



**HAL**  
open science

## Sédentarité, activité physique et EPS à l'école primaire

Eric Hermand, Laurent Rouffet

► **To cite this version:**

Eric Hermand, Laurent Rouffet. Sédentarité, activité physique et EPS à l'école primaire. EPS : Revue education physique et sport, 2020, Faire avec l'incertitude, 389, pp.22-24. hal-03187533

**HAL Id: hal-03187533**

**<https://hal.science/hal-03187533>**

Submitted on 1 Apr 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Sédentarité, activité physique et EPS à l'école primaire

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'UNICEF viennent de faire de la lutte contre la sédentarité (avec la malnutrition) une des priorités chez les enfants<sup>1</sup>. Un consensus scientifique et médical classe le niveau d'activité physique (AP) selon la dépense énergétique journalière, exprimée en METs (Metabolic Equivalent Task) : Si une AP d'intensité modérée à très intense correspond à une dépense énergétique s'échelonnant de 3 à 9 METs, la sédentarité est caractérisée par une DE journalière inférieure à 1,6 METs<sup>2</sup>. Selon l'OMS, les enfants de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (3 METs).

### Corps, activité physique et performance des écoliers

Les données spécifiques à la tranche d'âge de l'école primaire (3-10 ans) restent très parcellaires. L'étude nationale de santé publique Esteban<sup>3</sup> fournit une première image anthropométrique quant aux normes corporelles des jeunes de 6 à 17 ans : 17% d'entre eux sont en surpoids et 3,9% sont obèses (sans différence significative entre filles et garçons), avec un taux de surpoids supérieur pour la tranche 11-14 ans. Ces chiffres semblent stables depuis le début des années 2000, après avoir régulièrement progressé depuis 1965, où 3% seulement des enfants étaient en surpoids.

L'étude Esteban précise que 51% des garçons et 33% des filles âgés de 6 à 17 ans ont un niveau d'activité physique conforme aux attentes de l'OMS, et parmi eux, la tranche des 6-10 ans reste plus active, l'activité physique connaissant une baisse à l'entrée du collège. Le temps passé devant un écran passe de plus de 3h pour 45 % des 6-10 ans à près de 80% chez les 15-17 ans.

Quant aux performances physiques des enfants, notamment aérobie (endurance), elles ont logiquement décru en regard de la hausse de l'inactivité physique et de l'augmentation de leur masse corporelle. Une étude à grande échelle a montré une nette baisse des capacités cardiovasculaires des jeunes de 9 à 17 ans, de presque 20 % entre 1964 et 2009<sup>4</sup>. L'espérance de vie étant directement

---

<sup>1</sup>Clark H., Coll-Seck AM., Banerjee A., Peterson S., Dalglish SL., Ameratunga S., et al., "A future for the world's children?" A WHO-UNICEF-Lancet Commission. *The Lancet*. 2020.

<sup>2</sup>Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité [Internet]. [cited 2020 Feb 14]: <http://www.onaps.fr/boite-outils-et-ressources/definitions/>  
Tremblay MS., Aubert S., Barnes JD., Saunders TJ., Carson V., Latimer-Cheung AE., et al. "Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome". *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017.

<sup>3</sup>Verdot C., Torres M., Salanave B., Deschamps V., « Corpulence des enfants et des adultes en France métropolitaine en 2015 ». Résultats de l'étude Esteban et évolution depuis 2006. *Bull. Epidémiol. Hebd.* 2017.

<sup>4</sup>Tomkinson GR., Macfarlane D., Noi S., Kim D-Y., Wang Z., Hong R., "Temporal changes in long-distance running performance of Asian children between 1964 and 2009". *Sports Med. Auckl. NZ.* 2012.

corrélée aux capacités cardiorespiratoires<sup>5</sup>, il est aujourd'hui permis de penser que les jeunes nés au XXI<sup>e</sup> siècle seront les premiers à vivre moins longtemps que leurs aînés<sup>6</sup>.

### **Quel rôle pour l'école ?**

Avec l'EPS obligatoire, l'école primaire reste encore parfois le seul endroit où l'enfant aura l'opportunité de pratiquer une AP, même si les 8-11 ans constituent la population la plus nombreuse à détenir une licence sportive, proportion qui décroît à partir du collège<sup>7</sup>.

Si les programmes imposent 3 h hebdomadaires d'EPS, des rapports parlementaires indiquent une moyenne effective de moins de 2h<sup>8</sup> à 2h15<sup>9</sup>, soulignant un déficit d'horaire important. La situation semble même s'aggraver au fil des années puisque ce déficit atteignait 30% en 2014-2015, soulignant une baisse de 15 min entre 2 années consécutives observées (1h50). En outre, il n'est pas rare que l'EPS soit considérée comme une variable d'ajustement face aux contraintes imposées par d'autres matières : « *si je n'arrive pas à boucler la séance de maths, l'EPS passe à la trappe* »...

En outre, parmi les 4 champs d'apprentissage aux cycles 2 et 3, les APSA les plus susceptibles de participer à la protection du système cardiovasculaire, via une dépense énergétique élevée, relèvent des affrontements collectifs/interindividuel et des courses en durée.

### **Comment augmenter le niveau d'AP à l'école ?**

#### **Le volume horaire d'EPS**

Si la santé de nos enfants représente une priorité et un enjeu national, ne serait-il pas nécessaire d'augmenter le volume horaire de l'EPS à l'école primaire ? D'un point de vue physiologique, plus l'enfant bougera, plus sa santé en bénéficiera dès lors que ces habitudes d'AP seront installées dès l'enfance.

Pour cela, plusieurs solutions sont possibles.

La première consisterait à augmenter réglementairement le volume horaire hebdomadaire obligatoire, par exemple de 3 à 4 voire 5 heures, mesure dont l'impact positif sur la santé cardiorespiratoire a été démontré au Canada<sup>10</sup>. Toutefois, il semble peu pertinent de placer les différentes disciplines scolaires « en compétition », et une telle évolution ne pourrait se faire à volume horaire total et programme constants.

Une seconde possibilité serait de mieux optimiser le volume horaire actuel pour atteindre un temps effectif d'EPS de 3 h par semaine, en remodelant les emplois du temps, en réduisant les

---

<sup>5</sup>Strasser B., Burtscher M., "Survival of the fittest: VO2max, a key predictor of longevity?", *Front. Biosci. Landmark Ed.* 2018.

<sup>6</sup>Papon S., « Les gains d'espérance de vie se concentrent désormais aux âges élevés ». *INSEE Focus*. 2019.

<sup>7</sup>Cléron É., Caruso A., « Le sport, d'abord l'affaire des jeunes ». *INJEP - Anal. Synthèses*. 2017.

<sup>8</sup>Mégard M., Bouysse V., Debuchy V., Lepetit M-L., Loarer C., Rimane J., « Efficacité pédagogique de la réforme des rythmes scolaires », *Rapport IGEN*, 2015.

<sup>9</sup>Loarer C., Sallé J., « La pratique sportive à l'école primaire », *Rapport IGEN*, 2012.

Deguilhem P., Juanico R., « Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : Des enjeux partagés dans et hors de l'école », *Rapport parlementaire*, 2016.

<sup>10</sup>

Shephard RJ., Lavallée H., « Effects of enhanced physical education on lung volumes of primary school children », *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 1996.

déplacements et les temps inactifs (vestiaires), mais aussi en privilégiant le temps d'activité motrice par rapport aux phases de rassemblement, réflexion, retour au calme... pour qu'à minima « le temps effectif de pratique physique ne soit pas inférieur à 80 % de la durée totale de l'activité proprement dite »<sup>11</sup>.

Enfin, pour élargir les opportunités d'AP dans un cadre périscolaire immédiatement après la classe, il serait souhaitable de faciliter l'accès au sport scolaire tel que proposé par les associations d'écoles USEP, en augmentant le panel d'activités (élargir l'offre de choix des enfants) et en facilitant l'accès, notamment au niveau financier, avec des aides de la municipalité au besoin.

### **Questionner les organisations**

À volume horaire constant, un découpage optimisé des séances favoriserait le développement des capacités cardiorespiratoires de l'enfant : par exemple, 4 séances de 30 min d'intensité soutenue semblent plus efficaces que 2 séances d'1 h pour pérenniser ces effets bénéfiques sur la santé<sup>12</sup>.

Pratiquer tous les jours d'école est également un moyen de donner aux élèves une certaine habitude et envie de l'AP. Toutefois, le découpage fréquent de l'horaire obligatoire en 2 séquences (2 h+1 h généralement constaté dans les emplois du temps) ou le recours à des pratiques massées éloigne de cette pratique quotidienne. On peut, au contraire, imaginer des ateliers plus courts, avec des activités ritualisées qui évoluent au fil des semaines pour permettre une mise en place très rapide, efficace et autonome dans la cour avec l'aide des élèves (encadré). Dans cette perspective d'une EPS quotidienne, l'école maternelle propose déjà des modalités intéressantes puisque l'EPS y est dispensée au moins une fois par jour, le plus souvent dans une salle dédiée et aménagée réduisant d'autant les pertes de temps.

Dehors, on peut porter, transporter, collecter, mesurer, se déplacer, creuser, grimper, jardiner, fabriquer, assembler, explorer... Les enseignants peuvent réfléchir au concept de « classe dehors » permettant la manipulation, facilitant les échanges et le calme (plus d'espace, moins de bruit), pour travailler avec d'autres matériaux, favoriser une approche corporelle, motrice ou sensorielle bénéfique aux apprentissages.

Les pratiques devront évoluer, mais tout changement devra être accompagné par des temps réflexifs et de formation à destination des enseignants pour qu'ils puissent eux aussi avoir le temps de comprendre, réfléchir, échanger, proposer. Cela nécessiterait de renforcer la formation des enseignants du 1<sup>er</sup> degré en EPS, aussi bien chez les débutants que chez les confirmés, et leur accompagnement sur le terrain par les conseillers pédagogiques.

### **Dans la cour de récréation**

La récréation biquotidienne (à laquelle on peut ajouter la pause méridienne) propose un espace intéressant pour que l'enfant se dépense énergiquement, pour son propre plaisir : c'est un temps pour l'élève, il y est libre et autonome. L'idée n'est donc pas de le transformer en un temps contraint avec des activités imposées. En revanche, on peut imaginer être dans la proposition, la mise à disposition, l'ouverture, par une réflexion sur :

- le matériel accessible (ballons de formes, tailles et textures différentes, cordes à sauter individuelles ou collectives, engins roulants, etc.) et les conditions de leur usage en sécurité ;
- une répartition des espaces et des activités (terrains, tracés, aires de sauts, sable) ;

---

11

Loarer, 2012, *op. cit.*

12

Janssen I., LeBlanc AG., " Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth". *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2010.

- les initiatives possibles (tracés de marelle)...

Cela repose et nécessite une réflexion collective des enseignants, parfois en associant les élèves (conseils d'enfants) pour analyser les usages de la cour (les jeux collectifs n'empêchent-ils pas les jeux individuels, les filles sont-elles prises en compte, la météo empêche-t-elle vraiment d'aller en récréation).

L'apprentissage en EPS de jeux traditionnels (épervier, ballon prisonnier, gendarmes et voleurs, loup perché, corde à sauter, jeu de l'élastique, marelles et dérivés, jeu du drapeau, jeu de balle au mur, cerceaux à rouler...), mais aussi d'activités contemporaines (double-dutch, danse hip-hop) seront un préalable et pourront devenir ensuite des activités autonomes et choisies, dès lors que les modalités (matériel, espace d'action, protections éventuelles des joueurs en activité et des autres) seront envisagées. Pour cela, des écoles ont trouvé des solutions adaptées en instaurant des ateliers tournants sur certains jours, des lieux définis pour être en sécurité, des règles simples d'organisation si nécessaire.

### **Dépasser la seule mise en activité**

Les actions visant à promouvoir l'activité physique chez les enfants restent peu efficaces. Une première difficulté provient de la collecte des données pour mesurer le niveau d'AP nécessaire pour qu'il soit apprécié par les enfants. Des solutions existent pourtant via l'utilisation d'accéléromètres ou de capteurs cardiaques autonomes<sup>13</sup> : un suivi longitudinal d'une population d'enfants permettrait d'évaluer les effets de la mise en place de politiques volontaristes pour l'EPS sur leur santé et sur leur performance physique<sup>14</sup>. Cela suppose d'inclure les parents (ou de la famille) de l'enfant dans son accompagnement de la pratique d'une AP, sportive ou non<sup>15</sup>.

L'enjeu des bienfaits de l'activité physique peut être discuté, questionné avec et par les élèves sur d'autres temps par des débats philosophiques (« *ça veut dire quoi être en bonne santé ?* », lors des conseils d'enfants (achat de matériel, règles d'organisation des espaces et temps collectifs, prise en compte de propositions), en s'appuyant sur d'autres champs disciplinaires (enseignement moral et civique, sciences et technologie, histoire et géographie ; ateliers scientifiques, etc.) afin de ne pas empiéter sur les temps d'activité physique, de donner du sens à cette lutte contre la sédentarité et de rendre les élèves acteurs capables d'initiatives.

\*\*\*

Aujourd'hui, le constat est accablant : les jeunes Français présentent des taux alarmants de surpoids et d'obésité, ils ne bougent pas assez et l'activité pratiquée à l'école primaire est rarement suffisante pour endiguer cette progression. Pourtant, l'activité physique est la première arme contre les pathologies chroniques, mais également un support produisant des effets très bénéfiques sur la

<sup>13</sup>

Hermand E., Cassirame J., Ennequin G., Hue O., " Validation of a photoplethysmographic heart rate monitor: Polar OH1". *Int. J. Sports Med.* 2019.

<sup>14</sup>

Tomkinson GR., Carver KD., Atkinson F., Daniell ND., Lewis LK., Fitzgerald JS. et al., " European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries". *Br. J. Sports Med.* 2018.

<sup>15</sup>

Gimbert V., Nehmar K., « Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous. Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ? », *France Stratégie*, 2018.

Aquatias S., Arnal J-F., Rivière D., Bilard J., Callède J-P., Casillas J-M. et al., « Activité physique : Contextes et effets sur la santé ». Insem; 2008; Thibault H., Contrand B., Saubusse E., Baine M., Maurice-Tison S., " Risk factors for overweight and obesity in French adolescents: physical activity, sedentary behavior and parental characteristics". *Nutr. Burbank Los Angel. Cty. Calif.* 2010.

cognition, la dépression et le sommeil<sup>16</sup>. Des habitudes d'AP régulière, quotidienne doivent être prises dès l'enfance si l'on souhaite qu'elles soient conservées à l'âge adulte.

À l'heure d'une promotion médiatique intense autour de l'accueil des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 en France, le gouvernement met en avant d'un côté les vertus de l'AP et du sport à tous les âges, sans engager les mesures nécessaires pour que la formation initiale et continue des professeurs des écoles leur permette d'y répondre. Indirectement, ces constats montrent que l'EPS qui est loin d'avoir clarifié son positionnement vis-à-vis d'une véritable action sur la santé, hésitant entre une pratique davantage sanitaire et hygiénique et une pratique prioritairement réflexive qui est actuellement valorisée.

L'absence d'études sur l'impact de l'EPS à l'école primaire sur la santé des enfants et, à plus long terme, sur les habitudes de vie des enfants est révélatrice du peu d'importance accordée par la discipline à cette triste réalité...

### **Éric Hermand**

Maître de Conférences, docteur en biologie-physiologie, EA 7369 URePSSS 'Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société', STAPS ULCO, Université du Littoral Côte d'Opale, Dunkerque (59).

### **Laurent Rouffet**

CPC, Conseiller pédagogique de la circonscription de Saint-Jean d'Angély (17), membre du groupe EPS Charente-Maritime.

### **Encart : Une expérimentation en Charente**

Face aux risques de santé liés aux comportements sédentaires des enfants par une exposition grandissante aux écrans, des initiatives sont prises pour favoriser l'EPS à l'école primaire. Ainsi, grâce à un dispositif de formation, l'équipe EPS Charente a lancé le dispositif « Bouge l'école » en 2019-2020, d'abord dans cinq écoles, notamment en cycle 2. Le principe est simple : 20 minutes d'EPS par jour (complémentaires aux autres séances/séquences programmées en EPS, donc incluses dans les 3h) principalement en CA1\*, comprenant des activités athlétiques, gymniques et/ou des jeux collectifs. Pour faciliter et pérenniser une EPS quotidienne, ces activités s'appuient notamment sur une familiarité des élèves quant aux activités proposées (jeux de récréations par exemple), sur des aménagements permanents (cour, salle d'EPS, peu de matériel, installation rapide) et sur une approche globale avec les autres temps de pratique physique (récréation, hors temps scolaire, déplacements doux). La première de ces 4 séances hebdomadaires serait guidée par l'enseignant, avant de laisser progressivement une part d'autonomie grandissante aux élèves, en valorisant des actions répétées et l'évolutivité des consignes (selon l'observation des élèves). En plus d'une approche culturelle et perceptive (identification et construction de sensations), cette expérimentation se fonde en priorité sur une motricité athlétique (courir, sauter, lancer) pour ainsi maximiser le temps d'activité des élèves.

*\*Champ d'apprentissage 1 : produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée*

---

16

Malm C., Jakobsson J., Isaksson A., " Physical Activity and Sports - Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden". *Sports*, 2019.