

Mots clés : Activité physique | Éducation physique | Leçons | Récréations



Shu Cheng

Unité de recherche Activité Physique, Sport et Santé, KU Leuven, Belgique



Cédric Roure

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

@ : cedric.roure@hepl.ch



Jan Seghers

Unité de recherche Activité Physique, Sport et Santé, KU Leuven, Belgique



Peter Iserbyt

Unité de recherche Activité Physique, Sport et Santé, KU Leuven, Belgique

CONNECTER LES LEÇONS D'ÉDUCATION PHYSIQUE AVEC LES ACTIVITÉS LORS DES COURS DE RÉCRÉATION POUR AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ÉLÈVES

Résumé

L'organisation mondiale de la santé recommande d'atteindre au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour pour les élèves âgés de 5 à 17 ans. Cependant, de nombreuses études montrent que cet objectif n'est pas atteint. Cet article présente une voie prometteuse pour soutenir l'activité physique des élèves du primaire, en connectant les leçons d'éducation physique avec les activités vécues lors des temps de récréation. Des recommandations concrètes sont également présentées pour aider les enseignants d'éducation physique.

Problématique autour de l'activité physique des élèves du primaire

Parmi les différents niveaux d'intensité d'activité physique observables lorsque des élèves réalisent une activité, l'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) est reconnue pour ses bénéfices en matière de santé et son action préventive envers les maladies chroniques (OMS, 2022). L'APMV correspond à des niveaux égaux ou supérieurs à une marche rapide. L'OMS recommande d'atteindre au moins 60 minutes d'APMV par jour pour les élèves âgés de 5 à 17 ans. Cependant, la majorité des élèves n'atteignent pas cette recommandation. Les résultats montrent que seulement 6,5 % des élèves de 6-9 ans atteignent cet objectif (Wijtzes et al., 2016). De plus, un déclin de participation aux activités physique a été constaté dès l'âge de 7 ans (Farooq et al., 2017). Il est alors important pour les enseignants d'éducation physique (EP) d'avoir une stratégie pour promouvoir l'activité physique dès l'école primaire.

Le « Comprehensive School Physical Activity Program » (CSPAP)

Étant donné que les élèves passent une grande partie de leur temps à l'école, l'intégration de l'activité physique durant les jours d'école est une initiative importante en matière de promotion de la santé. Le CSPAP est une approche pour aider les écoles à utiliser toutes les opportunités afin de développer l'activité physique des élèves et ainsi espérer atteindre les 60 minutes d'APMV par jour. Ce programme comprend cinq éléments : (1) les leçons d'EP, (2) l'activité physique pendant l'école, (3) l'activité physique avant et après l'école, (4) l'investissement du personnel éducatif, et (5) l'engagement de la communauté et de la famille (SHAPE America, 2015). Deux objectifs sous-tendent ce programme. Tout d'abord, proposer une variété d'activité physique à l'école permettant d'atteindre les 60 minutes quotidiennes d'APMV. Et ensuite, coordonner les cinq éléments du CSPAP pour maximiser l'application des compétences travaillées lors des leçons d'EP.

En tant que discipline obligatoire à l'école primaire, l'EP est un pilier fort de ce programme. Pour autant, les périodes d'EP sont limitées pour les élèves et le temps d'activité physique à disposition des élèves est plus restreint que le temps total d'une leçon (si on enlève par



exemple le temps passé aux vestiaires ou le temps consacré à la gestion de la classe et la passation des consignes). A l'école primaire, les élèves passent en moyenne 20 minutes dans une APMV lors d'une leçon de 50 minutes (Cheng et al., 2021). Ces résultats montrent bien que l'EP seule ne peut pas permettre d'atteindre les objectifs d'activité physique fixés par l'OMS.

En plus des leçons d'EP, les périodes de récréation possèdent un potentiel important pour engager les élèves dans une APMV (Tercedor et al., 2019). Néanmoins, la participation des élèves à des activités physiques lors des récréations est inégale et dépendante du sexe des élèves. Drijvers et ses collègues (2021) ont montré que les garçons s'impliquaient davantage avec des activités collectives tandis que les filles s'engageaient moins et plutôt en faveur d'activités individuelles.

A la lumière de ces résultats, il apparaît nécessaire de concevoir une stratégie efficace pour soutenir l'APMV des élèves à la fois durant les leçons d'EP et les périodes de récréation.

Connecter les leçons d'éducation physique avec les activités physiques de la cour de récréation

Les recherches ont montré qu'une manière de connecter les leçons d'EP aux activités de la cour de récréation était d'avoir des activités de récréation organisées en comparaison d'activités de récréation libres (Iserbyt et al., 2022). Dans les activités de récréation organisées, les élèves sont invités par leur enseignant d'EP à participer volontairement aux activités physiques apprises durant leurs leçons d'EP. Aucun nouvel apprentissage n'est apporté, mais l'enseignant aide les élèves à réinvestir les apprentissages vus lors des leçons d'EP. Les activités de récréation libres sont différentes car les élèves choisissent eux-mêmes de pratiquer les activités physiques qu'ils préfèrent. Les études ont montré que les garçons comme les filles avaient une proportion de temps d'APMV plus élevée lors des activités de récréation organisées (73% et 65%) en comparaison d'activités de récréation libres (56% et 36%) en école primaire (Cheng et al., 2021). De plus, il a été montré que 40% des élèves de primaire participaient

volontairement aux activités de récréation organisées lorsque celles-ci étaient connectées aux apprentissages vus lors des leçons d'EP (Coolkens et al., 2018 ; Cheng et al., 2021). Ces activités de récréation organisées sont importantes puisqu'elles permettent aux élèves les moins habiles d'avoir une APMV plus importante que des élèves de niveau d'habileté moyen, en école primaire (Coolkens et al., 2018). Même si aucune différence d'APMV n'a été observée au niveau secondaire entre les élèves de niveaux d'habiletés différents, les activités de récréation organisées génèrent jusqu'à huit fois plus d'APMV chez les élèves les moins habiles en comparaison d'activités de récréation libres (Iserbyt et al., 2022). Ces résultats montrent le potentiel de telles activités lors des récréations.

Comment connecter les leçons d'éducation physique avec les activités physiques de la cour de récréation ?

Offrir le même contenu lors des récréations et dans les leçons d'EP

Une majorité d'élèves n'a pas l'opportunité de pratiquer les habiletés motrices apprises lors des leçons d'EP, en dehors de ce contexte. Afin de coordonner les différents

éléments du programme CSPAP, et particulièrement l'EP et les récréations, il est possible d'utiliser les mêmes aménagements du milieu entre les deux contextes. Par exemple, lorsque les élèves apprennent à jouer aux jeux collectifs dans des situations de jeux réduits lors des leçons d'EP (e.g., 3 vs. 3 ou 3 vs. 2), il est possible de leur proposer le même type de jeux dans des activités de récréations organisées.

Motiver les élèves à participer aux activités de récréation organisées

L'enseignant d'EP a un rôle déterminant pour motiver les élèves à participer aux activités de récréation, notamment en insistant lors des leçons d'EP sur la possibilité pour les élèves de réutiliser leurs apprentissages et de tester leurs nouvelles habiletés motrices lorsqu'ils seront en récréation (car des aménagements du milieu identiques leur seront proposés). Il peut aussi leur proposer des créneaux prédéfinis pour la récréation afin d'installer une routine avec les élèves. En moyenne, les activités de récréation organisées durent 20 minutes.



Faire vivre des expériences de réussite en éducation physique

Il est important que tous les élèves, quel que soit leur niveau d'habileté, puissent expérimenter la réussite lors de leurs leçons d'EP. Chaque moment de réussite vécu va permettre de renforcer le plaisir perçu par les élèves et leur sentiment de compétence. De cette manière, les élèves seront plus enclins à venir participer volontairement aux mêmes activités lors des récréations afin de continuer à ressentir du plaisir et pour augmenter leur compétence perçue.

Utiliser un aménagement du milieu identique à la dernière leçon d'éducation physique

En réutilisant des aménagements du milieu familiers pour les élèves, ces derniers seront attirés par les activités proposées lors des récréations afin de

reproduire ce qu'ils avaient réalisés lors des dernières leçons d'EP. Il est par exemple relativement aisé de réinstaller les mêmes équipements de Parkour dans la salle de sport que lors de la dernière leçon vécue avec les élèves afin qu'ils disposent de repères dès le début de l'activité et s'investissent en reproduisant des habiletés motrices connues.

Conclusion

En appui sur le programme CSPAP, cet article a présenté une voie prometteuse pour soutenir l'activité physique des élèves du primaire en connectant les contenus des leçons d'EP avec des activités organisées lors des cours de récréation. Cette connexion peut permettre aux élèves du primaire d'atteindre la recommandation de 60 minutes d'APMV par jour.

Bibliographie

- Cheng, S., Coolkens, R., Ward, P., & Iserbyt, P. (2021). Generalization From Physical Education to Recess During an Elementary Sport Education Season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1–10. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0166>
- Coolkens, R., Ward, P., Seghers, J., & Iserbyt, P. (2018). Effects of generalization of engagement in parkour from physical education to recess on physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(4), 429–439. <http://doi.org/10.1080/02701367.2018.1521912>
- Drijvers, H., Seghers, J., van der Mars, H., & Iserbyt, P. (2021). Student Participation in Physical Activity Recess Programs in Secondary Schools. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/24711616.2021.1921635>
- Farooq, M. A., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Pearce, M. S., Reilly, J. K., Hughes, A. R., Janssen, X., Basterfield, L., & Reilly, J. J. (2017). Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *British Journal of Sports Medicine*, 52(15), 1002–1006. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096933>
- Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–26.
- Iserbyt, P., Mars, H. van der, Drijvers, H., & Seghers, J. (2022). Generalization of Participation in Fitness Activities From Physical Education to Lunch Recess by Gender and Skill Level. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1–10. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0091>
- SHAPE America. (2015). Comprehensive school physical activity programs: Helping all students achieve 60 minutes of physical activity each day.
- Tercedor, P., Segura-Jiménez, V., García, M.Á., & Huertas-Delgado, F.J. (2019). Physical activity during school recess: a missed opportunity to be active? *Health Education Journal*, 78(8), 988–999. <http://doi.org/10.1177/0017896919859044>
- Wijtzes, A.I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K. A.A., Cardon, G., Seghers J. (2016). Results from Belgium's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (Suppl 2), S95–S103. <http://doi.org/10.1123/jpah.2016-0306>
- World Health Organization. (2022). How much of physical activity is recommended? <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>