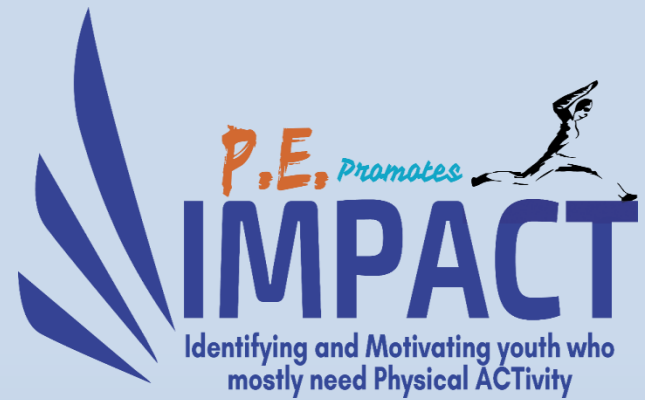


Webinaire 1: Projet IMPACT : l'importance de l'activité physique et de l'EPS



Présentation :
Philippe Sarrazin
Géraldine Escriva-Boulley

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Une étape importante pour le bon déroulement de ce webinaire

- Merci d'écrire vos nom et prénom sur le côté droit de l'espace de discussion
- Au cours de ce webinaire nous allons voir plusieurs vidéos.
- Je vous invite à regarder la première vidéo sur YouTube en cliquant sur le lien ci-dessous, puis à revenir à notre présentation.

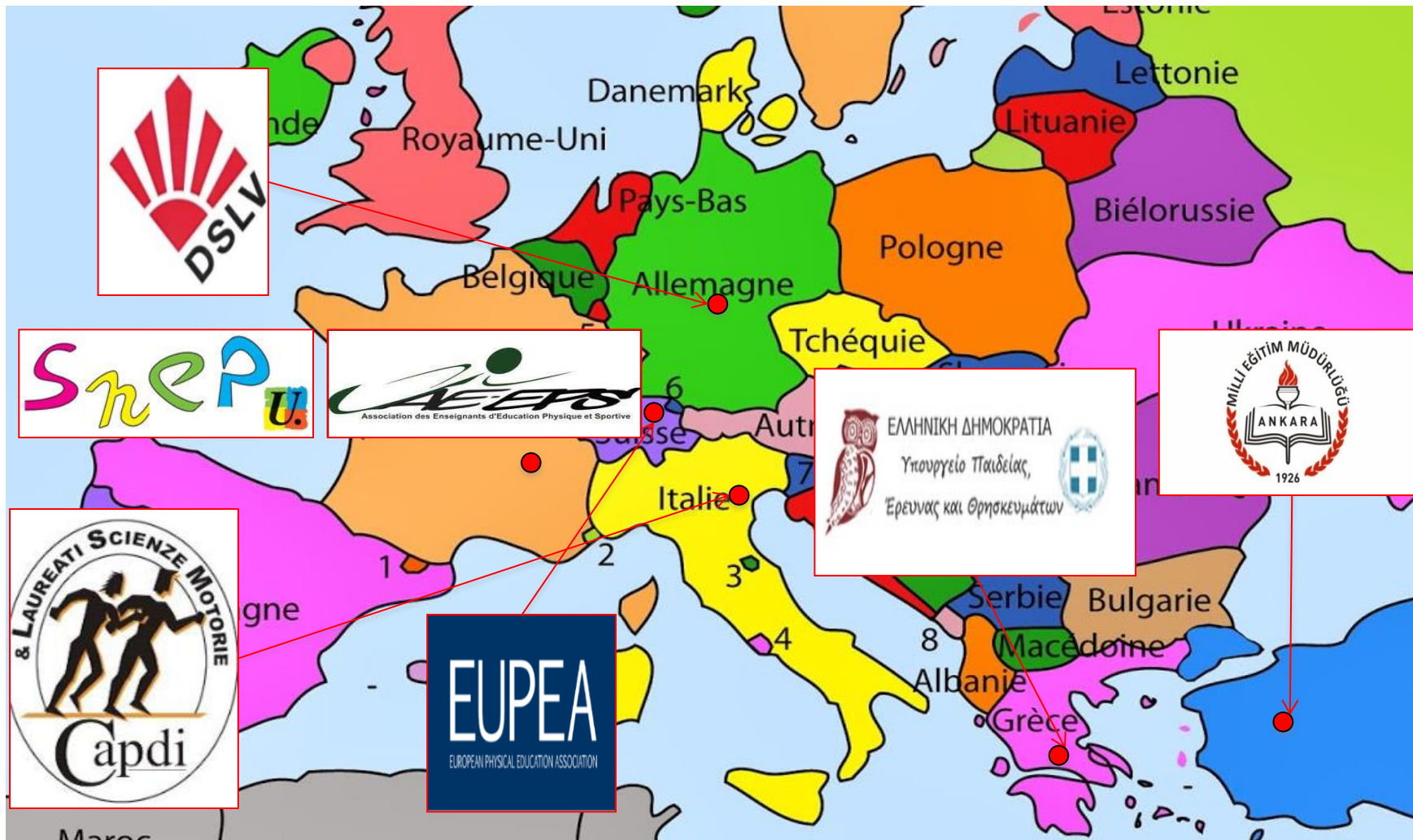
<https://youtu.be/V1fyylsMB7E>

A map of Europe with eight numbered locations (1-8) marked with red dots. Callout boxes with blue borders point to these locations, containing university logos and researcher names:

- Location 1:** Callout for **UNIVERSITAT Autònoma de Barcelona** (UAB) and researcher **M. Torregrossa**.
- Location 2:** Callout for **UNIVERSITÉ Grenoble Alpes** and researcher **P. Sarrazin**.
- Location 3:** Callout for **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA** and researcher **A. Carraro**.
- Location 4:** Callout for **UNIVERSITY OF THESSALY** and researcher **A. Papaioannou**.
- Location 5:** Callout for **HACETTEPE University** and researcher **G. Demirhan**.
- Location 6:** Callout for **UNIVERSITY OF BIRMINGHAM** and researcher **J. Duda**.
- Location 7:** Callout for **UNIVERSITÄS • STUDIUM • PADOVA** (University of Padua) and researcher **A. Carraro**.
- Location 8:** Callout for **UNIVERSITY OF THESSALY** and researcher **A. Papaioannou**.

The map also shows various European countries in different colors, including Ireland, United Kingdom, Denmark, Netherlands, Belgium, Germany, France, Switzerland, Austria, Hungary, Slovakia, Czech Republic, Poland, Lithuania, Latvia, Estonia, Belarus, Moldova, Romania, Bulgaria, Greece, Albania, Macedonia, and Portugal.

Les partenaires du projet: des institutions gouvernementales et des associations d'enseignants d'EPS



Les objectifs du projet IMPACT

- Promouvoir la participation des adolescents à différentes formes d'activités physiques **en dehors de l'EPS**
- Mettre en évidence le rôle primordial de l'EPS dans la promotion de l'activité physique
- Créer un réseau de professeurs d'EPS intéressés par la promotion de l'activité physique

Vue d'ensemble des sujets abordés

- Quel est le problème ?
- Quels sont les bienfaits de l'AP ?
- Quelle est la quantité d'activité physique nécessaire aux enfants et adolescents ?
- Pourquoi l'EPS est-elle importante ?

L'origine du projet :

Un manque d'AP qui
n'est pas sans
conséquence sur la
santé

Qu'est ce que l'activité physique ?

L'activité physique = « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos » (Caspersen et al., 1985).

3 régimes d'intensité

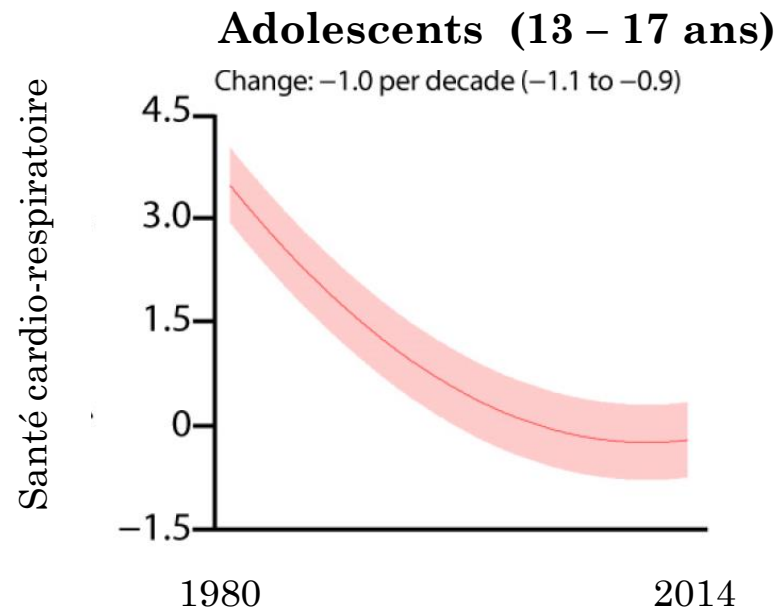
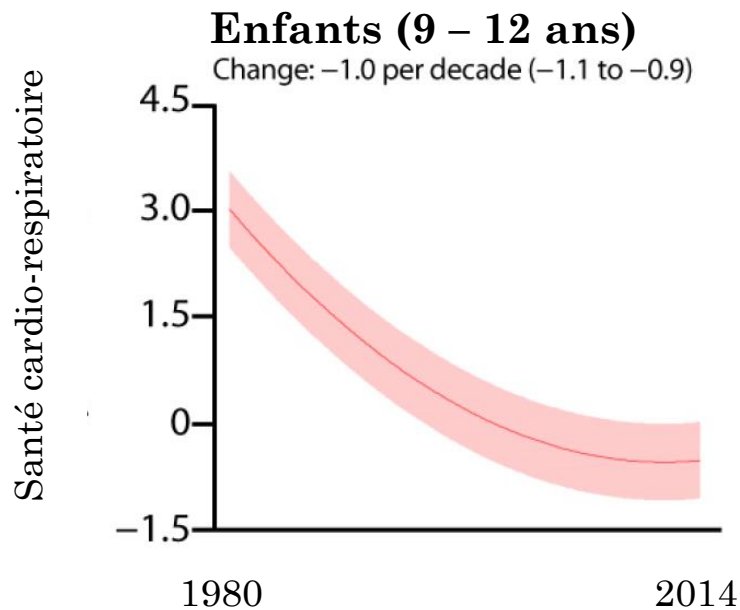
(intensité : importance de l'effort nécessaire pour pratiquer une activité ou un exercice).

- Légère (balade)
- Modérée (marche rapide)
- Vigoureuse ou soutenue (course)

Le problème et ses conséquences ?

<https://youtu.be/rlYmsAW3R2Y>

Le problème et ses conséquences ?



Tomkinson et coll. (2017) Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high income and upper middle-income countries between 1981 and 2014

Le problème et ses conséquences?

Le manque d'AP et l'augmentation des comportements sédentaires ont des effets néfastes sur la santé physique

- **⤴ de la mortalité générale** : ⤴13 % du risque de décès pour chaque ⤴ de 2 h passées devant la télévision
- **Risque plus élevé de développer un diabète de type 2 et une obésité**
- ⤴ du risque de maladies cardiovasculaires
- ⤴ de 2 h/j du temps de sédentarité est associée à une ⤴ de 8 % du risque de **cancer** du côlon et de 10 % du risque de cancer de l'endomètre
- **⤴ du risque de maladies neurodégénératives**
- **⤵ de la santé osseuse**

Pourquoi a-t-on
besoin de faire de
l'activité physique ?

Les bénéfices

- https://youtu.be/eOUFBrGx_P0

Qu'en pensez-vous ?

Question 1 :

Depuis 40 ans les performances des enfants au 600 m ont diminué de :

- A. 30 secondes
- B. 50 secondes
- C. 1 minute
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 2 :

Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques :

- A. Oui, car des séances régulières aboutissent à un ralentissement des pulsations et le cœur se fatigue moins.
- B. Oui, car des séances régulières aboutissent à un augmentation des pulsations et le cœur travaille de plus en plus
- C. Non, l'activité physique a peu d'incidence sur le cœur
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 3 :

Une activité physique régulière est recommandée pour une bonne santé osseuse:

- A. Non, le stress mécanique sur les os les fragilise
- B. Oui, le stress mécanique sur les os les renforcent et augmente de la densité osseuse
- C. Non, car elle favorise l'apparition de l'ostéoporose
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 4 :

Une activité physique régulière :

- A. Augmente le risque de blessures
- B. Diminue les protéines contractiles dans les muscles
- C. Diminue le risque de blessures
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 5 :

L'activité physique:

- A. Excite les élèves, ils sont moins concentrés, moins attentifs
- B. Améliore les processus cognitifs
- C. Est néfaste pour la santé mentale
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 6 :

Pour être en bonne santé, à quelle intensité un élève doit-il faire de l'activité physique ?

- A. Légère, modérée ou vigoureuse
- B. Légère à modérée
- C. Modérée à vigoureuse
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 7 :

Pour être en bonne santé, combien de minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse un élève doit-il accumuler quotidiennement?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 8 :

Pour être en bonne santé, combien de jours par semaine un élève doit-il pratiquer une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse ?

- A. 3 jours
- B. 5 jours
- C. 7 jours
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Quelles sont les
recommandations
pour l'activité
physique des enfants
et adolescents ?

Les niveaux d'activité physique recommandés par l'OMS

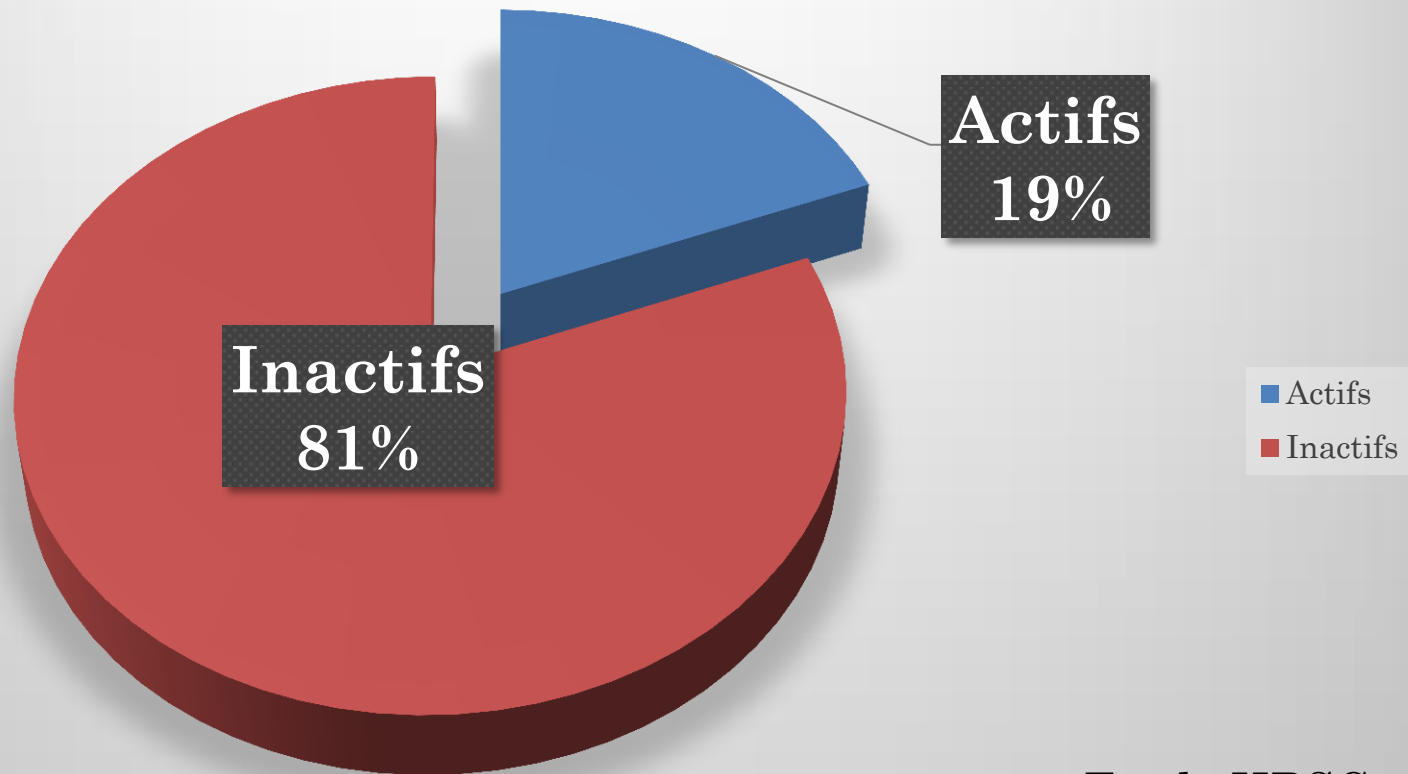
- Les enfants et les adolescents âgés entre 5 et 17 ans devraient accumuler **quotidiennement** au moins **60 minutes** d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.
- La plupart des activités physiques quotidiennes devraient **être** des activités d'endurance.
- Des activités **d'intensité soutenue**, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, **au moins 3 fois par semaine**.



Quelle réalité ?

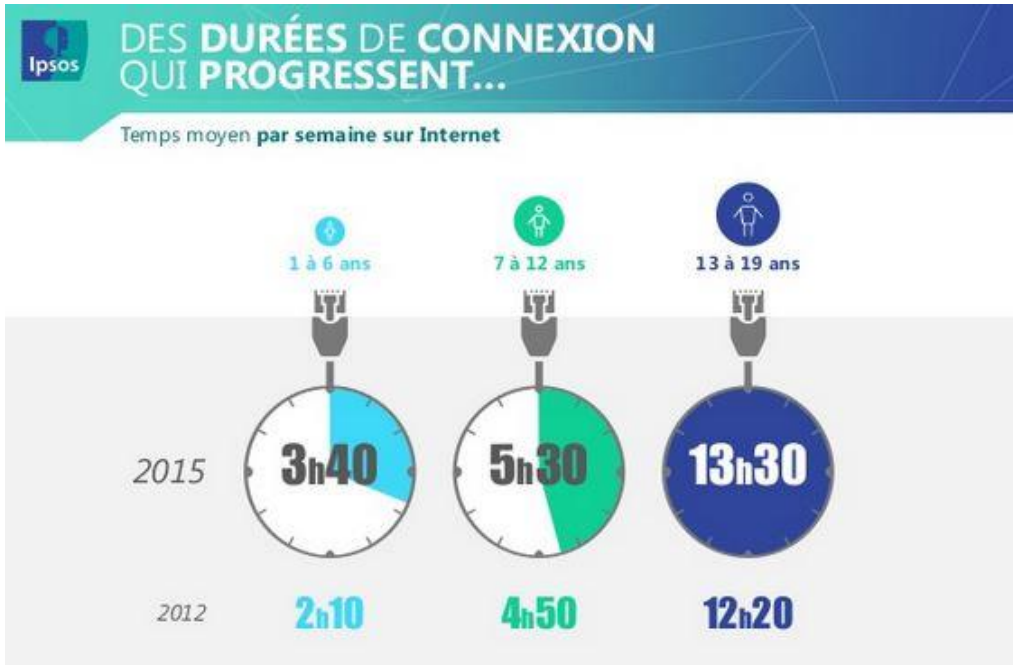
Taux d'activité physique et d'inactivité pour les 11-17 ans

Taux d'adolescents qui atteignent les recommandations

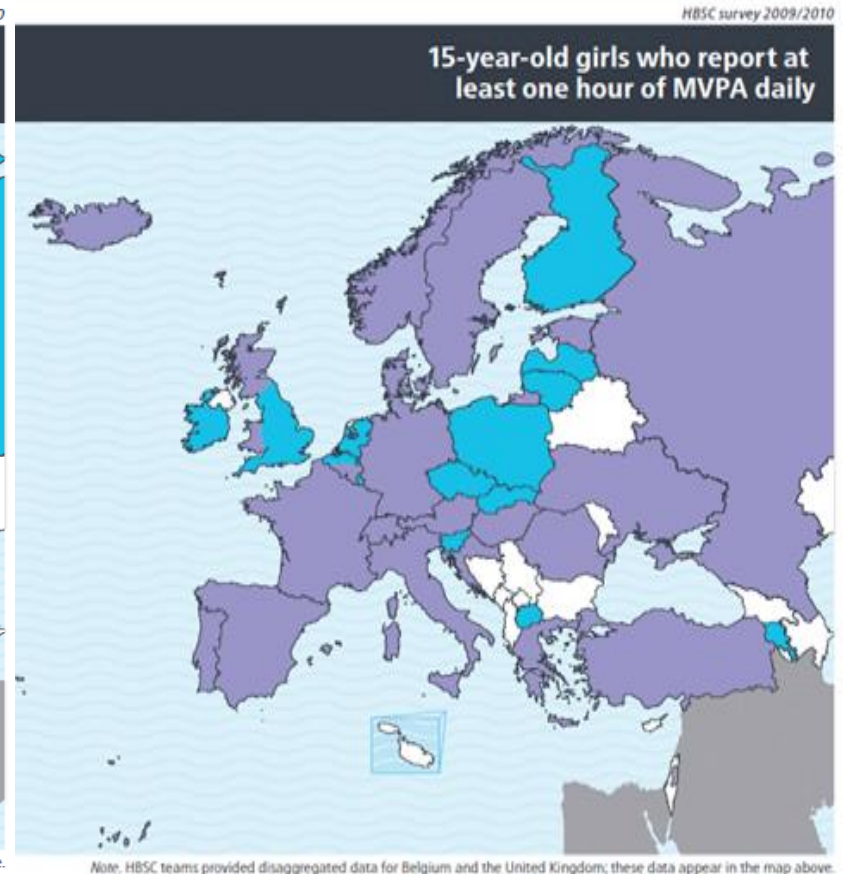
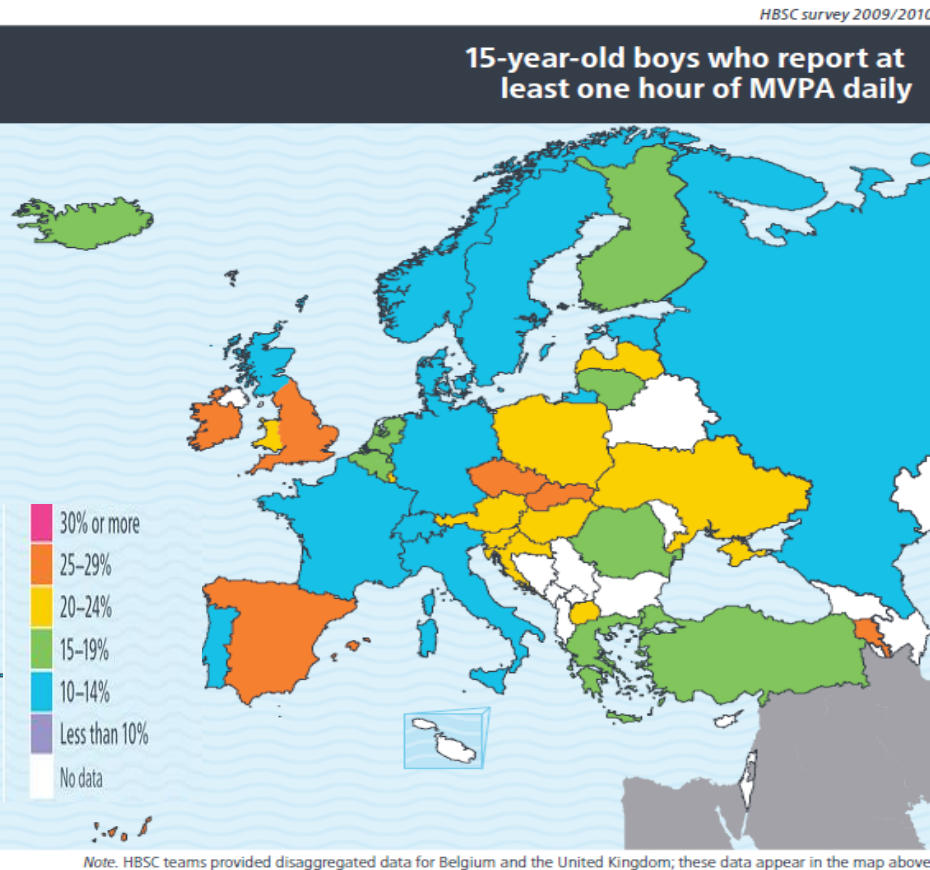


Etude HBSC
2010

La sédentarité



Le niveau d'activité physique des garçons et les filles en Europe



Les résultats de l'étude pilote

Échantillon N= 2079 élèves, âgés en moyenne de 14.2 + 1.7 ans (sur 6 pays : FR, GR, IT, TU, ES, ANG)

Nbre de jours = 60' d'AP	Garçons	Filles	Total
< 3 jours/ semaine	31 %	46 %	39% (N= 799)
3-4.5 jours/ semaine	38 %	35 %	36% (N= 757)
5-7 jours/ semaine	31 %	19 %	25% (N= 523)

Près de 50% des filles et 30% des garçons sont **INACTIFS**
20% des filles et 30% des garçons sont considérés comme **ACTIFS**

Le problème d'inactivité est présent dans les 6 pays.

Qu'en pensez-vous ?

Question 9 :

D'après vous, peut-on faire quelque chose pour changer cette réalité ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 10 :

A qui revient cette mission ?

- A. Aux parents
- B. Aux clubs sportifs
- C. A l'Ecole
- D. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

Question 11 :

L'EPS peut-elle être un lieu de promotion de l'AP extrascolaire ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Je ne suis pas sûr(e), je ne sais pas

L'EPS peut-elle
contribuer à
résoudre ce
problème ?

La promotion de l'AP pour la santé via l'EPS : une volonté des Instructions Officielles

BO LE BULLETIN
OFFICIEL
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

Bulletin officiel spécial n° 11
du 26 novembre 2015

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- » Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- » Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- » Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

Domaine du socle : 4

Cycle 3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- » Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé
- » Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique
- » Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école
- » Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Domaine du socle : 4

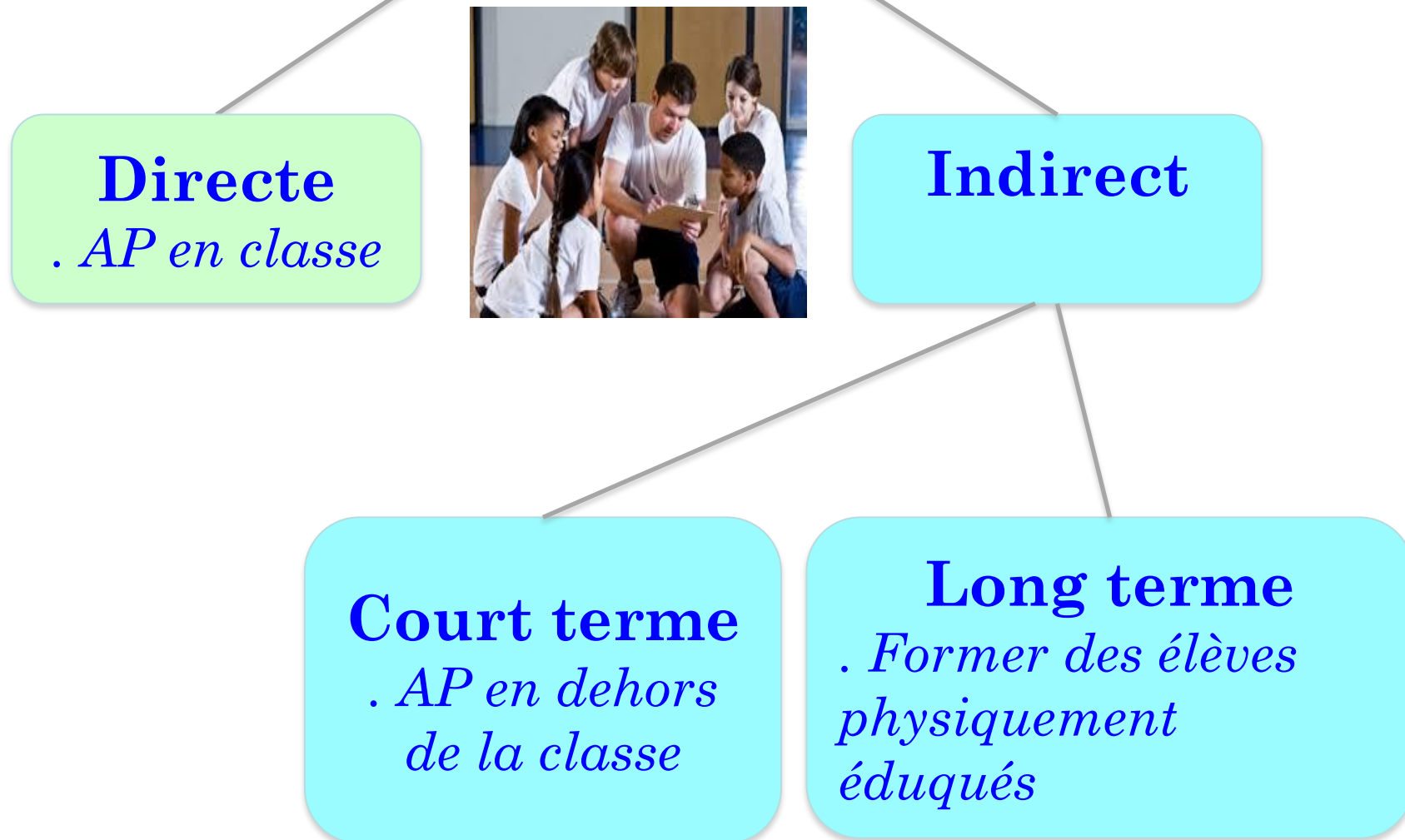
Cycle 4

L'EPS a « le potentiel » de contribuer à la promotion de l'AP chez les jeunes :

- Une discipline d'enseignement focalisée sur le développement moteur
- Qui a pour finalité de former des jeunes physiquement éduqués, capables de « savoir gérer leur vie physique »
- Qui s'adresse à tous les enfants d'une tranche d'âge
- Qui est dispensée par un personnel compétent

La contribution de l'EPS au niveau d'activité physique des élèves

Slingerland & Borghouts (2011)



Qu'est ce qu'un élève physiquement éduqué ?

Whitehead (2010)



La littératie physique

c'est...



...être



**Le sport c'est
pour la vie**

actif pour la vie

Comment l'EPS peut-elle contribuer à former des élèves physiquement éduqués ?

- En offrant un environnement structuré permettant de faire des expériences motrices,...
- ...et de développer des compétences [réussir des tâches/ activités motrices]
- En renforçant la confiance/habileté perçue
- En construisant une attitude positive et une motivation intrinsèque pour les APSA
- En transmettant des savoirs sur l'AP (bénéfices de l'AP, risques de la sédentarité, différentes intensités, recommandations,...)
- En développant des méthodes (savoir s'entraîner) : connaître son niveau, se fixer des objectifs réalistes, se monitorer, faire face aux obstacles, réviser ses buts, etc.

ENVIRONNEMENT

1. Pays & environnement culturel

2. Politiques gouvernementale et régionale (incluant les curricula en APBS)

3. Environnement de l'EP

Climat physique et **socio-psychologique** déterminé par les enseignants d'EP, les pairs, un **curriculum d'APBS en EP** : accent sur le **progrès personnel et l'autodétermination des élèves**.

Effet direct

Effet indirect

4. **Progrès personnel, buts, motivation intrinsèque, pensée positive, affects positifs** des élèves concernant l'AP en EP incluant le **bien-être psychologique**.

6. **Comportement d'AP des élèves en EP.**

ELEVES

5. Attitudes positive, auto-efficacité, intentions des élèves pour participer aux AP et sport extra-scolaires

8. **Progrès personnel, buts, motivation intrinsèque, pensée positive, affects positifs** des élèves concernant l'AP dans les situations d'AP et de sport extra-scolaires incluant le bien-être psychologique

9. **Comportement d'AP des élèves dans les situations d'AP extra-scolaires.**

7. Environnement d'AP après l'école (extra scolaire) (sport, exercice, danse, etc.)

Déterminé par :

L'environnement physique local, incluant **l'ouverture des installations scolaires pour le sport et l'AP extra-scolaire**.

Politiques des autorités locales reliées à l'AP, au sport et à l'industrie de l'AP,

« Moyen » de la famille, **programmes à faible coût** pour les enfants défavorisés et migrants

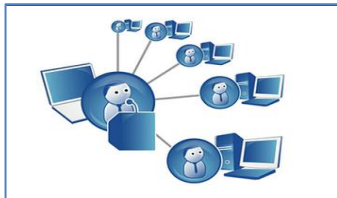
Soutien de la famille à l'AP

Contenus des webinaires

Direct

**Proposer un programme d'EPS
qui augmente la motivation
intrinsèque des élèves**

Webinaire 2



Indirect

**Proposer un climat motivationnel qui
nourrit les besoins psychologiques de
compétence, autonomie et proximité
sociale**

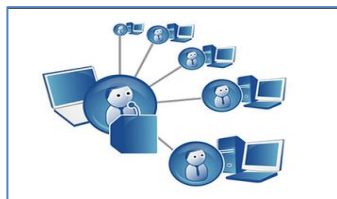
Webinaire 3



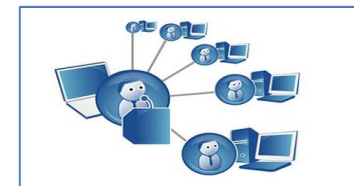
**Enseigner les stratégies
d'autorégulation (le
savoir s'entraîner)**

**Fournir des opportunités de
pratique d'AP en dehors de
la classe, en mettant en place
un projet mobilisateur**

Webinaire 5



Webinaire 4



Protocole et temps forts de ce projet

Sept. 2018

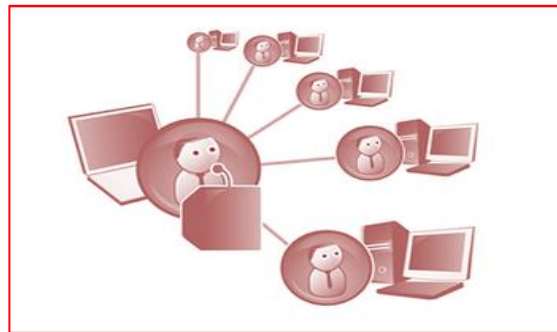
Déc. 2018

Mars 2019

Juin 2019

Temps 1:
Questionnaires
Accéléromètres

Formation : 5 webinaires



Temps 2:
Questionnaires
Accéléromètres

Discussion et échange d'idées

Vous pouvez discuter sur la plateforme

Les groupes de discussion proposés

- Comment faire comprendre que le niveau d'AP des élèves est insuffisant au regard des recommandations de l'OMS ?
- Comment pouvez-vous mettre l'accent sur les bénéfices de l'AP ?
- Comment pouvez-vous aider vos élèves à identifier les 3 niveaux d'intensité d'AP ?

Exemples d'outils ?

Tableau 2. Classification des activités physiques en fonction de leurs intensités et de l'évaluation subjective de leur tolérance (adapté de Norton et al. 2012)

Intensité	Mesures objectives	Mesures subjectives	Exemples
Sédentaire	▪ < 1,6 MET ▪ < 40 % FCmax ▪ < 20 % VO₂max	▪ pas d'essoufflement ▪ pas de transpiration ▪ pénibilité de l'effort < 2*	▪ regarder la télévision ▪ lire, écrire, travail de bureau (position assise)
Faible	▪ 1,6 à 3 METs ▪ 40 à 55 % FCmax ▪ 20 à 40 % VO₂max	▪ pas d'essoufflement ▪ pas de transpiration ▪ pénibilité : 3 à 4	▪ marcher (< 4 km/h)** ▪ promener son chien ▪ conduire (voiture) ▪ s'habiller, manger, déplacer de petits objets ▪ activités manuelles ou lecture (debout)
Modérée	▪ 3 à 5,9 METs ▪ 55 à 70 % FCmax ▪ 40 à 60 % VO₂max	▪ essoufflement modéré ▪ conversation possible ▪ transpiration modérée ▪ pénibilité : 5 à 6 ▪ peut être maintenu 30 à 60 min*	▪ marche (4 à 6,5 km/h)** , course à pied (< 8 km/h)** , vélo (15 km/h)** ▪ monter les escaliers (vitesse faible) ▪ nager (loisirs), jouer au tennis
Elevée	▪ 6 à 8,9 METs ▪ 70 à 90 % FCmax ▪ 60 à 85 % VO₂max	▪ essoufflement important ▪ conversation difficile ▪ transpiration abondante ▪ pénibilité : 7 à 8 ▪ ne peut être maintenu plus de 30 min**	▪ marche (> 6,5 km/h ou en pente)** , course à pied (8 à 9 km/h)** , vélo (20 km/h)** ▪ monter rapidement les escaliers ▪ déplacer des charges lourdes ▪ déplacer de petits objets
Très élevée	▪ ≥ 9 METs ▪ < 90 % FCmax ▪ < 85 % VO₂max	▪ essoufflement très important ▪ conversation impossible ▪ transpiration très abondante ▪ pénibilité > 8 ▪ ne peut être maintenu plus de 10 min**	▪ course à pied (9 à 28 km/h)** ▪ cyclisme (> 25 km/h)**

* Sur une échelle de 0 à 10 (OMS).

** Ces repères sont donnés à titre d'exemples, pour un adulte d'âge moyen, de condition physique moyenne.

Evaluer son AP hebdomadaire

Note ton AP de la semaine (si tu as fait au moins 10 minutes d'une AP, note-la).

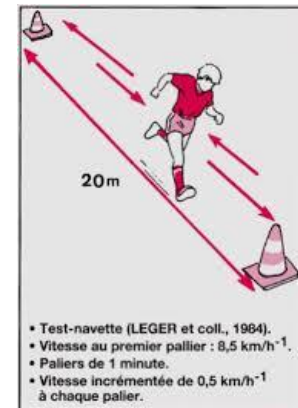
Name _____ Date ____/____/____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?	Quelle AP ? Quand ? Où ?
7h-8h							
8h-9h							
9h -10h							
10h-11h							
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							

Evaluer sa forme/ condition physique

4 composantes :

Endurance cardiorespiratoire : test navette 20 m



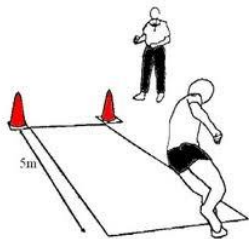
Endurance musculaire : test des abdos



Souplesse : flexion du tronc



Vitesse et/ou vitesse/agilité : test navette 5 x 10 m



Evaluer sa forme/ condition physique

Tableau 2. Niveau de la condition physique (moyenne $\pm$ EC) en fonction du genre

	Garçons (n = 946)	Filles (n = 905)
Vitesse (<i>sec</i>)	9,36 $\pm$ 1,59	9,58 $\pm$ 1,98*
Vitesse/Agilité (<i>sec</i>)	19,96 $\pm$ 3,1	19,77 $\pm$ 3,04
Endurance musculaire (<i>n</i>)	32 $\pm$ 19	31 $\pm$ 19
Souplesse (<i>cm</i>)	19,9 $\pm$ 8,6	19,8 $\pm$ 8,6
Endurance cardiorespiratoire (<i>ml.kg.min⁻¹</i>)	49,7 $\pm$ 7,3	45.9 $\pm$ 6,5*

* p < 0.05

Fiche individuelle

NOM: _____

Prénom: _____

Sexe: _____

Date du test

jour	mois	année

Date de naissance:

jour	mois	année

âge ans

Taille cm

Poids kg

BMI

	1	2	moyenne	
Pli cutané triceps				mm
Pli cutané biceps				mm
Pli cutané sous-scapulaire				mm
Pli cutané supra-iliaque				mm
Pli cutané mollet				mm
Somme des 5 plis				mm

Dynamométrie manuelle kg

Main utilisée Gauche ☐ Droite ☐

Équilibre Flamingo nbre/min

Frappe des plaques s

Saut en longueur cm

Course navette s

Flexion tronc en avant cm

Redressement station assise nbre/30 s

Suspension bras fléchis s

Luc LEGER palier

Profil anthropométrique

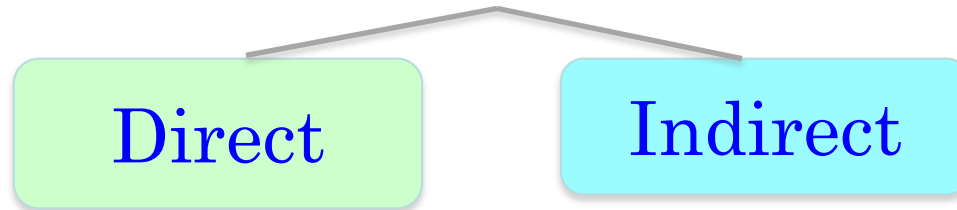
Garçons 14 ans	P10	P25	P40	P50	P60	P75	P90
<i>Taille (cm)</i>	156	161	165	168	170	173	178
<i>Poids (Kg)</i>	44	49	54	56	59	65	77
<i>BMI</i>	17	18	19	20	21	23	27
<i>Pli Triceps (mm)</i>	6	7	9	10	11	14	22
<i>Pli Biceps (mm)</i>	3	4	4	5	5	7	11
<i>Pli sous scapulaire (mm)</i>	5	6	7	8	9	11	24
<i>Pli supra iliaque (mm)</i>	5	6	7	8	9	15	29
<i>Pli mollet (mm)</i>	6	7	8	9	10	14	23
<i>Somme plis (mm)</i>	27	31	36	39	44	62	105

Profil moteur et physique

Dynamométrie (Kg)	24	28	32	34	37	41	48
Equilibre Flamingo (n)	30	22	18	16	14	12	8
Frappe des plaques (sec.)	14.5	13.3	12.4	12.1	11.7	11.1	10.4
Saut en long. sans élan (cm)	129.7	150.0	165.0	173.5	180.0	192.8	209.3
Course navette (sec.)	24.1	22.1	21.2	20.6	20.2	19.5	18.8
Flexion Tronc (cm)	7	12	16	18	20	24	28
Redressement assis (n)	16.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	28.0
Suspension Bras (sec.)	1.0	9.9	15.0	19.3	23.8	31.2	48.0
Luc Léger (n)	2.5	4.0	5.0	6.0	6.5	7.5	9.0

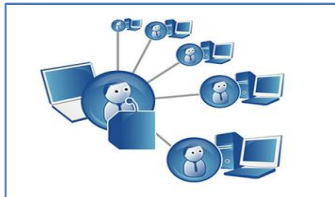
Avez-vous des
questions ou
d'autres thèmes
que vous souhaitez
aborder ?

Le prochain webinar



**Proposer un programme d'EPS
qui augmente la motivation
intrinsèque des élèves**

Webinar 2



Ευχαριστούμε
πολύ!

Merci beaucoup!

Grazie mille!

Çok teşekkür
ederim!

THANK
YOU
VERY
MUCH!