



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Activité physique, connaissances en santé et habitudes alimentaires d'élèves belges : effets de la méthodologie Oblomov



FRANCK, Nicolas, REMACLE Maurine, MOUTON, Alexandre & CLOES, Marc

ARIS – 26 février 2020

### Revue de littérature

- Belgique : 2% des 6-9 ans sont suffisamment actifs ! *(Wijzes et al., 2016)*
- EP : outil le plus efficace pour favoriser l'acquisition du style de vie actif... *(McLennan & Thompson, 2015)*  
... Mais aucune preuve qu'il n'y parvient pour l'instant. *(Green, 2014)*
- En cause :
  - ✓ Les activités proposées : automatisation et drill, matchs *(Boudreau, 2014)*
  - ✓ Difficultés psycho-physiques pour les élèves déconditionnés (embarras, estime de soi,...) *(Vitale, 2018)*
  - ✓ Buts de performance et sentiment d'incompétence *(Williams & Gill, 1995)*
  - ✓ Conditionnement physique : style transmissif *(Vitale, 2018)*
- ObLoMoV = approche originale → motiver les jeunes à bouger davantage :
  - ✓ HIIT
  - ✓ Contextualisation imaginaire des leçons



## Revue de littérature

1. HIIT = au moins aussi efficace que l'entraînement continu tout en présentant différents avantages... (Eddolls et al., 2017)



1. **Gain de temps**
2. **Durée d'efforts réduites**
3. **Participation possible des adolescents *déconditionnés/en surpoids***
4. **Similarité avec le caractère *intermittent naturel* des mouvements de l'enfant**
5. **Moins *monotone* et donc plus *amusant***

(Vitale, 2018 ; Bailey et al., 1995 ; Milanovic et al., 2015)

2. Contexte imaginaire des exercices = source de motivation pour inciter les élèves à bouger... (Pasetti, 2018)



1. **Métamorphose** un contenu ordinaire grâce à la mise en contexte imaginaire
2. // CEReKi : imaginaire = **facteur d'amusement** et d'engagement
3. **Détourne** des sensations de **pénibilité** de l'effort
4. Contextes imaginaires basés sur programmes TV populaires

(Brougère, 2010 ; De Sousa Morgado & Jidovtseff, 2017 ; Terré, 2015)

3

## Objectifs de recherche



1. Analyser l'impact sur les élèves d'un cycle de leçons appliquant les principes ObLoMoV :

- **Intérêt** des élèves ?
- Impact sur le niveau d'**activité physique**, les **connaissances** en santé, les **habitudes alimentaires** et la gestion des **émotions** des élèves ?
- Qualité des **productions vidéos** ?



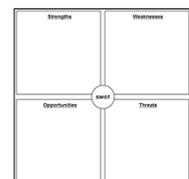
2. Déterminer l'apport du cycle ObLoMoV dans l'adoption d'un style de vie sain :

- **Bonnes pratiques santé** proposées par les élèves ?
- Implication et engagement des **parents** ?



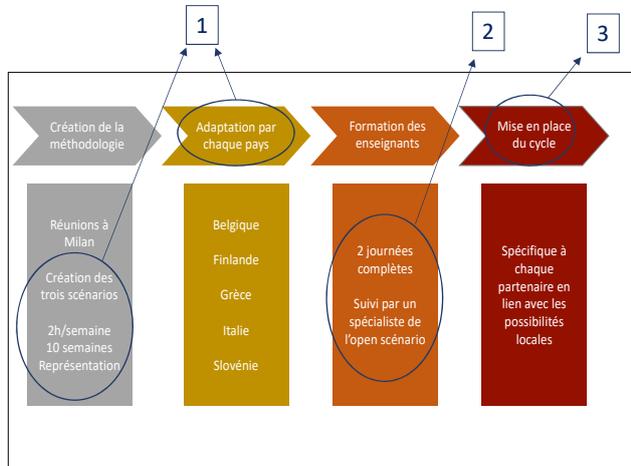
3. Identifier des pistes d'amélioration éventuelles au moyen d'une **analyse SWOT** :

- Informations collectées auprès des élèves



4

## Méthodologie – Création du cycle



- 1**
  - ✓ Cycle de 10 X 60' effectives de pratique
  - ✓ Scénarios basés sur des émissions TV
  - ✓ Représentation = Production de vidéo
- 2**
  - ✓ 7 professeurs d'EP
  - ✓ Expert open scénario (dimension théâtrale)
  - ✓ Modification des scénarios avec les praticiens
- 3**
  - ✓ 5 professeurs d'EP
  - ✓ 10 leçons de 60' effectives

5

## Méthodologie – Participants

Classe	École	Année	Élèves	Filles	Garçons	Directeur
C1	A	P5	17	11	6	D1
C2	A	P6	24	15	9	
C3	B	P5	19	6	13	D2
C4		P6	16	6	10	
C5	C	P5	7	4	3	
	C	P6	12	7	5	
C6	D	P5	15	9	6	D3
	D	P6	17	9	8	
C7	E	P6a	24	6	18	D4
C8	E	P6b	25	8	17	
			<b>176</b>	<b>81</b>	<b>95</b>	

- 1** 5 écoles de la région liégeoise
- 2** 176 élèves ont pris part au projet
- 3** 8 classes (80 leçons ObLoMoV)

6

## Méthodologie – Aperçu du cycle

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séances 9-10	
1	<b>Open scénario</b>	National Geographic et la savane	Eurosport et les Jeux Olympiques	24h chrono	Koh-Lanta	Ninja Warrior	Fort Boyard	Les Simpson	Leçon préférée	Vidéo
2	<b>Protocole HIIT</b>	10 x 20s Repos = 90sec (Ratio 1 :4)	10 x 20s Repos = 90s (Ratio 1 :4)	10 x 30s Repos = 90s (Ratio 1 :3)	10 x 30s Repos = 90s (Ratio 1 :3)	10 x 40s Repos = 90s (Ratio 1 :2)	10 x 40s Repos = 90s (Ratio 1 :2)	10 x 45s Repos = 90s (Ratio 1 :2)	10 x 45s Repos = 90s (Ratio 1 :2)	Vidéo
3	<b>Message santé</b>	Hydratation	Recommandations d'activité physique	Respiration et gestion de l'effort	Alimentation	Posture, dos, ergonomie, étirements	Sommeil	Sédentarité (jeux vidéo, TV,...)	Culture générale sportive	Vidéo

1 **Scénario** : Aspirés par leur télévision, les élèves vont voyager à travers les programmes TV

2 **HIIT** : ✓ Progressivité (20 à 45s d'effort)  
✓ Variété (membres supérieurs/inférieurs, tronc, endurance,...)

3 **Santé** : ✓ Activités interactives et ludiques (Quiz, vrai-faux, brainstorming,...)  
✓ Ponts vers la maison via les bonnes pratiques santé (**accountability**)

4

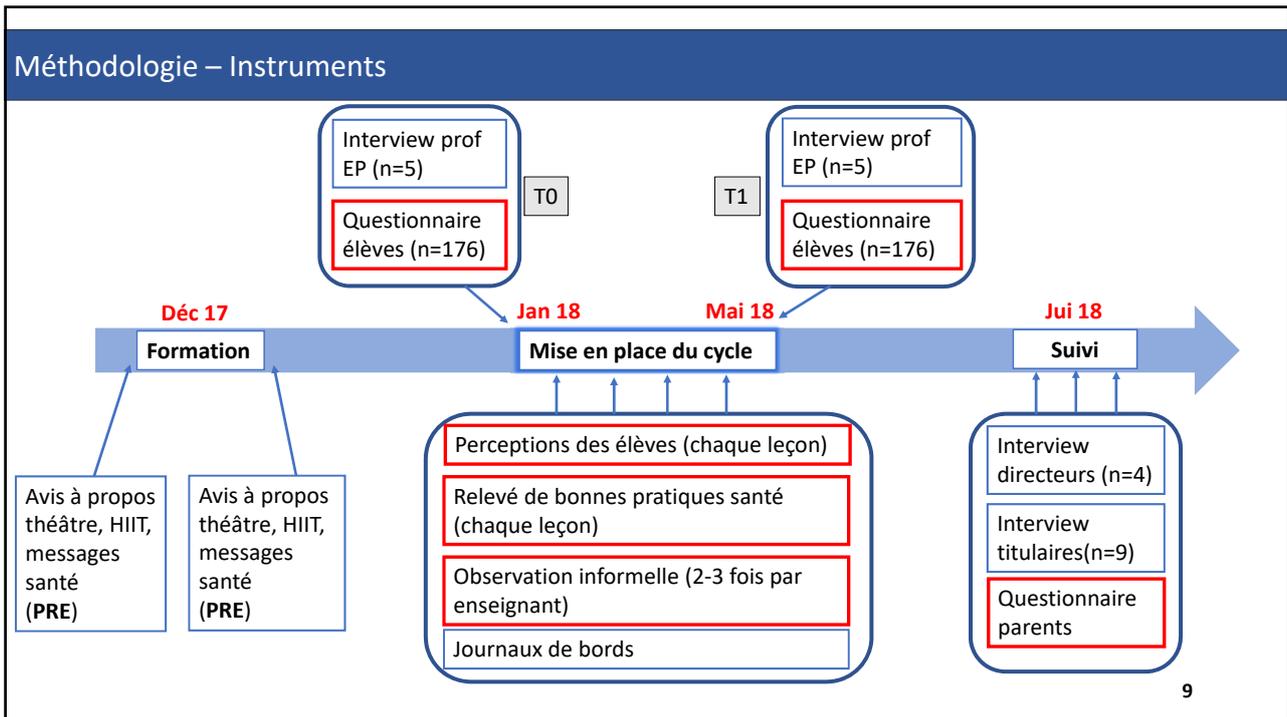


7

## Méthodologie – Illustration vidéo



8



### Méthodologie – Instruments

- Questionnaire**
  - ✓ PAQ-C : niveau d'activité physique auto-rapporté (Kowalski et al., 2004)
  - ✓ TEIQUÉ-ASF : gestion des émotions (Petrides, 2009)
  - ✓ Adolescent Food Habits Checklist : habitudes alimentaires (Johnson et al., 2002)
  - ✓ Connaissances en santé
  - ✓ Relevé de bonnes pratiques santé (POST)
- Perceptions de leçons**
  - ✓ PAMIA : 5 éléments clés d'une leçon d'EP (Cloes, 2017)
  - ✓ Perceptions de plaisir, mouvement et d'apprentissage
- Relevé de bonnes pratiques santé**
  - ✓ Accountability – production de changements concrets (Clements, 2013)
- Questionnaire parents**
  - ✓ Informations et impact perçu à domicile
  - ✓ Opportunités de pratique d'AP

**Questionnaire enfant - point cycle**

Objetif : Ce questionnaire a pour but de recueillir des informations sur les pratiques d'activité physique des élèves de l'école primaire. Ces données sont utilisées pour améliorer les programmes de promotion de la santé. Ce questionnaire est anonyme et les données ne seront pas divulguées à quiconque.

Il y a plusieurs questions à répondre. Merci de répondre à toutes les questions le plus honnêtement possible. (C'est très important, merci !)

**1. Activité physique en général**

En combien de jours par semaine fais-tu de l'activité physique (sport, jeux, danse, etc.) pendant les heures de récréation ou à la maison ?

Nombre de jours	1	2	3	4	5	6	7
1	<input type="radio"/>						
2	<input type="radio"/>						
3	<input type="radio"/>						
4	<input type="radio"/>						
5	<input type="radio"/>						
6	<input type="radio"/>						
7	<input type="radio"/>						

Ton code secret : .....

Le thème de la séance : .....

Ton code secret : .....

La thématique santé que tu as appliquée en dehors du cours (entoure ton choix) :

hydratation/recommandations en activité physique/ respiration et relaxation/alimentation/protège ton dos/sommeil/sédentarité

Qu'as-tu fait concrètement, la semaine dernière, pour appliquer ce que tu as appris dans cette thématique ? (Explique en quelques mots)

.....

.....

.....

Vas déposer ta fiche dans la bonne boîte aux lettres ☺



11

	<b>T0</b>	<b>T1</b>	<b><i>p-value</i></b>
PAQ-C	3,09	3,6	<b>&lt;0,000</b>
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<b>&lt;0,000</b>

12

	T0	T1	p-value
PAQ-C	3,09	3,6	<0,000
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<0,000

13

## Résultats & discussion – (1) Activité physique

➤ Influence positive sur l'activité physique auto-rapportée (3,09 Vs 3,26 ;  $p < 0,000$ )

➤ En lien avec la **perception de plaisir** (Biddle et al., 1998; Carroll et al., 2001; Cavill et al., 2001)

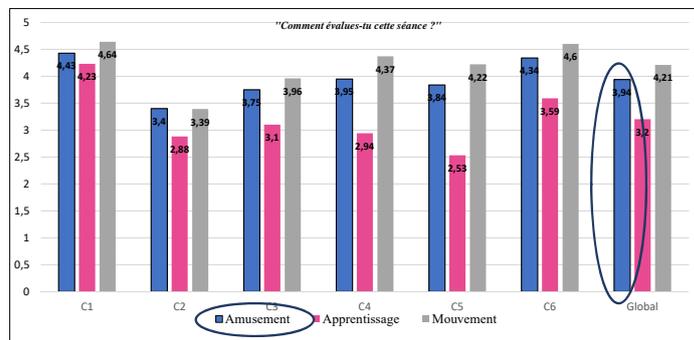
Ton code secret: .....

Le thème de la séance: .....

Est-ce que tu as aimé cette séance ? (entoure une case)

Est-ce que tu as appris quelque chose durant cette séance ?

Est-ce que tu as beaucoup bougé durant cette séance ?



Perception de plaisir notée à 4/5

14

## Résultats & discussion – (1) Activité physique

- Influence de la **météo** ? (Cuypers et al., 2016)



- Influence du sexe ?

	Garçons	Filles	p-value
T0	3,21	2,96	0,0048
T1	3,31	3,21	0,311

- ✓ Garçons = plus actifs que les filles (Biddle et al., 2004; Van Mechelen et al., 2000; Vilhjalmsson et al., 2003)  
 ✓ **MAIS** les filles : améliorations supérieures après les leçons Oblomov

### Tentative d'explication

- ✓ Oblomov = approche non-compétitive & orienté sur la tâche  
 ✓ Plus proche des caractéristiques motivationnelles des filles (Nicholls, 1984; Roberts & Walker, 2001)



- ➔ Oblomov = approche qui encourage les filles à être davantage active ?



15

	T0	T1	p-value
PAQ-C	3,09	3,6	<0,000
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<0,000

16

	T0	T1	p-value
PAQ-C	3,09	3,6	<0,000
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<0,000

17

## Résultats & discussion – (2) Connaissances en santé

- Influence positive sur les connaissances en santé des enfants (3,22 Vs 4,37 ; p-valeur<0.000)
- Amélioration significative 🏆  
**Mais** aussi des lacunes significatives !
- Souligne le besoin d'actions pour améliorer les connaissances en santé des élèves 
- L'éducation à la santé n'était pas un objectif principal du projet Oblomov  
 Pas d'interrogations ni de cours théoriques  Jeux, quiz, activités ludiques 

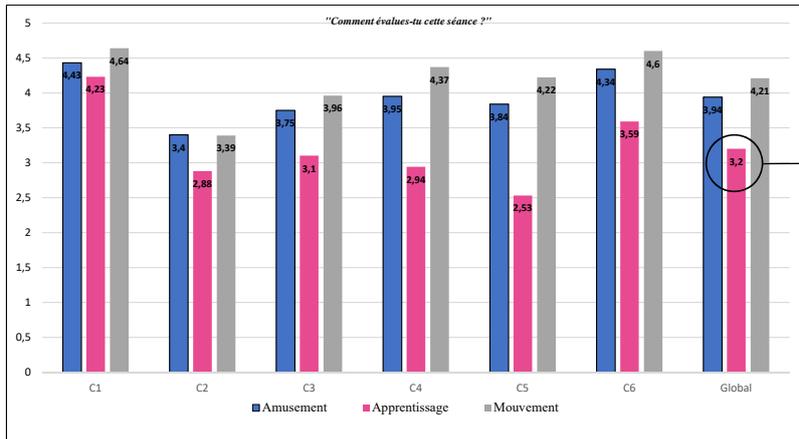


1. EP = outil efficace
2. EP & professeur d'EP : rôle à jouer en matière d'éducation à la santé
3. // réforme du programme du cours d'éducation physique en Fédération Wallonie-Bruxelles 

18

## Résultats & discussion – (2) Connaissances en santé

- Constat d'un apprentissage de la part des élèves (amélioration significative des résultats)
- Perception d'apprentissage des élèves en question



- ✓ **Apprentissage** perçu : scores les plus faibles
- ✓ 47% répondent avoir appris 😞
- ✓ Peu de FB et corrections ?

19

	T0	T1	p-value
PAQ-C	3,09	3,6	<0,000
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<0,000

20

	T0	T1	p-value
PAQ-C	3,09	3,6	<0,000
TEIQue-ASF (/210)	143,61	144,15	0,77
Food Habits Checklist (/23)	13,88	13,55	0,24
Connaissances santé (/10)	3,22	4,37	<0,000

21

## Résultats & discussion – (3) Habitudes alimentaires

- Pas d'influence sur les habitudes alimentaires des enfants (13,88 Vs 13,55 ; p-valeur=0,24)
- Déterminant principal = habitudes alimentaires des parents → **mère** +++ (Vereecken et al., 2004)
- **Mais** un des facteurs prédictifs = connaissances en santé des enfants (Yperman & Vermeersch, 1979)
- L'inconvénient majeur relatif aux habitudes alimentaires : durée de l'intervention
  - 10 semaines = trop court pour modifier les habitudes alimentaires
  - Partie éducation à la santé du projet Oblomov = abandonné ?



1. Intervention à long-terme concernant la santé
2. Coopération avec le titulaire de classe
3. Implication des parents

22

## Résultats & discussion – (4) Bonnes pratiques santé

Classe	Hydratation	Activité physique	Relaxation, respiration	Alimentation	Ergonomie rachidienne	Sommeil	Sédentarité	Total par classes	Nombre d'élèves	Nombre /élève
C1	25	21	10	21	7	6	1	91	17	4,5
C2	15	20	9	1	8	1	4	58	24	2,4
C3	6	9	1	2	0	0	0	18	19	0,9
C4	18	12	1	0	0	0	0	31	16	1,9
C5	4	11	1	2	0	0	0	18	19	0,9
C6	26	18	20	24	21	25	2	136	32	4,3
C7	21	11	13	12	19	19	0	95	24	3,9
C8	19	13	18	6	22	22	0	100	25	4
Total BP	134	115	73	68	77	73	7	547		
Total BP significantes	100	101	51	57	53	55	6	423	176	2,4

Implication enseignant  
Classe  
Implication enseignant

Plus d'opportunités de complétion

Moins d'opportunités de complétion

Nombre total

- Lien théorie-pratique indispensable en matière de promotion de la santé à l'école (Poland et al., 2010)
- **Accountability** = responsabilité du professeur d'EP de produire des changements concrets chez les élèves (Clements, 2013)
- Ancrage sociétal (Cloes, 2010) ; « Transfert » (Hellison, 1995)

23

## Résultats & discussion – (5) Implication des parents

- Facteur clé pour l'engagement de l'enfant dans les activités physiques (Baranowski et al., 1997; Wold et al., 1992)
- Modèle de santé WSCC : engagement des parents = un des 10 axes pour promouvoir la santé de l'enfant (Lewallen et al., 2014)



(Lewallen et al., 2014)

- Taux de réponse très faible (50%)
- Peu de changements des habitudes de vie constatés (15%)



- Faire en sorte d'**accueillir** les familles et veiller à leur **engagement** dans l'éducation de l'enfant
- Utilisation des productions vidéos comme médiateur ?

(Lewallen et al., 2014)

24

25

## Analyse SWOT

Strengths (Forces)	Weaknesses (Faiblesses)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Approche <i>ludique</i></li> <li>2. Intérêt pour les activités d'éducation à la <i>santé</i></li> <li>3. <i>Scénarios</i> basés sur les programmes TV appréciés</li> <li>4. Création de <i>séquences vidéo</i> originales</li> <li>5. Partage de <i>bonnes pratiques</i> santé</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manque de <i>variété</i> des exercices</li> <li>2. Manque d'accompagnement par les <i>parents</i></li> <li>3. <i>Longueur</i> du projet</li> <li>4. <i>Scénarios</i> parfois considérés comme trop <i>enfantins</i> par des élèves de 6<sup>ième</sup></li> </ol>
Opportunities (Opportunités)	Threats (Menaces)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Enrichissement</i> des <i>scénarios</i> proposés</li> <li>2. Création de <i>nouveaux scénarios</i> pour certaines leçons (L3, L7)</li> <li>3. Partage des séquences <i>vidéo</i></li> <li>4. Transfert des scénarios à d'autres classes</li> <li>5. Collaboration avec les <i>parents</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Pérennité</i> du projet (« <i>que reste-t-il du projet Oblomov dans les classes participantes ?</i> »)</li> <li>2. <i>Abandon</i> des activités d'éducation à la santé (demande temps et investissement de l'enseignant)</li> </ol>



Vidéos

Scénarios

Parents



26

## Conclusion

- Pertinence de l'approche ObLoMoV dans l'enseignement primaire. ✓
- Approche originale du cours d'éducation physique :
  - ✓ Intégration dans le programme du cours d'EP
  - ✓ Formation initiale et continue des enseignants à l'approche ObLoMoV
- Activité Physique Adaptée : adéquation pour la pratique de jeunes en surpoids



Approche HIIT & Scénarios à adapter en fonction du contexte

