L’éducation Physique Consciente ®

Et si l’éducation physique nous apprenait aussi à penser avec notre corps ?

Qu’est-ce que l’Éducation Physique Consciente® ?

L’Éducation Physique Consciente® est une démarche pédagogique qui fait de l’expérience corporelle un terrain d’enquête et une matière à penser.

Elle articule pratique physique, apprentissages moteurs, connaissances et réflexion critique pour aider les élèves à identifier les mécanismes, les normes et les environnements qui influencent leur rapport au corps, au sport et à la santé. Elle vise ainsi à développer leur jugement et leur capacité à faire des choix plus éclairés.

La réflexion ne remplace pas le mouvement : elle l’éclaire.

Dans ce jeu : la méthode du triple ancrage

Ce jeu met en œuvre l’une des formes de l’EPC®. Elle repose sur trois temps complémentaires :

PENSER — Une question, un mini-cours et un échange apportent des connaissances, font émerger les représentations et ouvrent le débat.

VIVRE — Les élèves bougent, manipulent les cartes, rappellent les connaissances et confrontent leurs réponses. Cette réflexion en mouvement mobilise l’attention, le langage et la mémoire, tout en préservant le temps d’engagement moteur.

SE SOUVENIR — Une synthèse clôt la séance ; un vidéocast et un rappel différé réactivent ensuite ce qui a été compris, discuté et vécu.

Le savoir n’est pas seulement entendu : il est discuté, éprouvé puis réactivé.

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

Le présent dispositif pédagogique s’appuie sur une œuvre audiovisuelle :

L’effort : se connaître, se construire, s’ajuster

disponible sur le site LeGymnaseInterieur.fr.



Jeu de cartes « L’effort » — Version 1, 2026
© Mathieu Baccarini — L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

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.

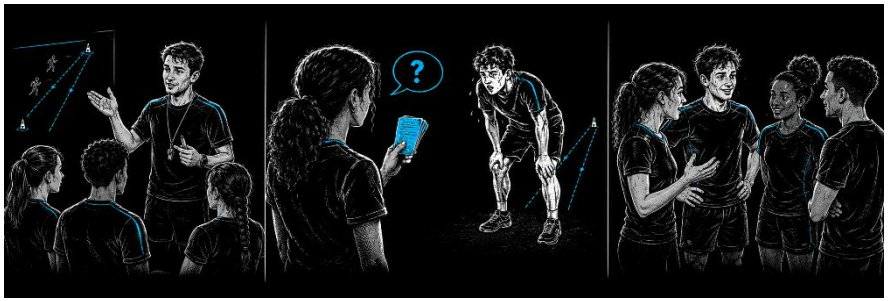
Partager le jeu

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.



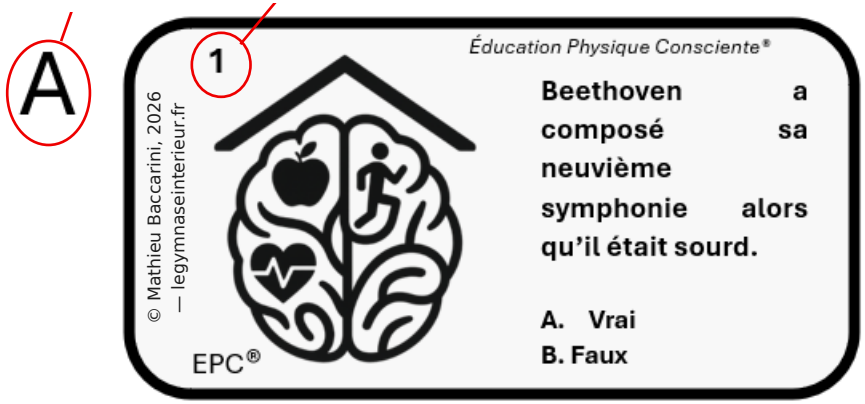
© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

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.

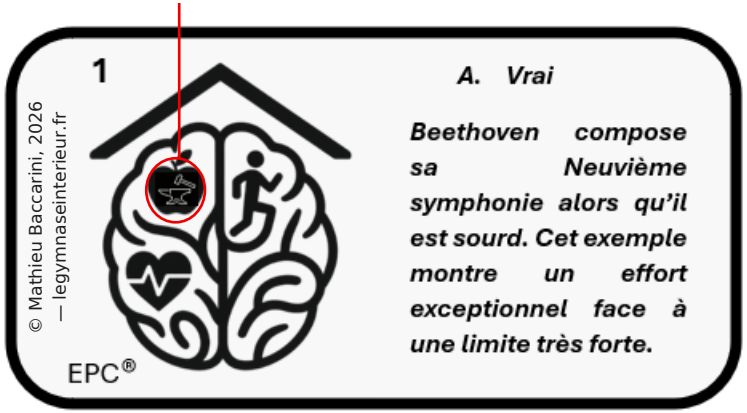
Question pour le joueur A

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

L’effort : se connaître, se construire, s’ajuster

Le texte du podcast, une base pour réfléchir ensemble à notre rapport à l’effort.

Certains hommes et femmes ont accompli des efforts titanesques pour donner naissance à des œuvres qui nous dépassent encore. Le musicien Beethoven compose sa neuvième symphonie alors qu'il est sourd. Il n'écrit plus ce qu'il entend, mais ce dont il se souvient. Chaque note est une lutte contre le silence. Et cet effort-là, on l'admire.

D'autres choisissent de s'inscrire à un Ironman, souvent pas pour gagner. Juste pour voir jusqu'où le corps accepte d'aller avant de dire non. Nager. Rouler. Courir pendant des heures.

Et moi, quand je fais courir des élèves, je vois parfois des plaintes après cinq minutes, pas quinze, pas une heure. Cinq. Certains me demandent : est-ce que c'est noté ? Comme si l'effort n'avait de valeur que s'il se convertissait immédiatement en points.

Cette question ne parle pas d'eux. Elle parle du monde. Ils n'ont pas choisi les valeurs dans lesquelles ils grandissent. Mais nous, oui. Et le monde que nous construisons leur apprend peut-être trop souvent que l'effort ne vaut quelque chose que s'il rapporte immédiatement.

Alors posons-nous trois questions : à quoi sert l'effort quand rien ne nous y oblige ? Qu'est-ce

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

qu'on gagne à faire des efforts ? Et surtout, qu'est-ce qu'on perd quand on n'en fait plus ?

Avant de demander à quelqu'un de faire des efforts, il faut d'abord lui dire pourquoi. Redonner du sens à l'effort.

Parce qu’un effort sans sens devient vite une violence.

Une consigne sèche.

Une pression.

Une obéissance.

...

L'effort n'a de sens que lorsqu'il transforme, pas quand il écrase.

Faire un effort, ce n'est pas obéir. Faire un effort, c'est choisir consciemment de quitter la facilité pour grandir

... ou ne pas se dissoudre.

La facilité est partout. Elle ne s'impose pas. Elle séduit.

Un clic remplace la marche. Une livraison remplace le déplacement.

Progressivement, nous confions nos mouvements aux machines.

Nous ne perdons pas le corps d’un coup. Mais Nous le déléguons, geste après geste.

Confort et nouvelle technologie impactent aussi l’esprit

Un algorithme choisit à ta place. Une vidéo chasse la précédente. Une notification coupe la moindre pensée avant qu'elle n'ait le temps d'exister.

Nous ne cherchons plus. On nous propose.

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

Nous ne pensons plus. On nous distrait.

Pendant que tout devient plus simple, quelque chose disparaît.

Petit à petit, nous nous endormons, le corps immobile et l'esprit non pas libre, mais occupé.

Dans un monde qui cherche à éviter toute résistance, choisir de faire des efforts devient presque un geste à contre-courant.

Et pourtant, l'effort n'est pas une punition. C'est un révélateur.

Il y a un moment précis où le souffle se coupe, où le corps hésite, où l'esprit cherche une sortie.

À cet instant-là, l'effort agit comme un miroir.

Il ne juge pas. Il montre.

Il y a ce moment précis où tu peines à finir ton footing. Ce moment où tes bras tremblent sur la dernière répétition à la salle. Ou celui ou ton esprit bute devant un livre difficile.

À ces instant, tout en toi crie : arrête !

Ce sont des moments de vérité, parce que là, tu ne peux plus tricher.

L'effort révèle tes limites.

Il montre ton niveau réel dans une activité.

Ton impatience.

Ta peur. Il montre ta tendance à fuir.

Il montre aussi ta capacité à tenir.

Mais Ce qu'il montre n'est pas toujours flatteur. Se regarder vraiment demande du courage.

C’est peut-être pour cela que beaucoup évitent l’effort.

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

Pas seulement par paresse. Mais parce que l’effort met fin aux illusions.

Tant que tu n’essaies pas vraiment, tu peux encore te raconter que tu pourrais… ralenti bien

Alors beaucoup choisissent une autre solution : éviter l'effort. Pas par paresse, mais pour ne pas avoir à affronter la vérité.

Mais si l'effort est un miroir, il est aussi une force.

Parce que c'est précisément là, dans la résistance, dans la brûlure, que quelque chose commence à changer.

Ce qui résiste te forme.

Le muscle ne se développe pas dans le confort absolu. L’endurance ne se construit pas dans l’évitement permanent de l’essoufflement. L’intelligence ne grandit pas seulement dans les idées faciles. La volonté ne se renforce pas dans une vie où tout cède immédiatement.

Quand tu continues à courir alors que tout te dit d'arrêter, ton système cardio respiratoire se développe. Quand tu pousses proche de ton max, tu gagnes en force. Quand tu affrontes un livre qui résiste tu intègre de nouvelles idées du vocabulaire des compétences à t’exprimer.

La résistance forme, qu'elle soit musculaire ou mentale. (Le dire bien haut)

L'effort est une forge. Tu reviens, tu frappes, tu échoues, tu recommences, et sans t'en rendre compte, tu te façonnes. Une lame plus solide, plus précise, plus exigeante.

Cette lame ne verra jamais le jour chez ceux qui quittent trop tôt la forge. Ceux qui abandonnent quand le travail devient lent, quand la patience commence à peser. Beaucoup veulent les fruits de l'effort sans accepter la traversée. Ils rêvent de réussite sans contrainte, de transformation

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

sans effort.

Mais sans la forge, le métal reste brut.

L'effort est un miroir. Il te montre où tu en es.

Et l'effort est une forge. Il te change.

Sans effort, tu ne te connais pas vraiment. Et sans durée dans l'effort, tu ne deviens jamais autre chose que ce que tu étais déjà.

Écoute bien. Sans effort physique, tu deviens dépendant de ton propre corps.

Le moindre mouvement coûte. Le souffle se raccourcit. La fatigue décide pour toi.

Sans effort intellectuel, tu deviens disponible pour les idées des autres. Tu ne penses plus vraiment. Tu absorbes. Tu répètes. Tu suis le récit le plus simple, le plus séduisant, le plus bruyant.

Le confort n'est pas la liberté.

Lorsqu'il n'est plus interrogé, le confort peut devenir une forme de captivité douce.

Chaque mouvement arraché à la facilité, chaque effort accepté malgré la fatigue, chaque pensée tenue quand tout pousse à la distraction, est une résistance silencieuse à l'endormissement.

Je vous parle de forge, mais je m'y suis brûlé

jusqu'à mes 22 ans. Je n'ai presque pas fait d'effort. Je me suis laissé porter et j'ai chuté.

L'effort m'a relevé.

L'effort physique et intellectuel m'ont reconstruit. Ils m'ont sauvé.

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

Suite au gain que j'ai obtenu par l'effort, j'ai cru autre chose. J'ai cru que s'engager totalement payait toujours. Mais j'ai surtout payé l'addition.

Je n'ai pas atteint mon but cette fois. Trop d'effort, trop de perfection, trop peu d'écoute. L'excès d'effort m'a aveuglé. Il a abîmé mon corps et, un temps, mon esprit.

Aujourd'hui,

j’ai appris des choses

Parfois, on ne gagne pas.

Parfois, on donne trop. On force trop. On veut trop bien faire.

On confond exigence et acharnement.

On appelle courage ce qui est déjà une perte de lucidité.

Et là, l’effort ne construit plus.

Il consume.

Le vrai travail intérieur est là : ne pas fuir la forge, mais ne pas s’y jeter les yeux fermés.

Entrer dans l’effort.

Écouter ce qu’il révèle.

Tenir quand il construit.

Ajuster quand il détruit.

L'effort n'est ni bon ni mauvais. Il révèle la façon dont tu te traites.

Sans lui, quelque chose reste inachevé.

Et parfois, ce n'est pas la vie que l'on rate, mais la rencontre avec soi-même

© 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.

Jeu de cartes « L’effort » — Version 1, 2026
© Mathieu Baccarini — L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

L’effort

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q1. Beethoven a composé sa neuvième symphonie alors qu’il était sourd.
A. Vrai B. Faux

Réponse : A. Vrai Beethoven compose sa Neuvième symphonie alors qu’il est sourd. Cet exemple montre un effort exceptionnel face à une limite très forte.

Q2. Le corps peut-il perdre des capacités si on ne l’utilise presque plus ?

Réponse : 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.

Q3. Un effort peut-il devenir une forme de violence ?
A. Vrai B. Faux

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

Q7. Une mise à l’épreuve peut-elle aider à mieux estimer son niveau ?
A. Oui B. Non

Réponse : 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.

Q8. Vaut-il mieux être très confortable mais dépendant, ou moins confortable mais plus libre ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Q9. L’endurance se construit-elle en évitant toujours l’essoufflement ?
A. Oui B. Non

Réponse : 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.

Q13. 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

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

Q14. Quand l’effort devient destructeur, que faut-il faire ?
A. Continuer quoi qu’il arrive B. Ajuster C. Abandonner toute difficulté

Réponse : 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.

Q15. Pourquoi le podcast compare-t-il l’effort à un miroir ?

Réponse : 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.

Q19. L’effort permet seulement de développer le corps.
A. Vrai B. Faux

Réponse : B. Faux L’effort peut développer le corps, mais aussi l’esprit, la volonté, l’intelligence et la capacité à tenir.

Q20. Dans le podcast, pourquoi certains évitent-ils l’effort ?

Réponse : 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.

Q21. Faut-il d’abord donner du sens à l’effort, ou le sens peut-il aussi apparaître en faisant l’expérience de l’effort ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Numéros des cartes conservés. Discussions communes : cartes 25 et 26 du jeu.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur B

L’effort

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q4. La facilité peut-elle devenir dangereuse si elle devient permanente ?

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

Q5. Les apprentissages progressent-ils seulement avec des tâches faciles ?

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

Q6. Faut-il être protégé des difficultés ou apprendre à les traverser ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Q10. 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

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.

Q11. 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

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.

Q12. Le confort non interrogé peut devenir :
A. une liberté totale B. une captivité douce C. une preuve d’intelligence

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

Q16. Est-ce que souffrir prouve toujours qu’on progresse ?

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

Q17. Certains usages des écrans peuvent-ils réduire la capacité à soutenir des efforts longs ?

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

Q18. Le podcast dit qu’il faut toujours continuer, même quand l’effort détruit.
A. Vrai B. Faux

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.

Q22. Pourquoi le podcast compare-t-il l’effort à une forge ?

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

Q23. Est-ce qu’un élève peut progresser sans accepter de passer par des moments désagréables ?

Réponse : QUESTION OUVERTE Il n’existe pas de réponse unique. Le point est accordé dès qu’une réponse personnelle est formulée, même brièvement.

Q24. 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

Réponse : D. Les trois

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Numéros des cartes conservés. Discussions communes : cartes 25 et 26 du jeu.

Questionnaire - Joueur A

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q1. Beethoven a composé sa neuvième symphonie alors qu’il était sourd.

A. Vrai **B.** Faux

Q2. Le corps peut-il perdre des capacités si on ne l’utilise presque plus ?

Q3. Un effort peut-il devenir une forme de violence ?

A. Vrai **B.** Faux

Q7. Une mise à l’épreuve peut-elle aider à mieux estimer son niveau ?

A. Oui **B.** Non

Q8. Vaut-il mieux être très confortable mais dépendant, ou moins confortable mais plus libre ?

Q9. L’endurance se construit-elle en évitant toujours l’essoufflement ?

A. Oui **B.** Non

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d’origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur A

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q13. 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

Q14. Quand l’effort devient destructeur, que faut-il faire ?

A. Continuer quoi qu’il arrive
B. Ajuster
C. Abandonner toute difficulté

Q15. Pourquoi le podcast compare-t-il l’effort à un miroir ?

Q19. L’effort permet seulement de développer le corps.

A. Vrai **B.** Faux

Q20. Dans le podcast, pourquoi certains évitent-ils l’effort ?

Q21. Faut-il d’abord donner du sens à l’effort, ou le sens peut-il aussi apparaître en faisant l’expérience de l’effort ?

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d’origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur B

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q4. La facilité peut-elle devenir dangereuse si elle devient permanente ?

Q5. Les apprentissages progressent-ils seulement avec des tâches faciles ?

Q6. Faut-il être protégé des difficultés ou apprendre à les traverser ?

Q10. 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

Q11. 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

Q12. Le confort non interrogé peut devenir :

A. une liberté totale
B. une captivité douce
C. une preuve d’intelligence

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d’origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur B

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q16. Est-ce que souffrir prouve toujours qu’on progresse ?

Q17. Certains usages des écrans peuvent-ils réduire la capacité à soutenir des efforts longs ?

Q18. Le podcast dit qu’il faut toujours continuer, même quand l’effort détruit.

A. Vrai **B.** Faux

Q22. Pourquoi le podcast compare-t-il l’effort à une forge ?

Q23. Est-ce qu’un élève peut progresser sans accepter de passer par des moments désagréables ?

Q24. 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

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d’origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.