Conditions d’utilisation

L'effort te révèle. L'effort t'élève.

Écouter le podcast

© 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.

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi comparer l'effort à un miroir ?

A. Il révèle le jugement des autres.

B. Il compare les apparences.

C. Il montre nos capacités et nos réactions.

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. L'effort montre nos capacités présentes et nos réactions à la difficulté. Il éclaire un état actuel, pas une identité définitive.

Joueur A

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Que signifie l'image de la forge ?

A. L'effort révèle des qualités fixes.

B. L'effort répété transforme nos capacités.

C. L'effort expose nos qualités aux autres.

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Comme le métal travaillé dans une forge, nos capacités peuvent se transformer par la pratique répétée. L'effort ne fait pas que révéler.

Joueur A

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Tu répètes un exercice, mais tu reproduis toujours la même erreur. Que faire en priorité ?

A. Accumuler davantage de répétitions identiques.

B. Augmenter la difficulté pour provoquer un changement.

C. Comprendre l'erreur et ajuster ta manière de faire.

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Persévérer peut aussi demander de changer de méthode.

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi éviter l'effort, au-delà de la paresse ?

A. Pour protéger l'image de ses capacités.

B. Pour mieux mesurer son niveau.

C. Pour progresser par la seule envie.

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A. Sans essayer, on peut conserver l'idée que l'on pourrait réussir. L'épreuve confronte cette image à nos capacités présentes.

Joueur B

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Que montre l'exemple du livre difficile ?

A. Penser demande peu de persévérance.

B. Le corps doit progresser avant l'esprit.

C. Une difficulté peut former l'esprit.

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Un livre exigeant peut enrichir les idées, le vocabulaire et l'expression. La résistance peut former l'esprit comme elle forme le corps.

Joueur B

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

« Je peine, donc je suis incapable. » Que répondre ?

A. Cette activité ne lui convient pas.

B. Le niveau actuel peut évoluer.

C. Sa motivation est trop faible.

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. La difficulté révèle un niveau actuel. Elle ne prouve pas une incapacité définitive : un travail adapté peut faire évoluer les capacités.

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Qu'est-ce qui donne sa valeur à un effort ?

A. Ce qu'il permet de construire.

B. L'intensité de la souffrance.

C. La fatigue, preuve d'apprentissage.

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A. L'intérêt de l'effort tient à ce qu'il construit. La douleur ou la fatigue ne suffisent pas à prouver un apprentissage.

Joueur B

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Que critique la phrase « vouloir les fruits de l'effort sans accepter la traversée » ?

A. Désirer le résultat sans s'engager dans le travail nécessaire.

B. Prendre du plaisir à imaginer sa réussite.

C. Chercher une méthode plus efficace pour progresser.

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A. Avoir une ambition ou chercher l'efficacité n'équivaut pas à éviter le travail.

Joueurs A et B

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Faut-il persévérer dès qu'une activité devient difficile ? Défends ton avis avec un exemple, puis examine une situation qui changerait ta réponse.

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Pas de réponse unique. Distinguer une difficulté qui fait progresser d'un effort qui abîme. Donner un exemple et préciser quand adapter ou arrêter.

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

Écouter le podcast

Joueurs A et B

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Le dernier d'une course peut-il avoir accompli le plus grand effort ? Qui devrait-on alors applaudir ?

EPC®

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

QUESTION OUVERTE

Il n'y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

EPC®

Joueurs A et B

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Pour quel projet accepterais-tu de renoncer à certains plaisirs immédiats ? Qu'est-ce qui rendrait ce choix valable à tes yeux ?

EPC®

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

QUESTION OUVERTE

Il n'y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

EPC®

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

Conditions d'utilisation détaillées au début de ce document (p. 1).

A4 à taille réelle (100 %), recto simple ; orientation automatique. Associer les cartes question et réponse de même numéro.

Pour partager ce jeu, transmettez le lien vers la page de l'éclat sur legymnaseinterieur.fr.

© 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. Pourquoi comparer l’effort à un miroir ?
A. Il révèle le jugement des autres.
B. Il compare les apparences.
C. Il montre nos capacités et nos réactions.

Réponse : C. L’effort montre nos capacités présentes et nos réactions à la difficulté. Il éclaire un état actuel, pas une identité définitive.

Q2. Que signifie l’image de la forge ?
A. L’effort révèle des qualités fixes.
B. L’effort répété transforme nos capacités.
C. L’effort expose nos qualités aux autres.

Réponse : B. Comme le métal travaillé dans une forge, nos capacités peuvent se transformer par la pratique répétée. L’effort ne fait pas que révéler.

Q3. Tu répètes un exercice, mais tu reproduis toujours la même erreur. Que faire en priorité ?
A. Accumuler davantage de répétitions identiques.
B. Augmenter la difficulté pour provoquer un changement.
C. Comprendre l’erreur et ajuster ta manière de faire.

Réponse : C. Persévérer peut aussi demander de changer de méthode.

Q4. Pourquoi éviter l’effort, au-delà de la paresse ?
A. Pour protéger l’image de ses capacités.
B. Pour mieux mesurer son niveau.
C. Pour progresser par la seule envie.

Réponse : A. Sans essayer, on peut conserver l’idée que l’on pourrait réussir. L’épreuve confronte cette image à nos capacités présentes.

Q9. Faut-il persévérer dès qu’une activité devient difficile ? Défends ton avis avec un exemple, puis examine une situation qui changerait ta réponse. (Question commune)

Réponse : Pas de réponse unique. Distinguer une difficulté qui fait progresser d’un effort qui abîme. Donner un exemple et préciser quand adapter ou arrêter.

Q10. Le dernier d’une course peut-il avoir accompli le plus grand effort ? Qui devrait-on alors applaudir ? (Question commune)

Réponse : Il n’y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

Q11. Pour quel projet accepterais-tu de renoncer à certains plaisirs immédiats ? Qu’est-ce qui rendrait ce choix valable à tes yeux ? (Question commune)

Réponse : Il n’y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur B

L’effort

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

Q5. Que montre l’exemple du livre difficile ?
A. Penser demande peu de persévérance.
B. Le corps doit progresser avant l’esprit.
C. Une difficulté peut former l’esprit.

Réponse : C. Un livre exigeant peut enrichir les idées, le vocabulaire et l’expression. La résistance peut former l’esprit comme elle forme le corps.

Q6. « Je peine, donc je suis incapable. » Que répondre ?
A. Cette activité ne lui convient pas.
B. Le niveau actuel peut évoluer.
C. Sa motivation est trop faible.

Réponse : B. La difficulté révèle un niveau actuel. Elle ne prouve pas une incapacité définitive : un travail adapté peut faire évoluer les capacités.

Q7. Qu’est-ce qui donne sa valeur à un effort ?
A. Ce qu’il permet de construire.
B. L’intensité de la souffrance.
C. La fatigue, preuve d’apprentissage.

Réponse : A. L’intérêt de l’effort tient à ce qu’il construit. La douleur ou la fatigue ne suffisent pas à prouver un apprentissage.

Q8. Que critique la phrase « vouloir les fruits de l’effort sans accepter la traversée » ?
A. Désirer le résultat sans s’engager dans le travail nécessaire.
B. Prendre du plaisir à imaginer sa réussite.
C. Chercher une méthode plus efficace pour progresser.

Réponse : A. Avoir une ambition ou chercher l’efficacité n’équivaut pas à éviter le travail.

Q9. Faut-il persévérer dès qu’une activité devient difficile ? Défends ton avis avec un exemple, puis examine une situation qui changerait ta réponse. (Question commune)

Réponse : Pas de réponse unique. Distinguer une difficulté qui fait progresser d’un effort qui abîme. Donner un exemple et préciser quand adapter ou arrêter.

Q10. Le dernier d’une course peut-il avoir accompli le plus grand effort ? Qui devrait-on alors applaudir ? (Question commune)

Réponse : Il n’y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

Q11. Pour quel projet accepterais-tu de renoncer à certains plaisirs immédiats ? Qu’est-ce qui rendrait ce choix valable à tes yeux ? (Question commune)

Réponse : Il n’y a pas de réponse unique attendue. Exprime ton point de vue et appuie-le sur un exemple.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

Questionnaire - Joueur A

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Q1. Pourquoi comparer l’effort à un miroir ?

A. Il révèle le jugement des autres.
B. Il compare les apparences.
C. Il montre nos capacités et nos réactions.

Q2. Que signifie l’image de la forge ?

A. L’effort révèle des qualités fixes.
B. L’effort répété transforme nos capacités.
C. L’effort expose nos qualités aux autres.

Q3. Tu répètes un exercice, mais tu reproduis toujours la même erreur. Que faire en priorité ?

A. Accumuler davantage de répétitions identiques.
B. Augmenter la difficulté pour provoquer un changement.
C. Comprendre l’erreur et ajuster ta manière de faire.

Q4. Pourquoi éviter l’effort, au-delà de la paresse ?

A. Pour protéger l’image de ses capacités.
B. Pour mieux mesurer son niveau.
C. Pour progresser par la seule envie.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

Questionnaire - Joueur A

L’effort | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Q9. Faut-il persévérer dès qu’une activité devient difficile ? Défends ton avis avec un exemple, puis examine une situation qui changerait ta réponse. (Question commune)

Q10. Le dernier d’une course peut-il avoir accompli le plus grand effort ? Qui devrait-on alors applaudir ? (Question commune)

Q11. Pour quel projet accepterais-tu de renoncer à certains plaisirs immédiats ? Qu’est-ce qui rendrait ce choix valable à tes yeux ? (Question commune)

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

Questionnaire - Joueur B

Écouter le podcast

L’effort | Version élève - sans corrigé

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Q5. Que montre l’exemple du livre difficile ?

A. Penser demande peu de persévérance.
B. Le corps doit progresser avant l’esprit.
C. Une difficulté peut former l’esprit.

Q6. « Je peine, donc je suis incapable. » Que répondre ?

A. Cette activité ne lui convient pas.
B. Le niveau actuel peut évoluer.
C. Sa motivation est trop faible.

Q7. Qu’est-ce qui donne sa valeur à un effort ?

A. Ce qu’il permet de construire.
B. L’intensité de la souffrance.
C. La fatigue, preuve d’apprentissage.

Q8. Que critique la phrase « vouloir les fruits de l’effort sans accepter la traversée » ?

A. Désirer le résultat sans s’engager dans le travail nécessaire.
B. Prendre du plaisir à imaginer sa réussite.
C. Chercher une méthode plus efficace pour progresser.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

Questionnaire - Joueur B

L’effort | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

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

Coche la bonne réponse. Une seule réponse est attendue pour chaque QCM.

Q9. Faut-il persévérer dès qu’une activité devient difficile ? Défends ton avis avec un exemple, puis examine une situation qui changerait ta réponse. (Question commune)

Q10. Le dernier d’une course peut-il avoir accompli le plus grand effort ? Qui devrait-on alors applaudir ? (Question commune)

Q11. Pour quel projet accepterais-tu de renoncer à certains plaisirs immédiats ? Qu’est-ce qui rendrait ce choix valable à tes yeux ? (Question commune)

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions 9 à 11 communes aux deux joueurs : exprime et argumente ton point de vue.

L’effort te révèle.
L’effort t’élève.

Écouter le podcast

Le texte de l’éclat, une base pour réfléchir au miroir et à la forge.

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 où ton esprit bute devant un livre difficile. À ces instants, 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. 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.

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 forge. 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.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

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

L’effort te révèle. L’effort t’élève.

Texte de l’éclat - suite

Écouter le podcast

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 intègres de nouvelles idées, du vocabulaire, des compétences à t’exprimer.

La résistance forme, qu’elle soit musculaire ou mentale. 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 sans sueur. 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.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

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