



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 04: carte blanche (traduction FR)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



Données actuelles sur le comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents au Luxembourg

Je m'appelle Andreas Bund et je suis professeur de pédagogie du sport et de sciences du sport à l'Université du Luxembourg, ainsi que responsable du domaine *Physical Education* au sein *Department of Education and Social Work* de l'Université du Luxembourg.

Nous nous occupons principalement de la formation des enseignants de l'enseignement fondamental. Nous transmettons aux étudiants la méthodologie et la didactique de l'éducation physique à l'école primaire – en théorie comme en pratique. Nous avons deux domaines principaux de recherche: d'une part, les conditions, les cadres et les effets de l'éducation physique au Luxembourg, et d'autre part, l'activité physique des enfants et des adolescents.

Nous nous posons essentiellement la question suivante : combien les enfants et les adolescents bougent-ils au Luxembourg ? C'est précisément sur ce sujet que je souhaite aujourd'hui présenter brièvement une étude que nous avons menée ces dernières années en collaboration avec des psychologues de l'Université du Luxembourg.

Cette étude porte exactement sur les deux aspects que je viens de mentionner : premièrement, dans quelle mesure les enfants et adolescents luxembourgeois sont-ils physiquement actifs à l'école et dans leur temps libre ? Deuxièmement, quel rôle joue le cours d'éducation physique dans ce contexte ? Par exemple, les enfants sont-ils motivés en cours d'éducation physique à être actifs dans leur temps libre ?

Très brièvement sur la méthode de cette étude : sur une période de deux ans, nous avons mesuré à plusieurs reprises les activités physiques de près de deux mille enfants et adolescents – d'une part de manière subjective à l'aide d'un questionnaire, et pour une partie d'entre eux aussi de manière objective grâce à un capteur de mouvement.

Les principaux résultats, en résumé :

Premièrement : selon une recommandation de l'Organisation mondiale de la santé, les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour afin de se développer sainement à long terme. Au Luxembourg, seuls 21 % des garçons et même seulement 12 % des filles atteignent ce niveau. Plus les enfants et adolescents grandissent, moins ils bougent. Avec ces chiffres, le Luxembourg se situe dans la moyenne internationale – des valeurs similaires sont observées dans les pays voisins comme la France, la Belgique et l'Allemagne.

Deuxième résultat : les enfants et les adolescents déclarent dans les questionnaires qu'ils sont nettement plus actifs qu'ils ne le sont réellement, comme le montrent les mesures objectives réalisées avec les capteurs de mouvement. Ils surestiment donc leur niveau d'activité physique.

Troisième résultat remarquable : malheureusement, les enfants et les adolescents bougent aussi étonnamment peu pendant les cours d'éducation physique. Une séance d'éducation physique dure en moyenne 77 minutes au Luxembourg – du moins dans notre étude –, notamment parce qu'elle est souvent organisée sur deux leçons. Sur ces 77 minutes, les élèves ne sont actifs en moyenne que 14 minutes, ce qui signifie qu'ils passent environ 63 minutes au repos ou en activité légère. Bien sûr, cela peut s'expliquer par de nombreuses raisons, et il faut aussi prendre en compte que l'éducation physique vise de nombreux objectifs non-moteurs, comme le développement de compétences psychosociales telles que la communication, l'équité, la coopération, etc.



Ces objectifs doivent également être transmis dans le cadre de l'éducation physique à l'école. Néanmoins, ce résultat est frappant, d'autant plus que pour un nombre croissant d'enfants et d'adolescents, le cours d'éducation physique constitue la seule occasion régulière de pratiquer une activité sportive.

Quatrièmement – dernier résultat : un résultat concernant la motivation. En effet, les enfants et les adolescents qui sont motivés intrinsèquement ou de manière autonome pendant les cours d'éducation physique transfèrent cette motivation dans leur temps libre et sont alors plus souvent actifs physiquement.

Quelles conclusions les enseignants d'éducation physique – ou les enseignants en général – peuvent-ils tirer de ces résultats pour leur pratique professionnelle ? Peut-être trois points principaux.

Les enfants et les adolescents au Luxembourg ne bougent clairement pas assez – cela concerne particulièrement les filles et les adolescents plus âgés. Cela signifie que l'éducation physique à l'école devient de plus en plus importante à deux niveaux : premièrement, comme unique occasion régulière pour de nombreux enfants et adolescents d'être actifs et d'acquérir des compétences motrices, et deuxièmement, comme moyen pour les enseignants de motiver les élèves, grâce à un enseignement varié et de qualité, à être plus actifs en dehors de l'école.

Concernant le premier point, il convient de veiller à équilibrer les différents objectifs d'apprentissage de l'éducation physique de manière à ce que les élèves bougent suffisamment – y compris pendant le cours. Concrètement, **au moins 50 % du temps de cours devrait être consacré à une activité physique modérée à intense – autrement dit, les élèves devraient transpirer un peu ou être légèrement essoufflés.**

Concernant le deuxième point, les enseignants devraient **prêter attention aux aspects pédagogiques favorisant une motivation autonome des élèves – par exemple à travers un enseignement centré sur l'élève**, qui prend en compte les besoins individuels et implique davantage les élèves dans le processus d'apprentissage.

Nous sommes bien conscients que tout cela est loin d'être simple et constitue même un véritable défi en raison des modalités pratiques des cours d'éducation physique.