

AMÉLIORER LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU SCOLAIRE

Modifier les comportements des enfants pour les rendre plus actifs tout au long de leur vie, passe, outre l'implication des enseignants, par des actions de sensibilisation auprès des parents.



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande pour les enfants de pratiquer au minimum 60 minutes d'activité physique modérée et vigoureuse par jour et de diminuer autant que possible le temps sédentaire. En France, le constat est alarmant : 75,6 % des 7 à 10 ans n'atteignaient pas en 2018 les recommandations de l'OMS¹. En 2020, avec le contexte sanitaire, 42 % des enfants ont encore réduit leur pratique d'activité physique (AP) et 71,7 % ont déclaré être restés assis plus de 6 heures par jour². Ainsi, tous les indicateurs alertent sur la nécessité de promouvoir l'activité physique dès l'enfance avant le déclin constaté à l'adolescence³ et parce que les bonnes habitudes de vie engagées dans l'enfance perdurent plus facilement jusqu'à l'âge adulte.

Intervenir à l'école primaire

L'une des stratégies les plus prometteuses est la mise en place

d'interventions à l'école primaire, car ce lieu accueille tous les enfants et permet de les sensibiliser. Toutefois, pendant longtemps, les interventions scolaires ont principalement visé à accroître le temps de pratique en augmentant le volume d'heures d'EPS hebdomadaire ou en proposant du matériel sportif pendant les récréations⁴. Ces actions garantissaient une augmentation du niveau d'AP au cours de l'intervention, mais on a observé que le temps à pratiquer de l'AP revenait ensuite à son niveau de départ lorsque ces actions se terminaient.

Une approche multileviers pour agir à plus long terme

Pour agir sur les comportements, l'approche socio-écologique⁵ montre qu'il s'agit de prendre en considération l'enfant, mais également ses sources d'influences telles que les parents, les enseignants, l'école, le quartier de résidence, la politique municipale et l'offre sportive, les infrastructures, etc. Pour promouvoir une AP à long terme, il s'agit alors

de cibler ces facteurs d'influence dans une démarche qui peut mobiliser différents leviers d'intervention. Nous en présentons ici quelques éléments fondamentaux.

Ateliers de sensibilisation et de compréhension

Ils ont pour objectif de transmettre des connaissances et de travailler sur les représentations et les croyances liées à l'AP et à la sédentarité, sous forme ludique et adaptée. Réalisés en classe, ces ateliers sont l'occasion de présenter les bienfaits de l'AP sur la santé, mais aussi d'informer sur les recommandations liées au temps passé devant les écrans généralement méconnues des enfants⁶. Ces ateliers permettent aussi de présenter les moyens et lieux pour pratiquer et des conseils. Des temps de dialogue peuvent également être programmés, invitant les enfants à s'exprimer sur leurs ressentis et leurs expériences vécues.

Ateliers actifs

Ils ont pour objectif de proposer des

expériences agréables aux enfants. Dans la cour de récréation et/ou un patio, les enseignants et/ou les éducateurs font découvrir des jeux sportifs individuels ou en groupe adaptés à leur âge. En salle de classe, des pauses actives peuvent être organisées (mouvements corporels, exercices de respiration, de visualisation, étirements entre deux activités, etc.). Des cours peuvent être rendus actifs, par exemple en réalisant des mouvements corporels pendant les apprentissages (faire des mouvements précis en épelant un mot). Les enfants sont rendus acteurs de ces ateliers, par exemple en leur demandant de suggérer des jeux et des mouvements.

Ces ateliers doivent favoriser les émotions positives qui viendront amplifier l'envie de bouger. Les expériences actives seront ensuite renouvelées par les enfants, pour permettre leur adhésion à la pratique d'AP sur le long terme.

Ateliers de sensibilisation pour les parents

Comme avec les enfants, ces ateliers ont pour objectif de transmettre des connaissances sur l'AP et le TS, de donner des conseils qui concernent leur propre pratique d'adulte, celle de leur enfant et plus largement sur les modes de vie de la famille.

Courriers destinés aux parents

Ils ont l'avantage d'être diffusés à l'ensemble des familles, avec l'objectif d'expliquer les connaissances abordées lors des ateliers et activités, et de faire un bilan des actions interventionnelles menées à l'école. Ils peuvent être personnalisés avec des informations ciblées concernant les niveaux d'AP et de TS de chaque enfant.

Formation des enseignants

L'objectif est de transmettre des connaissances théoriques



Organiser des pauses actives dans la classe

(promotion de l'AP, mesure du TS) et d'envisager, avec l'aide des formateurs, des activités pédagogiques favorisant les comportements actifs : élaboration d'exercices de pauses actives et de cours actifs, mouvements et jeux à effectuer, etc.

Les enseignants participent ainsi à l'élaboration des actions interventionnelles et les co-construisent avec l'aide des formateurs. Les acteurs locaux du sport (éducateurs sportifs des associations) et de l'éducation (services d'éducation et d'animation des collectivités, etc.) peuvent être associés afin de développer les continuités éducatives.

Aménagement de l'environnement scolaire

Il s'agit d'envisager les modifications à l'environnement scolaire pour faciliter et stimuler la pratique d'AP : organisation de la mise à disposition d'espaces et de matériel de récréation (ballons, cordes à sauter, etc.), traçages au sol (marelles, terrains de jeux collectifs, etc.), mais aussi choix de matériel adapté à la réalisation de mouvement en classe (bureaux spéciaux, ballons de gymnastique).

Implication des acteurs institutionnels

Les responsables de l'Éducation nationale peuvent inscrire cette stratégie d'intervention dans un projet pédagogique propre à une ou plusieurs écoles, dans les réseaux école-colège, etc.

Pour leur part, les collectivités territoriales sont à même de s'engager dans l'aménagement de l'environnement scolaire, faciliter le transport actif avec des voies sécurisées pour circuler en vélo et à pied entre l'école, les logements et les équipements publics.

Rendre plus efficaces les interventions

Malgré des effets mesurés, les actions multi-leviers envisagées dans une démarche socio-écologique peinent également à obtenir des effets durables sur les niveaux de pratique d'AP et sur les variables liées à la sédentarité^{7,8,9} soulignant à nouveau la difficulté de sensibiliser des enfants lors d'interventions scolaires pour modifier les habitudes de vie et la complexité du pilotage de ces actions.

Toutefois, nous avons pu mettre en évidence¹⁰ deux éléments peu étudiés :

- l'absence de planification des actions et de leur ciblage selon l'âge



Promouvoir des jeux actifs dans la cour de récréation

des enfants et le contexte scolaire ;

- des lacunes sur le versant éducatif de ces interventions.

Or, le « triangle pédagogique »¹¹ rappelle la nécessité d'une relation didactique et pédagogique entre l'enseignant, l'enfant et le savoir dans tout acte pédagogique comme peut l'être une intervention destinée à promouvoir les comportements actifs. Notre travail a alors envisagé qu'une intervention qui mettrait en place ces différents leviers d'action, d'une part selon un ordre d'exécution réfléchi, et d'autre part en les adaptant à l'âge et au contexte, conviendrait mieux au développement et besoins de l'enfant. La question de l'adhésion des enfants aux actions interventionnelles a guidé nos observations, car elle a un impact positif sur la transformation des comportements actifs.

Expérimenter avant de transmettre des connaissances

Nous avons pu relever qu'il est souhaitable de commencer par faire expérimenter des ateliers actifs aux enfants (jeux, pauses actives, etc.) avant d'aborder des activités théoriques. En effet, l'enfant passe d'abord par une phase sensorimotrice par laquelle il découvre le monde, et les étapes de raisonnement sont plus tardives. Les activités théoriques peuvent être rébarbatives pour les jeunes enfants.

Impliquer en réinvestissant les connaissances

L'enfant retient également plus facilement les expériences lorsqu'il est rendu acteur de ses apprentissages. Afin d'augmenter leur motivation à l'effort, il serait intéressant que les enfants participent au réaménagement de l'environnement scolaire. Ils peuvent, par exemple, s'exprimer à propos du matériel qu'ils souhaiteraient dans la cour de récréation, imaginer des traçages à réaliser pour pouvoir jouer et bouger au regard des objectifs d'activité qu'ils se fixent. Le dessin permet de

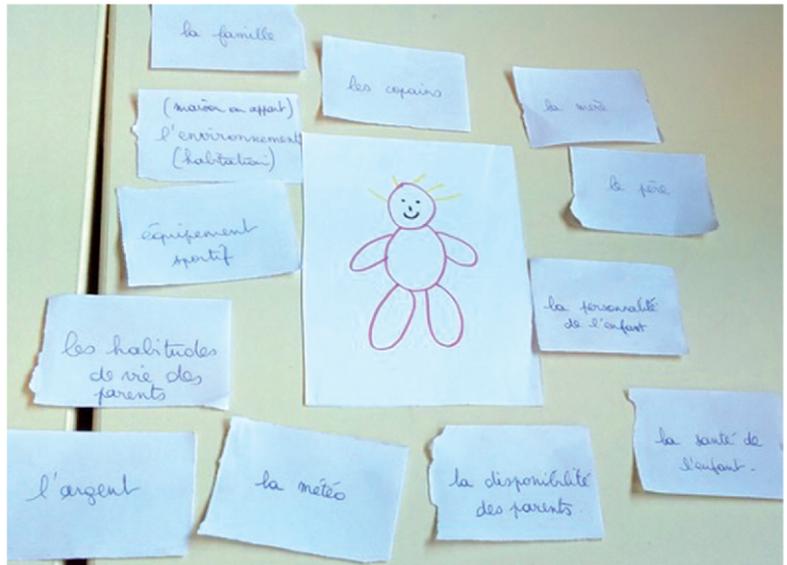
► s'exprimer librement à propos des aménagements environnementaux, et les dialogues entre enseignants et enfants peuvent être ensuite effectués pour faire un bilan de leur demande en prenant en considération les facteurs contextuels et financiers.

Engager préalablement les adultes

La prise de conscience des effets liés à l'inactivité physique et à la sédentarité devrait précéder les actions interventionnelles. En effet, il est nécessaire de sensibiliser les parents et de former les enseignants en amont (par exemple dans le cadre du parcours éducatif de santé)¹² à ces problématiques sanitaires, afin qu'ils puissent ensuite intervenir efficacement auprès des enfants. L'influence des parents est déterminante sur les comportements de santé de l'enfant¹³, que ce soit sur les habitudes alimentaires, les comportements sédentaires ou l'activité physique. Les enseignants jouent également un rôle très important, d'une part car ils organisent 20 % de leur temps éveillé, et d'autre part, parce qu'ils abordent les questions d'habitudes de vie, d'hygiène, de santé, de relations sociales, etc. au quotidien. Si les enseignants et les parents ont des croyances positives envers la pratique d'AP et qu'ils considèrent l'éducation à la santé des enfants comme un élément essentiel, alors ils interviendront plus efficacement auprès des enfants. Toutefois, lorsque des croyances négatives persistent, des intervenants extérieurs peuvent apporter une médiation et une expertise positive.

Valoriser le plaisir d'agir

Enfin, pour introduire le projet d'intervention dès le début de l'année



Réfléchir collectivement aux facteurs influençant la pratique d'activité physique des enfants

scolaire, il serait judicieux d'envisager une action massive, par exemple sous forme de stage de plusieurs jours, en proposant diverses activités aux enfants. Cela renforcerait la perception de compétence et donc la motivation à pratiquer une AP pour le plaisir qu'elle procure, ainsi que de renforcer les liens entre les nouveaux camarades de classe. Le projet d'intervention serait ainsi mieux engagé pour l'année à venir.

Face à un taux élevé d'inactivité physique et de sédentarité des enfants, la promotion de l'activité physique est un sujet d'actualité au centre des problématiques sanitaires internationales. Pour modifier les comportements des enfants et les rendre plus actifs tout au long de leur vie, des actions de sensibilisation doivent être effectuées auprès de leurs parents et des enseignants afin qu'ils puissent les aider à prendre soin de leur propre santé. Si l'approche multileviers est désormais reconnue comme indispensable pour avoir des effets à moyen et long termes, l'ordre des actions interventionnelles devrait être ajusté, au regard des résultats effectivement mesurés et des grandes étapes du développement de l'enfant. Il conviendrait également de diversifier les outils pédagogiques et les méthodes d'apprentissage lors des ateliers de sensibilisation et les ateliers actifs réalisés auprès des enfants.

Caroline Bernal,
Docteure en STAPS, UPR/ APSY-V,
université de Nîmes.

1. Rapport de l'ONAPS, *Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent – Nouvel état des lieux*, 2018.
2. LAMBERT C., FEARNBACH N., TARDIEU M., FILLON A., GENIN P., LARRAS B., DUCLÓS M., "Effect of the COVID-19 lockdown on Physical Activity and Sedentary Behaviors in French Children and Adolescents: new results from the ONAPS national survey". *European Journal of Integrative Medicine*, 2021.
3. Santé Publique France. *Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition* (Esteban) 2014-2016. Volet nutrition. Chap. Activité physique et sédentarité. 2015.
4. KRIEMLER S., MEYER U., MARTIN E., VAN SLUIJS E. M., ANDERSEN L. B., MARTIN B. W., "Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update". *British journal of sports medicine*, 45 (11), 923-930. 2011.
5. SALLIS J. F., OWEN N., FISHER E. B., "Ecological models of health behaviour". *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice* », 4th ed. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 465-485. 2008.
6. LeBLANC A., Doctoral dissertation: *Why are children sedentary: an examination using the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment*. University of Ottawa. 2015.
7. VAN KANN D. H. H., KREMERS S. P. J., GUBBELS J. S., BARTELINK N. H. M., DE VRIES S. I., DE VRIES N. K., JANSEN M. W. J., "The association between the physical environment of primary schools and active school transport". *Environment and Behavior*, 47 (4), 418-435. 2015.
8. ANDERSON E. L., HOWE L. D., KIPPING R. R., CAMPBELL R., JAGO R., NOBLE S. M., LAWLOR D. A., "Long-term effects of the Active for Life Year 5 (AFLY5) school-based cluster-randomised controlled trial". *BMJ Open*, 6 (11), e010957. 2016.
9. TAYLOR S., NOONAN R., KNOWLES Z., OWEN M., McGRANE B., CURRY W., FAIRCLOUGH S., "Evaluation of a pilot school-based physical activity clustered randomised controlled trial — Active Schools". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (5), 1011. 2018.
10. BERNAL C., *Promotion des comportements actifs chez des enfants d'école primaire issus d'un quartier défavorisé: mise en place et évaluation d'une intervention multi-leviers basée sur le modèle socio-écologique et effets de l'activité physique sur les capacités attentionnelles*, Thèse doctorale, Université de Pau et des Pays de l'Adour, 2020.
11. HOUSSEY J., *Le triangle pédagogique: les différentes facettes de la pédagogie*, ESF, 2014.
12. <https://eduscol.education.fr/2231/le-parcours-educatif-de-sante>: Parcours éducatif de santé du ministère de l'Éducation nationale, de la jeunesse et des Sports. Mis à jour: novembre 2020.
13. VAN SLUIJS E. M., McMINN A. M., GRIFFIN S. J., "Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials". *British Medicine Journal*, 335(7622), 703. 2007.



Impliquer les enfants dans la conception des aménagements de cour.

