

L. BONHEMME



D. DELSA

O. FREDERIC

Introduction

- ◆ L'activité physique (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie » (OMS, 2018). Au-delà de la notion d'exercice, elle englobe les mouvements liés aux loisirs et au jeu, aux déplacements, aux activités à l'école et à la maison.
- ◆ La pratique régulière d'une AP a des effets bénéfiques sur la santé de l'enfant et lui permet d'entrer dans un cercle vertueux sur le long terme (MacCallum, Howson, & Gopu, 2012).
- ◆ Pour les enfants de 6 à 11 ans, les recommandations sont de 60' d'AP d'intensité moyenne à élevée par jour avec 3x20' d'AP intense et 3x20' d'AP basée sur le renforcement musculaire par semaine (ANSES, 2016).
- ◆ La rencontre de ces recommandations diminue avec l'âge (46% des 6-9 ans et 29% des 10-17ans)
- ◆ Les effets néfastes sur la santé de ce manque d'activité physique constituent une préoccupation majeure largement relayée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2010).
- ◆ L'éducation à un style de vie actif et sain se doit de trouver son berceau dans notre système éducatif où les enseignants en éducation physique ont un rôle de premier plan à jouer (Cloes, 2019).

Objectifs du projet

- Dans la foulée d'un projet de sensibilisation à un style de vie sain mis en place avec nos sujets depuis la première primaire, nous avons poursuivi les objectifs suivants avec la même classe (maintenant en 5^{ème} primaire) :
- ◆ Sensibiliser à l'importance d'une AP régulière,
 - ◆ Mettre en place, dans le cadre du cours d'éducation physique, des activités susceptibles de donner le goût du mouvement,
 - ◆ Accompagner les élèves dans une démarche durable,
 - ◆ Evaluer l'impact des ces démarches sur l'AP autonome en dehors de l'école.

Méthodologie

- ◆ L'expérimentation s'est centrée sur une population de 20 élèves de 5^{ème} primaire d'une école de la région liégeoise (10 filles et 10 garçons).
- ◆ Deux questionnaires de collecte de données ont été générés :
 - ✓ Pré-test : bilan de l'AP journalière de l'enfant (type, quantité, motivation) et opinion sur le cours d'éducation physique.
 - ✓ Post-test : mêmes thèmes qu'au pré-test mais avec plus de nuances (distinction des différentes intensités, sport VS activité physique), avis sur le cycle, perspectives.
- ◆ Rédaction d'un carnet d'activités physiques extra-scolaires hebdomadaires pour chaque élève (type d'activité, durée).
- ◆ 9 séances de 2x50' ont été consacrées à l'expérimentation.

Processus

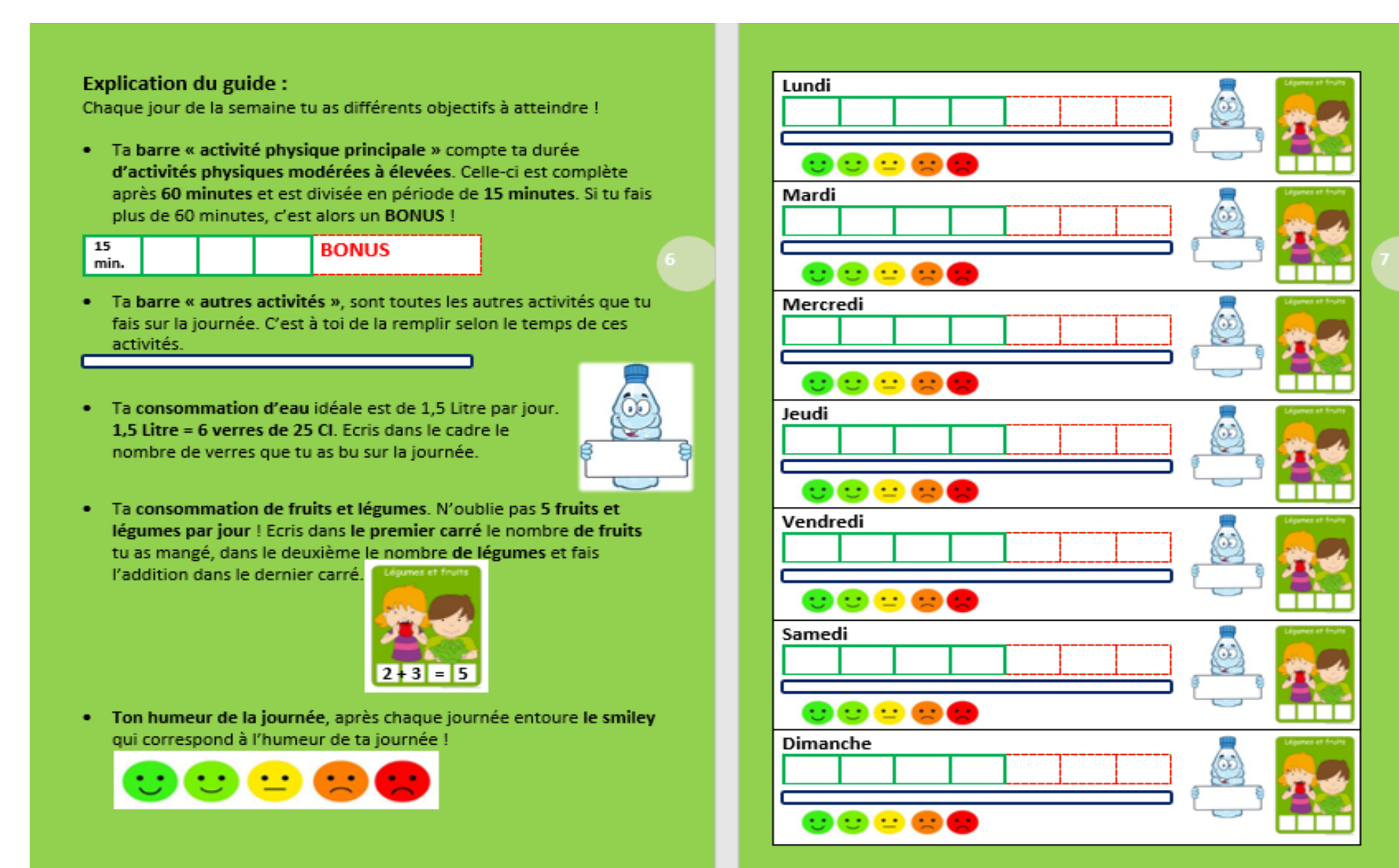
- ◆ 9 séances de 2x50'

Séances	Thème	Outils
1	<ul style="list-style-type: none"> • Explication du projet • Introduction sur l'activité physique et ses bienfaits • Sensibilisation à une alimentation saine et équilibrée (lien projet diététique mené avec cette classe) 	Exposé Verbalisation Q-R
2	<ul style="list-style-type: none"> • Explication du guide d'activités physique • Questionnaire • Carnet d'activité 1 	Questionnaire Grille d'analyse
3	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques d'intérieur basées sur le rythme : chorégraphie et renforcement musculaire 	Fiches descriptives : Habilités de bases et postures (step, fentes, squats...)
4	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques d'intérieur et d'extérieur basées sur l'utilisation de TRX et de bandes élastiques : renforcement musculaire 	Fiches techniques Petit matériel, « moyens de fortune »
5	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques d'intérieur et d'extérieur basées sur l'utilisation de swissball et de kettlebell : renforcement musculaire 	Fiches techniques Kettlebell ou sac avec poignée, Swissball ou chaise
6	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques en classe/exercices adaptés à l'espace (inclure l'institutrice dans le projet, « pause sportive », se défouler, canaliser...) • Débat sur l'activité physique • Questionnaire 2 	Supports vidéo et audio
7	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques à l'extérieur basées sur la corde à sauter (coordination, endurance, renforcement musculaire, coopération) • Carnet d'activité 2 	Démonstrations Jeux Grille d'analyse
8	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques à l'extérieur basées sur le parkour (audace, coordination, endurance, renforcement musculaire) 	Obstacles urbains, environnements rencontrés dans le quotidien
9	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire 3 • Retour sur les résultats du projet mis en place. 	Questionnaire Q-R

- ◆ Retour sur les activités à la fin de chaque séance. Proposition d'un contenu alternatif en fonction du matériel disponible « à la maison ».

- ◆ Mise en place de « Mon guide d'activité physique »

- ✓ Outil de sensibilisation
- ✓ Objectifs journaliers quantifiables
- ✓ Conseils (AP, alimentation)
- ✓ Relevé d'AP
- ✓ Relevé de la consommation en eau et en fruits et légumes.
- ✓ Humeur du jour



Résultats

- ◆ Avis largement positif en ce qui concerne le contenu des séances proposées (15/20)
- ◆ Sujets globalement plus actifs quotidiennement : 12 élèves > 60'/jour (pré-test : 5)
- ◆ Augmentation de la variété des activités pratiquées : 12 activités (pré-test) → 25 activités (post-test)

Conclusions

- ◆ Les résultats obtenus en matière d'augmentation du temps d'AP quotidien et de diversité de ces AP semblent traduire une rencontre de nos objectifs.
- ◆ Sensibilisés à l'importance d'un mode de vie actif et sain et ayant eu l'occasion de vivre des expériences actives qu'ils ont appréciées, les élèves ont déclaré avoir augmenté leur quantité d'AP tout en la diversifiant.

Références à demander auprès du troisième auteur
Haute Ecole de la Province de Liège
Département « Sciences psychologiques et de l'Education »
Rue Beekman, 19 B - 4000 LIEGE
olivier.frederic@hepl.be