

Niveaux d'action des professeurs d'EPS pour promouvoir un style de vie actif et sain

Marc Cloes

Département des Sciences de l'Activité physique et de la Réadaptation



Conférence à l'UFR STAPS de l'Université de Lorraine
Villers les Nancy, France – 12 novembre 2025



Ce qu'il faut savoir



Le 25/09/15, les Nations Unies ont adopté un ensemble d'objectifs de développement durable pour éradiquer la pauvreté, protéger la planète et garantir la prospérité pour tous dans le cadre d'un nouvel agenda de développement durable. Chaque objectif a des cibles spécifiques à atteindre dans les 15 prochaines années => mission de société, mission de l'école !!! <http://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/>

6

- Les professeurs d'EP sont considérés comme la pierre angulaire de la promotion d'un style de vie actif et sain à l'école (Tappe et Burgeson, 2004)
- Cette mission est identifiée dans une déclaration politique mondiale (UNESCO, 2017)

PLAN D'ACTION DE KAZAN



I.3 Favoriser l'éducation physique de qualité et l'activité physique à l'école

Les écoles actives, dans lesquelles l'activité physique est placée au cœur de l'école, soutiennent l'établissement de modes de vie, de comportements et d'un apprentissage sains. En outre, l'éducation physique de qualité est une composante nécessaire de l'enseignement primaire et secondaire. Elle appuie le renforcement des aptitudes physiques et la remise en forme, les aptitudes de la vie courante, les aptitudes cognitives, sociales et émotionnelles, et les valeurs et les attitudes qui font des citoyens socialement responsables. Cet objectif est probablement réalisable s'il est doté de ressources suffisantes, respecté et apprécié pour ses mérites holistiques. Le renforcement de l'éducation physique de qualité et des écoles actives nécessite des ressources variées, fréquentes, stimulantes, considérables et inclusives. Les expériences d'apprentissage dans l'éducation physique sont plus efficaces lorsqu'elles sont positives, stimulantes et adaptées au stade du développement, afin d'aider les enfants et les jeunes à acquérir les connaissances, les aptitudes, les attitudes et les valeurs nécessaires pour mener une vie physiquement active, maintenant et à l'avenir.

UNESCO (2017). Plan d'action de Kazan - MINEPS VI. SHS/2017/PI/H/14 REV (p.7). Disponible sur : <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002527/252725f.pdf>

7

Réformes actuelles des programmes éducatifs au niveau mondial

- Modification majeure de l'approche éducative de l'EP
 - ⇒ Importance croissante de l'activité physique, du bien-être et de la santé
 - ⇒ Rôle central de l'EP
 - ⇒ Exemple de la réforme du cours en Fédération Wallonie-Bruxelles



5

Et l'objectif du cours d'EP(S) devient ...

Amener les jeunes à valoriser et apprécier l'activité physique pour la vie afin qu'ils soient motivés (intrinsèquement) à devenir/rester actifs et à adopter un style de vie sain en dehors de l'EP(S)



6

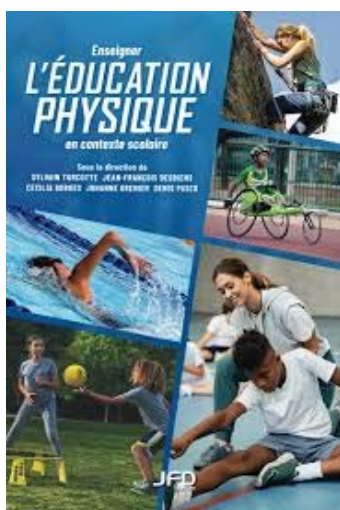
Implications pour les profs d'EP

Passage de l'Éducation Physique et Sport (EPS) ...

... à l'Éducation physique et à la Santé (EPS)



7



L'enseignant en éducation physique doit donc s'ouvrir à mettre en œuvre une pluralité d'actions, élargissant parfois considérablement le spectre de ses responsabilités habituelles afin d'assumer les différents rôles suivants, à savoir :

- a) concevoir un projet d'intervention au regard de la culture locale;
- b) coordonner le développement d'interventions liées au mode de vie sain et physiquement actif dans l'environnement scolaire;
- c) accompagner et soutenir la mise en œuvre de ces interventions en partenariat avec les autres intervenants;
- d) soutenir et faciliter l'engagement des autres intervenants scolaires;
- e) identifier les différents indicateurs à utiliser pour réguler les interventions mises en œuvre;
- f) par ses actions individuelles, devenir un exemple concret (modèle) au regard du mode de vie sain et physiquement actif.

L'enseignant en éducation physique doit maintenant agir comme personne-ressource dans les établissements scolaires.

Turcotte et al. (2023, p.509)

Et si on parle du cours d'EP(S), il faut voir aussi ...



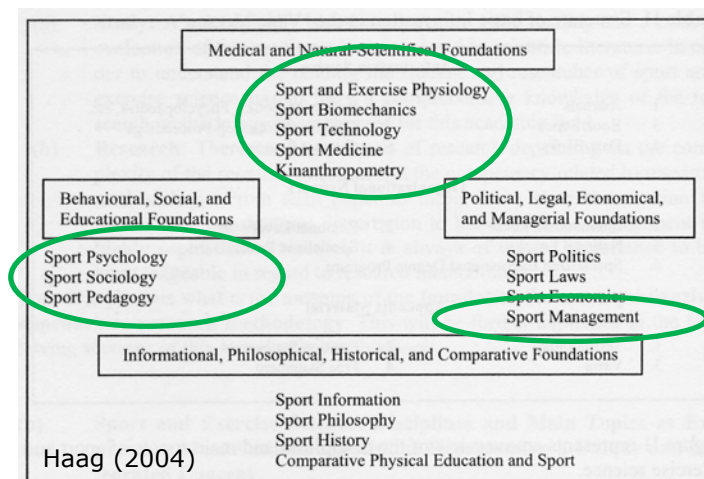
- Alimentation
- Hydratation
- Sommeil
- Stress
- Tabagisme
- Alcool
- Drogues
- Comportements à risque (conduite)
- Médicaments
- Sexe
- Hygiène de vie
- Harcèlement
- ...

9



Les profs d'EP au centre de l'éducation à la santé

La formation des profs d'EP leur permet d'acquérir les compétences requises



11



Comment soutenir cette responsabilité ?

On ne part pas d'une feuille blanche

- La littérature propose de nombreuses ressources fournissant
 - ▶ Un support scientifique (Cale & Harris, 2006; Corbin, 2002; Erwin et al., 2013; Harris & Cale, 2018)
 - ▶ Des lignes directrices pour les praticiens (Harris & Cale, 2018)
 - ▶ Des supports pour la mise en place (Healthy School! BC, nd; Turcotte et al., 2021)
 - ▶ Des propositions pour la formation des enseignants (Flemons et al., 2018; Kwon et al. 2019)



13

Un cadre pour guider l'action

- Plusieurs modèles de promotion de l'activité physique à l'école sont proposés:
 - ▶ Modèle d'école qui s'active
 - ▶ Modèles des 'comprehensive schools' (revue: voir Webster et al., 2020)



L'école bouge
Uwer & Stettler (2015)



Finnish Schools on the Move
Aira & Kämppi (2017)



Healthy School! BC
DASH (2013)



Comp. school
(SHAPE America)



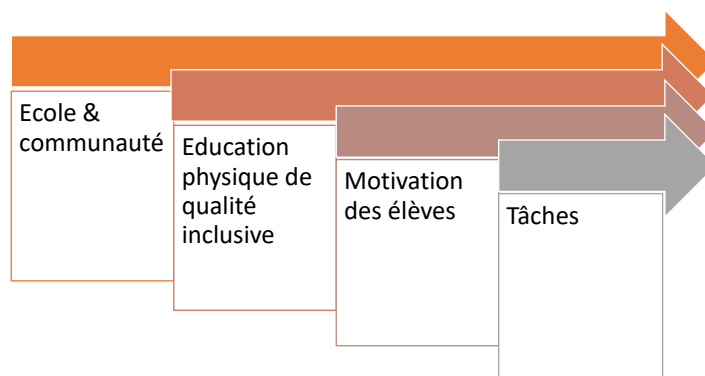
WS, WC, WC - CDC
Lewallen et al. (2015)

- Ces modèles sont essentiellement centrés sur un niveau 'macro' (contexte et temps)
 - ▶ Ecole (tous les acteurs)
 - ▶ Communauté (famille + autres acteurs)

14

Besoin d'aller plus en profondeur

- Pour aider les enseignants en EP&S à structurer leurs actions, il faut intégrer des décisions à prendre à des niveaux 'méso' et 'micro' ...



15

Dans cette présentation ...



- Décrire un modèle identifiant quatre niveaux d'action structurant l'intervention des enseignants en EP&S à l'école

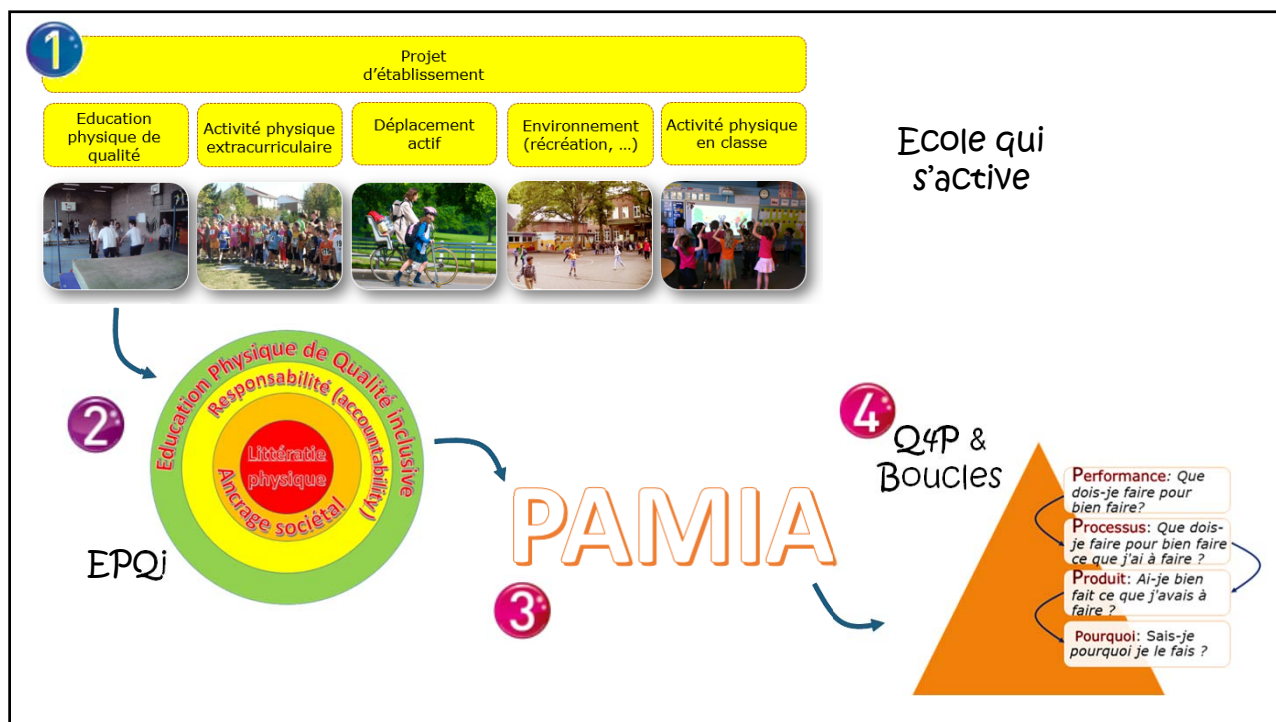
4LM-PE - Four Levels Model for Physical Education

16

Un maelstrom de concepts ... pour 'changer la vie' !!!



Allez ... On s'accroche !



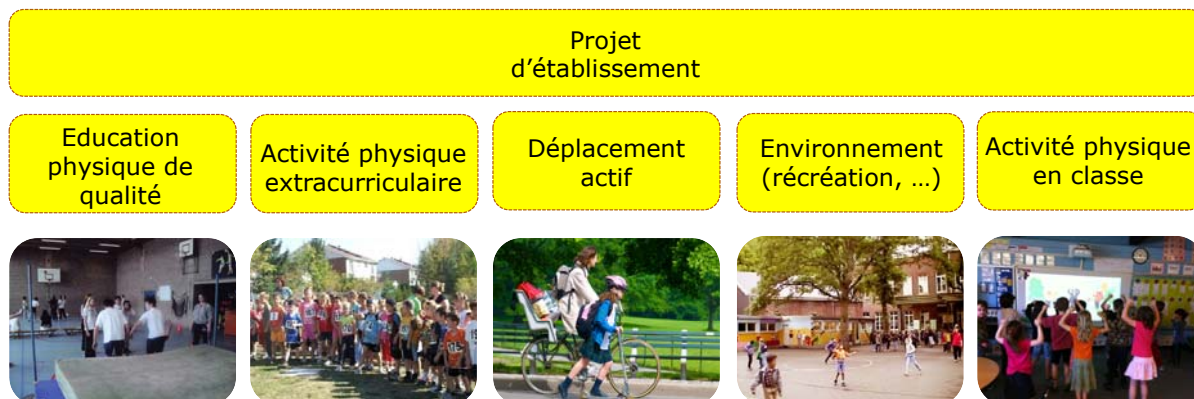
1^{er} niveau – Une école qui s'active comme point de départ

- Les profs d'EP coordonnent la promotion de l'AP à l'école
- Ils s'impliquent dans leur cours mais aussi dans les autres dimensions de l'AP à l'école
- Ils collaborent (ils ne sont pas seuls!) en interne et en externe



Les six dimensions d'une école qui s'active

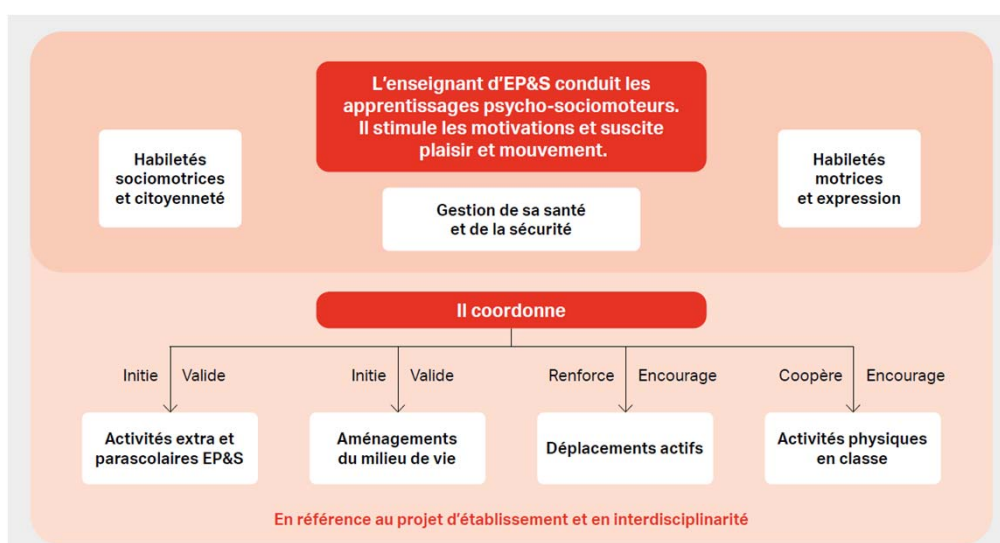
(Snyers et al. (2014))



21

Le nouveau référentiel de compétences

Ministère de l'Enseignement (2022)

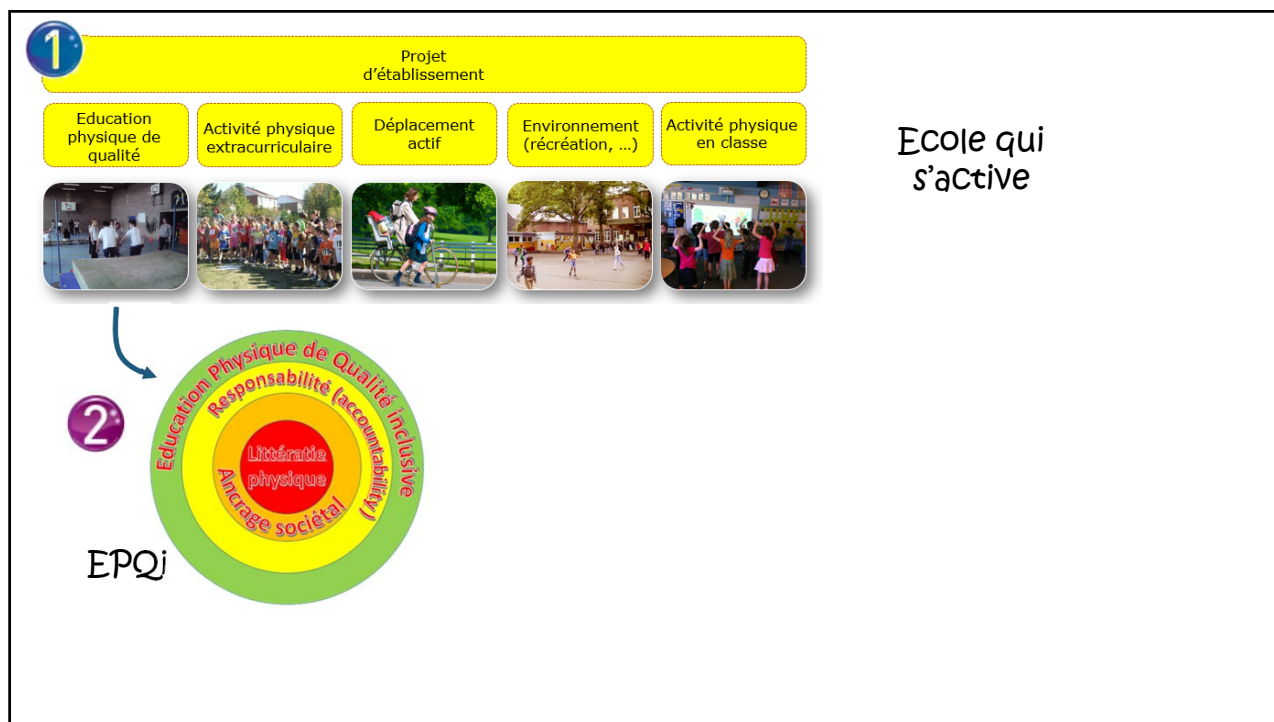


22

- Le professeur d'éducation physique est donc invité à :
 - s'investir dans l'élaboration d'un projet d'établissement centré sur l'activité physique, le bien-être et la santé
 - agir dans son cours (éducation physique de qualité - ancrage sociétal)
 - stimuler les activités physiques et sportives extracurriculaires
 - dynamiser et renforcer les déplacements actifs
 - initier des aménagements du milieu de vie scolaire
 - susciter des collaborations dans le cadre d'activités en interdisciplinarité



56



2^{ème} niveau – Education Physique de Qualité inclusive

- En fait, il s'agit du premier pilier d'une école qui s'active



Normal?

25

Education physique de qualité inclusive



26



Littératie physique

- ☞ Concept créé en 1993
- ☞ Margaret Whitehead, Len Almond ...
- ☞ Profusion d'interprétations
- ☞ Site canadien: <https://litteratiephysique.ca/>
- ☞ Site australien: https://www.ausport.gov.au/physical_literacy



Whitehead (2016)



Walk



Run



Skip



Jump



Throw



Balance



Catch*



Kick



Strike



Stork
Stand

Littératie physique

☞ La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de se responsabiliser vis-à-vis son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie



29

Littératie physique

- Développement des habiletés motrices (courir, lancer, attraper, sauter, ...) et des qualités physiques (endurance, force, vitesse, souplesse) fondamentales dont tous les enfants ont besoin
- Acquisition des connaissances de base permettant de comprendre et d'apprendre

Habiletés motrices
Qualités physiques
Connaissances

Sentiment de
compétence
Confiance en soi

Motivation
Plaisir

Participation



Les objectifs de développement

Domaines	Objectifs
Moteur	Apprendre et/ou maîtriser des habiletés motrices et sportives (latéralité, équilibre, identification du pied d'impulsion, technique de course, lancer franc en basket-ball, virage en brasse, ...)
Physique	Améliorer les différentes composantes de sa condition physique, sa souplesse
Cognitif	Améliorer ses connaissances relatives au sport, aux tactiques, aux règlements ou au fonctionnement du corps
Psychologique	Apprendre à contrôler ses émotions, son stress, développer un sentiment de compétence, améliorer sa motivation, ...
Social	Apprendre la coopération dans un contexte compétitif, développer le caractère (respect, honnêteté, fair-play, résistance face au dopage, ...)
Santé	Apporter le bien-être, garantir le maintien de la mobilité, contrôler le poids, ... Acquérir de bonnes habitudes de vie, éviter les blessures, assurer la sécurité de la pratique (échauffement, stretching, adaptation de la charge de travail, ...)

31



Ancrage sociétal

- Approche de l'enseignement de l'EP(S) veillant à faire en sorte que ce qui est appris dans le cadre du cours puisse être concrètement utilisé par les élèves dans la vie de tous les jours

Cloes (2017)



33

Le concept d' « ancrage sociétal »

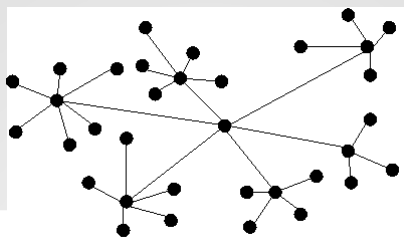
- Volonté de transférer ce qui est appris en EP dans la vie personnelle des élèves (Beaudouin, 1998)
- Lien direct à l'« authentic instruction » ou « connectedness » (Newmann & Wehlage, 1993; Newmann et al., 1996)
- Élément central du modèle TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility) (Hellison, 1995)
- Assomption que les activités proposées lors des leçons d'EP&S sont des outils de développement et pas une fin (Pühse et al., 2010; Siedentop, 2009)
- Élément se retrouvant dans le concept de « meaningful PE » (Fletcher et al., 2021)

34

Ancrage sociétal

Cloes (2017)

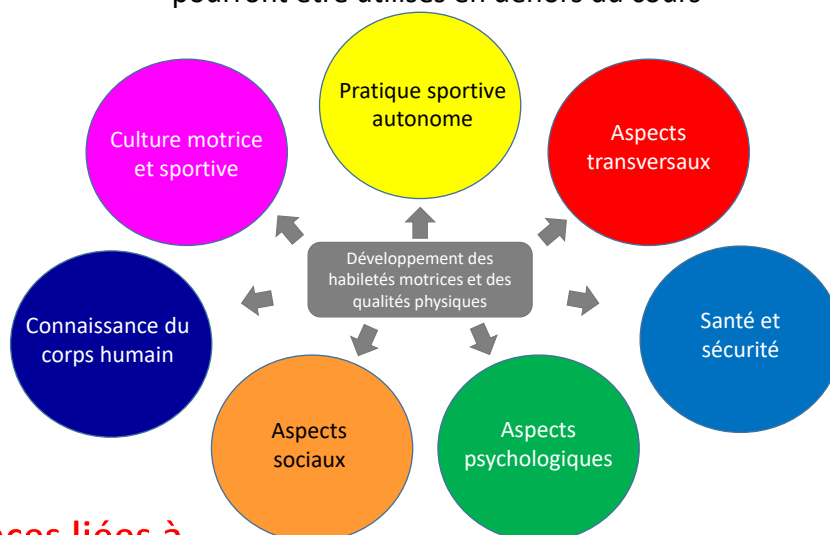
- Cela implique de ...
 - ↳ lier les apprentissages aux contextes de vie des élèves
 - ↳ planifier les interventions à court, moyen et long termes plutôt que réagir à des opportunités
 - ↳ stimuler la prise de conscience des apports par les élèves



35

Ancrage sociétal

Prise de conscience que les apprentissages réalisés en EPS pourront être utilisés en dehors du cours



Compétences liées à
la 'vraie' vie

Cloes (2020)
Cloes & Pire (2021)

Pratique sportive autonome



- Éléments permettant à l'élève de pratiquer une activité physique et/ou sportive de manière autonome et responsable (ex : travailler sur les représentations, identifier les moyens d'augmenter son niveau d'AP ou de réduire ses comportements sédentaires, donner un plan d'entraînement de course à pied, fournir des informations sur les opportunités de pratique, ...)



Aspects transversaux



- Éléments qui n'ont pas un lien direct avec la pratique sportive mais qui peuvent servir dans la vie quotidienne (TICE, notions et concepts interdisciplinaires, environnement, notions du code de la route, gestion d'un budget, organisation d'une activité, informations sur la géographie ou l'histoire locale, ...)



Santé et sécurité



- Éléments permettant d'acquérir une meilleure hygiène de vie et de s'adapter à différents niveaux de danger (ex : apprendre les premiers soins, questions en lien avec l'hydratation pendant l'effort, gestion du risque dans la pratique d'activités physiques, self-défense, bonnes postures au quotidien, ...)



Aspects psychologiques



- Éléments permettant le développement personnel (ex : gérer son stress dans différentes situations, travailler l'arbitrage pour développer la confiance en soi, être responsable d'un groupe pour développer son leadership, ...)



40

Aspects sociaux

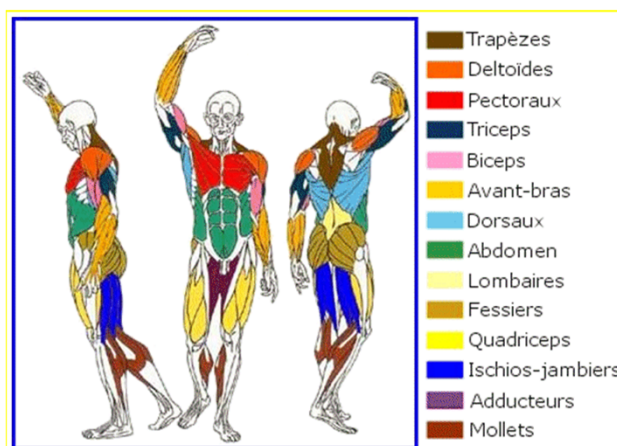


- Éléments permettant d'améliorer la vie sociale et l'intégration dans la société (ex : discuter pour trouver une solution, aider un condisciple, réaliser une tâche collectivement, gérer des conflits, ...)



Connaissance du corps humain

- Éléments permettant de comprendre le fonctionnement du corps humain (ex : expliquer aux élèves les muscles étirés, décrire les processus de production d'énergie, ...)



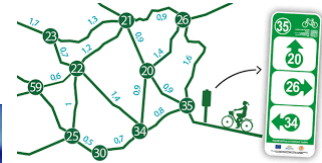
Culture physique et sportive



- Éléments permettant à l'élève de comprendre le domaine des activités physiques et sportives (ex : parler des sportifs célèbres, de l'histoire du sport, des structures sportives, des questions éthiques, ...)



POINTS VERTS



Sarah Dumont



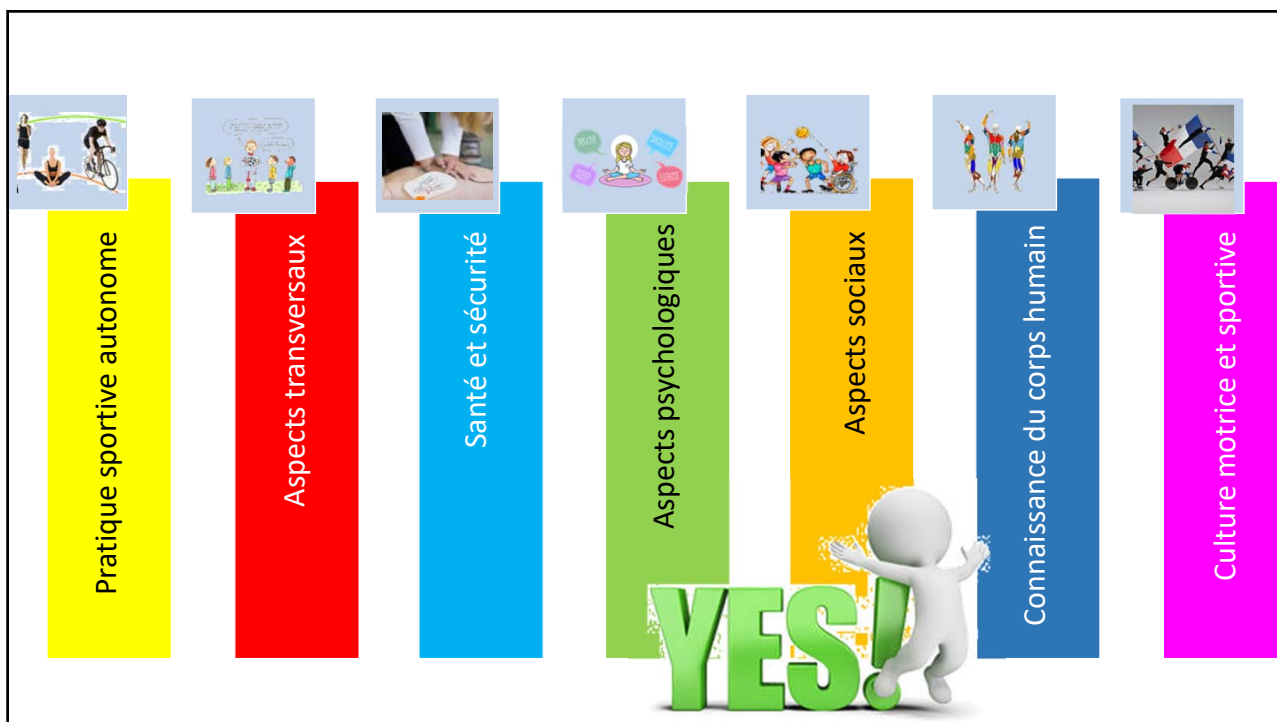
Europe semi-marathon



Léo Monthulet

Application ...





Responsabilité (accountability)

- Production de changements concrets chez les élèves = impact réel du cours
- Lien direct avec les objectifs
 - ☞ Dimensions motrice, physique, cognitive, psychologique, émotionnelle, sociale
 - ☞ Acquisition d'un style de vie sain

Pate et al. (2011)



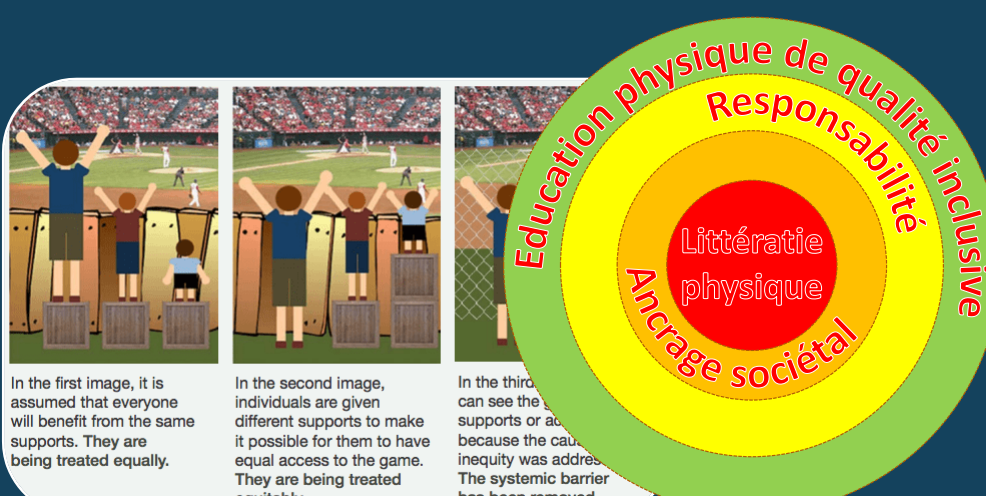
49

Responsabilité (accountability)

- Changement de la philosophie du travail des enseignants → *'Mon enseignement apporte-t-il des changements concrets dans la vie des élèves qui me sont confiés?'*
 - ☞ Mise en place des objectifs de transfert sociétal
 - ☞ Planification réelle avec une stratégie réfléchie
 - ☞ Suivi régulier
 - ☞ Utilisation d'une panoplie d'outils (questionnaires, journal personnel, tables de discussion ...)

Le professeur d'EP comme conseiller en AP

50



In the first image, it is assumed that everyone will benefit from the same supports. They are being treated equally.

In the second image, individuals are given different supports to make it possible for them to have equal access to the game. They are being treated equitably.

In the third image, we can see the supports or access because the cause of the inequity was addressed. The systemic barrier has been removed.

Education physique de qualité inclusive

Responsabilité

Littératie physique

Ancrage sociétal

Education physique de qualité inclusive

Education physique de qualité inclusive (UNESCO)

McLennan & Thompson (2015)

- Cette philosophie de l'éducation physique amène un apprentissage planifié, progressif et inclusif
- Il correspond à la base d'un engagement tout au long de la vie dans l'activité physique et le sport
- Il vise à l'acquisition par les élèves d'habiletés psychomotrices, une compréhension des connaissances et des habiletés sociales et émotionnelles qui conduisent à une vie active

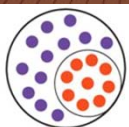


Education physique de qualité inclusive (UNESCO)

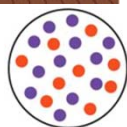
- Pour chaque élève
 - ☞ Individualisation: adaptation
 - ☞ Intégration: sentiment d'appartenance
 - ☞ Inclusion: place de plein droit



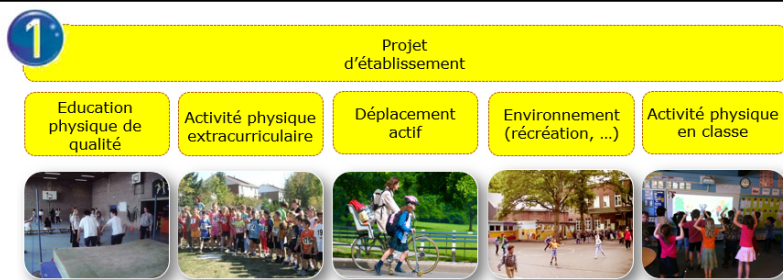
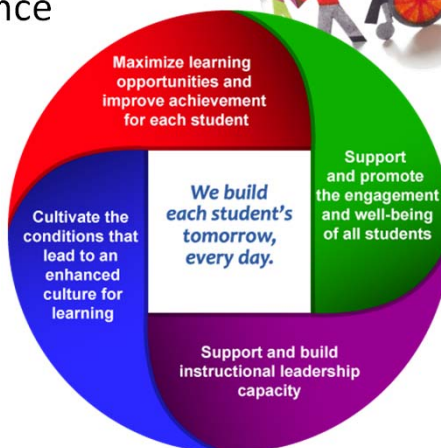
Versele & Baccichet (2019)



INTÉGRATION



INCLUSION



Ecole qui s'active



3ème niveau – Les principes PAMIA

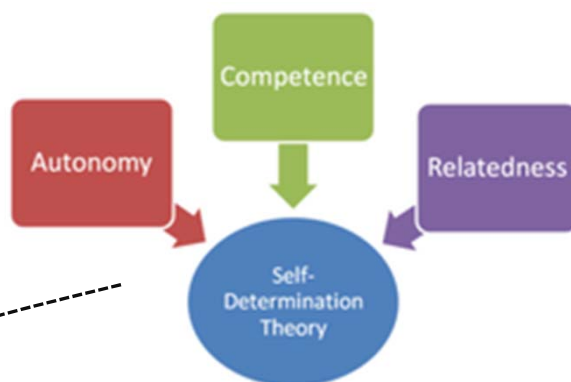
Cloes (2017)

- Une manière de planifier, d'enseigner et de réfléchir l'EP(S)



55

La théorie de l'auto-détermination,



Deci & Ryan (2000)
Reeve et al. (2004)
Sarrazin et al. (2006)
Cox et al., (2008)
Gillet et al. (2010)
Haerens et al. (2011)
Harens (2013)

Last handbook: Ryan (2023)

Le plaisir et le besoin de mouvement



Rofidal & Pagano (2018)

Movement ... as a basic need!



Francotte (1999) 56

PAMIA

2017, *Retos*, 31, 245-251

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas

Marc Cloes
University of Liege (Belgium)

Les principes PAMIA

Cloes (2017)

- P** Favoriser le jeu: proposer des activités amusantes et signifiantes pour augmenter le plaisir
- A** Favoriser la réussite et l'apprentissage: 70-80% («délicieuse incertitude») grâce à une individualisation (niv.+1 et -1; objectifs personnels) et un climat de support
- M** Favoriser le mouvement: situations qui amènent les participants à bouger, à adopter un style de vie actif
- I** Favoriser les interactions: multiplier les contacts avec les autres et avec l'environnement
- A** Favoriser l'autonomie: donner aux participants des possibilités de prendre des décisions



'PAMIA' - Plaisir

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver cette émotion positive:
 - Les enfants vont-ils s'amuser ?
 - Comment vais-je m'assurer que l'ambiance de la séance soit agréable ?
 - Les tâches d'apprentissage envisagées sont-elles suffisamment ludiques ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement:
 - Des sourires sont-ils présents sur le visage de chaque apprenant ?
 - Des cris de joie, des encouragements, des rires sont-ils régulièrement entendus ?
 - Les enfants me regardent-ils avec de la joie dans les yeux ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé:
 - Les enfants ont-ils spontanément dit qu'ils s'étaient bien amusés ?
 - Ont-ils fait part de leur surprise quant au fait que la séance était déjà terminée ?
 - Est-ce que j'ai moi-même eu du plaisir à encadrer cette activité ?



'PAMIA' - Apprentissage

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver cette émotion positive:
 - Les enfants vont-ils être capables de réussir de ce que je vais leur demander de faire ?
 - Comment vais-je m'assurer que les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir progressé ?
 - Les tâches d'apprentissage envisagées sont-elles accessibles pour tous les apprenants ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement:
 - Chaque apprenant réussit-il les actions demandées ?
 - Ont-ils tendance à rechercher des solutions plus difficiles, à se donner des défis plus compliqués ?
 - Les participants ont-ils l'air fiers de ce qu'ils font ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé:
 - Les enfants sont-ils capables d'expliquer ce qu'ils ont appris au cours de l'activité ?
 - Certains ont-ils spontanément déclaré qu'ils avaient bien progressés ?
 - Est-ce que je peux décrire concrètement ce que mes exercices leur ont apporté ?



‘PAMIA’ - Mouvement

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront considérer s'être bien dépensés :
 - Les enfants vont-ils être en mesure d'être actifs pendant la plus grande partie de l'activité ?
 - Comment vais-je m'assurer que tous les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir bougé?
 - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue vont-elles limiter les périodes d'attente infructueuses ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
 - Chaque apprenant a-t-il l'occasion de participer aux situations d'apprentissage ?
 - Bénéficient-ils tous du même temps de pratique ?
 - Les enfants ont-ils l'air de se dépenser physiquement ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
 - Les enfants donnent-ils l'impression d'être fatigués ?
 - Certains ont-ils spontanément déclaré qu'ils s'étaient bien dépensés ?
 - Est-ce que j'ai utilisé toutes les opportunités pour tous les faire bouger ?



'PAMIA' - Interaction

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver le sentiment d'avoir pu lier un contact positif avec les différents acteurs :
 - Les enfants vont-ils être incités à établir des relations favorables avec leurs pairs et avec moi ?
 - Comment vais-je m'assurer que tous les participants quittent la séance en ayant l'impression d'avoir eu leur place au sein du groupe ?
 - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue contribueront-elles à privilégier les échanges positifs entre les apprenants ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
 - Chaque enfant a-t-il l'occasion de se sentir intégré au groupe ?
 - Les apprenants bénéficient-ils tous de la même attention ?
 - Communiquent-ils tous ensemble ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
 - Les enfants donnent-ils l'impression de former un groupe ?
 - Ont-ils tous eu l'occasion de s'exprimer ?
 - Est-ce que j'ai accordé la même attention à chacun d'eux ?



'PAMIA' - Autonomie

- **En préparant** n'importe quelle activité, l'intervenant doit réfléchir à la manière avec laquelle les participants pourront éprouver le sentiment d'avoir eu l'occasion de participer à la prise de décision :
 - Les enfants vont-ils être amenés à prendre des responsabilités ?
 - Comment vais-je m'y prendre pour permettre à chacun d'eux de participer à la prise de décision ?
 - Les tâches d'apprentissage envisagées et l'organisation prévue contribueront-elles à privilégier les prises de décision ?
- **Pendant l'activité**, il veillera à observer leur comportement :
 - Chaque participant a-t-il l'occasion de prendre des décisions à propos de ses apprentissages ?
 - Expriment-ils tous leurs opinions ?
 - Les apprenants partagent-ils le leadership ?
- **A la fin de l'activité**, l'éducateur physique fera le bilan de ce qui s'est passé :
 - Les enfants donnent-ils l'impression de se prendre en charge ?
 - Ont-ils tous eu l'occasion de prendre des décisions ?
 - Leur ai-je laissé une marge de décision ?



 Five thumbnail images of documents are arranged in two rows. The top row contains three thumbnails, and the bottom row contains two. Each thumbnail shows a document header with logos for 'A3114', 'FC', and 'LEIGE'. The text on the documents includes 'PC 01 Education physique 1036212017' and 'Mars 2 - 14 12 Mars 2022'. Below the text, there is a small graphic of a red and white striped object, possibly a flag or a marker.

Documents téléchargeables

Un questionnaire a été développé pour analyser les perceptions des élèves/enseignants

Entoure la note correspondant à ton ressenti, sur un maximum de 5.

Au cours de la séance ...

M	• Tu as eu des opportunités de pratique (tu as bien bougé)	0	1	2	3	4	5
P	• Tu t'es bien amusé(e)	0	1	2	3	4	5
Au	• Tu as eu l'occasion de choisir tes objectifs d'apprentissage	0	1	2	3	4	5
Ap	• Tu as progressé et/ou appris de nouvelles choses	0	1	2	3	4	5
P	• Tu as passé du bon temps	0	1	2	3	4	5
I	• Tu as reçu des conseils et compliments de l'enseignant	0	1	2	3	4	5
M	• Tu t'es bien fatigué.e	0	1	2	3	4	5
Au	• Tu as pu donner ton avis sur certains aspects	0	1	2	3	4	5
I	• Tu as eu l'occasion d'interagir avec les autres élèves	0	1	2	3	4	5
Ap	• Tu as effectué une bonne prestation	0	1	2	3	4	5

71



Exploité dans des recherches en Intervention en sport ...

- Cycle de gymnastique avec des étudiants en EP
 - ☞ Principes utilisés pour préparer les séances
 - ☞ Questionnaires PAMIA + interviews
 - ☞ Confirmation de l'intérêt

Theunissen et al. (2020)

- Participation d'adolescents en surcharge pondérale à un programme d'activités physiques
 - ☞ Principes utilisés pour préparer les séances
 - ☞ Questionnaires PAMIA + interviews
 - ☞ Confirmation de l'intérêt

Rompen et al. (2020)

A parallel vision

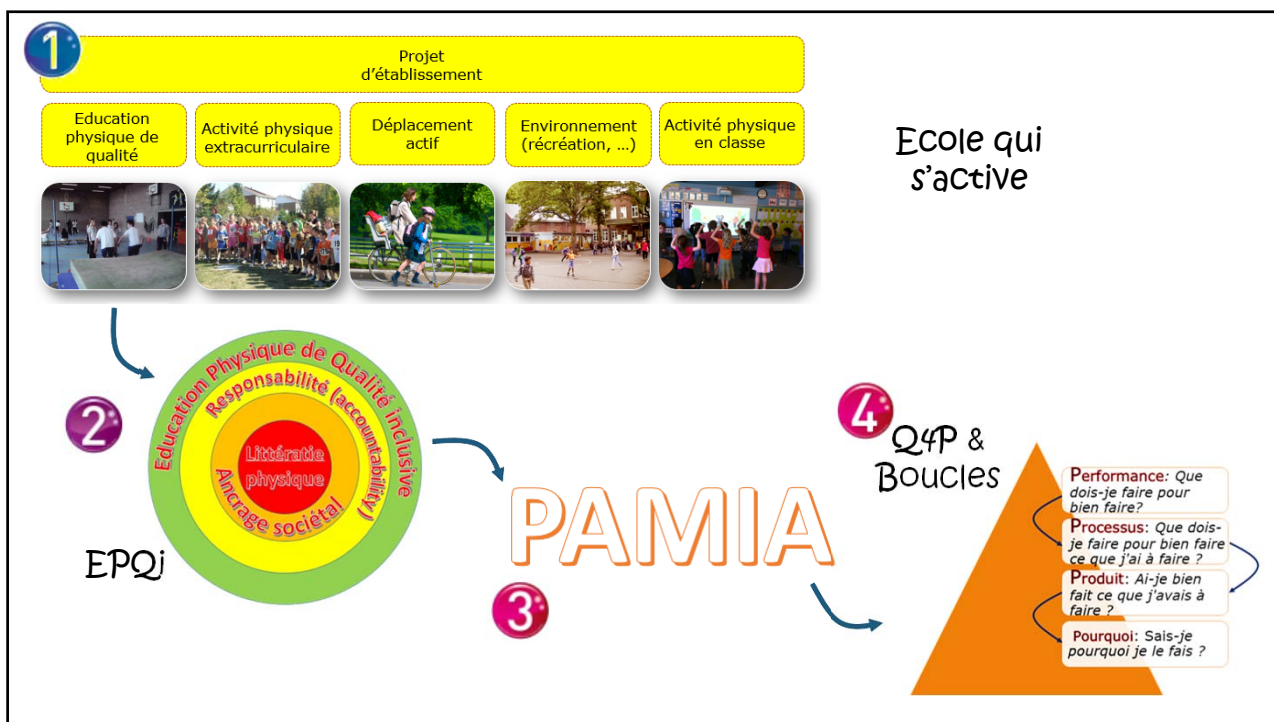
Review | [Open access](#) | Published: 23 February 2017

Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles

[David R. Lubans](#) , [Chris Lonsdale](#), [Kristen Cohen](#), [Narelle Eather](#), [Mark R. Beauchamp](#), [Philip J. Morgan](#), [Benjamin D. Sylvester](#) & [Jordan J. Smith](#)

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity **14**, Article number: 24 (2017) | [Cite this](#)

Supportive, Active, Autonomous, Fair, Enjoyable



4^{ème} niveau – Les questions 4P et les boucles

- Le concept le plus récent

4P & Boucles



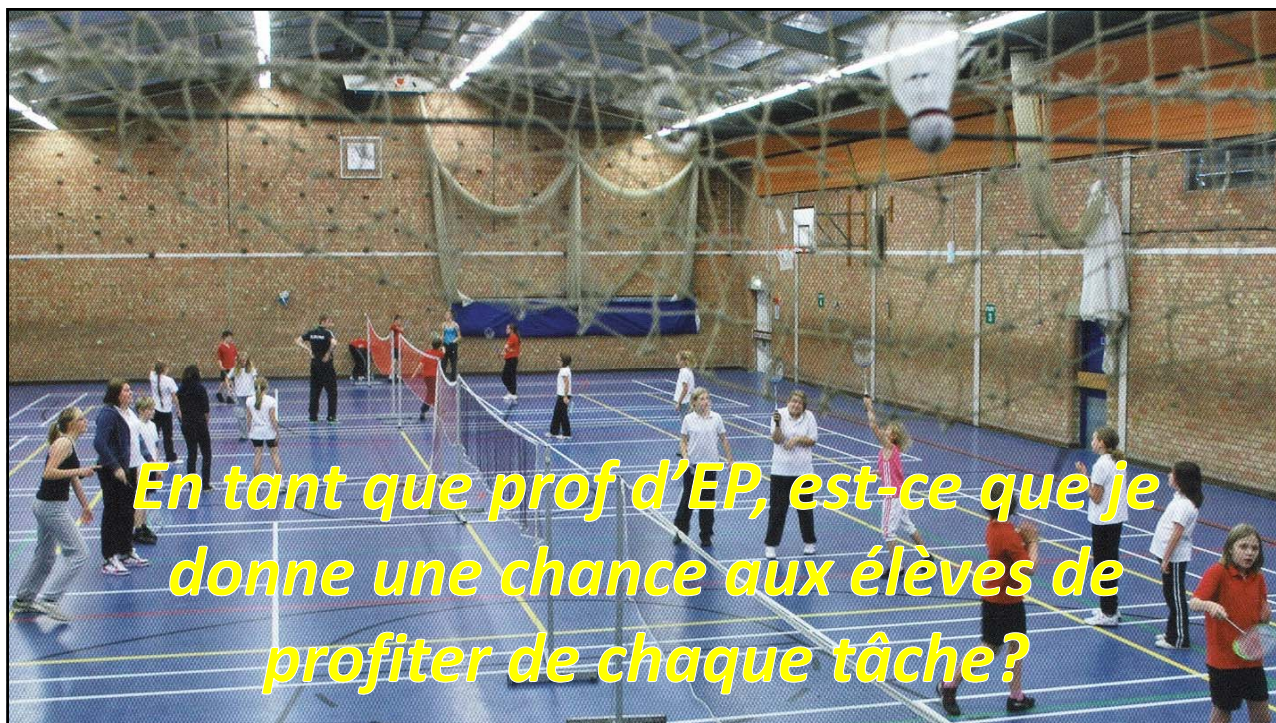
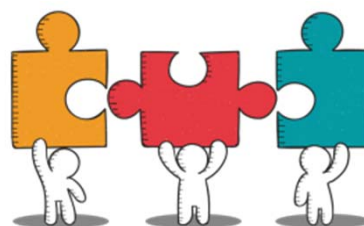
NEW

Les tâches d'apprentissage

- Une tâche correspond à n'importe quelle activité que l'enseignant propose pour atteindre les objectifs
- Mais l'apprenant connaît-il '*the name of the game*' ?
- Si non, comment espérer son implication?



Paradigme des processus
médiateurs
Socio constructivisme



Quand un élève doit réaliser une tâche ...

- ... il devrait être capable de répondre à quatre questions liées à ...

Performance: *Que dois-je faire pour bien faire?*

Processus: *Que dois-je faire pour bien faire ce que j'ai à faire ?*

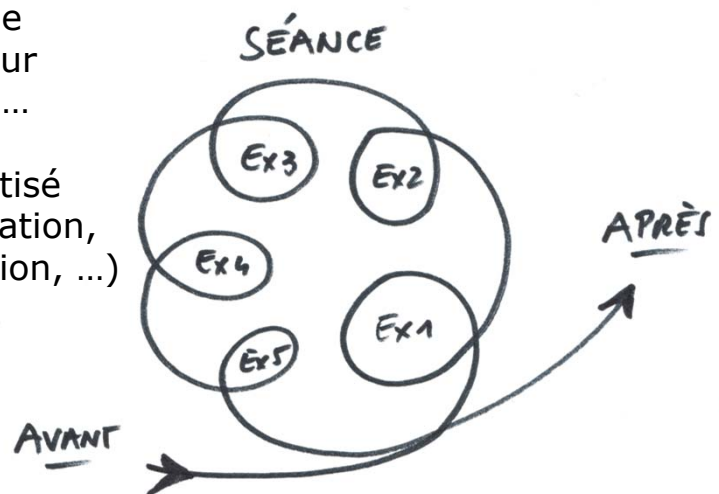
Produit: *Ai-je bien fait ce que j'avais à faire ?*

Pourquoi: *Sais-je pourquoi je le fais ?*

79

Quand un élève doit réaliser une tâche ...

- ... il devrait suivre une démarche logique pour atteindre un objectif ...
- ... qu'il aura conscientisé (verbalisation, explication, opinion, compréhension, ...)



80

Les questions 4P et les boucles

- Pourquoi ?

Donner du sens
Sentiment de compétence
Pertinence
Implication

81

Les questions 4P et les boucles

- Est-ce un nouveau concept?

**Non, mais il semble que cela
soit souvent oublié**



82

Et les autres domaines de la santé?



83

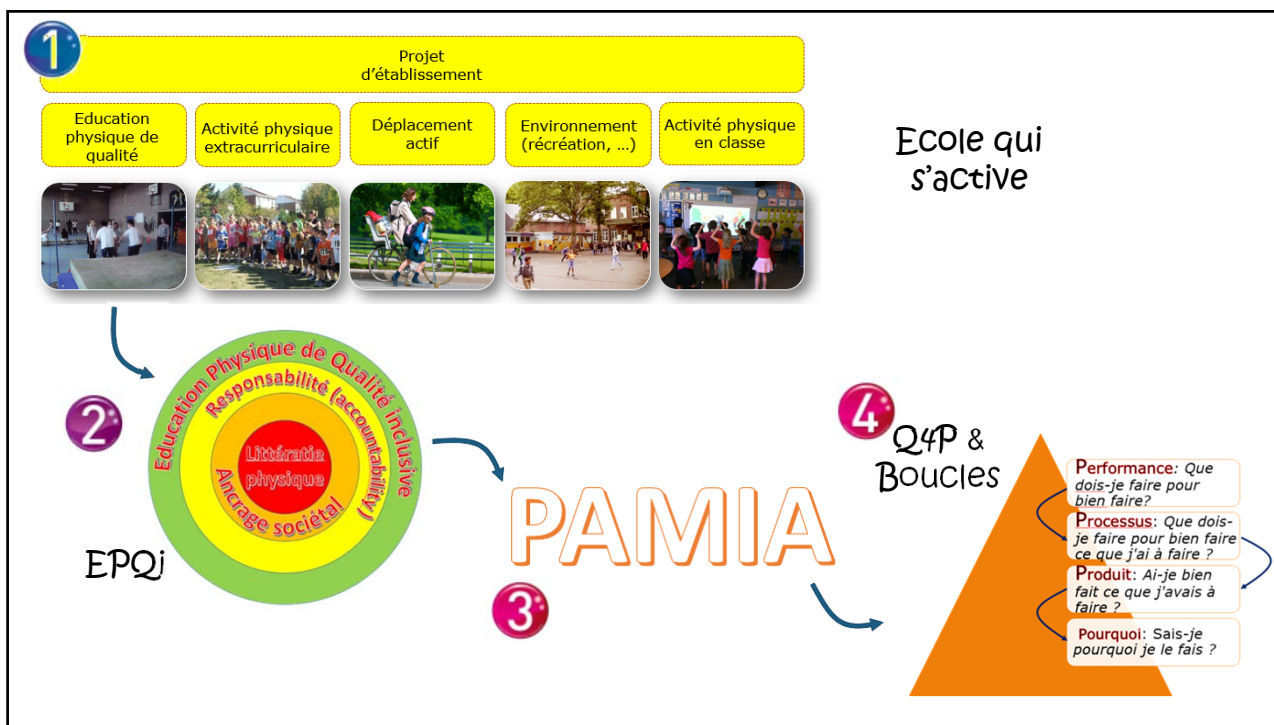
Partir de l'activité physique

- C'est l'ADN du cours !
- Le mouvement facilite à l'apprentissage

Besoin d'intégrer des notions supplémentaires: ingénierie/créativité

84

Conclusion



Avant tout, il faut retenir que ...

- ... l'école peut/doit jouer un rôle fondamental dans la promotion d'un style de vie actif
- ... les enseignants en Education physique et à la Santé (!) se doivent de jouer un rôle à ce niveau
- ... et d'adapter leurs pratiques



87

Ensuite, retenons que le défi actuel de l'EP(S) consiste à ...

- Montrer que ce qui est enseigné à l'école est utile 'à l'extérieur'
- Rencontrer les attentes et valeurs des jeunes → oser le changement
- Utiliser des outils et des approches modernes

88

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, de la santé et de leur 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. (2013)

89

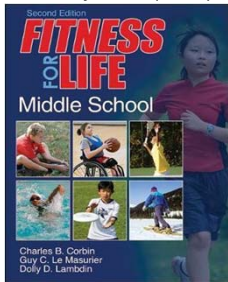


90

Des outils qui montrent le chemin ...



Fahey et al. (2007)



Corbin et al. (2018)

EP - VIVRE ACTIF

Accueil À propos Ressources Contact

Découvrez
l'application mobile
EP - Vivre Actif !

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Remacle et al. (2025)

<https://maurineremacle.wixsite.com/epvivreactif>

Vidéo : <https://we.tl/t-flv1UcZ4Sf>



91



**Take
home message*

Quatre messages-clés



4LM-PE ne bouleverse pas les pratiques sur le terrain, il leur donne un cadre cohérent

93

Quatre messages-clés



Chaque enseignant peut constater que la théorie rejoint la pratique

94

Quatre messages-clés



Les intervenants ont la possibilité d'appliquer les différents principes en fonction de leur contexte de travail

95

Quatre messages-clés



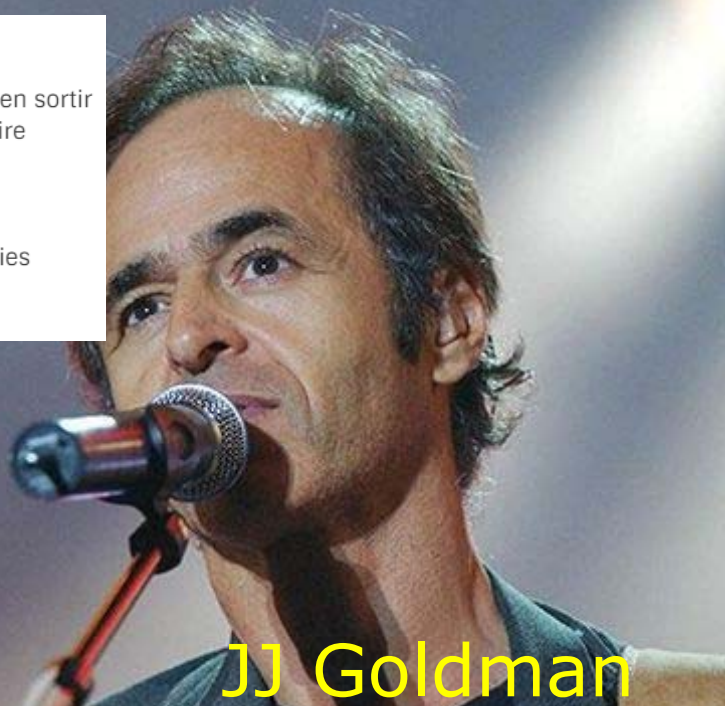
La priorité semble être de démontrer la pertinence de la discipline et de ses apports

96

C'était un professeur, un simple professeur
 Qui pensait que savoir était un grand trésor
 Que tous les moins que rien n'avaient pour s'en sortir
 Que l'école et le droit qu'a chacun de s'instruire

Il y mettait du temps, du talent et du cœur
 Ainsi passait sa vie au milieu de nos heures
 Et loin des beaux discours, des grandes théories
 A sa tâche chaque jour, on pouvait dire de lui
 Il changeait la vie

Il changeait la vie



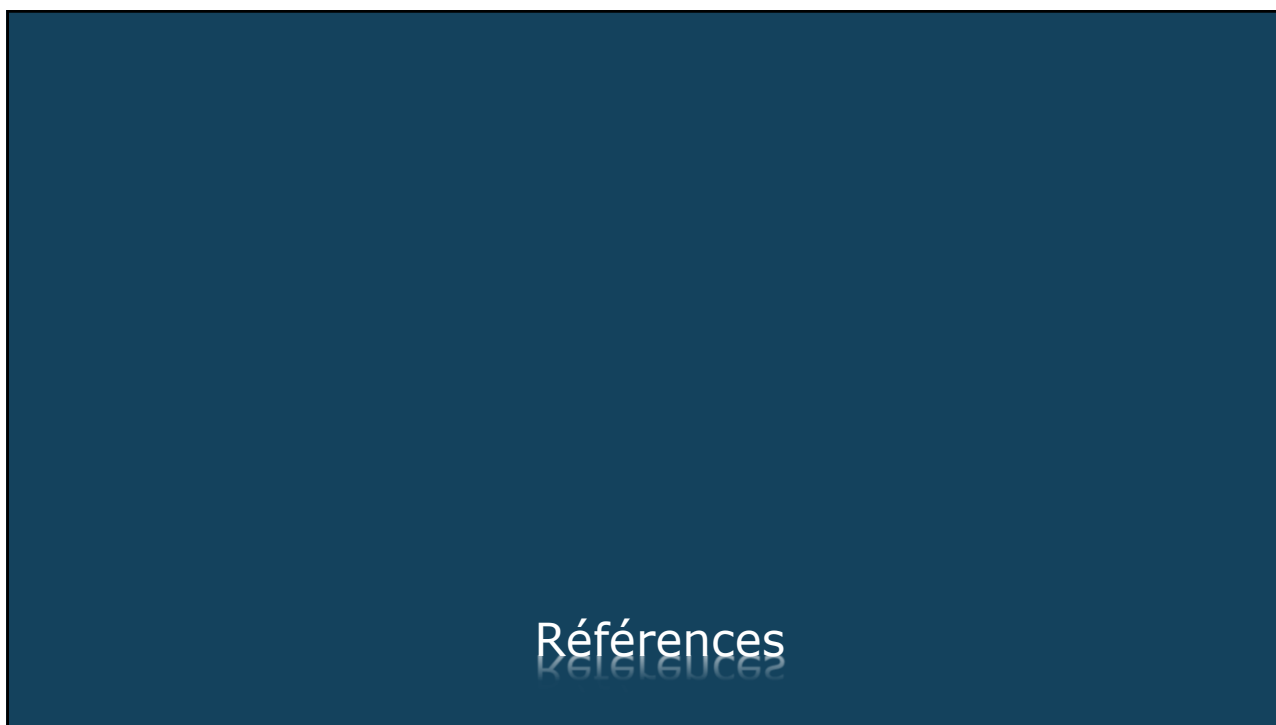
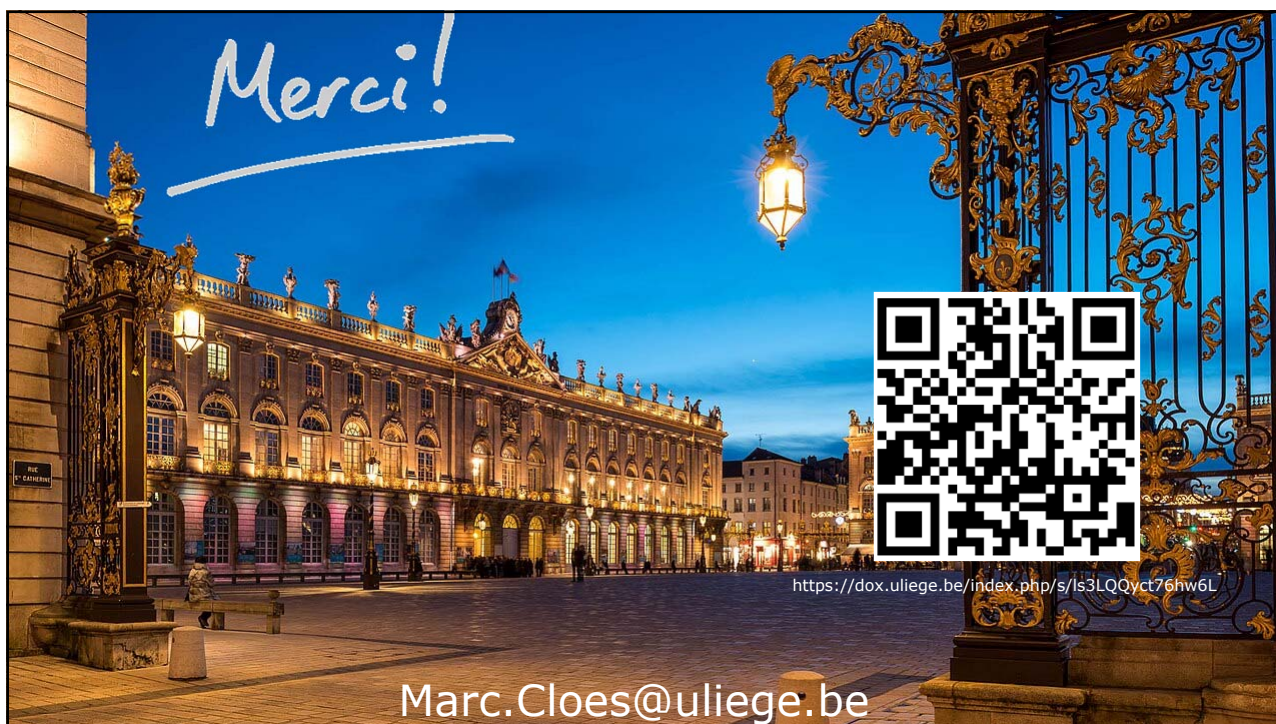
JJ Goldman

*Ne doutez jamais qu'un petit
 groupe de citoyens réfléchis et
 engagés puisse changer le monde ...
 en fait, c'est toujours comme cela
 que cela s'est passé!*

Margaret Mead

A nous de jouer !





References

- Aira, A. & Kämppi, K. (eds)(2017). *Towards more active and pleasant school days Interim report on the Finnish Schools on the Move programme 2015-2016*. LIKES Research Reports on Physical Activity and Health, 335. Available on https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_111017_en.pdf
- Beaudoin, C. (1998). Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et des apprenantes. *AVANTE*, 4, 1-22.
- Cale, L., & Harris, J. (2006). School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. *Sport, Education and Society*, 11, 4, 401-420.
- Center for Disease Control and Prevention (2014). Whole school, Whole community, Whole child. A Collaborative Approach to Learning and Health. Available on https://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/WSCCmodel_update_508tagged.pdf
- Ciotto, C.M., & Fede, M.H. (2014). PASS: Creating physically active school systems. *JOPERD*, 85, 8, 13-19.
- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos*, 31, 245-251. Available <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53497/32304>
- Cloes, M. (2020 September). *A model to guide PE teachers to become changing agents*. Keynote presented at the CEREPS+ Summit – HIPE 2020. Quality physical Education – What does it mean, and how should it look like? Esch-sur-Alzette, Grand-Duché de Luxembourg. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/252485>

101

- Cloes, M. & Pire, C. (2021 June). *PE for what? A project to make teachers aware of the importance of societal transfer*. Paper presented at the 2021 AIESEP Virtual Conference - Descending the mountain : Exploring the impact of research on pedagogy and practice. Banff, Canada. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/260052>
- Corbin, C.B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 2, 128-144. Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 186-196.
- Corbin, C.B., Le Masurier, G.C., & Lammbdin, D.D. (2018). *Fitness for life. Middle school*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cox, A. E., Smith, A.L., & Williams, L. (2008). Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School, *Journal of Adolescent Health* 43, 506–513. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.04.020
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Dedicated Action for School Health (DASH) (2013). *Healthy Schools! BC. Comprehensive school health knowledge guide*. Vancouver BC: DASH. Available on https://healthyschoolsbc.ca/wp-content/uploads/2019/10/csh_knowledge_guide_-_electronic_copy_final_2013.pdf
- Erwin, H., Beighle, A., Carson, R.L., Castelli, D.M. (2013). Comprehensive school-based physical activity promotion: A review. *Quest*, 65, 412-428. doi: 10.1080/00336297.2013.791872
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2007). *En forme et en santé*. Mont-Royal, Québec: Modulo.

102

- Flemons, M., Diffey, F., & Cunliffe, D. (2018). The role of PETE in developing and sustaining physical literacy informed practitioners. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37, 3, 299-307.
- Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D., & Beni, S. (Eds.) (2021). *Meaningful physical education: An approach to guide teaching and learning*. Abingdon, UK: Routledge.
- Francotte, M. (1999). Éduquer par le mouvement, Pour une éducation physique de 3 à 8 ans. Collection Outils pour enseigner. Bruxelles: Éditions De Boeck et Larcier.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
- Haag, H. (2004). *Research Methodology for Sport and Exercise Science. A comprehensive Introduction for Study and Research*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Haerens, L. (2013, July). *Physical education teachers inspiring young people towards a physically active lifestyle?!: Motivational dynamics in physical education*, Paper presented at the 2013 AIESEP International Conference 'Physical education and sport: Challenging the future', Warsaw, Poland.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education, *Quest*, 63:3, 321-338. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- Harris, J. & Cale, L. (2018). *Promoting Active Lifestyles in Schools*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Healthy School! BC (nd). Guide-ressource sur l'enseignement et l'apprentissage. Available on <https://healthyschoolsbc.ca/fr/wp-content/uploads/sites/2/2019/10/teaching-and-learning-final.pdf>
- Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- International Physical Literacy Association. (2015). International Physical Literacy Association homepage. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk>

103

- Kwon, J.Y., Kulinna, P., van der Mars, H., Amrein-Beardsley, A., & Koro-Ljungberg, M. (2019). Comprehensive school physical activity programs preparation in Physical Education Teacher Education Programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38, 3, 271-276.
- Lewallen, T.C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The Whole School, Whole Community, Whole Child Model: A New Approach for Improving Educational Attainment and Healthy Development for Students. *Journal of School Health*, 85(11), 729-739. <https://doi.org/10.1111/josh.12310>
- Lubans, D.R., Lonsdale, C., Cohen, K., Eather, N., Beauchamp, M.R., Morgan, P.J., Sylvester, B.D., & Smith, J.J. (2017). Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 24 <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0479-x>
- McLennan, N. & Thompson, J. (2015). *Quality Physical Education. Guidelines for Policy-Makers*. Paris, France : UNESCO.
- Ministère de l'Enseignement (2022). Référentiel d'éducation physique et à la santé. Tronc commun. Bruxelles: Administration générale de l'Enseignement. <http://enseignement.be/download.php?do.id=17247>
- Newmann, F.M., Marks, H.M., & Gamoran, A. (1996). Authentic Pedagogy and Student Performance. *American Journal of Education*, 104, 4, 280-312.
- Newmann, F.M. & Wehlage, G.G. (1993). Authentic Learning. Five Standards of Authentic Instruction. *Educational Leadership*, 50, 7, 8-12.
- Pacte pour un enseignement d'excellence (2017). *Avis N° 3 du Groupe central*. Available on : http://www.pactedexcellence.be/wp-content/uploads/2017/04/PACTE-Avis3_versionfinale.pdf
- Pate, R., O'Neill, J., & McIver, K. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter? *Quest*, 63(1), 19-35.

104

- Pühse, U., Gerber, M., Mouton, A., & Cloes, M. (2010). L'EPS : de l'exception à la normalité. *Revue de l'Education Physique*, 50, 2, 55-61.
- Reeve, J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). Self-determination theory: a dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. In D.M. McInerney & S. Van Etten (Eds.), *Big Theories Revisited*, Greenwich, CT, Information Age Press, 31-60.
- Remacle, M., Belle, S., Dejosé, G., Lorentz, V., Posel, N., Cloes, M., & Mouton, A. (2025). Perceptions et ressentis des élèves et des enseignants concernant l'intégration de l'application « EP – Vivre Actif » dans les cours d'éducation physique de l'enseignement secondaire supérieur belge. In, Actes de la 13ème Biennale de l'ARIS - Innovations dans les pratiques d'intervention en éducation physique et en sport (pp.141-147). Lausanne, Suisse : HEP Vaud. https://www.hepl.ch/files/live/sites/files-site/files/uer-ep/Recherche/Actes_ARIS_2024_Final.pdf ou <https://hdl.handle.net/2268/336958>
- Rofidal, T. & Pagano, C. (2018). Des besoins fondamentaux aux besoins spécifiques. In, T. Rofidal & C. Pagano (Eds.), *Projet individuel et Stimulation basale® : Vers une pédagogie de l'accompagnement de la personne en situation de polyhandicap* (p. 103-118). Toulouse: érès. <https://shs.cairn.info/projet-individuel-et-stimulation-basale--9782749257266-page-103?lang=fr>
- Rompen, J., Lepage, S., & Cloes, M. (2020 Février). *Analyse de l'impact d'un projet visant à promouvoir l'activité physique chez des adolescents en surpoids*. Communication affichée présentée lors de la 11ème Biennale de l'Association pour la Recherche sur l'Intervention en Sport : 'Former des citoyens physiquement éduqués : Un défi pour les intervenants en milieux scolaire, sportif et des loisirs'. Université de Liège, Liège, Belgique. Available on Internet : <http://hdl.handle.net/2268/249770>
- Ryan, R.M. (Editor) (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001>
- Sarrazin, P., Tessier, D., & Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches. *Revue française de pédagogie*, 157, 47-177. Consulté sur Internet : <http://rfp.revues.org/463>
- Shape America (2025). CSPAP : Comprehensive School Physical Activity Program. <https://portal.shapeamerica.org/cspan/what.aspx>

105

- Turcotte, S., Gadais, T., Dubuc, M.-M., Potdevin, F., & Cloes, M. (2023). L'éducation physique au cœur des apprentissages scolaires favorisant l'adoption d'un mode de vie sain et physiquement actif. In, S. Turcotte, J.-F. Desbiens, C. Borges, J. Grenier, & D. Pasco (Eds.), *Enseigner l'éducation physique en contexte scolaire* (pp. 507-534). Montréal, Canada : JDF Editions. <https://hdl.handle.net/2268/305382>
- Turcotte, S., Marchand, V., Boutin, L., Gignac, C., Nolin, J., Massé, É. et Grand'Maison, S. (2021). *Guide de l'enseignant en ÉPS responsable des projets d'activités physiques à l'école. L'accompagnement de l'équipe-école* (2e éd.). Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec.
- UNESCO (2017). *Kazan Action Plan - MINEPS VI*. SHS/2017/PI/H/14 REV (pp.7-8). Available on : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725>
- Uwer, S. & Stettler, K. (2015). «*l'école bouge*». Mobilesport.ch, 9. Available on https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/09/l_ecole_bouge.pdf
- Versele, M. & Baccichet, M. (2019). Pour une école plurielle. *Eduquer*, 146, 10-19. Accessible sur : <https://ligue-enseignement.be/assets/Eduquer-146.pdf>
- Webster, C.A., Rink, J.E., Carson, R.L, Moon, J., & Lux Gaudreault, K. (2020). The Comprehensive School Physical Activity Program Model: A Proposed Illustrative Supplement to Help Move the Needle on Youth Physical Activity. *Kinesiology Review*, 9(2), 1-10. DOI: [10.1123/kr.2019-0048](https://doi.org/10.1123/kr.2019-0048)
- Whitehead, M. E. (2016). Physical Literacy Definition. Disponible sur Internet: <https://www.physical-literacy.org.uk/>

106

Crédit images

- D.2 - <https://rencontre-surdoue.com/groupe/humour-surdoue/forum/topic/caricatures-dessins-cartoons/page/2/>
- D.6 - https://www.deridet.com/Ma-derniere-soiree-foot_a6092.html
- D.7 - <https://www.beaute-job.com/portail-emploi-beaute/offre-emploi-professeur-de-gymnastique>
- D.7 - https://fr.123rf.com/photo_47816608_donner-entra%C3%A9neur-de-l-%C3%A9quipe-de-football-de-l-%C3%A9quipe-talk-to-elementary-school.html
- D.9 - <https://www.pinterest.com/brenlee52/sylvester/>
- D.10 - <https://blogs.worldbank.org/en/education/uniquely-human-centrality-humanism-future-workforce>
- D.13 - <https://www.istockphoto.com/fr/photo/panneau-direction-de-soutien-%C3%A0-laide-des-conseils-de-conseils-conseils-aide-gm500200079-43073786>
- D.16 - <https://sdui.de/pour-les-creches/?lang=fr>
- D.17 - <https://www.fubiz.net/2016/05/31/amazing-photos-of-crashing-ocean-waves/>
- D.18 - <https://www.redbubble.com/fr/i/impression-rigide/Funny-Black-Cat-Hanging-On-Accrochez-vous-Humoristique-Kitty-par-ShortCoffee/46695735.JUXJO>
- D.21 - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Scooter_and_bike_3571177185_201c87cb5e_z.jpg
- D.23- Coccinelle Gotlib
- D.25 - <https://www.lillanium-lille.com/boutiques/normal/>
- D.27 - <https://walnutacreschildrenscenter.org/a-new-school-to-create-physically-literate-children>
- D.28 - <https://naomielliott.wixsite.com/teachingportfolio/single-post/2015/12/21/fundamental-movement-skills-fms-assessment-and-engagement-benefits-emr105>
- D.32 - <https://www.colusa.k12.ca.us/Forms/Interdistrict-Transfer-Request/index.html>

- D.33 - <https://medium.com/@ranicroager/tips-for-making-better-business-decisions-def833db78de>
- D.35 - <https://managersante.com/2017/12/29/connexions-familiales-une-premiere-en-france-pour-la-psychoeducation-familiale-des-tpl/>
- D.37 - <https://www.shutterstock.com/fr/image-vector/sports-background-design-abstract-modern-template-2431779103>
- D.39 - <https://maison-formation-wapi.be/formations/secourisme-recyclage-restez-ordre-vos-obligations-legales/>
- D.40 - <https://doctorsgallery.net/5-self-care-exercises-for-every-area-of-your-life/>
- D.41 - <https://neo.uqtr.ca/2015/01/04/integrer-leducation-physique/>
- D.42 - <https://ar.pinterest.com/pin/628252216743460965/>
- D.43 - <https://lbfa.be/news/2874/253/European-Running-Championships-2025-Week-end-historique-pour-notre-pays>
- D.43 - <https://www.belswim.be/fr/nouvelles/record-de-belgique-pour-sarah-dumont-au-200-papillon>
- D.43 - <https://www.sudinfo.be/2137/sections/regions/namur/namur-sport?page=28>
- D.43 - <https://www.am-sport.cfwb.be/adepts/pdf/Abc%20de%20l%27organisateur%202013.pdf>
- D.43 - <https://www.visitardenne.com/fr/les-routes-touristiques/points-noeuds>
- D.44 - <https://quizlet.com/is/379374512/sagnir-los-verbos-flash-cards/>
- D.48 - <https://mobile.ghanaweb.live/GhanaHomePage/features/Accountability-in-the-Public-Sector-1033870?gallery=1>
- D.49 - <https://www.pinterest.com/pin/685180530786992991/>
- D.51 - <https://quizlet.com/781402414/wgqs-201-quiz-3-flash-cards/>
- D.53 - <https://osdobrepolie.splet.arnes.si/files/2020/11/LDN-Vrtec-Ringaraja-2020-21.pdf>
- D.53 - <https://www.houghtonregisprimary.co.uk/values-and-ethos/>

- D.55 - <http://ipekpp.com/about.php>
- D.56 - https://en.wikiversity.org/wiki/Motivation_and_emotion/Book/2015/Group_sport_motivation
- D.56 - <https://www.dice.com/career-advice/avoid-excessive-perkiness-in-cover-letters-2>
- D.69 - <https://rcs-foundation.org/scholarship-application/app-pic1r-jpeg/>
- D.69 - <https://stock.adobe.com/fr/images/question-mark-sign-colored-icon-help-colorful-symbol-faq-sign-vector-facet-loqo/125883358>
- D.77 - https://www.cdg33.fr/wp-content/uploads/ressources/202009_PLAQUETTE_RPS_BAT.pdf
- D.83 - <https://www.st-edouard.com/sites/24634/27%20janvier%202021.pdf>
- D.87 - https://www.metaphi.ca/wp-content/uploads/Conference2019_Molnar.pdf
- D.90 - <https://stephane-abry-coaching.com/faut-que-ca-change/>
- D.92 - <https://rebelem.com/topical-anesthetic-use-corneal-abrasions/take-home-message/>
- D.97 - <https://www.programme-tv.net/news/tv/364746-il-etait-dans-un-etat-de-stress-total-comment-jean-jacques-goldman-a-vecu-sa-derniere-annee-aux-enfoires-en-2016/>
- D.98 - <https://www.gettyimages.be/detail/foto/starter-firing-starting-gun-royalty-free-beeld/dv096004>
- D.99 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Nancy#/media/Fichier:Place_Stanislas_et_ses_grilles_%C3%A0_Nancy.jpg
- D.99 - <https://stock.adobe.com/fr/search?k=%22merci+beaucoup%22>