

## 30 minutes d'activité physique par jour à l'école : remarques et propositions

**Caroline Bernal, ATER et Chercheur à l'EA 7352 CHROME APSY-V, Université de Nîmes**

En effet, l'inactivité physique est la 4ème cause de mortalité au niveau mondial (Kohl et al., 2012; Lee et al., 2012), et il est vraiment urgent de promouvoir l'activité physique dès le plus jeune âge. J'insiste sur le terme "promouvoir": il s'agit d'apprendre aux enfants à avoir un mode de vie actif, de prendre conscience de la nécessité de bouger tous les jours pour être en bonne santé.

Les propositions aux enseignants d'effectuer des séances sur un sport ou avec des jeux pendant 30 minutes chaque jour, sont d'un réel intérêt. Il est très bien de les initier à plusieurs sports et cela fait le lien avec les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. Les enseignants peuvent faire appel à des associations sportives locales. Cela pourra motiver les enfants à s'inscrire dans une discipline sportive sur le temps extrascolaire.

Certains enseignants peuvent avoir des craintes vis-à-vis de ce projet car les programmes scolaires sont très chargés et que, par conséquent, ils n'arrivent pas actuellement à intégrer les 3 heures d'EPS hebdomadaires. Ces craintes sont très importantes et à prendre en considération car les enseignants sont les piliers de ce projet et ils doivent être rassurés.

Au lieu d'effectuer ces 30 minutes d'activité physique (AP) par une seule action de 30 minutes par jour, je vous propose aussi d'autres alternatives qui peuvent se coupler entre elles au cours d'une journée scolaire pour effectuer un total de 30 minutes d'AP par jour.

Par exemple, **le daily mile**. Il s'agit d'une action mondiale. Les enseignants des écoles du monde entier peuvent prendre 15 minutes par jour ou plusieurs fois par semaine pour aller marcher, trotter ou courir avec les enfants au cours des heures scolaires, que ce soit dans la cour de récréation ou à proximité de l'établissement.

Plusieurs écoles françaises participent déjà à cette action, notamment dans des villages autour de Tarbes. Voici le site web pour plus d'information: <https://www.thedailymile.fr/enseignants/> Cette activité à l'avantage d'être simple à mettre en place dans les écoles, et peut constituer une routine pour les enfants et les enseignants.

Cette action de 15 minutes peut être également couplée avec des pauses actives. Parallèlement aux actions menées pour promouvoir l'activité physique, il est nécessaire de diminuer le temps sédentaire des enfants, c'est-à-dire de diminuer le temps passé assis en classe et de créer des « temps de coupures » lorsque les enfants sont restés assis pendant longtemps. Cela peut être effectué principalement par deux actions :

- **favoriser des pauses actives** (« pratiques corporelles de bien être », routines, breaks de sédentarité). Pendant 10-15 minutes, les enseignants peuvent ainsi proposer aux enfants de se lever, de s'étirer. Ces exercices peuvent être effectués entre deux cours, de manière routinière à un moment précis, ou lorsque les enfants manquent de concentration. Il faut également apprendre aux enfants à effectuer ces pauses actives de manière autonome pour qu'ils puissent les effectuer seuls en dehors de l'école, pour se détendre et rester actifs.

- **favoriser les classes actives.** Je conseille le recours à cette action car elle couple l'activité physique aux savoirs académiques. Les enfants apprennent en bougeant: par exemple, aller dans la cour de récréation pour mesurer le périmètre d'un terrain de football, apprendre les tables de multiplication en bougeant, apprendre l'orthographe en effectuant des gestes, effectuer des sorties en pleine nature pour les cours de sciences naturelles. Aux USA, ces actions interdisciplinaires sont très souvent utilisées et elles entraînent de nombreux bénéfices, que ce soit pour diminuer le temps sédentaire mais également pour favoriser la réussite scolaire des enfants. Les enseignants peuvent ainsi travailler sur leur programme tout en faisant bouger les enfants. Les expériences motrices, sensorielles, perceptives et sociales vécues par les enfants favoriseront l'assimilation des connaissances.

D'autres actions peuvent être également mises en place telles que des activités enfants/parents/enseignants, un concours de photos ou de dessins, dans le cadre d'un projet pédagogique plus important sur la promotion des comportements actifs à l'école.

Il est nécessaire de discuter avec les enseignants de plusieurs écoles et les équipes périscolaires qui vont être impliquées dans le projet, à propos des actions concrètes qui peuvent être mises en place au cours de ces 30 minutes d'activité physique par jour. Ainsi, les actions interventionnelles seront co-construites et cela va favoriser l'adhésion des enseignants au projet. Il est possible de leur indiquer toutes les possibilités qui s'offrent à eux et que je viens d'évoquer avec vous:

- *Expérimenter un sport par jour (ce que vous avez proposé sur votre lien) pendant 30 minutes;*
- *"Daily mile" avec les enfants*
- *Classes actives*
- *Pauses actives*
- *Ateliers de sensibilisation en classe*
- *Autres actions (activités physiques parents-enfants, ateliers de sensibilisation pour les parents, concours de dessin sur le thème du sport, etc.).*

Il sera même judicieux de demander aux enfants quelles activités ils souhaitent découvrir (dans ce cas, les enfants co-construisent également les actions).

Pour la réussite du projet, il ne faut pas hésiter à rassembler les différents acteurs du projet (parents, service éducation et des sports des mairies) également.

Il sera intéressant de connaître les effets de ces 30 minutes d'activité physique : ont-ils permis d'augmenter les niveaux d'activité physique des enfants, de diminuer leur temps sédentaire ? Ont-ils des effets bénéfiques sur la réussite scolaire ? Cela peut faire l'objet d'une ou de plusieurs études, tout comme je l'ai effectué au cours de mon doctorat.