

# Le maître d'école et la promotion de l'activité physique

Prof. Marc CLOES

Service Intervention et Gestion en Activités physiques et sportives  
Université de Liège

Bachelor in Educational Sciences  
Luxembourg – Le 10 décembre 2013

## Introduction

- Principes de l'exposé
  - Succession d'activités ludiques et d'exposés
  - Synthèse de notions de base à exploiter sur le terrain



## Introduction

- Fil rouge
  - Les représentations à l'égard de l'activité physique

*«Une représentation est un phénomène mental qui correspond à un ensemble plus ou moins conscient, organisé et cohérent, d'éléments cognitifs, affectifs et du domaine des valeurs concernant un objet particulier»*

(Garnier et Sauvé, 1999, p. 66)

3

## Introduction

- Pourquoi s'intéresser aux représentations?
  - 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



4

## Introduction

- Représentations sur l'activité physique: 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** – Est-ce qu'on fait ce qu'il faut ? Est-on prêt à changer ? Qu'est-ce qui l'en empêche ?
  - **Possibilités d'action et de maintien** – Comment atteindre le niveau recommandé ? Comment agir pour (faire) acquérir un style de vie actif ?

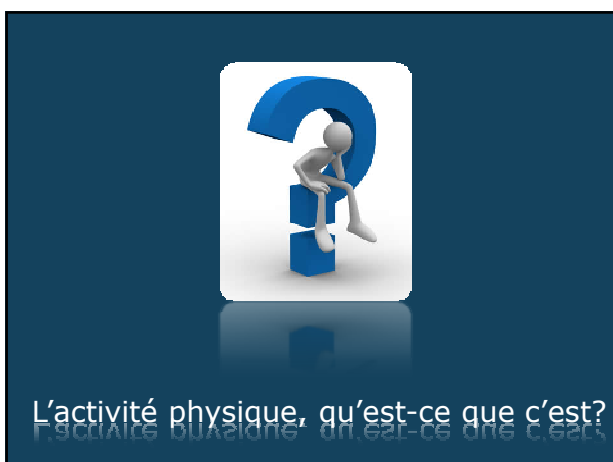
5

## Objectifs de l'exposé

Cinq questions:

- L'activité physique, qu'est-ce que c'est?
- A quoi ça sert?
- Qu'est-ce qu'il faut faire, finalement?
- Les enfants sont-ils suffisamment actifs?
- Quel est le rôle de l'école et de l'instituteur?

6



### Exemples d'activités physiques

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

8

### Exemples d'activités physiques

- Vos exemples

--	--	--	--	--

9

### Exemples d'activités physiques

d'après Sallis et al. (2006)

10

### Définition de l'activité physique

- Tout **mouvement** produit par les **muscles squelettiques**, responsable d'une augmentation de la **dépense énergétique**

... par rapport au repos (Bouchard & Shephard, 1994)

**Implication:** pratiquer de l'activité physique peut être très diversifié mais il faut bouger un minimum

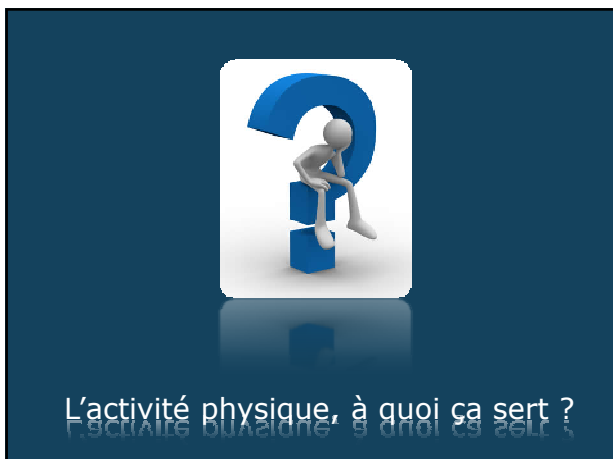
OMS (2010)

11

### 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

12



### Impact de l'activité physique

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

14

### Exemples d'activités physiques

- Vos réponses

--	--	--	--

15

### Impact de l'activité physique

- Quatre catégories
  - Modifications du corps
    - Systeme cardio-vasculaire (fréquence cardiaque)
    - Systeme respiratoire (ventilation)
    - Systeme musculaire (force, souplesse)

16

### Impact de l'activité physique

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

17


### Impact de l'activité physique

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

18

## Impact de l'activité physique

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




19

## Physical Activity

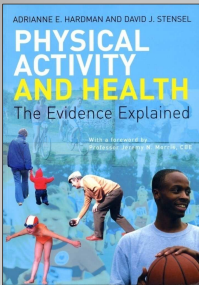
**Key messages**

- 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

Physical inactivity is the fourth leading cause of death worldwide. We summarise present global efforts to encourage physical activity, the need for action, and the way forward to reduce the prevalence 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, increasingly, development of public health interventions, including efforts in planning, policy, leadership and advocacy, surveillance, training and development, and monitoring and surveillance. The reasons for this lag merit an explicit, multifactorial analysis. This infrastructure should continue to be formed, interventions 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 interaction 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.

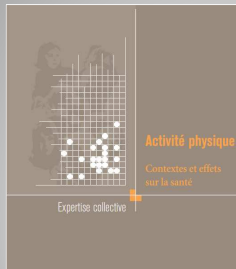
## Des références de choix



Hardman, AE. & Stensel, DJ. (2003). Physical activity and health. The evidence explained. London: Routledge.

21

## Des références de choix



INSERM (2008). Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Paris: Inserm. <http://www.ladocume ntationfrancaise.fr/var /storage/rapports-publics/084000534/00 00.pdf>

22

## Partie ludique de l'exposé




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

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »
  - Prenez la feuille avec les 10 cases + notez votre âge et votre sexe (F/H)
  - 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 ...**



24

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #1**

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

25

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #2**

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

26

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #3**

Combien de minutes un ado devra-t-il marcher d'un bon pas pour 'brûler' les calories d'une cannette de Coca ?

5    10    15    20    25    35    45    55

27

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #4**

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

0    30    60    90    120    150    180    210

28

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #5**

Au minimum, combien de pas un jeune de moins de 18 ans (fille ou garçon) devrait-il cumuler quotidiennement ?

2.000    3.000    4.000    5.000  
7.500    10.000    12.000    15.000

29

## Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #6**

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

30

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #7**

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 ?

0 1 2 3 4 5 6 7

31

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #8**

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

32

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #9**

Combien de minutes un ado doit-il nager pour éliminer les calories d'un paquet de chips (30g) ?

2 5 10 20 30 40 50 60

33

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #10**

Qu'est-ce qui permet de voir, sans aucun appareil, que quelqu'un effectue une activité physique d'intensité élevée ?

\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_


34

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 cette feuille

**On ne triche toujours pas!** 

35


Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #8**

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

2 5 10 15 20 30 60 90

**10 minutes d'affilée, c'est facile à caser plusieurs fois par jour** 

36

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #3**

Au minimum, combien de jours par semaine un jeune de 7 à 18 ans doit consacrer à une période de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée ?

0 1 2 3 4 5 6 7

**Tous les jours au moins 1 heure en cumulant toutes les activités**

37

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #4**

Combien de minutes faut-il marcher d'un bon pas pour brûler une cannette de Coca-Cola ?

5 10 15 20 25 35 45 55

**Un ado de 55 kg brûle 3,2 kcal/min en marchant à +/- 5 km/h**

38

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #4**

Quelle est la durée maximale recommandée pour regarder un film, deux épisodes d'une série TV ... ou l'ordi, il faut choisir !

0 30 60 90 120 150 180 210

**Un film, deux épisodes d'une série TV ... ou l'ordi, il faut choisir !**

39

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #5**

Au minimum, combien de kilomètres faut-il marcher pour brûler 15.000 calories ?

2.000 3.000 4.000 5.000 7.500 10.000 12.000 15.000

**C'est même 15.000 pour les garçons! Marcher, c'est naturel. OK pour le shopping si on fait le tour de la ville en 1 heure**

40

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #6**

A partir de combien d'heures d'activité physique d'intensité modérée à élevée peut-elle être mise en danger ?

5 10 15 20 25 30 35 40

**L'excès de sport très intensif nuit gravement à la santé; faut adapter!**

41

Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

**Question #7**

Au minimum, combien de fois par semaine un jeune de moins de 18 ans doit effectuer des exercices d'intensité soutenue pour améliorer la force musculaire ?

0 1 2 3 4 5 6 7

**Porter, courir, sauter, grimper, ... effectuer des exercices naturels**

42

### Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Quelle est la durée pendant laquelle les jeunes ne devraient jamais rester en position assise ?

15 30 45 60 75 90 105 120

**Des breaks de 10' d'activité à l'école ou à la maison: c'est cool !**

43

### Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Combien de minutes doit-il nager pour éliminer les calories d'un paquet de chips (30g) ?

2 5 10 20 30 40 50 60

**171 kcal à éliminer à raison de 5,8 kcal/min pour un ado de 55 kg qui nage calmement en continu**

#9

44

### Que faut-il faire?

- Quiz « Questions pour un champion »

Qu'est-ce qui permet de mesurer l'effort, que quelqu'un effectue une activité physique d'intensité élevée ?

Essoufflement et Transpiration

**Cela veut bien dire que bouger (à intensité modérée) est à la portée de tous !**

45

### Que faut-il faire?

- Synthèse pour les jeunes

- 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
- 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

d'après OMS (2010)

46

### Que faut-il faire?

- Et à partir de 18 ans ...

- Cumuler chaque semaine au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue
- Atteindre 300 minutes d'AP modérée par semaine ou pratiquer 150 minutes d'AP d'intensité soutenue
- Exercices de renforcement musculaire à pratiquer au moins deux jours par semaine

d'après OMS (2010)

47

### Les recommandations (jeunes)

- 8 à 17 ans (le disque de l'activité physique)

**Au moins une heure par jour**

**Activité minimale**

**Diversifier les activités**

**Eviter les périodes d'inactivité**

Plusieurs fois par semaine

Conserv. la souplesse / Améliorer l'habileté / Stimuler le système cardio-vasculaire / Renforcer les os / Renforcer les muscles


Activités liées à la vie quotidienne ou sport

Hepa.ch (2007)

48

### Que faut-il faire?

- Une personne éduquée physiquement 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




**Style de vie actif = réel enjeu de l'éducation**


d'après NASPE (1992)  
49

### 5 mauvaises représentations

- Activité physique = sport
- Efficacité = intensité élevée
- Il faut du temps
- On peut se limiter au WE
- Cela coûte cher




50



**Les jeunes bougent-ils suffisamment?**

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

- Deux questionnaires
- 2.355 élèves en 1991
- 1.954 élèves en 2006



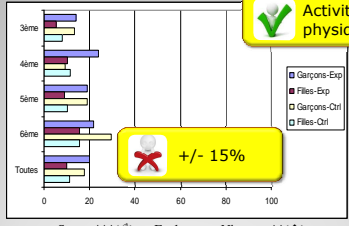
	Filles		Garçons		Tous	
Sportifs	62,7%	+3,1%	78,2%	+4,1%	69,8%	+3,3%
Abandon	20,2%	0%	13,8%	0%	16,9%	-0,2%
Jamais fait	17,1%	-3,1%	8,0%	-4,1%	12,7%	-3,6%

	6-9 ans		10-12 ans		13-15 ans		16-18 ans	
Sportifs	62,4%	-2,6%	82,9%	+14,1%	74,2%	+1,7%	61,7%	-1,1%
Abandon	11,8%	+4,4%	10,6%	-6,1%	19,3%	+0,5%	26,6%	+4,1%
Jamais fait	25,8%	-1,8%	6,4%	-8,1%	6,5%	-2,2%	11,7%	-3,0%

Bodson & Zintz (2007)

52

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



**Activité physique**

**+/- 15%**

Sexe : \*\*\*(♂)    Ecole : -    Niveau : \*(↑)


Proportion d'élèves déclarant pratiquer des activités physiques sollicitantes plus de 4 heures par semaine (%)

Cloes et al. (2006)

53

### Quel est le niveau d'activité physique au niveau international?

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



	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
GER	20	25	14	21	9	13
Moy	19	28	13	24	10	19

Currie et al. (2012)

54

**Situation actuelle**

Force - Puissance musc.  
Endurance musc. et course  
Equilibre - Souplesse

- Diminution du niveau de condition physique

VARIABLES ANTHROPOMETRIQUES ET MOTRICIQUES PAR AGE ET PAR SEXE

Les flèches représentent une différence statistiquement significative au seuil de 5%.  
Les crochets et l'orientation des flèches indiquent le sens de la différence.

Age	TAI	PDS	BMI	PTR	PSS	SOM	DYS	EFL	FP	SLO	CNA	FET	RSA	SBF	LL
<b>Garçons</b>															
10															
11	↗														
12	↗	↗													
13	↗	↗													
14	↗	↗													
15	↗	↗													
16															
17															
18															
<b>Filles</b>															
10															
11	↗	↗													
12	↗	↗													
13	↗	↗													
14	↗	↗													
15	↗	↗													
16															
17															
18															

Heyters & Marique (2004)

55

Quel est le rôle de l'école ?

**Pourquoi l'école?**

- Elle accueille potentiellement tous les jeunes
- Lieu 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» ou «Ecole en mouvement»
  - Cale (1997)
  - Ontario Physical and Health Ed. Association (2006)
  - OFSPO (2010)

57

**L'activité physique à l'école**

- Opportunités communes (tous les élèves)
  - Cours d'EPS
  - Récréations du matin et de l'après-midi
- Opportunités sélectives (offre spécifique à chaque établissement)
  - Service d'accueil
  - Activité extrascolaires
  - Autres événements

Guinhouya (2010)
- Pour l'enseignement primaire
  - Activités physiques proposées directement en classe

Bartholomew & Jowers (2011) Mahar et al. (2006)

58

**Les composantes de l'AP à l'école**

- 6 dimensions
  - Projet d'établissement
  - Cours d'EPS
  - Sport parascolaire
  - Transport actif
  - Aménagement du milieu de vie (récréations)
  - Intégration de l'AP en classe et dans la communauté de vie

Pate et al. (2006)

59

**Un projet qui 'marche' (Suisse)**

- Ecole en mouvement (<http://www.ecolebouge.ch>)
  - Au moins 20 minutes d'activité physique chaque jour (hors EP)
  - Au moins un trimestre (7 à 10 semaines)

A l'école	En classe	Avant/ après l'école
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations scolaires</li> <li>• Périodes sans enseignement</li> <li>• Sport scolaire facultatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leçons d'éducation physique</li> <li>• Enseignement en mouvement</li> <li>• Activités interdisciplinaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemin de l'école</li> <li>• Devoirs à domicile</li> </ul>

OFSPO (2010)

60

### Implication du maître d'AP

*Liste non-exhaustive!*


- Programmation de breaks 'activité physique'
- Modification du milieu de vie
- Valorisation de l'activité physique
- Intégration de notions théoriques sur l'AP
- Implication dans des APSA
- Collaboration avec le prof d'EPS
- Action comme modèle
- Préparation et animation de séances d'EPS



61

### Les 'movement breaks' (5 à 20 min)


- CDC (2010)
  - Associations positives avec l'habileté cognitive et des attitudes, du comportement scolaire de l'enfant et de son niveau de réussite
  - Aucune association négative
- Mahar et al. (2006)
  - Augmentation de 8% des comportements liés aux tâches d'apprentissage
- Grieco et al. (2009)
  - Bénéfice supérieur pour les enfants en surcharge pondérale



62

### Modification du milieu de vie


- Mobilier
  - Remplacer les chaises par des Swiss ball
  - Plans de travail surélevés
- Règles
  - Autoriser les élèves à se déplacer, à se lever
  - Itinéraires choisis avec les rangs



63

### Valorisation de l'activité physique


- Faire référence aux APS existantes
  - Distribuer des flyers
  - Afficher des informations sur les actualités
  - Parler de ce que font les élèves
- Participer aux devoirs 'activité physique'
  - Inscrire les devoirs au journal de classe



64

### Intégration de notions théoriques sur l'AP

- Pratiques corporelles de bien-être
  - Sébire et Pierotti (2013)
- En forme et en santé
  - Fahey et al. (2007)
- Connaissance du corps
  - Espace Santé (1999)
- Histoire et géographie
  - Espace Santé (1999)
- Interdisciplinarité (math et français)
  - Lamon et al. (1999)



65

### Implication dans des APSA

- Organisation de sorties 'sport'
  - Une après-midi physique par mois (promenade)
- Mise en place d'un événement
  - Tournoi interclasse
  - Journée sportive multiculturelle
  - Fête de l'école
  - Jeux traditionnels
- Contacts extrascolaires
- Gestion des récréations
  - Malle aux jeux
  - Fiches d'activités



66

### Collaboration avec le prof d'EPS



- S'engager dans des activités interdisciplinaires
  - Exploiter des résultats de tests réalisés
  - Tenir un journal d'activité physique
  - Préparer des documents
- Participer aux séances d'éducation physique
  - Aider le professeur spécialisé
- Faire changer les élèves en classe pour gagner du temps pour le cours d'EPS

**Les séances d'éducation physique ne sont pas des heures de fourche!!!**

67

### Action comme modèle

- Participer régulièrement aux activités
  - Movement break
  - Déplacement actif
  - Montrer un exercice
- Parler de ses propres activités physiques
  - Tenir des propos positifs
  - Elèves, parents
- S'impliquer dans les projets
  - Pédibus, ramassage scolaire en vélo

68

### Préparation et animation de l'EPS

- Lorsque le spécialiste n'est pas disponible
  - Ressources bibliographiques
  - Ressources humaines
  - Ressources matérielles



69

## DESIGNED TO MOVE

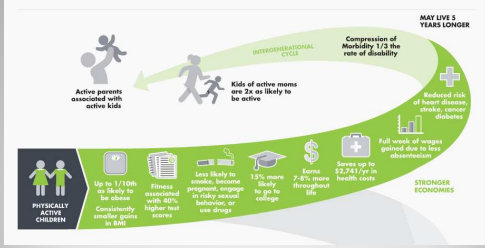
A Physical Activity Action Agenda

<http://designedtomove.org>

Pour se persuader ...

### Actions à large échelle

- Pour que nos enfants ne vivent pas moins longtemps que nous



71

### Actions à large échelle

- Deux axes d'action prioritaires

ASK 1

CREATE EARLY POSITIVE EXPERIENCES FOR CHILDREN


If kids are playing hard and having fun, they'll come back for more. One day, they'll have hard-playing kids of their own, and the negative cycle will be broken.

ASK 2

INTEGRATE PHYSICAL ACTIVITY INTO EVERYDAY LIFE

Our world doesn't make physical activity very easy. Everything around us is designed for sedentary convenience. It's time to shake things up.

72




*\*Take home message*

Conclusions

Avant tout ...


- Rôle fondamental de l'école dans la promotion d'un style de vie actif
  - Enjeu = former des citoyens responsables ... de leur corps
  - Nécessité d'intégrer l'activité dans le projet d'établissement
  - Tous les enseignants sont concernés



74

... mais encore

- Identifier les actions mises en place et les valoriser
  - Analyse de ce qui se fait
  - Valorisation des initiatives
- Stimuler le partage d'expériences
  - Echanges informels entre enseignants
  - Développement d'un guide des bonnes pratiques
  - Mise en service d'un site Internet



75

« 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!



Merci pour votre participation



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



<http://hdl.handle.net/2268/159443>

## Références

- Bar-Or, O. (2005). Juvenile Obesity. Is Schoo-Based Enhanced Physical Activity Relevant? *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159, 996-997.
- Bartholomew, J.B., & Jowers, E.M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52, S51-S54. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.017
- 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 Ministère 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.
- Cale, L. (1997). Promoting physical activity through the active school. *The British Journal of Physical Education*, 28, 1, 19-21.
- Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Consulté en mai 2013 sur Internet: <http://www.psdschools.org/system/files/CDC%20Report%204-10%5B1%5D.docx>

80

- 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.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barmekow, 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.
- Espace Santé (1999). Code O<sub>2</sub>. Oxymaïde explore le corps. Liège: Espace Santé.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2007). En forme et en santé. Mont-Royal, Québec: Modulo.
- Garnier C., Sauvé L., 1999. Apport de la théorie des représentations sociales à l'éducation relative à l'environnement - Conditions pour un *design* de recherche, *Éducation relative à l'environnement - regards, recherches, réflexions*, Arlon, FUL, pp. 65-77.
- Grieco, L. A., Jowers, E.M., & Bartholomew, J.B. (2009). Physically Active Academic Lessons and Time on Task: The Moderating Effect of Body Mass Index. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 10, 1921-1926. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a61495

81

- Groupe scolaire de l'OFSPPO (2010). *L'école en mouvement. Présentation du modèle de l'école en mouvement*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPPO. Disponible sur Internet: <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/fr/home/grundlagen/downloads.parsys.70051.downloadList.58572.DownloadFile.tmp/schulebewegtbroshscreen.pdf>
- 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.
- Hepa.ch (2007). Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPPO, 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](http://www.hepa.ch/Publikationen/Recomm_enfants_0407_hepa.pdf)
- Heyters, C. & Marique, T. (2004). Présentation de l'analyse du "Baromètre de la Condition physique" en 2004. *Clés pour la forme*, 7, 2-10.
- 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.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- Lamon, A., De Veylder, F., & Vaesen, E. (1999a). *Comment le mouvement développe le "langage" chez les jeunes enfants*. Gand: WESCO.
- Lamon, A., De Veylder, F., & Vaesen, E. (1999b). *Apprendre à "calculer" aux jeunes enfants par le mouvement*. Gand: WESCO.

82

- Mahar, M.T., Murphy, S.K., Rowe, D.A., Golden, J., Shields, A.T., Raedeke, T.D. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 12, 2086-2094. DOI: 10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3
- Nutbeam, D. (1992). 'The Health Promoting School : Closing the gap between Theory and Practice'. *Health Promotion International*, 7, 3, 151-153.
- 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.
- Nutbeam, D. (1992). 'The Health Promoting School : Closing the gap between Theory and Practice'. *Health Promotion International*, 7, 3, 151-153.
- 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>
- 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 83 Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.

84

- Sallis, J.F., Certero, R.B., Ascher W., et al. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Sébile, A., & Pierotti, C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être*. Paris: Revue EPS.
- 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