

Mise en place de « Pauses d'Activités Physiques Scolaires » (PAPS) dans une commune rurale

Jérémy Bonni¹⁻³, Stéphanie Cloes² & Marc Cloes³

¹ Département AESI Education Physique, Haute Ecole de la Province de Liège (Liège, Belgique)

²Ecole Fondamentale Libre de Chênée (Chênée, Belgique)

³Département des sciences de la motricité, Université de Liège (Liège, Belgique)

Introduction et objectifs

Afin de lutter contre la sédentarité des jeunes, plusieurs auteurs recommandent d'insérer des pauses d'activité physique de 4 à 6 minutes, une à deux fois par jour, dans les activités régulières de la classe (Ma et al. 2015). Dans cette perspective, Cloes et Cloes (2018) ont proposé une approche adaptée au contexte spécifique de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) : les PAPS (Pauses d'Activités Physiques Scolaires). Par l'intermédiaire de l'asbl Viasano, ce dispositif a été proposé à des instituteurs intervenant au sein d'écoles d'une commune rurale. Cette étude porte sur l'analyse de leurs perceptions à propos de l'impact des PAPS sur les élèves (temps d'engagement, attention, concentration et centration sur la tâche).

Méthodologie

20 instituteurs ont assisté à une formation d'une demi-journée. Des questionnaires et des *roadbooks* pré et post-formation ont été remplis par les sujets. De plus, des rapports d'observation informelle de leçons ainsi qu'une analyse qualitative de séquences vidéo ont permis de récolter des données sur les variables analysées.

Résultats et discussion

11 des 20 enseignants ont implémenté le dispositif. Les sujets qui ont proposé des PAPS jusqu'à la fin de l'année scolaire (intervention de 4 mois) ont exprimé leur satisfaction à l'égard du dispositif. La non-utilisation des PAPS a été expliquée par l'absence d'outils numériques nécessaires à l'utilisation des vidéos mises à la disposition des instituteurs. Un espace de classe trop réduit a également été identifié comme un frein majeur. Les sujets ont souligné que leurs élèves étaient motivés par les PAPS et que leur comportement s'améliorait après ces pauses.

Conclusions et perspectives

La pertinence de ce dispositif a désormais été démontrée à plusieurs reprises dans différents contextes scolaires, tant à l'étranger qu'en FWB. Il reste à le promouvoir à plus large échelle en s'appuyant sur les témoignages positifs des enseignants, afin de convaincre les plus réticents.

Références bibliographiques

Cloes, M. & Cloes, S. (2018). How classroom teachers do take the 'Physical activity pauses at school' (PAPS)? A project implemented in Wallonia. In C. Scheuer, A. Bund, & M. Holzweg (Eds.), *Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education. Keynotes, Invited Symposia and Selected Contributions of the 12th FIEP European Congress* (pp. 342-357). Berlin, Germany: Logos. Available on <http://hdl.handle.net/2268/229023>

Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9-to 11-year olds. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 40(3), 238–244.

Organisation mondiale de la Santé (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Accessible sur :

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/

Nombre de mots : 299 mots