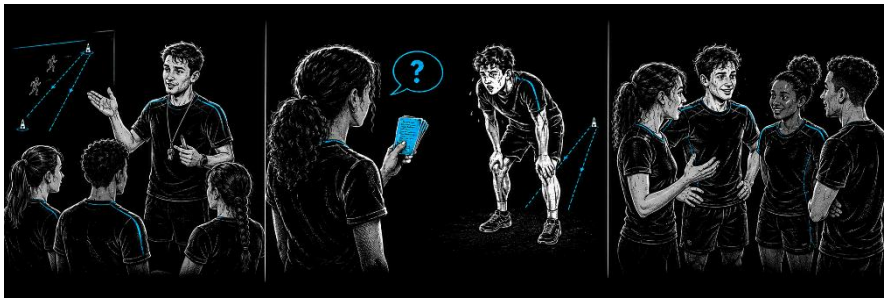
Partager le jeu

Pour faire découvrir ce jeu, partagez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

Ces conditions s’appliquent au jeu et aux contenus qui l’accompagnent.

Faire réfléchir les élèves sur l'effort



Sécurité :

L'effort physique est défini ou validé par l'enseignant et adapté aux capacités, aux éventuelles inaptitudes et aux conditions de pratique. Une douleur, un malaise ou un essoufflement inhabituel impose de ralentir, de s'arrêter et de prévenir l'enseignant.

Droit de passer :

Un joueur peut répondre de manière générale ou ne pas évoquer une expérience personnelle.

Exemples de mise en œuvre

Classe autonome : les élèves regardent la vidéo avant la séance.

Classe moins autonome : l'enseignant présente les connaissances essentielles au début de la séance.

Après l'échauffement, les joueurs travaillent ensuite par binômes.

Le joueur A effectue l'aller-retour sur la distance prévue. À son retour, le joueur B lui pose une question à l'aide du jeu de cartes, écoute sa réponse et la consigne brièvement. Le joueur A réalise ainsi ses douze allers-retours.

Les rôles sont ensuite inversés : le joueur B court tandis que le joueur A pose les questions et note les réponses.

À la fin de l'activité, la classe se réunit pour une courte mise en commun. Plusieurs réponses sont partagées, comparées et discutées afin de relier l'expérience vécue pendant l'effort aux connaissances apportées par la vidéo ou par l'enseignant.

Adaptation du niveau de difficulté

Pour faciliter la tâche : réduire la distance de l'aller-retour.

Pour augmenter la difficulté : 2 allers-retours. Augmenter la distance de l'aller-retour ou effectuer 30 sauts à la corde au niveau du plot avant de revenir.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Consigne pour le joueur A 🔵

Cours jusqu'au plot, contourne-le puis reviens vers ton camarade.
À ton retour :
écoute la question ;
réponds clairement et brièvement ;
explique ta réponse à partir de tes sensations, de ton expérience ou des connaissances étudiées.

Attends que B ait noté ta réponse et attribué les points, puis repars.

Effectue ainsi les 12 allers-retours. En cas de désaccord, ne discutez pas longtemps : notez « ? » et demandez ensuite à l'enseignant.

Consigne pour le joueur B 🔴

Pose la question, écoute la réponse et note-la brièvement.
Attribue :
1 point : réponse claire, précise et expliquée ;
0,5 point : réponse partielle ou imprécise ;
0 point : absence de réponse ou réponse hors sujet.

Pour une question personnelle, juge la qualité de l'explication, jamais le ressenti.

En cas de doute, note « ? » et demande ensuite à l'enseignant de trancher.



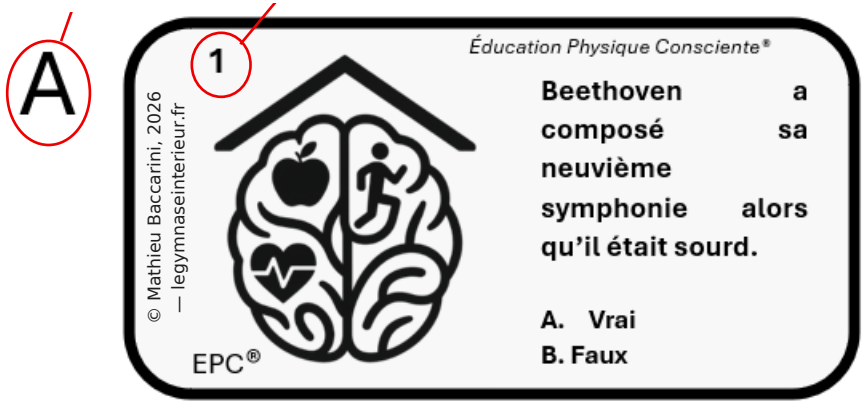
© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Jeu de cartes — L'effort Version 1 — Pilote — 2026

Le jeu comprend 24 cartes individuelles : 12 pour le joueur A et 12 pour le joueur B.
Les cartes grises proposent des questions ouvertes : il n'existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès que le joueur formule une réponse personnelle, même brève, à condition qu'elle soit en lien avec la question.
Deux cartes collectives complètent le jeu :
— la carte 25 ouvre la réflexion avec l'ensemble de la classe ;
— la carte 26 clôt l'activité par une discussion collective.
Elles ne comptent pas dans le score.
Les planches peuvent être plastifiées et utilisées telles quelles. Il est également possible de découper chaque carte, d'en réunir le recto et le verso, puis de la plastifier afin de constituer un jeu de cartes traditionnel.

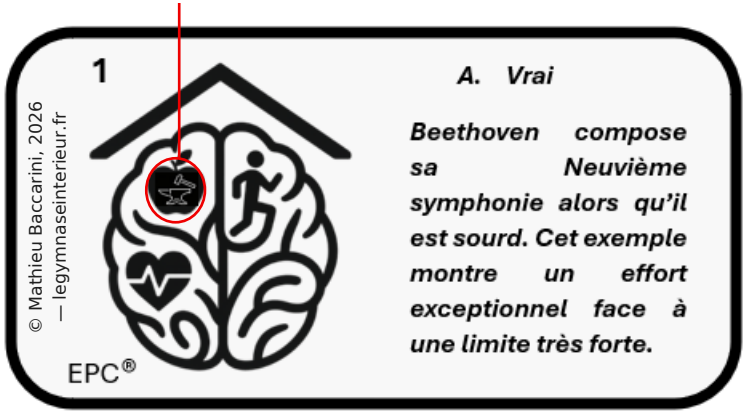
Question pour le joueur A

Numéro de carte



À gauche la question

Image représentant la vidéo pour différencier les jeux de carte



À droite la réponse

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Beethoven a composé sa neuvième symphonie alors qu'il était sourd.

A. Vrai
B. Faux

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A. Vrai

Beethoven compose sa Neuvième symphonie alors qu'il est sourd. Cet exemple montre un effort exceptionnel face à une limite très forte.

Joueur A

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le corps peut-il perdre des capacités si on ne l'utilise presque plus ?

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Oui. Si le corps est trop peu utilisé, il perd progressivement certaines capacités : souffle, force, endurance, coordination. Le corps s'adapte à ce qu'on lui demande.

Joueur A

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Un effort peut-il devenir une forme de violence ?

A. Vrai

B. Faux

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Oui. Un effort sans sens, imposé ou excessif peut devenir une violence. L'effort construit seulement s'il transforme sans écraser.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

La facilité peut-elle devenir dangereuse si elle devient permanente ?

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Oui, lorsqu'elle conduit à moins solliciter durablement le corps, l'attention ou la capacité à persévérer. Les capacités peu utilisées peuvent diminuer.

Joueur B

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Les apprentissages progressent-ils seulement avec des tâches faciles ?

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Non. Les apprentissages progressent aussi lorsque l'individu rencontre une difficulté adaptée, dispose de temps et reçoit une aide suffisante pour la dépasser.

Joueur B

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Faut-il être protégé des difficultés ou apprendre à les traverser ?

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Il n'existe pas de réponse unique.

Le point est accordé dès qu'une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Une mise à l'épreuve peut-elle aider à mieux estimer son niveau ?

A. Oui
B. Non

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Oui, si elle est adaptée. Elle donne un repère à un moment donné, mais elle ne résume ni les capacités futures ni la valeur de la personne.

Joueur A

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Vaut-il mieux être très confortable mais dépendant, ou moins confortable mais plus libre ?

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Il n'existe pas de réponse unique.

Le point est accordé dès qu'une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Joueur A

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

L'endurance se construit-elle en évitant toujours l'essoufflement ?

A. Oui
B. Non

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Non. L'endurance se développe grâce à un effort progressif, régulier et adapté. Un essoufflement normal peut accompagner l'effort, mais une douleur, un malaise ou un essoufflement inhabituel impose de ralentir, de s'arrêter et de prévenir l'enseignant.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Dans le podcast, l'effort est comparé principalement à :

A. un mur et une prison

B. un miroir et une forge

C. une course et une récompense

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : B. un miroir et une forge

L'effort est un miroir parce qu'il montre où l'on en est. Il est une forge parce qu'il transforme celui qui accepte de durer.

Joueur B

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

La phrase « Est-ce que c'est noté ? » montre surtout :

A. Que les élèves veulent connaître les modalités d'évaluation

B. Que l'effort est parfois réduit à une récompense immédiate

C. Que toutes les notes sont inutiles



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : B. la phrase « Est-ce que c'est noté ? » montre que l'effort est parfois réduit à une récompense immédiate. Le podcast invite à redonner du sens à l'effort.

Joueur B

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le confort non interrogé peut devenir :

A. une liberté totale

B. une captivité douce

C. une preuve d'intelligence

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le confort non interrogé peut devenir une captivité douce : on croit être libre, mais on devient dépendant de la facilité.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Dans le podcast, que dit-on des machines ?

A. Elles remplacent peu à peu certains mouvements

B. Elles rendent toujours plus fort

C. Elles obligent à faire plus d'efforts

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : A.

Dans le podcast il est dit que « nous confions progressivement nos mouvements aux machines. »

Joueur A

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quand l'effort devient destructeur, que faut-il faire ?

A. Continuer quoi qu'il arrive

B. Ajuster

C. Abandonner toute difficulté

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Ajuster

La vraie force consiste parfois à modifier l'effort quand il commence à abîmer. Si l'effort devient réellement destructeur, on ne fait pas que « l'ajuster » ; on ralentit ou on s'arrête.

Joueur A

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi le podcast compare-t-il l'effort à un miroir ?

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

L'effort révèle certaines limites du moment : notre niveau, notre patience et notre manière de réagir à la difficulté. Il nous montre où nous en sommes.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

16



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Est-ce que souffrir prouve toujours qu'on progresse ?

16



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Non. Une difficulté peut construire, mais une souffrance excessive peut détruire. Il faut distinguer effort utile et acharnement.

Joueur B

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Certains usages des écrans peuvent-ils réduire la capacité à soutenir des efforts longs ?

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Oui. À force de stimulations rapides, on peut perdre l'habitude de tenir longtemps dans l'attention et l'effort.

Joueur B

18



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le podcast dit qu'il faut toujours continuer, même quand l'effort détruit.

A. Vrai

B. Faux

18



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : B. Faux

Le podcast ne dit pas qu'il faut toujours continuer. Il dit qu'il faut tenir quand l'effort construit, mais ajuster quand il détruit.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur A

19



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

L'effort permet seulement de développer le corps.

A. Vrai

B. Faux

19



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : B. Faux

L'effort peut développer le corps, mais aussi l'esprit, la volonté, l'intelligence et la capacité à tenir.

Joueur A

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Dans le podcast, pourquoi certains évitent-ils l'effort ?

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Ils l'évitent parfois parce que l'effort révèle la vérité et met fin aux illusions. *On peut éviter l'effort par fatigue, douleur, peur de l'échec, manque de sens ou difficulté à affronter ses limites.*

Joueur A

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Faut-il d'abord donner du sens à l'effort, ou le sens peut-il aussi apparaître en faisant l'expérience de l'effort ?

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Il n'existe pas de réponse unique.

Le point est accordé dès qu'une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueur B

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi le podcast compare-t-il l'effort à une forge ?

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Parce que l'effort transforme. En répétant, en échouant et en recommençant, on se construit plus solide, plus précis et plus exigeant.

Joueur B

23



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Est-ce qu'un élève peut progresser sans accepter de passer par des moments désagréables ?

23



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Il n'existe pas de réponse unique.

Le point est accordé dès qu'une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Joueur B

24



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quand l'effort devient difficile, que peut-il révéler ?

A. Notre impatience

B. Notre tendance à fuir

C. Notre capacité à tenir

D. Les trois

24



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Réponse : D. Les trois

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueurs A et B

25



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Est-ce qu'un effort qui ne rapporte rien immédiatement sert quand même à quelque chose ?

Question d'ouverture

25



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

DISCUSSION D'OUVERTURE

Il n'existe pas de bonne réponse. La classe partage ses premières idées avant l'activité.

Cette carte ne compte pas dans le score.

Joueurs A et B

26



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Est-ce que votre génération est moins capable d'effort, ou est-ce que le monde lui donne moins de raisons d'en faire ?

Question de clôture

26



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

DISCUSSION DE CLÔTURE

Il n'existe pas de bonne réponse. La classe confronte ses idées de départ à ce qu'elle a compris ou vécu pendant l'activité.

Cette carte ne compte pas dans le score.

© Mathieu Baccarini, 2026 — Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®.

Conditions d'utilisation détaillées au début de ce document (p. 3).

Pour partager ce jeu, transmettez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Noms :	**Réponses aux questions /12 pts** *Chaque binôme traite 12 questions, notées sur 1 point :* *0 : absence de réponse ou hors sujet ;* *0,5 : réponse partielle ou peu justifiée ;* *1 : réponse précise et justifiée.* *Pour les questions ouvertes, seule la justification est évaluée, à partir des connaissances ou du vécu.* *Un aller-retour est nécessaire pour accéder à chaque nouvelle question.*	**Classement /3 pts** Classement établi séparément pour les filles et les garçons : **1re–2e place :** 3 points **3e–4e place :** 2 points **5e–6e place :** 1 point **7e–8e place :** 0,5 point Abandon injustifié ou refus d'engagement : 0 point	**Coopération et responsabilité /5** **Co-évaluation validée par l'enseignant** **Degré 1 — 0 point** Perturbe le groupe, communique de manière irrespectueuse ou refuse de tenir son rôle. **Degré 2 — 2 points** Coopère de manière irrégulière et a besoin de plusieurs rappels pour tenir son rôle. **Degré 3 — 4 points** Tient correctement son rôle, échange avec respect et encourage son camarade. **Degré 4 — 5 points** Soutient activement ses camarades, assume ses responsabilités et contribue positivement au fonctionnement du groupe.	**Total /20**

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Fiche joueur

1 aller-retour.	Lis la **question 1** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 2** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 3** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 7** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 8** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 9** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 13** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 14** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 15** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 19** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 20** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 21** et note sa réponse :	Point accordé (/1)

Temps du joueur : ..... **Points** marqués aux questions (/12): .....

Comment évalues-tu l'effort que tu as fourni pendant cette leçon ? »

Choix 1 : Très faible
Choix 2 : Plutôt faible
Choix 3 : Irrégulier
Choix 4 : Soutenu
Choix 5 : Adapté à mes capacités et maintenu jusqu'au bout

Tu es en forme ? Tu en veux plus. Choisi le niveau boss et dis-le au prof.

Réalise 2 allers-retours.

Fiche joueur

1 aller-retour.	Lis la **question 4** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 5** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 6** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 10** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 11** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 12** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 16** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 17** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 18** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 22** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 23** et note sa réponse :	Point accordé (/1)
1 aller-retour.	Lis la **question 24** et note sa réponse :	Point accordé (/1)

Temps du joueur : ..... **Points** marqués aux questions (/12): .....

Comment évalues-tu l'effort que tu as fourni pendant cette leçon ? »

Choix 1 : Très faible
Choix 2 : Plutôt faible
Choix 3 : Irrégulier
Choix 4 : Soutenu
Choix 5 : Adapté à mes capacités et maintenu jusqu'au bout

Tu es en forme ? Tu en veux plus. Choisi le niveau boss et dis-le au prof.

Réalise 2 allers-retours.