



COMMENT LUTTER CONTRE LE DÉCROCHAGE
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU LYCÉE ?

Un exemple, des questions, des
pistes de solution..

CONTEXTE

Etablissement français à l'étranger
Scolarisation de la maternelle à la terminale

2500 élèves (1600 en collège et lycée)
20% d'élèves à l'association sportive, 8% en lycée
99% de réussite au bac
60% de mention bien ou très bien



MISE EN PLACE D'UNE EXPÉRIMENTATION

Prérequis (Projet SMART)



Constat de départ (contextualisation)



Prise en compte des ressources (élèves, utilisation du numérique, travaux de recherche..) et des contraintes (hétérogénéité des élèves, soucis de réussite immédiate..) + compétences programmes EPS

CONTEXTUALISATION

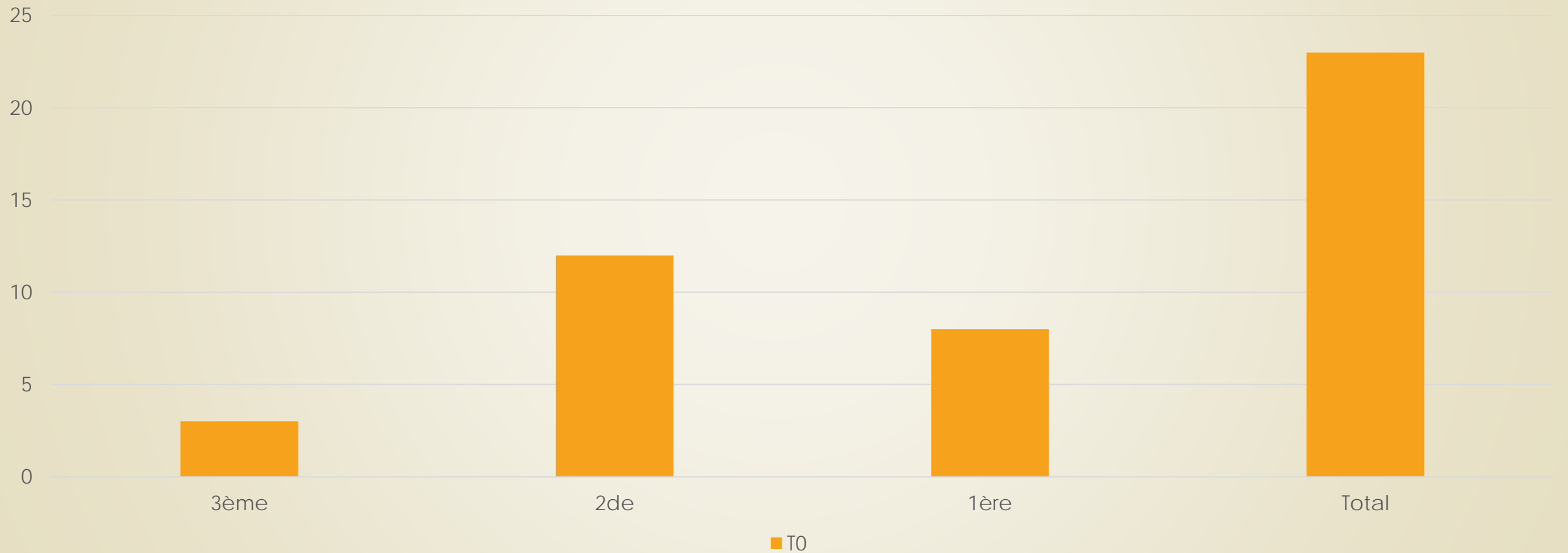
Hétérogénéité
engagement

Répartition
aléatoire de
l'engagement

Compétence
Programmes

EPSILON

DES ÉLÈVES SÉDENTAIRES ?



DES ÉLÈVES QUI NE LE SAVENT PAS

Une récente enquête réalisée en 2012 via internet par le CCM Benchmark Group a dévoilé qu'un français sur deux ne sait pas que l'activité physique peut aider à prévenir de nombreuses maladies.

L'étude de l'International Chair on Cardiometabolic Risk montre que l'inactivité physique est responsable de 5,3 millions de morts contre 5,1 pour le tabac. 2012

40% à 60% des enfants ne pratiquent pas d'activité physique autre que celles obligatoires dans le cadre scolaire. Rapport parlementaire de R. Juanico et P. Deguilhem, 2016

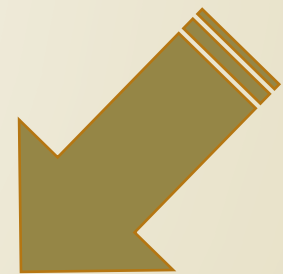
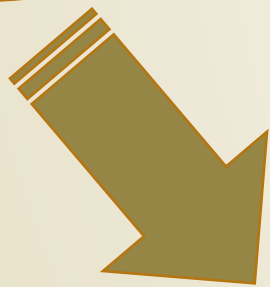
INFLUENCES

Compétence
des
programmes

Santé
publique

Cadre
d'analyse
théorique

Ressources
internes



EPSILON

EPSILON

→ Comparaison de son activité physique avec des données (OMS, 2010) permettant une plus value pour sa santé

↓
Innovation pédagogique permettant d'informer les élèves de leur activité physique par rapport à des normes de santé

cedric.chopin@lyceefrancais.be



Dimension motrice
Informations quantitatives



MODÈLES D'INFLUENCE SUR LA PRATIQUE INSPIRÉS DE LA TYPOLOGIE DE JOYCE, WEIL ET CALHOUN (2004)

Modèles inspirés de la **personne**

Affective

Modèles d'interactions **sociales**

Sociale

Modèles inspirés du traitement de l'**information**

Cognitive

Modèles inspirés de la **modification du comportement**

Motrice

LA DIMENSION COGNITIVE

Les modèles inspirés du traitement de l'information mettent l'accent sur le sens donné par un individu aux informations perçues et analysées ainsi qu'aux réponses produites en solution aux différents problèmes.

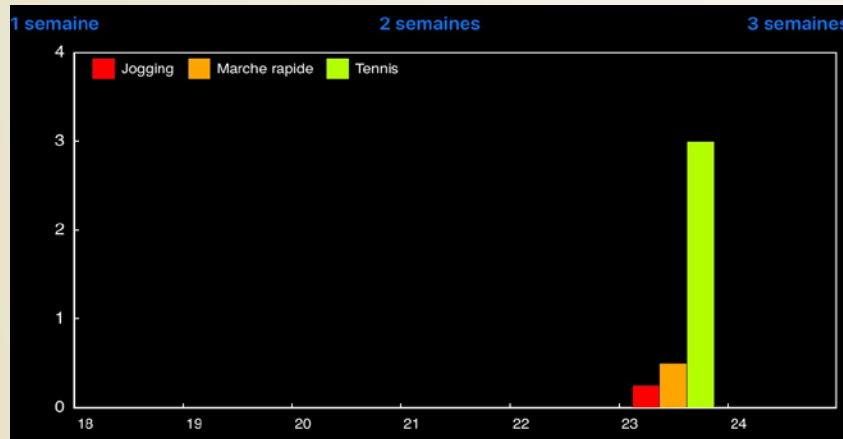
L'objectif de ces modèles est que les apprenants s'approprient leur processus d'apprentissage, acquièrent de nouvelles données et soient en mesure de les structurer.

Ces modèles visent le développement des habiletés nécessaires à la compréhension des concepts et à la transférabilité.

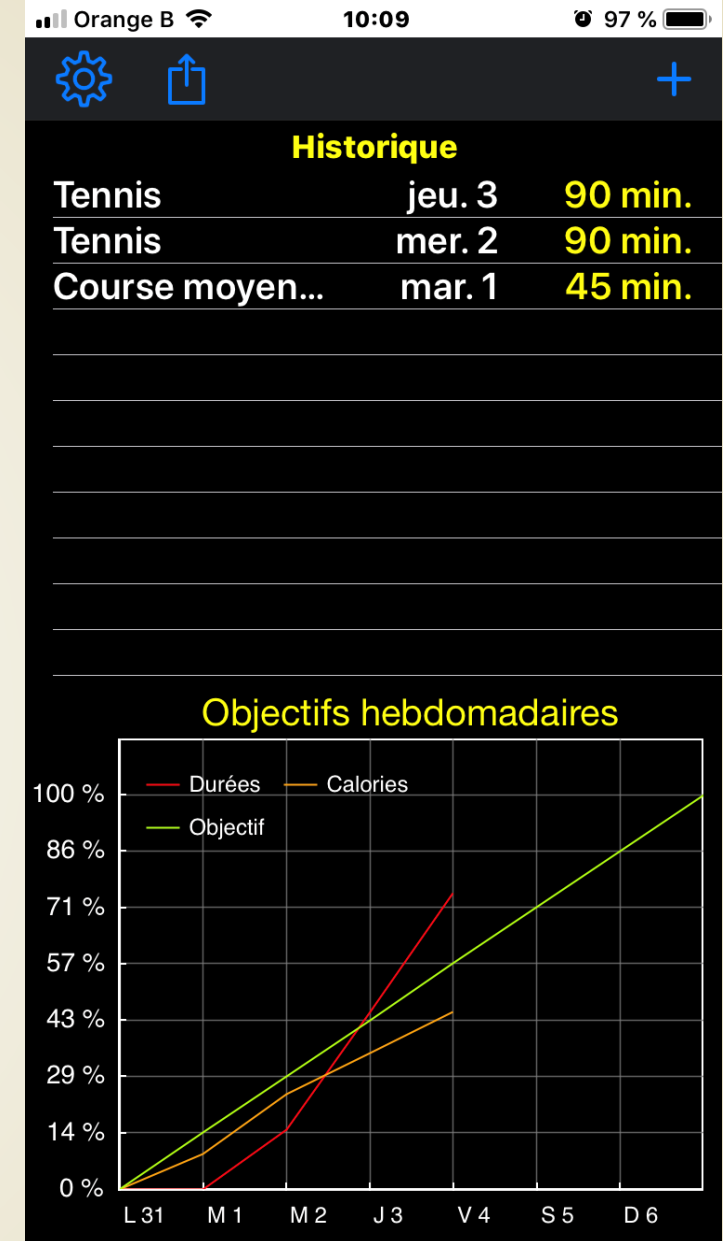
S. Turcotte & al, Démarche de modélisation de l'intervention en éducation à la santé incluse en éducation physique, 2007

DIMENSION COGNITIVE

L'élève a accès à de nombreuses informations qu'il interprète pour réorienter sa pratique



Planifier sa pratique pour augmenter les bénéfices sur sa santé



Dimension cognitive
Informations qualitatives

CONCEPTIONS EN MATIÈRE D'ÉDUCATION À LA SANTÉ

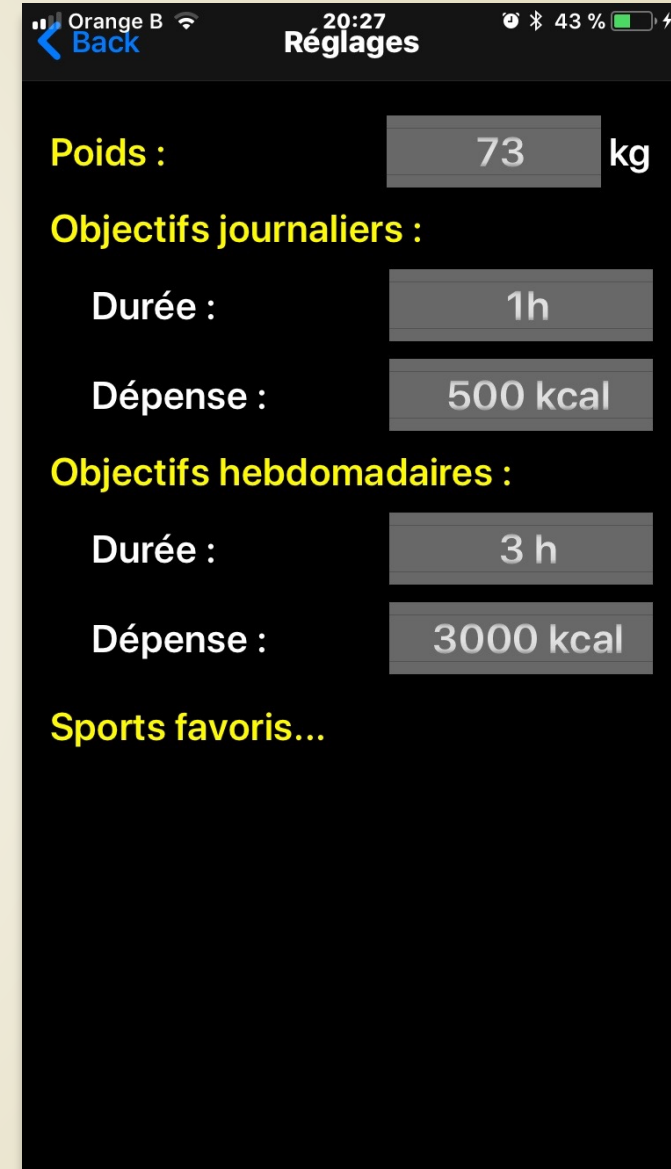
Prescriptive	Appropriative
Modification des comportements	Processus éducatif
Santé liée à la prévention des maladies (Hagan, 1988)	Perception des risques pour leur santé (Coppé et Schoonbroodt, 1992)
Intervention prescriptive de l'enseignant qui identifie un comportement à modifier pour la classe	Intervention accompagnatrice de l'enseignant qui aide chaque élève dans sa propre démarche individuelle

DIMENSION AFFECTIVE

L'élève se fixe lui-même ses propres objectifs

Prise en compte de son rythme
d'apprentissage et de ses caractéristiques
individuelles

Renforcement de sa confiance en soi
(modèle transthéorique de Prochaska et
DiClemente, 1983)



LE MODÈLE DE L'AUTO-DÉTERMINATION

Besoin d'autonomie

Individu

Besoin d'appartenance
sociale

Besoin de compétence

Ce modèle de l'auto-détermination cherche à comprendre et à expliquer la dynamique motivationnelle qui pousse un individu à s'engager ou non dans une activité. (Bryan & Solmon, 2007 ; Deci & Ryan, 2000, 2002).

EFFETS MESURABLES

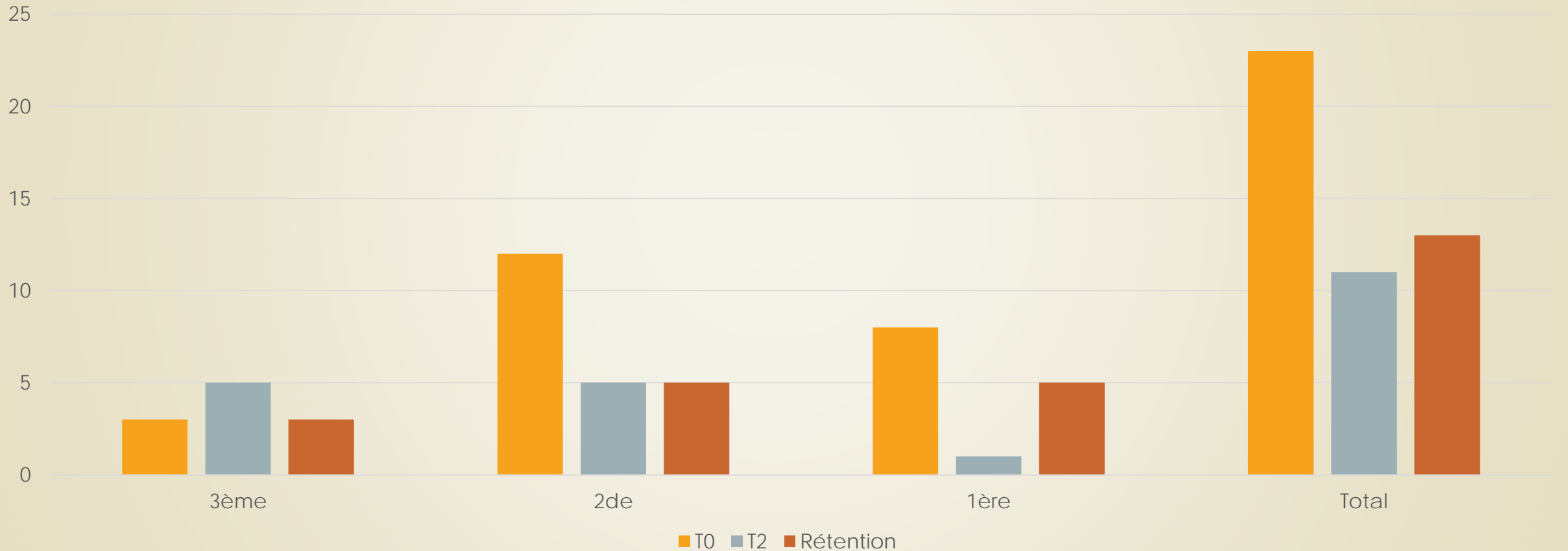


IPAQ (version courte, OMS, 2008)

BREQ 2 (Markland et Tobin, 2004)

Balance décisionnelle (adaptation francophone du BDAP, Eeckhout et al, 2013)

ET CHEZ LES ÉLÈVES LES PLUS SÉDENTAIRES ?



LIMITES

Mise en place contraignante (RGPD, Procédures Android, iOS..)

Durabilité des effets observés (dimension sociale à l'étude, projet interdisciplinaire, associer les parents)

Récolte données pour validation compétences avec les 3^{ème}

Elèves n'ayant pas de smartphones

Orange B 12:27 93 %

< Exchange Réception Modifier

EPSilon
Utilisé 24 fois depuis 2018-11-21 11:50:48
+0000 Moyenne de 1,1 fois par jour Envoyé d...

KOFTA YouTube mercredi >
EPSilon
Utilisé 17 fois depuis 2018-11-22 17:43:08
+0000 Moyenne de ,8 fois par jour Sent fro...

Alex Pe mercredi >
EPSilon
Utilisé 19 fois depuis 2018-12-05 16:34:32
+0000 Moyenne de 2,8 fois par jour Envoyé...

Maria Bianca mercredi >
EPSilon
Utilisé 19 fois depuis 2018-11-21 12:01:42
+0000 Moyenne de ,9 fois par jour Envoyé d...

Camille mercredi >
EPSilon
Utilisé 12 fois depuis 2018-11-21 17:56:11
+0000 Moyenne de ,6 fois par jour Envoyé d...

Laura C mercredi >
EPSilon
Utilisé 44 fois depuis 2018-11-24 18:09:22
+0000 Moyenne de 2,5 fois par jour Sent fro...

Mise à jour à l'instant

Suivi hebdomadaire de son activité physique

Préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) = 60 min d'activité physique modérée ou soutenue par jour.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche rapide (Nombre d'épisodes > 10 minutes)	Ex : marche 45' = 4						
Activité modérée en min (respiration un peu plus difficile)	Ex : 30'						
Activité soutenue en min (essoufflements importants)	Ex : 15'						

Combien de fois as-tu atteint les préconisations de l'OMS dans la semaine :
Que penses-tu de ce résultat?

Suivi hebdomadaire de son activité physique

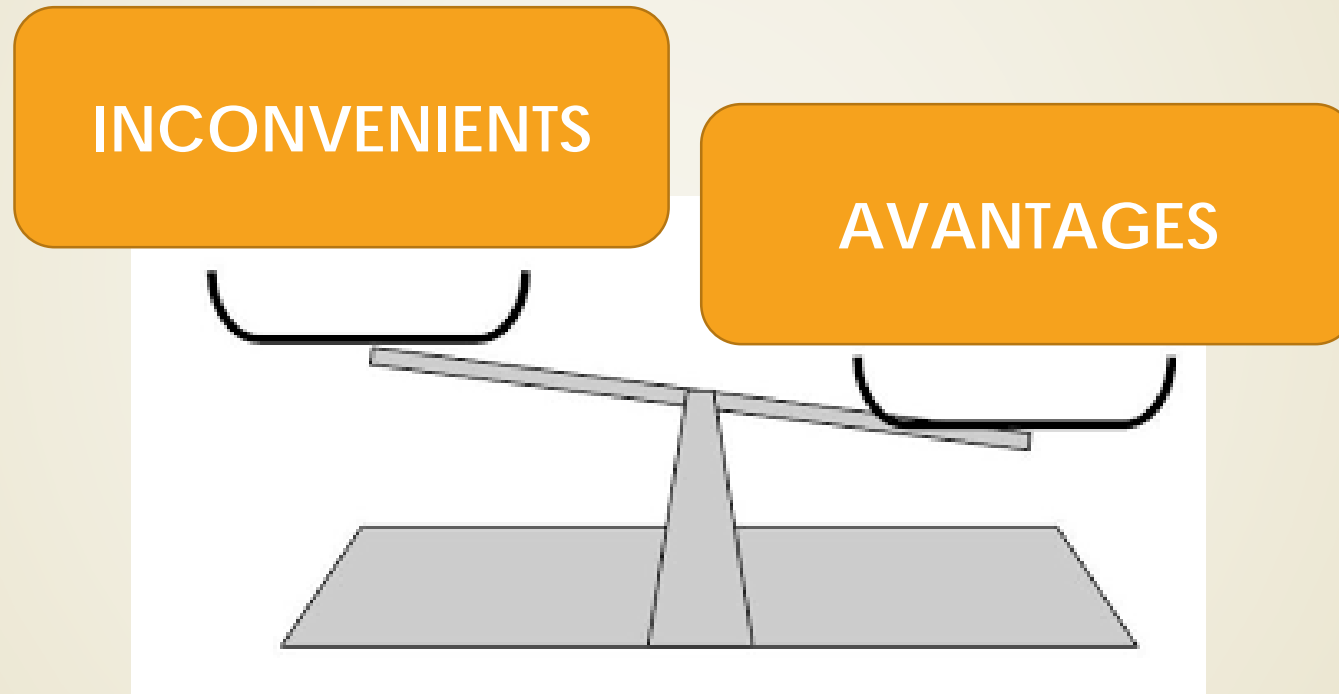
30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% en moyenne (Fédération française de cardiologie)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche rapide (Nombre d'épisodes > 10 minutes)	Ex : marche 45' = 4						
Activité modérée en min (respiration un peu plus difficile)	Ex : 30'						
Activité soutenue en min (essoufflements importants)	Ex : 15'						

Combien de fois as-tu atteint les préconisations de l'OMS dans la semaine :

Que penses-tu de ce résultat?

VOTRE OBJECTIF



Balance décisionnelle, Eeckhout & al, 2013

A VOUS DE JOUER !

Mais avant cela quelques conseils..

Pensez **SMART!**

Tous les outils, idées sont à exploiter..

Utilisation du numérique

AS, manifestations sportives

Plaisir, Emotions

...

VOTRE BILAN

LEVIERS

?

BARRIERES

?

LEVIERS VS BARRIÈRES

LEVIERS

Relations sociales, opportunités environnementales, croyances, motivation, autonomie, connaissances en matière de santé..

BARRIÈRES

Conditions météorologiques, devoir pratiquer seul, goût à l'activité, confiance dans ses capacités, manque de temps..

Merci pour votre attention !

...

Dernières questions ?

cedric.chopin@lyceefrancais.be

@ChopinCdrlic1