

Feuille d'information 57

Évaluation de «L'école bouge»

Pour plus d'activités physiques dans les écoles suisses. Évaluation 2018-2020

Résumé

«L'école bouge» est un programme national d'encouragement des activités physiques en classe. Le programme a permis de toucher de nombreux nouveaux membres du corps enseignant au cours des années scolaires 2018/19 et 2019/20. Le corps enseignant de l'école enfantine et du degré primaire¹ utilise avant tout les exercices pour rythmer les cours. Grâce au programme, la régularité des exercices de mouvement en classe a pu être augmentée. En outre, ces derniers favorisent un bon climat de classe et en particulier le bien-être des élèves. Les élèves de l'école enfantine et du degré primaire apprécient les exercices de mouvement et souhaitent qu'il y ait plus fréquemment des pauses dynamiques pendant la classe. Les exercices ont un peu moins de succès auprès des élèves du 3^e cycle.

1 Le programme «L'école bouge»

Le programme national «L'école bouge», élaboré à l'origine par l'Office fédéral du sport (OFSP), vise à promouvoir l'activité physique dans les écoles. Pour l'année scolaire 2017/18, Swiss Olympic a repris le programme de l'OFSP sans apporter de modification au contenu. Le programme a été poursuivi au cours de l'année scolaire suivante (2018/19) sous une forme adaptée sur le plan conceptuel. Le plus grand ajustement concernait la forme sous laquelle les offres étaient proposées, dans la mesure où elles sont désormais disponibles via une nouvelle application web. Au total, 88 exercices de mouvement et des séries spéciales temporaires (env. 60 exercices: quatre séries spéciales de 15 exer-

cices chacune) sont mis en ligne et peuvent être consultés via l'application web ou téléchargés sous la forme d'un fichier PDF. Les exercices sont répartis en trois catégories:

- Apprentissage en mouvement
- Pauses stimulantes
- Pauses relaxantes

Table des matières

| | |
|---|---|
| 1 Le programme «L'école bouge» | 1 |
| 2 Résultats sélectionnés | 2 |
| 3 Possibilités d'optimisation | 6 |
| 4 Conception de l'évaluation et procédure | 6 |

Diverses fonctions de filtrage sont disponibles pour rechercher les exercices adéquats. Si les membres du corps enseignant se sont inscrits, ils peuvent également enregistrer et évaluer les exercices dans une liste de favoris. Cela permet également de trier les exercices, entre autres, en fonction de leur popularité. Outre ces fonctionnalités en ligne, on peut également commander du matériel pour l'activité physique (corde, footbags) une fois par an et par classe. L'utilisation de ces offres est soumise à différentes conditions: il n'est possible de commander du matériel pour l'activité physique d'une classe que si l'enseignant-e s'inscrit, lui/elle et sa classe, sur le site Internet. Tant lors de l'inscription de l'enseignant-e que lors de celle de chaque classe, il faut cocher un champ obligatoire, par lequel est signé un engagement.

Le programme est porté par Swiss Olympic et soutenu financièrement par Promotion Santé Suisse, le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes, la Fondation Ernst Göhner et la Fondation Denk an mich. Sur le plan conceptuel, le programme est soutenu par la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et l'organisation faîtière des enseignant-e-s de Suisse alémanique (LCH). Depuis l'introduction de la nouvelle application web, «L'école bouge» a fait l'objet d'une évaluation d'accompagnement sur deux ans. La présente feuille d'information donne un aperçu des principaux résultats et conclusions de l'évaluation.

2 Résultats sélectionnés

→ «L'école bouge» est une offre à bas seuil qui est utilisée et appréciée par de nombreux membres du corps enseignant.

Depuis le lancement de l'application web, environ 9000 nouveaux membres du corps enseignant ont pu être touchés (sur un total d'environ 94000). Cela est remarquable et montre que le programme est apprécié et répond à un besoin. Un facteur essentiel pour augmenter le nombre d'enseignant-e-s est que le programme est potentiellement accessible à tous-tes les enseignant-e-s (facilité d'accès). La plupart des enseignant-e-s (85%) sont originaires de Suisse alémanique (cantons de Zurich, Berne, Saint-Gall, Lucerne et Argovie), de l'école enfantine

et du degré primaire 1^{re} et 2^e année (46%) et 3^e à 6^e année (45%). Dans l'ensemble, la répartition est restée relativement stable au fil des ans. Atteindre les enseignant-e-s du degré secondaire I reste un défi même après le transfert du programme sur l'application web. Néanmoins, il a été possible de maintenir constante la proportion d'enseignant-e-s de ce niveau qui commandent du matériel. Selon les professionnel-le-s, le programme est souvent utilisé par les enseignant-e-s qui ont une affinité pour l'activité physique. En revanche, les enseignant-e-s qui ont un grand besoin de contrôle ou qui ont des difficultés à diriger leur classe utilisent moins le programme.

→ «L'école bouge» est une offre importante pour l'activité physique dans les écoles, qui complète bien d'autres projets et programmes.

L'évaluation montre que l'activité physique en classe est un sujet important. Diverses études ont bien montré que de nombreux-euses élèves sont trop longtemps assis-e-s en classe, ce qui a des conséquences négatives (surpoids, posture, etc.) pour la santé. En outre, on constate également un niveau d'exigences croissant et une forte pression à l'égard des élèves de l'école obligatoire. Le programme aborde donc un sujet pertinent et propose des possibilités de solutions. D'une part, en proposant des exercices pour rythmer le cours et interrompre le travail intellectuel. D'autre part, en faisant les exercices, les élèves apprennent que l'activité physique fait partie de la vie quotidienne (même lorsqu'on travaille en position assise). Une condition essentielle à la mise en œuvre réussie du programme est la qualité de l'enseignement. Les exercices peuvent stimuler les élèves passif-ive-s et être utilisés pour contrôler l'attention des élèves très actif-ive-s. Le fait de bien structurer son cours et de faire preuve de flexibilité dans la mise en œuvre des exercices est un atout majeur. En raison de sa facilité d'accès, le programme atteint de nombreux enseignant-e-s et élèves. Cependant, en tant qu'outil unique, il est jugé peu durable. Idéalement, le programme sera combiné à d'autres offres d'activité physique dans le domaine scolaire.



→ **Les exercices aident les enseignant-e-s à rythmer leurs cours, en particulier à l'école enfantine et au degré primaire.**

Dans l'évaluation, l'on constate que le programme a permis d'augmenter la régularité des exercices de mouvement en classe (figure 1). Les pauses stimulantes prédominent en classe et sont mises en œuvre à une fréquence variable. Environ 45% des enseignant-e-s y ont recours au moins une fois par jour. Près d'un tiers des enseignant-e-s ne les pratiquent qu'une fois par semaine, le reste encore plus rarement. Les pauses relaxantes et les exercices de l'apprentissage en mouvement sont dans l'ensemble réalisés moins souvent. La fréquence des exercices de mouvement en classe est également significativement plus élevée de la 3^e à la 6^e année du degré primaire qu'au degré secondaire I.

Les principales raisons de la participation du corps enseignant au programme sont que, outre l'objectif de promouvoir l'activité physique en soi, le programme contribue à rythmer les cours et à améliorer l'ambiance d'apprentissage. «L'école bouge» est donc un programme qui aide le corps enseignant à structurer ses cours et qui contribue globalement

à la qualité d'enseignement. Le matériel didactique mis à disposition joue également un rôle à cet égard. En plus de la grande popularité auprès des élèves, il est (plutôt) important pour presque tout le corps enseignant de pouvoir commander du matériel. Les deux tiers participeraient même s'ils ne pouvaient pas commander du matériel gratuit. Si le matériel était payant, la moitié des enseignant-e-s ne commanderaient plus de matériel.

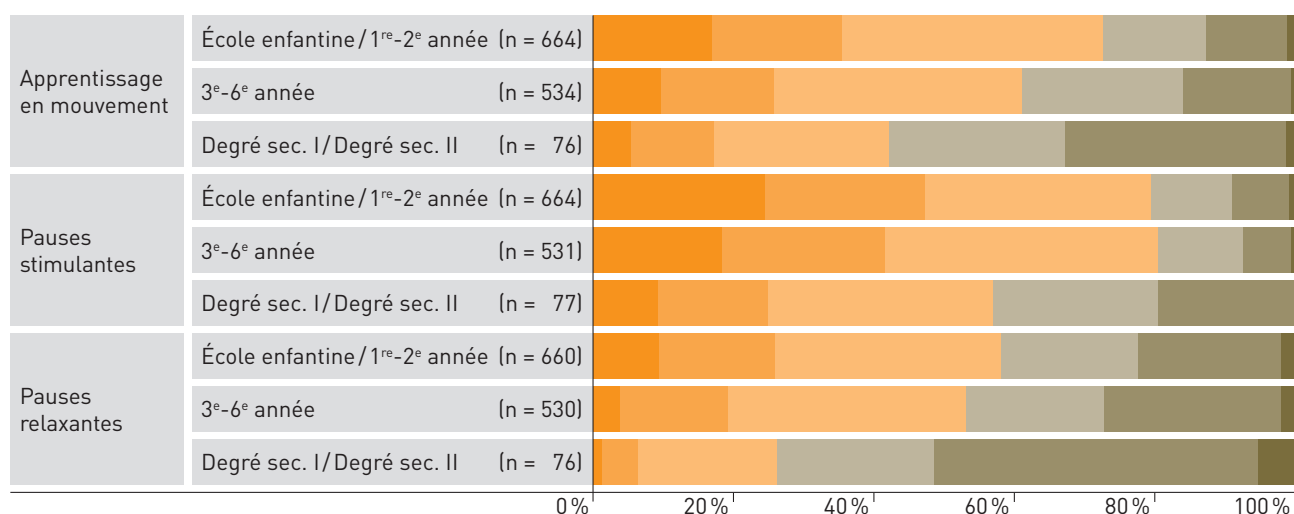
→ **Les exercices de mouvement favorisent un bon climat de classe et le bien-être des élèves.**

L'enquête auprès des élèves montre que les pauses dynamiques ont une influence sur le climat de la classe (figure 2): la plupart des personnes interrogées estiment que les pauses dynamiques améliorent l'ambiance et la cohésion au sein de la classe. Le programme «L'école bouge» semble avoir peu d'influence sur le temps d'activité physique des élèves en dehors de la classe. La majorité des élèves disent qu'ils/elles se sentent mieux après les exercices de mouvement. Les exercices de mouvement semblent donc avoir une influence positive sur le bien-être des élèves.

FIGURE 1

Régularité des exercices de mouvement en classe du point de vue des enseignant-e-s

- Plusieurs fois par jour = 1 ● Tous les jours = 2 ● Plusieurs fois par semaine = 3
- Une fois par semaine = 4 ● Plus rarement = 5 ● Jamais = 6



La majorité des personnes interrogées semblent également trouver qu'il est plus facile d'apprendre après les exercices de mouvement. De plus, les résultats indiquent que les exercices de mouvement peuvent déclencher l'envie de bouger. Ces effets se

retrouvent au degré primaire, entre la 3^e à la 6^e année, et moins au degré secondaire I (figure 3). Un aperçu des résultats de l'évaluation sur la base du modèle d'impact est présenté à la figure 4.

FIGURE 2

Effets des pauses dynamiques sur la classe et la cohésion sociale

● Non = 1 ● Plutôt non = 2 ● Plutôt oui = 3 ● Oui = 4 ◆ Valeur moyenne

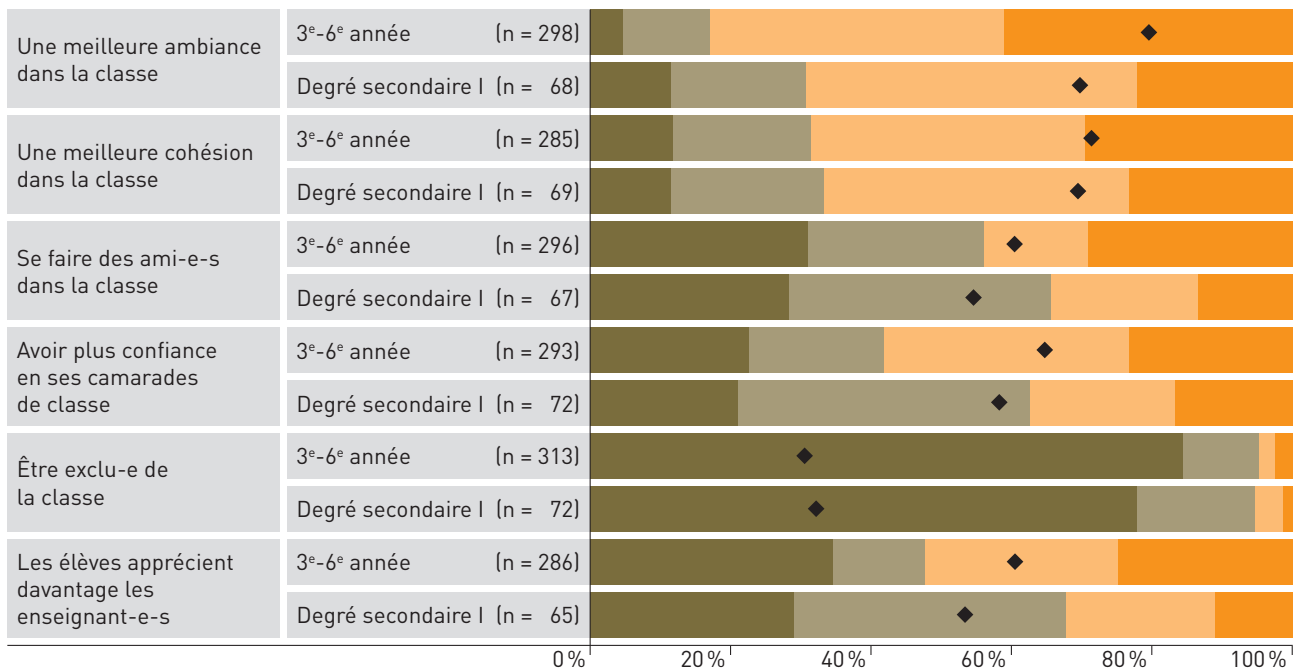


FIGURE 3

Effets des pauses dynamiques sur le bien-être, l'apprentissage et l'activité physique

● Non = 1 ● Plutôt non = 2 ● Plutôt oui = 3 ● Oui = 4 ◆ Valeur moyenne

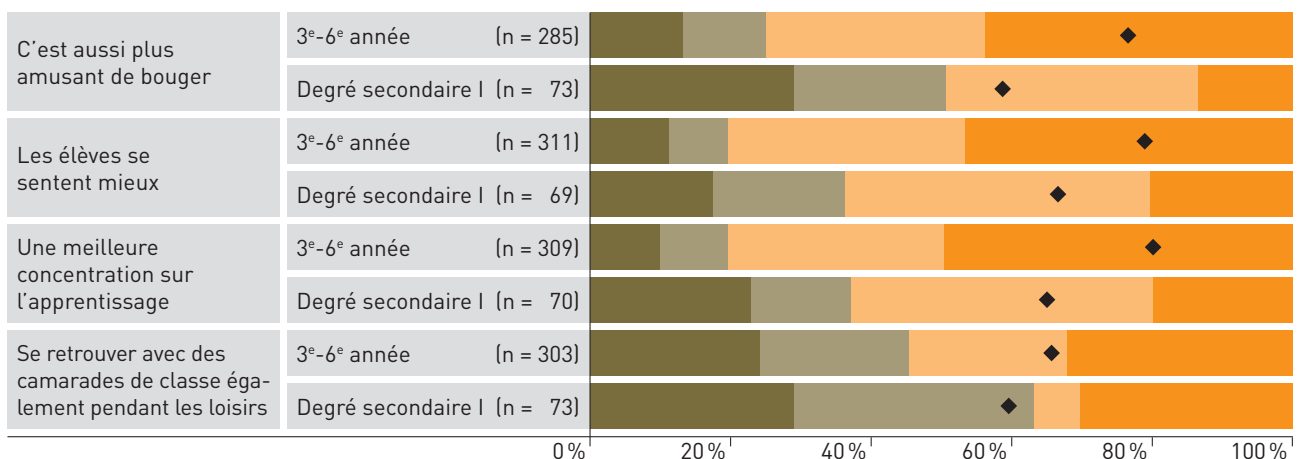
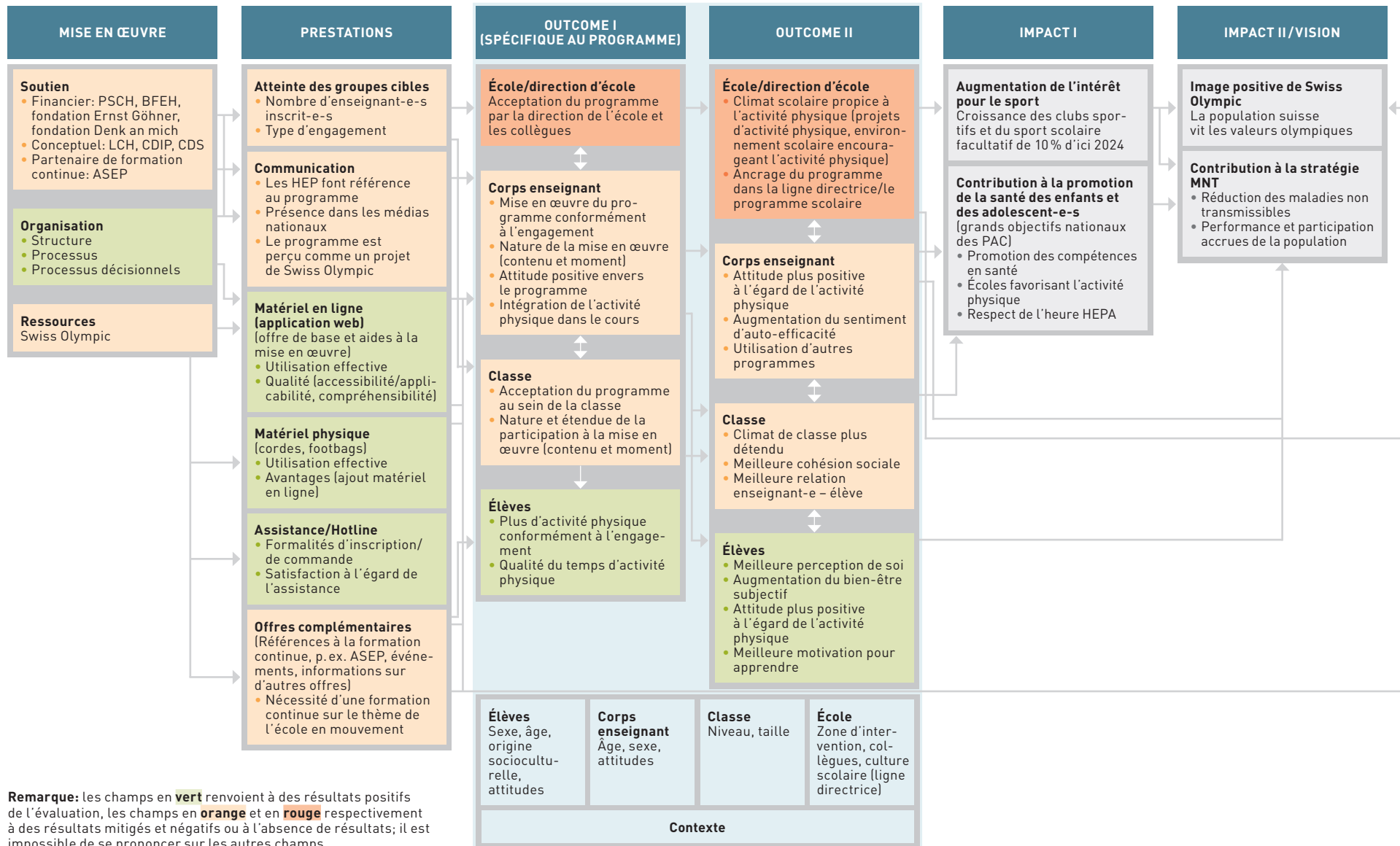


FIGURE 4

Modèle d'impact de «L'école bouge» et résultats de l'évaluation



Remarque: les champs en **vert** renvoient à des résultats positifs de l'évaluation, les champs en **orange** et en **rouge** respectivement à des résultats mitigés et négatifs ou à l'absence de résultats; il est impossible de se prononcer sur les autres champs.

3 Possibilités d'optimisation

Le tableau 1 contient un certain nombre d'indications sur les points sur lesquels il serait possible d'intervenir pour améliorer «L'école bouge». L'objectif est de maintenir la facilité d'accès, qui est déterminante pour pouvoir toucher facilement le corps enseignant. Il restera difficile de rappeler régulièrement au corps enseignant de mettre en œuvre l'activité physique en classe et de toucher de nouveaux enseignant-e-s.

4 Conception de l'évaluation et procédure

Différentes collectes de données ont été effectuées afin de répondre aux questions de l'évaluation (voir tableau 2). Les enseignant-e-s ont été recruté-e-s parmi ceux/celles inscrit-e-s à «L'école bouge» sur l'application web. Les élèves ont été interrogé-e-s par les enseignant-e-s inscrit-e-s. Cela signifie que le lien vers le questionnaire destiné aux élèves a été envoyé aux enseignant-e-s, qui ont été prié-e-s de le faire remplir par les élèves dans la mesure du possible.

TABLEAU 1

Idées pour le développement et l'ajustement de «L'école bouge»

| Domaine d'intervention | Actions possibles |
|--|---|
| 1. Élargir l'offre du programme «L'école bouge» | <ul style="list-style-type: none"> • Examiner l'option d'une version imprimée. • Maintenir de la variété des exercices (p. ex. des séries spéciales). |
| 2. Renforcer la durabilité du programme «L'école bouge» | <ul style="list-style-type: none"> • Renforcer la coopération avec les hautes écoles pédagogiques (accès au développement des enseignements). • Accroître l'effet publicitaire grâce aux séries spéciales et aux médias sociaux (mieux toucher le corps enseignant). • Maintenir la gratuité du matériel didactique (favorise la motivation du corps enseignant). • Profiter de la vérification de l'engagement pour améliorer le programme (meilleures informations sur les besoins du corps enseignant pour mettre en œuvre l'activité physique en classe). |
| 3. Mettre l'accent sur l'activité physique en classe à l'école enfantine et dans le degré primaire | <ul style="list-style-type: none"> • Tirer parti de l'ancrage solide dans ces degrés et l'entretenir. • Tenir compte des élèves du degré secondaire I dans l'élaboration du matériel destiné au programme. |

TABLEAU 2

Aperçu des collectes de données dans le cadre de l'évaluation de «L'école bouge»

| Collecte des données | Contenu | Période | Nombre de cas |
|---|--|------------|---------------|
| <i>Enquêtes</i> | | | |
| Corps enseignant (en ligne) | Satisfaction, utilisation, effets; variables contextuelles (région linguistique, école, classe, taille de la classe, âge, sexe, etc.) | 2019/20 | 1370/1490 |
| Élèves (en ligne) | Effets, valeurs | 2019/20 | 467/301 |
| <i>Groupes privilégiés</i> | | | |
| Deux groupes privilégiés réunissant des acteurs de l'organisation du programme et des expert-e-s externes | Structure organisationnelle, ressources, services de soutien Évaluation de la pertinence, de l'utilité et de la cohérence du programme dans l'éventail des offres | 2018 | 8 |
| <i>Statistiques du programme</i> | | | |
| Statistiques du site Internet | Données générées lors de la visite du site Internet | 2018/19/20 | – |
| Statistiques de commande | Commande de matériel (utilisateur-trice-s enregistré-e-s) | 2018/19/20 | – |

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, responsable de projet
Évaluation et Qualité

Auteur-e-s

- Ruth Feller, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dr Isabella Lussi, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dr Werner Wicki, Haute école pédagogique de Lucerne
- Catherine Näpflin, Haute école pédagogique de Lucerne
- Dr Sonja Kerr Stoffel, Promotion Santé Suisse

Rapport d'évaluation

Feller, R., Lussi, I., Wicki, W. & Näpflin, C. (2021).
Évaluation de «L'école bouge». Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse. Lucerne: Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH et Haute école pédagogique de Lucerne.

Disponible sur demande.

Photo de couverture

© crunch

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 57

© Promotion Santé Suisse, mai 2021

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications