



Intervention en milieu scolaire pour promouvoir l'activité physique et diminuer le temps sédentaire chez une population d'enfants de 6-11 ans d'un quartier défavorisé : Mouv' dans les écoles

Présentation aux rencontres Capas-Cité – 13 Février 2019

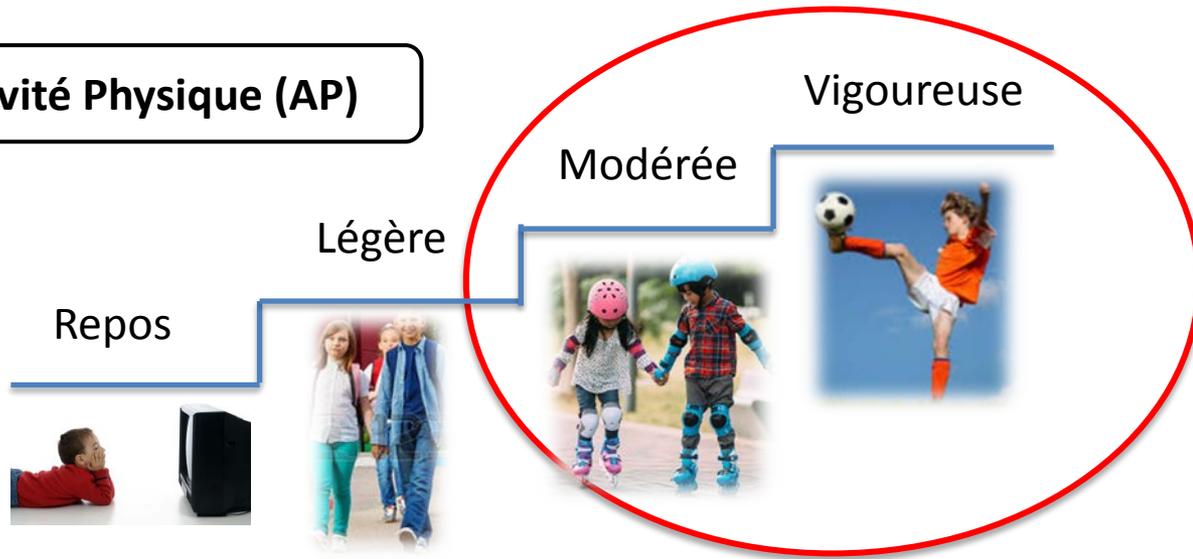
Caroline BERNAL¹, Nicolas FABRE¹, Léna LHUISSET¹, et Julien BOIS¹

Université de Pau et des Pays de l'Adour¹

Laboratoire « Mouvement, Equilibre, Performance et Santé »

Introduction

Activité Physique (AP)



- Effet préventif sur plus de 20 maladies chroniques (Lee & al, 2012)

Temps sédentaire (TS)

(Voss & al, 2014)



Introduction

Comment faire ?

Intervenir pour modifier les comportements liés à la santé

(Grélot, 2016)



Quelles stratégies seraient les plus efficaces pour promouvoir l'AP et diminuer le TS des enfants ? (Reis & al, 2016)



Créer le programme d'intervention optimal dans un contexte donné en prenant en compte plusieurs programmes d'intervention déjà mis en place

Introduction

Interventions déjà réalisées :



Cours d'EPS



Ateliers de sensibilisation en classe

**Résultats non concluants
(Kriemler, 2011)**

Introduction

Interventions déjà réalisées :

Modèle Socio écologique de Sallis (2008)



Résultats concluants
(Kriemler, 2011)

Peu d'interventions
Manque de données



Introduction

Objectifs de l'étude

Déterminer l'efficacité d'une intervention de 11 mois :

- visant à promouvoir l'activité physique des enfants, **diminuer le temps sédentaire**
- en milieu scolaire et incluant des leviers d'intervention sur **plusieurs sphères du modèle socio écologique**
- qui concerne les enfants de deux écoles primaires en **Réseau d'Education Prioritaire (REP)**
- avec des mesures objectives** de l'AP et de TS en pré et post intervention : l'accélérométrie



Méthodologie

Design de l'étude et participants

Ecole 1 : Jean Jacques Rousseau

Ecole 2 : Jules Verne

	2016-2017		2017-2018		2018-2019		2019-2020	
Ecole 1	T1	T2	T3	Int	T4	T5	T6	
Ecole 2	T1	T2	T3	Contrôle		Int	T5	T6

-Tous les élèves de 6-12 ans participent à l'intervention

-Mesures répétées pré et post pour mesurer efficacité de l'intervention :
autorisation des parents nécessaire



Effets à court et à long terme

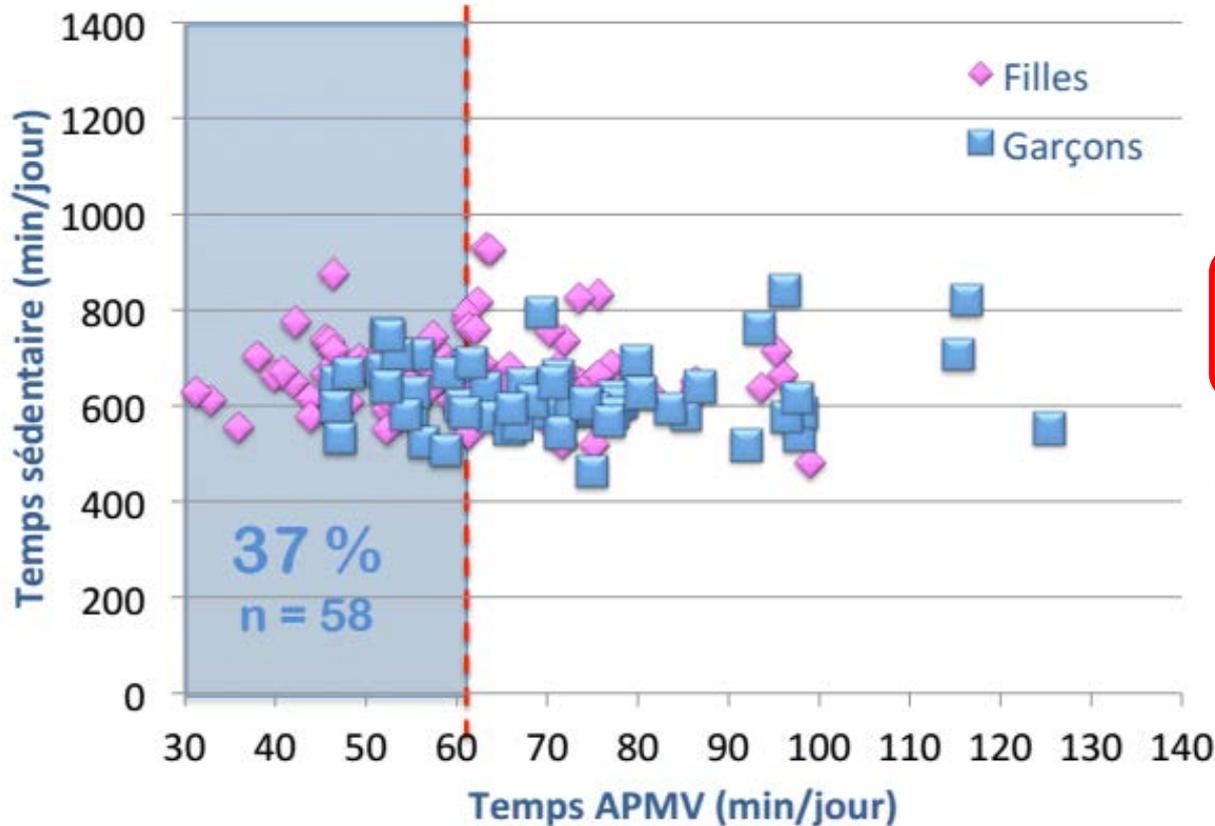


Méthodologie – Résultats diagnostiques

Mesures diagnostiques à T1 (2016)

Analyse temps global

N=186 analysés



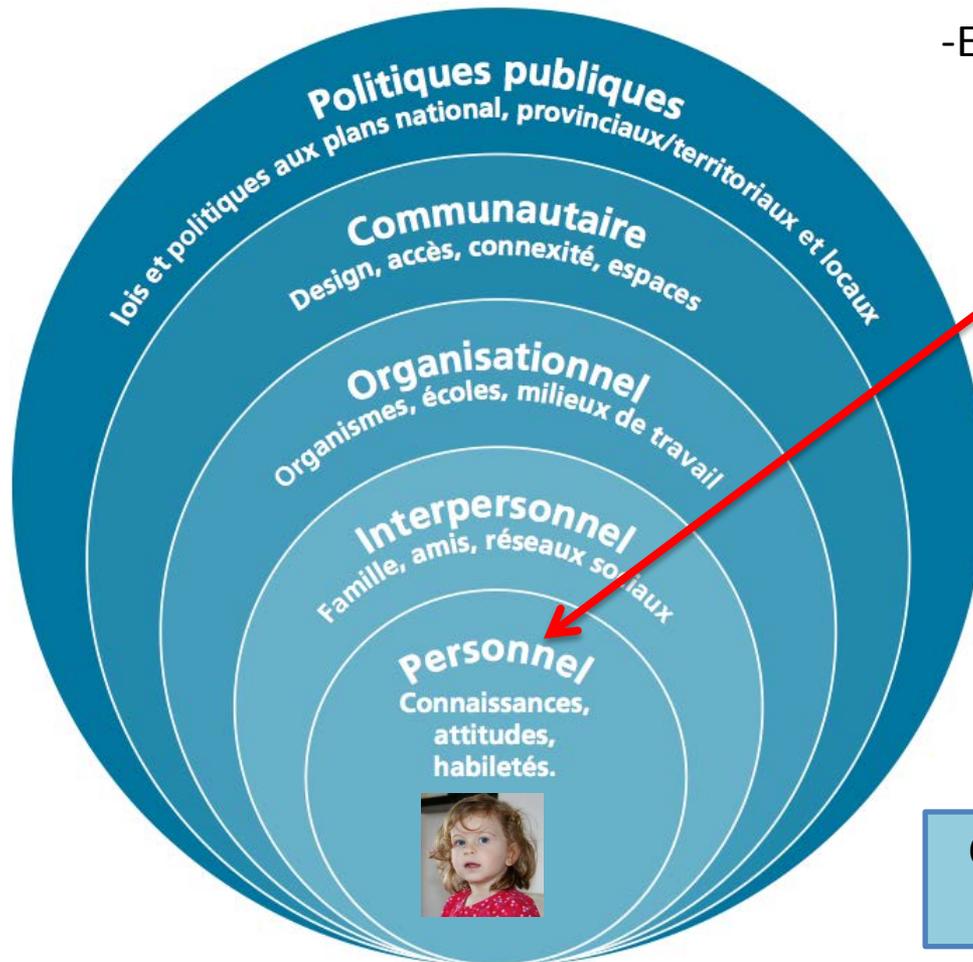
1/3 des enfants inactifs

10 heures de sédentarité par jour

Pas de différences significatives entre les deux écoles



Méthodologie – Intervention



-Effets positifs des ateliers de sensibilisation
(Van Sluijs, 2008)

Sensibilisation des enfants

- Ateliers réalisés en classe
30 min pour les CP et CE1
45 min pour les CE2, CM1, CM2
- Ateliers réalisés dans la cour
- « Breaks de sédentarité »

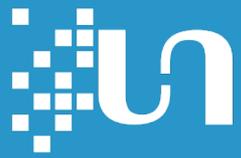
Connaître, développer la pensée critique,
raisonner, s'informer

Méthodologie – Intervention

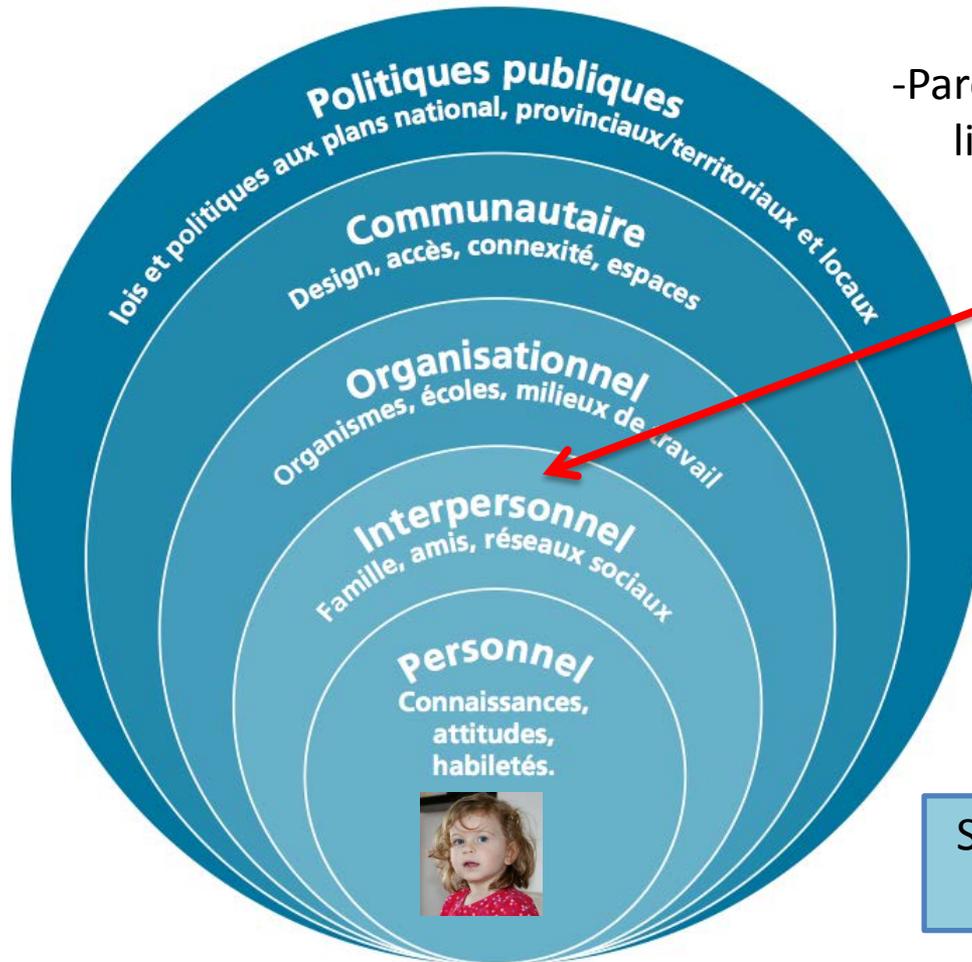
Sensibilisation des enfants

Activités principales	Thèmes des ateliers
Ateliers en classe : travail sur AP et TS	<ul style="list-style-type: none">-« Qu'est-ce-que l'activité physique ? »-« Comment pratiquer de l'activité physique ? »- « Qu'est-ce-que la sédentarité ? »- « Mon environnement est-il adapté à la pratique d'AP ? »- « Est-ce que j'ai changé ma pratique d'AP ? »
Activités concrètes en récréation	<ul style="list-style-type: none">-« Quels jeux puis-je réaliser en courant ? »- « Quels jeux puis-je réaliser avec un ballon ? »
Breaks de sédentarité	<ul style="list-style-type: none">-« Relaxation et respiration dans la nature »- « Orthographe et mathématiques »

Méthodologie – Intervention



Méthodologie – Intervention



-Parents sont déterminants dans comportements liés à AP et TS des enfants (Bois & al, 2005)

Sensibilisation des parents

- Formations de 1 heure
- Contenu : notions théoriques, pratiques
- Lettre informative transmise aux parents

Sensibiliser les parents qui agissent auprès des enfants tous les jours

Méthodologie – Intervention

Lettre informative à destination des parents

Ecole Jean-Jacques Rousseau

Pour les enfants :

- Aller à l'école en marchant, en vélo, en trottinette
- Monter les escaliers, marcher
- Jouer activement pendant la récréation.
- Marcher jusqu'au parc et jouer.
- Jouer à des jeux sportifs sur les terrains du quartier : football, basketball
- Pratiquer des activités avec les associations sportives de la ville, du quartier.



Pour les parents :

- Accompagner les enfants à l'école en marchant
- Monter les escaliers, marcher
- Bricoler, jardiner, ranger, etc...
- Accompagner les enfants au parc en marchant
- Pratiquer des activités dans des associations sportives de la ville, du quartier.
- Jouer avec ces enfants dans le quartier : football, basketball, etc...



Méthodologie – Intervention



-Intégration des comportements de santé dans l'action éducative de l'enseignant

Formation des enseignants

-Formations de 4 x 3 heures
-Contenu : notions théoriques, pratiques
- Dialogue



Sensibiliser les enseignants qui agissent auprès des enfants tous les jours

Méthodologie – Intervention

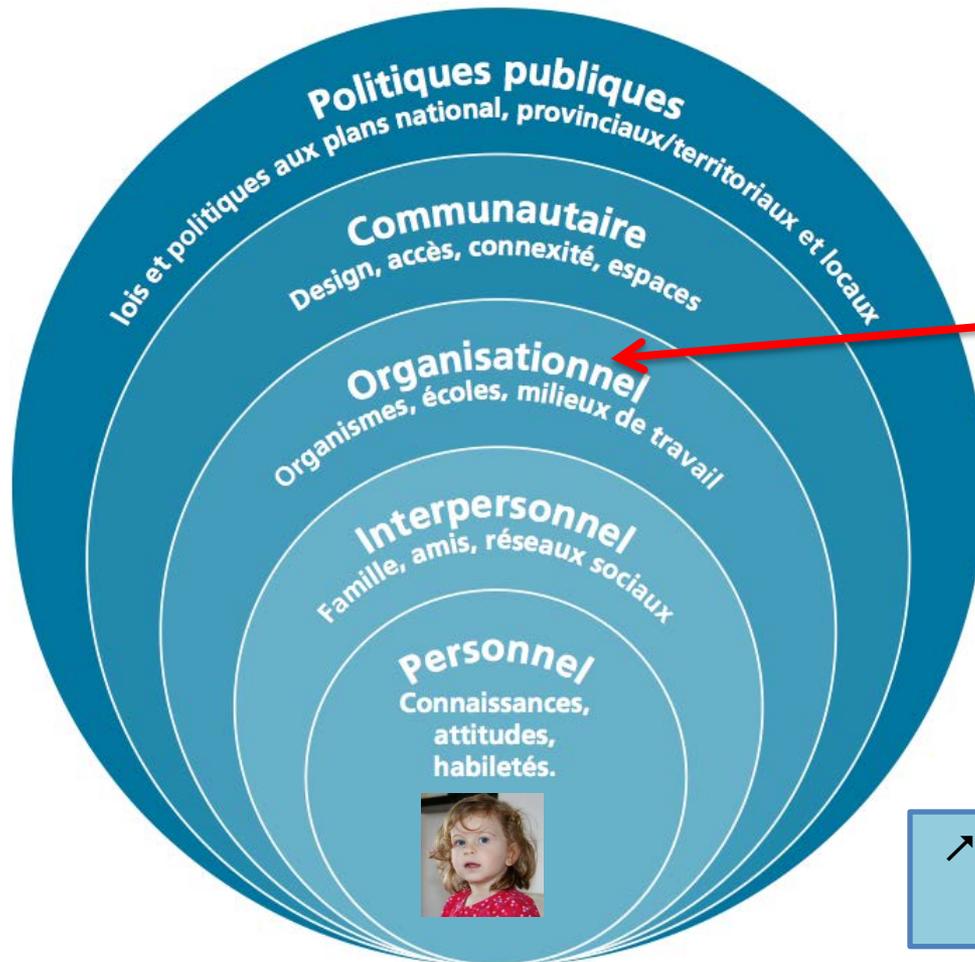
Caroline Bernal
STAPS de Tarbes

Formation n°1 : Promotion de l'activité physique
Enseignants de l'école Jean Jacques Rousseau

• Exercice n°2 : le gros ballon

Consignes	Remarques	Variante	Illustration
Debout, assis ou allongé, placer les mains sur le nombril. En inspirant, gonfler le ventre comme pour le transformer en gros ballon. En expirant, le laisser se dégonfler. Répéter l'exercice 10 fois.	-L'inspiration se fera toujours par le nez -L'expiration pourra se faire par le nez ou la bouche.	-Gonfler le ballon le plus lentement possible -Le laisser se dégonfler également le plus lentement possible ou, au contraire, brusquement -Garder le ballon gonflé quelques secondes, puis dégonflé également quelques secondes (notion d' « apnée »)	

Méthodologie – Intervention



-Recommandations de l'OMS pendant la journée scolaire ne sont pas respectées (Nettlefold & al, 2009)

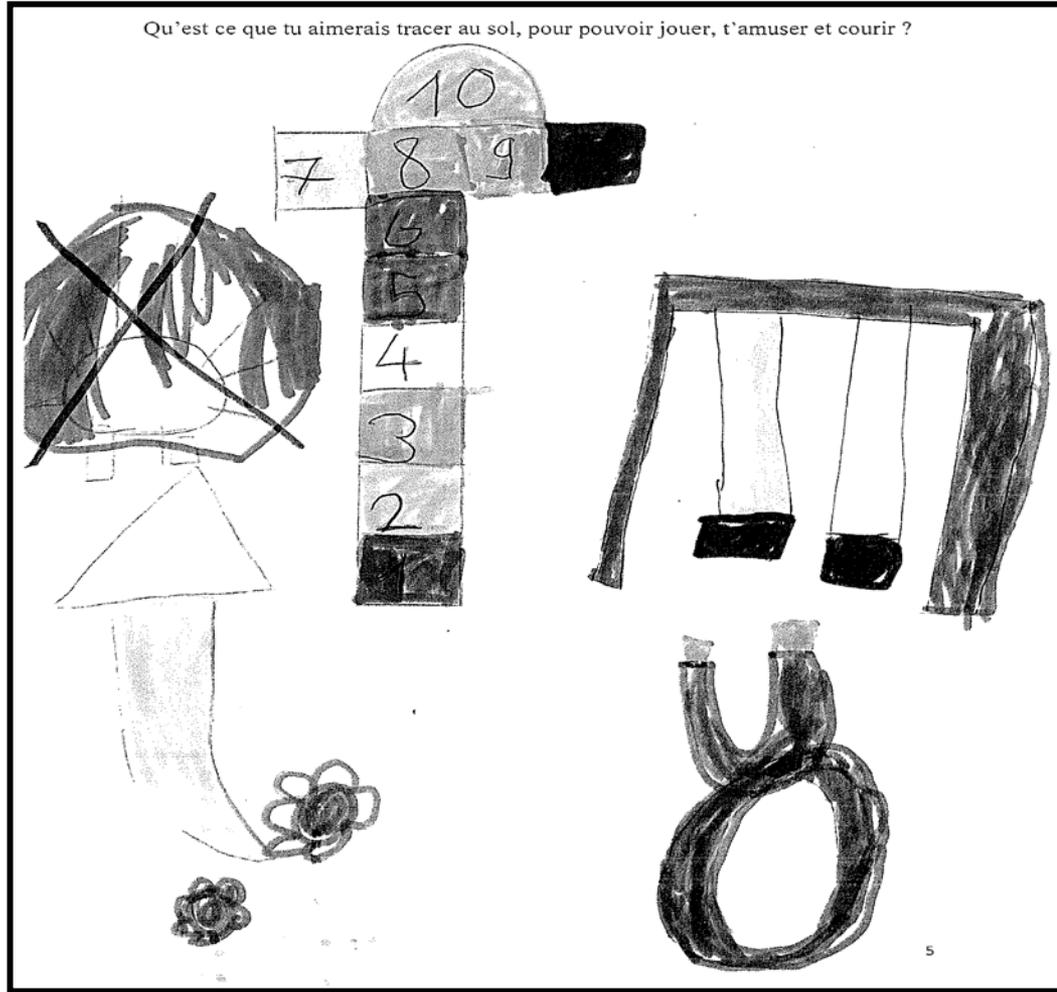
Réaménagement de la cour de récréation

-Enfants du CP au CM2 ont imaginé les tracés au sol
-Traçages réalisés et en cours

↗ Opportunités pour rendre les enfants actifs



Méthodologie – Intervention



Méthodologie – Intervention



-Entre 12h00 et 14h00 : 90 % de temps sédentaire

Réaménagement du temps de service de cantine

-Durée pré-intervention : 90 minutes
-Durée réduite pendant l'intervention : **50 – 60 minutes**

↗ Opportunités pour rendre les enfants actifs

Conclusion

Intervenir auprès des enfants pour modifier les comportements liés à la santé



(Grélot, 2016)

Quelles stratégies seraient les plus efficaces pour promouvoir l'AP et diminuer le TS des enfants ? (Reis & al, 2016)

- Etude de la littérature scientifique
- Etude du contexte (ville, écoles)



5 leviers d'intervention
(Sallis, 2008)



Efficacité intervention ?

Approche longitudinale

Merci de votre attention

CONTACT

Caroline BERNAL

Laboratoire « Mouvement, Equilibre, Performance, Santé »

UFR Lettres, Langues et Sciences Humaines

Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

bernalcaroline@gmail.com



Premiers résultats de l'intervention

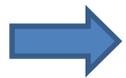
Analyses statistiques

Analyse de toutes les périodes de la journée (avant école, école, midi, extrascolaire, soir)

A l'école Jean Jacques Rousseau, comparativement à l'école Jules Verne :



La MVPA a augmenté de manière significative pendant la matinée scolaire dès le début de l'intervention (octobre 2018)



Le temps sédentaire (TS) a baissé de manière significative dès le début de l'intervention (octobre 2018)