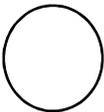


Les "PAPS"

Un projet visant à augmenter l'activité physique scolaire des enfants dans l'enseignement primaire



 **P**résentation

Prénom et Nom : *Stéphanie Cloes*

Age : *22 ans*

Profession : *Institutrice primaire*



Pourquoi suis-je ici?

Introduction

Il y a 4 ans, visionnage de Brain Breaks...

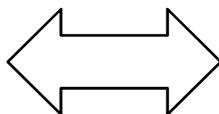


→ Prise de conscience du rôle de l'enseignant

Introduction

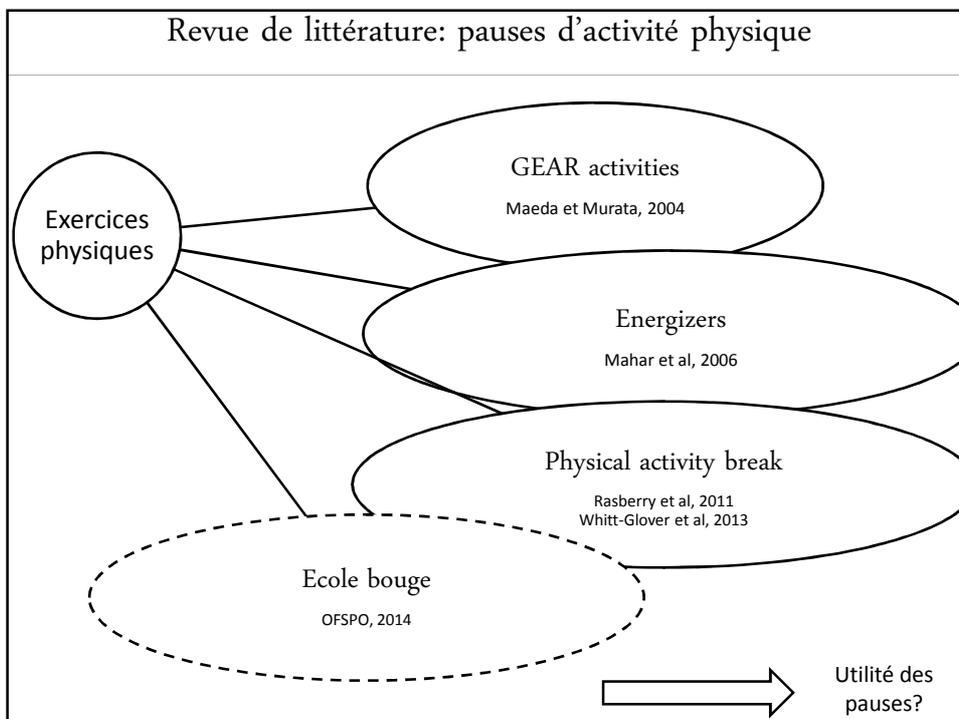
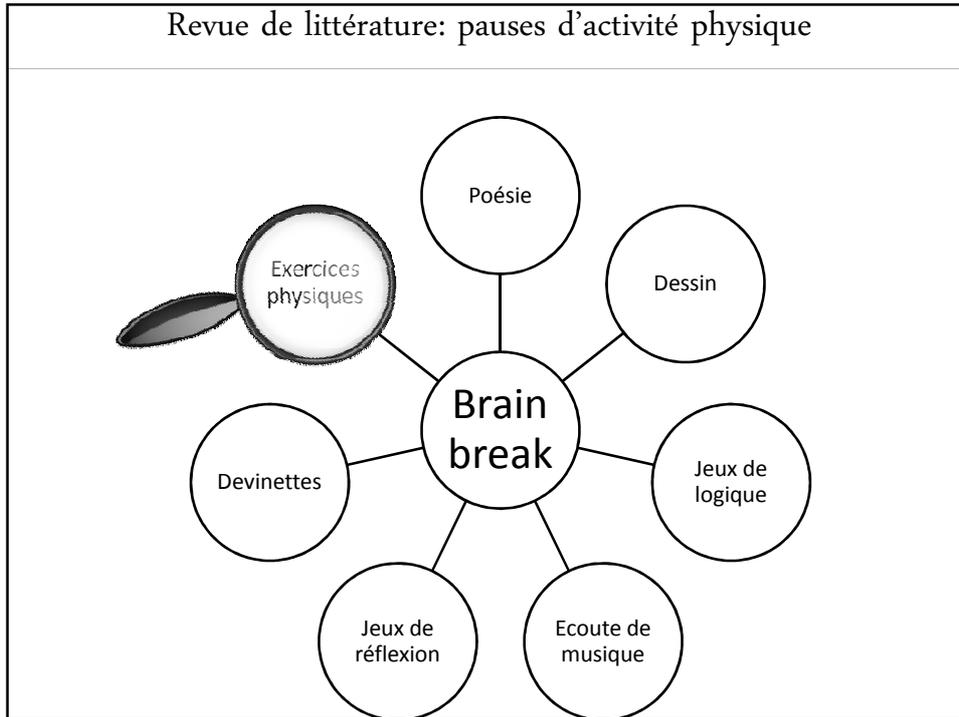
Dans les classes belges....

Aucun dispositif
n'est mis en
place pour
permettre aux
élèves de bouger



Réel besoin des
enfants

→ TFE: Développer et imaginer un dispositif semblable au Brain Break pour permettre aux élèves de répondre à leur besoin de bouger



Revue de littérature: pauses d'activité physique

➔ Implications sur la santé 

 Niveau d'APS non suffisant (Whitt-Glover et al, 2013)

 Recommandation de l'OMS (2010)

- Amélioration de la circulation sanguine (Maeda et Murata, 2004)
- Augmentation du nombre de pas quotidiens (Mahar et al, 2006)
- Réduction des périodes sédentaires (Kohl et al, 2012)

Revue de littérature: pauses d'activité physique

➔ Implications sur l'apprentissage scolaire 

Surcharge cognitive ➔
les enfants ont besoin de
pause
(Pellegrini et Bohn, 2005)

+

Lien direct entre pratique d'APS
et performance scolaire
(attention, capacité de
mémoire, ...)
(CDC, 2010 ; Hillman, Erickson et Kramer,
2008)

=====

Apprentissage favorisé par des
pauses d'activité physique?

➔ *Oui*

Revue de littérature: pauses d'activité physique

➔ Implications sur l'apprentissage scolaire



Implications positives des pauses sur :

- l'humeur
- l'attention
- la mémoire
- les performances scolaires

(Rasberry et al., 2011; Mahar, 2011)

Revue de littérature: pauses d'activité physique

Pistes d'ouverture

- *Maeda et Murata (2004):
élargir la liste d'activité,
appropriation par des instituteurs*
- *Rasberry et al. (2011) :
test des pauses avec :*
 - * *des enfants souffrant d'un handicap physique, cognitif ou émotionnel*
 - * *des enfants >10 ans*

➔ Développement et mise en place d'un dispositif de pauses d'activités physiques dans 3 classes liégeoises :

- * Enseignement spécialisé
- * 5^{ème} année primaire
- * 1^{ère} année primaire

➔ **LES PAPS**

Dispositif développé

Les PAPS

♣ PAPS = **P**ause d'**A**ctivité **P**hysique **S**colaire
(traduction de *Physical Activity Break*)

♣ Définition

♣ Buts

- * Permettre aux élèves de répondre à leur besoin de dépense physique en classe
- * Promouvoir l'activité physique
- * Réduire les périodes de sédentarité
- * Faire une pause dans l'apprentissage (recentration)

Dispositif développé

différents types de PAPS

♣ PAPS vidéo (= "Brain Breaks")





Dispositif développé

différents types de PAPS

- ♣ PAPS vidéo (= "Brain Breaks")



- ♣ PAPS jeux





Dispositif développé

La routine PAPS

1. Le "Signal" PAPS

Analyse du dispositif



Questions de départ

- Les PAPS peuvent-elles être facilement mises en place en Belgique? Tiennent-elles compte des contraintes temporelles et spatiales de la vie de classe ?
- Les PAPS sont elles motivantes pour les élèves ?
- Les PAPS ont-elles des implications sur l'apprentissage?

Analyse du dispositif

Contexte

Stage 1 :

**2 semaines dans le spécialisé
(enfants type 2)**

Ecole des Castors St - Jans

Stage 2 :

1 mois en 1^{ère} année

Ecole Chavémont - Liège

Stage 3:

1 mois en 5^{ème} année

Ecole Saint-Martin - Wandrim

Analyse du dispositif

Méthodologie

- Triangulation des données
- Les indicateurs sont issus :
 - Des mes observations quotidiennes
 - Des questionnaires complétés chaque vendredi par les élèves
 - Du questionnaire de la maître de stage
 - Des « fiches de suivi » des PAPS
 - D'interviews vidéo des élève
 - D'une analyse vidéo « Placheck »

Analyse du dispositif

Les PAPS peuvent-elles être facilement mises en place en Belgique? Tiennent-elles compte des contraintes temporelles et spatiales de la vie de classe ?
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 3 contextes : adaptations ♣ durée
Les PAPS sont elles motivantes pour les élèves ?
<ul style="list-style-type: none"> ♣ Engouement ♣ Temps d'adaptation ♣ PAPS vidéo/ PAPS jeux

Analyse du dispositif

Les PAPS ont-elles des implications sur l'apprentissage?

- ♣ Climat positif favorisant la gestion de groupe
- ♣ ↓ Comportements inadaptés
- ♣ Attention/Concentration
- ♣ Bien-être
- ♣ Motivation

1. As-tu appris, grâce au système des panneaux, à détecter ton besoin de « bouger » ?
2. Voudrais-tu continuer les PAPS jusqu'à la fin de l'année ? Si oui... Pourquoi ?
3. Qu'est-ce que les PAPS t'ont apporté ? Quels bénéfices en as-tu retiré ?
4. Si tu as parlé des PAPS à la maison, quelle a été la réaction de ton entourage (parents, frères/sœurs...)?
5. Les PAPS t'aidaient-elles pour ton apprentissage (concentration, motivation, courage, attention...)?
6. Les PAPS vidéos que votre classe a créés sont-elles plus efficaces/amusantes que les PAPS vidéos proposées au départ ?
7. Quelles améliorations proposerais-tu à l'ensemble du projet PAPS (les pauses, les panneaux, le projet de construction de vidéos)?
8. Autre chose à dire ? 😊 😐 😞

- ① OUI parce que quand je bail j'ai besoin de bouger... et je ne sais plus me contenir.
- ② OUI car ça aide beaucoup parce que avant j'attendais impatientement la récré et je ne savais plus me contenir.
- ③ de mieux me contenir d'avoir envie d'aller à l'école.
- ④ OUI j'en ai parlé à la maison car je trouvais les PAPS cool, leur réaction il trouvait ça original cool...

Prolongements

① Les panneaux PAPS



② La construction de vidéos PAPS



Conclusion

Engouement des élèves

Engouement des enseignants

→ Test sur une plus longue période?

Merci pour votre attention!



Références

- **CDC.** (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Consulté le 30/09/2013, sur http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf
- **Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F.** (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 9(1), 58-65. doi: 10.1038/nrn2298
- **HOPSports.** (2013). Brain breaks. Consulté le 4/08/2013, sur <http://www.hopsports.com/content.php?pgID=289#customization>
- **Kohl, H. W., 3rd, 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. *Lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/s0140-6736(12)60898-8
- **Maeda, J., & Murata, N.** (2004). Collaborating with Classroom Teachers to Increase Daily Physical Activity: The GEAR Program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(5), 42-46. doi: 10.1080/07303084.2004.10607239
- **Mahar, M. T. (2011).** Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Prev Med*, 52 Suppl 1, S60-64. doi: 10.1016/j.jpmed.2011.01.026
- **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. *Med Sci Sports Exerc*, 38(12), 2086-2094. doi: 10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3
- **OFSP.** (2014). L'école bouge : Activité physique quotidienne pour les classes d'école et les structures d'accueil de jour. Consulté le 20/09/2013, sur <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/fr/home.html>
- **Organisation Mondiale de la Santé.** (2010). Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Consulté le 23/09/2013, sur http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf
- **Pellegrini, A., & Bohn, C.** (2005). The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher*, 34(1), 7.
- **Whitt-Glover, M., Porter, A., & Yancey, T. (2013).** Do Short Physical Activity Breaks in Classrooms Work? A Research Brief. *NJ: Active Living Research, a National Program of the Robert Wood Johnson Foundation.*