


# La promotion de l'activité physique dans les écoles: un projet de société

Marc Cloes  
Département des Sciences de la motricité  
Université de Liège

Colloque FSWBE  
Namur – Le 27 mars 2015

## Plan de l'exposé

- 4 questions
  - Connait-on réellement l'activité physique?
  - L'Ecole, un pourvoyeur d'activité physique?
  - Pourquoi ne plus dire 'prof de gym'?
  - Des exemples de bonnes pratiques?



2



## Connaissez-vous l'activité physique ?


## L'activité physique

- On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique

163 kinés (Mouton et al. 2014)

- 1% propose tous les items Mentionnent
- Mouvement du corps: 49,2 %
- Muscles squelettiques: 13 %
- Augmentation de la dépense énergétique: 26,5 %
- Par rapport au repos: 8,1 %

OMS (2010)



4

## L'activité physique

Sportifs

Non sportifs

Travail/école



Fonctionnel

### Activité physique

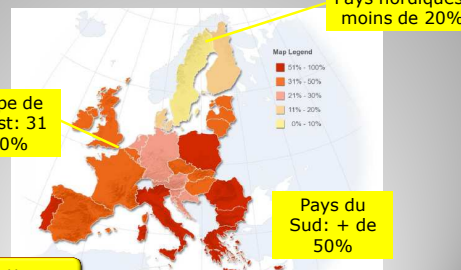
d'après Sallis et al. (2006) 5

## L'inactivité physique en Europe

- Proportion des 15 ans et + qui ne pratiquent jamais d'exercice physique et/ou de sport

Europe de l'Ouest: 31 à 50%

Pays nordiques: moins de 20%



! F > H  
47 Vs 37%

Pays du Sud: + de 50%

TNS Opinion & Social (2014) 6

### Comment se classe la Belgique dans l'EU28?

- Diminution assez générale de la pratique d'exercices physiques et/ou de sport

TNS Opinion & Social (2014)

	5x/sem ou +		1à4x/sem		1à3x/mois ou -		Jamais	
	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009	Fin 2013	./. 2009
EU	8	-1	33	+2	17	-4	42	+3
FI	13	-4	53	-2	19	-2	15	+8
NL	8	+3	50	-1	13	-3	29	+1
LU	12	0	42	+3	17	0	29	-3
BE	10	-6	37	+3	22	0	31	+3
FR	8	-5	35	0	15	-3	42	+8

Moins d'un Belge de 15 ans ou + sur 2 pratique régulièrement

La situation a empiré entre 2009 et fin 2013

C'est pire ailleurs

### Et lorsque l'on parle des autres activités physiques ?

- Se déplacer en vélo, danser, jardiner, ... c'est pas le top non plus!

TNS Opinion & Social (2014)

	5x/sem ou +	1à4x/sem	1à3x/mois ou -	Jamais
EU	15	33	22	30
NL	44	39	11	6
FI	28	46	18	8
LU	15	42	26	17
BE	18	37	25	20
FR	17	34	20	29

A peine + d'un Belge de 15 ans ou + sur 2 pratique régulièrement

Un sur 5 ne 'bouge' jamais

C'est pire ailleurs

### Quel est le niveau d'activité physique des jeunes ?

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

Health Behaviour in School-aged Children  
WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY

	11 ans		13 ans		15 ans	
	11 ans	13 ans	11 ans	13 ans	11 ans	13 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)

### Que faut-il recommander ?

- Jeunes (5-17 ans)
  - 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 (ne pas se contenter de 60')
  - 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**

Adopter un style de vie actif

d'après OMS (2010)

### Que faut-il recommander ?

- Jeunes (5-17 ans)
  - Les périodes de plus de 2 heures d'affilée passées assis devraient être évitées
  - Le temps de loisir passé devant un écran devrait être limité à 2 heures par jour

Ministry of Social Affairs and Health (2008)

Diminuer les comportements sédentaires

### Quel impact ?

- Le modèle du capital humain

Morris (2013)

### Quel impact ?

- Le modèle du capital humain

**Evidence scientifique démontrée**

**Rôle distinct et négatif des comportements sédentaires**

Morris (2013)

13

### Quel impact ?

- Le modèle du capital humain

**Coût social et financier à long terme**

**Maintien à l'âge adulte du style de vie adopté pendant l'enfance**

Morris (2013)

14

### 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 summarize present global efforts to counteract this problem, and assess the effectiveness of physical inactivity. Although evidence for the benefits of physical activity for health has been available since the 1950s, governments to improve the health of populations have lagged in action to the sea. Public health and health care systems have recently developed an identifiable infrastructure, including efforts in planning, policy, leadership and advocacy, workforce training and development, and monitoring and surveillance. The reasons for this lag state are complex, multifactorial, and ongoing. This infrastructure should continue to be formalized, international 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 increases populations and the social infrastructure around the correlates of physical inactivity, rather than solely a behavioural science approach to encourage individuals, is the way forward to increase physical activity worldwide.

## Pour se convaincre d'agir ...

# DESIGNED TO MOVE

A Physical Activity Action Agenda

<http://designedtomove.org>

## Les enfants d'aujourd'hui risquent de vivre moins vieux que leurs parents !

**PHYSICALLY ACTIVE CHILDREN**

- Up to 1/10th less likely to be obese\*
- Consistently smaller gains in BMI\*
- Fitness associated with 40% higher test scores\*
- Less likely to smoke, become pregnant, engage in risky sexual behaviour, or use drugs\*\*
- 10% more likely to go to college\*
- 7-20% more likely to live longer†
- Saves up to \$2,741 per person†
- Full week of wages earned due to less absenteeism†

**INTERGENERATIONAL CYCLE**

Active parents associated with active kids\*\*

Kids of active moms are 2x as likely to be active\*

**CONSEQUENCES**

- Reduction of Morbidity 1/3 the rate of disability\*
- Reduced risk of heart disease, stroke, cancer, diabetes†

**STRONGER ECONOMIES**

MAY LIVE 5 YEARS LONGER\*\*

www.designedtomove.org (2012)

### Que retenir de la 1<sup>ère</sup> partie ?

- Des actions sont indispensables
- Enjeu sociétal

**URGENT**

This matter requires IMMEDIATE ATTENTION

COMPORTEMENT A RISQUE

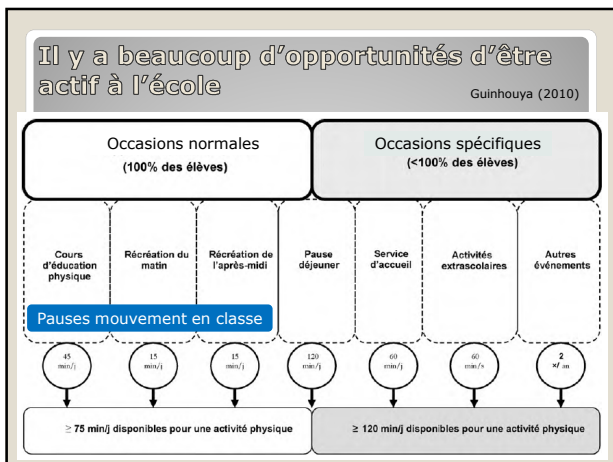
18



### Le rôle de l'école

- Accueil potentiel de tous les jeunes
- Lieux 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»
  - Cale (1997)
  - Ontario Physical and Health Ed. Association (2006)

20



### L'AP à l'école a un impact positif

Demetriou & Höner (2012)

- Analyse de 129 articles
- Variables :
  - BMI - 28%
  - Performance motrice - 69,7%
  - Résultats scolaires - 87,5%
  - Estime de soi - 30%
  - Attitudes - 43,8%

En cas de projet ciblé

22

### Un soutien de poids

Heath et al. (2012)

Physical Activity 3

Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world

Gregory W Heath, Diana C Parris, Olga L Sarmiento, Lars Bo Andersen, Neville Owen, Shifalka Goelka, Felipe Montes, Ross C Brownson, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\*

Les stratégies scolaires intégrées, comprenant l'éducation physique, des activités en classe, du sport extrascolaire et des déplacements actifs peut augmenter l'AP chez les jeunes

23

### Que retenir de la 2<sup>ème</sup> partie ?

- Des actions impliquant l'école sont efficaces
- Pourquoi pas un coup de pouce chez nous?

Philippe Geluck

24



Promouvoir l'AP à l'école ...

Pate et al. (2006)

**Circulation** American Heart Association  
Learn and Live..

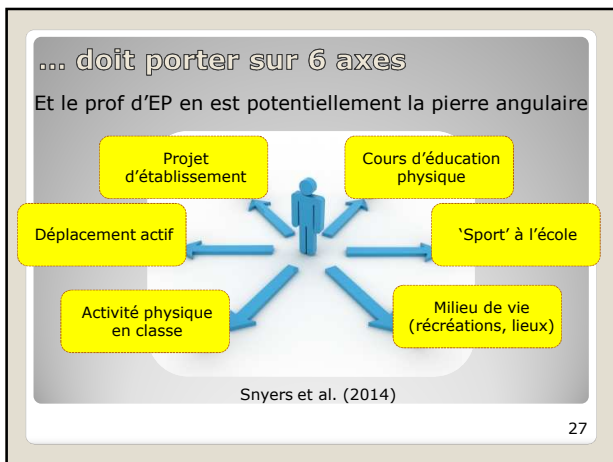
JOURNAL OF THE AMERICAN HEART ASSOCIATION

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

Russell R. Pate, Michael G. Davis, Thomas N. Robinson, Elaine J. Stone, Thomas L. McKenzie and Judith C. Young

Circulation 2006;114:1214-1224; originally published online Aug 14, 2006; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052

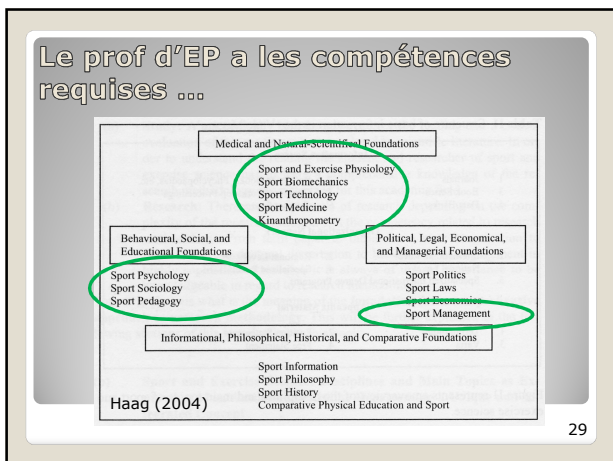
26



La mission du prof d'EP a changé

±1970 ±2000

28



- ... mais il faut les exploiter en appliquant deux principes
- Littératie physique = développement de personnes physiquement éduquées (NASPE, 2004)
    - ☞ Compétence physique et motrice
    - ☞ Compréhension des concepts du mouvement
    - ☞ Attitude positive et pratique régulière
  - Accountability = changements concrets
    - ☞ Dimensions motrice, physique, cognitive, affective et sociale des élèves
    - ☞ Acquisition d'un style de vie sain
- 30

### Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Rôle de base** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes, 2010)
  - ☞ Lutte contre l'inactivité (représentations)
  - ☞ Sauvetage aquatique; réanimation; DEA
  - ☞ Echauffement; retour au calme; stretching; fitness
  - ☞ Principes ergonomiques, contrôle respiratoire; relaxation
  - ☞ Sélection de son intensité de travail; contrôle des pulsations; fonctionnement des muscles et du corps
  - ☞ Amélioration de la motricité (équilibre, habiletés de manipulation, travail en hauteur, postures, ...)
  - ☞ ...
  - ☞ Et – bien sûr – apprentissage des bases en sport !

31

### Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Actions spécifiques** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes et al., 2009)
  - ☞ Activités diversifiées
  - ☞ Portfolio élèves, dossiers thématiques
  - ☞ Activités en lien avec la communauté
  - ☞ Initiation à des sports originaux



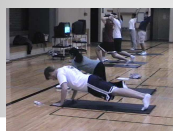
32

### Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Autres exemples**
  - ☞ Projets d'élèves ...
  - ☞ Collaboration avec d'autres profs ou partenaires
  - ☞ Utilisation de ressources variées
  - ☞ Nouvelles technologies (cardio, ordi, vidéo, iPad, ENT, ...)



Fahey et al. (2007)



Castelli (2013)

**Et pourquoi pas un peu de théorie??**

33

### Le rôle spécifique du prof d'EP

- **Nouveau rôle** de l'EP dans la promotion d'un style de vie actif (Cloes, 2010)
  - ☞ Alimentation (hydratation, diététique sportive, ...)
  - ☞ Sommeil
  - ☞ Stress (relaxation dans la vie de tous les jours, ...)
  - ☞ Tabagisme, alcool, drogues, médicaments
  - ☞ Hygiène (douche, ...)

**➔ Education physique et à la santé ??**

34

### Cela implique 5 obligations

- **Etre un modèle**
  - ☞ Montrer qu'il est possible d'adopter un style de vie actif
- **Mettre à jour ses connaissances**
  - ☞ Etre curieux à propos de l'AP et de sa promotion
- **Créer un réseau**
  - ☞ Développer des collaborations, obtenir du soutien
- **Devenir un gestionnaire de projet**
  - ☞ Analyser, planifier, mettre en œuvre, coordonner, évaluer
- **Se comporter en professionnel**
  - ☞ Assumer le rôle du spécialiste

Ciotto & Fede (2014)  
Erwin et al. (2014)

35

### Nouvelles approches de formation

- **Pedagogical cases** (Armour, 2014)
  - ☞ Scénarios
  - ☞ Experts en Sciences du Sport
  - ☞ Experts en Pédagogie du Sport
- **Communautés de pratique**
- **Recherche action**

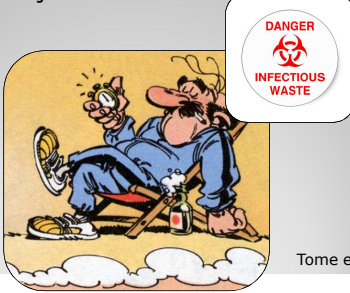


**Formation initiale et continue**

36

### Que retenir de la 3<sup>ème</sup> partie ?

- Plus jamais ça!



Tome et Janry

37



### Des bonnes pratiques?

### Principes pour promouvoir l'AP à l'école

CDC (1997)

- Un des premiers documents:

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention  
*The Journal of School Health*; Aug 1997; 67, 6; Academic Research Library  
 pg. 202


---

#### Articles

**Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People**  
 National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention

Let's Active Move. Schools <http://letsmoveschools.org/>

WHAT IS AN ACTIVE SCHOOL? RESOURCES & GRANTS SUCCESS STORIES



# Active Kids Do Better.

Help this generation get moving so they can reach their greatest potential.

home | enews + newsletters | site map | privacy policy | contact us

<http://www.actionschoolsbc.ca/>

FOR TRAINERS

...provides more opportunities for more children and youth to make healthy choices more often

THE MODEL PROFESSIONAL DEVELOPMENT RESOURCES + EQUIPMENT STUDENT LEADERSHIP SCHOOLS IN ACTION HOW TO ORDER

### Action Schools! BC

Action Schools! BC is a best practices whole-school model designed to assist elementary and middle schools in creating and implementing individualized action plans to promote healthy living while achieving academic outcomes and supporting comprehensive school health.

Action Schools! BC contributes to the overall health and physical literacy of children and youth by integrating daily physical activity, physical education and healthy eating practices into the school community, with a goal of providing a foundation for life-long healthy living.

The Action Schools! BC whole-school framework for action focuses on **Six Action Zones**.

### Success Stories

**DONCASTER ELEMENTARY**  
 Doncaster is providing healthy living opportunities for their students every day with the resources and support from Action Schools! BC.

**ELIZA ARCHIE MEMORIAL SCHOOL**  
 Fostering healthy living initiatives with the Action Schools! BC six Action Zones as a guiding force at Eliza Archie Memorial School.

Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra  
 Office fédéral du sport OFSP

## l'école bouge

Home | Contact | Stamp | Login | Deutsch | Italiano

Participer Mise en pratique Evaluation Qui sommes-nous? Bases

<http://www.schulebewegt.ch/>

Imprimer cette page Partager Recherche avancée

### «l'école bouge»

Activité physique quotidienne pour les classes d'école et les structures d'accueil de jour

Liens importants

- Créer un profil
- Login (Commande)
- Visites d'écoles

Vous cherchez des idées d'activités physiques?

- Consultez nos conseils hebdomadaires
- Newsletter
- S'abonner

**A l'école**

- Manifestations scolaires
- Moins sans enseignement
- Sport scolaire facultatif


**En classe**

- Leçons d'éducation physique
- Engagement en mouvement
- Activités interdisciplinaires

**Avant/ après l'école**

- Chemin de école
- Cherche à domicile


### Pour ceux qui voudraient en savoir plus ...

 Même si c'est en anglais

- Corbin (2002): ce que chaque professeur d'EP devrait savoir sur la promotion de l'AP
- Cale & Harris (2006): principes d'action pour mettre en place la promotion de l'AP à l'école
- Hodges Kulinna et al. (2012) : changer l'AP scolaire
- Erwin et al. (2013) : revue de la promotion intégrée de l'AP à l'école

43

### Pour ceux qui voudraient en savoir plus ...

 Des exemples en français

- Revue de l'Education Physique

Charlotte LAURENT, Alexandre MOUTON & Marc CLOES

Exploitation du concept de « physical literacy » dans le cadre d'une séance d'ergonomie et de manutention

Monia MASROUKI & Marc CLOES

TRAVAIL DE DIFFERENTES DISCIPLINES COLLECTIVES SOUS FORME DE CIRCUIT

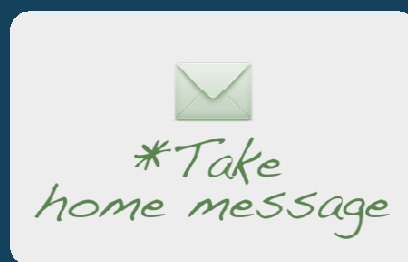
44

### Que retenir de la 4<sup>ème</sup> partie ?

- Il existe des ressources
- Mais il faut s'investir dans l'innovation



45



Conclusions

### Avant tout ...

- Rôle de l'éducation physique dans la promotion d'un style de vie actif
  - Cours d'EP (donc le prof!) = pierre angulaire de la promotion de l'AP
  - Enjeu = former des citoyens responsables ... de leur corps



Soutien des autorités scolaires



Soutien des autorités médicales

47

### Suggestion #1 - Rester réaliste

- Identifier les actions mises en place et les valoriser
  - Analyse de ce qui se fait
  - Valorisation des initiatives
- Stimuler le partage d'expériences
  - Intégration dans les formations en cours de carrière
  - Développement d'un guide des bonnes pratiques



48





- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2007). *En forme et en santé*. Mont-Royal, Québec: Modulo.
- 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.
- Guinhouya, B.C., Hubert, H., Dupont, G., & Durocher, A. (2005). The recess period: A key moment of prepubescent children's daily physical activity? *International Electronic Journal of Health Education*, 8, 126-134.
- Haag, H. (2004). *Research Methodology for Sport and Exercise Science. A comprehensive Introduction for Study and Research*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Heath, G.W., Parra, D.C., Sarmiento, O.L., Andersen, L.B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., & Brownson, R.C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Physical Activity 3. Lancet*, 380, 272-281.
- Hodges Kulinna, P., Brusseau, T., Cothran, D., & Tudor-Locke, C. (2012). Changing school physical activity: An examination of individual school designed programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31, 2, 113-130.
- 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
- Laurent, C., Mouton, A., & Cloes, M. (2014). Exploitation du concept de « physical literacy » dans le cadre d'une séance d'ergonomie et de manutention. *Revue de l'Education Physique*, 54, 2, 43-51. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/170426>

55

- NASPE (2004). *Moving into the Future: National Standards for Physical Education* (2<sup>nd</sup> ed). Reston, VA: Author. Retrieved from <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/PEstandards.cfm>
- Masrouki, M. & Cloes, M. (2014). Travail de différentes disciplines collectives sous forme de circuit. *Revue de l'Education Physique*, 54, 4, 101-110. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/176724> Ministry of Social Affairs and Health (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaalle*. Helsinki: Nuori Suomi.
- Morris, C. (2013). Designed to Move. *National Civic Review*, 102(4), 55-56. doi: 10.1002/mcr.21157
- Mouton, A., Mugnier, B., Demoulin, C., & Cloes, M. (2014). Physiotherapists' knowledge, attitudes and beliefs about physical activity: A survey of its implication in exercise promotion and prescription. *Physiotherapy. Journal of Physical Therapy Education*, 28(3), 120-127. <http://hdl.handle.net/2268/171077>
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, & Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *The Journal of School Health*, 67, 6, 202-219.
- 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*. Copenhagen: OMS.

56

- 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 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.
- Snyers, J., Halkin, A.-S., Lejacques, T., Schmit, J., Williot, J., Cloes, M. (2014). Multidimensional Analysis of the Importance Given to Physical Activity Promotion in Secondary Schools of French-Speaking Belgium. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*, 3, 3, 212-227. Available on Internet: <http://hdl.handle.net/2268/171066>
- TNS Opinion & Social (2014). *Special Eurobarometer 412 . Sport and physical activity*. Wave EB80.2. Brussels, Belgium: European Commission, Directorate-General for Education and Culture. doi 10.2766/73002

57

- 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
- [www.designedtomove.org](http://www.designedtomove.org) (2012). *Designed to move. A physical activity action agenda*. Beaverton: Nike Inc.

58