



Master of Sciences en enseignement et diplôme d'enseignement pour le degré
secondaire 1

Scolarité et activité physique : Etude de cas.

Mémoire professionnel

Travail de	David Hoyois
Sous la direction de	Alain Mermoud
Membre du jury	François Ottet
Lausanne	Juin 2013

Table des matières

Table des matières	i
Liste des abréviations.....	iii
Introduction	1
Thème	1
Problématique	3
Cadre théorique	5
Sédentarité	5
Activité physique	7
Effets positifs de l'activité physique sur la santé.....	8
Mortalité	9
Bien-être, santé mentale	9
Capital osseux et ostéoporose.....	10
Maladie d'Alzheimer	11
Maladies cardiovasculaires	12
Cancers.....	13
Obésité.....	13
Généralités	15
Recommandations concernant l'activité physique pour les adultes.....	15
Recommandations concernant l'activité physique pour les enfants et adolescents	16
Recherche empirique	18
Méthodologie	18
Population	18
Quotidien scolaire au sein de l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac	19
Traitement des données	19
Résultats et analyse	20
Pratiques des élèves.....	20
Activités physiques sur le temps scolaire	23
Niveau de connaissance sur les recommandations	26
Synthèse	30
Pratiques des élèves.....	30
Activités physiques sur le temps scolaire	30
Niveau de connaissance sur les recommandations	30

Promotion de l'activité physique à l'école existante	32
Ecole bouge	32
Sport scolaire facultatif (SSF)	32
Propositions d'aménagements dans l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac	33
Exemples d'aménagements dans les établissements de la région	36
Conclusion	38
Bibliographie.....	I
Ouvrages	I
Publications officielles, articles	I
Sites internet	II
Annexes	III
Questionnaire	III
Résumé	VI

Liste des abréviations

OMS : Organisation mondiale de la santé

OFSP : Office fédéral de la santé publique

EPS : Education physique et sportive

CDIP : Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique

HEPA : Réseau suisse santé et activité physique

OFPSO : Office fédéral du sport

SEPS : Service de l'éducation physique et du sport

BPA : Bureau pour la prévention des accidents

SSF : Sport scolaire facultatif

1. Introduction

Thème

Dans la plupart des pays industrialisés, dont la Suisse fait partie, l'évolution du mode de vie s'accompagne d'une diminution progressive des efforts physiques dans les activités professionnelles, comme dans celles des loisirs ou dans la vie courante. Il a pu être observé par le passé, qu'une charge de travail physique trop importante participait à un vieillissement et à un affaiblissement précoces de la population. De nos jours, au contraire, l'augmentation des tâches sédentaires prive une grande part d'individus d'une activité physique nécessaire à un bon développement et au maintien de l'état de santé. La conséquence la plus visible de ce manque de mouvement est certainement l'augmentation flagrante du nombre de personnes en surpoids, voir obèses.

Cette situation interpelle depuis quelques années déjà les pouvoirs publics et les professionnels de la santé qui tentent, par des programmes de prévention et de promotion de la santé et de l'activité physique, d'agir sur les habitudes de vie de la population.

Il est depuis longtemps attesté que la pratique d'activités physiques est nécessaire au développement physique et physiologique de l'être humain, et cela à tout âge de la vie. Il n'est plus à démontrer qu'elles sont un véritable complément au traitement médical de maladies comme le diabète de type deux, l'hypertension artérielle, ainsi que l'obésité. Malgré les connaissances acquises et les efforts de promotion de la santé, il est alarmant de constater que la pratique d'activités physiques en Suisse n'est pas à la hauteur des recommandations faites par l'organisation mondiale de la santé (OMS) et reprises dès 1999 par l'office fédérale de la santé publique (OFSP).

Ceux-ci préconisent pour un adulte « la pratique quotidienne pendant une demi-heure au moins, d'une activité physique ou sportive à une intensité égale à celle qui est déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo »¹. Concernant les enfants et adolescents, population qui intéresse prioritairement ce travail, « En l'état actuel des connaissances, les adolescents en fin de scolarité devraient bouger au moins une heure par jour, et les enfants plus jeunes plus

¹OMS. En ligne http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/index.html, consulté le 8 mai 2013.

encore. Toute forme d'activité physique est bénéfique; pour des raisons pratiques, il est recommandé d'additionner toutes les activités ayant duré au moins 10 minutes, que ce soit pendant les leçons d'éducation physique et dans le contexte scolaire, ou sur le chemin de l'école, à la maison et pendant les loisirs. » (OFSP, 2006)²

Ces recommandations ne sont pas à prendre à la légère, car les conséquences d'un manque de mouvement sont actuellement mises en relation directe avec certains problèmes de santé publique dont le coût humain et financier est pour le moins inquiétant. « La sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladie et des frais de traitements directs d'un montant de 2,4 milliards de francs »(OFSP, 2008)³.

Parallèlement à ce constat, force est de constater qu'en Suisse, près de la moitié des adultes ne respectent pas la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'exercice physique quotidien et un quart sont même recensés comme inactifs⁴, mais le travail de prévention effectué auprès des adultes semble petit à petit donner des résultats encourageants selon l'étude de Lamprecht sur les habitudes sportives en Suisse. (Lieberher et al., 2010)⁵

Concernant les enfants et adolescents, les programmes scolaires mis en place pour leur éducation pourraient aller à l'encontre des efforts de promotion de la santé. En effet, les activités excessivement longues sans exercice physique peuvent aussi être nocives pour la santé, en particulier si elles sont accompagnées d'une alimentation riche en calories (grignotage devant la télé). Il est donc recommandé d'éviter autant que possible les périodes d'inactivité physique prolongées et de les interrompre, au bout de deux heures environ, au moins par de courtes pauses pour «se dégourdir les jambes » ». (OFSP 2006)⁶

En tant que futur enseignant d'éducation physique et sportive (EPS), il me semble tout de même encourageant de constater que la plupart des enfants pratiquent assez volontiers une activité physique ludique. Il est, selon mon avis personnel, extrêmement important de tenter de corriger cette tendance à l'inactivité dès le plus jeune âge en motivant les enfants à se construire dans un mode de vie actif.

² Office fédéral du sport. (2006). *Activité physique des enfants et adolescents*. Office fédéral du sport.

³ Office fédéral de la santé publique. (2008). *Programme national alimentation et activité physique 2008-2012*. Office fédéral de la santé publique.

⁴ Lieberher et al.(2010). *Santé et comportement vis-à-vis de la santé suisse 2007*. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

⁵ Lamprecht et al. (2008). *Sport Suisse 2008 : Activité et consommation sportive de la population suisse*. Macolin : Office fédéral du sport.

⁶ Office fédéral du sport. (2006). *Activité physique des enfants et adolescents*. Office fédéral du sport.

Problématique

Depuis le début du siècle, les efforts de prévention de la santé se multiplient. Les habitudes sédentaires de la population sont remises en question et le manque d'activité physique mise en lien direct avec une dégradation de l'état de santé général. Ce dernier ayant un impact direct sur les coûts de la santé, le manque d'activité physique devient un problème d'intérêt public. Un des objectifs avoués de ces efforts de prévention est l'éducation de la jeune génération à des comportements sains visant à entretenir au mieux leur capital santé. Cela passe par une activité physique régulière dont les bienfaits sur la santé et le développement des enfants sont désormais avérés.

La scolarité obligatoire amène les enfants à rester en position assise durant de longues périodes sans mouvements, alors qu'il est maintenant établi que les enfants ont besoin de bouger pour se développer de façon saine. De brefs moments d'activité physique permettraient également d'augmenter la concentration de ceux-ci.

En 2005, la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) a déclaré que : « l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école. L'éducation physique et toutes les activités du quotidien scolaire qui font une large place au mouvement dans un environnement propice en font partie intégrante également ». Les directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique s'engagent en faveur d'une éducation au mouvement qui vienne compléter les cours d'éducation physique. À l'avenir et selon leur souhait, la promotion de l'activité physique et l'éducation au mouvement devront bénéficier d'une plus large place au sein des enseignements. »(CDPI, 2005)⁷

La CDPI montre par là son souhait de voir des activités physiques ou des possibilités de mouvement proposées aux élèves dans le cadre scolaire et qui ne prendraient pas place uniquement durant les leçons d'éducation physique. L'école devrait remplir la mission d'éduquer les enfants au mouvement au quotidien.

L'intention de cette étude est de dresser un constat sur la supposée sédentarité des élèves de l'établissement où j'effectue mon stage en responsabilité, ainsi que d'estimer la quantité de

⁷ Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique). (2005). *Déclaration de la CDIP du 28 octobre 2005 : Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école.*

mouvement de ces derniers dans le contexte scolaire et en dehors de celui-ci. Il s'agira ensuite de comparer les données obtenues aux données d'autres études et dans un second temps de proposer des adaptations du temps scolaire qui permettraient de proposer plus de mouvement dans le quotidien scolaire des élèves de mon établissement. L'une des visées de ce travail est de proposer des pistes, des idées et des propositions qui pourraient être reprises par la direction ou par le groupe des délégués de classes pour une réalisation pratique.

2. Cadre théorique

Sédentarité

Le mot « sédentarité » tire son origine du verbe latin « sedere » (qui signifie être assis). Il correspond à un comportement général et non à une activité ponctuelle telle « être assis ». En effet, la sédentarité dont souhaite traiter le présent travail est définie, selon l’OMS, comme étant une inactivité physique concernant les individus effectuant moins de trente minutes par jour d’activité physique modérée à intense. (L’exemple communément cité parle d’une activité qui provoque au moins un essoufflement léger).

Les progrès technologiques des derniers siècles ont considérablement bouleversé les habitudes humaines de la vie courante. Ainsi, tant dans la vie professionnelle que dans nos pratiques de loisirs, la mécanisation a participé à une grande diminution des efforts physiques quotidiens. On peut citer par exemple les moyens de transports motorisés, les ascenseurs et autres tapis roulants. Ces adaptations sensées augmenter la qualité de vie participent sournoisement au phénomène de la sédentarisation de l’humain. Ce dernier se révèle être un grave problème de santé publique.

La dépense énergétique journalière a donc fortement diminué et l’habitude d’une activité physique insuffisante s’est fortement répandue dans notre société, touchant jusqu’aux plus jeunes couches de la population. En effet, nos habitudes face à l’activité physique se transmettent aux jeunes générations. Selon une étude française révélée par Paul Daïm (2008)⁸ : « Si 4 enfants sur 5, âgés de 5 à 9 ans se rendaient à l’école à pieds à la fin des années 70, ils ne sont plus que 1 sur 2 à le faire à la fin des années 90 ». Il sera intéressant de comparer ces chiffres à ceux relevés par la présente étude sur des écoliers vaudois en 2013.

Pour pointer du doigt un signe encourageant, selon une étude sur le sport en Suisse (Lamprecht et al, 2008)⁹ portant sur le comportement sportif des Suisses au cours des trente dernières années, la pratique du sport est en progression. La proportion de personnes pratiquant du sport plusieurs fois par semaine a plus que doublé entre 1978 et 2008. Malheureusement, dans le même temps, la proportion d’individus n’exerçant aucune activité

⁸ Aïm, P. (2010). *Les dangers de la sédentarité, les mérites de l’activité physique*. Rennes : Centre Hospitalier Universitaire de Rennes.

⁹ Lamprecht et al. (2008). *Sport Suisse 2008 Activité et consommation sportive de la population suisse*. Macolin : Office fédéral du sport.

physique est pratiquement identique en 2008 qu'en 1978. L'écart entre sportifs et inactifs s'est creusé. En se référant à ces chiffres, il est aisé de constater qu'il existe une nette différence de mentalité face à l'activité physique. A croire qu'en Suisse il existe deux catégories bien distinctes de personnes : ceux qui pratiquent régulièrement une activité physique, et ceux qui n'accordent aucune importance au sport.

Selon l'enquête Suisse sur la santé (OFS, 2007)¹⁰, le manque d'activité physique est un phénomène grave en Suisse : 59% de la population adulte ne satisfont pas à la recommandation minimale. Les personnes se situant dans ce segment doivent donc être considérées comme sédentaires ou insuffisamment actives. Sur les 41% de la population ayant une activité physique suffisante, 32% peuvent être considérés comme entraînés et 9% atteignent la recommandation minimale.

Concernant les enfants et adolescents, les informations sont encore lacunaires à l'heure actuelle. Le réseau suisse santé et activité physique (HEPA), dans son document de base (OFSP, 2009)¹¹, dévoile quelques résultats d'études qui permettent de se faire une idée générale de la situation actuelle en Suisse selon des études à l'échelle nationale.

L'enquête Sport Suisse 2008 a analysé les habitudes sportives des enfants de 10 à 14 ans. En dehors de l'éducation physique obligatoire à l'école, 14 % d'entre eux ne pratiquaient pas de sport du tout, 39 % pratiquaient jusqu'à trois heures de sport par semaine, 31 % jusqu'à sept heures et 16% plus de sept heures par semaine.

Une enquête sur la santé des écoliers de 11 à 15 ans réalisée à l'échelle européenne sur la base d'un questionnaire standardisé, a analysé l'activité physique globale des enfants en 2006. Il en ressort qu'en Suisse, seuls 15 % des garçons et 11 % des filles étaient physiquement actifs au moins une heure par jour, 7 jours sur 7, satisfaisant ainsi aux recommandations en matière d'activité physique. Toutefois 39 % des garçons et 32 % des filles bougeaient au moins cinq jours par semaine durant une heure ou plus.

Un recensement sur les transports analyse tous les cinq ans le comportement des Suisses (de plus de six ans) en matière de transports. En 2005, la moitié des enfants et des adolescents de

¹⁰ Office fédéral de la statistique. (2008). *Enquête Suisse sur la santé 2007 : premiers résultats*. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

¹¹ Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

moins de 18 ans se déplaçait chaque jour 28 minutes ou plus à pied ou à vélo. Les enfants de 6 à 12 ans accomplissaient 78 % de leurs trajets scolaires exclusivement à pied ou à vélo, soit 4 % de moins qu'il y a dix ans. Comparativement aux autres pays, ce taux reste très élevé. Les trajets à pied pour se rendre à l'école n'ont pratiquement pas changé durant cette période, toutes catégories d'âges confondues. Par contre, dans le groupe des 10 à 17 ans les trajets à vélo ont chuté de 29 à 18 % en l'espace de dix ans.

Pour clore ce chapitre sur la sédentarité, je citerai une fois de plus, une information de l'OFSP (2009)¹² sur le coût économique prétendu de la sédentarité. « En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs. Il faut y ajouter des coûts indirects, par exemple ceux qui sont entraînés par la perte de production. »

Activité physique

« Les hommes, dans leurs prières, demandent aux Dieux la santé ; ils ignorent qu'ils ont en eux-mêmes la possibilité de se la procurer »

Démocrite, Philosophe grec, 460 av. J.C

Presque 500 ans avant J-C, Démocrite avait déjà conscience qu'il était possible d'influer sur sa santé par ses actions, et que celle-ci n'était nullement innée ou du ressort des dieux.

2500 ans plus tard, il en est toujours de même et les connaissances scientifiques acquises durant ce laps de temps arrivent aux mêmes conclusions. Un des moyens d'agir sur sa santé se trouve être l'activité physique. Ce chapitre a pour objectif d'apporter des éclaircissements théoriques sur les différents bienfaits de l'activité physique.

Lorsque l'on parle d'exercice physique, d'activité physique ou de pratique sportive, il est important d'en donner une définition, puisque celles-ci peuvent varier selon les époques, les cultures ou même selon les représentations individuelles. Depuis quelques années, un consensus émerge autour des définitions de ces expressions qui qualifient les activités de l'homme en mouvement. L'OMS se fie dorénavant aux définitions suivantes:

¹² Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

- activité physique : « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense au repos. » (Laure, 2007)¹³
- exercice physique : « ensemble de mouvements structurés et planifiés destinés spécifiquement à améliorer ou à maintenir la forme ou la santé. »
- activité sportive : « activité physique codifiée et organisée. En Europe elle comprend des activités compétitives et non compétitives. Aux Etats-Unis le terme sport est en général associé à celui de compétition. »

La nature de l'activité physique peut se décliner sous plusieurs formes :

- les activités quotidiennes telles les tâches ménagères, les courses, le jardinage et les déplacements qui y sont associés.
- les activités professionnelles, incluant des déplacements, des ports de charges.
- les activités physiques imposées tel le sport scolaire.
- les activités de loisirs comprenant le sport, qu'il soit pratiqué en club ou non, de compétition ou non, la danse, la marche, etc.

C'est plus précisément sur cette dernière forme d'activité physique que s'articulera l'analyse de cette étude. En effet, n'étant pas une pratique obligatoire comme le sport scolaire ou faisant partie intégrante du quotidien de la majorité des élèves comme le sont les trois autres formes, elle traduit une certaine volonté de l'élève d'investir son temps libre et son énergie dans une occupation comprenant des exercices physiques.

Effets positifs de l'activité physique sur la santé

Les différents effets de l'activité physique sur le bien-être physique sont particulièrement nombreux. J'ai choisi d'en présenter les principaux, qui peuvent être mis en relation directe avec la prévention et la promotion de la santé. Il me semble important de rappeler qu'il existe un plus grand nombre d'effets positifs sur la santé que ceux qui sont présentés sommairement ci-dessous et que la sélection a été opérée pour ne pas surcharger le cadre théorique de ce travail.

¹³Laure, P. (2007). *Activités physiques et santé*. Paris : Ellipses, Paris. p13.

Mortalité

L'activité physique est, de manière générale, considérée comme ayant un effet réducteur sur la mortalité prématurée, en améliorant de nombreux paramètres de santé. Il est donc facile de supposer qu'elle pourrait permettre d'allonger l'espérance de vie.

« L'activité physique ou sportive est considérée comme un facteur a priori favorable à la santé. Les effets bénéfiques sur la santé des activités physiques et sportives sont connus depuis l'Antiquité. Au XIXe siècle, les premiers travaux scientifiques, réalisés en 1843 à Londres, montraient que les taux de mortalité de personnes sédentaires étaient plus élevés que ceux de travailleurs physiquement actifs. Au début des années 1950, des auteurs comparant 30000 chauffeurs de bus (supposés peu actifs physiquement) à 20000 contrôleurs supposés actifs trouvaient que ces derniers étaient moins exposés à la survenue d'infarctus du myocarde (Taylor et coll.,1962). Dès la fin des années 1980, un nombre conséquent de travaux semble conforter la relation entre activité physique et mortalité prématurée moins élevée (toutes causes confondues). » (INSRM, 2008)¹⁴

« Une étude portée sur 252 individus retraités de 50 à 71 ans suivis entre 1995 et 2001 (Leitzmann et coll.,2007) montre qu'une pratique à un niveau voisin de celui des recommandations pour l'activité d'intensité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou pour l'activité d'intensité élevée (au moins 20 minutes 3 fois par semaine) entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de 30% par rapport au fait d'être inactif. La réduction du risque atteint 50% si la pratique combine les deux types de recommandations. »(INSRM, 2008)¹⁵

Bien-être, santé mentale

Selon l'OMS, la santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. » (OMS)¹⁶

¹⁴ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p175.

¹⁵ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p177.

¹⁶ OMS. En ligne http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/index.html, consulté le 8 mai 2013.

Malgré cette définition, il semble évident que le bien-être reste une notion complexe, difficilement définissable et qui ne se limite pas au simple fait de se sentir bien. Les difficultés liées à sa définition, sa quantification ainsi que le côté subjectif de son évaluation rendent son étude particulièrement ardue. C'est pourquoi, selon Laure (Laure, 2007) peu d'études y ont été clairement consacrées sur la population générale, mais portent volontiers sur des sujets atteints de pathologies.

« Les effets de l'activité physique sur le bien-être semblent reconnus en particulier au niveau de certaines populations spécifiques (adolescents, personnes âgées, déficients mentaux), les facteurs en jeu sont divers (biochimiques, psychosociaux, psychologiques) et agissent en interaction. Les explications proposées sont :

- la distraction (rupture par rapport à la mentalisation) ;
- le plaisir corporel (sensation physique) ;
- la baisse de l'anxiété ;
- la perception de son efficacité ;
- une meilleure image de soi et de son corps ;
- une évaluation positive des autres (pairs, éducateurs, famille) ;
- une modification du tonus musculaire ;
- une amélioration de la condition physique (force, aptitudes respiratoires et cardiovasculaires) ;
- la production d'endomorphines, de nospépinéphrine ;
- l'augmentation de l'action des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine). » (INSRM, 2008)¹⁷

Il semble donc possible d'affirmer que les personnes actives physiquement se distraient plus, se détendent mieux, et ont une possibilité de mieux gérer leur stress et seraient donc plus à même à faire face aux pressions de la vie quotidienne.

Capital osseux et ostéoporose

Par les contraintes que le mouvement exerce sur les os, la densité minérale osseuse peut être modifiée grâce à la pratique du sport. « L'activité physique exerce un effet ostéogénique d'autant plus fort que les contraintes mécaniques varient et s'éloignent des contraintes

¹⁷ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris :Institut national de la santé et de la recherche médicale. p197.

habituelles de la marche ou de la course. » (INSRM, 2008)¹⁸ Il semble maintenant bien établi qu'à certains âges de la vie, le fait de solliciter son squelette soit un excellent moyen de développer au mieux son capital osseux. En effet, selon le médecin de santé publique Patrick Laure « L'activité physique modérée est bénéfique au développement de l'enfant et de l'adolescent. La détermination du pic de masse osseuse au moment de la période pubertaire repose sur le patrimoine génétique mais aussi sur de multiples facteurs hormonaux, nutritionnels et environnementaux, selon Heaney et coll. (2000). Ce capital osseux, acquis à la fin de la période de croissance, conditionne en partie le risque d'apparition d'ostéoporose 40 ou 50 ans plus tard. » (Laure, 2007)¹⁹ Si l'on en croit ces écrits, le fait de pratiquer une activité physique régulière serait un investissement sur la santé osseuse à long terme. De nombreuses études se sont penchées sur les effets de l'activité physique sur le capital osseux. Il en ressort généralement une amélioration non négligeable, pour autant que la pratique soit d'une intensité tout de même suffisante pour solliciter les os, mais que si celle-ci s'avère trop intense, l'os finit par en payer le prix.

En plus de prévenir le risque de fracture en renforçant la densité minérale osseuse, le travail infligé au squelette durant les pratiques sportives prévient les risques d'apparition d'ostéoporose, cette pathologie qui tend à fragiliser les os en altérant leur microarchitecture. Cette pathologie concerne une grande partie de la population et constitue un réel problème de santé publique. En effet, « L'ostéoporose et ses complications prennent une importance de plus en plus grande dans la santé publique des pays industrialisés. Les estimations les plus prudentes prévoient que plus d'un tiers des femmes de 50 ans vont subir au cours de leur existence une fracture due à l'ostéoporose. En Suisse, pour l'année 1992, les fractures du col du fémur d'origine ostéoporotique ont occasionné 600 000 journées d'hospitalisation en milieu aigu, selon la statistique des hôpitaux suisses. L'OMS classe l'ostéoporose parmi les 10 maladies les plus fréquentes. » (CASO, 2003)²⁰

Maladie d'Alzheimer

« La population vieillit et le vieillissement s'accompagne de troubles cognitifs. Ainsi plus de 50% des sujets âgés de 85 ans présentent des troubles cognitifs qui vont des simples troubles

¹⁸ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p241.

¹⁹ Laure P. (2007) *Activités physiques et santé*. Paris : Ellipses. p121.

²⁰ Comité de l'Association Suisse contre l'ostéoporose. (2003) *Ostéoporose, recommandations de l'Association Suisse contre l'ostéoporose*. Bâle : Schaffner & Conzelmann.

de mémoire non pathologiques, jusqu'aux démences. Dans la sphère pathologique, la maladie d'Alzheimer représente l'une des principales causes de démence chez l'homme. C'est la raison pour laquelle il est important d'en déterminer les mécanismes physiopathologiques et d'élaborer des stratégies de prévention. Les données récentes chez l'homme (études prospectives) et expérimentales chez l'animal montrent le rôle bénéfique de l'activité physique sur ces pathologies dégénératives. »(INSRM, 2008)²¹

« Dans la plupart des cas, l'explication proposée du mécanisme d'action est une augmentation du débit sanguin cérébral, favorisant donc la circulation, dans les aires impliquées dans la mémoire, en particulier. »(LAURE, 2007)²²

Maladies cardiovasculaires

Dans une idée de prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires, les activités physiques développant l'endurance sont préférées. Grâce à cette activité, il est possible d'obtenir un effet d'économie du travail cardiaque et d'optimisation des fonctions du cœur.

« C'est dans le domaine des maladies cardiovasculaires que les preuves de l'intérêt de l'activité physique sont les plus importantes. Il s'agit d'effets variés à la fois sur les capacités physiques, la dimension psychologique, l'environnement physiopathologique, notamment les facteurs de risques. »(INSRM, 2008)²³

« L'entraînement de l'endurance n'a pas seulement une influence importante sur le cœur, mais aussi sur de nombreux facteurs de risques qui favorisent les maladies cardio-vasculaires dégénératives. Ces facteurs de risques sont : la sédentarité, l'obésité, l'hypertension artérielle, le tabac, le diabète et l'hypercholestérolémie. »(Weineck, 1997)²⁴

Il est donc possible de constater un lien entre ces différents facteurs sur lesquels la pratique sportive a généralement un effet bénéfique. Selon Weineck (1997) toujours, « la présence de plusieurs facteurs entraîne non pas une addition, mais une multiplication des risques de maladie cardio-vasculaire dégénérative. »²⁵

²¹ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p330.

²² Laure P. (2007) *Activités physiques et santé*. Paris : Ellipses. p174.

²³ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p351.

²⁴ Weineck J. (1997). *Manuel d'entraînement*. Paris : Vigot. p505

²⁵ Weineck J.(1997). *Manuel d'entraînement*. Paris : Vigot. p505

Cancers

« Les cancers les plus fréquents chez l'homme et la femme sont respectivement le cancer de la prostate et le cancer du sein. Ils sont suivis en terme de fréquence par le cancer du poumon et du côlon chez l'homme et dans l'ordre inverse chez la femme. La prévention de la survenue de ces différents types de cancers représente un véritable enjeu de santé publique où l'activité physique pourrait jouer un rôle important. En effet, des études montrant une association entre prévention de certains cancers et activité physique ont été publiées ces dernières années, en particulier pour les cancers du côlon, du sein, du poumon et de la prostate. Des études recherchant une association sont en cours pour d'autres localisations. Par ailleurs, des travaux suggèrent des effets bénéfiques de l'activité physique chez les patients atteints de cancer en accompagnement du traitement. » (INSRM, 2008)²⁶

Il faut par contre être particulièrement prudent avec ces affirmations car d'autres études mettent en doute ces résultats. Les connaissances actuelles du cancer rendent délicates les affirmations sur les effets bénéfiques de l'activité physique dans ce domaine. Selon Laure, « les différents mécanismes biologiques, physiologiques et immunitaires qui pourraient expliquer ces effets ne sont pas encore totalement élucidés, de même que la nature, la fréquence et la durée de l'activité nécessaire à une prévention optimale. » (LAURE, 2007)²⁷

« Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la prévention de certains cancers font intervenir soit des effets systémiques de l'activité physique soit des effets locaux. Les principaux mécanismes qui pourraient expliquer l'effet bénéfique de l'activité physique sur le risque de cancer sont liés à des effets sur les taux circulants d'hormones sexuelles et de facteurs de croissance, sur la masse corporelle et l'adiposité abdominale. D'autres facteurs sont probablement impliqués (...) et des recherches sont en cours pour mieux comprendre ces mécanismes. » (INSRM, 2008)²⁸

Obésité

« L'augmentation généralisée de la prévalence de l'obésité a été qualifiée d'« épidémie » par l'OMS (OMS, 2003). Cette situation préoccupante concerne les pays industrialisés et en

²⁶ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p409.

²⁷ Laure P. (2007) *Activités physiques et santé*. Paris : Ellipses. p153.

²⁸ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p420.

développement, les adultes et les plus jeunes. Parce qu'elle permet de moduler les dépenses d'énergie, l'activité physique apparaît comme un élément essentiel pour pallier le déséquilibre du bilan d'énergie conduisant à la prise de poids et au développement de l'obésité. Dans ce domaine, en particulier chez l'adulte, les données actuelles indiquent que le volume d'activité physique permettant de prévenir la prise de poids, ou de prévenir la reprise de poids après amaigrissement, est plus élevé que celui obtenu par l'application des recommandations d'activité physique pour la population générale. Cependant, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé indépendamment de ses effets sur le poids corporel lui-même et ceci s'applique aux personnes déjà en surpoids ou obèses. » (INSRM, 2008)²⁹

Il faut veiller à ne pas croire que l'absence d'activité physique dans le quotidien d'un individu est l'unique cause d'une accumulation de masse grasse. Comme il ne faut pas croire que le fait de pratiquer un sport suffit à prévenir la prise de poids corporel. En effet, l'activité physique n'est efficace que si elle accompagnée d'un régime alimentaire amenant des apports énergétiques n'excédant pas régulièrement les dépenses quotidiennes.

Selon Weinek (1997)³⁰, les mécanismes de réduction de poids résident dans une stimulation générale du métabolisme et dans un certain nombre d'adaptations biochimiques qui rendent plus difficile l'accumulation des graisses. L'entraînement contribuerait donc à améliorer la distribution de l'énergie absorbée entre les dépôts et les organes, diminuerait la taille des cellules adipeuses et enfin, ferait apparaître un manque d'appétit durant quelques heures après la pratique.

« Il n'y a pas de consensus ni de valeur reconnue concernant le volume d'activité physique nécessaire à la prévention du gain de poids au niveau de la population. (INSRM, 2008)³¹ Il est d'ailleurs important de signaler que les recommandations de l'OMS concernant les 30 minutes d'activités journalières d'intensité modérée étaient d'abord centrées sur la dose d'activité physique utile à la prévention des pathologies chroniques en général, sans s'intéresser spécifiquement à la question du contrôle du poids corporel. »

²⁹ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p447.

³⁰ Weinek, J. (1997). *Manuel d'entraînement*. Paris : Vigot.

³¹ Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale. p454.

Généralités

Selon plusieurs sources, dont l'OFSPPO (2009)³², les personnes qui pratiquent une activité physique ont tendance à adopter un mode de vie plus sain dans d'autres domaines. En effet, l'activité physique entraîne généralement plusieurs comportements ayant des effets positifs sur la santé. Les personnes actives fument moins, souffrent moins de surcharge pondérale et se nourrissent de façon plus saine.

Recommandations concernant l'activité physique pour les adultes

Depuis 1999, des recommandations sont publiées par l'Office fédéral du sport (OFSPPO), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique Suisse (hepa.ch). « Ces recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique. Dans ce sens, elles donnent un cadre de référence aux activités corporelles, motrices et sportives conduites notamment en milieu scolaire » (AELLEN, 2007)³³.

Il est recommandé aux hommes et aux femmes de tout âge de pratiquer une activité physique:

- d'intensité moyenne (respiration légèrement accélérée)
- pendant une demi-heure au moins (en sachant que les activités qui durent au moins 10 minutes peuvent s'additionner)
- tous les jours (ou au moins presque tous les jours)

Cette recommandation minimale a des effets positifs sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. Des études montrent que les personnes qui étaient sédentaires sont celles qui peuvent attendre le plus grand bénéfice additionnel pour leur santé.

Pour avoir des effets positifs sur la condition physique, une activité physique ne doit pas forcément être un sport. Les activités quotidiennes (marche rapide, vélo, jardinage) présentent l'avantage d'être faciles à intégrer dans un emploi du temps. Pendant le temps libre, les activités idéales sont celles qui ne requièrent pas trop de matériel ni une trop longue initiation, qui n'augmentent pas significativement le risque d'accident et qui peuvent être pratiquées à tout âge. Exemples: randonnée, nordic-walking, vélo, gymnastique aquatique, musculation

³² Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

³³ Aellen. J. (2007). *Activité physique et santé des jeunes*. Espace pédagogique no. 33. Service de l'éducation physique et du sport.

douce, natation, ski de fond. (OFSPPO, 2009)³⁴

Recommandations concernant l'activité physique pour les enfants et adolescents

Selon le document de base de l'HEPA (OFSPPO, 2009)³⁵, les adolescents en fin de scolarité devraient faire au moins 1 heure d'activité physique par jour, et les enfants encore plus. Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées. Durant cette heure quotidienne d'exercice physique et, en plus, plusieurs fois par semaine pendant des séquences de 10 minutes au moins, les jeunes devraient pratiquer des activités propres à renforcer les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

On recommande d'entrecouper par des pauses actives les séances de travail assis d'une durée supérieure à 2 heures.

Les recommandations concernant l'activité physique des enfants et des jeunes sont probablement trop modérées. Il sera donc nécessaire de les revoir dès que les recherches scientifiques auront donné des résultats plus précis.

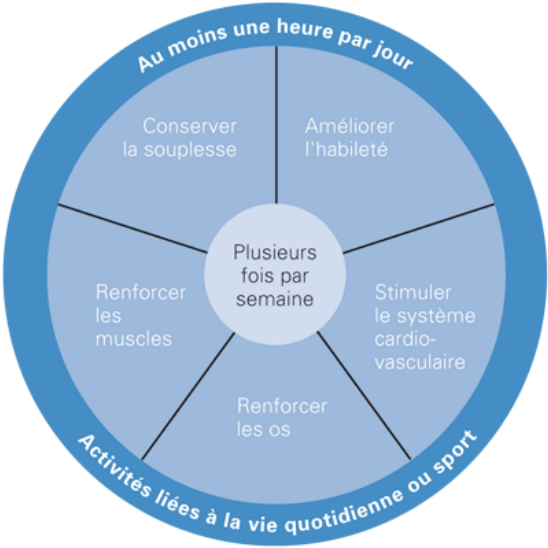
Selon Jean Aellen (2007)³⁶, le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimal. Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant 10 minutes d'affilée au moins, des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et augmentent l'adresse. Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé de faire au moins de courtes pauses pour «bouger».

³⁴ Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

³⁵ Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

³⁶ Aellen. J. (2007). *Activité physique et santé des jeunes*. Espace pédagogique no. 33. Service de l'éducation physique et du sport.

Ci-dessous, le disque des recommandation de l'activité physique chez les jeunes.



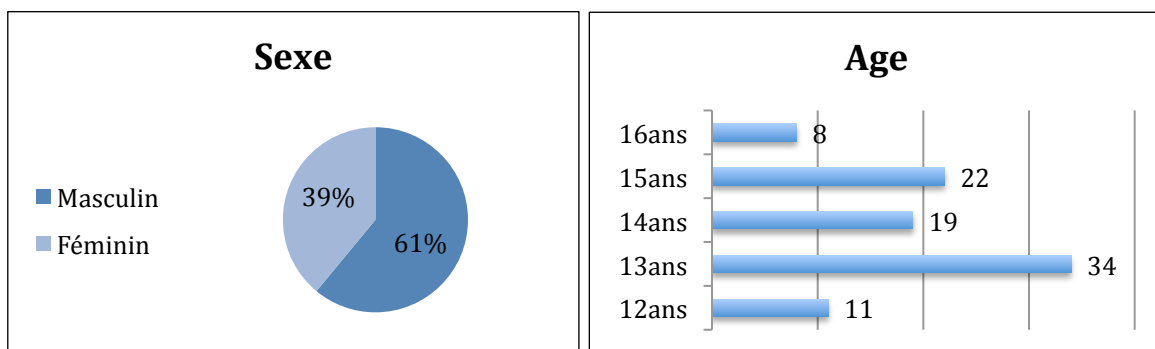
3. Recherche empirique

Méthodologie

Les données utiles à cette étude ont été recueillies auprès des élèves de mes classes à l'aide d'un questionnaire. Ce questionnaire, sous format informatisé, leur a été proposé durant le mois de mars 2013, durant mes heures d'enseignement de géographie, dans le cadre d'un stage à responsabilité dans l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac. Le questionnaire en ligne a pu être rempli par les élèves durant un moment aménagé en début de leçon. Un premier test a été réalisé avec une classe à effectif réduit, dans le but d'évaluer la compréhension des questions et le laps de temps nécessaire à l'activité. Quelques modifications de la formulation des questions ont ensuite été effectuées pour donner lieu au questionnaire final de ce travail. Ayant pu assister les élèves durant la prise de renseignements, j'ai pu présenter brièvement le but du questionnaire, énoncer quelques consignes dans le but d'obtenir des réponses fiables, et répondre à leurs questions pour une meilleure compréhension de certains énoncés.

Population

Le choix de la population se limite aux élèves des classes dans lesquelles j'interviens pour enseigner la géographie. Ainsi, ce sont 94 élèves de l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac qui composent la population sur laquelle a été menée cette recherche empirique. Ces derniers sont des élèves de 7^e, 8^e et 9^e année (11^e, 12^e, 13^e Harmos) issus des filières VSG et VSO. La population totale est composée de 57 garçons et 37 filles qui ont tous entre 12 et 16 ans. Ces dernières indications servent uniquement à cerner le type de population. La présente étude n'analysera pas les différences ou similitudes dans les réponses selon le sexe ou l'âge.



Quotidien scolaire au sein de l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac

Il me semble intéressant de présenter brièvement le contexte dans lequel évoluent quotidiennement les élèves interrogés. Le présent travail s'insère dans le contexte de l'établissement scolaire de Villeneuve-Haut-Lac. Cet établissement primaire et secondaire regroupe les élèves de cinq communes : Villeneuve, Roche, Chessel, Noville et Rennaz. L'établissement compte environ 1000 élèves répartis dans les différents degrés. Comme le prévoit la loi scolaire de 1984, encore en vigueur à ce jour, les élèves concernés par cette étude suivent 32 leçons de 45 minutes par semaine³⁷. Trois d'entre elles sont des périodes d'éducation physique durant lesquelles les élèves sont dans la plupart des cas en mouvement. Les 28 autres périodes hebdomadaires amènent les élèves à se tenir la majeure partie du temps en position assise.

Les élèves de l'établissement ont la possibilité de s'inscrire à des activités physiques proposées entre midi et treize heures dans le cadre du sport scolaire facultatif. Le manque de locaux oblige depuis trois ans à ce que ces activités prennent place uniquement selon cet horaire, et non plus après les cours de l'après-midi comme ce fut le cas par le passé.

Les cours de récréation sont des places goudronnées démunies d'infrastructure de jeu ou sportives. Le terrain de sport extérieur est situé au-delà de l'espace réservé aux récréations.

Un important réseau de transport scolaire est mis en place pour desservir les cinq communes et amener les élèves, par bus, dans les différents bâtiments de l'établissement.

Traitement des données

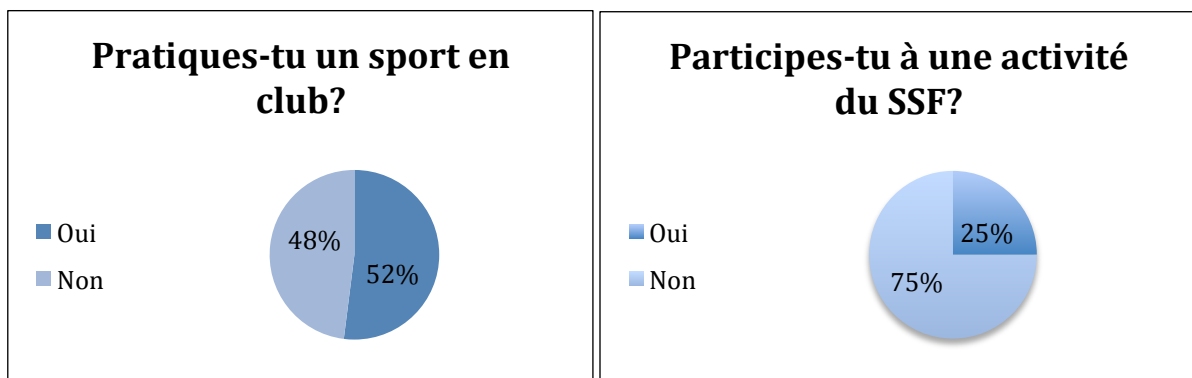
Les réponses au questionnaire en ligne ont été placées dans un tableur de type Excel. Chaque réponse possible a ensuite été comptabilisée par un 1 en cas de réponse positive et un 0 en cas de réponse négative. Le total des réponses donne lieu à une somme relative. Cette dernière sera exprimée en pourcentage. Leur présentation sous forme de graphique donnera au lecteur une image rapide de la répartition des réponses. Les différents pourcentages obtenus devraient permettre de comparer les différentes réponses et d'en dégager des orientations générales. Afin de faciliter la lecture sans encombrer les graphiques, il a été décidé d'arrondir les résultats à l'unité.

³⁷ Département de la formation de la jeunesse et de la culture. (1984) *Loi scolaire*. Etat de Vaud.

4. Résultats et analyse

Pratiques des élèves

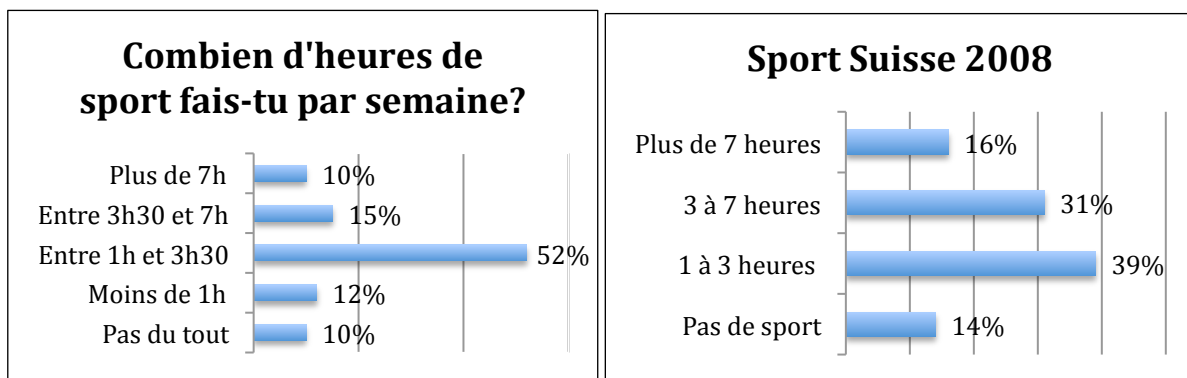
Cette première partie de l'analyse des résultats a pour objectif de dépeindre la pratique sportive des élèves. On constate que plus de la moitié d'entre eux (52%) sont inscrits dans un club sportif pour pratiquer une activité physique. A côté de cela, ils sont 25% à profiter d'une activité proposée dans le cadre du sport facultatif. L'échantillon d'élèves ayant répondu au questionnaire semble sur ce point en accord avec la proportion d'élèves inscrits sur la population de l'établissement, puisque 250 élèves parmi le millier que compte l'établissement sont inscrits à au moins une activité du SSF. Ce premier constat est encourageant. Compte tenu du fait que les activités sportives non codifiées se développent depuis plusieurs années, on peut espérer que les 48% qui ne sont pas inscrits dans des clubs pratiquent des activités à leur propre compte.



Il est difficile d'estimer le nombre d'heures d'activité physique que l'on pratique au cours d'une semaine. En effet, le terme « sport » regroupe différentes représentations quant à sa signification qui varient entre les individus. Est-ce que le trajet à pied jusqu'à l'école ou à la poste vient s'ajouter aux heures passées sur le terrain de football durant un entraînement encadré ? Cette question du questionnaire a suscité quelques remarques et interrogations légitimes chez mes élèves. Il leur a été recommandé de tenir compte de toutes leurs activités qui provoquaient chez eux un léger essoufflement et/ou une sudation plus importante qu'aux repos. Compte tenu de cette remarque, on observe les résultats suivants : 10% d'entre eux ne considèrent pratiquer aucune activité physique. Ce pourcentage s'approche de celui observé

par l'étude Sport Suisse (Lamprecht et al., 2008)³⁸ pour les adolescents qui est de 14%. Les élèves de Villeneuve qui disent pratiquer moins d'une heure de sport hebdomadairement représentent 12% des sondés. La catégorie suivante obtient le pourcentage le plus important avec 52% des élèves qui estiment pratiquer entre 1heure et 3h30 de sport par semaine. La catégorie qui s'en rapproche dans l'étude Sport Suisse 2008 (1 à 3 heure(s)) représente 39% des adolescents suisses et s'avère également être la catégorie la plus élevée. 15% des élèves pratiquent entre 3heures30 et 7heures d'activité physique alors que pour l'étude Sport Suisse 2008, 31% pratiquent entre 3 et 7 heures. Enfin 10% des élèves pratiquent plus de 7 heures de sport par semaine, tandis que les adolescents suisses sont 16% à réaliser ces 7 heures ou plus.

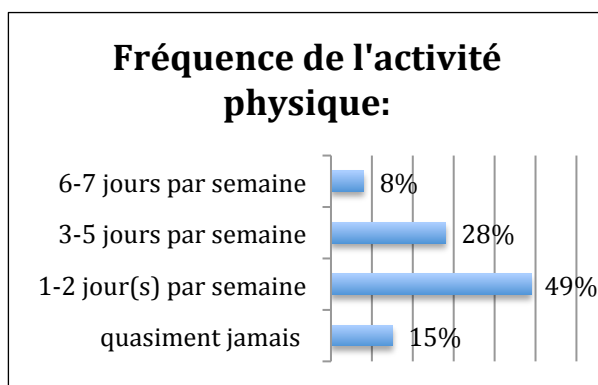
Il est attristant de constater que seul 10% des élèves effectuent un total d'heures d'activité physique qui peut correspondre à la recommandation de l'OFSPPO en la matière, à savoir au moins 60 minutes par jour. La majorité ne semble pratiquer que la moitié du temps conseillé. L'hypothèse que les élèves de mon établissement ne soient pas assez actifs semble d'ores et déjà être confirmée par ces réponses. Les fortes ressemblances avec les résultats de l'étude sur la population adolescente suisse de 2008 amènent à penser que le cas de l'établissement n'est pas isolé et ne se démarque pas non plus de façon plus encourageante.



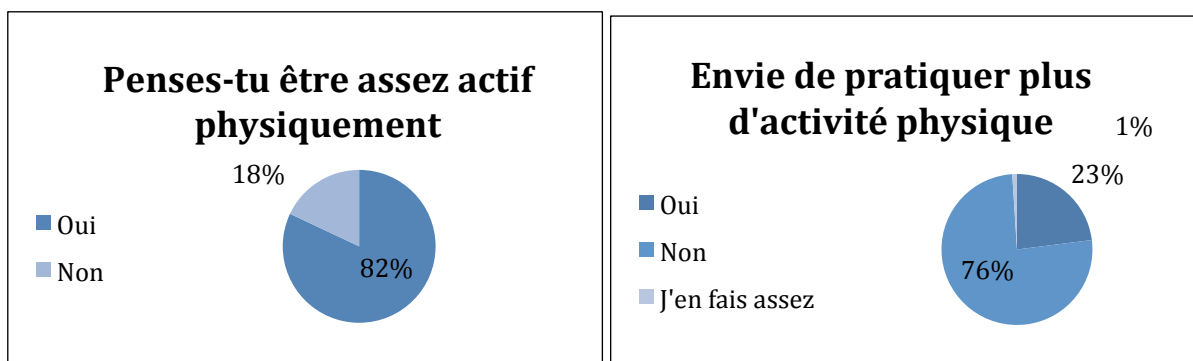
Comme il a été expliqué dans les chapitres précédents, la quantité d'activité physique ne suffit pas à suivre les recommandations pour un apport bénéfique à la santé générale. Il faut également que cette pratique soit effectuée régulièrement, dans l'idéal quotidiennement pour un résultat optimal. Dans ce but, il était demandé aux élèves d'estimer la fréquence à laquelle ils effectuaient l'activité physique dont ils avaient donné la quantité en temps précédemment. On remarque ainsi que 15% d'entre eux ont répondu par l'item proposé « quasiment jamais ».

³⁸ Lamprecht et all. (2008). *Sport Suisse 2008 Activité et consommation sportive de la population suisse*. Macolin : Office fédéral du sport.

On peut supposer que cet item ait regroupé des élèves ayant déclaré ne pratiquer « pas du tout » de sport ainsi que « moins de une heure ». L'item proposé ayant obtenu le plus grand pourcentage de réponses est « 1 à 2 jours par semaine » (49%). Suit l'item qui lui est juste supérieur, « 3 à 5 jours par semaine » (28%). Les élèves qui avouent avoir une pratique d'activités sportives quasi quotidienne (« 6 à 7 jours par semaine ») ne représentent que 8% des sondés. Il est malheureux de se rendre compte que c'est uniquement ces 8% d'élèves qui respectent les recommandations en matière d'activité physique. Au vu des résultats de la question précédente, ceci ne constitue pas une surprise, mais confirme qu'il y a un problème effectif concernant les pratiques sportives des élèves de Villeneuve.



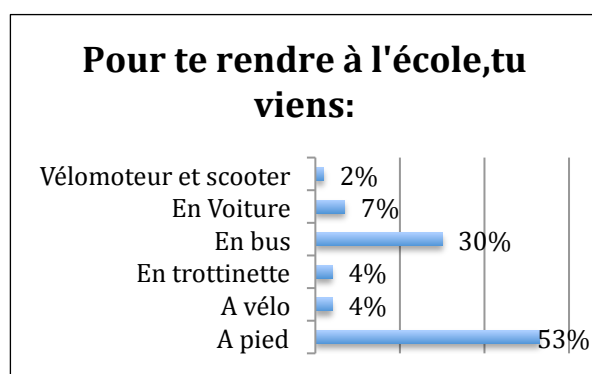
Il est maintenant intéressant de confronter ce constat avec le ressenti des élèves. A cette fin a été posée la question suivante : penses-tu être assez actif physiquement ? Si l'on en croit les résultats obtenus concernant le temps et la fréquence accordés aux activités physiques, une très forte majorité des élèves ne sont, selon le minimum requis par l'OFSPPO, pas du tout assez actifs. Il est donc très surprenant d'observer que 82% d'entre eux pensent être assez actifs. A cela s'ajoute le fait que 76% des élèves expriment leur manque d'envie d'en pratiquer plus. Ces observations permettent de supposer qu'ils ne sont pas du tout conscients du besoin en mouvement de leur organisme. Il peut sembler important, et c'est mon cas en tant que MEP, de faire évoluer leurs représentations ainsi que leur niveau d'information au sujet des besoins en activité physique pour conserver ou améliorer leur état de santé.



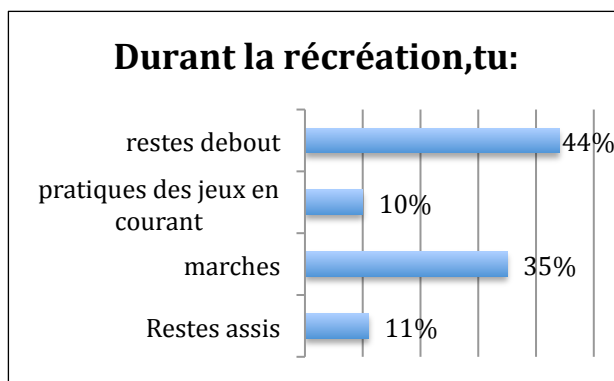
Activités physiques sur le temps scolaire

Cette deuxième partie d'analyse des résultats entend observer les habitudes des élèves durant le temps scolaire, comprenant les trajets pour se rendre à l'école, les récréations et les périodes de cours.

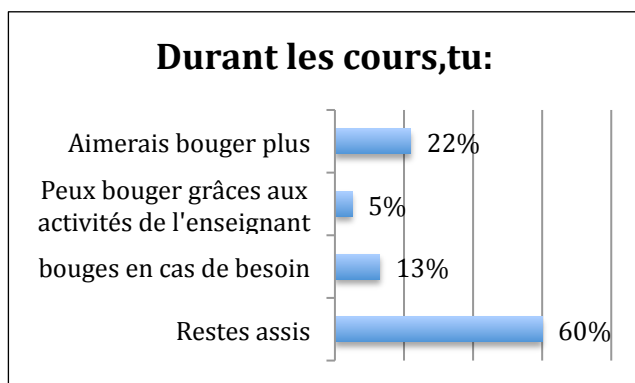
Concernant le trajet jusqu'à l'école, les résultats tiennent compte du choix multiple offert aux élèves lors du remplissage du questionnaire. Certains élèves ayant coché plusieurs cases puisqu'ils ne viennent pas tous les jours par le même moyen, le pourcentage exprime le nombre de fois que le moyen de locomotion a été cité. 53% des élèves effectuent au moins une partie du trajet à pied, si ce n'est la totalité (34%). 4% des élèves pédalent jusqu'à l'école, 4% utilisent une trottinette, 7% se font amener jusqu'aux portes de l'école en voiture et 2% utilisent un scooter ou un vélomoteur. 30% des élèves utilisent le bus, ce qui comprend bien sûr les élèves des communes environnantes à Villeneuve. Ces résultats sont encourageants puisque le nombre d'élèves qui viennent à l'école en voiture ou en scooter est assez bas (9%). Concernant les 30% d'élèves qui utilisent le bus, on peut relever une fois de plus le côté contraignant du regroupement de plusieurs communes dans l'établissement scolaire et les distances élevées que représente le trajet de certains élèves. Certaines propositions concernant ce fait seront envisagées dans les chapitres suivants.



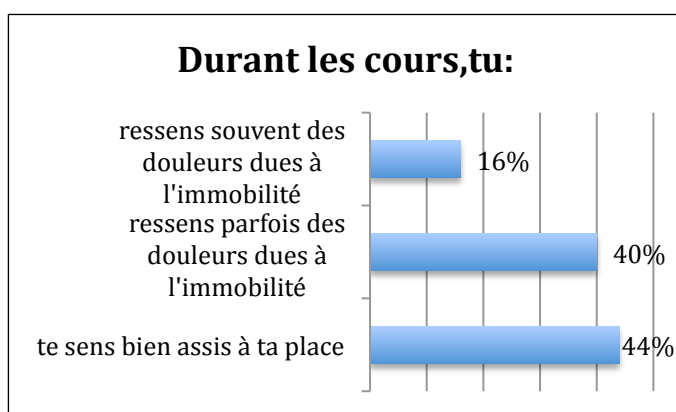
La récréation est un moment dans le temps solaire ou le mouvement est largement autorisé, si ce n'est encouragé. De par mes observations, les voyant souvent assis ou debouts de façon statique, j'avais émis l'hypothèse que les élèves n'étaient pas assez actifs durant leurs pauses. Celle-ci se trouve en partie être confirmée par les résultats suivants. Ainsi 44% des élèves passent la majorité de leur récréation debouts et 11% d'entre eux ont relaté rester assis. A ceci s'oppose 10% des élèves qui pratiquent des jeux en courant et 35% des élèves qui utilisent le temps de la récréation pour marcher. Il est important de noter que les 10% d'élèves qui jouent en courant font également partie de ceux qui disent marcher. Ainsi si l'on classe les réponses d'élèves en deux catégories en séparant ceux qui sont uniquement statiques et ceux qui bougent, on obtient le résultat suivant : 55% élèves ne bougent pas et 45% d'entre eux profitent au moins de marcher si ce n'est courir. Suite à ces observations, des propositions seront émises dans les prochains chapitres dans le but de faire bouger les élèves inactifs et encourager ceux déjà actifs à bouger davantage.



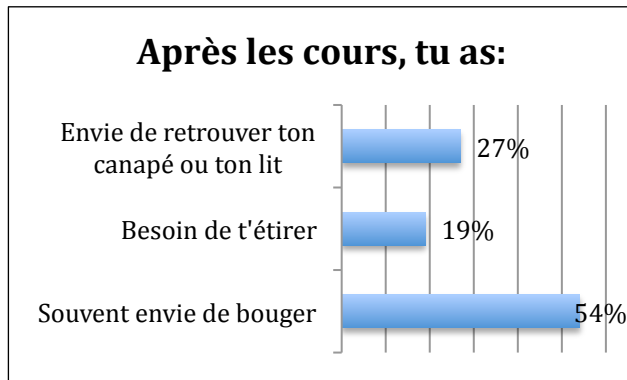
Les leçons en classe, sans tenir compte des leçons d'EPS, composent la plus grande partie du temps scolaire. Les habitudes veulent que dans la majeure partie de ce temps, les élèves prennent place derrière leur table, assis, du moins est-ce mon idée à ce sujet. Le fait que 60% des élèves répondent rester assis confirme cette idée. 22% des sondés émettent le souhait de bouger davantage durant les cours alors que 13% admettent pouvoir bouger lorsqu'ils en ressentent le besoin. Seuls 5% des élèves ont répondu pouvoir bouger grâce aux activités proposées par l'enseignant. Il existe des moyens de proposer aux élèves des activités en mouvement durant les cours. Au vu du maigre nombre d'élèves qui ont relaté se le faire proposer, il serait intéressant d'envisager d'augmenter la quantité de mouvement durant les leçons en classe. Le programme « l'école bouge » propose une grande quantité d'idée pour apporter du mouvement durant le temps passé en classe. Il sera donc question de ce programme ainsi que d'autres propositions dans les chapitres suivants celui-ci.



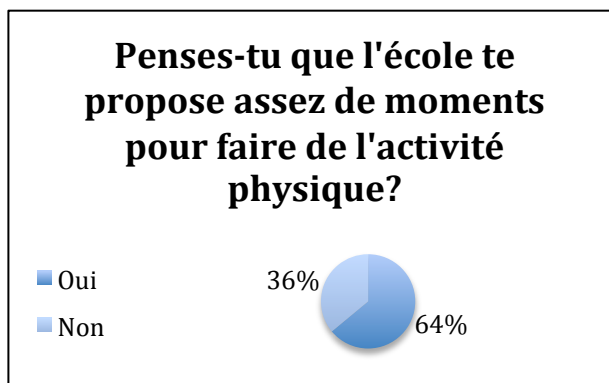
La question suivante avait pour but de tenter de mesurer les conséquences du manque de mouvement imposé par les contraintes scolaires ressenties par les élèves. Il en ressort que 56% d'entre eux ressentent des douleurs liées à l'immobilité, que ce soit parfois (40%) ou souvent (16%). A l'inverse, 44% d'entre eux se sentent généralement bien à leur place. Compte tenu que plus de la moitié des élèves ressent un effet négatif de la posture imposée, il semble évident qu'il faille y remédier. Les élèves sont en pleine croissance à cet âge de leur vie et les problèmes de dos qui apparaissent déjà à leur âge sont un problème important.



Le constat sur le manque de mouvement des élèves observé selon les résultats des questions précédentes est également ressenti par les élèves. En effet, 54% d'entre eux ont souvent envie de bouger dès la fin du temps scolaire. 19% ressentent le besoin de s'étirer, ce qui peut être considéré comme une conséquence de l'immobilité sur une trop longue période. Malgré tout, 27% des élèves interrogés expriment une envie de retrouver une position statique sur leur canapé ou sur leur lit dès la fin des cours.

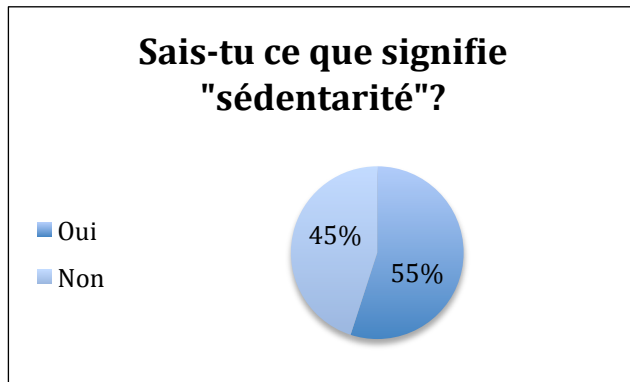


Afin de prendre en compte les perceptions et envies des élèves, il leur a été demandé de donner leur avis concernant l'activité physique durant le temps scolaire. A la question : penses-tu que l'école te propose assez de moments pour pratiquer de l'activité physique, 64% ont déclarés que oui, s'opposant ainsi aux 36% qui déplorent un manque de possibilité de faire de l'activité physique. En observant ce résultat, on peut supposer que les élèves ne ressentent pas le besoin de bouger plus, ou alors n'aient pas conscience du besoin en mouvement de leur corps pour préserver et améliorer leur état de santé. L'analyse des réponses des élèves au chapitre suivant tentera de faire la lumière sur l'état des connaissances de ces derniers sur les recommandations et les besoins en activité physique.

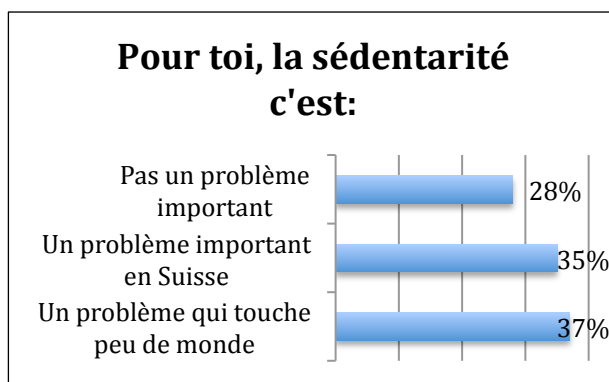


Niveau de connaissance sur les recommandations

Grâce à l'analyse des questions suivantes, il est envisagé de rendre compte des connaissances des élèves sur le thème du présent travail. Il s'avère que 45% des élèves sondés ignorent le sens du mot sédentarité. Il est intéressant de faire ce constat puisque ce terme est très souvent utilisé dans la littérature ainsi que dans les documents des différentes campagnes de prévention et promotion de l'activité physique. Il paraît donc difficile pour les élèves d'aborder un thème dont ils ignorent jusqu'à la signification du mot sédentarité.



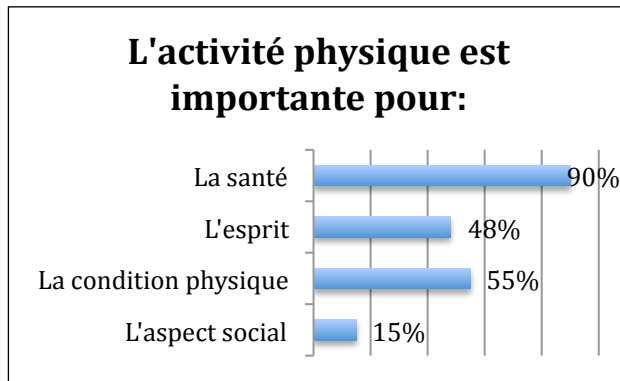
Parmi les élèves ayant affirmé connaître le sens du mot « sédentarité », 28% pensent que ce n'est pas un problème de santé publique important. 37% pensent que peu de monde est concerné par la sédentarité. 35% des élèves affirment que c'est un problème important en Suisse. Il est intéressant de constater que seul un tiers des élèves sont informés ou conscients que la sédentarité peut poser problème et que celui-ci concerne d'ores et déjà la population suisse.



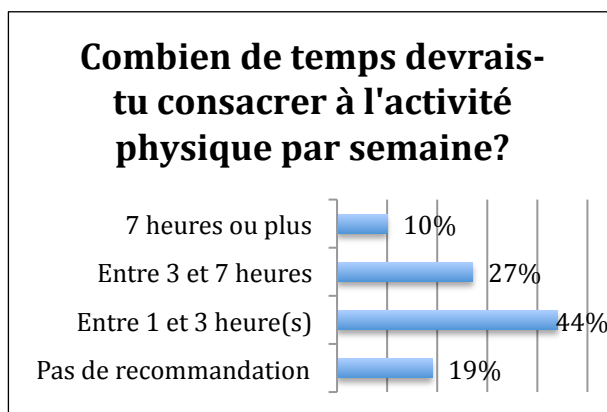
La notion d'activité physique quant à elle semble plus communément connue par les élèves, bien que la définition propre soit parfois peu évidente même pour les spécialistes. Il a été demandé aux élèves de choisir parmi quatre caractéristiques, ce pourquoi l'activité physique était importante.

Il est plaisant de constater tout d'abord que 90% des élèves font le lien entre l'activité physique et la santé. Il est intéressant de mentionner que la part des 10% qui n'ont pas mentionné le lien avec la santé ont tous attribué à l'activité physique une importance exclusive pour la condition physique. L'importance de pratiquer du sport pour le bien-être psychique est citée par un peu moins de la moitié des élèves sondés (48%). 55% des élèves attribuent une importance au sport pour la condition physique. Ce qui peut être relevé ici est le fait que pour un bon nombre d'élèves, le sport ne se limite pas à l'amélioration de la

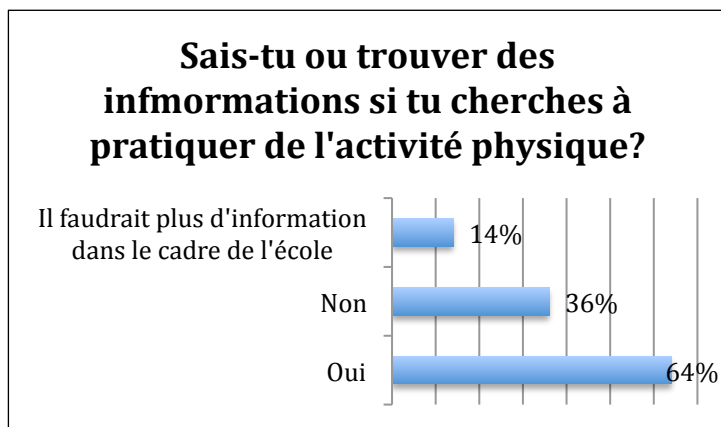
condition physique, mais au-delà de ça, ait un impact avéré sur la santé puisque les élèves l'ont cité dans 90% des cas comparativement aux 55% de la condition physique. L'importance de l'activité physique en lien avec l'aspect social a été citée dans 15% des cas.



Les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et adolescents émises par l'OFSPPO préconisent au minimum une pratique d'une heure par jour. Afin de confronter les connaissances des élèves à la théorie, il leur a été demandé de choisir, parmi quatre propositions, le temps qu'ils devraient consacrer hebdomadairement à l'activité physique. Seuls 10% des élèves ont répondu correctement selon les recommandations en vigueur. 27% ont répondu entre 3 et 7 heures, 44% entre 1 et 3 heure(s). 19% des élèves ont par ailleurs cité l'absence de recommandations à ce sujet. On constate rapidement à la lecture des ces résultats que les élèves sont très peu au courant des recommandations en matière d'activité physique. Dès lors, il serait important de les informer convenablement sur le sujet. Il appartient évidemment aux enseignants d'éducation physique de véhiculer ce message. Il serait bon que d'autres enseignants, apparaissant dans le cadre « classique » de la salle de classe diffusent également le message pour y ajouter de l'impact.



64% des élèves ont affirmé savoir où trouver des informations utiles lorsqu'ils souhaitent pratiquer une activité physique. On constate donc que 36% d'entre eux l'ignorent. Le fait de savoir s'il fallait que dans le cadre scolaire une plus grande information soit faite a obtenu l'aval de 14% des élèves.



5. Synthèse

Pratiques des élèves

Le premier constat sur les pratiques sportives des élèves a été encourageant. En effet, s'apercevoir que plus de la moitié d'entre eux sont inscrits dans des structures sportives a été pour moi une agréable surprise. Après coup, je déplore de n'avoir pas questionné les élèves sur le type d'activités qu'ils pratiquent. Même si ce n'est pas forcément le thème du présent travail, connaître les activités que ces élèves pratiquent aurait pu déboucher sur quelques questionnements et pistes de réflexions.

Une de mes principales hypothèses était que les élèves ne pratiquent pas assez d'activité physique, ou pas assez régulièrement. Malheureusement, celle-ci s'est avérée confirmée par les résultats de l'enquête. Seuls 10% d'entre eux arrivent à un total hebdomadaire de 7h, qui correspondrait à une heure par jour. Plus grave, 10% des élèves sont complètement inactifs. Il est impératif, en tant que MEP, de tenter d'agir après un tel constat. Une des premières choses à faire serait de leur faire prendre conscience de cet état de fait, puisque 82% des élèves se trouvent assez actif physiquement et 76% n'émettent pas l'envie de pratiquer plus d'activité physique.

Activités physiques sur le temps scolaire

Concernant l'activité physique effectuée sur le temps scolaire, les principaux constats amènent également à proposer des adaptations. Les observations sur le trajet pour venir à l'école ont été assez encourageantes puisque seuls 9% des élèves utilisent un moyen de transport motorisé, exception faite du bus scolaire pour les distances plus grandes explicitées précédemment. La récréation et les leçons en classe sont les deux domaines où le manque de mouvement a été clairement constaté. Pour rappel, 55% des élèves sont immobiles durant les pauses et 56% ont relaté des douleurs dues à l'immobilité durant les cours. Afin de réagir à ces constats, des propositions d'aménagements seront faites dans les chapitres suivants.

Niveau de connaissance sur les recommandations

Les observations faites sur les connaissances des élèves par rapport aux recommandations sur l'activité physique se sont révélées peu encourageantes. Seul un tiers des élèves sont au courant du fait que la sédentarité est un problème qui touche la population de près. Seuls 10% des élèves connaissent le temps d'activité physique recommandé quotidiennement. Les connaissances des apports bénéfiques de l'activité physique semblent encore faibles. Ces

constats amènent à penser qu'il faudrait accentuer les efforts de prévention et promotion de l'activité physique, pour que les enfants et adolescents soient bien informés des tenants et aboutissants de la thématique.

6. Promotion de l'activité physique à l'école existante

Les deux principales structures existantes actuellement pour promouvoir du mouvement dans le cadre scolaire en plus des heures d'EPS sont « l'école bouge » et le Sport scolaire facultatif (SSF). Le présent chapitre entend en expliquer brièvement le fonctionnement.

Ecole bouge

«L'école bouge» est un programme dirigé par l'Office fédéral du sport (OFSP) avec le soutien de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) et en collaboration avec le Bureau de prévention des accidents (BPA). En profitant de la dynamique lancée par l'année internationale du sport en 2005, l'OFSP a lancé à l'époque ce projet. Le programme s'adresse à toutes les classes de Suisse et du Lichtenstein. Il vise à inciter à pratiquer et à instaurer l'habitude de l'activité physique dans le quotidien. Le concept de base est assez simple: «l'école bouge» met gratuitement à disposition des écoles et enseignants des idées d'activités à réaliser pour se dépenser dont la plupart se réalisent dans une salle de classe. En contrepartie, les classes s'engagent à faire de l'exercice au moins vingt minutes par jour en plus des leçons d'éducation physique obligatoires. Les activités choisies peuvent être pratiquées partout: en classe, pendant les pauses, sur le chemin de l'école ou encore à la maison, sous forme de devoirs. Chaque classe décide elle-même comment elle entend procéder.

Sport scolaire facultatif (SSF)

Le SSF est une organisation proposée par les établissements scolaires, les communes et le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS). En proposant des activités sportives hors horaire scolaire, le SSF a pour but d'offrir à chacun la possibilité d'un engagement sportif intégré à la vie même de l'école. Il est régi selon le Manifeste du sport scolaire facultatif en Suisse (CFGS, 1997)³⁹ et propose aux jeunes de découvrir des pratiques sportives nouvelles dans un encadrement en marge de l'établissement scolaire. Le concours des sociétés sportives locales est encouragé pour permettre aux jeunes de la région d'avoir un aperçu et une porte d'entrée au sein de ceux-ci. Le manifeste prévoit que ces activités soient organisées dans un

³⁹ Commission fédérale de gymnastique et de sport. (1977). *Manifeste scolaire du sport facultatif en Suisse*. Lausanne : Service de l'éducation physique et du sport.

but de promotion de l'activité physique accessible à tous sans sélection et dans une idée de sport plaisir.

Propositions d'aménagements dans l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac

A travers ce chapitre seront évoquées quelques idées et propositions d'aménagements du temps scolaire, visant à promouvoir le mouvement des écoliers de Villeneuve-Haut-Lac.

En partant des structures existantes, il serait important de présenter au corps enseignant le principe de « l'école bouge ». Renseignements pris oralement, ceci n'a pas été fait depuis le lancement du programme en 2005. Il pourrait être intéressant de consacrer une partie d'une journée pédagogique, ou lors d'une conférence des maîtres, à cette présentation. Avec l'aval de la direction, les classes du primaire, pour lesquelles ce programme est particulièrement adapté, pourraient être encouragées à participer annuellement à « l'école bouge ». Actuellement, sur les 56 classes de l'établissement, seule une classe de 5^{ème} s'est inscrite à ce programme.

L'établissement de Villeneuve-Haut-Lac propose déjà du SSF qui attire chaque année plus de 250 élèves. Les différents cours proposés sont bien fréquentés par les élèves. Il se trouve malheureusement que le manque de locaux ne permette actuellement que peu d'augmentation de l'offre. En effet, la commune tarde à s'équiper d'une ou deux salles de sport supplémentaires, et le nombre croissant d'élèves et donc de classes différentes remplit la quasi totalité des plages horaires. La construction de la future salle de sport permettra, je l'espère, de proposer aux élèves de nouveaux cours SSF ou d'en augmenter la durée.

Les propositions suivantes sont des pistes qui pourraient être suivies au sein de l'établissement et n'émanent pas de structures existantes. Il s'agit en quelque sorte d'un répertoire de propositions qui pourrait être soumis à la direction ou au conseil des élèves pour donner lieu à une réflexion et à la réalisation de certaines d'entre elles.

La journée d'un écolier débute par le chemin jusqu'à l'école. C'est un moment important dans la vie scolaire et qui peut être le vecteur de plusieurs apprentissages. En effet, c'est dans ce moment que l'enfant acquiert progressivement un comportement adéquat dans la circulation. C'est également un moment qui permet de développer la socialisation des enfants puisque ceux-ci se côtoient souvent lors de ces déplacements. C'est également un moment où l'enfant découvre son environnement. Finalement, c'est un moment idéal pour commencer à bouger,

réveiller son organisme et accumuler dès le début de la journée, du « temps de mouvement ». Il me paraît dès lors important d'encourager les écoliers à se rendre à l'école par leurs propres moyens que ce soit à pied, à vélo, en trottinette, planche à roulettes, etc. Il a été constaté qu'un pourcentage important des élèves questionnés dans le cadre du présent travail, ne se rendait pas à l'école par ses propres moyens. Le fait que l'établissement regroupe des élèves de plusieurs communes, génère des déplacements de distances importantes il est vrai. Malgré ceci, et ce grâce à des informations récoltées au vol, un bon nombre d'élèves habitant dans la commune, ou à des distances moindres, se font amener à l'école ou utilisent les transports organisés par l'établissement. Il pourrait être intéressant de joindre aux informations de début d'année, un texte encourageant les parents à laisser venir leurs enfants à l'école par leurs propres moyens et à les encourager à le faire. Il est selon moi important que les parents abondent dans ce sens, et non à l'inverse, craignent uniquement pour la sécurité de leur enfant. En effet, des zones 30, de nombreux trottoirs et un système efficace de patrouilleurs scolaires aux croisements stratégiques jalonnent les rues de la commune qui mènent à l'école. Comme le relève le site [guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch), « Les enfants qui sont confrontés très tôt aux difficultés du trafic routier gagnent en sécurité. Le chemin qui mène à l'école infantine et primaire est particulièrement indiqué pour améliorer leur comportement vis-à-vis de la circulation. C'est un apprentissage important pour l'acquisition progressive d'une autonomie qui leur permettra un jour de se déplacer seul. »⁴⁰

A son arrivée à l'école, l'élève entre dans le périmètre scolaire, en particulier dans la cours de récréation. C'est un endroit privilégié qui permet aux enfants de se retrouver, de jouer, et de s'aérer dans un lieu sécurisé et adapté à cela. « Il est utile de rappeler que le jeu est un des droits de l'enfant. De plus, offrir la possibilité de faire des jeux à la récréation diminue le risque de tensions et de conflits inhérents au fait de rassembler un nombre important d'élèves en un seul lieu. Ainsi, promouvoir un environnement favorable à l'activité physique permet d'augmenter le mouvement mais développe aussi les relations sociales qui apportent leur contribution à un bon climat d'établissement. »⁴¹ Il peut donc être intéressant de réfléchir à la conception de cet espace dans mon établissement. La cour de récréation du collège est dotée d'un petit terrain multisports sur lequel les élèves se rendent volontiers avant et après les cours. Ce dernier est malheureusement désert durant les récréations. En effet, l'indiscipline de

⁴⁰ Guide-école.ch. En ligne <http://www.fondationo2.ch/Scripts/Index.aspx?idz=3>, consulté le 8 mai 2013.

⁴¹ Guide-école.ch. En ligne <http://www.fondationo2.ch/Scripts/Index.aspx?idz=3>, consulté le 8 mai 2013.

certaines élèves il y a quelques années, avait amené à son interdiction. Bien que cette dernière soit levée, les élèves n'ont pas repris l'habitude d'y jouer. Un projet de valorisation de cet espace durant les récréations a été proposé en réflexion au conseil des élèves au mois d'avril 2013. A côté de ce terrain, aucune infrastructure encourageant le mouvement et les jeux ne trouve sa place dans la cour. Il serait possible d'y installer des structures sportives tels que jeux de marelle, buts, paniers de baskets, lignes de démarcation de terrains au sol, barres fixes.

Durant la récréation, comme on a pu le constater grâce au questionnaire, une grande majorité des élèves ne bougent que peu et restent assis ou debouts sans profiter du temps à disposition pour bouger, courir et se dépenser. La récréation doit permettre aux élèves de se détendre, de faire le plein d'énergie, de prendre un bol d'air et d'activer son organisme dans le but également d'être bien disposé pour les apprentissages scolaires à la fin de celle-ci. A la vue des résultats de la présente étude, les élèves ne bougent pas assez de façon spontanée. On peut donc imaginer des moyens de les motiver à bouger durant les pauses.

Il serait envisageable de mettre en place un prêt de matériel durant les pauses et peut-être durant un laps de temps avant et après les cours scolaires. Ce système pourrait être géré par un groupe d'élèves sous la houlette d'un enseignant. Il serait envisageable de récupérer le matériel un peu usé des salles de sport pour le mettre à disposition de cette « ludothèque ». Ce groupe d'élèves pourrait aussi être mandaté pour organiser ponctuellement des événements tels que tournois, challenges, etc.

Dans le même ordre d'idée, une classe pourrait, par exemple, chaque semaine, proposer une chorégraphie simple à réaliser durant la récréation en invitant tous les élèves ainsi que le corps enseignant à y participer.

Durant le temps passé en classe, il s'est avéré en observant les réponses au questionnaire que les élèves restaient la plupart du temps assis et ressentaient les effets négatifs de cet immobilisme. Pour répondre à cela, on pourrait imaginer, un peu sur le modèle des propositions de « l'école bouge », intégrer durant les leçons des moments en mouvement. Le simple fait de se lever à quelques reprises et d'effectuer quelques pas serait déjà une amélioration comparée à la posture assise durant 45 minutes.

Il est aussi envisageable de mettre sur pied des moments d'activité physique avant ou après les cours, ainsi que durant la pause de midi. Sans concurrencer les activités de SSF, on

pourrait imaginer prévoir un lieu ainsi qu'un moment où les élèves auraient la possibilité de pratiquer un sport dans un cadre prévu à cet effet. Cela pourrait également être géré par un groupe d'élèves qui proposerait et organiserait l'activité, par exemple un tournoi de jeu. Les maîtres d'éducation physique pourraient superviser cette organisation, si ce n'est s'en occuper.

Il serait imaginable de mettre sur pied, en début d'année, une semaine spéciale sur le thème de l'activité physique au cours de laquelle seraient présentés les besoins et recommandations sur le sujet ainsi que les différentes structures et possibilités offertes aux élèves pour pratiquer une activité physique dans le cadre du temps scolaire. Ce pourrait être un projet mené avec une classe, préparé en fin de l'année scolaire précédente et présenté non loin de la rentrée pour proposer une dynamique saine dès la reprise de l'année scolaire.

Il est possible également de mettre sur pied des journées sportives. A l'exception des joutes de fin d'année ainsi que des activités sportives ayant lieu la dernière semaine de l'année, il n'existe pas de telles journées dans l'établissement de Villeneuve-Haut-lac. On pourrait imaginer en proposer quelques-unes par année. Ce projet est d'ailleurs en réflexion depuis peu, suite à une séance entre les maîtres d'éducation physique et la direction.

Exemples d'aménagements dans les établissements de la région

Dans le but de pouvoir comparer et s'inspirer d'aménagements existants, j'ai pris contact avec les établissements de la région Riviera et Chablais. Ce chapitre entend présenter les informations obtenues sur les différents moyens qui sont mis en place dans ces établissements pour promouvoir le mouvement et l'activité physique au sein de l'école. Il en ressort quelques aménagements intéressants, mais également de nombreuses réponses relatant l'absence d'activités et de projets ayant pour but d'encourager les élèves à plus de mouvement.

Ainsi plusieurs établissements encouragent la participation de leurs classes primaires au programme « l'école bouge ». Certains relatent malgré tout une diminution des efforts dans ce sens après quelques années.

La plupart des établissements de la région proposent des après-midi sportifs en plus des heures d'EPS. Ces mêmes établissements proposent également des camps multisports pour créer un climat relationnel favorable et motivant à la pratique du sport.

Plusieurs établissements proposent des activités dans le cadre du SSF. On observe qu'il n'existe pas dans toute cette offre d'activité spécifique aux élèves dits « sédentaires ».

A Blonay et à Vevey, sont proposés des cours supplémentaires spécialement adaptés aux élèves en manque de mouvement ou qui ont des difficultés dans les activités sportives. Ces cours comprennent des activités physiques adaptées ainsi qu'un complément théorique sur le thème de l'alimentation et l'activité physique pour un développement optimal de son capital santé.

L'idée la plus intéressante qui ressort de mes contacts avec les autres établissements scolaires trouve sa place dans la commune de Bex. Il a en effet été créé une commission des sports au sein de la commune, sous l'impulsion de son municipal M. Daniel Hediger. Elle regroupe des membres de la municipalité, des clubs sportifs et un membre de la file d'éducation physique de l'établissement scolaire qui crée le lien entre les élèves et les sociétés sportives de la commune. Cette commission est notamment active en proposant des activités et des rencontres sportives destinées à tout un chacun.

7. Conclusion

La quantité de mouvement et d'activité physique quotidienne évolue avec le mode de vie. Il est avéré que ce dernier, et surtout dans les pays industrialisés, tend à se sédentariser de plus en plus. Au fil de l'histoire, l'homme a toujours cherché à réduire ses efforts réduire les effets négatifs sur la qualité de vie. Les activités physiques qui rythmaient le quotidien des hommes il y a encore quelques dizaines d'années sont dans de nombreux cas, remplacées par des machines qui sont sensées faciliter la vie. Bien que l'idée soit intéressante et agréable, on observe une fâcheuse tendance à une quantité trop faible d'activité physique qui a de graves répercussions sur la santé.

Le cadre théorique du présent travail démontre, une fois de plus, le lien clairement établi entre l'activité physique et ses nombreux bienfaits pour la santé. En reprenant les recommandations de l'OMS, l'OFS et de l'OFSPQ, on constate rapidement que les instances politiques se préoccupent sérieusement de cette thématique, donnant par la même occasion un accent fort pour les acteurs du monde sportif et de l'éducation. En tant que futur enseignant d'EPS, il me semblait important de me pencher sur la thématique dans le cadre de mon établissement, à une échelle qui me concerne directement, puisque j'y suis un acteur au quotidien.

L'étude de cas portant sur les élèves de l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac a permis de constater que la tendance au manque de mouvement s'est assez clairement installée parmi eux. Même si un peu plus de la moitié d'entre eux pratiquent une activité sportive en club, une grande majorité des élèves ne respectent pas les recommandations minimales concernant la quantité et la fréquence des activités physiques à des fins de préservation du capital santé. Ce triste constat est complété par le fait qu'ils sont mal informés sur le sujet. En effet, une faible proportion d'élèves a conscience de tous les bienfaits de l'activité physique sur la santé et des recommandations en la matière.

Les élèves sont amenés à passer la majeure partie de leur temps à l'école. Il est donc primordial que dans ce cadre-ci leur soit proposé un environnement propice à un développement sain, ce dernier passant par une quantité de mouvement quotidien suffisant pour améliorer et préserver un bon état de santé.

Ainsi, ce travail propose des possibilités d'actions et d'aménagements du temps ainsi que de l'environnement scolaire pour prévenir la sédentarité. Il est clair que toutes ne seront pas mises en places, l'idée étant d'ouvrir une réflexion, de donner quelques pistes réalisables afin,

peut-être, de tester et mettre en action l'une d'elle. Il est certain que l'institution scolaire à bien d'autres buts et enjeux que l'éducation à une vie en mouvement, mais il est toutefois très important de profiter des structures scolaire pour parfaire l'information de élèves sur ces problématiques de santé.

Les constatations faites tout au long de ce travail, que ce soit dans mes lectures, dans l'élaboration du cadre théorique, dans les échanges avec mes collègues et autres acteurs d'établissements scolaires et surtout les réponses obtenues grâce à mes élèves me motivent fortement à une réflexion sur le thème de l'activité physique durant le temps scolaire. Grâce à elles, je me sens d'autant plus intéressé et motivé à agir au sein de mon établissement une fois mes études terminées. La mise en place de moyens pour améliorer la situation actuelle sera un de mes objectifs de l'année prochaine, ma première année en tant qu'enseignant diplômé.

L'engouement qu'a suscité le thème de mon travail à travers les différentes discussions et débats entre collègues et membres de la direction est un facteur particulièrement encourageant pour poursuivre et persévérer dans cette voie en travaillant en équipe.

8. Bibliographie

Ouvrages

- Billat, V.(2003). *Physiologie de méthodologie de l'entraînement*. Bruxelles : De boeck.
- Brunet-Guedj, E. (2000). *Médecine du sport*. Paris : Masson.
- Delong C. (2004). *Les bienfaits du sport*. Paris : Flammarion.
- Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Institut national de la santé et de la recherche médicale, Paris.
- Laure, P. (2007). *Activités physiques et santé*. Paris : Ellipses.
- Weineck, J. (1997). *Manuel d'entraînement*. Paris : Vigot.

Publications officielles, articles

- Aellen. J. (2007). *Activité physique et santé des jeunes*. Espace pédagogique no. 33. Service de l'éducation physique et du sport
- Aïm, P. (2010). *Les dangers de la sédentarité, les mérites de l'activité physique*. Rennes : Centre Hospitalier Universitaire de Rennes.
- Comité de l'Association Suisse contre l'ostéoporose. (2003) *Ostéoporose, recommandations de l'Association Suisse contre l'ostéoporose*. Bâle : Schaffner & Conzelmann.
- Commission fédérale de gymnastique et de sport. (1977). *Manifeste scolaire du sport facultatif en Suisse*. Lausanne : Service de l'éducation physique et du sport.
- Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique). (2005). *Déclaration de la CDIP du 28 octobre 2005 : Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école*.
- Département de la formation de la jeunesse et de la culture. (1984) *Loi scolaire*. Etat de Vaud.
- Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Lamprecht et al. (2008). *Sport Suisse 2008 : Activité et consommation sportive de la population suisse*. Macolin : Office fédéral du sport.

Lieberher et al.(2010). *Santé et comportement vis-à-vis de la santé suisse 2007*. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

Office fédéral de la santé publique. (2008). *Programme national alimentation et activité physique 2008-2012*. Office fédéral de la santé publique.

Office fédéral du sport. (2006). *Activité physique des enfants et adolescents*. Macolin : Office fédéral du sport.

Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse. (2009). *Activité physique et santé, document de base*. Macolin : Office fédéral du sport.

Office fédéral de la statistique. (2008). *Enquête Suisse sur la santé 2007 : premiers résultats*. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

Sites internet

Guide-école.ch. En ligne <http://www.fondationo2.ch/Scripts/Index.aspx?idz=3>, consulté le 8 mai 2013.

HEPA. En ligne <http://www.hepa.ch/>, consulté le 8 mai 2013.

Observatoire sport et activité physique Suisse. En ligne <http://www.sportobs.ch/>, consulté le 8 mai 2013.

OFS. En ligne <http://www.bfs.admin.ch/>, consulté le 8 mai 2013.

OFSP. En ligne <http://www.bag.admin.ch/>, consulté le 8 mai 2013.

OFSPPO. En ligne <http://www.baspo.admin.ch/>, consulté le 8 mai 2013.

OMS. En ligne <http://www.who.int/fr/>, consulté le 8 mai 2013.

OMS. En ligne http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/index.html, consulté le 8 mai 2013.

OMS. En ligne http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/index.html, consulté le 8 mai 2013.

9. Annexes

Questionnaire

Le questionnaire en ligne peut être consulté à l'adresse suivante :

HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/1I0_KYL9JWR4ZI8PBHEYQEOROG5DK1M5_FV1GNR9PVOLVY/VIEWFORM

Scolarité et sédentarité

Dans le cadre de la Haute Ecole Pédagogique de Lausanne, je réalise un travail de mémoire sur la sédentarité des écoliers.

Je te remercie de répondre sincèrement aux quelques questions de ce formulaire. Les réponses récoltées resteront anonymes et seront traitées dans le but d'observer les rapports des écoliers avec l'activité physique. Il n'y a pas une réponse plus « juste » qu'une autre. Ce qui importe, c'est leur authenticité.

Je te remercie d'avance d'y consacrer quelques instants.

Genre:

Masculin

Féminin

Quel âge as-tu?

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

16 ans

Penses-tu être assez actif physiquement?

Oui

Non

Pratiques-tu un sport en club?

Oui

Non

Sans compter les leçons d'éducation physique, combien d'heures de sport fais-tu sur une semaine?

Pas du tout

Moins de 1h

Entre 1h et 3h30

Entre 3h30 et 7h

Plus de 7h

En moyenne, tu pratiques une activité physique (sans prendre en compte les heures d'éducation physique) :

quasiment jamais

1-2 jour(s) par semaine

3-5 jours par semaine

6-7 jours par semaine

Aimerais-tu pratiquer plus d'activité physique

Oui, mais je n'ai pas la possibilité de le faire

Non

Autre :

Pour te rendre à l'école, tu viens:

Tu peux cocher plusieurs réponses

A pied

A vélo

En trottinette

En bus

En voiture

En vélomoteur ou scooter

Durant la récréation:

Tu peux cocher plusieurs réponses

Tu restes assis(e)

Tu marches

Tu pratiques des jeux en courant

Tu restes debout

Durant les cours, sans tenir compte des cours d'éducation physique:

Tu peux cocher plusieurs réponses

Tu restes assis la plupart du temps

Tu peux bouger lorsque tu en ressens le besoin

L'enseignant propose parfois des activités en mouvement

Tu aimerais parfois bouger mais tu ne peux pas

Durant les cours:

Tu te sens généralement bien à ta place

Tu ressens parfois des douleurs dues à l'immobilité (au dos par exemple)

Tu ressens souvent des douleurs dues à l'immobilité (au dos par exemple)

Durant le temps pendant lequel tu es à l'école:

Tu as le sentiment de bouger assez

Tu aurais besoin de bouger plus

Autre :

Sais-tu ce que signifie "sédentarité"?

Si ta réponse est "non", ne réponds pas à la question suivante

Oui

Non

Pour toi, la sédentarité c'est:

Un problème qui touche peu de monde

Un problème important en Suisse

Pas un problème très important

L'activité physique est importante pour:

Tu peux cocher plusieurs réponses

L'aspect social (les amis)

La condition physique

L'esprit (bien-être)

La santé

A ton avis, combien de temps devrais-tu consacrer à l'activité physique par semaine?

Il n'y a pas de recommandation

Entre 1 et 3 heure(s)

Entre 3 et 7 heures

7 heures ou plus

Penses-tu que l'école te propose assez de moments pour faire de l'activité physique?

Oui

Non

Participes-tu à une activité du Sport Scolaire Facultatif

Oui

Non

Après les cours:

Tu as souvent envie de bouger (marcher, courir, faire du sport)

Tu as besoin de t'étirer, tu sens que ton corps est fatigué

Tu as envie de retrouver ton canapé ou ton lit

As-tu une proposition concernant l'activité physique durant le temps scolaire ?

Sais-tu où trouver des informations si tu cherches à pratiquer une nouvelle activité physique?

Oui

Non

Il faudrait plus d'informations dans le cadre de l'école

10. Résumé

Le manque d'activité physique tend à devenir un problème de santé public dans les pays en voie de développement. La tendance s'observe aussi bien chez les adultes que dans les strates plus jeunes de la population. La sédentarité se généralise et augmente grandement les risques sur la santé. Il est attesté que l'activité physique quotidienne apporte à l'homme de nombreux bienfaits.

Cette étude présente dans son cadre théorique une liste non exhaustive des bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé ainsi que les recommandations édictées par l'OMS et relatées par les différents offices fédéraux tels que l'OFSPPO et l'OFS.

L'étude se focalise sur le comportement des élèves de l'établissement de Villeneuve-Haut-Lac en matière d'activité physique. Quelles sont leurs pratiques sportives ? Sont-ils assez actifs ? Le quotidien scolaire est-il propice à une activité physique suffisante ? Telles sont quelques questions qui sont traitées dans le présent travail.

Des propositions d'aménagements dans le cadre scolaire sont faites dans le but de rendre le temps scolaire compatible avec les besoins en mouvements des écoliers.

Mots-clés

Activité physique

Sédentarité

Scolarité

Mouvement

Santé

Recommandations