

Identification des facteurs influençant l'implication des enseignants dans la mise en œuvre des Pauses d'Activité Physique Scolaire (PAPS)

Stéphanie CLOES & Marc CLOES



Présentation

- Prénom et Nom : Stéphanie Cloes
- Profession : Institutrice primaire

Mon parcours

- 1 Bac Sciences de la Motricité
- Diplôme d'institutrice
- Titulaire en cycle 3
- Master en Sciences de l'Éducation



- Prénom et Nom : Marc Cloes
- Profession : Enseignant-chercheur (Intervention en sport)

Revue de littérature: pauses d'activité physique

Recommandation de l'OMS (2010) :


60 minutes d'APS/jour pour les jeunes de moins de 18 ans

Constats :

- très peu de jeunes atteignent ce seuil
- ↗ obésité
- ↗ sédentarité

Rôle de l'école :

- majeure partie du temps éveillé (Guinhouya, 2012)
- lieu de sensibilisation



3

What Works to Get Kids Active

Schools and communities can help kids get the 60 minutes of physical activity they need each day

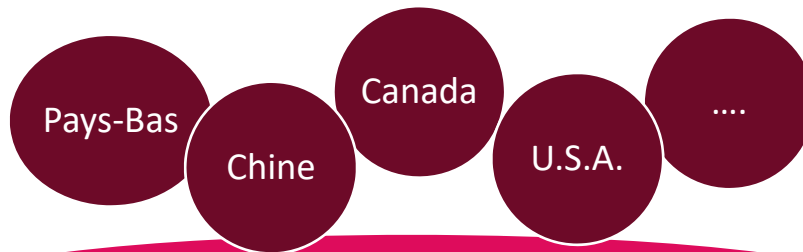


Elementary School USA

- provide in-class activity breaks
+19 min
- renovate parks
+12 min
- add after-school programs
+10 min
- support walking/cycling to school
+16 min
- require daily P.E.
+23 min

Bassett, D.R. et al. (2013). Estimated Energy Expenditures for School-Based Policies and Active Living. American Journal of Preventive Medicine. 42(2), 108-113. Link to paper <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379712008057>

Revue de littérature: pauses d'activité physique



Brain break, Movement Break, Activity break,...



Revue de littérature: pauses d'activité physique

Quels sont les apports principaux des pauses actives?

1) Augmentation significative du taux d'activité physique quotidien

Etudes menées sur des dispositifs variés de pauses d'une durée de 10 minutes.

- ✓ Entre 300 et 800 pas en plus par jour (podomètre)
 Mahar et al. (2006); Murtagh et al. (2013); Reznik et al. (2015)
- ✓ Augmentation de 3,14 à 8,5 min d'activité physique modérée à intense par jour (accéléromètre)
 Wadsworth et al. (2012); Carlson et al. (2015) ; Webster et al. (2015)

Revue de littérature: pauses d'activité physique

Quels sont les apports principaux des pauses actives?

2) Augmentation des comportements « on-task » et diminution des comportements « off-task »

Etudes menées sur des dispositifs variés de pauses d'une durée de 4 à 10 minutes.

- ✓ Augmentation entre 8 à 30 % des comportements « on-task » (adaptés) après la pause active
Mahar et al. (2006); Webster et al. (2015)
- ✓ Résultats encore plus significatifs pour les enfants les moins « on-task » avant la pause.
Whitt-Glover et al. (2011); Ma, Mare, et Gurd (2014); Webster et al. (2015);

7

Revue de littérature: pauses d'activité physique

Qu'est-ce qui fonctionne le mieux selon les enseignants?

Les enseignants privilégient la mise en place de pauses...

- ✓ ...de courte durée (5 minutes) ;
- ✓ ...qui ne génèrent pas trop de bruit;
- ✓ ...qui ne demandent pas de préparation;
- ✓ ...dont les consignes sont simples à comprendre;
- ✓ ...qui sont ludiques et appréciées des enfants.

Howie et al.(2014) ; McMullen et al. (2014)

8

Dispositif développé

Les PAPS

PAPS = **P**ause d'**A**ctivité **P**hysique **S**colaire
(traduction de *Physical Activity Break*)

Définition

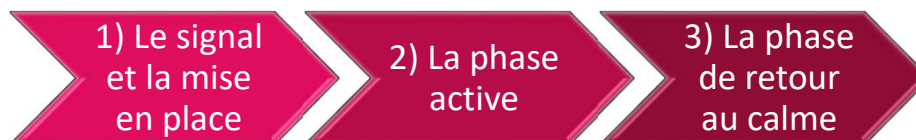
Buts

- * Permettre aux élèves de répondre à leur besoin de dépense physique en classe
- * Faire une pause dans l'apprentissage (recentration)
- * Promouvoir l'activité physique
- * Réduire les périodes de sédentarité

9

Le déroulement d'une PAPS

Les 3 étapes



Cloes & Cloes (2014a)

10

Le déroulement d'une PAPS

Le signal



Le déroulement d'une PAPS

La phase active



Le déroulement d'une PAPS

Le retour au calme



Vécu personnel

- Climat positif favorisant la gestion de groupe
- Amélioration de l'attention pour la plupart des élèves
(les élèves difficiles restent difficiles....ça aide mais ce n'est pas une solution miracle et immédiate !)
- Timing court quand routine installée (4-8 minutes)
- Temps perdu...mais plutôt gagné !
- Les enfants en redemandent !

→ Essayons de diffuser cette bonne pratique 😊

Cloes & Cloes (2014a)
Cloes, Cloes & Cloes (2014)

Méthodologie

Année scolaire 2015-2016 (octobre à juin)

23 enseignants de 1^{ère}/2^{ème} - 6 écoles primaires – région liégeoise

Recueil de données : focus group, journal de bord et questionnaires

Méthodologie mixte : recherche quantitative/qualitative

Cloes & Cloes (2018)

15

Innovation / pratique proposée :
Mettre en place une pause d'activité physique (PAPS) de minimum 5 minutes chaque jour.

Emergence de différents profils

Désengagés
n=7

Mitigés
n=2

Engagés investis
n=7

Engagés innovateurs
n=7

Sur 23 enseignants, 16 ont poursuivi jusqu'au bout de l'année (2/3).

- x Lundi Jeudi Vendredi Mardi Mercredi
- x 11h00 9h30 14h00
- x Traditionnel Numérique

Facteurs influençant l'implication

Facteurs personnels	Facteurs liés à l'école	Facteurs liés à la classe
* Intérêt initial	* Enthousiasme collègue	* Nombre d'élèves
* Compréhension	* Dynamique d'école	* Difficulté de la classe
* Années d'expérience	* Soutien direction	* Niveau enseigné
* Intérêt activité physique		

Méthode:

Statistiques inférentielles:

- Corrélations (nombre de PAPS* facteurs)
- ANOVA (différence entre les groupes*facteurs)

16

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS

FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants

17

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS

FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants

18

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS		
FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants

19

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS		
FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants

20

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS

FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants

21

Les 12 facteurs déterminant l'implication des enseignants dans un projet PAPS

FACTEURS	Obstacles	Facilitants
1 Motivation initiale	Obligation de la direction	Intérêt, demande spontanée d'informations
2 Application adaptée du dispositif	Absence de retour au calme	Respect des 3 étapes
3 Effets observés sur le comportement	Augmentation des comportements d'indiscipline	Conséquences positives sur l'attention
4 Equipement informatique	Absence de matériel de projection	Présence de matériel de projection
5 Compétence informatique	Réticence envers les nouvelles technologies	Maîtrise du matériel de projection
6 Projets d'école, de classe	Existence de projets concurrents dans l'école	Lien des PAPS avec le projet d'établissement
7 Attitude des collègues	Collègues indifférents	Collègues soutenant
8 Fréquence mise en place	Obligation de mettre en place au moins une fois par jour	Mise en place lorsque le besoin se fait sentir
9 Intérêt des enfants	Désintérêt de certains élèves	Les enfants réclament les PAPS
10 Espace de la classe	Espace restreint	Classe spacieuse
11 Aspects administratifs	Nécessité de compléter le journal de bord	Absence de documents à compléter
12 Accompagnement	Enseignants livrés à eux-mêmes	Accompagnement des enseignants


22

Le modèle « Projet PAPS »

Comment diffuser efficacement un tel dispositif ?

Pause d'Activité Physique Scolaire (PAPS) :

- * Pause active d'une durée moyenne de 5 minutes comprenant 3 étapes (mise en place – phase active – retour au calme)
- * Support libre : vidéo ou jeux
- * Réalisée le plus fréquemment possible – lorsque l'enseignant détecte le besoin



Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5
Présenter, donner goût	Former et équiper les volontaires	Inciter les échanges	Assurer un suivi	Etendre le projet
<ul style="list-style-type: none"> • Exemples concrets • Faire vivre 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation pratique (utilisation du matériel) • Faire créer et animer des PAPS 	<ul style="list-style-type: none"> • Délai court (2 à 4 semaines) • Partager les problèmes (y remédier collectivement) • Plateforme Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontre 1 à 2 fois par an • Personne de contact • Proposer l'aide en classe 	<ul style="list-style-type: none"> • Partage d'expérience • → Etape 2, pour les volontaires!
<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> + Proposer une démonstration avec les élèves de la classe, de l'école </div>		<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> + Impliquer le professeur d'éducation physique </div>		

Avez-vous des questions? 😊

Références

- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., ... & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*, 81, 67-72.
- Cloes, S. & Cloes, M. (2014a). Les "PAPS". Un projet visant à augmenter l'activité physique scolaire des enfants dans l'enseignement primaire. *Science & sports*, 29, Hors-série 1, S53. Disponible sur Internet: <http://hdl.handle.net/2268/174297>. doi: 10.1016/j.scispo.2014.08.106
- Cloes, S. & Cloes, M. (2014b). Analyse qualitative d'un dispositif didactique visant à impliquer des élèves de primaire dans l'expression de leur besoin de mouvement. *Science & sports*, 29, Hors-série 1, S25. Disponible sur Internet: <http://hdl.handle.net/2268/173603>. doi: 10.1016/j.scispo.2014.08.050
- Cloes, M. & Cloes, S. (2018). How classroom teachers do take the 'Physical activity pauses at school' (PAPS)? A project implemented in Wallonia. In C. Scheuer, A. Bund, & M. Holzweg (Eds.), *Changes in Childhood and Adolescence : Current Challenges for Physical Education. Keynotes, Invited Symposia and Selected Contributions of the 12th FIEP European Congress* (pp. 342-357). Berlin, Germany : Logos. Available on <http://hdl.handle.net/2268/229023>
- Cloes, S., Cloes, A.-M., & Cloes, M. (2014). Analyse du comportement et des attitudes d'enfants de primaire impliqués dans des pauses d'activité physique scolaires (PAPS). Etude de cas. *Science & sports*, 29, Hors-série 1, S26. Disponible sur Internet: <http://hdl.handle.net/2268/173602>. doi: 10.1016/j.scispo.2014.08.051

25

Références

- Howie, E. K., Newman-Norlund, R. D., & Pate, R. R. (2014). Smiles count but minutes matter: responses to classroom exercise breaks. *American journal of health behavior*, 38(5), 681-689.
- Howie, E. K., Schatz, J., & Pate, R. R. (2015). Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose-Response Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (ahead-of-print), 1-8.
- Katz DL, Cushman D, Reynolds J, Njike V, Treu JA, Walker J, et al. Putting physical activity where it fits in the school day: preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for Fitness Program. *Prev Chronic Dis* 2010;7(4).
- Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9-to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(3), 238-244.
- Ma, J. K., Mare, L. L., & Gurd, B. J. (2014). Classroom-based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(12), 1332-1337.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(12), 2086.

26

Références

- Murtagh, E., Mulvihill, M., & Markey, O. (2013). Bizzy Break! The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatr Exerc Sci*, 25(2), 300.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52, S10-S20.
- Reznik, M., Wylie-Rosett, J., Kim, M., & Ozuah, P. O. (2015). A Classroom-Based Physical Activity Intervention for Urban Kindergarten and First-Grade Students: A Feasibility Study. *Childhood Obesity*, 11(3), 314–324.
- Wadsworth, D. D., Robinson, L. E., Beckham, K., & Webster, K. (2012). Break for physical activity: Incorporating classroom-based physical activity breaks into preschools. *Early Childhood Education Journal*, 39(6), 391-395.

27

Quel rôle pour le professeur d'éducation physique?

Aider/guider les instituteurs et relancer le projet

Corriger les mouvements lors des cours

Aider les instituteurs à inventer de nouvelles modalités

Créer des ressources PAPS avec les élèves

28