
Comment l'éducation physique peut-elle faciliter l'adoption d'une vie active ?

Peter Iserbyt*¹

¹Research Group of Physical Activity, Sports and Health – Belgique

Résumé

Résumé

Une activité physique (AP) régulière possède des avantages physiques, sociaux et mentaux largement reconnus. Ces avantages renvoient à l'effet protecteur sur plusieurs facteurs de risque de maladies chroniques, l'apprentissage de nouvelles compétences sociales et une amélioration de l'apprentissage et de la réussite scolaire (Káll, Nilsson & Lindén, 2014). Malgré les bienfaits relatifs à l'AP, la majorité des enfants en âge scolaire ne répond pas aux recommandations d'AP de 60 minutes par jour (Reilly, 2010). Une stratégie possible pour augmenter l'AP des jeunes consiste à concevoir des interventions en milieu scolaire. En effet, l'école comme un cadre pour la promotion de la santé donne la possibilité d'atteindre un grand nombre d'enfants, y compris les enfants issus de groupes sociaux défavorisés. Pour certains enfants, l'éducation physique (EP) représente la seule possibilité d'être physiquement éduqué par un expert.

La plupart des interventions en milieu scolaire se focalise en général sur le temps d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse sollicité pendant les cours d'EP. En ce sens, ces interventions tentent d'agir sur l'engagement comportemental des élèves c'est-à-dire sur leur participation active en classe (Fredericks, Blumenfeld & Paris, 2004). Même si certaines interventions en milieu scolaire sont parvenues à augmenter l'AP d'intensité modérée à vigoureuse chez les élèves, l'impact en dehors de l'école apparaît limité. Pourtant, l'EP a un rôle à jouer dans la promotion d'un style de vie actif chez les jeunes, par exemple en créant une culture sportive au sein de la communauté.

Bien que la littérature ait démontré de nombreux avantages pour un mode de vie actif, la recherche expérimentale sur la contribution de l'EP au développement d'un style de vie actif est limitée (Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij & Van Steenkiste, 2010). Nous pouvons alors interroger la contribution de l'EP au développement d'un style de vie actif chez les élèves. Comment les professeurs d'EP peuvent-ils favoriser l'engagement de leurs élèves dans leurs cours tout en impactant également l'adoption d'une vie active parascolaire ?

Il est supposé, en général, que la combinaison d'un contenu d'EP de qualité avec un modèle d'enseignement (par exemple Sport Education) délibérément choisi a le potentiel d'améliorer la compétence des élèves et leur plaisir en EP. En contribuant ainsi à faire vivre des expériences d'apprentissage plus riches aux élèves, les chercheurs pensent qu'il est possible d'opérer un transfert en direction d'un style de vie actif (MacNamara, Collins, Bailey, Toms, Ford & Pearce, 2001). Dans cette communication, nous nous focaliserons sur des recherches

*Intervenant

expérimentales qui manipulent le contenu de l'EP et recherchent des effets sur l'engagement et la participation des élèves aux activités physiques intra-muros. Nous donnerons également des suggestions aux professeurs d'EP sur les actions à entreprendre pour faciliter l'adoption d'une vie active chez les élèves.

Regard réflexif sur la question de recherche

Cette communication abordera la thématique " Comprendre " à travers la question de l'influence du contexte scientifique sur les questions de recherche. L'auteur discutera de la recherche relative au transfert des activités physique vécues en classes d'EP vers les activités physique pratiquées en dehors de l'école. La thématique " Proposer " permettra à l'auteur de dresser des pistes de suggestion pour les professeurs d'EP.

Références bibliographiques

Fredericks, J.A., Blumenfeld, P.C., & Paris, A.H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of educational research*, 74, 59-109.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Van Steenkiste, M. (2010). Motivational Physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16, 117-139.

K'all, L.B, Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), 473-480.

MacNamara, A., Collins, D., Bailey, R., Toms, M., Ford, P., & Pearce, G. (2001). Promoting lifelong physical activity and high level performance: realising an achievable aim for physical education. *Physical education and Sport Pedagogy*, 16 (3), 265-278.

Reilly, J.J. (2010). Low levels of objectively measured physical activity in preschoolers in child care. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 502-7.

Mots-Clés: Education physique, Engagement comportemental, Vie active, Activité physique