

Comment mieux concilier le sport et l'éducation ?

Marc CLOES
Département des Sciences de la Motricité
Université de Liège

Samedi Santé - 17 mars 2012 - Verviers
Quand le sport rencontre la santé

Université de Liège UCLASAPS 1

Objectifs de l'exposé

- Thématique très large = plusieurs conférences
- Trois objectifs
 - Préciser certains concepts
 - Procéder à une analyse critique
 - Proposer des pistes pour améliorer le quotidien

Université de Liège UCLASAPS 2

Quelques concepts

- Éducation**
 - Action de développer un ensemble de connaissances et de valeurs morales, physiques, intellectuelles, scientifiques ... considérées comme essentielles pour atteindre le niveau de culture souhaitée par la société
 - L'éducation permet de transmettre d'une génération à l'autre la culture nécessaire au développement de la personnalité et à l'intégration sociale de l'individu

Université de Liège UCLASAPS 3

Quelques concepts

- Culture**
 - Ensemble de traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Outre les arts et les lettres, elle englobe, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances

Université de Liège UCLASAPS 4

Quelques concepts

- Sport**
 - Toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux

Conseil de l'Europe (1992)

! Définition assez «ouverte» qui souligne toutefois la place de la compétition dans l'esprit même du sport

Université de Liège UCLASAPS 5

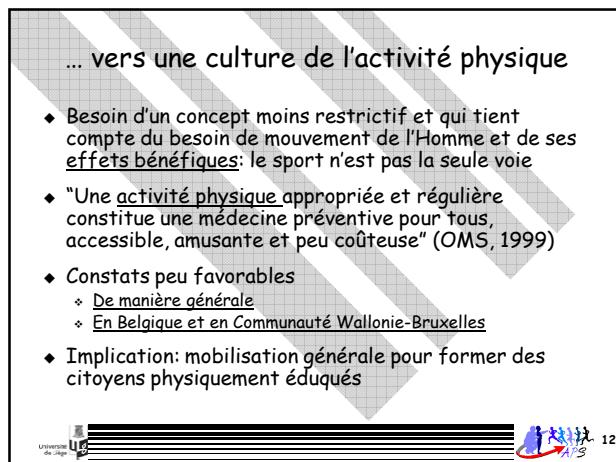
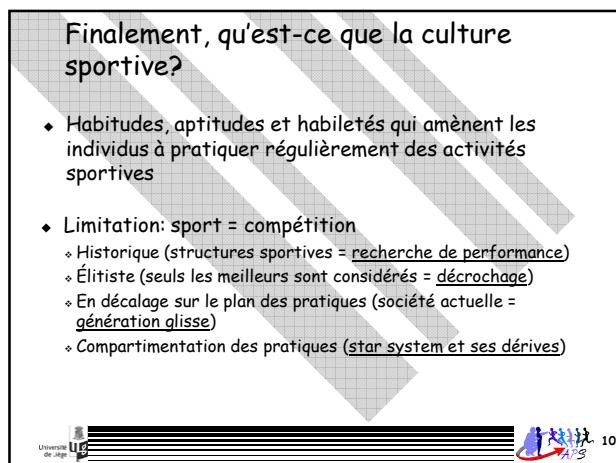
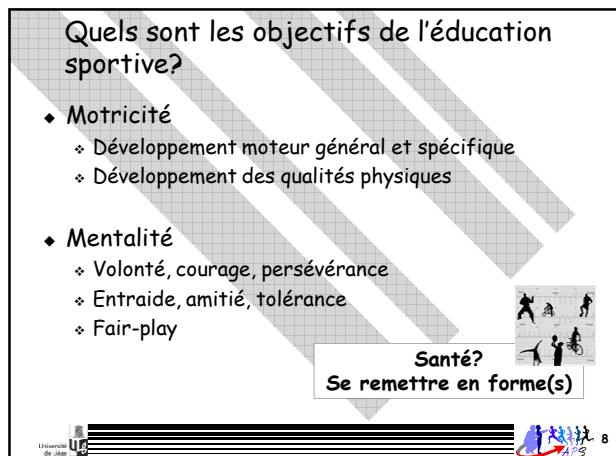
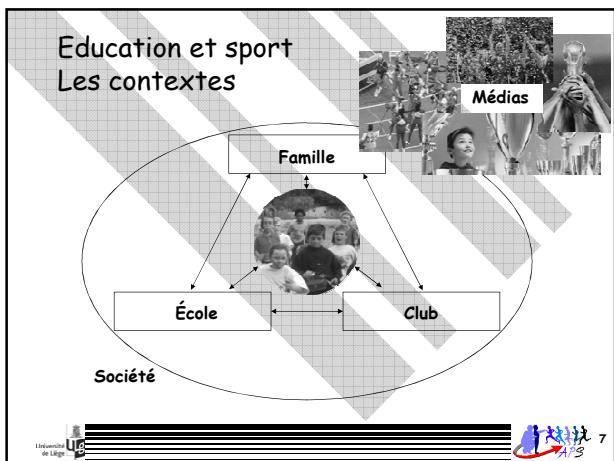
Valeur éducative du sport

- Historique:** Thomas Arnold (collège de Rugby)
- Inconscient collectif:** les valeurs du sport

1825

Assainir les mœurs brutales
Redonner le goût de l'étude
Diriger les énergies vers des finalités dignes d'une éducation chrétienne

Université de Liège UCLASAPS 6



Qu'est-ce qu'une personne éduquée physiquement?

Elle se reconnaît comme quelqu'un qui est actif physiquement sur une base régulière, qui connaît les implications et les bénéfices de la participation à l'activité physique et donne de la valeur à l'activité physique et sa contribution à un style de vie sain

NASPE (1992)



Style de vie actif =
réel enjeu de l'éducation

Université de Liège



13

Un enjeu de société

Des médailles, c'est bien ...



... la santé de tous, c'est mieux!



◆ Problème

◆ Activité physique = moins médiatique que le sport

Comment faire changer les comportements?

- ◆ WHO (2001)
- ◆ Approches multisectorielles
 - Secteur de la santé
 - Secteur sportif
 - Secteur de l'Éducation/de la Culture
 - Secteur des media/de l'information
 - Secteur de l'urbanisme
 - Secteur des transports
 - Secteurs des pouvoirs publics
 - Secteur privé

+ Famille

La solution = un projet de société

Université de Liège



15

Quel est le rôle de l'École dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Éducation physique
- ◆ Transport
- ◆ Milieu de vie (récréation, espaces)
- ◆ Sport parascolaire (ouverture)
- ◆ Activité physique en classe
- ◆ Contacts avec la communauté de vie

Projet d'établissement

Pate et al. (2006)



Quel est le rôle du mouvement sportif dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Renforcer la place au Sport pour tous au sein des fédérations et des clubs (activités sportives non compétitives)
- ◆ Valoriser davantage la participation (limiter les compétitions et les classements chez les jeunes)
- ◆ Collaborer en interdisciplinaire (activités multisports, écoles sportives non spécifiques, LTAD...)
- ◆ Développer des partenariats avec d'autres contextes de vie (écoles, mouvements de jeunesse, organismes d'aide sociale, ...)
- ◆ Multiplier les formes de pratiques (familles, femmes, culturalité, ...)

Influence des pouvoirs publics

Quel est le rôle de la famille dans la promotion d'un style de vie actif

- ◆ Renforcer la participation active (bouger ensemble)
- ◆ Apporter un soutien éclairé
- ◆ Valoriser l'activité plutôt que les résultats
- ◆ S'impliquer dans l'éducation



Quel est le levier du changement?

- ♦ Une politique générale du gouvernement fixant des objectifs à long terme et reposant sur une planification structurée

Un projet de société

Université de Liège



19

« 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

Il reste à trouver ces personnes



20

Merci pour votre attention et pour le débat d'idées qui va suivre



Éducation & Sport

Samedi Santé - 17 mars 2012 - Verviers
Quand le sport rencontre la santé

Références

- Bodson, D. & Zintz, T. (2007). *Rapport sur les pratiques sportives des jeunes de 6 à 18 ans en Communauté française (2006-2007)*. Convention de recherche commanditée par le Ministre des Sports. Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain.
- Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1993). Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens, T. (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics. 11-23.
- Cloes, M., Ledent, M., Almond, L., Telama, R. & Piéron, M. (1998). *Motivation des jeunes de 12 et 15 ans pour la pratique des activités physiques et sportives. Comparaison des résultats obtenus dans huit pays européens*. Communication présentée aux 26èmes Journées de l'APSLF. Louvain-la-Neuve.
- Cloes, M., Ledent, M., Diniz, J., Didier P., & Piéron, M. (1997). Pratique et importance des principales activités de loisirs chez des jeunes de 12 et 15 ans dans cinq pays européens. *Sport*, 159/160, 51-60.
- Cloes, M., Theunissen, C., Maraite, AA & Derome, S. (2006). *Doublement des heures d'éducation physique dans l'enseignement primaire. Analyse des aspects motivationnels au cours de l'année scolaire 2005-2006*. Rapport final non publié d'une recherche subventionnée par le Ministère des Sports de la Communauté française de Belgique. Liège : Université de Liège, Département des Sciences de la motricité.

Conseil de l'Europe (1999). Recommandation sur le rôle du sport pour promouvoir la cohésion sociale (99/9). Consulté en avril 2002 sur le site : <http://culture.coe.fr/infocentre/txt/fr/fsprec99.9.htm>

De Bourdeaudhuij, I. & Bize, P. (2008). *Scientific consensus paper on physical activity in Belgium. National Food and Health Plan. Working group on Physical activity.*

Equilibre (2005). *Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Un programme sur le poids et l'image corporelle pour les adolescents en milieu scolaire. Pour en savoir davantage.. Québec: Groupe d'action sur le poids.* Consulté sur Internet le 28 mai 2007: <http://www.biendanssapeau.ca/Brochure%20savoir.pdf>

Goncalves, C., Carreiro Costa, F. & Piéron, M. (1998). Values in Youth Sport : Comparative Study between Participants and Non-Participants. In, R.S. Feingold, R. Rees, G.T. Barrette, L. Fiorentino, S. Virgilion & E. Kowalski. (Eds), *Education for life* (pp.295-301). Garden City : Association Internationale des Ecoles Supérieures d'Education Physique, Adelphi University.

Harter, S. (1985). *Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth.* In, R. Leahy (Ed.), *The development of the self.* New York: Academic Press, 55-121.

Hepa.ch (2007). Activité physique et santé. Recommandations de l'Office fédéral du sport OFSPO, de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et du «Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) de l'année 2002». Consulté le 20/09/08 sur Internet: http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm_adultes_0407_hepa.pdf

Hepta.ch (2007). Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch). Consulté le 20/09/08 sur Internet: http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm_enfants_0407_hepa.pdf

Hepa.ch (2007). Activité physique et santé. Recommandations de l'Office fédéral du sport OFSPO, de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et du «Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) de l'année 2002». Consulté le 20/09/08 sur Internet: http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm_adultes_0407_hepa.pdf

Langer, P. (2007). Analyse de la formation des entraîneurs sportifs. Impact d'un cycle de cours de niveau 1. Mémoire de licence en éducation physique, non publié. Liège : Université de Liège, ISEPK.

Meusel D. *Physical activity - Percentage of people undertaking health-enhancing physical activity, sedentariness, walking and sitting across EU-15 countries in 2002.* In: EUPHIX, EUpact. Bilthoven: RIVM, <<http://www.euphix.org/EUpact\Determinants of health\Health behaviours\Physical activity>, 28 May 2008.

Ministry of Social Affairs and Health (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille.* Helsinki: Nuori Suomi.

National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs.* Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.

Organisation Mondiale de la Santé. (1999). Rapport sur la santé 2002 : Réduire les risques et promouvoir une vie saine. Consulté sur d'internet en mars 1999 : <http://www.who.int/whr/1999/>

Pate, 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.

Weiss, M. (2000). Motivating kids in physical activity. *Research Digest*, 3, 1-8.

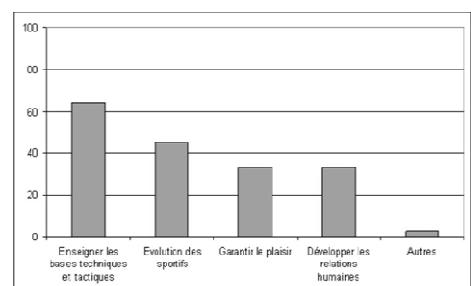
World Health Organization (2001). Active living. Areas of action. Consulté en avril 2001 sur Internet: <http://www.who.int/hpr/active/action.html>.

Les valeurs du sport (Olympisme)

- ◆ **Plaisir** - Chacun doit avoir du plaisir dans la pratique des sports
- ◆ **Excellence** - Chacun a le droit d'essayer de donner le meilleur de lui-même
- ◆ **Justice** - L'honnêteté et l'esprit sportif sont importants, chacun doit avoir une chance égale de participer
- ◆ **Respect** - Les sentiments et les opinions d'autrui doivent être pris en compte et la contribution de chacun au sport être reconnue
- ◆ **Leadership** - Les participants au sport doivent donner le bon exemple
- ◆ **Paix** - Le sport doit promouvoir la compréhension et l'harmonie
- ◆ **Épanouissement de l'être humain** - La participation au sport doit nous rendre meilleurs

Université de Liège APS 29

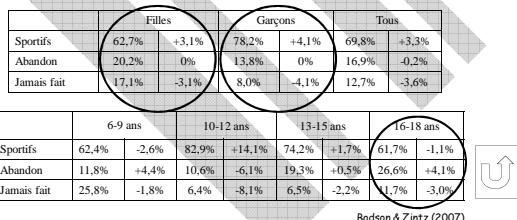
Les missions des clubs sportifs



Langer (2007)

Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

- Deux questionnaires (pratique sportive chez les 6-18 ans)
 - 2.355 élèves en 1991
 - 1.954 élèves en 2006

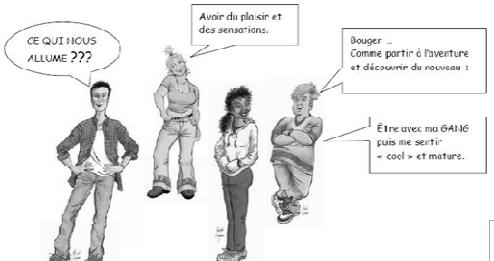


Université de Liège



31

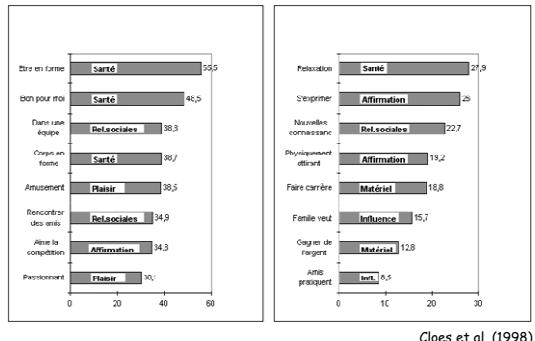
Quelles sont les aspects affectifs qui influencent de participation?



EquiLibre (2005)

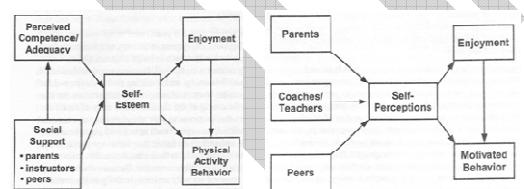
Quels sont les motifs de participation?

Jeunes Européens de 12 et 15 ans



Quelles sont les variables qui influencent la participation?

- La perception de compétence
- Le plaisir ressenti
- Le support social (famille, intervenants et pairs)



Harter (1987)

Weiss (2000)

Constats

- Fair-play?



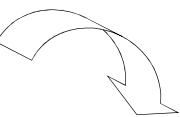
Constats

- Amitié?



Constats

♦ Tolérance?



Constats

♦ Accord avec les propositions¹

♦ Portugais(es) de 13 à 18 ans 246 non sportifs Vs 143 sportifs de loisir (6+ h/sem)

Accepte protestation contre décision de l'arbitre	76,6%	51,4%
Tricher est acceptable si pas vu par l'arbitre	46,4%	19,3%
Préférable de gagner avec entorse au fair-play	48,0%	26,0%
Accepte de se dénoncer pour une faute	47,8%	61,1%

Gonçalves et al. (1998)

¹Sports Attitudes Questionnaire



38

Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

♦ Impacts divers et positifs

- Réponses physiologiques et adaptations à long terme liées à la pratique
 - Système cardio-vasculaire
 - Système respiratoire
 - Système musculaire
- Effets de l'AP sur la santé (physique et mentale) et la maladie
 - Taux de mortalité
 - Maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète
 - Arthrose, ostéoporose, chutes, obésité
 - Santé mentale

Université
de Liège

39

Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

♦ Impacts divers et positifs

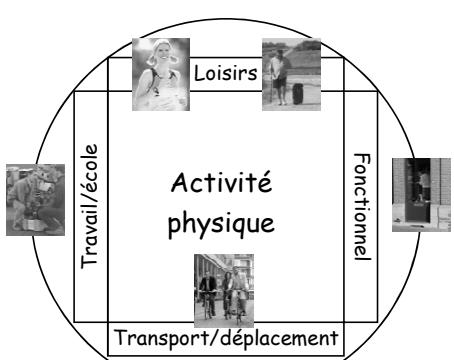
- Aspects sociaux
 - Vie sociale
 - Limitation d'autres comportements à risque
 - Intégration sociale
- Aspects économiques
 - Limitation de l'absentéisme
 - Fidélisation
 - Réduction des coûts de la sécurité sociale

Université
de Liège



40

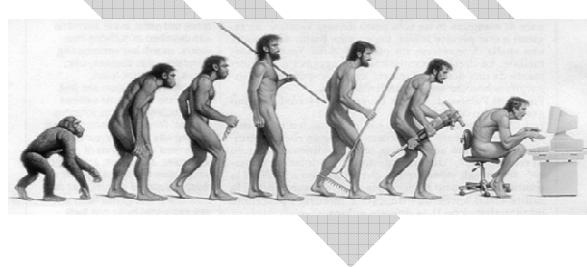
Activité physique



d'après Sallis et al. (2006)

Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

♦ Evolution peu favorable



Université
de Liège

42

Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?



43

Université de Liège



Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

- Globalement, la population belge est décrite comme insuffisamment active
- La moitié n'atteint pas le seuil minimum pour obtenir des effets positifs sur la santé
- L'inactivité augmente avec l'âge
- Les filles et les femmes sont moins actives que les garçons et les hommes
- Les gens avec un niveau de formation inférieur sont plus sédentaires
- L'inactivité à l'adolescence se maintient à l'âge adulte

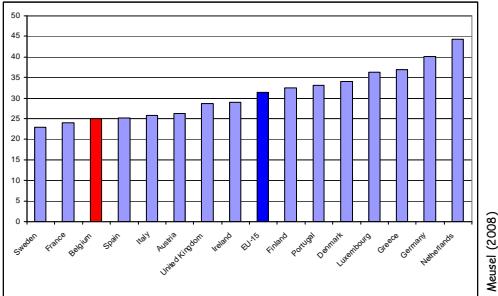
De Bourdeaudhuij & Bize (2008)

Université de Liège

44

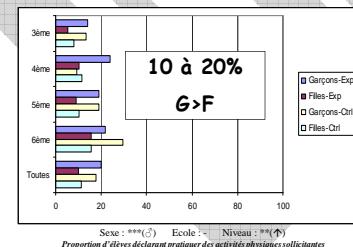
Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

- Pourcentage de personnes adultes qui atteignent un niveau d'activité physique suffisant (5×30 minutes modérées ou 3×20 minutes vigoureuses)



Pourquoi développer un style de vie actif dans la société est-il si important?

- Chez les enfants (Cloes et al., 2006)

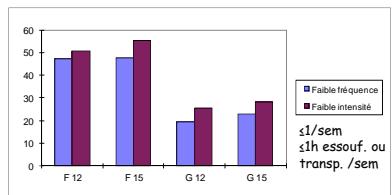


Université de Liège

46

Quel est le niveau d'activité physique en Belgique francophone?

- Chez les adolescents (Cloes et al., 1997)
 - Sport en club: 60%
 - Sport non organisé: 52%
 - Proportions supérieures chez les garçons et les plus jeunes



Bonus

Quiz «Activité physique et santé»



1) Entre 18 et 65 ans, combien de minutes un individu devrait-il passer chaque semaine à pratiquer des activités physiques aérobies d'intensité modérée ?

60 90 120 150 180 210 240 270

2) 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 ?

2 5 10 15 20 30 60 90

3) Au minimum combien de fois par semaine un adulte devrait-il effectuer des activités qui permettent d'entretenir la force et l'endurance musculaires ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Quiz «Activité physique et santé»



4) 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 ?

0 1 2 3 4 5 6 7

5) Quelle devrait être, en minutes, la durée maximum de temps de loisir qu'un jeune devrait passer devant un écran chaque jour ?

0 30 60 90 120 150 180 210

6) Au minimum combien de fois par semaine un adulte devrait-il effectuer des exercices d'assouplissement et des activités de relaxation ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Quiz «Activité physique et santé»



7) Exprimée en kilomètres, quelle distance de marche correspond à l'activité physique qu'un adulte devrait faire quotidiennement (en sachant que c'est le double chez les jeunes !)?

3 4 5 6 7 8 9 10

8) A partir de combien d'heures hebdomadaires d'activité physique d'intensité élevée la santé peut-elle être mise en danger ?

5 10 15 20 25 30 35 40

Quiz «Activité physique et santé»



9) Quelle est la durée maximum, en minutes, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise ?

15 30 45 60 75 90 105 120

10) Citez au moins un des deux signes permettant de considérer qu'un individu effectue une activité physique d'intensité élevée.

Quiz «Activité physique et santé»



Correction

1) 150

2) 10

3) 2

4) 7

5) 120

6) 5

7) 5

8) 20

9) 120

10) Essoufflement et transpiration

www.monplannutrition.be/documents

Les brochures

L'activité physique en Belgique.

Document de consensus scientifique

Quels sont les niveaux d'activité physique recommandés?



• Les adultes entre 18 et 65 ans ont besoin d'un minimum de 30 min. d'activité physique aérobie d'intensité modérée 5 jours par semaine ou de 20 min. d'activité aérobie d'intensité élevée 3 jours par semaine

• Toute combinaison de ces activités peut être réalisée pour atteindre le niveau nécessaire

• L'activité peut être réalisée par séquences de 10 min.

• Des activités qui entretiennent la force et l'endurance musculaires devraient par ailleurs aussi être effectuées au minimum 2 fois par semaine

De Bourdeaudhuij & Bize (2008)



Quels sont les niveaux d'activité physique recommandés?



- Les jeunes (7 à 18 ans) ont besoin d'un minimum de 60 min. d'activité physique aérobique d'intensité modérée chaque jour
- Et de deux activités aérobies d'intensité élevée par semaine
- Les périodes de plus de 2 heures d'affilée passées assis devraient être évitées
- Le temps de loisir passé devant un écran devraient être limitées à 2 heures par jour

De Bourdeaudhuij & Bizei (2008)

Bouchard & Shephard (1993)

Université de Liège



APS



55

Activité aérobie d'intensité modérée

- Toute activité équivalente à une marche d'un bon pas qui accélère sensiblement la fréquence cardiaque

Activité aérobie d'intensité élevée

- Toute activité équivalente à un jogging qui amène une accélération des rythmes respiratoire et cardiaque



APS



56

Quels sont les activités physiques recommandées?

- La pyramide de l'activité physique (adultes)



Université de Liège



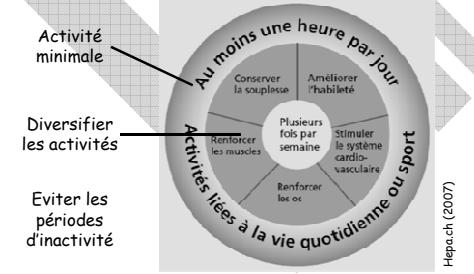
APS



57

Quels sont les activités physiques recommandées?

- Le disque de l'activité physique (jeunes)



APS



58

Globalement

Retenez ces trois chiffres:

- 30** (minutes par jour)
10 (minutes à la fois)
5 (fois par semaine)

Université de Liège



APS



59