

L'école et la sportive attitude

Du «Prof de gym»
au
«Prof d'éducation physique»

Marc CLOES

Département des Sciences de la Motricité
Université de Liège

Neufchâteau - 07 mai 2008



◆ Objectifs de l'exposé

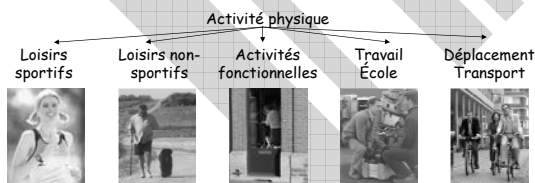
- ❖ Quel est le statut actuel de l'activité physique?
- ❖ Qu'est-ce qui fait bouger les jeunes?
- ❖ Quelles sont les place et missions de l'éducation physique?
- ❖ Comment l'école et l'éducation physique peuvent-elles contribuer au développement d'un style de vie actif?



Qu'est-ce qu'un style de vie actif?

Une personne éduquée physiquement comme quelqu'un qui est actif physiquement sur une base régulière, qui connaît les implications et les bénéfices de la participation à l'activité physique et donne de la valeur à l'activité physique et sa contribution à un style de vie sain

NASPE (1992)



d'après Sallis et al. (2006)



Quels sont les niveaux d'activité physique recommandés?



- ◆ Les adultes entre 18 et 65 ans ont besoin d'un minimum de 30 min. d'activité physique aérobie d' intensité modérée 5 jours par semaine ou de 20 min. d'activité aérobie d' intensité élevée 3 jours par semaine
- ◆ Toute combinaison de ces activités peut être réalisée pour atteindre le niveau nécessaire
- ◆ L'activité peut être réalisée par séquences de 10 min.
- ◆ Des activités qui entretiennent la force et l'endurance musculaires devraient par ailleurs aussi être effectuées au minimum 2 fois par semaine

De Bourdeaudhuij & Bizeal (2008)



Quels sont les niveaux d'activité physique recommandés?



- ◆ Les jeunes (7 à 18 ans) ont besoin d'un minimum de 60 min. d'activité physique aérobie d' intensité modérée chaque jour
- ◆ Et de deux activités aérobie d' intensité élevée par semaine
- ◆ Les périodes de plus de 2 heures d'affilée passées assis devraient être évitées
- ◆ Le temps de loisir passé devant un écran devraient être limitées à 2 heures par jour

De Bourdeaudhuij & Bizeal (2008)

Ministry of Social Affairs and Health (2008)



Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

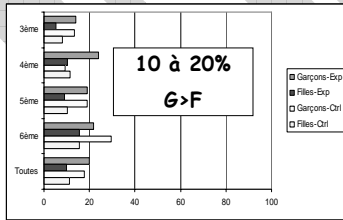
- ◆ Globalement, la population belge est décrite comme insuffisamment active
- ◆ La moitié n'atteint pas le seuil minimum pour obtenir des effets positifs sur la santé
- ◆ L'inactivité augmente avec l'âge
- ◆ Les filles et les femmes sont moins actives que les garçons et les hommes
- ◆ Les gens avec un niveau de formation inférieur sont plus sédentaires
- ◆ L'inactivité à l'adolescence se maintient à l'âge adulte

De Bourdeaudhuij & Bizeal (2008)



Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

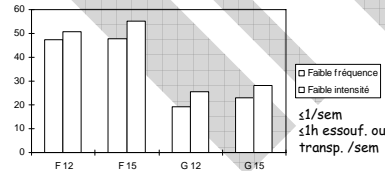
- Chez les enfants (Cloes et al., 2006)



Sexe: ***(♂) Ecole: Niveau: ***(♀)
Proportion d'élèves déclarant pratiquer des activités physiques sollicitantes plus de 4 heures par semaine (%)

Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

- Chez les adolescents (Cloes et al., 1997)
 - Sport en club: 60%
 - Sport non organisé: 52%
 - Proportions supérieures chez les garçons et les plus jeunes



Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

- Deux questionnaires (pratique sportive)
 - 2.355 élèves en 1991
 - 1.954 élèves en 2006

	Filles	Garçons	Tous
Sportifs	62,7%	78,2%	69,8%
Abandon	20,2%	13,8%	16,9%
Jamais fait	17,1%	8,0%	12,3%

	6-9 ans	10-12 ans	13-15 ans	16-18 ans
Sportifs	62,4%	82,9%	74,2%	61,7%
Abandon	11,8%	10,6%	19,3%	26,6%
Jamais fait	25,8%	6,4%	6,5%	11,7%

Bodson & Zintz (2007)

Situation actuelle

Force - Puissance muscul.
Endurance muscul. et course
Equilibre - Souplesse

- Diminution du niveau de condition physique

VARIABLES ANTHROPOMÉTRIQUES ET MOTRICES PAR ÂGE ET PAR SEXE

Les flèches indiquent une différence statistiquement significative au nivel de 5%.
Les crochets et l'orientation des flèches indiquent le sens de la différence.

Sexe	Age	TAI	PDS	BMI	PTR	PSS	SOM	DYN	EPL	FP	SLO	CNA	PLT	BSA	SMB	LL
Garçons	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Filles	10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	17	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Heyters & Marique (2004)

Comment savoir pourquoi les individus bougent (ou pas) ?

- Recherche centrée sur la description des raisons incitant les individus à s'engager et/ou à abandonner la pratique
 - Déterminants: caractéristiques personnelles et/ou conditions externes
 - Motifs: aspects affectifs

Quels sont les déterminants de la participation?

- Déterminants individuels
 - L'information
 - Les variables sociales
 - La self-efficacy
 - Les avantages perçus
 - Les obstacles (perçus ou objectifs)
- Déterminants environnementaux
 - Organisation de l'environnement
 - Comportement néfastes
 - Qualité des services et du matériel
 - Aspects réglementaires et économiques



De Bourdeaudhuij & Bouckaert (2000)

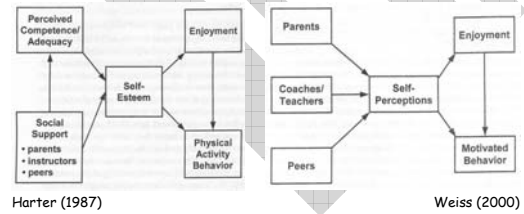
Quelles sont les aspects affectifs qui influencent de participation?



EquiLibre (2005)

Quelles sont les variables qui influencent de participation?

- ♦ La perception de compétence
- ♦ Le plaisir ressenti
- ♦ Le support social (famille, intervenants et pairs)



Harter (1987)

Weiss (2000)

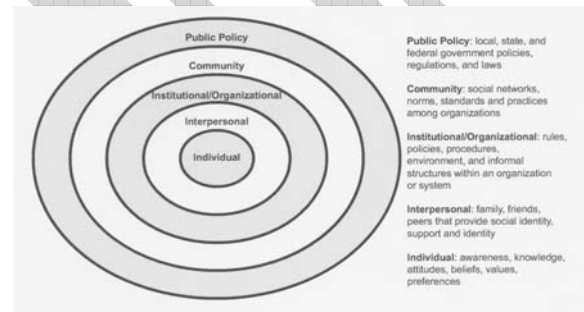
Comment promouvoir l'activité physique? Approche écologique

- ♦ Attention aux aspects socio-culturels et à l'environnement physique des individus
- ♦ Création d'un environnement de support, développement d'habiletés personnelles
- ♦ Cinq niveaux peuvent être distingués (individuel, inter individuel, organisationnel, communautaire et gouvernemental)
- ♦ Quatre situations (école, travail, institutions de prévention de la santé et institutions communautaires): approches multisectorielles
- ♦ Supports environnementaux (pistes cyclables, parcs et incitants tels que chèques sport, ...)

U.S. Department of Health and Human Services (1996)

Les différents niveaux d'intervention dans la promotion de l'activité physique

Gregory, S. (2002)



Comment changer le comportement?

- ♦ **Approches multisectorielles (WHO, 2001)**
 - ♦ Secteur de la santé
 - ♦ Secteur sportif
 - ♦ Secteur de l'Éducation/de la Culture
 - ♦ Secteur des media/de l'information
 - ♦ Secteur de l'urbanisme
 - ♦ Secteur des transports
 - ♦ Secteurs des pouvoirs publics
 - ♦ Secteur privé
- + Famille

Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ♦ Lieu de vie de tous les jeunes
- ♦ Déclaration « Healthy School » = influence de l'environnement physique de l'école sur la promotion de la santé (Young & William, 1989)
- ♦ Réseau Européen d'Ecole en Santé (OMS Europe, 1993)
- ♦ The European Network of Health Promoting Schools (Stewart Burgher, Barnekow Rasmussen & Rivett, 1999)

Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Scientific Statement from the American Heart Association Council (Pate et al., 2006)
 - ❖ Éducation physique
 - ❖ Transport
 - ❖ Milieu de vie (récréation, espaces)
 - ❖ Sport parascolaire
 - ❖ Activité physique en classe



Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Modèle de Cale (1997)
 - ❖ Engagement de l'ensemble de l'équipe pédagogique
 - ❖ 7 dimensions (politique, éthique, environnement, soutien & support, liens communautaires, curriculum informel, curriculum)
- ◆ Projet « ACTIVE » (Ontario Physical and Health Education Association, 2006)
 - ❖ Activités de participation, cadre scolaire, travail d'équipe, intégration, valeurs, éducation
- ◆ Action suisse (L'école bouge, 2006)
- ◆ Manger-bouger (Gouvernement de la Communauté française, 2006)

Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Van Hoye, Motter & Cloes (2008)
 - ❖ Analyse de 4 écoles secondaires francophones, 1 anglaise et 3 germanophones
 - ❖ Résultats largement en faveur de l'école anglaise (tableau)
- ◆ Intervention & gestion en APS - ULg
 - ❖ Analyse de 51 écoles secondaires sur 514
 - ❖ Place de l'activité physique

Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Cloes, Motter & Van Hoye (2008)
 - ❖ Perception des élèves de terminale

Quel est ton degré d'accord avec ces propositions ? (entoure la proposition qui te correspond)

- Tes études secondaires t'ont donné l'envie d'adopter un style de vie physiquement actif
- Tes études secondaires t'ont amené(e) à devenir physiquement actif (active)
- Tes études secondaires t'ont motivé(e) à être physiquement actif (active) tout au long de ta vie

Tout à fait d'accord - D'accord - Pas d'accord - Pas d'accord du tout

Rôle de l'enseignant en éducation physique dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Mission
 - ❖ Rôle traditionnel de l'éducation physique (Ministère de la Communauté française, 2000)
 - ❖ Finalités de l'enseignement (santé, sécurité) + compétences (condition physique) de l'éducation physique
 - ❖ Pas de mention « noir sur blanc »
- ◆ Pierre angulaire de la promotion de l'activité physique
 - ❖ Surgeon General's Report on Physical Activity and Health (U.S. Department of Health and Human Services, 1996)
 - ❖ Tappe & Burgeson (2004)
 - ❖ Piéron et al (1996): effets favorables de cours d'éducation physique quotidiens sur les aspects moteurs et affectifs
 - ❖ Trudeau et al. (1999): impact favorable à l'âge adulte de cours d'éducation physique quotidiens

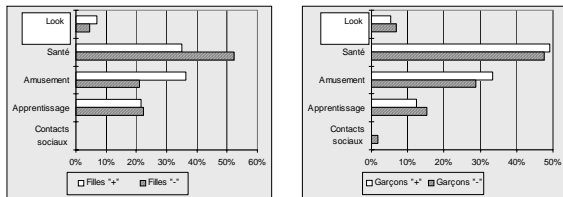
Quelle est la représentation du cours d'éducation physique?

Opinion publique



Quelle est la représentation du cours d'éducation physique?

Avis des élèves



Piéron et al. (1998):
277 élèves de 13 à 18 ans de 39 classes différentes

- « A ton avis, le cours d'EP sert surtout (une croix): »
- À se développer physiquement, à se muscler (améliorer son look)
 - À être en bonne santé, à améliorer sa condition physique
 - À s'amuser, à se détendre
 - À apprendre des techniques sportives, à apprendre à faire des exercices
 - À apprendre à jouer ensemble, à se faire des copains »

Représentations de l'impact de l'éducation physique

- ◆ Atteinte des objectifs du cours d'EP en Flandre
 - ❖ Trop rarement chez 57% des 182 adultes et 49% des 1730 élèves interrogés
- ◆ Développement d'un style de vie actif
 - ❖ Trop rarement chez 48,1% des élèves
- ◆ Développement de l'image de soi et relations sociales
 - ❖ Trop rarement chez 45,1% des élèves
- ◆ Développement des compétences motrices
 - ❖ Trop rarement chez 43,1% des élèves

Huts et al. (2005)



Représentations de l'impact de l'éducation physique

Raisons du non-respect des objectifs de l'EP en Flandre (Huts et al., 2005)

	Elèves	Société
Manque de temps alloué à l'EP	49,3	62,5
L'offre d'activités obligatoires et peu attrayantes	42,2	39,4
Le manque de professeurs qualifiés et motivés	28,3	38,0
La sous-estimation de l'EP par la communauté éducative et les parents	24,9	32,4
L'inadéquation des infrastructures sportives scolaires	33,6	25,3
La motivation limitée des élèves à l'égard de l'activité physique.	40,4	29,6
La grande hétérogénéité des classes	51,7	12,6
La taille trop importante des groupes classe	26,5	-



Vers une intervention de qualité

- ◆ Recherche de qualité
 - ❖ Application aux services publics
 - ❖ Mentalité anglo-saxonne
 - ❖ Audit des clubs sportifs flamands
- ◆ Recherche de qualité en éducation physique
 - ❖ Contrôle de l'atteinte des objectifs
 - ❖ Expertise des enseignants
 - ❖ Analyse du contexte scolaire

Du «prof de gym» au «prof d'éducation physique»



Rôle du professeur d'éducation physique dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Exemples d'actions proposées au niveau secondaire (cours)

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

- ◆ 206 profs /238 répondent

Catégories	N	%
Activités d'endurance	46	14,5
Activités diversifiées	41	12,9
Objectif plaisir	38	11,9
Valorisation de l'élève	36	11,3
Bienfaits du sport sur la santé	35	11,0
Activités parascolaires	29	9,1
Comportement du professeur	29	9,1
Justification de l'éducation physique	29	9,1
Initiation à des sports nouveaux	20	6,3
Questionnaire sur l'intérêt des élèves	8	2,5
Respect du savoir vivre	5	1,6
Cahier de l'élève	2	0,6
Total	318	

Vers une intervention de qualité

- ◆ Une éducation physique de qualité implique que les jeunes
 - ❖ soient engagés dans l'éducation physique et le sport et en font un aspect central de leur vie tant à l'école qu'en dehors
 - ❖ connaissent et comprennent les objectifs qu'ils essayent d'atteindre et comment ils doivent procéder pour y parvenir
 - ❖ comprennent que l'éducation physique et le sport représentent une part importante d'un style de vie sain et actif
 - ❖ soient confiants dans leurs possibilités d'être impliqués dans l'éducation physique et le sport
 - ❖ aient les habiletés nécessaires et contrôlent ce qui leur est indispensable pour participer

QCA (2004)



Vers une intervention de qualité

- ◆ Une éducation physique de qualité implique que les jeunes
 - ❖ participent volontairement à un éventail d'activités compétitives, créatives et porteuses de défis, tant de manière individuelle qu'en étant membre d'une équipe ou d'un groupe
 - ❖ pensent à ce qu'ils font et prennent les décisions appropriées à leur propos
 - ❖ montrent un désir d'apprendre et réussissent en fonction de leurs propres aptitudes
 - ❖ aient l'endurance, la souplesse et la force nécessaires pour rester engagés
 - ❖ apprécient l'éducation physique et le sport tant à l'école qu'en dehors

QCA (2004)



En Conclusion

L'activité physique, dans son acception la plus large, devrait être la cible d'actions systématiques au sein de l'école



Facteur déterminant:
Implication des enseignants en EPS
(cours spécifiques et coordination)
et
de tous les autres acteurs



Moyens et soutien

Merci pour votre attention



Références

- Bodson, D. & Zintz, T. (2007). *Rapport sur les pratiques sportives des jeunes de 6 à 18 ans en Communauté française (2006-2007)*. Convention de recherche commanditée par le Ministre des Sports. Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain.
- Cale, L. (1997). Promoting Physical Activity through the Active School. *The British Journal of Physical Education*, 28, 1, 19-21.
- Cloes, M., Del Zotto, D., & Motter, P. (2008). What PE teachers do to promote a lifelong active lifestyle in their students? An analysis by the critical incidents technique in Wallonia. *Congrès Mondial 2008 de l'AIESEP « Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West »*, Sapporo, 21-25 Janvier.
- Cloes, M., Motter, P., & Van Hove, A. (2008). Students' perception of the role of their secondary school in promoting an active lifestyle. *Congrès Mondial 2008 de l'AIESEP « Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West »*, Sapporo, 21-25 Janvier.
- Cloes, M., Ledent, M., Diniz, J., Didier P., & Piéron, M. (1997). Pratique et importance des principales activités de loisirs chez des jeunes de 12 et 15 ans dans cinq pays européens. *Sport*, 159/160, 51-60.
- Cloes, M., Theunissen, C., Maraite, A. & Derome, S. (2006). *Doublement des heures d'éducation physique dans l'enseignement primaire. Analyse des aspects motivationnels au cours de l'année scolaire 2005-2006*. Rapport final non publié d'une recherche subventionnée par le Ministère des Sports de la Communauté française de Belgique. Liège : Université de Liège, Département des Sciences de la motricité.

- De Bourdeaudhuij, I. & Bizek, P. (2008). *Scientific consensus paper on physical activity in Belgium. National Food and Health Plan*. Working group on Physical activity.
- De Bourdeaudhuij, I. & Bouckaert, J. (2000). *Sport : activité physique et santé*. Bruxelles: Fondation Roi Baudouin.
- EquiLibre (2005). *Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Un programme sur le poids et l'image corporelle pour les adolescents en milieu scolaire. Pour en savoir davantage...* Québec: Groupe d'action sur le poids. Consulté sur Internet le 28 mai 2007: <http://www.biendanssapeau.ca/Brochure%20savoir.pdf>
- Gouvernement de la Communauté française (2006). *Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents*. Bruxelles: Communauté française. Consulté le 02/11/06 sur le site Internet: <http://www.sante.cfwb.be/charger/planAttitudeSaine.pdf>
- Gregory, S. (2002). *Guidelines for comprehensive Programs to promote healthy eating and physical activity*. Consulté en novembre 2002 sur le site <http://www.astphnd.org/programs/guidelines.htm>.
- Harter, S., (1985). *Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of selfworth*. In, R. Leahy (Ed.), *The development of the self*. New York: Academic Press, 55-121.
- Heyters, C. & Marique, T. (2004). Présentation de l'analyse du "Baromètre de la Condition physique" en 2004. *Clés pour la forme*, 7, 2-10.
- Huts, K., De Knop, P., Theeboom, M. & De Martelaer, K. (2005). Quality Evaluation of School Physical Education in Flanders. In, C. Richter & R. Naul (Eds.), 3. *Europäisches Schulsportforum: Qualitätsentwicklung im Schulsport*. Velen, 10. - 11 December 2004 (pp. 109-121). Velen: Europäischen Akademie des Sports Velen.
- L'école bouge (2006). *La campagne pour plus d'activité physique dans les écoles*. Consulté le 29/05/06 sur le site: <http://www.ecolebouge.ch/index.cfm?id=1>.

- Ministère de la Communauté française (2000). *Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique*. Bruxelles : Administration générale de l'Enseignement et de la Recherche Scientifique.
- Ministry of Social Affairs and Health (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus koulukäsille 7-18-vuotiaalle*. Helsinki: Nuori Suomi.
- National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.
- OMS Europe (1993). *Le Réseau européen d'écoles santé. Action commune de OMS Europe, Conseil de l'Europe, Communauté européenne*. Copenhague: OMS.
- Ontario Physical and Health Education Association (2006). *Ophea's programs*. Consulté le 29/05/06 sur Internet: <http://www.ophea.net/Ophea/Ophea.net/asfrench.cfm>
- Qualifications and Curriculum Authority (QCA). (2004). *Physical Education and School Sport*. Consulté sur Internet en août 2007 sur le site: www.qca.org.uk/pess.
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A scientific Statement From the American Health Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Piéron, M., Delfosse, C. & Cloes, M. (1996). An investigation of the effects of daily physical education in kindergarten and elementary schools. *Physical Education Review*, 2, 2, 116-132.

Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., et al. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.

Stewart Burgher, M., Barnekow Rasmussen, V. & Rivett, D. (1999). *The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health* (Doc. EUR/ICP/IVST 06 03 05). Copenhagen : International Planning Committee (IPC). Retrieved from Internet on October 2007: <http://www.euro.who.int/document/e62361.pdf>

Tappe, M.K. & Burgeson, C.R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for Physically Active Lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 4, 281-299.

Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M. & Sherphard, R. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31, 1, 111-117.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Van Hoye, A., Motter, P., & Cloes, M. (2008). A comparison of the physical activity promotion strategies adopted by selected secondary schools in three European regions. *Congrès Mondial 2008 de l'AIÉSEP « Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West »*, Sapporo, 21-25 Janvier.

Weiss, M. (2000). Motivating kids in physical activity. *Research Digest*, 3, 1-8.

World Health Organization (2001). Active living. Areas of action. Consulté en avril 2001 sur Internet: <http://www.who.int/hpr/active/action.html>.

Young, I. & Williams, T. (1989). « *Heathy school* ». Edinburgh: Scottish Health Education Group.

Activité aérobie d'intensité modérée

- ♦ Toute activité équivalente à une marche d'un bon pas qui accélère sensiblement la fréquence cardiaque

Activité aérobie d'intensité élevée

- ♦ Toute activité équivalente à un jogging qui amène une accélération des rythmes respiratoire et cardiaque



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ♦ Secteur de la santé
 - ♦ Fournir des arguments soutenant les bénéfices de l'activité physique
 - ♦ Développement d'un réseau multisectoriel
 - ♦ Promotion d'une politique d'action publique intégrée
 - ♦ Formuler une législation appropriée
 - ♦ Formation des professionnels de la santé
 - ♦ Organisation de programmes spécifiques dans les services de la santé
 - ♦ Promotion des programmes dans la communauté et dans les familles
 - ♦ Stabiliser les investissements et mobiliser les ressources



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ♦ Secteur sportif
 - ♦ Renforcer la politique sportive nationale en matière de Sport pour tous (SPT)
 - ♦ Faciliter l'utilisation des infrastructures sportives au niveau de la communauté
 - ♦ Attribuer une partie du financement des sports aux programmes d'activité physique (AP)
 - ♦ Intégrer un module portant sur la présentation et les bénéfices de l'AP dans les programmes de formation des entraîneurs
 - ♦ Soutenir le SPT et l'AP dans les événements sportifs
 - ♦ Organiser régulièrement des événements SPT/AP au niveau local



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ♦ Secteur de l'Éducation/de la Culture
 - ♦ Renforcer les politiques nationales liées à l'éducation physique dans et par les écoles
 - ♦ Améliorer les programmes d'EP et l'action des enseignants
 - ♦ Faciliter l'utilisation des infrastructures sportives scolaires
 - ♦ Augmenter l'AP dans les programmes de loisirs et culturels
- ♦ Secteur des media/de l'information
 - ♦ Organisation de programmes promotionnant le SPT et l'AP
 - ♦ Former les journalistes sportifs et scientifiques à soutenir le SPT et l'AP



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur de l'urbanisme
 - ❖ Planifier l'aménagement de sentiers et de pistes cyclables
 - ❖ Intégrer des espaces dégagés, des parcs et des équipements favorisant l'AP dans les villes
 - ❖ Améliorer la sécurité urbaine (circulation, éclairage,...)
- ◆ Secteur des transports
 - ❖ Véhicules propres pour de l'air sain
 - ❖ Réduction de la limitation de vitesse dans les villes (sécurité, pollution)
 - ❖ Garages à vélos



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteurs des pouvoirs publics
 - ❖ Législation locale favorisant le SPT et l'AP
 - ❖ Aménagement d'infrastructures et d'espaces disponibles pour le SPT et l'AP
 - ❖ Mise en place de programmes de SPT et d'AP
 - ❖ Soutien des initiatives en faveur de l'AP
 - ❖ Soutenir la politique nationale en faveur du SPT et de l'AP



Action multisectorielle

World Health Organization (2001)

- ◆ Secteur privé
 - ❖ Considérer sérieusement les retombées positives de l'AP sur la santé, le lien social et les aspects économiques
 - ❖ Adopter des mesures permettant de fournir des ressources aux secteurs concernés
 - ❖ Encourager les investissements des secteurs privés et publics dans les initiatives de SPT et d'AP (encadrement, formation, promotion,...)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Activités de participation** : promotion de l'activité physique régulière en dehors de la salle de classe d'éducation physique et de santé comme par exemple une aire de jeu pour les enfants

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Cadre scolaire**: initiatives structurées pour offrir des occasions de faire de l'exercice à l'extérieur de la salle de classe à autant d'élèves que possible comme par exemple une équipe de football

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Travail d'équipe**: effort collectif centré sur l'activité physique au sein de l'école comme par exemple une journée de jeux en plein air

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Intégration:** interactions basées sur l'activité physique entre l'école et la communauté comme par exemple une sortie impliquant les parents

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Valeurs:** promotion de la valeur de l'activité physique au sein de la communauté scolaire grâce à la communication et l'échange périodique d'information comme par exemple des messages dans un journal scolaire

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école active

- ◆ ACTIVE
 - ❖ **Éducation:** initiatives pour offrir aux élèves des occasions de participer à des activités physiques vigoureuses et de développer les habiletés motrices nécessaires pour participer à un sport comme par exemple la classe d'éducation physique

Ontario Physical and Health Education Association (2006)



Concept d'école qui bouge

- ◆ Suisse
 - ❖ Au moins 20 minutes d'activité physique chaque jour (hors EP)
 - ❖ Au moins un trimestre (7 à 10 semaines)
 - ❖ Activité physique pratiquée partout (classe, cour de récréation, chemin de l'école, pause de midi, avant ou après l'école, devoir à domicile, ...)
 - ❖ Trouver des idées ou des projets

L'école bouge (2006)



Place de l'activité physique à l'école

Analyse du contexte scolaire

Écoles 1-4=CF; 5=UK; 6-8=DG

Écoles	Politique	Intérêt pour l'EP	Environnement	Soutien	Activités parallèles	Programme	Liens communautaires
1	Aucune	Intérêt pour l'EP	Infrastructures insuffisantes	Accès de la direction	Compétitions extrascolaires	Attends	1 lien
2	Aucune	Faible intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Accès de la direction	Activités extrascolaires	Détends	Aucun lien
3	Aucune	Faible intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Accès de la direction	Compétitions extrascolaires	Détends	Aucun lien
4	Écrit	Intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Accès de la direction	Compétitions extrascolaires	Détends	1 lien
5	Écrit	Intérêt marqué pour l'EP	Excellentes infrastructures	Engagement de la direction	Les deux	Santé	Plus de 3 liens
6	Aucune	Intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Accès de la direction	Compétitions extrascolaires	Santé	2 liens
7	Aucune	Faible intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Indépendance des professeurs d'EP	Compétitions extrascolaires	Détends	2 liens
8	Aucune	Intérêt pour l'EP	Bonnes infrastructures	Indépendance des professeurs d'EP	Compétitions extrascolaires	Santé	2 liens

Van Hoye et al. (2008)



Modèle de Cale (1997)

Politique

- Relations publiques qui aident à construire une réputation d'école saine et active
- Politique de promotion de l'activité physique
- Politique d'éducation physique incluant des exercices relatifs à la santé, de l'activité physique et des activités extrascolaires
- Politique d'opportunités équitables
- Politique de transport
- Politique de soutien sur le terrain



Modèle de Cale (1997)

Éthique

- Attitude positive face au concept
- Responsabilité et propriété du concept partagées
- Participation de tous à des expériences positives d'exercice
- Pédagogie supportée (respect de tous, récompense pour les efforts fournis, enseignement inclusif, procédures de groupe...)
- Opportunités égales pour tous (activités/expériences offertes à tous sans porter attention au sexe, la race, le niveau d'habiletés)
- Reconnaissance offerte pour la participation à l'activité physique et aux objectifs sportifs
- Plan pour encourager la participation à l'activité et/ou la marche/le vélo pour aller à l'école avec les parents/amis



Modèle de Cale (1997)

Environnement

- Terrains, plaines et infrastructures sûres, propres et bien gérées
- Infrastructures disponibles sur le temps de midi/pendant les pauses
- Approvisionnement d'équipement sportif et de marques sur les terrains
- Surveillants des récréations formés pour encourager un jeu actif et l'activité physique
- Garages à vélos sécurisées
- Aires autour de l'école sans trafic aux heures critiques
- Vestiaires et douches propres pour les élèves et les professeurs
- Valves avec des messages concernant les activités, clubs et objectifs



Modèle de Cale (1997)

Soutien et support

- Un comité « école active » coordonnant le concept
- Temps alloué à la discussion sur l'activité physique lors des réunions du personnel
- Consultation des parents, des autorités
- Supports/conseils pour les parents encourageant l'activité physique et en réduisant les heures devant la télévision
- Fonds et approvisionnement pour continuer un développement professionnel en éducation physique et éducation à la santé
- Fonds adéquats pour les ressources et équipements (jeux et sports) qui concernent l'activité physique
- Possibilité de formation pour les superviseurs des terrains dans le jeu actif et l'activité physique
- Apport de supervision adéquate des terrains
- Évaluation et contrôle réguliers du concept



Modèle de Cale (1997)

Liens communautaires

- Opportunités d'activités offertes au personnel, aux parents, aux autorités
- Plans relatifs à la condition physique et à la santé pour le personnel, les parents, les autorités
- Liens avec les coordinateurs spécialisés dans l'école sportive
- Liens avec les écoles partenaires, ressources
- Liens avec les clubs de sports et les centres de loisirs
- Investissement de professionnels extérieurs (coachs, moniteurs de fitness)
- Liaison avec les conseils locaux et la promotion de la santé pour développer des aires sécurisées et des routes à pied/en vélos pour aller à l'école
- Rendre disponibles les facilités de l'école pour un usage communautaire



Modèle de Cale (1997)

Curriculum informel

- Accès pour tous les élèves à des activités extrascolaires (activité physique autant que sport)
- Activités hors de l'école/voyages (semaine d'activité physique, ski, roller)
- Événement organisé pour récolter des fonds dirigés vers l'activité physique (chasse au trésor, promenades en vélos/à pied)
- Promotion de cyclisme sécurisé (test de sécurité et entretien...)



Modèle de Cale (1997)

Curriculum

- Assez de temps alloué à l'éducation physique et l'éducation à la santé
- Enseignement d'éducation à la santé bien planifié, coordonné, cohérent et qui rencontre les objectifs statutaires
- Méthodes d'enseignement et d'apprentissage centrées sur l'élève
- Connaissances en éducation à la santé enseignées pratiquement
- Promotion de cours actifs dans d'autres sujets (cartographie en géographie, promenade naturelle en sciences, mesures en mathématique)
- Objectifs sportifs et activité des élèves contrôlés et mesurés (enregistrement des résultats des élèves)
- Organisation d'activités durant l'éducation physique
- Sensibiliser les élèves à de thèmes environnementaux autour du trafic, de la pollution, du programme de la ville pour l'activité et la sécurité



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Activités d'endurance

- ❖ Courir (course à pied) sans notion de performance. Cela correspond à une course continue que ce soit sur une piste ou bien un cross dans les bois. Les élèves courent selon leur rythme
- ❖ Enlever l'aspect ennuyant de la course à pied et la rendre plus attrayante. Il suffit de donner une boussole, une carte et les élèves sont partis pour courir pendant une période prolongée (course d'orientation) ;
- ❖ Travailler à travers la pratique de sports collectifs (mini-foot, basket, hand-ball) ;
- ❖ Se rapprocher des méthodes d'entraînement utilisées en course à pied (travailler par intervalles, évaluation continue).



61

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Activités diversifiées

- ❖ Offrir aux élèves un maximum de disciplines sportives afin que ceux-ci ne se lassent pas du cours. Dans ce but, on peut travailler avec un circuit comportant différentes activités ;
- ❖ Utiliser des activités physiques au goût du jour (ultimate, floor ball, rollers, crosse, tchouk ball...) et ainsi leur faire découvrir de nouvelles pratiques sportives ;
- ❖ Pratiquer des activités physiques en présence d'un fond musical (aérobic, danse, step, abdo fessiers, gym d'entretien).



62

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Objectif plaisir

- ❖ Aborder les activités physiques sous formes jouées (match à thèmes, match six contre six dans des sports collectifs...)
- ❖ Faire comprendre aux élèves par le dialogue que le sport correspond à une satisfaction personnelle, à un plaisir, à un bien être physique, mental, social ;
- ❖ Développer au sein de la classe un climat positif (le cours d'éducation physique n'est pas une punition, on doit être content d'y aller).



63

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Valorisation de l'élève

- ❖ Impliquer les élèves pour donner une partie du cours d'éducation physique à la place de l'enseignant ;
- ❖ Composer des groupes homogènes afin que chaque élève ait sa place dans la classe ;
- ❖ Évaluer en fin d'année grâce à la présentation d'un spectacle (mettre en avant les qualités de l'élève) ;
- ❖ Insister sur la progression de l'élève et non sur la performance proprement dite ;
- ❖ Valoriser les plus faibles ;
- ❖ Placer les élèves en situation de réussite. (groupes homogènes...)
- ❖ Enlever le terme « performance » et le remplacer par le terme effort fourni, on ne travaille pas pour des points.



64

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Bienfaits du sport

- ❖ Fournir des explications aux élèves sur la santé en rapport avec le sport d'endurance ;
- ❖ Fournir également des explications sur le bénéfice que peut apporter la pratique d'une activité physique régulière ;
- ❖ Faire prendre conscience aux élèves l'amélioration physiologique suite à l'endurance. Exemple : l'élève fait un meilleur temps, et est moins essoufflé ;
- ❖ Parler avec les élèves d'un style de vie sain (tabac, alcool, drogue, sport...) ainsi qu'une hygiène de vie à respecter (alimentation, douche...).



65

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

♦ Justification de l'EP

- ❖ Repréciser les objectifs du cours d'éducation physique, la manière de travailler et la description d'exercices ;
- ❖ Donner l'activité sportive dans de bonnes conditions ;
- ❖ Présenter des exercices simples afin de les reproduire facilement dans la vie courante (étirement, musculation de base, respiration) ;
- ❖ Installer un débriefing avec les élèves après les activités.



66

Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

◆ Activités parascolaires

- ❖ Informer un maximum sur les endroits de pratique hors cadre scolaire ;
- ❖ Donner des fiches d'entraînement para scolaire ;
- ❖ Organisation de tournois pendant le temps de midi ;
- ❖ Motiver leurs élèves à participer à des compétitions, les attirer vers des clubs sportifs, à pratiquer des disciplines sportives hors cadre scolaire par leurs propres moyens ;
- ❖ Motiver les jeunes à la pratique d'activités physiques par la venue d'entraîneur, d'arbitre ;
- ❖ Etablir une corrélation entre les activités physiques proposées dans l'établissement scolaire et celles pratiquées dans la région. Ceci facilite les nouvelles inscriptions dans les clubs sportifs.



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

◆ Comportement du professeur

- ❖ Le professeur prend part à l'activité (il court avec ses élèves) ;
- ❖ Le professeur sert de modèle. Il montre les exercices lui-même ;
- ❖ Le professeur est de bonne humeur, il est enthousiaste, il a le sourire, il rigole avec ses élèves ;
- ❖ Le professeur prend des nouvelles de ses élèves, il demande les résultats sportifs du week-end ;
- ❖ Encouragement, feedback.



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

◆ Activités inhabituelles

- ❖ Musculation dans une salle spécialisée ;
- ❖ Tir à l'arc, carabine ;
- ❖ Vélo tout terrain, run en bike ;
- ❖ Voile, catamaran ;
- ❖ Escalade ;
- ❖ Patinoire ;
- ❖ Tennis, ski de fond, ski alpin.



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

◆ Questionnaire d'intérêt

- ❖ Le professeur donne un questionnaire en début d'année à ses élèves pour savoir ce qu'ils préfèrent pratiquer comme activité physique lors du cours d'éducation physique ;
- ❖ Le professeur donne également un questionnaire sur la pratique sportive de ses élèves en dehors du cadre scolaire.



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

◆ Savoir vivre

- ❖ Respect des autres ;
- ❖ Politesse ;
- ❖ Respect du professeur ;
- ❖ Respect du matériel ;
- ❖ Avoir son équipement.



Exemples d'actions proposées au niveau secondaire

(Cloes, Del Zotto & Motter, 2008)

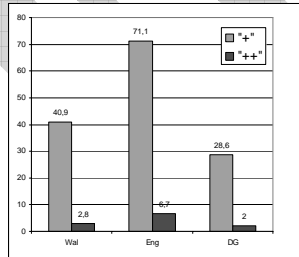
◆ Cahier de l'élève

- ❖ Lors d'un cross, prendre les temps d'année en année, pour qu'en sortant de secondaire, on voit l'évolution ;
- ❖ Batterie de tests.



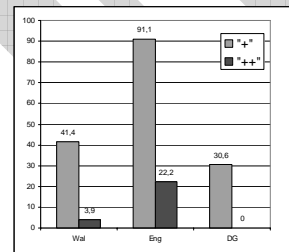
Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Cloes, Motter & Van Hoye (2008)
 - ❖ Envie d'adopter un style de vie physiquement actif



Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Cloes, Motter & Van Hoye (2008)
 - ❖ Motivation à devenir physiquement actif



Rôle de l'école dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Cloes, Motter & Van Hoye (2008)
 - ❖ Motivation à être physiquement actif tout au long de la vie

