

# Expérimentation des 'Brain Break' dans l'enseignement primaire Avis des élèves

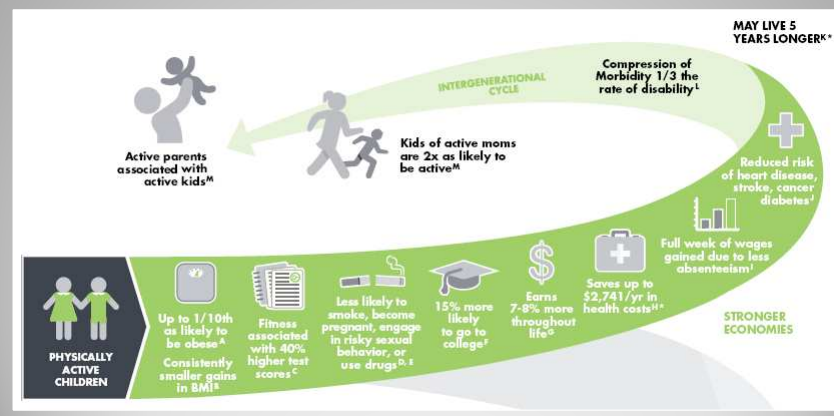
Marc CLOES & Manhattan MORNARD

Université de Liège

CIAPSE Liège – 17 au 18 octobre 2014

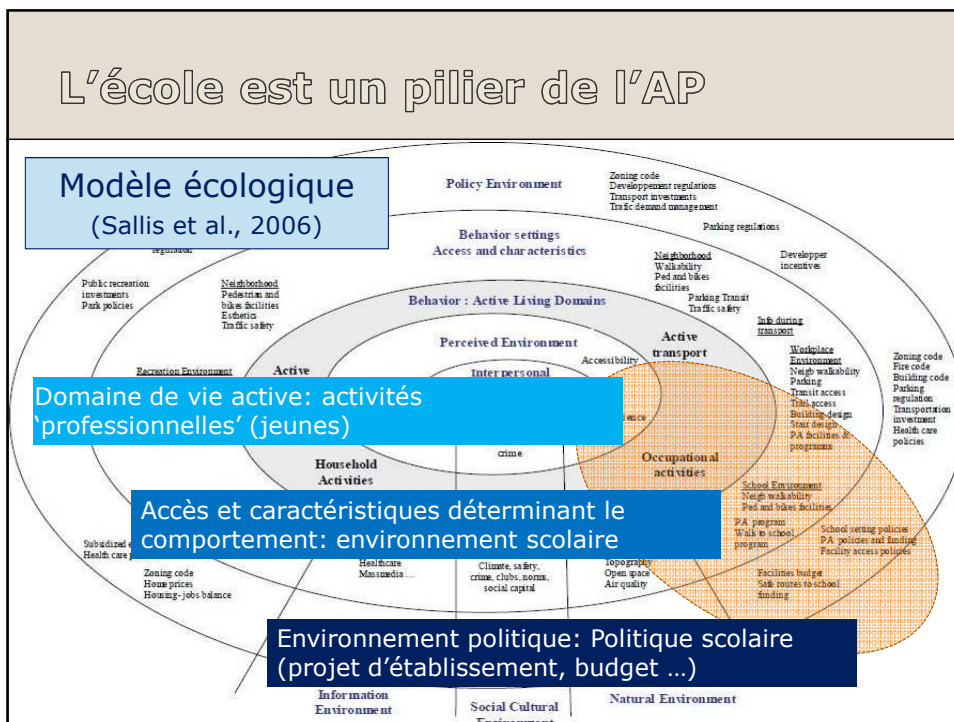
## La sédentarité des jeunes

- Problème potentiel pour la société



Designed to move (2012)

# L'école est un pilier de l'AP



## Introduction

W+ Physical Activity 3

Lancet 2012; 380: 272-81

**Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world**

Gregory W Heath, Diana C Parra, Olga L Sarmiento, Lars Bo Andersen, Neville Owen, Shifalika Goenka, Felipe Montes, Ross C Brownson, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\*

Rôle de l'école: approche intégrée

## Introduction



Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Preventive Medicine

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ypmed](http://www.elsevier.com/locate/ypmed)



Review

Preventive Medicine 56 (2013) 152–161

A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons

Chris Lonsdale <sup>a,\*</sup>, Richard R. Rosenkranz <sup>a,b</sup>, Louisa R. Peralta <sup>a</sup>, Andrew Bennie <sup>a</sup>, Paul Fahey <sup>a</sup>, David R. Lubans <sup>c</sup>

Méta-analyse → Place centrale de l'école

5

## Introduction

- Cinq dimensions

Snyers et al. (2014)

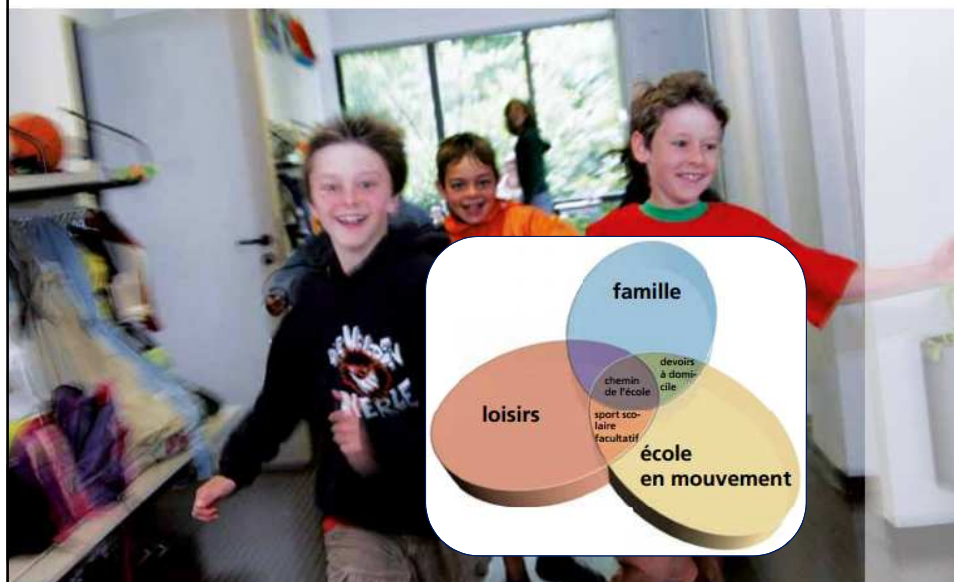


6

## L'école en mouvement

OFSPPO (nd)

### Présentation du modèle de l'école en mouvement



## Modèle 'Ecole en mouvement'

### A l'école

- Manifestations scolaires
- Périodes sans enseignement
- Sport scolaire facultatif

### En classe

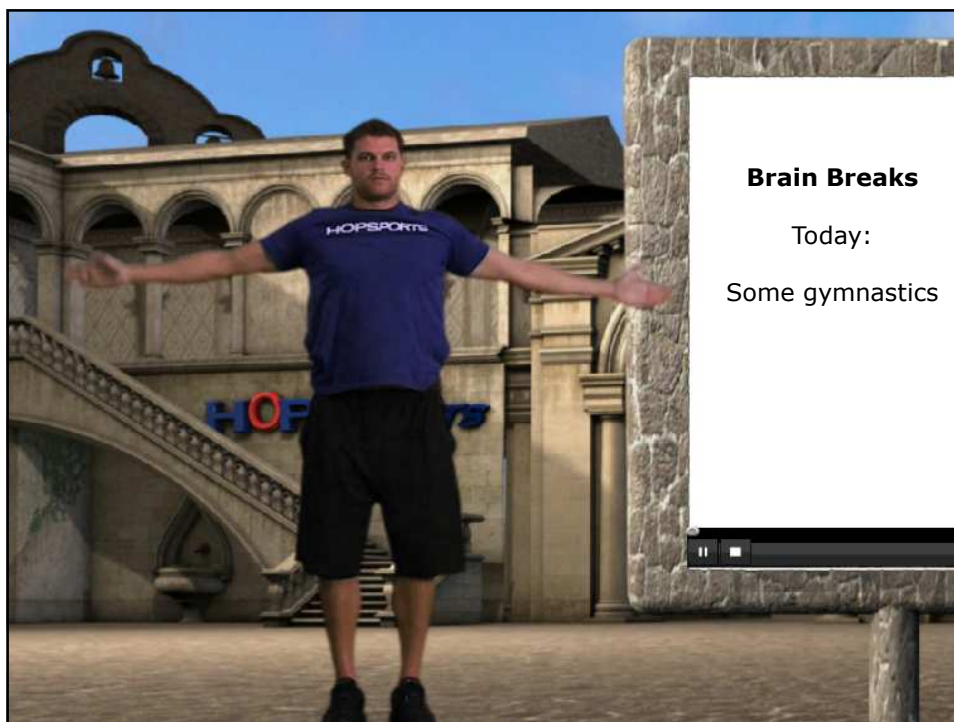
- Leçons d'éducation physique
- Enseignement en mouvement
- Activités interdisciplinaires

### Avant/ après l'école

- Chemin de l'école
- Devoirs à domicile

OFSPPO (nd)





## Une pause mouvement pour mieux apprendre

- Effet positif de l'AP en classe sur la réussite scolaire

Rasberry et al. (2011)

- Une attitude plus positive des enseignants dans les contextes nord-américain et asiatique

Liu et al. (2007)



12

## Introduction

- Vidéos
  - Quelques minutes
  - Personnages
  - 'Brain Breaks' (BB)

HOPSports



13



Pourquoi cette étude ?

## Objectifs de l'exposé

Faisabilité de l'implantation des brain breaks

Effet des brain breaks:

- sur les attitudes des enfants à l'égard de l'école
- sur leur style de vie

15



Comment cette étude a-t-elle été réalisée?



## Méthodologie

- 2 écoles primaires expérimentales
- 3 classes
  - ✎ 43 élèves de 3-4-5-6<sup>ème</sup> années (école 1)
  - ✎ 23 élèves de 5<sup>ème</sup> année (école 2)
  - ✎ 22 élèves de 5<sup>ème</sup> année (école 2)
- 10 semaines (47 journées)
- Brain break
  - ✎ 1x/jour (théoriquement)
  - ✎ 5 à 10 minutes effectives
  - ✎ Echantillon de 9 vidéos



17

## Méthodologie

- 2 écoles contrôles
- 6 classes
- 136 enfants
- Questionnaire pré/post
  - Echelles de Lickert à 4 niveaux
  - Avis sur les brain breaks (GE)
- Analyse des données avec Statistica

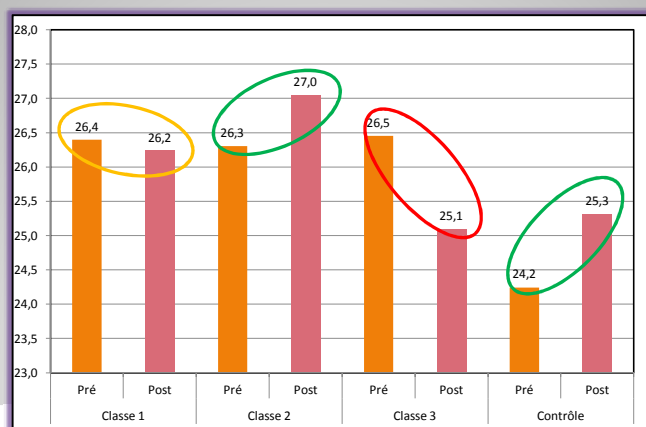
18



Qu'a-t-on appris ?

Pas d'effet au niveau de l'attitude  
à l'égard des matières scolaires

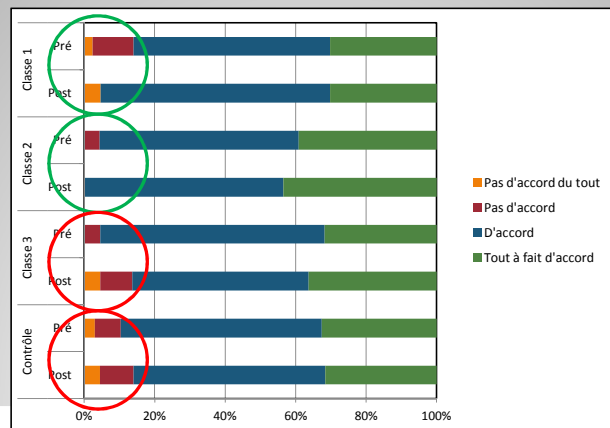
- Score global/32



20

## J'aime d'école

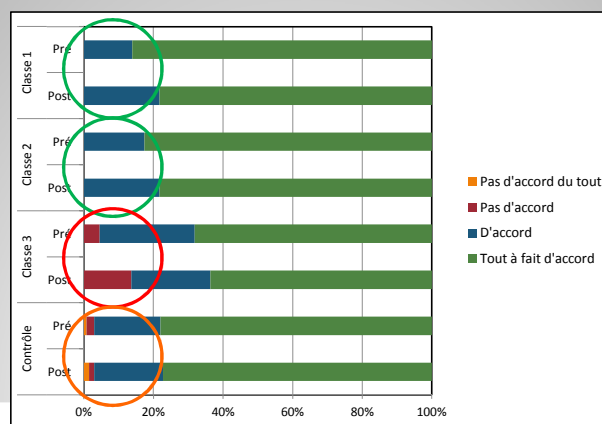
- Plus les brain breaks ont été proposés, plus l'attitude évolue favorablement



21

## J'aime l'activité physique

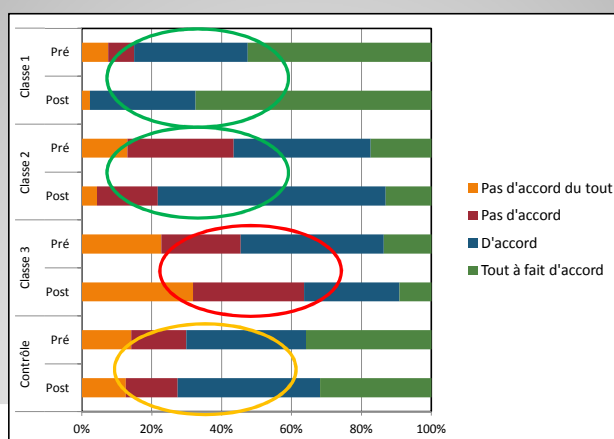
- Les avis positifs se maintiennent dans deux des classes expérimentales



22

## Les instituteurs incitent l'AP

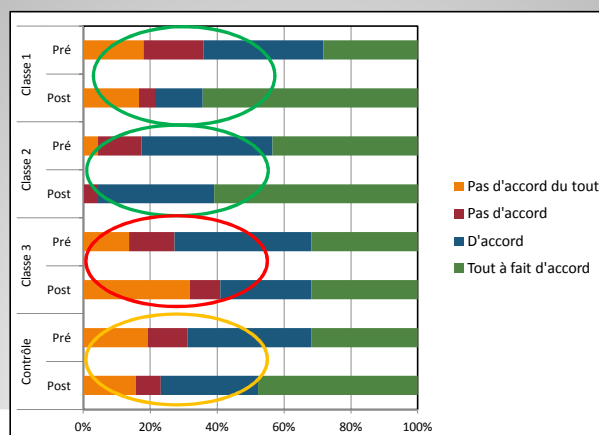
- Les élèves de deux des classes expérimentales reconnaissent l'implication de leurs instituteurs



23

## On bouge en classe

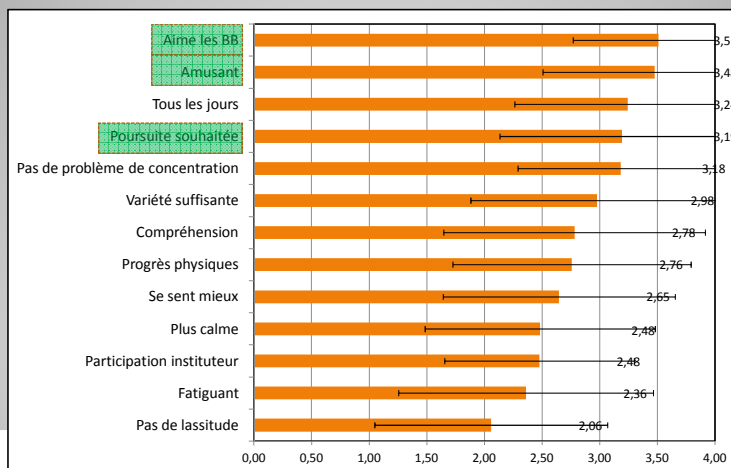
- Evolution favorable dans deux des classes expérimentales



24

## Avis des élèves sur les BB

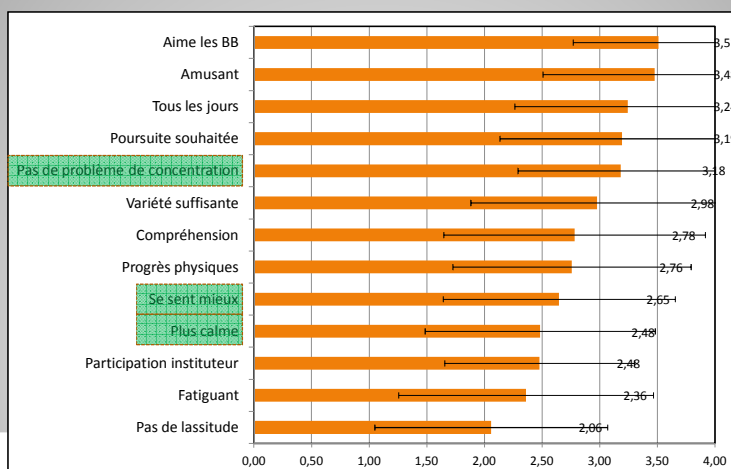
- Opinion positive (plaisir éprouvé)



25

## Avis des élèves sur les BB

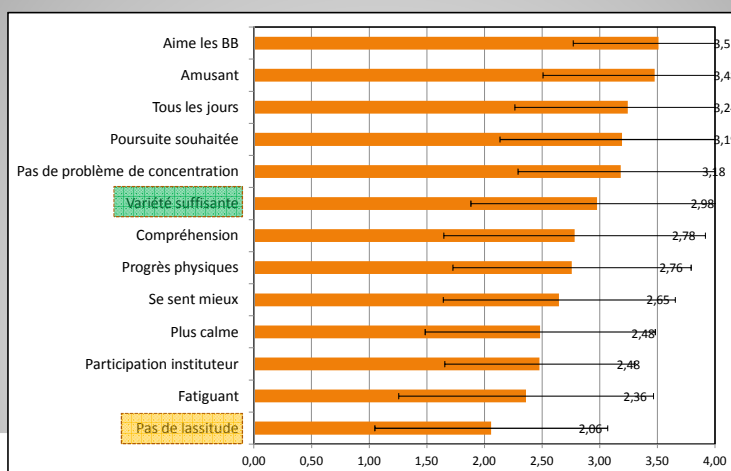
- Pas de perturbation sur le travail en classe



26

## Avis des élèves sur les BB

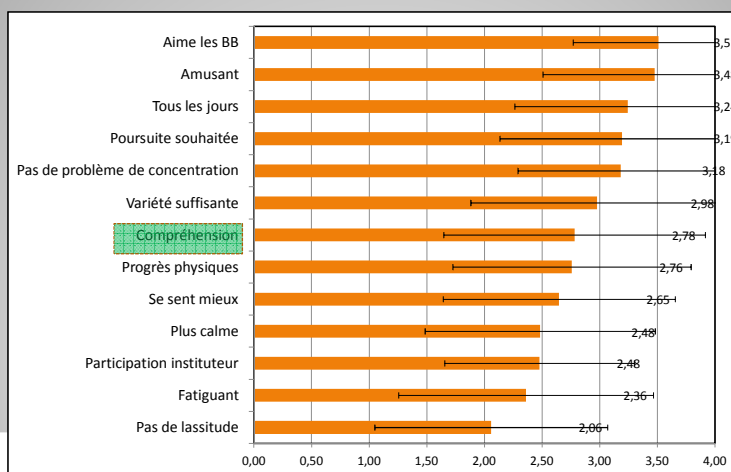
- Souhait de varier les vidéos



27

## Avis des élèves sur les BB

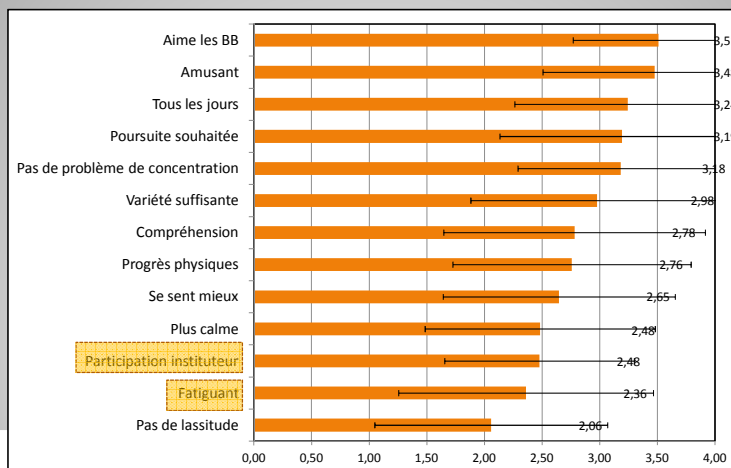
- Pas de réelles difficultés avec l'anglais



28

## Avis des élèves sur les BB

- Certains aspects pourraient être améliorés



29

\*Take home message

Que doit-on retenir ?

## Qu'apportent les brain breaks?

- Dans les limites de cette étude
  - Pas d'évolution particulièrement marquée au niveau des attitudes à l'égard des matières scolaires et de l'activité physique (questionnaires)
  - Avis positif à propos des brain breaks et souhait de continuer
  - Relative impression de bien-être
  - Besoin de variété

→ Poursuivre les recherches

31



Marc.Cloes@ulg.ac.be





## Références

- Heath, G.W., Parra, D.C., Sarmiento, O.L., Andersen, L.B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., & Brownson, R.C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Physical Activity 3. Lancet*, 380, 272–281.
- Liu, A., Hu, X., Ma, G., Cui, Z., Pan, Y., Chang, S., Zhao, W., & Chen, C. (2008). Evaluation of a classroom-based physical activity promoting programme. *Obesity Reviews*, 9, Suppl. 1, 130–134.
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R.R., Peralta, L.R., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D.R. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 56, 152–161.
- OFSPO (nd). L'école en mouvement. Présentation du modèle de l'école en mouvement. Macolin: OFSPO. Retrieved from <http://www.schulebewegt.ch/>
- 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.
- 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. Available on Internet: <http://hdl.handle.net/2268/171066>
- Rasberry, C. N., Lee, S.L., Robin, L., 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 Suppl 1, S10-20. 2011. doi: 10.1016/j.ypped.2011.01.027
- [www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org) (2012). *Designed to move. A physical activity action agenda*. Beaverton: Nike Inc.