



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

Jérémy Bonni, Stéphanie Cloes & Marc Cloes







# INTRODUCTION

# Constat

- Le *bulletin 2016 de la pratique d'activité physique chez les enfants et les adolescents belges* montrent que seulement **7% des enfants âgés entre 6 et 9 ans** et **2% des adolescents âgés entre 10 et 17 ans** rencontrent les recommandations de l'**OMS**, en pratiquant **60 minutes d'activité physique à intensité modérée à élevée** (Wijtzes et al., 2016)





# *Une tendance mondiale actuelle...*

- L'école est identifiée comme un lieu privilégié pour mettre en œuvre des interventions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez les enfants et les adolescents (Turcotte, 2018 ; issu de McMullen et al., 2015 ; Pate et al., 2006)
  - **L'enseignement de l'éducation physique semble par ailleurs décliner dans le monde (UNESCO, 2015)**
  - ... alors qu'elle est considérée comme l'un des moyens les plus efficaces et accessibles pour promouvoir l'activité physique (Turcotte, 2018 ; issu de Payne et Morrow, 2009)

# Une tendance mondiale actuelle...

- L'école est identifiée comme un lieu privilégié pour mettre en œuvre des interventions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez les enfants et les adolescents (Turcotte, 2018 ; issu de McMullen et al., 2015 ; Pate et al., 2006)

➤ L'enseignement de l'éducation physique en milieu scolaire par ailleurs déclinant

➤ ... alors

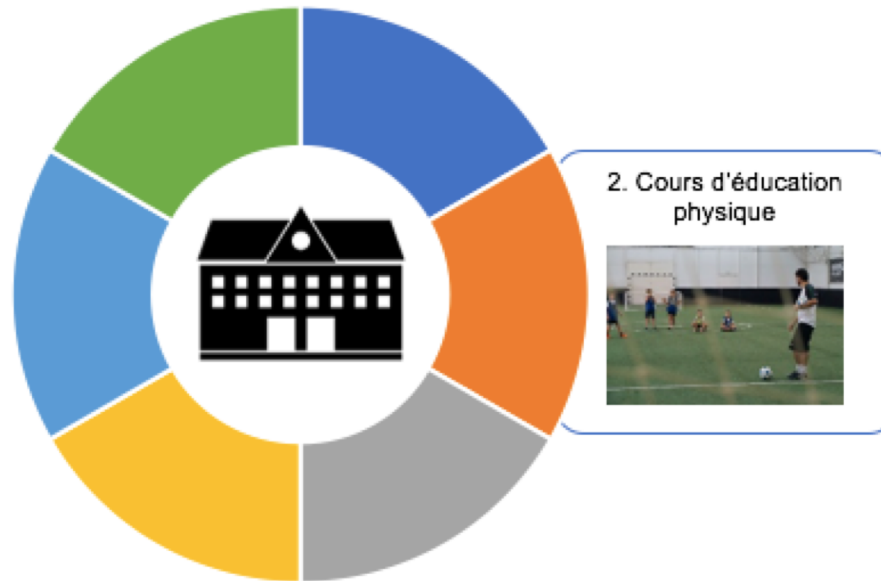
**Selon vous, comment augmenter la pratique d'activités physiques chez les élèves ?**

pour promouvoir les moyens  
(Turcotte, 2018 ; issu de Payne et Morrow, 2009)

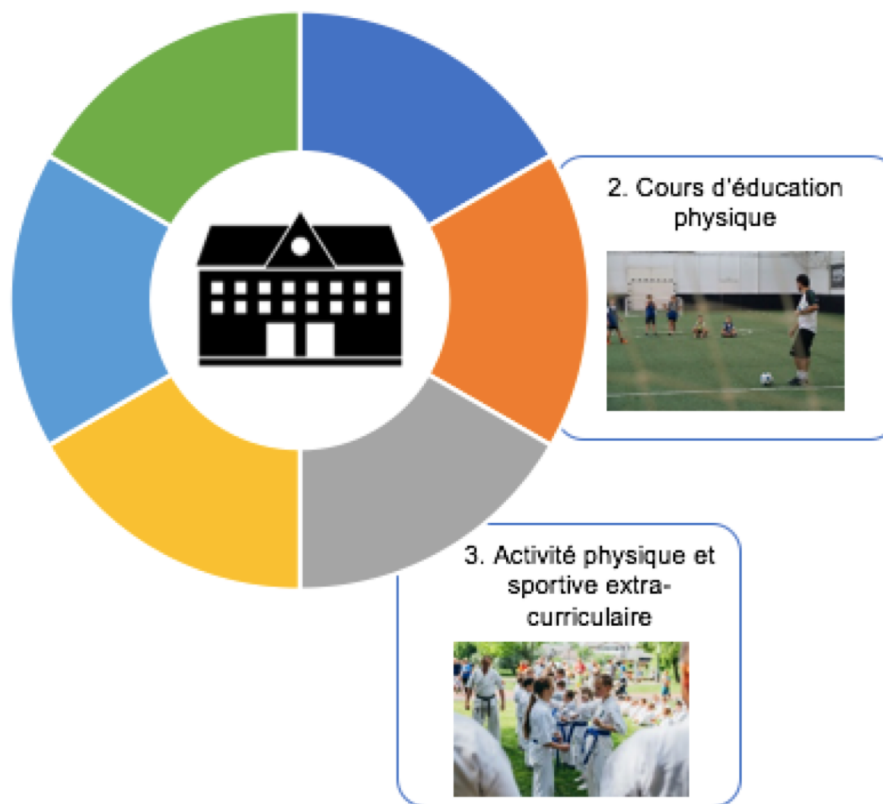
# Les 6 piliers de l'activité physique en contexte scolaire (Snyers et al., 2014)

- En vue de viser l'adoption d'un style de vie sain et actif, le professeur d'éducation physique (et à la santé) dispose de plusieurs opportunités
  - **Le modèle proposé par Snyers et al. (2014) prend dans ce cadre tout son sens**

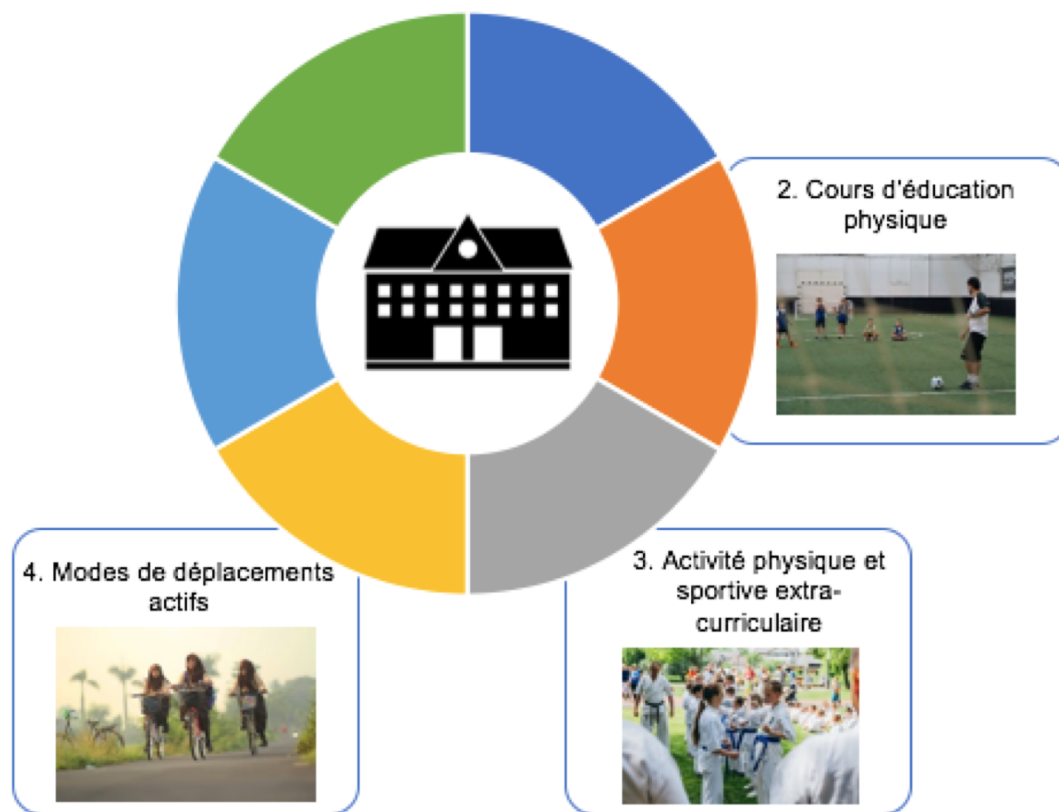
# Le cours d'éducation physique de qualité



# Les activités physiques et sportives extra-curriculaires



# Les modes de déplacements actifs



# Les aménagements de l'environnement scolaire



# L'activité physique en classe





# Le projet d'établissement





***Pour promouvoir un style de vie sain et actif chez mes élèves, je dispose de plusieurs cordes à mon arc !***



# Focus sur l'activité physique en classe



# L'activité physique en classe

- 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)

# Quelques exemples à l'étranger

- Exemples concrets :

- Les « *Brain breaks* » aux USA (et ailleurs)



- « *Lazy Town Brain Breaks* » : UK



- Le projet « *Hip Hop Public Health* » aux USA



# En Fédération Wallonie-Bruxelles

- Proposition d'une approche adaptée au contexte spécifique de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) : les « **PAPS** » (*Pauses d'Activités Physiques Scolaires*) par Cloes et Cloes (2018)
- Choix de ce dispositif par le Consortium « Activités Physiques, Bien-Être et Santé » (CAPBES), en collaboration avec l'asbl *Viasano*
  - Pacte pour un Enseignement d'Excellence : réforme majeure du système éducatif en FWB

PACTE  NSEIGNEMENT  
POUR UN  XCELLENCE



# OBJECTIFS

# Objectifs

- **Objectif général**

- Évaluer la pertinence du dispositif en regard des recommandations formulées dans le *Pacte pour un Enseignement d'Excellence* et dans le cadre de la réforme de l'éducation physique en FWB

- **Objectif spécifique de la recherche**

- Analyser les perceptions d'instituteurs(-trices), issus d'une école rurale, à propos de l'impact des PAPS sur leurs élèves (temps d'engagement, attention, concentration et centration sur la tâche)

- **Objectif complémentaire lié à cette présentation :**

- Illustrer des idées de vidéos-PAPS à proposer en classe





# MÉTHODOLOGIE

# Méthodologie

1. 20 instituteurs ont assisté à une formation d'une demi-journée (formatrice : Stéphanie Cloes)
  
2. Récolte de données
  - a) Questionnaires et *roadbooks* pré/post-formation
  - b) Rapports d'observation informelle de leçons
  - c) Analyse qualitative de séquences vidéo



# RÉSULTATS

# Principaux résultats

- Implémentation du dispositif par 11 enseignants sur 20 : 6 en primaire et 5 en maternel
- La mise en place des PAPS n'est pas évidente au début
- **Satisfaction** des enseignants ayant proposé des PAPS jusqu'à la fin de l'année scolaire (intervention de 4 mois)
- Non-utilisation des PAPS justifiée par l'**absence d'outils numériques** nécessaires à l'utilisation des vidéos mises à leur disposition
  - Maîtrise des outils numériques utilisés (**pré-requis**)
- Frein supplémentaire : un **espace de classe trop réduit**

# Principaux résultats

- Les sujets ont souligné que **leurs élèves étaient motivés par les PAPS**
- **Amélioration du comportement des élèves après ces pauses** (temps d'engagement, attention, concentration et centration sur la tâche)
  - **MAIS** nécessité de prévoir un **retour au calme**
- **Biais potentiel** à l'implémentation des PAPS : les **niveaux scolaires** concernés (maternel et primaire)
  - En maternel : activité physique supérieur de par les situations pédagogiques particulières proposées (ateliers libres, par ex.)
    - De telles PAPS seraient dans ce cas moins efficaces

# Résultats en images...

- Des PAPS / animations existantes



# D'autres idées concrètes...

- Des PAPS créées par les élèves (Cloes & Cloes, 2018)





**CONCLUSION**



# Conclusion

- **La pertinence de ce dispositif** a 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
  - Le principal **obstacle** reste le **manque d'adhésion des membres d'une communauté éducative**

- À cet égard, le **modèle proposé par Cloes & Cloes (2018)** mérite d'être connu

## Pause d'Activité Physique Scolaire (PAPS) :

- \* Pause active d'une durée moyenne de 5 minutes comprenant 3 étapes (mise en place – phase active – retour au calme)
- \* Support libre : vidéo ou jeux
- \* Réalisée le plus fréquemment possible – lorsque l'enseignant détecte le besoin

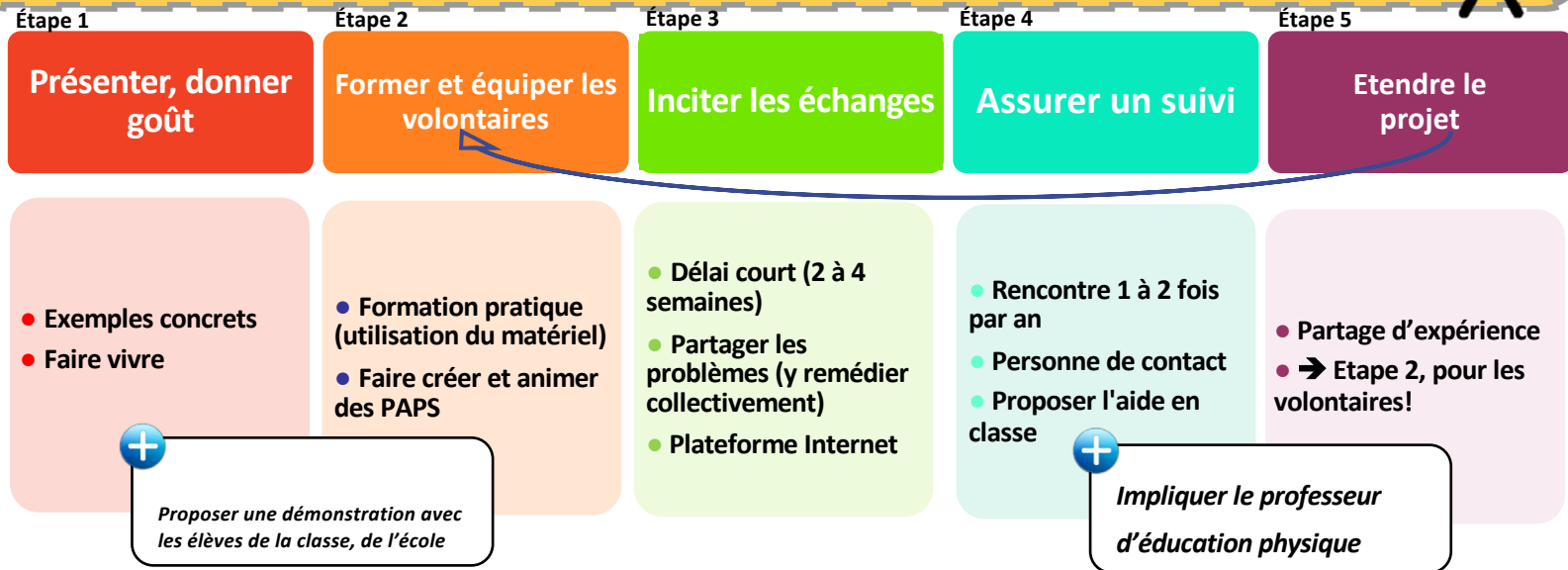


Figure 1: un modèle pour implementer les PAPS dans les écoles (Cloes & Cloes, 2018).



Merci de votre attention !