

## « Prof d'EPS » un métier qui bouge

Marc Cloes  
Département des Sciences de la motricité  
Université de Liège

Conférence AEEPS  
Lille – Le 3 juin 2015

### Trois sous-questions

- L'activité physique, qu'est-ce que c'est?
- A quoi ça sert?
- Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?



4

### Plan de l'exposé

- 4 questions
  - Connait-on réellement l'activité physique?
  - L'École, un pourvoyeur d'activité physique?
  - Pourquoi ne plus dire 'prof de gym'?
  - Des exemples de bonnes pratiques?



2

### Des hypothèses

- Le public a des représentations erronées de l'activité physique ?
- Les représentations des pros de la santé ne sont pas optimales
- Les représentations constituent le point de départ des comportements



5

1



Connaissez-vous l'activité physique ?

### Les représentations

- Parce que ...
  - Réalité commune au sein d'une population, en fonction des références culturelles, des expériences vécues
  - Compréhension des raisons des réticences, des motivations, des blocages
  - Point de départ de la transformation des habitudes

6

### Représentations sur l'AP

- Aspects à considérer
  - Définition** – Qu'est-ce que c'est ?
  - Impact** – A quoi ça sert ?
  - Recommandations** – Qu'est-ce qu'il faut faire, en fait ?
  - Auto-analyse** – Suis-je assez actif? Suis-je prêt à changer? Qu'est-ce qui m'en empêche?
  - Possibilités d'action et de maintien** – Comment atteindre/maintenir le niveau recommandé ?

7

### Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

Loisirs sportifs	Loisirs non sportifs	Déplacements	Activités fonctionnelles	Activités professionnelles
Tennis Bad Step Natation Rugby Muscu Haltéro Ski	Se promener en famille Jouer au bowling Danse en boîte	Escaliers Marche Roller Trotinette	Ranger Jardinage (obligé)	Infirmière Manutentionnaire Prof EPS

10



L'activité physique, qu'est-ce que c'est?


### L'activité physique

- On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique

163 kinés (Mouton et al. 2014)

- 1% propose tous les items
- Mentionnent
- Mouvement du corps: 49,2 %
- Muscles squelettiques: 13 %
- Augmentation de la dépense énergétique: 26,5 %
- Par rapport au repos: 8,1 %


OMS (2010)



11

### Exemples d'activités physiques

- Pouvez-vous mimer des types d'activité physique différents?



9

### L'activité physique

Sportifs

Non sportifs

Travail/école



Fonctionnel


Activité physique

12

d'après Sallis et al. (2006)

### Gradation de l'activité physique

- Comportement sédentaire
  - Temps passé assis/couché entre le lever et le coucher
- Inactivité
  - Sous le seuil de l'activité modérée
- AP-Intensité modérée
  - Une augmentation du rythme cardiaque ou respiratoire (une marche rapide)
- AP-Intensité élevée (AP-IE)
  - Essoufflement, impossible de maintenir une conversation



13

### Et lorsque l'on parle des autres activités physiques ?

Se déplacer en vélo, danser, jardiner, ... c'est pas le top non plus!

TNS Opinion & Social (2014)

A peine + d'un Français de 15 ans ou + sur 2 pratique régulièrement

Un sur 5 ne 'bouge' jamais

C'est moins pire ailleurs

	5x/sem ou +	1à4x/sem	1à3x/mois ou -	Jamais
EU	15	33	22	30
NL	44	39	11	6
FI	28	46	18	8
LU	15	42	26	17
BE	18	37	25	20
FR	17	34	20	29

### L'inactivité physique en Europe

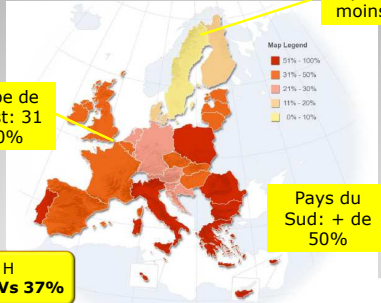
- Proportion des 15 ans et + qui ne pratiquent jamais d'exercice physique et/ou de sport

Pays nordiques: moins de 20%

Europe de l'Ouest: 31 à 50%

Pays du Sud: + de 50%

F > H  
47 Vs 37%



TNS Opinion & Social (2014)

14

### Quel est le niveau d'activité physique des jeunes ?

% de jeunes déclarant au moins 1h d'APMI/jour

Health Behaviour in School-aged Children  
WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY

	11 ans		13 ans		15 ans	
WAL	18	30	12	20	9	15
FRA	9	21	6	17	5	14
LUX	18	32	16	32	13	24
ALL	20	25	14	21	9	13
Moy	19	28	13	24	10	19

Currie et al. (2012)

17

### Comment se classe la France dans l'EU28?

- Pratique d'exercices physiques et/ou de sport: pas idéal

TNS Opinion & Social (2014)

Moins d'un Français de 15 ans ou + sur 2 pratique régulièrement

La situation a empiré entre 2009 et fin 2013

C'est moins pire ailleurs

	5x/sem ou +		1à4x/sem		1à3x/mois ou -		Jamais	
	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009
EU	8	-1	33	+2	17	-4	42	+3
FI	13	-4	53	-2	19	-2	15	+8
NL	8	+3	50	-1	13	-3	29	+1
LU	12	0	42	+3	17	0	29	-3
BE	10	-6	37	+3	22	0	31	+3
FR	8	-5	35	0	15	-3	42	+8

### Quel est le niveau d'activité physique des jeunes ?

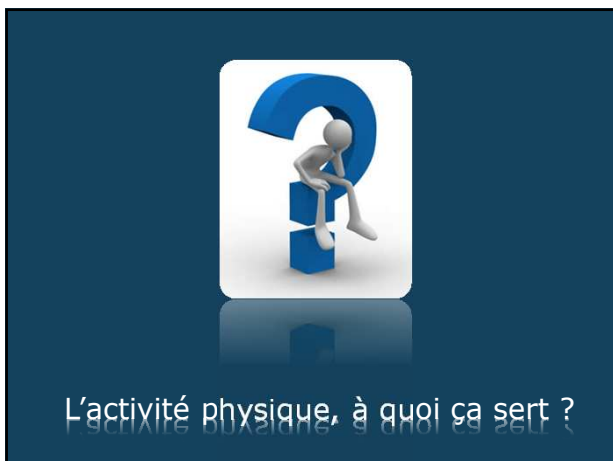
% de jeunes déclarant au moins 1h d'APMI/jour

Health Behaviour in School-aged Children  
WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY

	11 ans		13 ans		15 ans	
WAL	18	30	12	20	9	15
FRA	9	21	6	17	5	14
LUX	18	32	16	32	13	24
ALL	20	25	14	21	9	13
Moy	19	28	13	24	10	19

Currie et al. (2012)

18



### Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Modifications du corps
    - Système cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
    - Système respiratoire (ventilation)
    - Système musculaire (force, souplesse)

22

### Impact de l'activité physique

- D'après vous, quels sont les effets de l'activité physique ?

20

### Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Santé (physique et mentale) et maladie
    - Taux de mortalité
    - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
    - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
    - Santé mentale

23

### Catégories d'effets de l'AP

- Vos réponses

Modifications du corps	Santé et maladie	Modification des fonctions cognitives	Manière d'être	Aspects économiques
Pression artère Densité osseuse Cœur Fatigue Endurance	Bien être/stress Sentiment de compétence Poids Réussite Cancer Ennui	Résultats scolaires Lutte contre Alzheimer	Communication	Réduction frais de santé Moins de médicaments

21

### Impact de l'activité physique

- Cinq catégories
  - ❖ Modification des fonctions cognitives
    - Activation cérébrale
    - Fonctions exécutives dans l'apprentissage
    - Performance scolaire

24

### Impact de l'activité physique

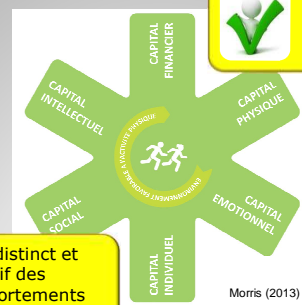
- Cinq catégories
  - ❖ Modification de la manière d'être
    - Intégration sociale
    - Limitation d'autres comportements à risque



25

### Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain
  - Evidence scientifique démontrée



Morris (2013)

Rôle distinct et négatif des comportements sédentaires

28

### Impact de l'activité physique

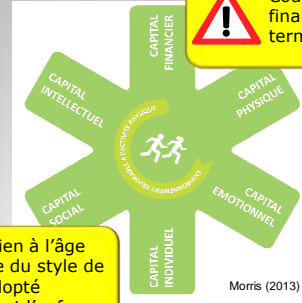
- Cinq catégories
  - ❖ Aspects économiques
    - Limitation de l'absentéisme
    - Diminution de certaines dépenses
    - Réduction des coûts des soins de santé



26

### Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain
  - Coût social et financier à long terme
  - Maintien à l'âge adulte du style de vie adopté pendant l'enfance

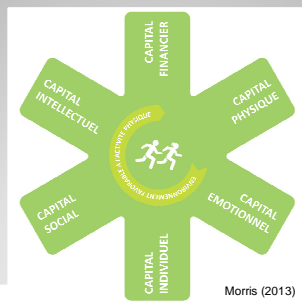


Morris (2013)

29

### Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain



Morris (2013)

27

### Physical Activity

Key messages

- The high prevalence of physical inactivity, its harmful health and environmental consequences, and the evidence of effective physical activity promotion strategies, make this problem a global public health priority

#### The pandemic of physical inactivity: global action for public health

Harald W. Kahl, 3rd, Carol Lynn Craig, Estelle Victoria Lambert, Shigeru Inoue, Jassem Ramadan Aliakbar, Grit Leventoglu, Sergio Kahlmeier, for the Lancet Physical Activity Series Working Group

Lancet 2012; 380: 234-246

Physical inactivity is the fourth leading cause of death worldwide. We summarise present global efforts to counteract this problem and point the way forward to address the pandemic of physical inactivity. Although evidence for the benefits of physical activity for health has been available since the 1950s, promotion to improve the health of populations has lagged in relation to the available evidence and has only recently developed an identifiable infrastructure, including efforts in planning, policy, leadership and advocacy, workforce training and development, and monitoring and surveillance. The reasons for this late start are myriad, multifactorial, and complex. This infrastructure should continue to be formed, intersectoral approaches are essential to advance, and advocacy remains a key pillar. Although there is a need to build global capacity based on the present foundations, a systems approach that focuses on populations and the complex interactions among the correlates of physical inactivity, rather than solely a behavioural science approach focusing on individuals, is the way forward to increase physical activity worldwide.

28

## Pour se convaincre d'agir ...

### DESIGNED TO MOVE

A Physical Activity Action Agenda

<http://designedtomove.org>

## Que faut-il faire?

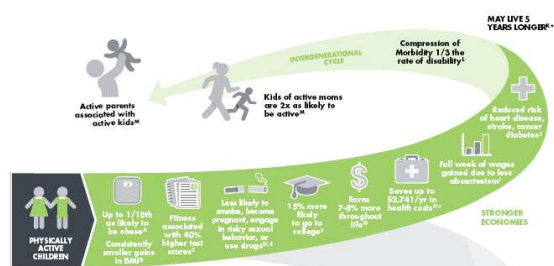
- Quiz « Questions pour un champion »
  - Prenez la feuille avec les 10 cases + notez votre âge, votre sexe (F/H) et votre métier
  - Vous allez écrire vos réponses à 10 questions très simples
  - Noter la proposition que vous pensez correcte (Q1 à Q9)
  - Ecrire vos propositions (Q10)

On ne triche pas ...



34

## Les enfants d'aujourd'hui risquent de vivre moins vieux que leurs parents !



[www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org) (2012)

## Que faut-il faire?

### Exemples de questions

- Quelle est la durée minimale, en minutes, d'une activité physique aérobie d'intensité modérée, pour qu'elle puisse exercer un rôle favorable sur la santé ?
- Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de 7 à 18 ans devrait-il réaliser une période de 60 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée ?
- Combien de minutes un ado devra-t-il marcher d'un bon pas pour 'brûler' les calories d'une cannette de Coca ?
- Quelle devrait être, en minutes, la durée maximum de temps de loisir qu'un jeune devrait passer devant un écran (TV, ordi, ...) chaque jour ?
- Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de moins de 18 ans devrait-il effectuer des activités d'intensité soutenue permettant d'améliorer la force musculaire ?
- ...

35



Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

### Correction

- Echangez votre feuille avec un voisin
- Préparez-vous à évaluer → Notez les points
  - 2 points si réponse exacte (cercle vert)
  - 1 point si réponse juste au-dessus ou en dessous (cercle orange)
  - 0 point si réponse au-delà de cet intervalle

36

## Que faut-il recommander ?



- Jeunes (5-17 ans)
  - Accumuler au moins **60 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (périodes de **10 minutes minimum**)
  - Plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé (ne pas se contenter de 60')
  - L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une **activité d'endurance**
  - Des activités d'intensité soutenue (renforcement du système musculaire et des os) devraient être incorporées **au moins trois fois par semaine**



Adopter un style de vie actif

d'après OMS (2010)  
37

## Que faut-il faire?



- Après 65 ans
  - Idem 18 à 64 ans
  - Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins 3 jours/semaine
  - Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent

d'après OMS (2010)  
40

## Que faut-il recommander ?



- Jeunes (5-17 ans)
  - Les périodes de plus de 2 heures d'affilée passées assis devraient être évitées
  - Le temps de loisir passé devant un écran devrait être limité à 2 heures par jour

Tremblay et al. (2011)



Diminuer les comportements sédentaires



38

## Que retenir de la 1<sup>ère</sup> partie ?

- Des actions sont indispensables
- Enjeu sociétal



COMPORTEMENT A RISQUE

41

## Que faut-il faire?



- De 18 ans à 64 ans
  - Cumuler **au - 150 min** d'activité d'endurance d'int. modérée ou **au - 75 minutes** d'activité d'endurance d'int. soutenue, ou une combinaison des deux types, chaque semaine
  - L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'**au moins 10 min**
  - Pour davantage de bénéfices, atteindre 300 minutes d'AP modérée par semaine ou pratiquer 150 minutes d'AP d'int. soutenue
  - Exercices de renforcement musculaire à pratiquer **au moins deux jours/semaine**

d'après OMS (2010)  
39

2



L'École peut-elle contribuer à l'action ?

### Le rôle de l'école

- Accueil potentiel de tous les jeunes
- Lieux et ressources humaines disponibles
  - Bar-Or (2005), Trost & Loprinzi (2008)
  - Modèle écologique, Sallis et al. (2006)
- Référence au Réseau Ecoles en Santé
  - Nutbeam (1992), OMS Europe (1993)
- Concept d' «Active School»
  - Cale (1997)
  - Ontario Physical and Health Ed. Association (2006)

43


### Un soutien de poids

Heath et al. (2012)

@ Physical Activity 3

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

Gregory W Heath, Diane C Parra, Olga L Sarmiento, Lars Ba Andersen, Neville Owen, Shafiqe Ganiyu, Felipe Montez, Ross C Brownson, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\*



Les stratégies scolaires intégrées, comprenant l'éducation physique, des activités en classe, du sport extra-scolaire et des déplacements actifs peut augmenter l'AP chez les jeunes

46

### Il y a beaucoup d'opportunités d'être actif à l'école


Guinhouya (2010)

Occasions normales (100% des élèves)				Occasions spécifiques (<100% des élèves)			
Cours d'éducation physique	Récréation du matin	Récréation de l'après-midi	Pause déjeuner	Service d'accueil	Activités extrascolaires	Autres événements	
45 min/j	15 min/j	15 min/j	120 min/j	60 min/j	60 min/j	2 h/m	
≥ 75 min/j disponibles pour une activité physique				≥ 120 min/j disponibles pour une activité physique			

47

### Que retenir de la 2<sup>ème</sup> partie ?

- Des actions impliquant l'école sont efficaces
- Pourquoi pas un coup de pouce chez nous?




Philippe Geluck

47

### L'AP à l'école a un impact positif

Demetriou & Höner (2012)

- Analyse de 129 articles
- Variables :
  - BMI - 28%
  - Performance motrice - 69,7%
  - Activité physique - 56,8%
  - Résultats scolaires - 87,5%
  - Estime de soi - 30%
  - Attitudes - 43,8%



En cas de projet ciblé

45

3



Du 'prof de gym' au 'prof d'EP' ?



### Promouvoir l'AP à l'école ...

Pate et al. (2006)

**Circulation** American Heart Association  
Learn and Live..  
JOURNAL OF THE AMERICAN HEART ASSOCIATION

Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart 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  
Russell R. Pate, Michael G. Davis, Thomas N. Robinson, Elaine J. Stone, Thomas L. McKenzie and Judith C. Young  
Circulation 2006;114:1214-1224; originally published online Aug 14, 2006; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052

49

### Le prof d'EP a les compétences requises ...

Medical and Natural-Scientific Foundations  
Sport and Exercise Physiology  
Sport Biomechanics  
Sport Technology  
Sport Medicine  
Kinesiology

Behavioural, Social, and Educational Foundations  
Sport Psychology  
Sport Sociology  
Sport Pedagogy

Political, Legal, Economical, and Managerial Foundations  
Sport Politics  
Sport Laws  
Sport Economics  
Sport Management

Informational, Philosophical, Historical, and Comparative Foundations  
Sport Information  
Sport Philosophy  
Sport History  
Comparative Physical Education and Sport

Haag (2004)

52

### ... doit porter sur 6 axes

Et le prof d'EP en est potentiellement la pierre angulaire

Projet d'établissement  
Cours d'éducation physique  
'Sport' à l'école  
Milieu de vie (récréations, lieux)  
Activité physique en classe  
Déplacement actif

Snyers et al. (2014)

50

### ... mais il faut les exploiter en appliquant deux principes

- Littératie physique = développement de personnes physiquement éduquées (NASPE, 2004)
  - ☞ Compétence physique et motrice
  - ☞ Compréhension des concepts du mouvement
  - ☞ Attitude positive et pratique régulière
- Accountability = changements concrets
  - ☞ Dimensions motrice, physique, cognitive, affective et sociale des élèves
  - ☞ Acquisition d'un style de vie sain

53

### La mission du prof d'EP a changé

±1970 ±2000

51

### Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Rôle de base** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes, 2010)
  - ☞ Lutte contre l'inactivité (représentations)
  - ☞ Sauvetage aquatique; réanimation; DEA
  - ☞ Echauffement; retour au calme; stretching; fitness
  - ☞ Principes ergonomiques, contrôle respiratoire; relaxation
  - ☞ Sélection de son intensité de travail; contrôle des pulsations; fonctionnement des muscles et du corps
  - ☞ Amélioration de la motricité (équilibre, habiletés de manipulation, travail en hauteur, postures, ...)
  - ☞ ...
  - ☞ Et - bien sûr - apprentissage des bases en sport !

54

## Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Actions spécifiques** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes et al., 2009)
  - ☞ Activités diversifiées
  - ☞ Portfolio élèves, dossiers thématiques
  - ☞ Activités en lien avec la communauté
  - ☞ Initiation à des sports originaux



55

## Cela implique 5 obligations

- **Etre un modèle**
  - ☞ Montrer qu'il est possible d'adopter un style de vie actif
- **Mettre à jour ses connaissances**
  - ☞ Etre curieux à propos de l'AP et de sa promotion
- **Créer un réseau**
  - ☞ Développer des collaborations, obtenir du soutien
- **Devenir un gestionnaire de projet**
  - ☞ Analyser, planifier, mettre en œuvre, coordonner, évaluer
- **Se comporter en professionnel**
  - ☞ Assumer le rôle du spécialiste

Ciotto & Fede (2014)  
Erwin et al. (2014)

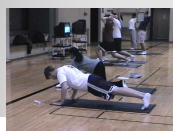
58

## Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Autres exemples**
  - ☞ Projets d'élèves ...
  - ☞ Collaboration avec d'autres profs ou partenaires
  - ☞ Utilisation de ressources variées
  - ☞ Nouvelles technologies (cardio, ordi, vidéo, iPad, ENT, ...)



Fahey et al. (2007)



Castelli (2013)

**Et pourquoi pas un peu de théorie?**

56

## Certaines préoccupations

- **Quatre problèmes pédagogiques dans la santé/l'AP en EP** (Haerens, 2012)
  - Manque de recherches interventionnelles sur l'EP centrée sur la santé (priorité sur la motricité ou l'APMI, sur le sport plutôt que sur les activités de loisir)
  - 'Pédagogie de l'obésité' (études très limitées)
  - Question du transfert (manqué d'interaction entre l'EP et la communauté/la famille)
  - Place des comportements sédentaires (considérés comme un risque spécifique pour la santé)

59

## Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Nouveau rôle** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes, 2010)
  - ☞ Alimentation (hydratation, diététique sportive, ...)
  - ☞ Sommeil
  - ☞ Stress (relaxation dans la vie de tous les jours, ...)
  - ☞ Tabagisme, alcool, drogues, médicaments
  - ☞ Hygiène (douche, ...)

➔ **Education physique et à la santé ??**

57

## Développements actuels

- Développement d'un **Modèle Pédagogique pour une Éducation physique centrée sur la santé** (Haerens et al., 2011)
  - Interdépendance and irréductibilité de l'apprentissage, de l'enseignement, du contenu enseigné et du contexte
  - La priorité est que **'les élèves accordent de l'importance à un style de vie actif'** c'est qu'ils apprennent à valoriser et à pratiquer une AP adaptée qui améliore la santé et le bien-être pour le reste de leur vie

60

## Développements actuels

- Développement d'un Modèle Pédagogique pour une Éducation physique centrée sur la santé (Haerens et al., 2011)
  - Exige que les **croyances des enseignants** sur l'enseignement et l'apprentissage en EP soient orientées sur l'auto-actualisation et la reconstruction sociale
  - Nécessite la mise en exergue du **domaine affectif** (valorisation de l'AP) dans la programmation de l'apprentissage

**Objectif: amener les jeunes à valoriser et apprécier l'AP pour la vie pour qu'ils soient motivés (de manière autonome) à devenir/rester actifs en dehors de l'EP**

61

## Nouvelles approches de formation

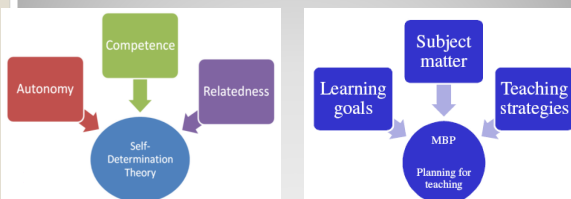
- Partir des représentations des enseignants
  - Définition
  - Impact
  - Recommandations
  - Mesure
  - Mise en œuvre
- Illustrer la manière d'augmenter la motivation des élèves
  - Présentation de principes de base (portfolio)
  - Illustration d'approches originales (pentathlon)
  - Démonstration du plaisir des élèves (vidéo)
  - Développement et mise en œuvre de projets en collaboration (coopération)

**Prise de conscience**

64

## Développements actuels

- Développement d'un Modèle Pédagogique pour une Éducation physique centrée sur la santé (Haerens et al., 2011)



62

## Nouvelles approches de formation

- Formation d'une journée (Aelterman et al., 2013)
  - Base théorique sur les principes de la TAD
  - Aperçu des stratégies motivationnelles reposant sur les besoins des apprenants, sur base d'études de cas et des vidéos
  - Mise en pratique



Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and quantitative findings

N. Aelterman<sup>a,c,\*</sup>, M. Vansteenkiste<sup>a</sup>, H. Van Keer<sup>b</sup>, J. De Meyer<sup>c</sup>, L. Van den Berghe<sup>d</sup>, L. Haerens<sup>d,e</sup>

65

## Nouvelles approches de formation

- Pedagogical cases (Armour, 2014)
  - Scénarios
  - Experts en Sciences du Sport
  - Experts en Pédagogie du Sport
- Communautés de pratique
- Recherche action

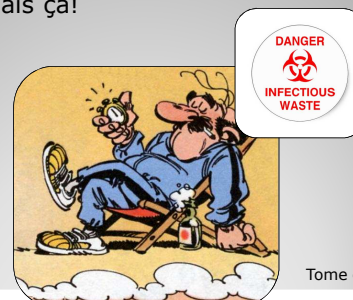


**Formation initiale et continue**

63

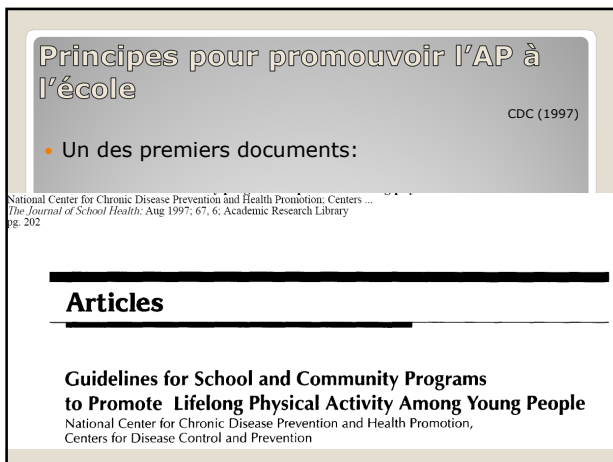
## Que retenir de la 3<sup>ème</sup> partie ?

- Plus jamais ça!



Tome et Janry

66



Sport beweegt je school' is een Instrument van SVS en Bloso om een bewegings- en sportbeleid op school te creëren. Vorig schooljaar kregen alle basis- en secundaire scholen de kans om hiermee kennis te maken. Door zich te registreren voor dit actieplan, konden de scholen beroep doen op ondersteuning bij de uitbouw van hun bewegings- en sportbeleid.

Ook dit schooljaar kunnen de scholen ondersteuning verkrijgen om stapsgewijs invulling te geven aan haalbare en realistische doelen voor een kwalitatief en geïntegreerd bewegings- en sportbeleid. Hierbij stimuleren we o.m. ook

<http://www.sportbeweegtjeschool.be/>

**'Sport beweegt je school'**

**NIEUW! SVS-dienste 'Schoolondersteuning'**

Dit is een Initiatief van SVS i.s.m. VIGeZ.

### Que retenir de la 4<sup>ème</sup> partie ?

- Il existe des ressources
- Mais il faut s'investir dans l'innovation
- Mettre en réseau



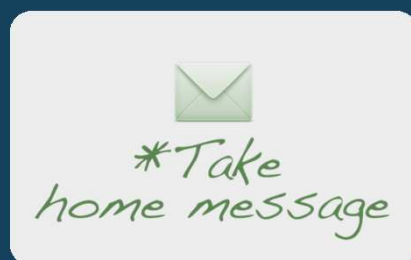
76

### Pour ceux qui voudraient en savoir plus ...

Même si c'est en anglais

- Corbin (2002): ce que chaque professeur d'EP devrait savoir sur la promotion de l'AP
- Cale & Harris (2006): principes d'action pour mettre en place la promotion de l'AP à l'école
- Hodges Kulinna et al. (2012) : changer l'AP scolaire
- Erwin et al. (2013) : revue de la promotion intégrée de l'AP à l'école

74



Conclusions

### Pour ceux qui voudraient en savoir plus ...

Des exemples en français

- Revue de l'Education Physique

Charlotte LAURENT, Alexandre MOUTON & Marc CLOES

Exploitation du concept de « physical literacy » dans le cadre d'une séance d'ergonomie et de manutention

Monia MASROUKI & Marc CLOES

TRAVAIL DE DIFFERENTES DISCIPLINES COLLECTIVES SOUS FORME DE CIRCUIT

75

### Avant tout ...

- Rôle de l'éducation physique dans la promotion d'un style de vie actif
  - Cours d'EP (donc le prof!) = pierre angulaire de la promotion de l'AP (au-delà du cours en tant que tel)
  - Enjeu = former des citoyens responsables ... de leur corps



Soutien des autorités scolaires



Soutien des autorités médicales

78

### Suggestion #1 – Rester réaliste

- Identifier les actions mises en place et les valoriser
  - Analyse de ce qui se fait
  - Valorisation des initiatives originales
- Stimuler le partage d'expériences
  - Faciliter les échanges/collaborations
  - Intégration dans les formations en cours de carrière
  - Développement d'un guide des bonnes pratiques



79



Marc.Cloes@ulg.ac.be

<http://orbi.ulg.ac.be/ph-search?uid=U012570>

### Suggestion #2 – Innover

- Encourager les initiatives
  - Création de bourses « écoles actives »
  - Ouverture de postes de conseillers « écoles actives »
- Donner un statut officiel
  - Description concrète du programme « bouger » dans le projet d'établissement
  - Reconnaissance de l'éducation physique comme le moteur du développement d'un style de vie actif
  - Valorisation de la qualité de l'intervention



80

Références

« Ne doutez jamais qu'un petit nombre de personnes peuvent changer le monde. En fait, c'est toujours ainsi que cela s'est produit »

Margaret Mead

La Société compte donc sur vous dès aujourd'hui!



- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., De Meyer, J., Van den Berghe, L., & Haerens, L. (2013). Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and quantitative findings. *Teaching and Teacher Education*, 29, 64-75.
- Armour, K. (2014). *Pedagogical cases in physical education and youth sport*. London: Routledge.
- Bar-Or, O. (2005). Juvenile Obesity. Is School-Based Enhanced Physical Activity Relevant? *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159, 996-997.
- Cale, L. (1997). Promoting physical activity through the active school. *The British Journal of Physical Education*, 28, 1, 19-21.
- Cale, L., & Harris, J. (2006). School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. *Sport, Education and Society*, 11, 4, 401-420.
- Castelli, D.M. (2013, July). *Technologies to Learning: Data Driven Decision Making*. Paper presented at the 2013 AIESEP International Conference 'Physical education and sport: Challenging the future', Warsaw, Poland. Available on Internet: [http://www.aiesep.ulg.ac.be/upload/aiesep\\_2013\\_warsaw\\_keynote\\_castelli.pdf](http://www.aiesep.ulg.ac.be/upload/aiesep_2013_warsaw_keynote_castelli.pdf)
- Ciotto, C.M., & Fede, M.H. (2014). PASS: Creating physically active school systems. *JOPERD*, 85, 8, 13-19.
- Cloes, M. (2010). The active school concept: A project for PE teachers. Keynote delivered at Timisoara, Roumanie – 50 years of History in education, performance and research, November 4-7 2010. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2268/132209>

84

- Cloes, M., Motter, P., & Van Hoye, A. (2009). Students' perception of the role of their secondary school in promoting an active lifestyle. In, T. Rossi, P. Hay, L. McCuaig, R. Tinning & D. Macdonald (Eds). *Proceedings of the 2008 AIESEP World Congress «Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West»*, Sapporo, January 21-25 {cd-rom - ID: 186}. Brisbane: HMS, University of Queensland.
- Corbin, C.B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 2, 128-144.
- Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 186-196.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 186-196.
- Erwin, H., Beets, M.W., Centelo, E., & Morrow, Jr. J.R. (2014). Best practices and recommendations for increasing physical activity in youth. *JOPERD*, 85, 7, 27-34.
- Erwin, H., Beighle, A., Carson, R.L., Castelli, D.M. (2013). Comprehensive school-based physical activity promotion: A review. *Quest*, 65, 412-428. doi: 10.1080/00336297.2013.791872

85

- 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](http://www.ophea.net/Ophea/Ophea_net/asfrench.cfm)
- Organisation mondiale de la Santé (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Consulté en octobre 2012 sur le site [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf)
- Pate, R.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 Heart 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.
- 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>

88

- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2007). *En forme et en santé*. Mont-Royal, Québec: Modulo.
- Guinhouya, B.C. (2010). Activité physique de l'enfant scolarisé en France. Le paradoxe d'une priorité de santé publique ! *Revue d'Epidémiologie et de Santé Publique*, 58, 255-267.
- Haag, H. (2004). *Research Methodology for Sport and Exercise Science. A comprehensive Introduction for Study and Research*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Haerens, L. (2012). Physical education: inspiring young people towards lifelong physical activity?! Positioning Sport Pedagogy. Paper presented at the AIESEP-Bham Specialist Research Seminar 2012 'Sport & Exercise Pedagogy': Defining the Field. March 29-32. University of Birmingham, UK.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education, *Quest*, 63:3, 321-338. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- 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.
- Hodges Kulinna, P., Brusseau, T., Cothran, D., & Tudor-Locke, C. (2012). Changing school physical activity: an examination of individual school designed programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31, 2, 113-130.
- Kohl 3rd, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380, 294-305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8

86

- TNS Opinion & Social (2014). *Special Eurobarometer 412 . Sport and physical activity*. Wave EB80.2. Brussels, Belgium: European Commission, Directorate-General for Education and Culture. doi 10.2766/73002
- Tremblay, M.S., Colley, R., Duggan, M., Hicks, A., Janssen, I., Kho, M., et al. (2011). Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36, 59-64. doi:10.1139/H11-012.
- Trost, S.G., & Loprinzi, P.D. (2008). Exercise-Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *Journal of Clinical Lipidology*, 2, 162-168. doi: 10.1016/j.jacl.2008.03.001
- [www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org) (2012). *Designed to move. A physical activity action agenda*. Beaverlton: Nike Inc.

89

- Laurent, C., Mouton, A., & Cloes, M. (2014). Exploitation du concept de « physical literacy » dans le cadre d'une séance d'ergonomie et de manutention. *Revue de l'Éducation Physique*, 54, 2, 43-51. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/170426>
- NASPE (2004). *Moving into the Future: National Standards for Physical Education* (2<sup>nd</sup> ed). Reston, VA: Author. Retrieved from <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/PFstandards.cfm>
- Masrouki, M. & Cloes, M. (2014). Travail de différentes disciplines collectives sous forme de circuit. *Revue de l'Éducation Physique*, 54, 4, 101-110. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/176724>
- Morris, C. (2013). Designed to Move. *National Civic Review*, 102(4), 55-56. doi: 10.1002/ncr.21157
- Mouton, A., Mugnier, B., Demoulin, C., & Cloes, M. (2014). Physiotherapists' knowledge, attitudes and beliefs about physical activity: A survey of its implication in exercise promotion and prescription. *Physiotherapy. Journal of Physical Therapy Education*, 28(3), 120-127. <http://hdl.handle.net/2268/171077>
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, & Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *The Journal of School Health*, 67, 6, 202-219.
- Nutbeam, D. (1992). 'The Health Promoting School : Closing the gap between Theory and Practice'. *Health Promotion International*, 7, 3, 151-153.

87