



Maurine Remacle, Alexandre Mouton, Nicolas Franck, Marc Cloes
 Département des Sciences de la motricité, Université de Liège (Liège, Belgique)

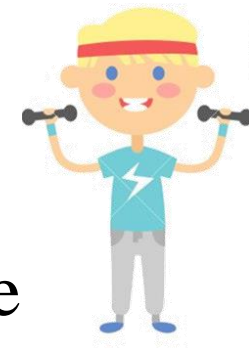


ObLoMoV (Obesity and Low Motility Victims) – Projet Erasmus +



High Intensity Interval Training (HIIT)

- Alternance entre exercices de haute intensité et périodes de récupération. (Gibala & McGee, 2008)
- Les enfants en surpoids peuvent réaliser les exercices. (Vitale, 2018)
- Effort naturel chez l'enfant. (Vitale, 2018)
- Activité amusante. (Vitale, 2018)

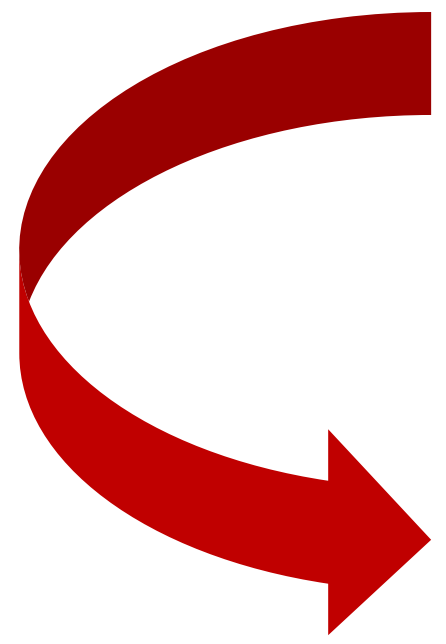


Dramatisation/Open scenario

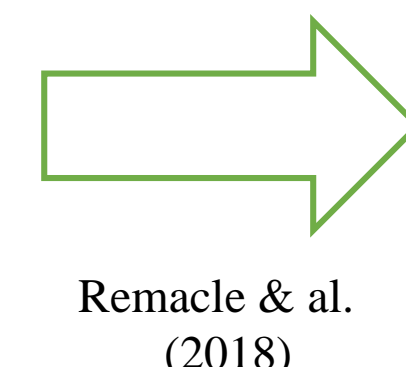
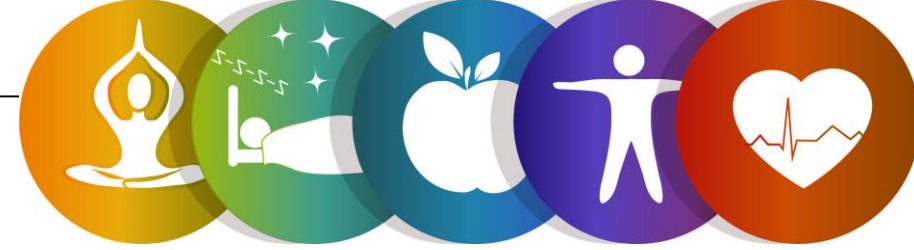
- Centrer l'enfant sur l'amusement et le jeu pour le détourner des sensations déplaisantes liées à l'effort physique. (Terre, 2015)
- Importance de l'imagination dans le développement spirituel de l'enfant. (Bellehumeur, Deschênes & Malette, 2012)
- L'imaginaire rend l'enseignement plus agréable. (Nielsen, 2006)



ObLoMoV : bouger, jouer, créer !



- Implémentation de la méthode ObLoMoV en Belgique.
- Création de sept open scenario → sept émissions TV (Koh-Lanta, Ninja Warrior, Fort Boyard, National Geographic ...).
- **Ajout de messages santé dans chaque open scenario** (hydratation, alimentation, ergonomie du dos, gestion stress, sédentarité, activité physique et sommeil).



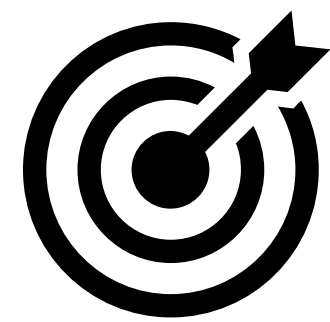
Remacle & al. (2018)

Phase 1 – écoles primaire de la région de Liège

- 5 enseignants en éducation physique – 2 jours de formation.
- 5 écoles - 176 élèves.
- 10 séances de 60 minutes.



Objectifs



- Déterminer l'avis des étudiants chargés des activités sur la formation reçue et les particularités de l'approche.
- Que pensent les étudiants du projet ObLoMoV après l'avoir proposé aux enfants.

Méthodologie

Phase 2 – Activités avec la clinique de l'obésité du CHU-Liège

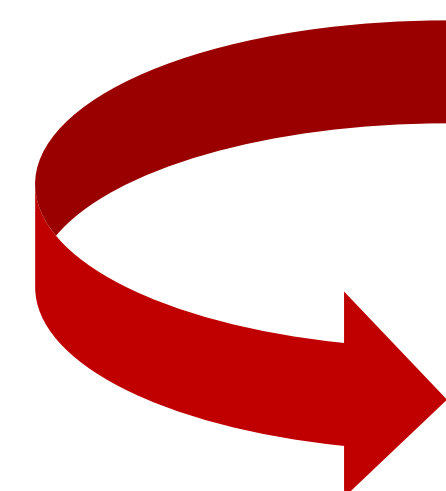
- 4 étudiants en Sciences de la motricité à l'Université de Liège (3^{ème} et 4^{ème}) comme animateurs.

A. Formation – deux jours

- Une journée théorique et pratique avec une experte des techniques théâtrales.
- Une journée « test » → les étudiants ont pu tester une séance sur un groupe d'enfants.

B. Mise en place des activités ObLoMoV

- Trois après-midi ObLoMoV.
- Enfants de la clinique de l'obésité du CHU-Liège (10 à 26 enfants/séance).
- Six open scenario avec ajout de messages santé.



Instruments de mesure utilisés

- Questionnaires avant (T0) et après la formation (T1).
- Questionnaire après chaque activité (T2).
- Observations informelles pendant chaque activité.



Résultats – Discussion

A. Formation – deux jours

	Avant (T0)	Après (T1)
Open scenario	• <i>L'aspect imaginaire = source de motivation ?</i> → 3/4 répondent « tout à fait d'accord » et 1/4 « d'accord ».	• <i>L'aspect imaginaire = source de motivation ?</i> → 4/4 répondent « tout à fait d'accord ».
HIIT	• 2/4 n'avaient aucune connaissance sur le HIIT.	• Tous se sentent capables de mettre en place des exercices de HIIT. • Tous sont d'accord sur l'intérêt du HIIT dans le cours d'EP.
Messages santé	• 3/4 estiment que les messages santé vont avoir un impact sur le style de vie de l'enfant. • 1/4 semble mitigé par rapport à l'impact.	• Avis identique → 3/4 « oui » et 1/4 « peut-être ».

✓ Suite aux commentaires reçus lors de la phase 1, la formation a été modifiée. Les aspects pratiques liés aux techniques de théâtralisation et à l'expérimentation sur un groupe test ont été renforcés.

✓ Ces adaptations mises en place durant la phase 2 semblent convenir aux étudiants.

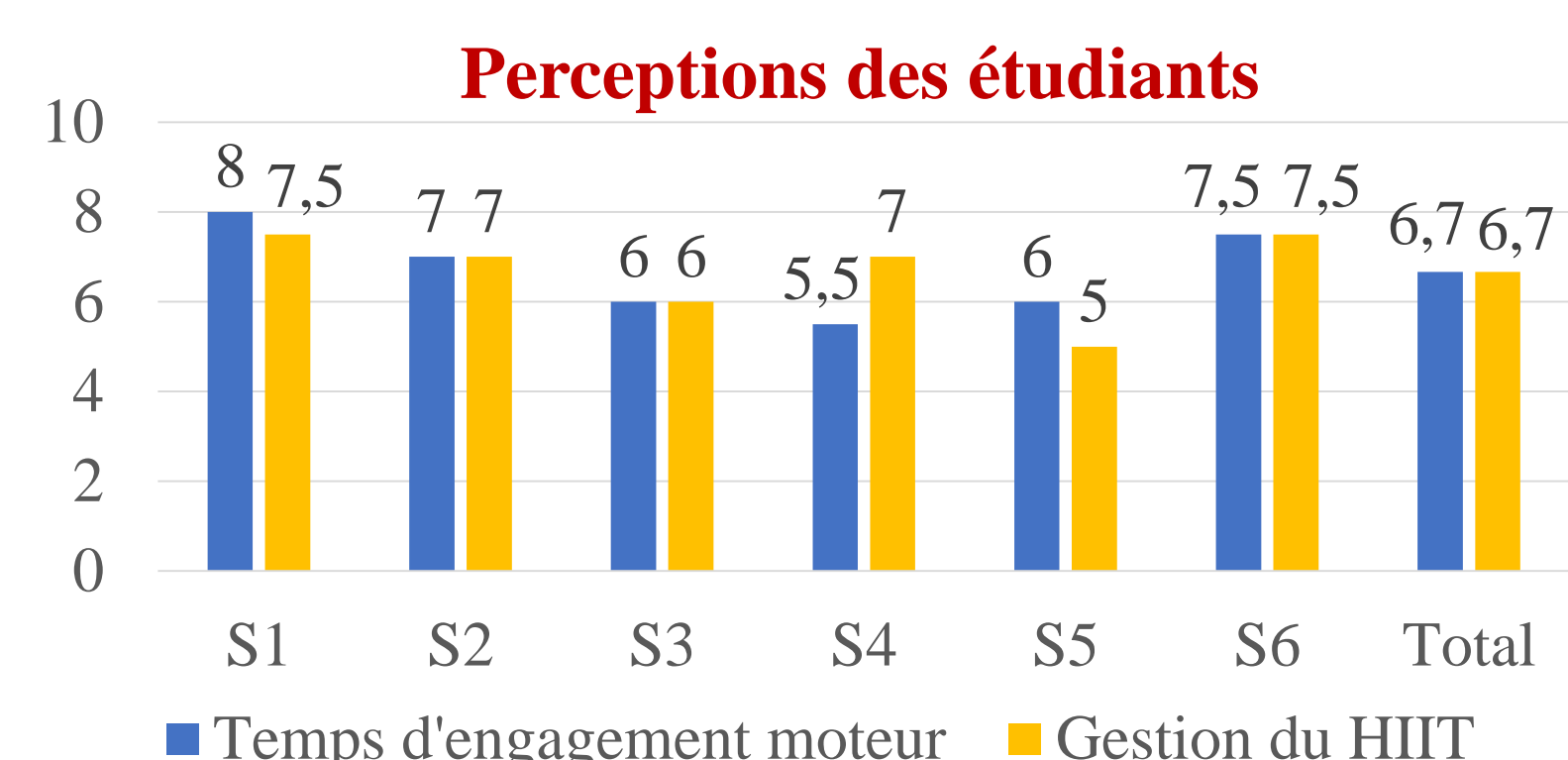
Avis global par rapport à la formation :

1. **Niveau de satisfaction élevée** → Tous mettent une note de 8/10
2. **Appréhensions persistant** → (a) la gestion du groupe et (b) la théâtralisation.
3. **Les aspects utiles pour leur pratique future** → (a) les aspects liés à l'imaginaire et (b) les notions sur le HIIT.

B. Mise en place des activités ObLoMoV

1. **L'utilisation de la théâtralisation et des aspects liés à l'imaginaire** (citée à 5 reprises durant les 6 séances)
2. **La réaction positive des enfants/l'enthousiasme des enfants** (citée à 4 reprises durant les 6 séances)

1. **Corriger et adapter les exercices de HIIT** (citée à 4 reprises durant les 6 séances)
2. **Gestion du groupe** (citée à 3 reprises durant les 6 séances)



	Open scénario
Journée 1	S1 : National Geographic
	S2 : Ninja-Warrior
Journée 2	S3 : 30' chrono
	S4 : Eurosport
Journée 3	S5 : Koh-Lanta
	S6 : Fort-Boyard

Conclusion

- Un renforcement des techniques théâtrales lors de la formation et l'expérimentation d'une séance ObLoMoV avec un groupe d'enfants avant de mettre en place les activités ont permis aux étudiants de se sentir bien préparés.
- Suite aux résultats traités lors des phases 1 et 2, la formation ObLoMoV va être intégrée dans les cours pratiques des étudiants en Sciences de la motricité de l'Université de Liège.

Références

- Les références peuvent être demandées à l'adresse suivante : maurine.remacle@uliege.be
- Pour plus d'informations : <https://www.oblomovproject.eu/>