




PACTE ENSEIGNEMENT  
POUR UN D'EXCELLENCE



Mise en place de « Pauses d'Activités Physiques  
Scolaires » (PAPS) dans une commune rurale

Jérémy Bonni, Stéphanie Cloes & Marc Cloes

 11<sup>ème</sup> biennale de l'ARIS  
Liège, 28 février 2020



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 et sportives (Turcotte, 2018)

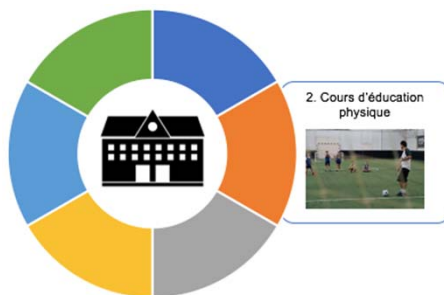
**Selon vous, sur quels « piliers » devrions-nous agir afin d'augmenter la pratique d'activités physiques chez les élèves ?**

... est perçue comme l'un des moyens les plus efficaces et accessibles pour promouvoir l'activité physique (Turcotte, 2018 ; issu de Payne et Morrow, 2009)

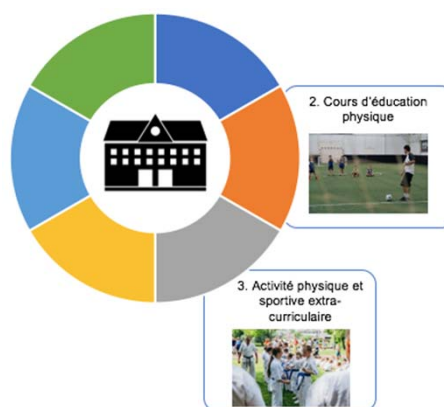
### Les 6 piliers de l'activité physique en contexte scolaire (Snyers et al., 2014)

- 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

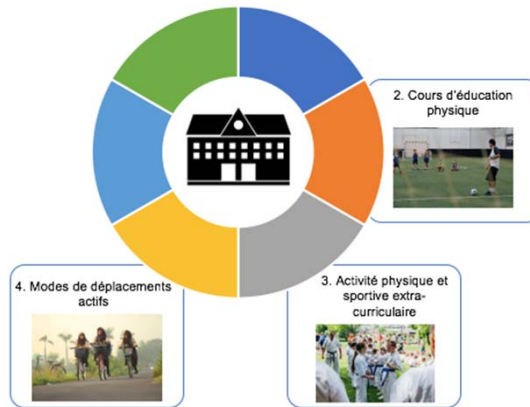
## Le cours d'éducation physique de qualité



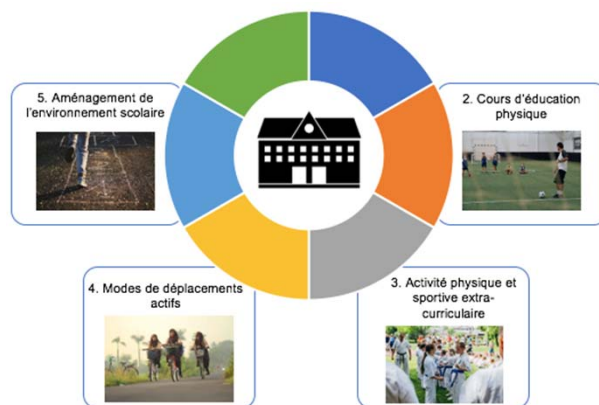
## Les activités physiques et sportives extra-curriculaires

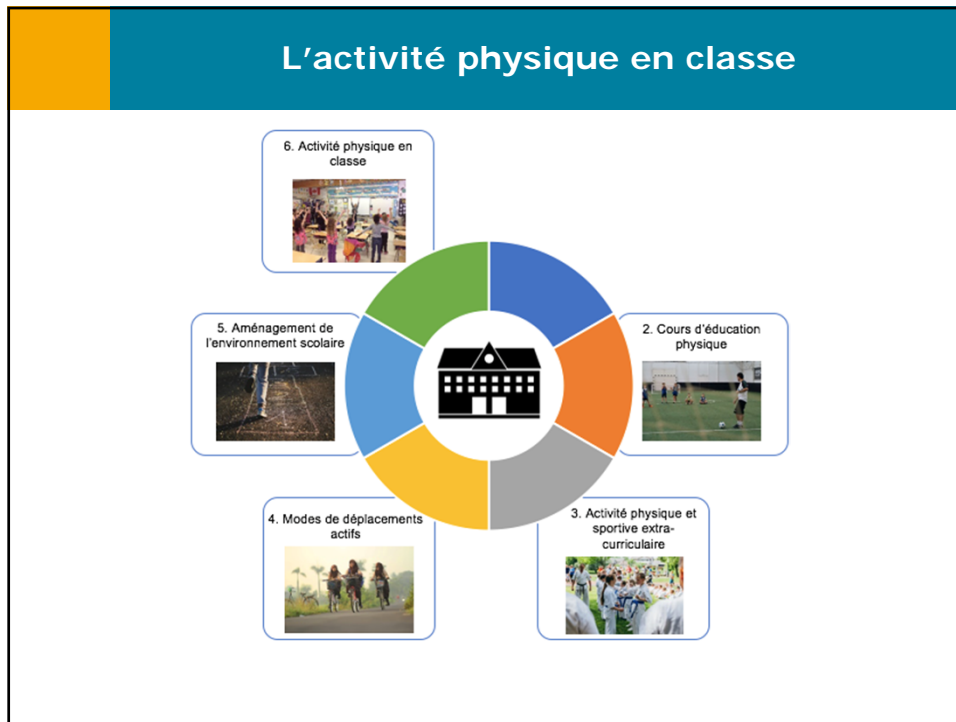


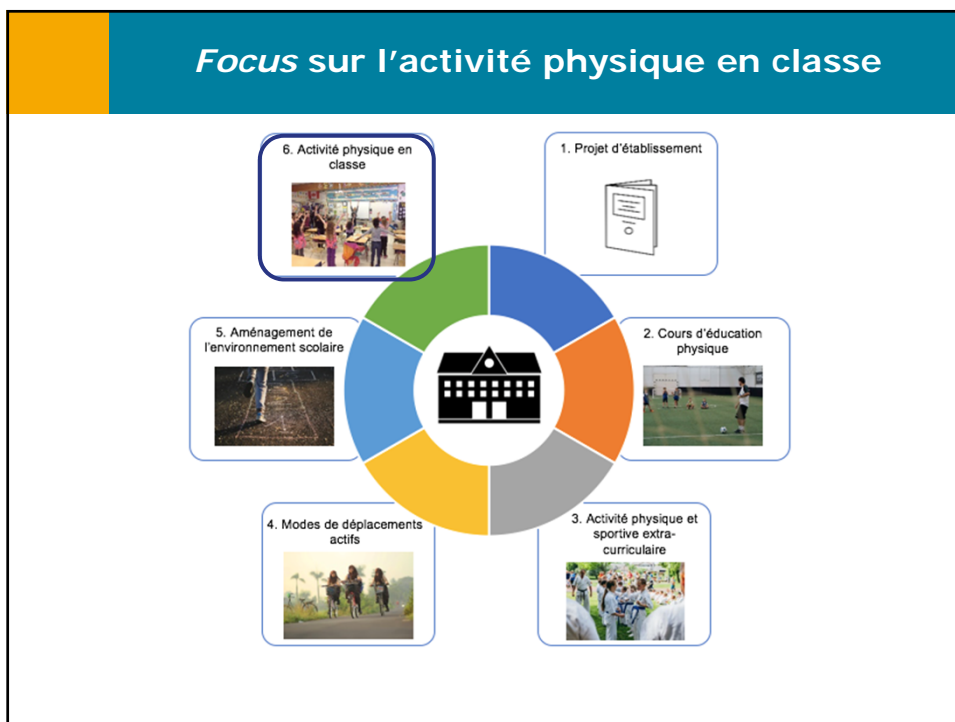
## Les modes de déplacements actifs



## Les aménagements de l'environnement scolaire







## L'activité physique en classe

- 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

- Cloes et Cloes (2018) ont proposé une approche adaptée au contexte spécifique de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) : les « PAPS » (*Pauses d'Activités Physiques Scolaires*)
- Dans ce contexte, ce dispositif a été choisi par le Consortium « Activités Physiques, Bien-Être et Santé » (CAPBES), impliqué dans la mise en œuvre d'une réforme majeure du système éducatif, et l'asbl *Viasano*, promouvant l'activité physique dans les villes et les communautés



## OBJECTIFS

## Objectifs

- **Objectif général**
  - Évaluer la pertinence du dispositif en regard des recommandations formulées dans le *Pacte pour un Enseignement d'Excellence* et de la réforme de l'éducation physique en FWB
- **Objectif spécifique de la recherche**
  - Analyser les perceptions d'instituteurs, 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 des *roadbooks* pré et post-formation ont été remplis par les sujets
  - b) Rapports d'observation informelle de leçons
  - c) Analyse qualitative de séquences vidéo

## RÉSULTATS

## Principaux résultats

- 11 des 20 enseignants ont implémenté le dispositif (6 en primaire et 5 en maternel)
- Les sujets qui ont proposé des PAPS jusqu'à la fin de l'année scolaire (intervention de 4 mois) ont exprimé leur **satisfaction** à l'égard du dispositif (M = 3,2/4)
- La non-utilisation des PAPS est justifiée par l'**absence d'outils numériques** nécessaires à l'utilisation des vidéos mises à la disposition des instituteurs(-trices)
- Leur mise en place ne semble pas facile au début (M = 2,1)
  - Maîtrise des outils numériques utilisés (pré-requis)
- Frein supplémentaire : un **espace de classe trop réduit** (M = 2,8)

## Principaux résultats

- Les sujets ont souligné que **leurs élèves étaient motivés par les PAPS** (M = 3,8)
- **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'insertion des PAPS : les **niveaux scolaires** concernés (maternel et primaire)
  - En maternel : activité physique supérieur de par les situations pédagogiques particulières (ateliers libres, par ex.)
  - De telles PAPS seraient dans ce cas moins efficaces

## Résultats en images...

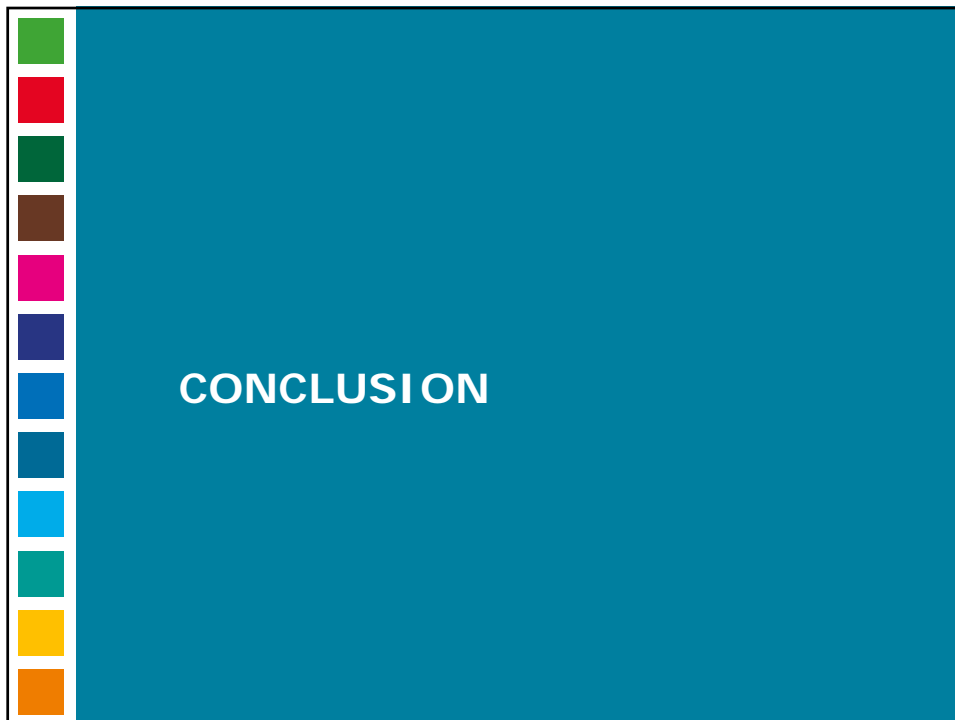
- Des PAPS / animations existantes



## D'autres idées concrètes...

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

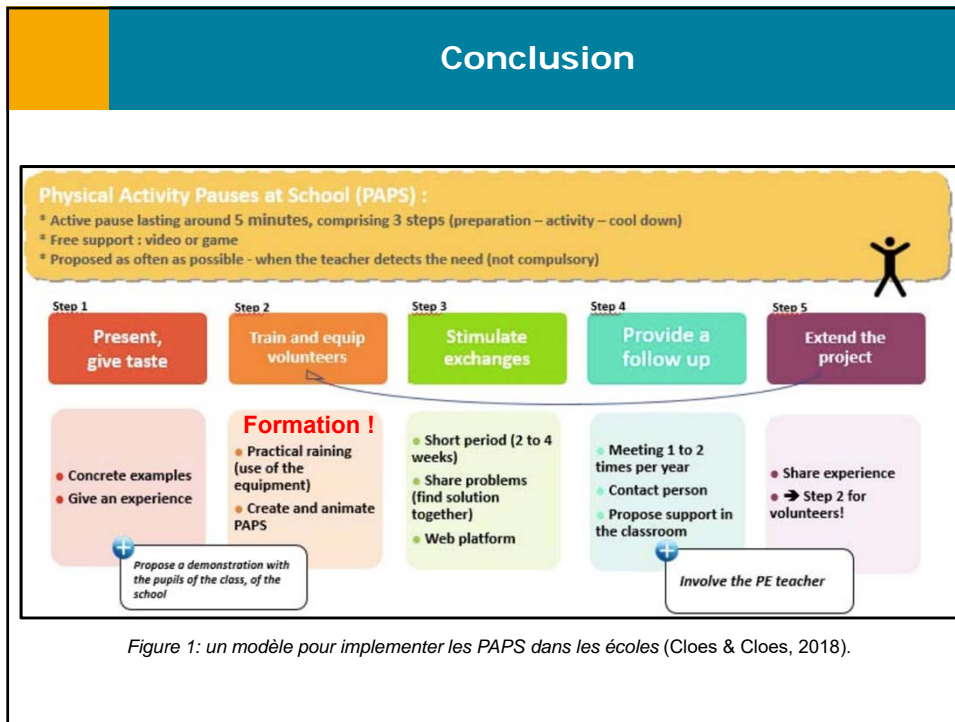




**Conclusion**

- **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



## SUITES DONNÉES AU PROJET EN 2020 ?

## Références bibliographiques

- 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>
- 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.
- Organisation mondiale de la Santé (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Accessible sur : [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/)

## Références bibliographiques

- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. *Expectations and practices. Retos*, 31, 245-251.
- Comité national d'orientation *École en santé*. (2005). *Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative et le bien-être des jeunes*. Québec : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, Institut national de santé publique du Québec et l'Association québécoise d'établissement de santé et de services sociaux.
- European Week of Sport EAC-Sport (2017). Declaration of Tartu Promoting healthy lifestyles among children and young people, notably by supporting schools and sport clubs in creating and developing partnerships. Accessible sur Internet : [https://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf)
- Snyers, J., Halkin, A-S., Lejacques, T., Schmit, J., Williot, J., & Cloes, M. (2014). Multidimensional analysis of the importance given to physical activity promotion in secondary schools of French-speaking Belgium. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*, 3(3), 212-227
- Turcotte, S., Desbiens, J-F., Trudel, C., Demers, J., & Roy, M. (2011). L'inclusion de l'éducation à la santé dans les programmes canadiens d'éducation physique. *Revue phéneEPS*, 3(1), 1-21.
- Wijtzes, A.I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K.A.A., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). Results from the 2016 Active Healthy Kids Belgium Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(Suppl 2), S95 -S103. doi: 10.1123/jpah.2016-0306. Available on Internet: <http://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2016-0306>