

# Eduquer physiquement et sportivement pour engager durablement les élèves dans une vie active

François POTDEVIN. Maître de Conférences  
Habilité à Diriger la Recherche.



# Engagement Désengagement des jeunes dans les activités physiques



# Engagement Désengagement des jeunes dans les activités physiques



Université  
de Strasbourg



# Plan général

L'activité physique, c'est à dire?

1. Etat des lieux de l'engagement des jeunes dans les activités physiques et sportives
2. Leviers et obstacles à l'engagement dans les activités physiques chez les « adulescents »
  - 2.1. Facteurs individuels
  - 2.2. Une approche écologique pour impacter le comportement actif
3. Eduquer à l'activité physique: le concept de littératie physique comme matrice disciplinaire.
4. Le cas de l'engagement dans l'univers aquatique à l'école
  - 3.1. Protéger et engager
  - 3.2. Outiller pour une vie physique aquatique riche et variée



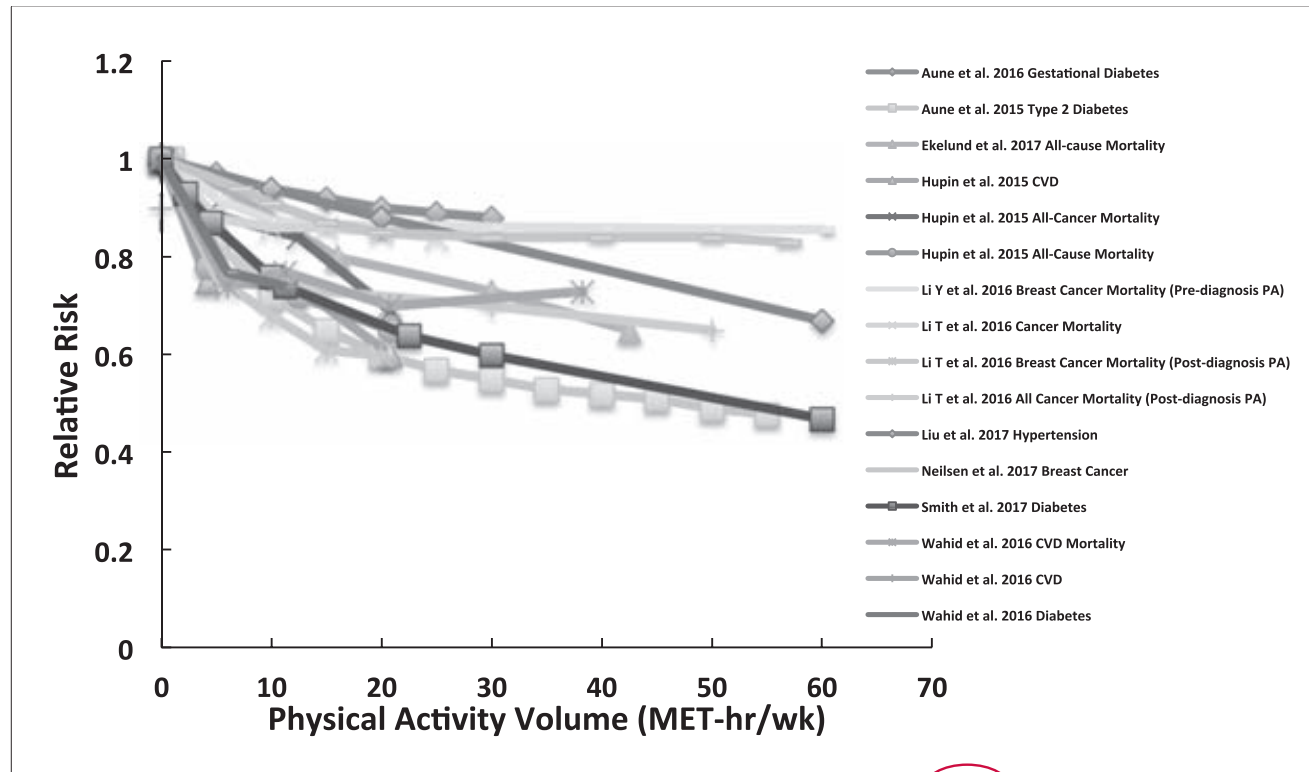
# Activité Physique?





**Connaissez vous l'activité physique?**

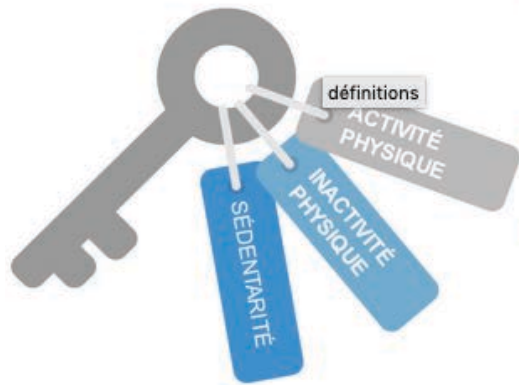
# Un bénéfice assuré



**Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews**

*Darren E.R. Warburton and Shannon S.D. Bredin*

# Les définitions de l'Activité Physique

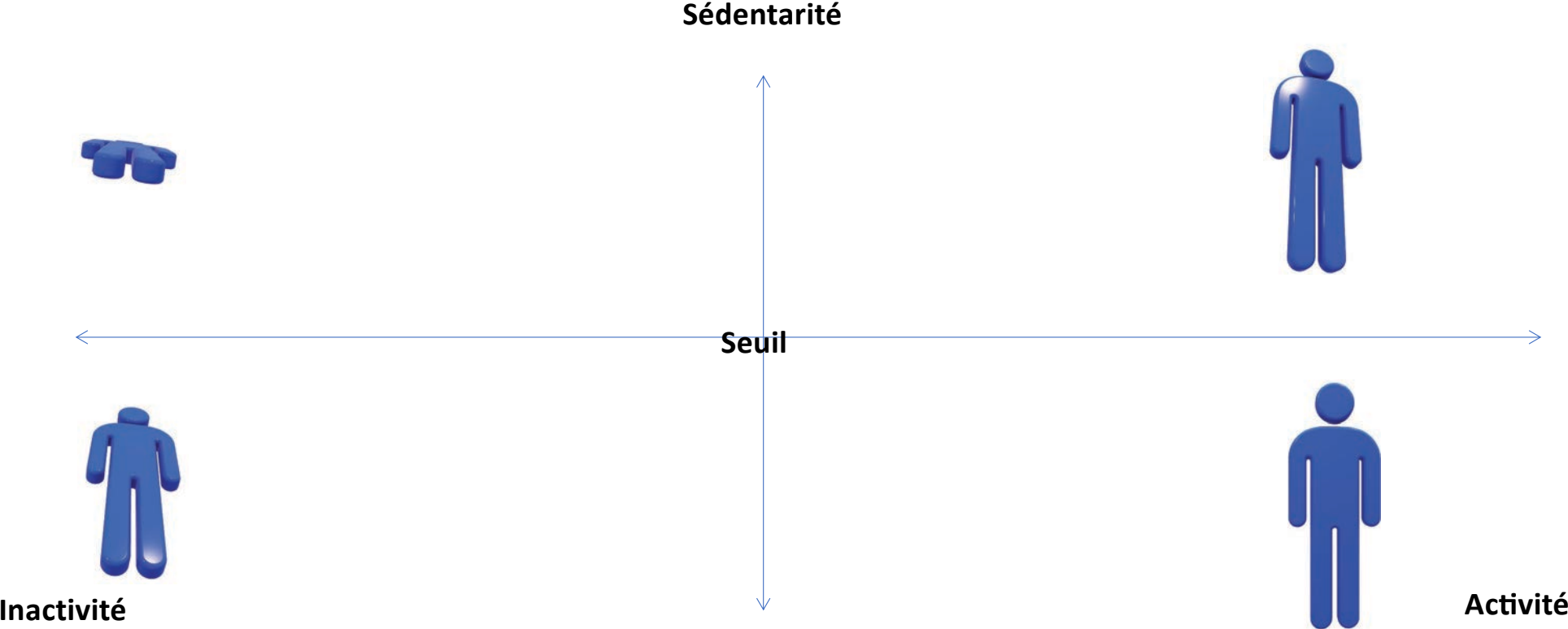


- Mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques en générant une DE (dépense énergétique) > DE au repos
- Non atteinte des recommandations en Activité Physique
- Comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE au repos (= temps passé assis dans la journée : au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran)

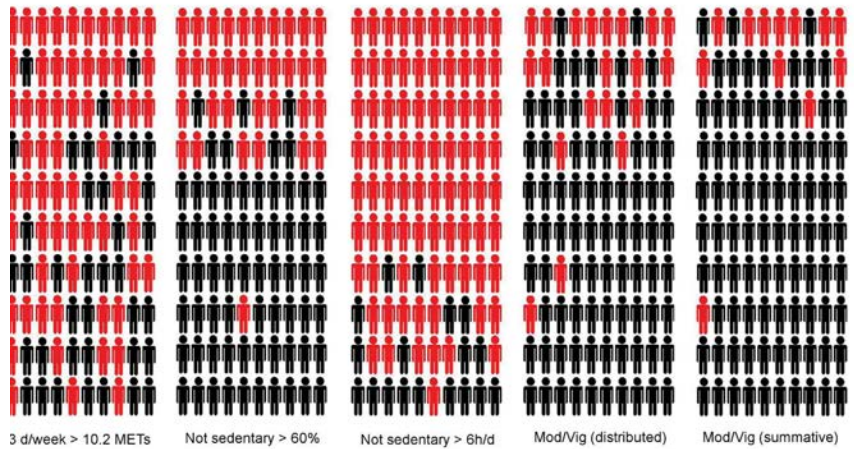
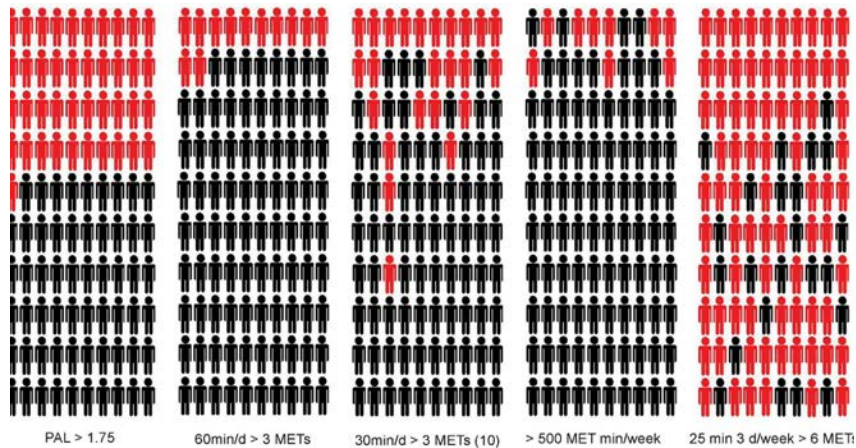


**Recommandations d'AP (OMS) :** cumuler au moins 150 minutes d'AP modérée par semaine ou 25 minutes d'AP vigoureuse trois jours par semaine

# Les dimensions de l'Activité Physique



# Les différents profils en activité Physique



OPEN ACCESS Freely available online

PLOS ONE

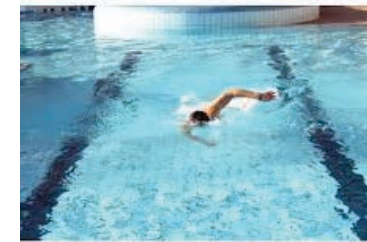
## Towards Integrated Physical Activity Profiling

Dylan Thompson<sup>1\*</sup>, Alan M. Batterham<sup>2</sup>



# Définition de l'activité physique

*« Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsables d'une augmentation de la dépense énergétique »*





# Classification de l'activité physique (Cloes, 2015)



Loisirs sportifs

Loisirs non sportifs

Déplacement

Fonctionnelles

Professionnelles



**Mouton et al. (2014)**  
163 kinésithérapeutes  
1% propose tous les items

# Mesure de l'activité physique: le METs

**METS**  
Metabolic Equivalent of Task.  
How to calculate the intensity of our workout.

- 1 SEDENTARY - < 1.6 METS**  
Activities that involve lying or sitting that have low energy requirement
- 2 LIGHT - 1.6 TO 3 METS**  
An intensity that can be sustained for 60 mins and does not affect breathing rate
- 3 MODERATE - 3 - 6 METS**  
Aerobic activity may be conducted while holding an uninterrupted conversation. This intensity can be performed for 30 - 60 mins.
- 4 VIGOROUS - 6 - 9 METS**  
An intensity that cannot be maintained without compromising speech and conversation. This intensity can only be maintained for 30 mins.
- 5 HIGH - > 9 METS**  
An intensity that generally cannot be sustained more than 10 mins.

ADULTS AGED 18-64 SHOULD DO AT LEAST 150 MINUTES OF MODERATE-INTENSITY AEROBIC PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE WEEK OR DO AT LEAST 75 MINUTES OF VIGOROUS-INTENSITY AEROBIC PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE WEEK OR AN EQUIVALENT COMBINATION OF MODERATE- AND VIGOROUS-INTENSITY ACTIVITY.

CREATED BY BACK TO ACTIVE JOBSHOP - #P9816

*Le comportement sédentaire correspond à « toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique  $\leq 1,5$  équivalents métaboliques (METs) en position assise, inclinée ou allongée ».*

*(Tremblay et al., 2017).*

<b>METABOLIC EQUIVALENT</b> 1-10 MET	1 MET READING	2 MET PLAYING AN INSTRUMENT
3 MET WORKING ON COMPUTER	4 MET GARDENING	5 MET BIKING
6 MET CLIMBING STAIRS	7 MET JUMPING ROPE	8-10 MET RUNNING

alamy stock photo

GDEAME  
www.alamy.com

# Mesure de l'activité physique

## International Physical Activity Questionnaire

(Version française juillet 2003)

Nous nous intéressons aux différents types d'activités physiques que vous faites dans votre vie quotidienne. Les questions suivantes portent sur le temps que vous avez passé à être actif physiquement au cours des **7 derniers jours**. Répondez à chacune de ces questions même si vous ne vous considérez pas comme une personne active. Les questions concernent les activités physiques que vous faites au lycée, lorsque vous êtes chez vous, pour vos déplacements, et pendant votre temps libre.

### Bloc 1 : Activités intenses des 7 derniers jours

1. Pensez à toutes les **activités intenses** que vous avez faites au cours des **7 derniers jours**. Les activités physiques intenses font référence aux activités qui vous demandent un effort physique important et vous font respirer beaucoup plus difficilement que normalement. Pensez seulement aux activités que vous avez effectuées pendant **au moins 10 minutes d'affilée**.

1-a. Au cours des **7 derniers jours**, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez fait des **activités physiques intenses** comme porter des charges lourdes, bêcher, faire du VTT ou jouer au football ?

\_\_ jour(s)

Je n'ai pas eu d'activité physique intense

➔ Passez au bloc 2

1-b. Au total, combien de **temps** avez-vous passé à faire des **activités intenses au cours des 7 derniers jours** ?

\_\_ heure(s) \_\_ minutes

Je ne sais pas

## Différenciation des temps sociaux

- TRAVAIL
  - LOISIR
  - DOMESTIQUE
  - DEPLACEMENT
  - INACTIVITE
- ➔ minutes/ semaine

## TRAVAIL, DOMICILE, LOISIRS

Minutes d'activités vigoureuses \* nb jours \* 8 MET

Minutes d'activités modérées \* nb jours \* 4 MET

## TRANSPORT

Minutes vélo \* nb jours \* 6 MET

Minutes marche \* nb jours \* 3,3 MET

**TOTAL : METs-min/semaine**

# Mesure de l'activité physique



## Accélération 3D

Unité le count  
Recherche scientifique

PROJET « 10 000 P.A.S. PAR JOUR, CRÉONS ENSEMBLE UN HABITUS SANTÉ »

Mylène Gestin et Marie Sabin-Coudert

Association Française des Acteurs de l'Éducation | « Administration & Éducation »

2018/1 N° 157 | pages 185 à 189

ISSN 0222-674X

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-administration-et-education-2018-1-page-185.htm>



## Chez l'adulte:

<5000 pas : sédentaires

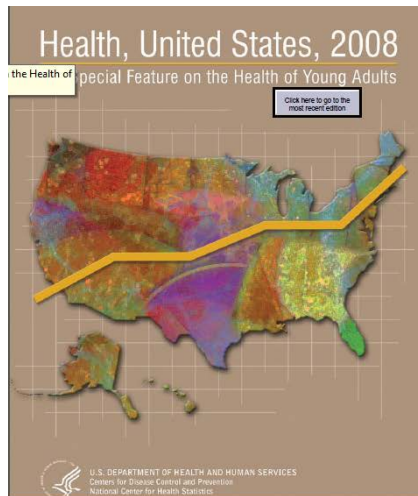
5000-7500 pas: peu actifs

7500-10000 pas: modérément actifs

>10000 pas: actifs

>12500 pas: très actifs

# Les Préconisations



REVIEW

Open Access

## Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth

Ian Janssen\*<sup>1,2</sup> and Allana G LeBlanc<sup>1</sup>

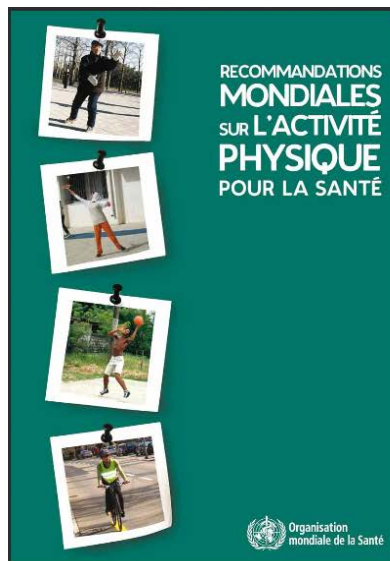
*Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010 May 11;7:39. doi: 10.1186/1479-5868-7-39.

### **A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults.**

Warburton DE<sup>1</sup>, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin SS.

Wilmore JH, Costill DL. *Physiology of sport and exercise.* Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

# Les Préconisations



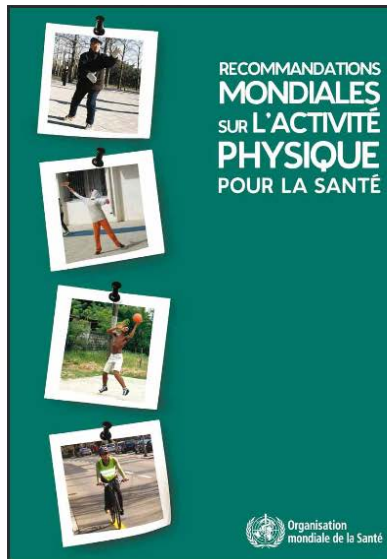
## 5 à 17 ans

- 60 minutes par jour d'activité modérée (environ 1500 METs)
- Bénéfices supplémentaire si au-delà (viser les 3000 Mets)
- Activité d'endurance essentiellement
- 3 fois par semaine des activités soutenues (solicitation fortes du système musculaire et osseux)





# Les Préconisations



## 18-64 ans

- 150 minutes d'activité modérée par semaine (600 METs.min.sem)
- Par période de 10 minutes minimum
- Augmenter jusqu'à 300 minutes par semaine pour des bénéfices supplémentaires
- Exercices de renforcement 2 fois par semaine





# La promotion de l'activité physique en EPS



**1866:** Victor Duruy préconise des pauses de 10 à 15 minutes

**1890:** Jules Ferry officialise ces temps en les nommant récréation

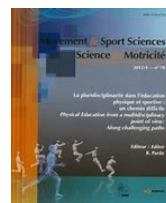
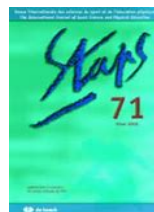
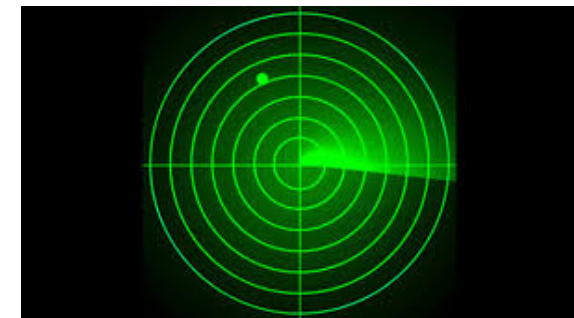
**1996:** « *L'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique* »

**2000:** « *Former par la pratique des A.P.S.A un citoyen cultivé, lucide et autonome, responsable de sa vie corporelle pendant sa scolarité et tout au long de sa vie* »





# Promouvoir l'activité physique chez les acteurs de l'EPS française



3308 articles internationaux  
1242 articles francophones  
2202 articles professionnels

**Seuls 2% des articles** liés aux stratégies d'éducation pour un engagement durable tout au long de la vie.....



*Potdevin et al. (2020)*

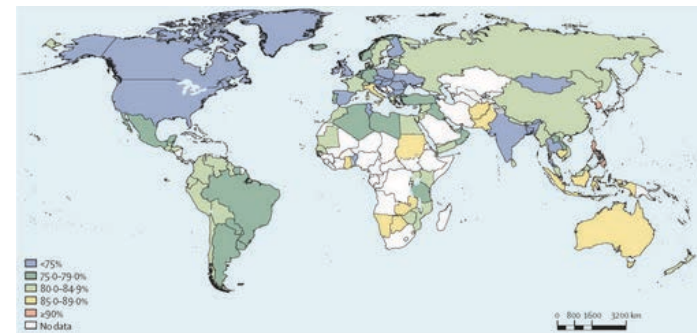
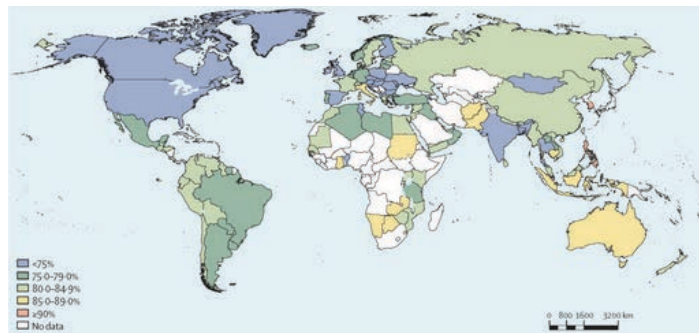
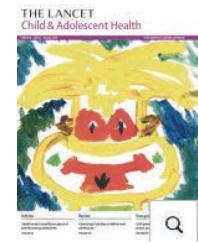


# ETATS DES LIEUX DE LA PRATIQUE PHYSIQUE DES JEUNES FRANCAIS



# Les études internationales

	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in boys, 2001	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in boys, 2016	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in girls, 2001	Prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in girls, 2016	Overall prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in adolescents, 2001	Overall prevalence of insufficient physical activity (95% UI) in adolescents, 2016
France	81.1% (79.0-83.0)	82.4% (80.0-84.6)	91.4% (90.1-92.6)	91.8% (90.4-93.0)	86.2% (84.5-87.7)	87.0% (85.1-88.7)

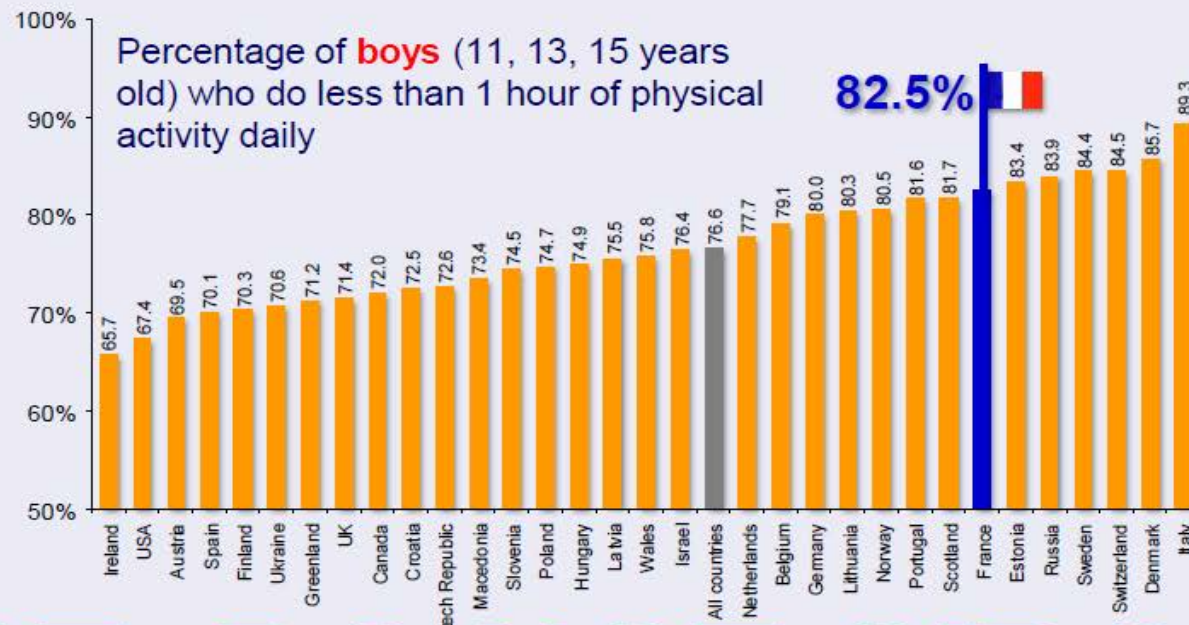


Guthold et al., 2019

# Les études internationales

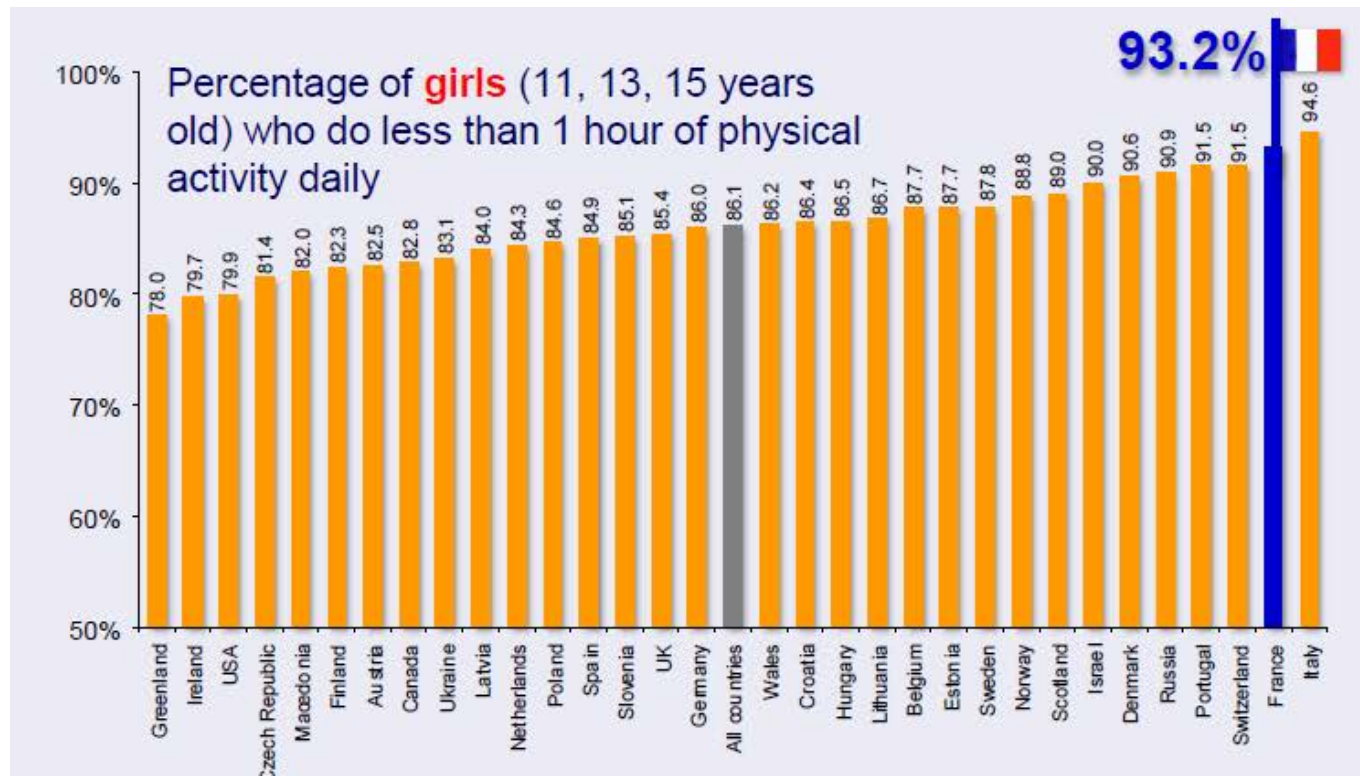
## Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective

Michal Kalman<sup>1</sup>, Jo Inchley<sup>2</sup>, Dagmar Sigmundova<sup>1</sup>, Ronald J. Iannotti<sup>3</sup>, Jorma A. Tynjälä<sup>4</sup>, Zdenek Hamrik<sup>1</sup>, Ellen Haug<sup>5</sup>, Jens Bucksch<sup>6</sup>





# Les études internationales



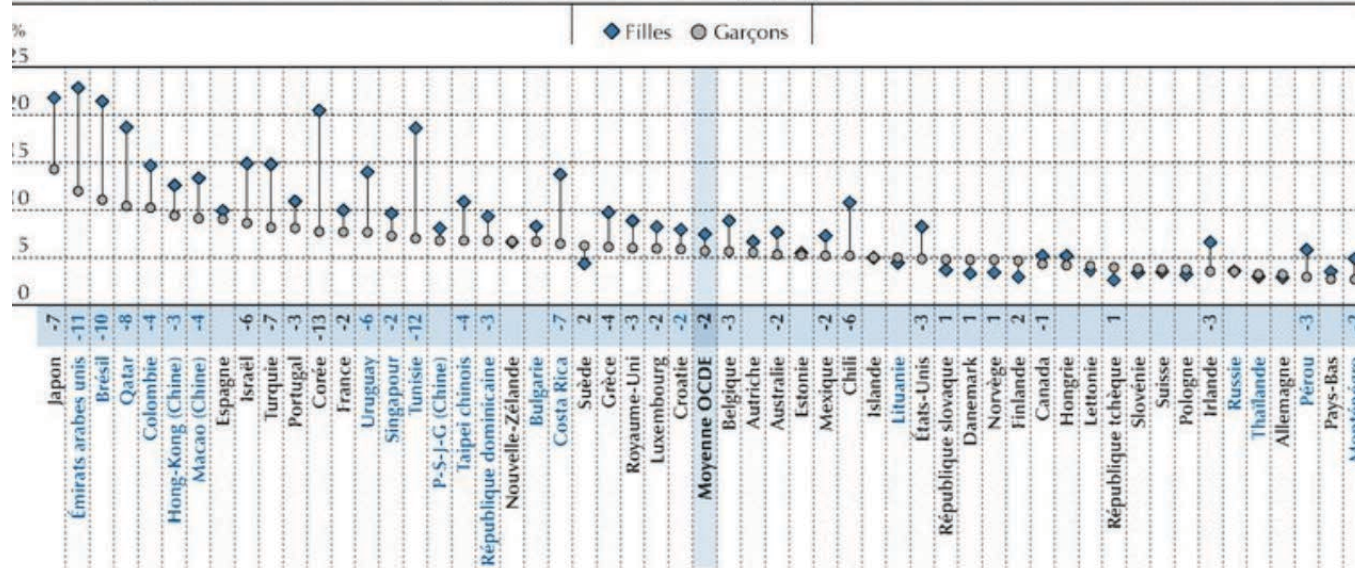


# Les études internationales



Graphique III.11.3 ■ **Activité physique en dehors de l'école**

Pourcentage d'élèves déclarant ne pratiquer aucune activité physique intense ou modérée en dehors de l'école



Remarque : Les différences statistiquement significatives entre les garçons et les filles sont indiquées en regard du nom du pays/de l'économie (voir l'annexe A3).

Les pays et économies sont classés par ordre décroissant du pourcentage de garçons déclarant ne pratiquer aucune activité physique en dehors de l'école.

Source : OCDE, Base de données PISA 2015, tableau III.11.10.

StatLink <http://dx.doi.org/10.1787/888933472889>

# Les études internationales

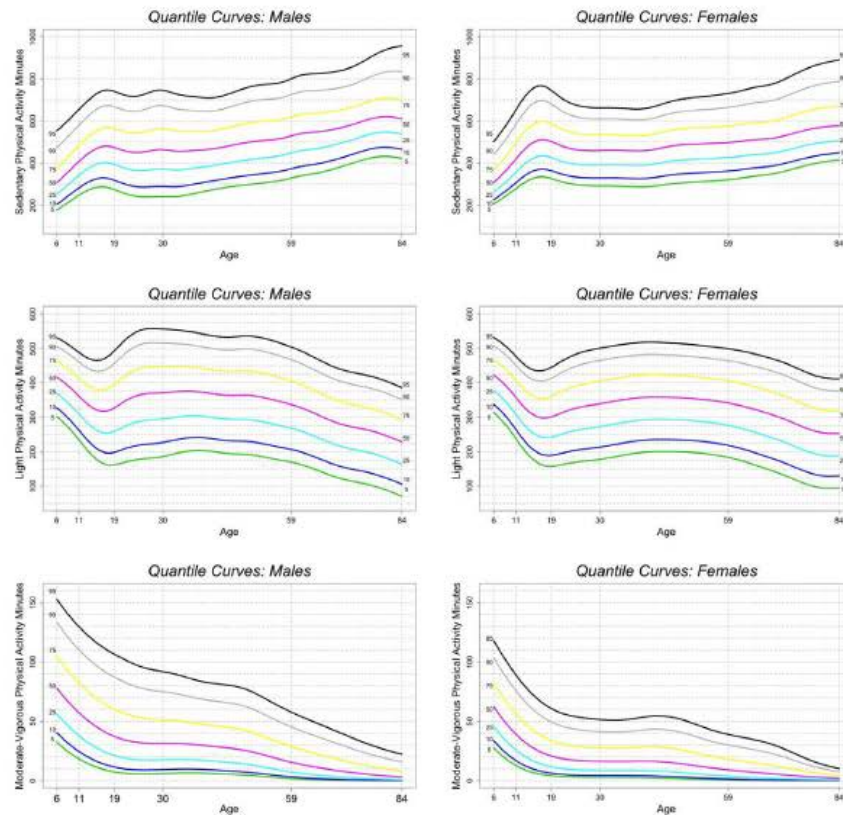


Fig. 2. Percentile Curves of sedentary, light, and moderate-to-vigorous PA over the lifespan (6 years old to 84 years old) for males (left) and females (right). Percentiles of SedPA, LIPA, and MVPA, from 5th-95th, are indicated using different colors (black = 95th, gray = 90th, yellow = 75th, purple = 50th, cyan = 25th, blue = 10th, green = 5th).

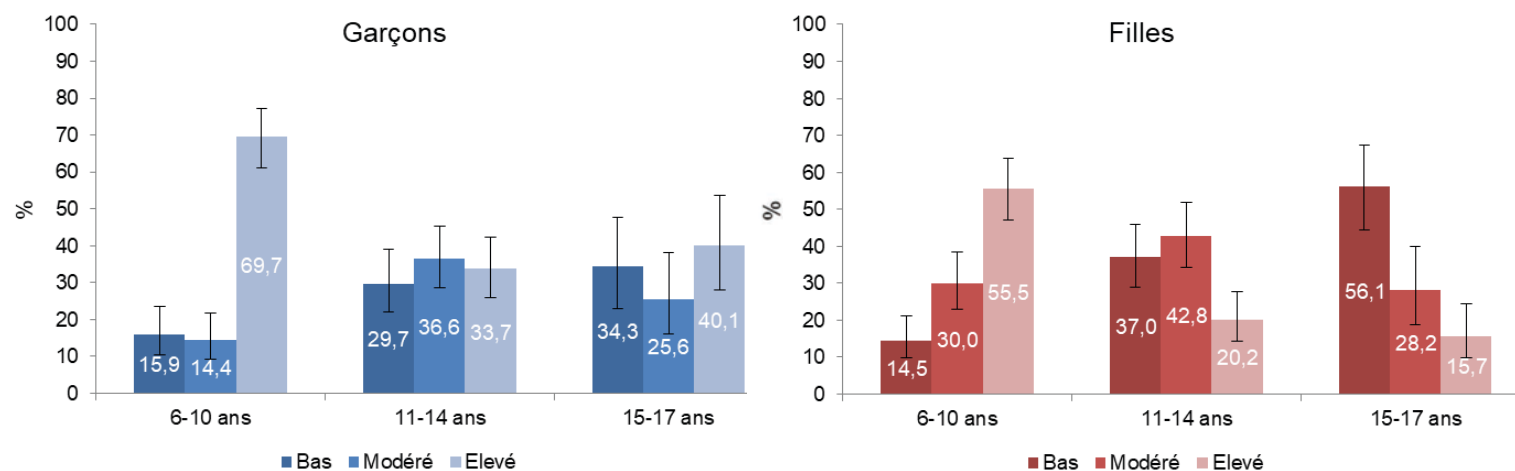
*Varma et al. (2017)*

**Déterminisme des expériences passées sur les expériences futures**

**Notion de « trouble de déficit d'exercice » Faigenbaum et al. (2012)**

# Les études françaises

**Distribution du niveau d'activité physique des enfants de 6-17 ans, selon le sexe et l'âge, étude Esteban 2015**



*Le niveau d'activité physique (« bas », « modéré » ou « élevé ») a été défini selon les critères énoncés dans le Tableau 2.*

# Les profils des pratiquants et non pratiquants

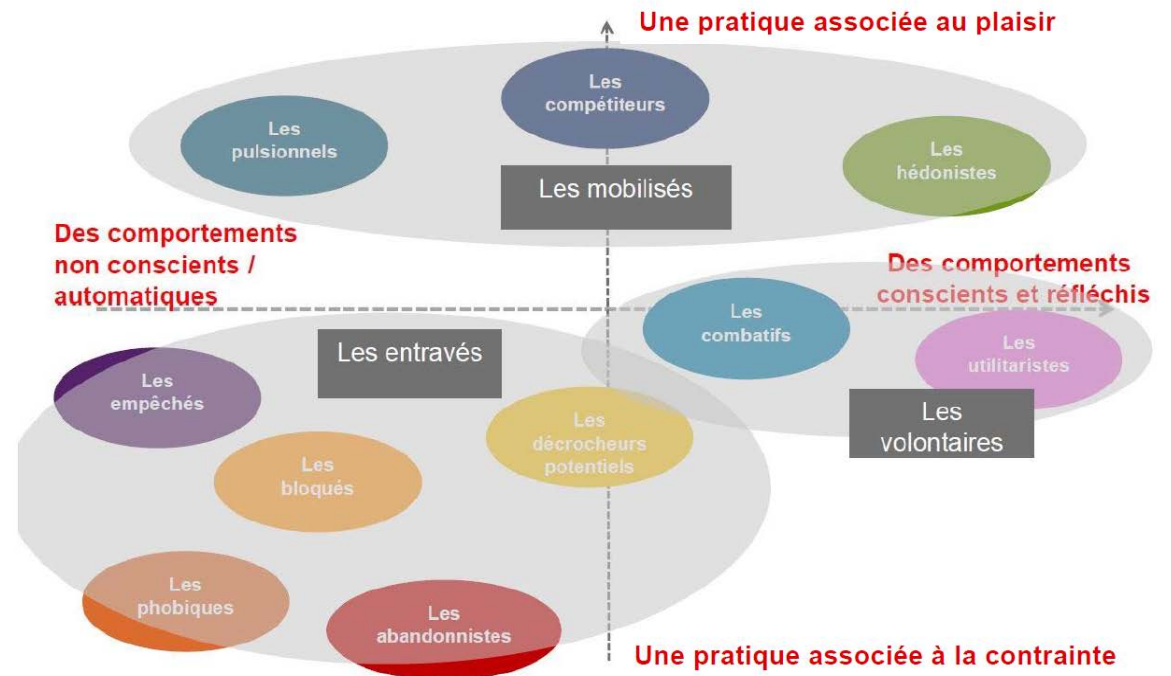


Activité physique  
et pratique sportive  
pour toutes et tous

Comment mieux intégrer ces pratiques  
à nos modes de vie ?

RAPPORT

NOV  
2018



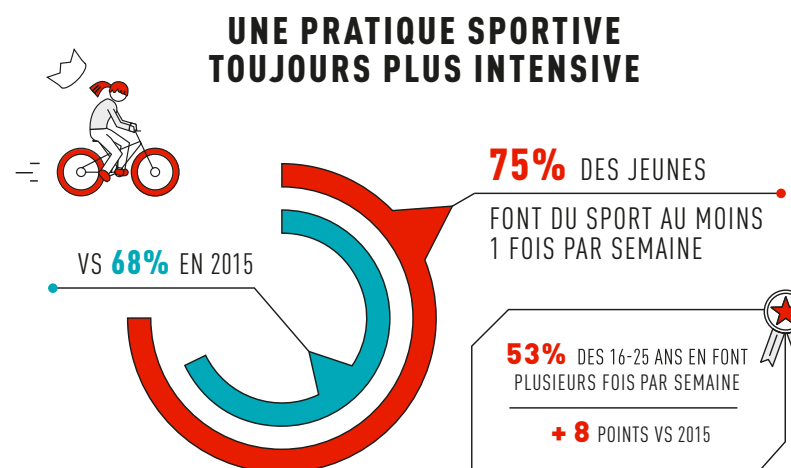
Source : enquête Kantar Public, 2018

# Des formats de pratique qui évoluent chez les jeunes



JORG MULLER

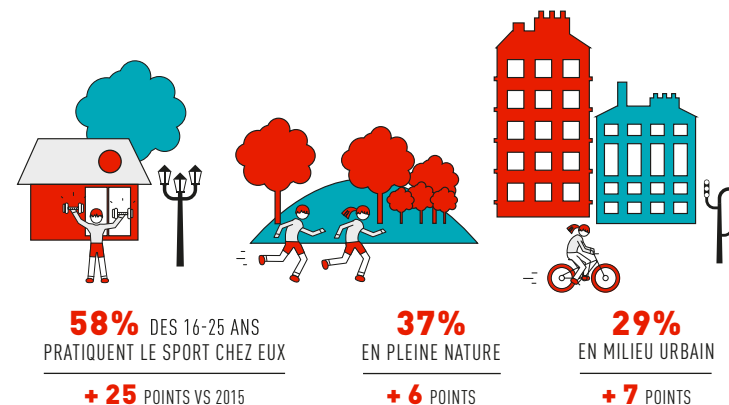
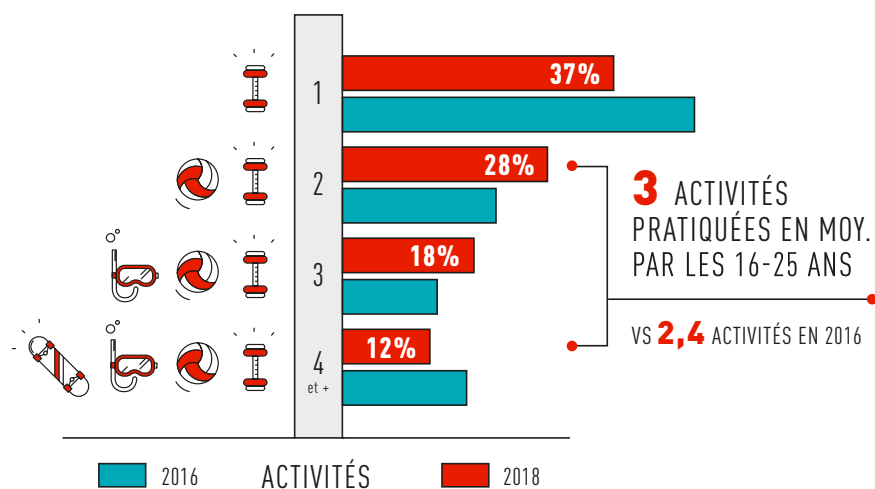
Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte



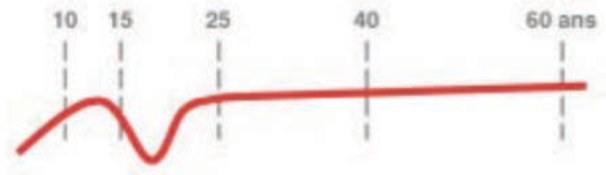
L'édition 2018 de l'enquête UCPA-CRÉDOC « Pratiques sportives des 16-25 ans » a été réalisée en ligne, du 11 au 26 juin 2018, auprès d'un échantillon de 1004 individus représentatifs en France des personnes âgées de 16-25 ans, selon la méthode des quotas.

# Une attractivité pour des formats de plus en plus libres

## UNE RECHERCHE DE DIVERSITÉ QUI CONTINUE DE S'AFFIRMER



# Des trajectoires de vie physique vulnérables chez les jeunes



Les changements de vie impactent significativement les trajectoires de vie physique

- Allender et al. (2008)
- Poriau et Delens (2017)



eJRIEPS 42 juillet 2017

**Activité physique et événements de vie : transition entre les études secondaires et les études supérieures**

Stéphanie Poriau et Cécile Delens

Université catholique de Louvain, Groupe interdisciplinaire de recherche sur la socialisation, l'éducation et la formation (GIRSEF), Louvain-la-Neuve, Belgique.



# Bilan

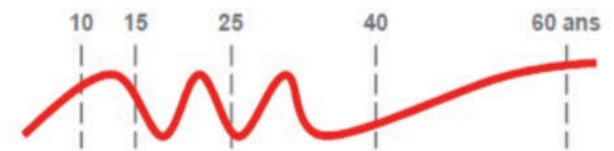
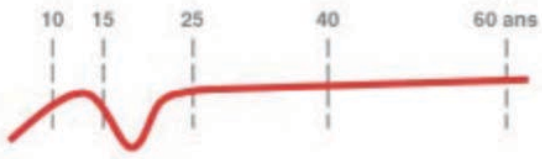


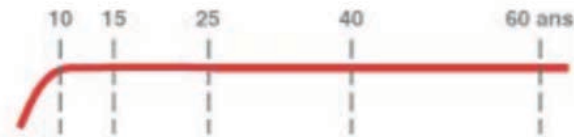
- Les trajectoires de vie physique sont conditionnées par celles de l'enfance et l'adolescence
- A la sortie du système scolaire, les jeunes sont attirés par des pratiques autonomes dont ils supervisent les contenus.
- Les risques de décrochage sont réels, notamment dans la transition adolescence-adulte

**Comment, en tant qu'enseignant d'EPS, éduquer pour un engagement durable dans les activités physiques et sportives?**



# Leviers et obstacles à l'engagement durable dans les activités physiques

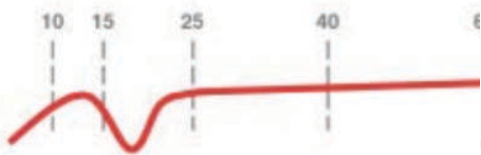




**Leviers**

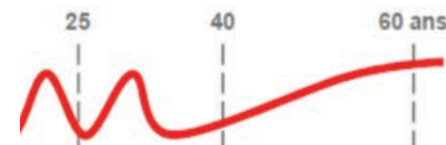


**Obstacles**



© ISTOCK/Madiyong / Femme Actuelle

LIBRA



# Les obstacles à l'activité physique chez les jeunes

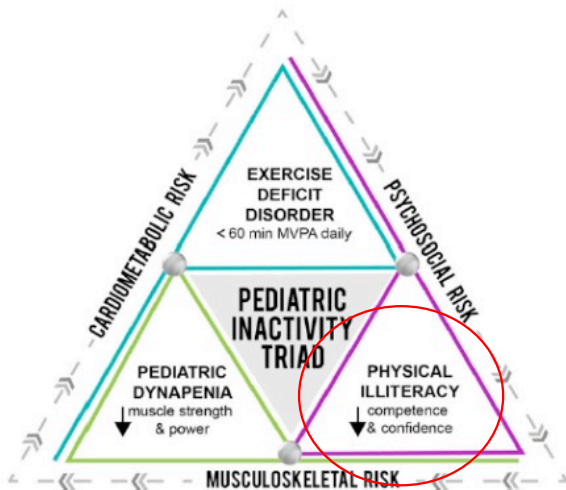


Figure 1 The paediatric inactivity triad consists of three interrelated determinants that influence physical inactivity and related health risks (adapted from (4)).

Feigenbaum et al. (2018)

Tableau 2 Statistiques descriptives et tests t en fonction du sexe.

	Total (n = 119)		Garçons (n = 32)		Filles (n = 87)		p
	M	ET	M	ET	M	ET	
<i>Barrières à la pratique</i>							
Manque de temps	3,55	1,75	4,19	1,64	3,32	1,75	0,02
N'aime pas le sport	3,12	2	3,09	2,13	3,13	1,97	0,94
Pas activité	3,54	1,88	3,59	1,86	3,52	1,89	0,84
EPS suffisante	3,93	1,73	4,26	1,67	3,82	1,74	0,22
Trop tard	2,95	1,85	3,13	1,81	2,88	1,87	0,53
Problèmes de santé	1,75	1,52	1,97	1,87	1,68	1,39	0,43
Problèmes financiers	2,32	1,82	2,50	1,95	2,25	1,77	0,51
Faible compétence perçue	2,98	1,72	2,72	1,82	3,08	1,69	0,31
Problème de trajet	1,97	1,6	1,66	1,36	2,09	1,67	0,15

Boiché & Sarazzin (2009)

# Les obstacles à l'activité physique chez les jeunes: une question de temps et d'envie

Tableau 2. Comparaison des barrières perçues selon le genre

Catégories de barrières	Différences selon le genre
<b>Externes</b> Le manque de temps L'horaire de cours ou de travail	Pas de différences significatives selon le genre. Ces barrières évoluent plus fortement dans un cours où la prise en charge et la pratique sont mises en valeur.
<b>Internes</b> La peur des blessures Le manque d'énergie La manque d'habiletés Le niveau de condition physique La fatigue L'état de santé	Les filles perçoivent plus fortement que les garçons les limites occasionnées par : le manque d'habiletés, le niveau de condition physique et la peur de se blesser.

Lemoyne (2012)

Tableau 3 : Raisons citées en premier<sup>(1)</sup> pour la non pratique d'une activité sportive selon le sexe (en % de l'ensemble des jeunes)

	Ile-de-France		Hors Ile-de-France		France		Proba Îdf/Hîdf <sup>(2)</sup>	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Manque de temps	51,5	55,4	51,9	45,5	51,8	47,6		
N'aime pas cela	25,9	27,3	21,9	29,5	22,7	29,0		
Contrainte de santé	3,9	7,6	2,8	10,5	3,0	9,9	NS	NS
Contrainte professionnelle	3,9	0	5,6	2,9	5,3	2,3		
Autres	14,8	9,7	17,8	11,6	17,2	11,2		
Ensemble	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0		
Effectif	108	260	187	394	295	654		
Probabilité <sup>(1)</sup>	S*		NS		S*			

Embersin (2012)

# Les obstacles à l'activité physique chez les adultes

Barrières	Exemples
<b>Personnelles</b>	
Manque de motivation	Devraient être actif, mais ne le font pas
Manque d'habiletés	Ne savent pas comment faire
Manque de temps	Responsabilités familiales, travail, horaire
Problèmes de santé	Fatigue, maladies, blessures
<b>Sociales</b>	
Manque de support social	Manque d'encouragement, de soutien, d'aide
Religion	Interdit la danse, assister aux services religieux
<b>Environnementales</b>	
Accès	Coûts, distance, manque d'infrastructures, de transport
Sécurité	Achalandage, éclairage, moment, quartier
Condition météorologiques	Trop chaud, trop froid, pluie, vent, neige

Quinet (2004)

Promouvoir et éduquer à l'activité physique

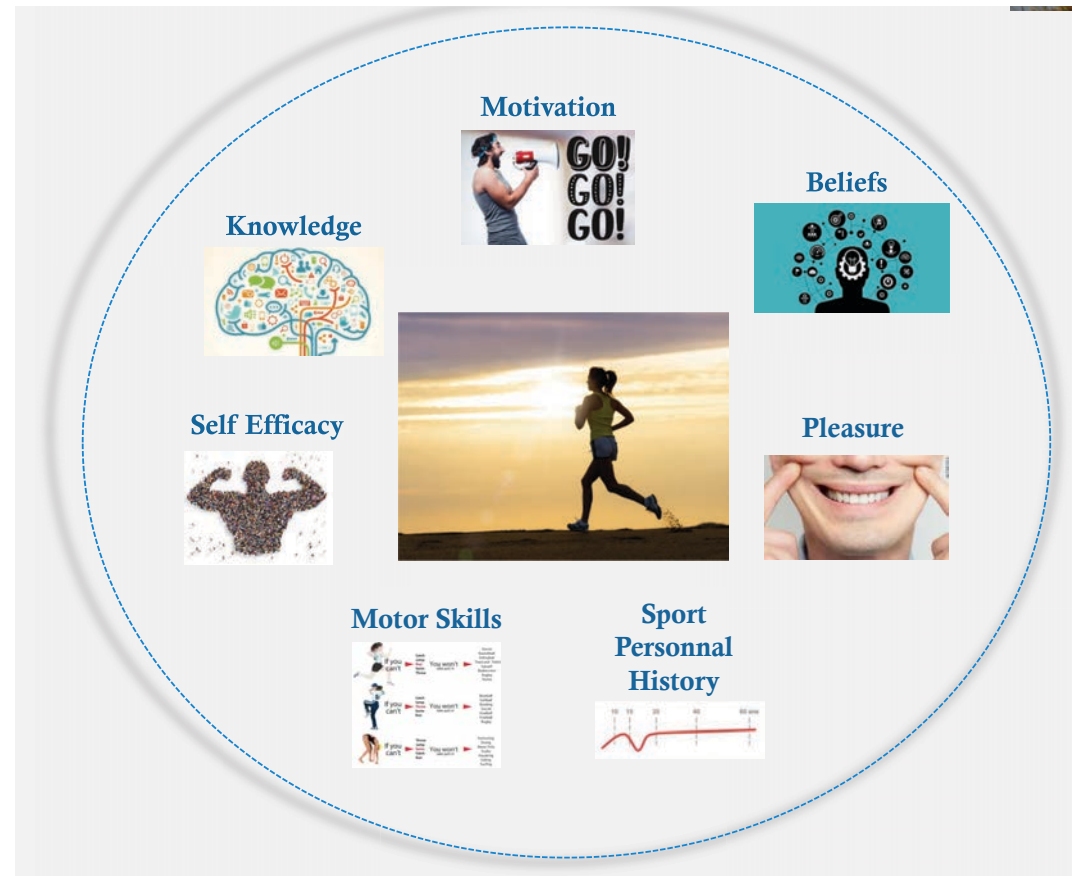
- Eduquer au temps
- Eduquer en donnant du plaisir
- Equiper les jeunes pour s'engager avec confiance

**Eduquer c'est donner les moyens de dépasser les barrières à l'AP**

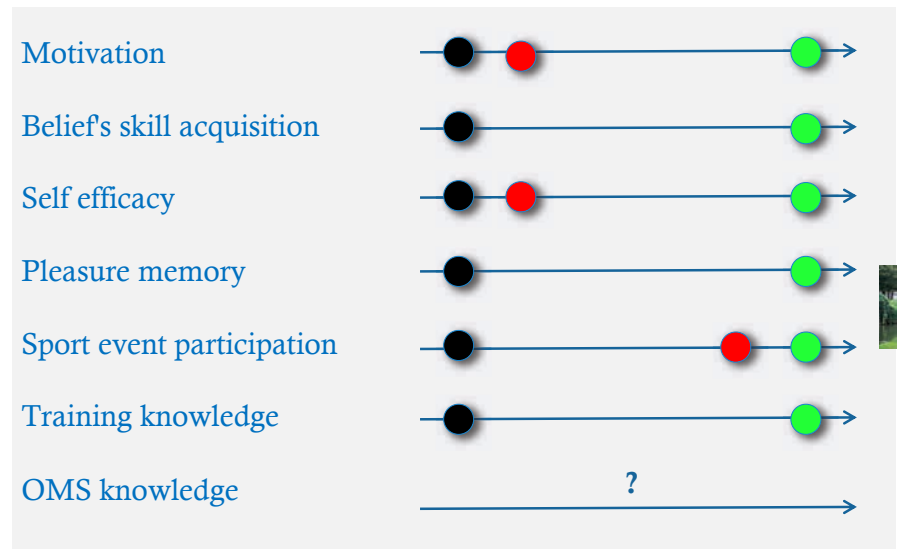
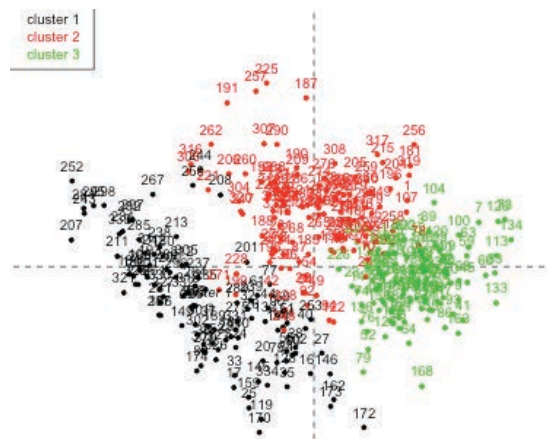




# Les leviers individuels pour un engagement durable

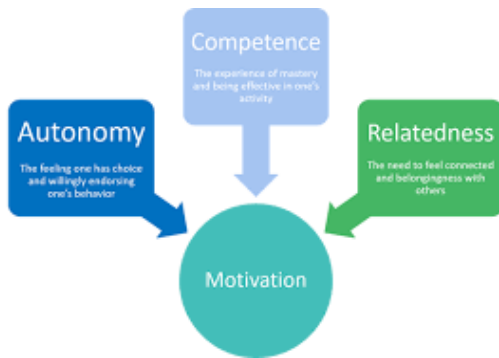


# Les leviers individuels pour un engagement durable



Potdevin et al. (2019)

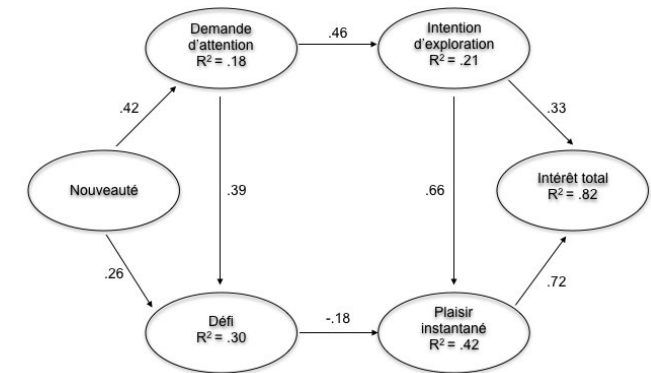
# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur la motivation



Decy et Ryan (1975...)



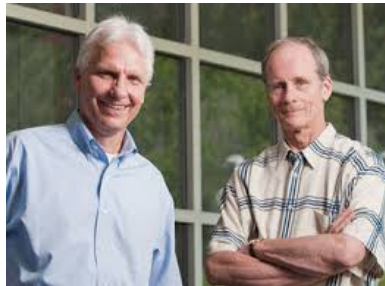
Elliot et Dweck (1988...)



Roure et Pasco (2017...)

3 modèles théoriques pour engager les élèves sur le court et long terme

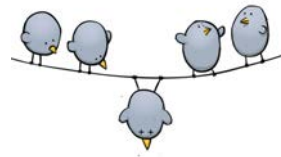
# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur la Self Determination Theory



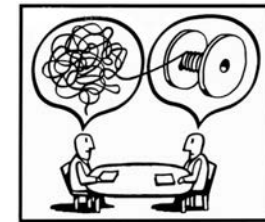
Decy et Ryan (1975)



RELATIONS SOCIALES

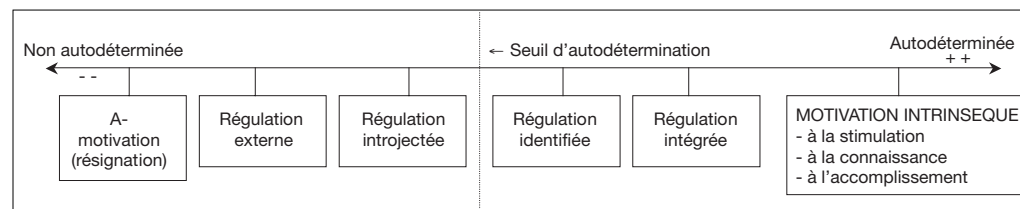


AUTONOMIE



COMPÉTENCE

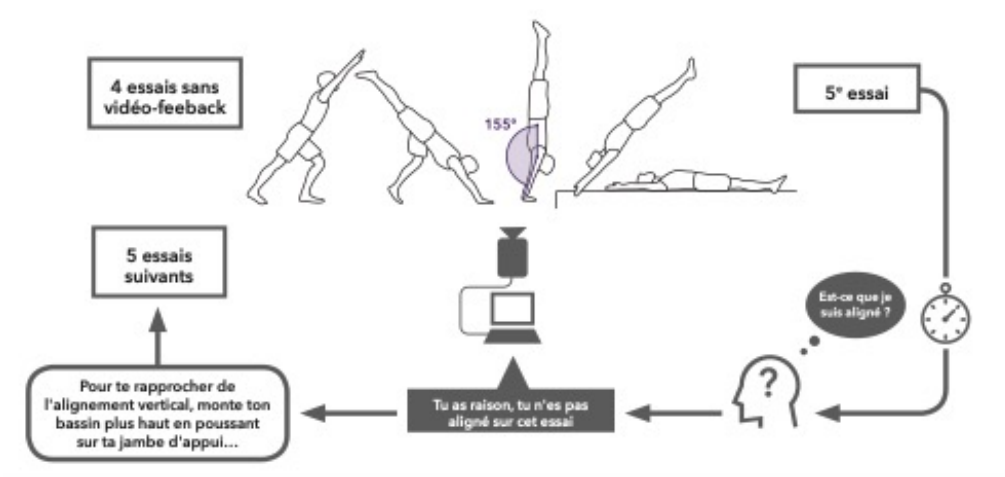
Figure 1. – Résumé des différents types de motivation mis en évidence dans la TAD, et ordonnés en fonction de leur degré d'autodétermination



- AP augmentée durant l'EP (Aelterman et al, 2012)
- Plus d'AP durant les loisirs (Haerens et al, 2010)

# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur la Self Determination Theory

Concevoir un dispositif motivant selon la SDT = permettre aux élèves de satisfaire leurs besoins fondamentaux



Les élèves vivent une expérience dans laquelle

- Ils ont l'impression de prendre des décisions selon leurs propres choix
- Ils ont l'impression d'être efficaces ou d'avoir la possibilité de le devenir
- Ils vivent une expérience sociale positive entre eux et/ou avec l'enseignant.

Potdevin et al. (2019)

# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur la Self Determination Theory

Réguler un dispositif motivant selon la SDT = intervenir pour soutenir la satisfaction des besoins fondamentaux

Prof Valérie



Elève Julien

Les 2 diapositives  
suivantes proviennent  
de Leen Haerens au  
congrès ARIS 2020







Julien: Oh non, on fait encore cet exercice? C'est dur et ennuyeux!

PE teacher Valérie: Allez Marc, n'exagère pas, ce n'est pas comme si on faisait cet exercice tout le temps!!

Non prise en compte de la plainte = absence d'autonomie

Julien : Mais si! On l'a encore fait jeudi passé, et je ne l'aime pas du tout !

PE teacher Valérie : Bien Marc, dans la vie tu devras faire beaucoup de choses que tu n'aimes pas, et il est important que tu sois très actif pour atteindre un poids plus sain, donc tu dois être plus persévérant.

Régulation externe + sentiment de compétence atteint

Julien : Pff. C'était beaucoup plus amusant avec Mr Lenzen...

PE teacher Valérie : Marc, ça suffit, tu es irrespectueux. Commence à t'exercer maintenant, ou tu files chez le directeur !!!

Julien : \*L'air en colère, soupire, commence à s'exercer\*

Menace = relations sociales négatives





Julien: Oh non, on fait encore cet exercice? C'est dur et ennuyeux!

PE teacher Valérie: Tu ne te sens pas capable de réaliser cet exercice aujourd'hui Marc?

Souhaits et plaintes pris en compte = soutenir l'autonomie, créer une relation de confiance

Julien : Non! Nous avons fait cet exercice la semaine dernière et je n'aime vraiment pas ça.

PE teacher Yoric: Eh bien Marc, nous pourrions faire un exercice différent, mais pourquoi penses-tu que je commence la leçon avec cet exercice?

Julien : Je ne sais pas, la semaine dernière vous avez dit quelque chose à propos de se sentir plus énergique et d'être en forme.

Poser une question dont on sait que l'élève connaît la réponse = soutenir besoin de compétence

PE teacher Yoric: Oui, en effet. Je penserai à un exercice différent pour la prochaine leçon, et si tu as toi-même des idées, tu pourras les partager avec moi, qu'en penses-tu?

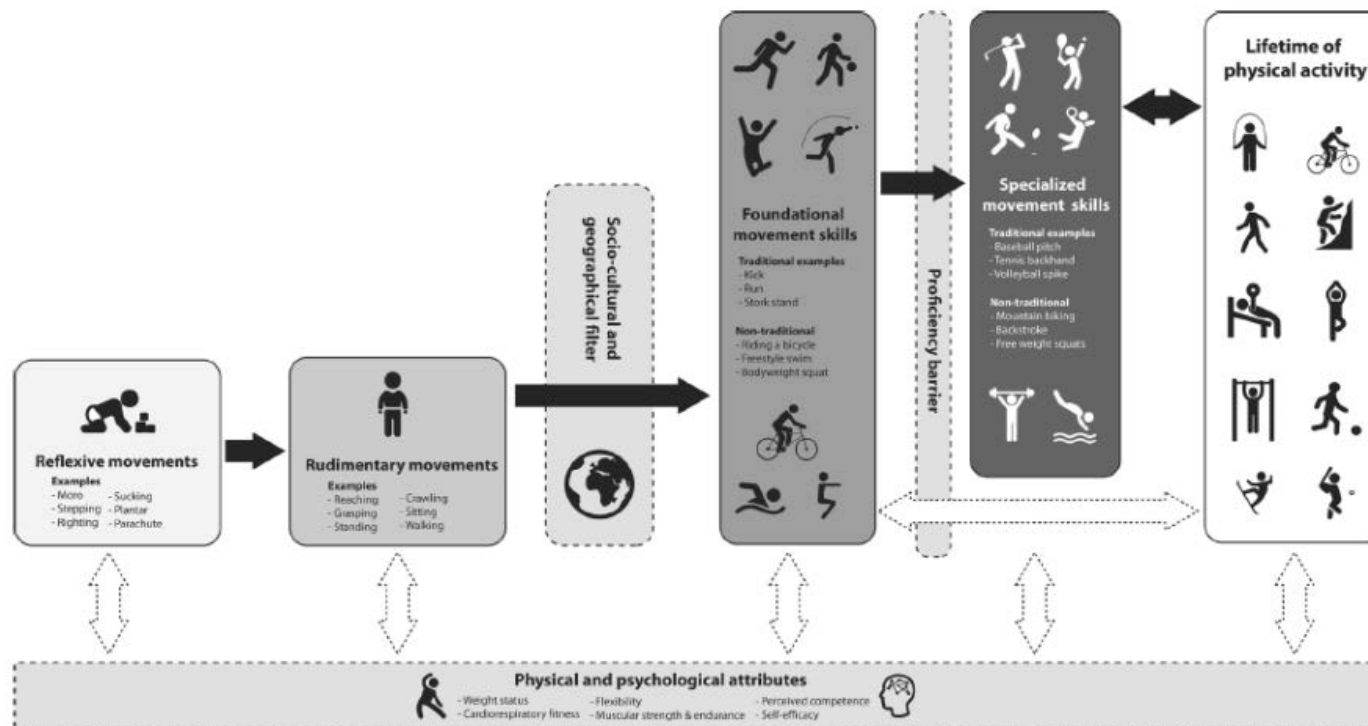
Julien : \*OK, allons-y😊\*

Prise en compte de la plainte = relation sociales positive

Proposer une action de la part de l'élève= soutenir son besoin de compétence

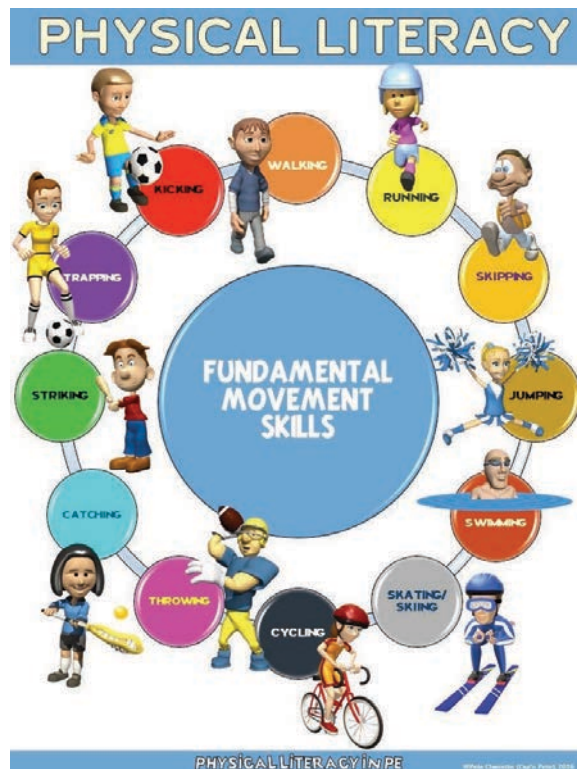


# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur les habiletés motrices



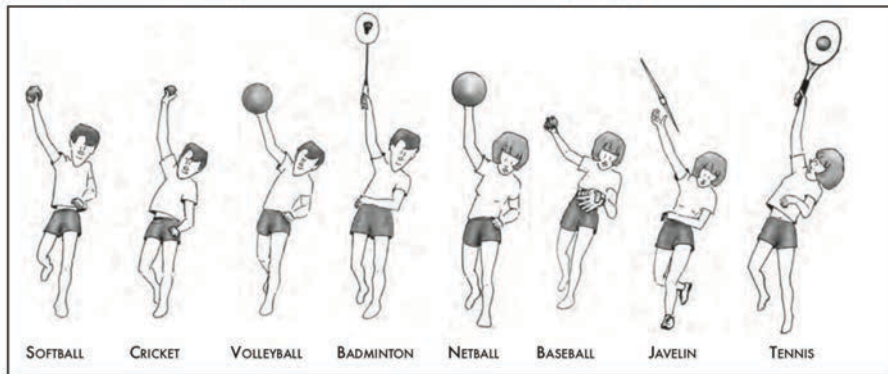
Hulten et al., 2018

# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur les habiletés motrices



# Les leviers individuels pour un engagement durable: focus sur les habiletés motrices

Diagram 2. Relationship between Fundamental Motor Skills and Specific Sports Skill (Overarm Throw)



*Children between the ages of 6 to 12 years, with advanced fundamental motor skills spend more time engaged in non-sedentary behaviours in comparison to children with low fundamental motor skills » (Houwen et al. 2009).*

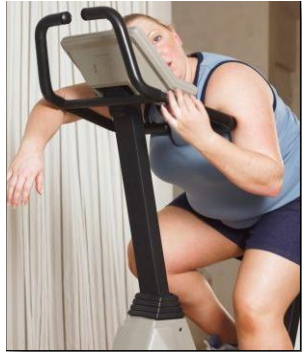
De Meester et al, 2018

Stodden et al 2013

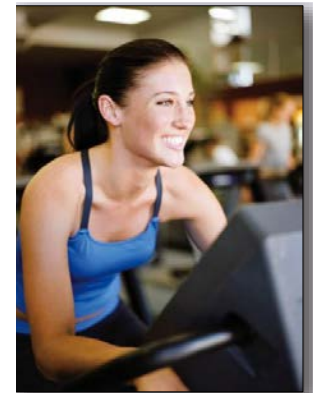
Stodden et al, 2008

Carley, 2010

Etc...



# Les stratégies pour augmenter significativement l'activité physique des jeunes





# Les approches multi-niveaux



Dahlgren et Whitehead (1991) modifié par Berghmans (2009)



Sallis et al. (2006)

Le comportement actif est conçu comme un phénomène émergent d'un ensemble de variables en interaction qui évolue avec l'âge. Ces variables interagissent entre le niveau individuel, le niveau des milieux de vie et l'environnement global

# Les approches multi-niveaux



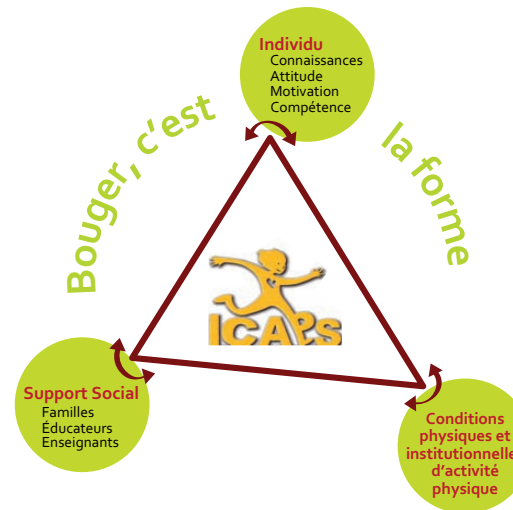
Les interventions qui impactent simultanément:

- Le niveau individuel
- Les milieux de vie
- L'environnement global

Génèrent le plus d'effets en termes d'augmentation d'activité physique  
Crutzen,(2010)

# Etude ICAPS (2006)

- Elèves de 6e de quatre paires de collèges du Bas-Rhin.
- 954 élèves suivis questionnaires et médicalement (734 après 4 ans)



Niveaux d'intervention d'Icaps d'après  
International Journal of Obesity (2004)

*Simon et al. 2006. Icaps: a multilevel program to improve physical activity in adolescents.*

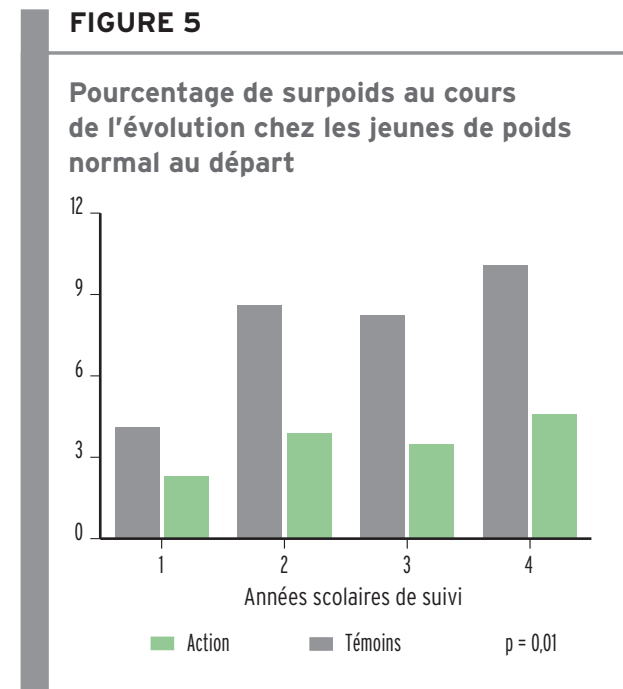
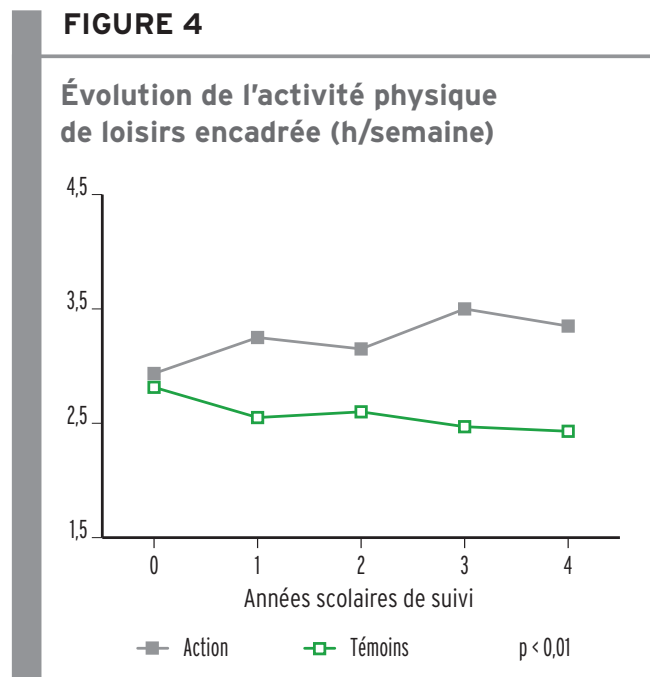
# Etude ICAPS (2006)



## Moyens mis en œuvre

- Proposition activités sportives en plus des horaires obligatoires.
- Accent mis sur l'amélioration des compétences personnelles et sociales.
- Débats organisés au sein de l'établissement.
- Entourage incité à valoriser l'activité physique.
- Utilisation du temps péri scolaire, l'aspect compétitif diminué.
- Collectivités sollicitées pour lever obstacles organisationnels

# Etude ICAPS (2006)



# L'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire

60 minutes par jour + 120 minutes d'EPS par semaine

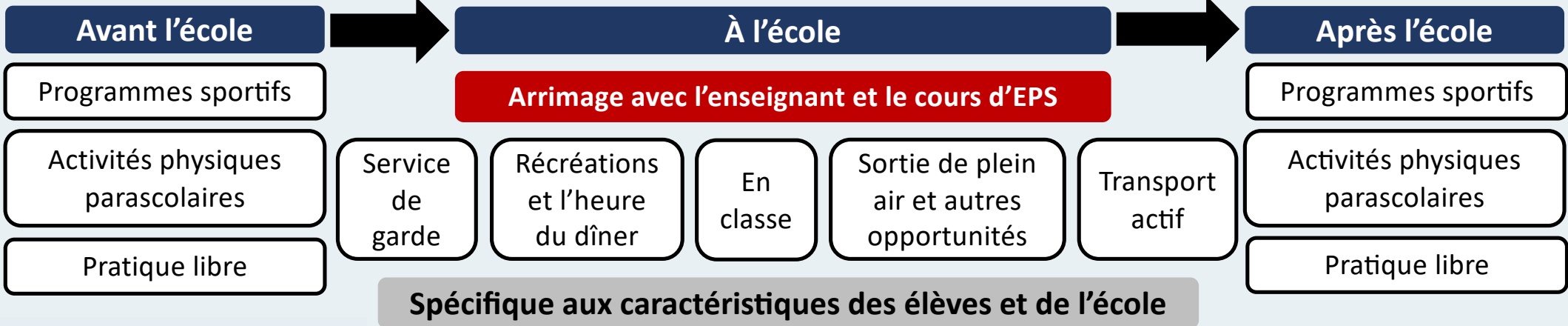
Famille  
Partenaires en AP  
Services de santé



Politique gouvernementale de prévention en santé  
UN PROJET D'ENVERGURE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DE LA POPULATION



Communauté  
Milieu universitaire  
Municipalité





# Comment éduquer à l'activité physique?

Gandrieau et al. (2020)

Métiers ■

Santé ■

## ENVISAGER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR ÉDUIQUER À UNE VIE ACTIVE

Les constats sur l'inactivité physique sont alarmants et questionnent les acteurs de l'EPS depuis de nombreuses années. La notion de littératie physique, adoptée récemment par l'UNESCO, pose un concept concret et fédérateur pour les acteurs de l'EPS, de l'activité physique et du sport.

Notre société favorise les comportements inactifs, tant dans les tâches professionnelles que dans les loisirs. En moyenne, 70 % des Français-es vont travailler en voiture et elle est utilisée pour 58 % des trajets de moins de 1 km. Ces chiffres sont révélateurs d'un phénomène aussi bien néfaste pour l'individu (santé physique, sociale et psychologique impactée) et le collectif (budget de 16 milliards d'euros en France en 2017<sup>1</sup>). Le manque de dépense énergétique s'observe dès l'enfance alors que la pratique à cet âge est déterminante du niveau d'activité futur<sup>2</sup>. Face à ces constats, les plans se multiplient pour valoriser une culture d'activité physique et sportive, et faire émerger des modes de vie actifs durables.

### Éduquer à l'activité physique et à la santé

L'EPS vise, entre autres, à former des citoyens physiquement éduqués. Pourtant, les enseignants se retrouvent parfois démunis pour apporter une réponse cohérente aux pro-



en anglais) serait donc davantage enclin à s'engager durablement dans des activités physiques et sportives. La littérature scientifique semble valider ce concept, dans la mesure où le niveau de

d'interactions avec autrui (enseignants, entraîneurs, adversaires, coéquipiers, amis, etc.);

• le domaine cognitif s'axe sur la compréhension et le développement des

# Le concept de la littératie physique



*« la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique durant toute sa vie ». (Tremblay et al., 2018)*

# Le concept de la littératie physique

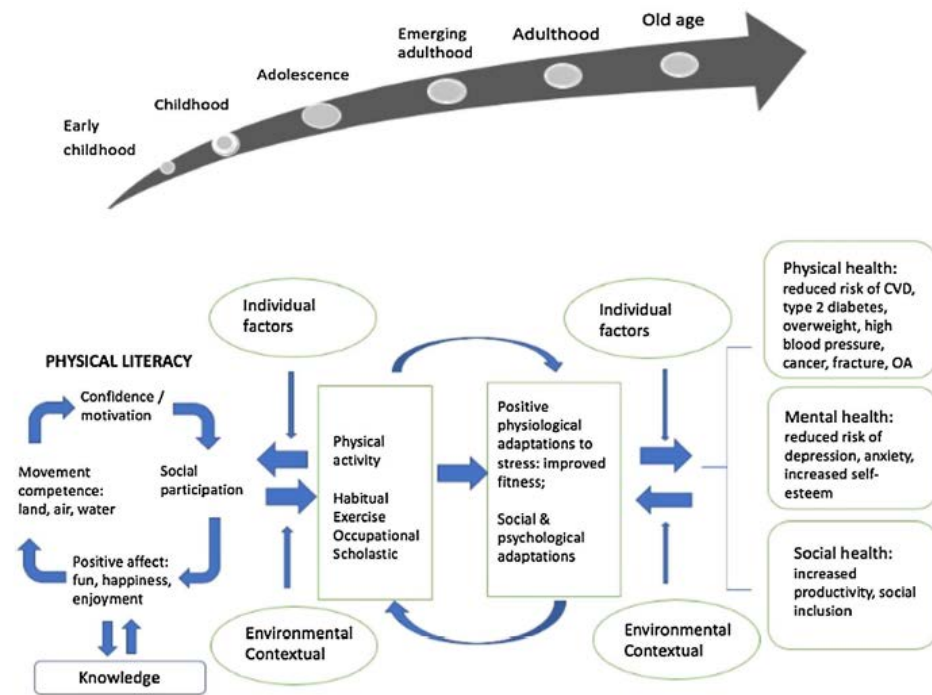


Fig. 1 Conceptual model linking physical literacy, physical activity and health. CVD cardiovascular disease, OA osteoarthritis

Cairney et al. 2019

# La matrice des programmes au Canada

Développement à long terme par le sport et l'activité physique :

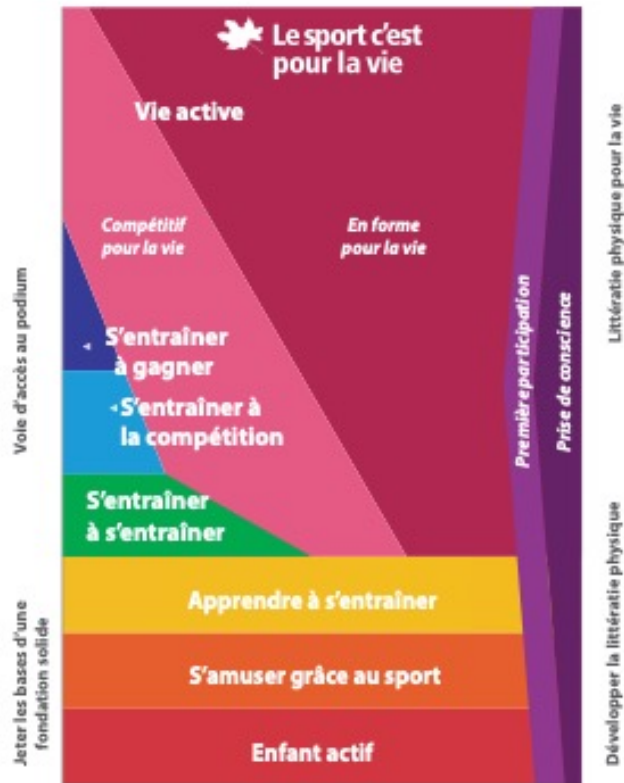
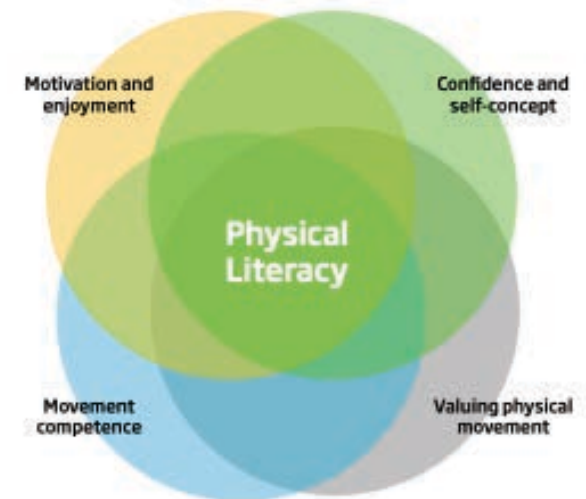


Figure 5 : Le cycle de la littératie physique

# La matrice de l'éducation physique et du sport éducatif en Australie



# Le niveau de littératie physique déterminerait l'engagement dans l'AP

Belanger et al. *BMC Public Health* 2018, **18**(Suppl 2):1042  
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>

BMC Public Health

RESEARCH

Open Access

## The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines



Kevin Belanger<sup>1</sup>, Joel D. Barnes<sup>1</sup>, Patricia E. Longmuir<sup>1</sup>, Kristal D. Anderson<sup>2</sup>, Brenda Bruner<sup>3</sup>, Jennifer L. Copeland<sup>4</sup>, Melanie J. Gregg<sup>5</sup>, Nathan Hall<sup>5</sup>, Angela M. Kolen<sup>6</sup>, Kirstin N. Lane<sup>2</sup>, Barbi Law<sup>3</sup>, Dany J. MacDonald<sup>7</sup>, Luc J. Martin<sup>8</sup>, Travis J. Saunders<sup>7</sup>, Dwayne Sheehan<sup>9</sup>, Michelle Stone<sup>10</sup>, Sarah J. Woodruff<sup>11</sup> and Mark S. Tremblay<sup>1\*</sup>

Journal Pre-proof

Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach

Denver M.Y. Brown, Dean A. Dudley, John Cairney





# Le niveau de littératie physique est corrélé à l'engagement dans l'AP

**Table 1. Pearson's Product-Moment Correlation (r) of components of perceived PL and intensity and PA domains (N = 1945).**

	Total PA	Walking	Moderate	Vigorous	School	Home	Transport	Recreation
Total PL	0.227 <sup>a</sup>	0.096 <sup>a</sup>	0.202 <sup>a</sup>	0.203 <sup>a</sup>	0.102 <sup>a</sup>	0.033	0.098 <sup>a</sup>	0.292 <sup>a</sup>
Sense of self and self-confidence	0.205 <sup>a</sup>	0.081 <sup>a</sup>	0.173 <sup>a</sup>	0.189 <sup>a</sup>	0.094 <sup>a</sup>	0.011	0.082 <sup>a</sup>	0.267 <sup>a</sup>
Self-expression and communication with others	0.166 <sup>a</sup>	0.086 <sup>a</sup>	0.180 <sup>a</sup>	0.132 <sup>a</sup>	0.069 <sup>a</sup>	0.077 <sup>a</sup>	0.091 <sup>a</sup>	0.201 <sup>a</sup>
Knowledge and understanding	0.185 <sup>a</sup>	0.069 <sup>a</sup>	0.141 <sup>a</sup>	0.177 <sup>a</sup>	0.086 <sup>a</sup>	-0.010	0.067 <sup>a</sup>	0.247 <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## RESEARCH ARTICLE

Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents

Siu Ming Choi<sup>1</sup>, Raymond Kim Wai Sum<sup>1\*</sup>, Elean Fung Lin Leung<sup>2</sup>, Robert Siu Kuen Ng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong, Shatin, NT, Hong Kong SAR, China, <sup>2</sup> Physical Education Unit, The Chinese University of Hong Kong, Shatin, N.T., Hong Kong SAR, China

\* [kwsun@cuhk.edu.hk](mailto:kwsun@cuhk.edu.hk)

**Les résultats montrent une corrélation positive entre un niveau de littératie physique et la quantité activité physique.**

# Mesurer le niveau de littératie physique pour réguler les interventions




International Journal of  
Environmental Research  
and Public Health



Article

## The Development of Chinese Assessment and Evaluation of Physical Literacy (CAEPL): A Study Using Delphi Method

Si-Tong Chen<sup>1</sup>, Yan Tang<sup>1,2</sup>, Pei-Jie Chen<sup>2,3</sup> and Yang Liu<sup>1,2,\*</sup> 

Longmuir et al. *BMC Public Health* (2015) 15:767  
DOI 10.1186/s12889-015-2106-6



RESEARCH ARTICLE

Open Access

## The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years)

Patricia E. Longmuir<sup>1,2\*</sup>, Charles Boyer<sup>1</sup>, Meghann Lloyd<sup>3</sup>, Yan Yang<sup>4</sup>, Elena Boiarskaia<sup>4</sup>, Weimo Zhu<sup>4</sup> and Mark S. Tremblay<sup>1,2</sup>



Sports Med  
DOI 10.1007/s40279-017-0817-9



SYSTEMATIC REVIEW

## ‘Measuring’ Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings

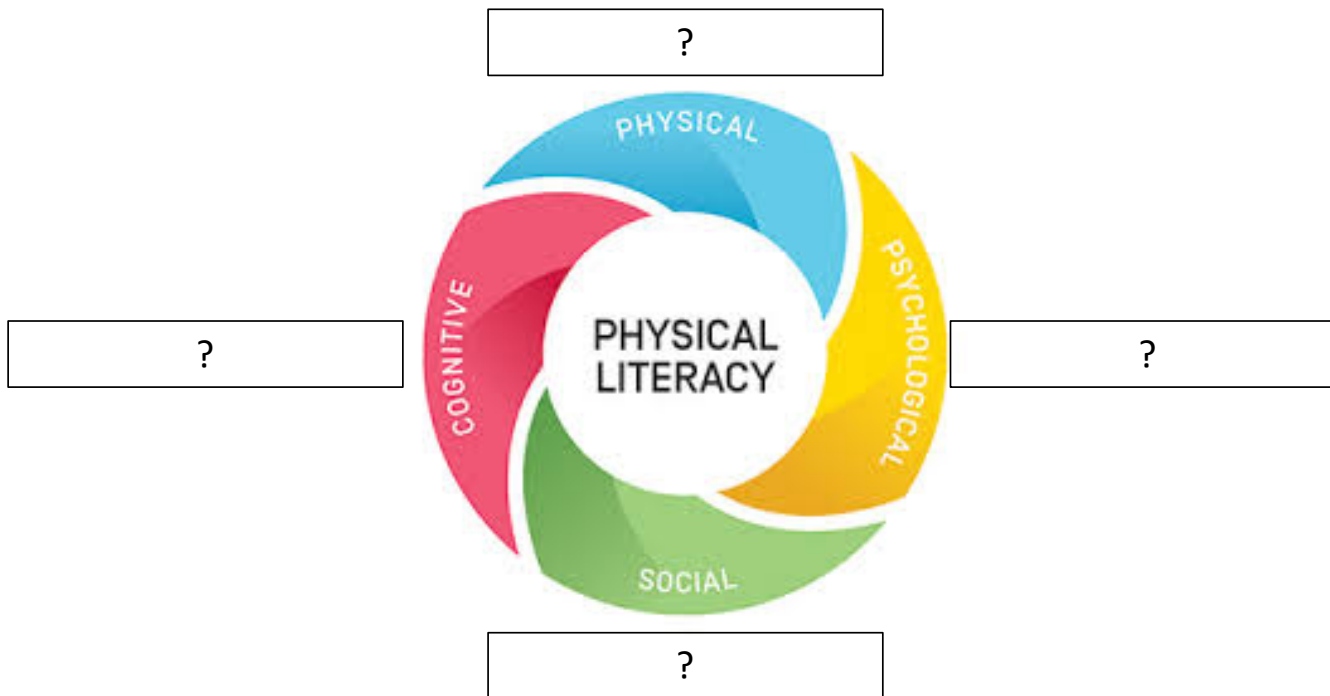
Lowri C. Edwards<sup>1</sup> · Anna S. Bryant<sup>1</sup> · Richard J. Keegan<sup>2</sup> · Kevin Morgan<sup>1</sup> · Stephen-Mark Cooper<sup>1</sup> · Anwen M. Jones<sup>1</sup>

- Des tests physiques
- Des questionnaires pour mesurer l'ensemble des dimensions de la littératie physique

# Des tests de littératie physique de 6 à 14 ans....



# Développer le niveau de littératie physique



## A partir d'un niveau initial

- Définir le développement de chaque dimension
- En proposant des expériences positives
- Qui les intègrent en un tout cohérent



# Thèses en cours...



Est ce qu'un niveau élevé de littératie physique protège du décrochage de la vie physique lors du passage dans le monde adulte?



J Gandrieau

Comment évolue dans le temps et l'espace l'activité physique en fonction des profils d'activité physique de lycéens lors de la transition lycée université?



T Derigny



# Développer la littératie aquatique

Pour se protéger tout en prenant du plaisir

**Pour apprendre à faire de la natation une dimension importante de sa vie physique**



# Quels objets d'étude proposés aux élèves? Le cas du lycée en CP5



3 millions de pratiquants réguliers



**Effet genre significatif sur de nombreux paramètres**

Durée identique (45 minutes)

Peu de variété dans les séances

Entre 1500 et 2000 mètres

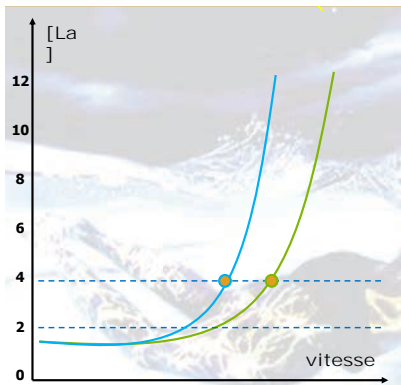
Aucun travail énergétique proprement dit

*Potdevin et al. (Journal of Sport Sciences and Medicine, 2014)*

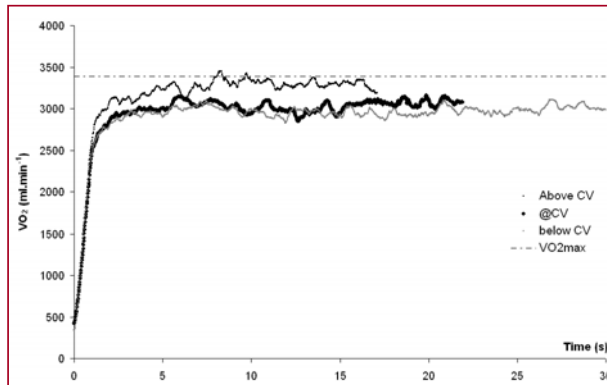
# Quels objets d'étude proposés aux élèves?

- Développer la littératie en identifiant les dimensions les moins développées
- La gestion du « temps » semble être un obstacle à la persistance dans l'activité physique
- Manque de connaissances sur les vitesses d'entraînement et leurs effets immédiats
- Manque de connaissances pour se construire une séance variées et évolutives

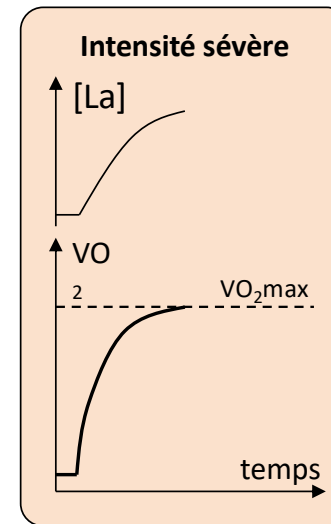
# Etudier les vitesses de « référence »



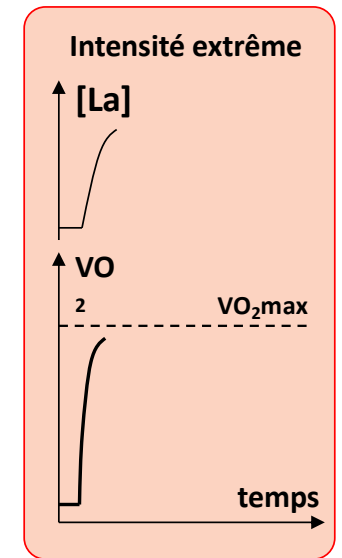
Vitesse maximale d'état stable (45 minutes), 85% VMA.



Vitesse maximale d'état stable (30 minutes), 92% VMA.



Vitesse maximale aérobie (6 minutes)

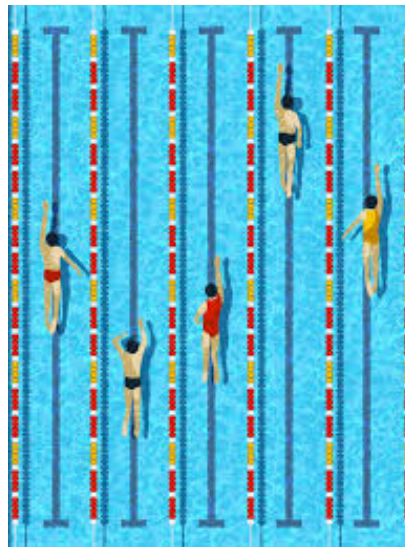


Vitesse maximale aérobie lactique (30 secondes)

# Quels objets d'étude proposés aux élèves? Le cas de la natation en CP5

Analyser son état de fatigue  
pour s'engager  
sur des allures  
de référence  
d'entraînement

**OBJET D ETUDE**

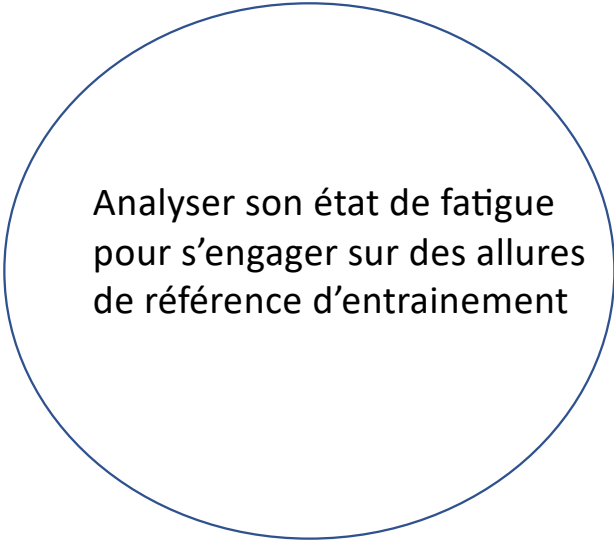


En 10 minutes continues

Réaliser le maximum de  
longueur  
A la vitesse de référence  
imposée  
La récupération est libre

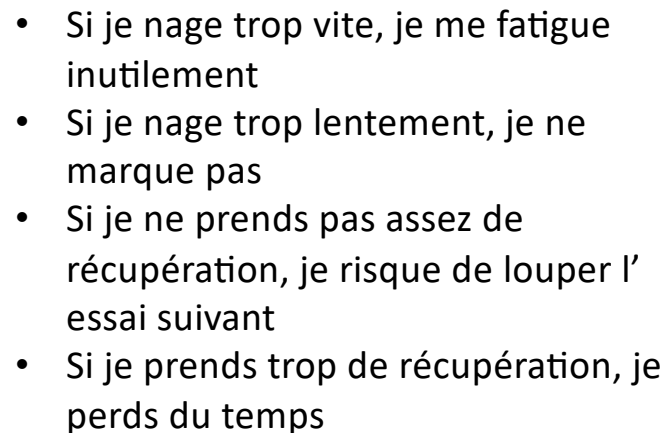
**Formes de pratique scolaire  
évolutive**

# Quels objets d'étude proposés aux élèves? Le cas de la natation en CP5



Analyser son état de fatigue pour s'engager sur des allures de référence d'entraînement

**OBJET D ETUDE**

- 
- Si je nage trop vite, je me fatigue inutilement
  - Si je nage trop lentement, je ne marque pas
  - Si je ne prends pas assez de récupération, je risque de louper l'essai suivant
  - Si je prends trop de récupération, je perds du temps

**Problèmes posés à l'élève**



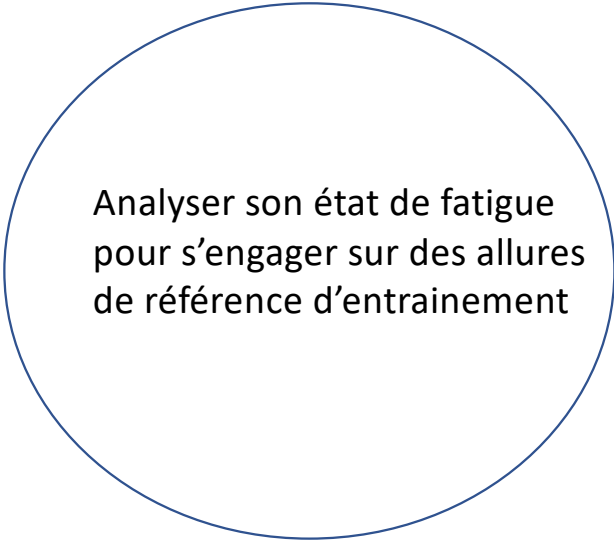
En 10 minutes continues

Réaliser le maximum de longueurs de 25 mètres  
A la vitesse de référence imposée

La récupération est libre

**Formes de pratique scolaire évolutive**

# Quels objets d'étude proposés aux élèves? Le cas de la natation en CP5



Analyser son état de fatigue pour s'engager sur des allures de référence d'entraînement

**OBJET D ETUDE**

- Identifier un état de fatigue et l'anticiper (cardiaque-respiratoire musculaire)
- S'approprier des allures nettement marquées
- Rendre sa nage plus efficiente (technique)
- Coopérer avec un camarade

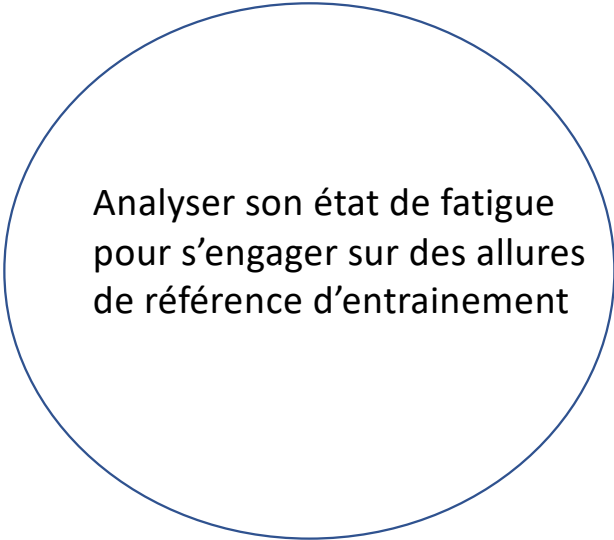
**Pour devenir compétent  
(lettré physiquement)**

En 10 minutes continues

Réaliser le maximum de longueurs de 25 mètres  
A la vitesse de référence imposée  
La récupération est libre

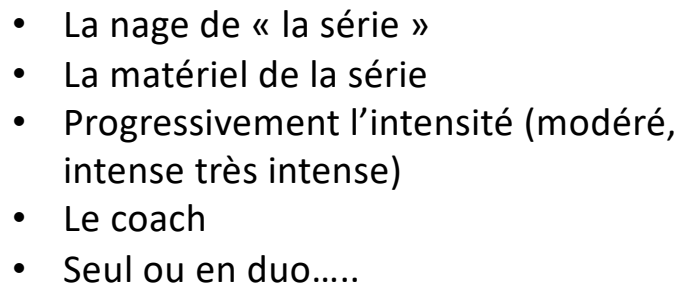
**Formes de pratique scolaire  
évolutive**

# Quels choix laissés aux élèves?



Analyser son état de fatigue  
pour s'engager sur des allures  
de référence d'entraînement

**OBJET D ETUDE**

- 
- La nage de « la série »
  - La matériel de la série
  - Progressivement l'intensité (modéré, intense très intense)
  - Le coach
  - Seul ou en duo.....

**Pour devenir compétent  
(lettré physiquement)**



En 10 minutes continues

Réaliser le maximum de  
longueurs de 25 mètres  
A la vitesse de référence  
imposée  
La récupération est libre

**Formes de pratique scolaire  
évolutive**



# L'enjeu final: s'auto administrer une séance de natation en fonction

- Du temps disponible
- De son état physique
- De ses envies

Incluant:

- Un échauffement
- Un travail spécifique bras et jambes
- Un moment fort (énergétique ou technique)
- Un retour au calme





*Merci pour votre attention*