





INTRODUCTION

Constat

- Le *bulletin 2016 de la pratique d'activité physique chez les enfants et les adolescents belges* montrent que seulement **7% des enfants âgés entre 6 et 9 ans** et **2% des adolescents âgés entre 10 et 17 ans** rencontrent les recommandations de l'**OMS**, en pratiquant **60 minutes d'activité physique à intensité modérée à élevée** (Wijtzes et al., 2016)



Une tendance mondiale actuelle...

- L'école est identifiée comme un lieu privilégié pour mettre en œuvre des interventions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez les enfants et les adolescents (Turcotte, 2018 ; issu de McMullen et al., 2015 ; Pate et al., 2006)
 - **L'enseignement de l'éducation physique semble par ailleurs décliner dans le monde (UNESCO, 2015)**
 - ... alors qu'elle est considérée comme l'un des moyens les plus efficaces et accessibles pour promouvoir l'activité physique (Turcotte, 2018 ; issu de Payne et Morrow, 2009)

Une tendance mondiale actuelle...

- L'école est identifiée comme un lieu privilégié pour mettre en œuvre des interventions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez les enfants et les adolescents (Turcotte, 2018 ; issu de McMullen et al., 2015 ; Pate et al., 2006)

- L'enseignement de l'éducation physique en classe par ailleurs décliner

- ... alors

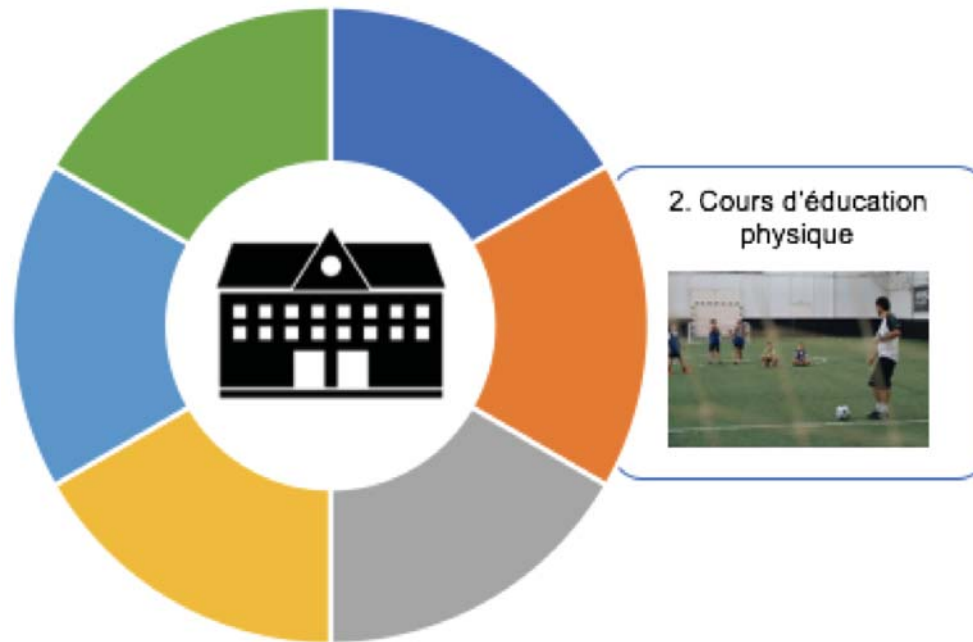
Selon vous, comment augmenter la pratique d'activités physiques chez les élèves ?

... pour promouvoir l'activité physique chez les élèves (Turcotte, 2018 ; issu de Payne et Morrow, 2009)

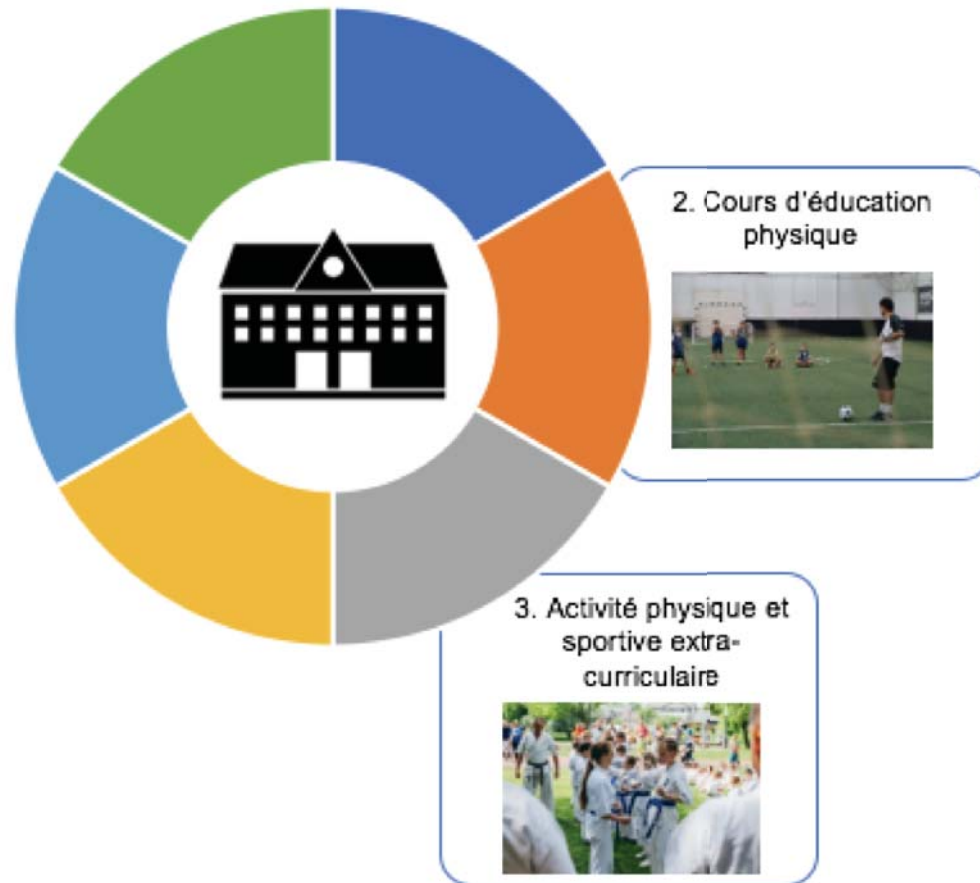
Les 6 piliers de l'activité physique en contexte scolaire (Snyers et al., 2014)

- En vue de viser l'adoption d'un style de vie sain et actif, le professeur d'éducation physique (et à la santé) dispose de plusieurs opportunités
 - **Le modèle proposé par Snyers et al. (2014) prend dans ce cadre tout son sens**

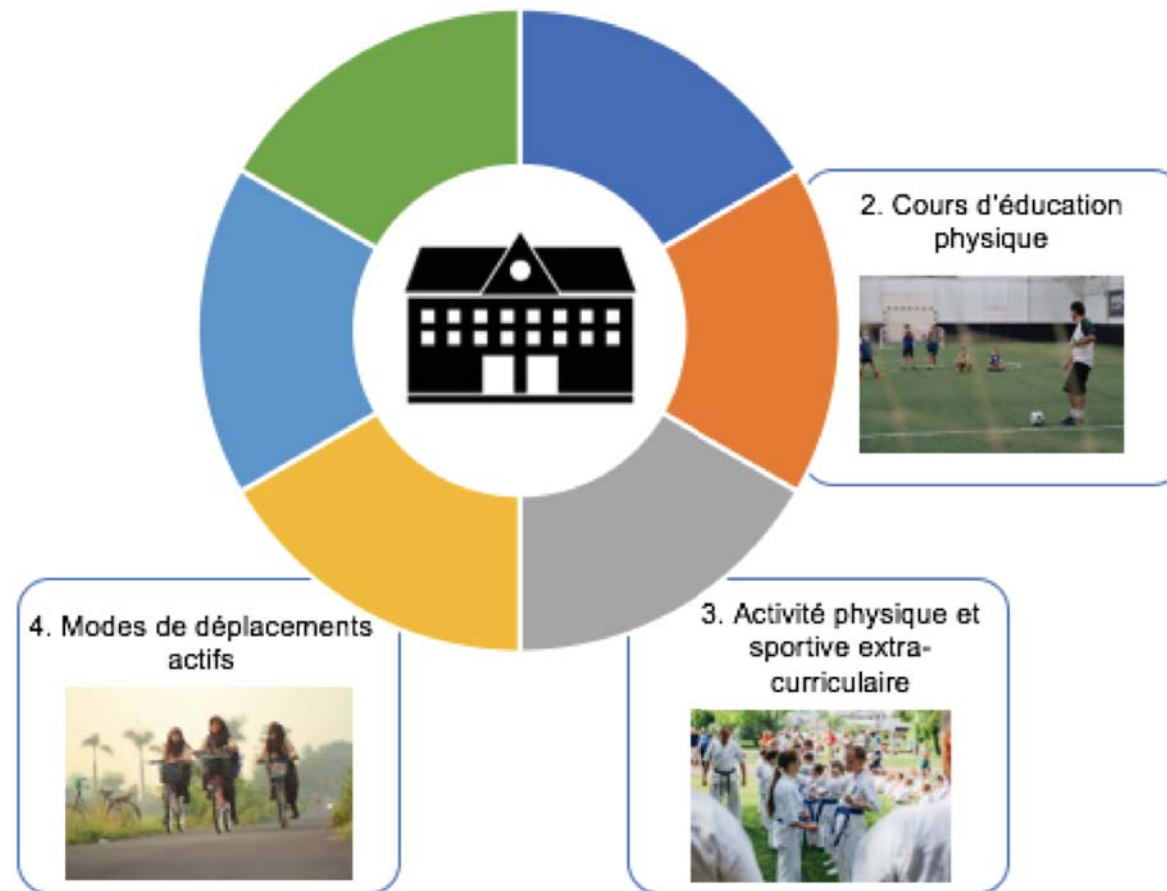
Le cours d'éducation physique de qualité



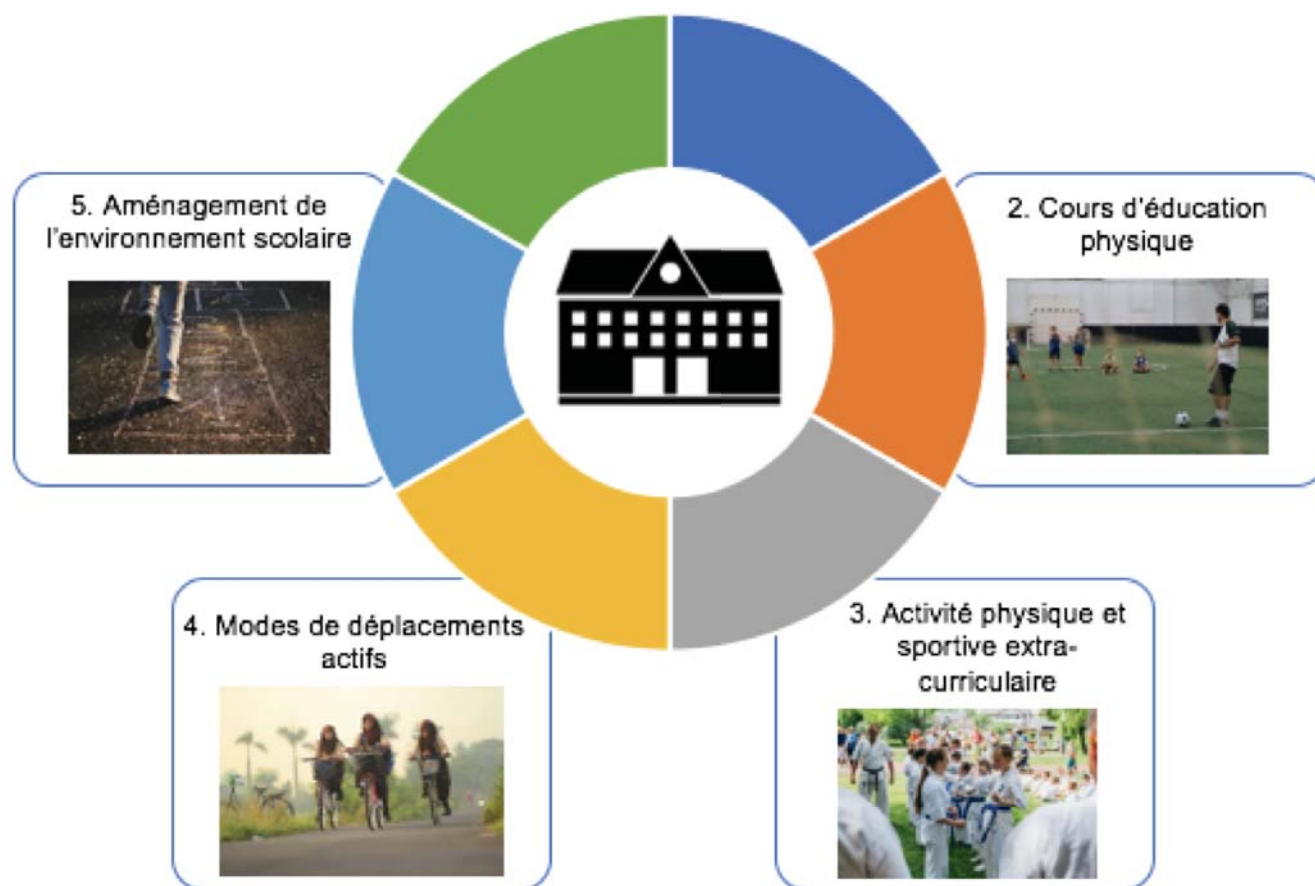
Les activités physiques et sportives extra-curriculaires



Les modes de déplacements actifs



Les aménagements de l'environnement scolaire



L'activité physique en classe



Le projet d'établissement





Pour promouvoir un style de vie sain et actif chez mes élèves, je dispose de plusieurs cordes à mon arc !

Focus sur l'activité physique en classe



L'activité physique en classe

- Afin de **lutter contre la sédentarité des jeunes**, plusieurs auteurs recommandent d'insérer des **pauses d'activité physique de 4 à 6 minutes**, une à deux fois par jour, dans les activités régulières de la **classe** (Ma et al. 2015)

Quelques exemples à l'étranger

■ Exemples concrets :

➤ Les « *Brain breaks* » aux USA (et ailleurs)



➤ « *Lazy Town Brain Breaks* » : UK



➤ Le projet « *Hip Hop Public Health* » aux USA



En Fédération Wallonie-Bruxelles

- Proposition d'une approche adaptée au contexte spécifique de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) : les « **PAPS** » (*Pauses d'Activités Physiques Scolaires*) par Cloes et Cloes (2018)
- Choix de ce dispositif par le Consortium « Activités Physiques, Bien-Être et Santé » (CAPBES), en collaboration avec l'asbl *Viasano*
 - Pacte pour un Enseignement d'Excellence : réforme majeure du système éducatif en FWB





OBJECTIFS

Objectifs

- **Objectif général**

- Évaluer la pertinence du dispositif en regard des recommandations formulées dans le *Pacte pour un Enseignement d'Excellence* et dans le cadre de la réforme de l'éducation physique en FWB

- **Objectif spécifique de la recherche**

- Analyser les perceptions d'instituteurs(-trices), issus d'une école rurale, à propos de l'impact des PAPS sur leurs élèves (temps d'engagement, attention, concentration et centration sur la tâche)

- **Objectif complémentaire lié à cette présentation :**

- Illustrer des idées de vidéos-PAPS à proposer en classe



MÉTHODOLOGIE

Méthodologie

1. 20 instituteurs ont assisté à une formation d'une demi-journée (formatrice : Stéphanie Cloes)
2. Récolte de données
 - a) Questionnaires et *roadbooks* pré/post-formation
 - b) Rapports d'observation informelle de leçons
 - c) Analyse qualitative de séquences vidéo



RÉSULTATS

Principaux résultats

- Implémentation du dispositif par 11 enseignants sur 20 : 6 en primaire et 5 en maternel
- La mise en place des PAPS n'est pas évidente au début
- **Satisfaction** des enseignants ayant proposé des PAPS jusqu'à la fin de l'année scolaire (intervention de 4 mois)
- Non-utilisation des PAPS justifiée par l'**absence d'outils numériques** nécessaires à l'utilisation des vidéos mises à leur disposition
 - Maîtrise des outils numériques utilisés (**pré-requis**)
- Frein supplémentaire : un **espace de classe trop réduit**

Principaux résultats

- Les sujets ont souligné que **leurs élèves étaient motivés par les PAPS**
- **Amélioration du comportement des élèves après ces pauses** (temps d'engagement, attention, concentration et centration sur la tâche)
 - **MAIS** nécessité de prévoir un **retour au calme**
- **Biais potentiel** à l'implémentation des PAPS : les **niveaux scolaires** concernés (maternel et primaire)
 - En maternel : activité physique supérieur de par les situations pédagogiques particulières proposées (ateliers libres, par ex.)
 - De telles PAPS seraient dans ce cas moins efficaces

Résultats en images...

- Des PAPS / animations existantes



D'autres idées concrètes...

- Des PAPS créées par les élèves (Cloes & Cloes, 2018)





CONCLUSION

Conclusion

- **La pertinence de ce dispositif** a été démontrée à plusieurs reprises, dans **différents contextes scolaires**, tant à l'étranger qu'en FWB
 - Il reste à le **promouvoir à plus large échelle** en s'appuyant sur les témoignages positifs des enseignants
 - Le principal **obstacle** reste le **manque d'adhésion des membres d'une communauté éducative**

- À cet égard, le **modèle proposé par Cloes & Cloes (2018)** mérite d'être connu

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

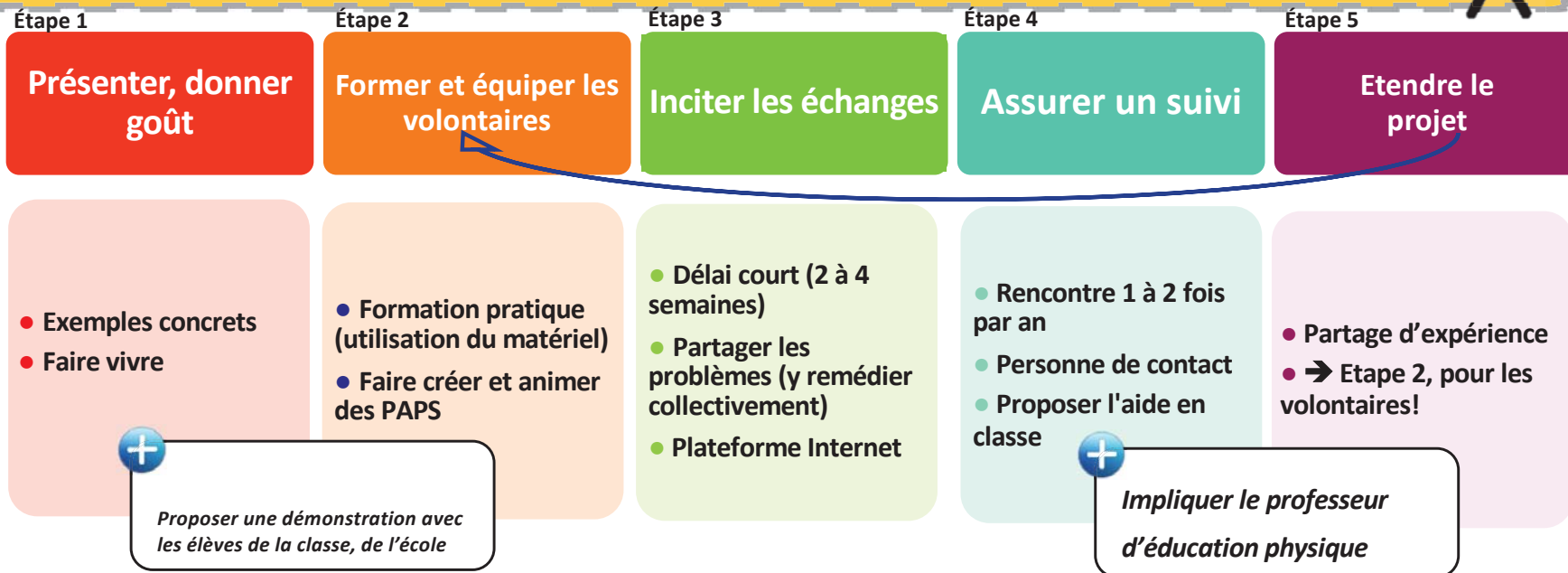


Figure 1: un modèle pour implanter les PAPS dans les écoles (Cloes & Cloes, 2018).



Merci de votre attention !