



**HAL**  
open science

## Une EPS de qualité peut-elle améliorer le niveau de résilience des élèves ?

Charlotte Guyomard, Linda Schneider, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler

### ► To cite this version:

Charlotte Guyomard, Linda Schneider, Thibaut Derigny, Christophe Schnitzler. Une EPS de qualité peut-elle améliorer le niveau de résilience des élèves ?. 12ème Biennale de l'ARIS : Coopérer en éducation physique et en sport : quels enjeux pour l'intervention ?, Jun 2022, Bordeaux, France. hal-04194309

**HAL Id: hal-04194309**

**<https://hal.science/hal-04194309v1>**

Submitted on 2 Sep 2023

**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.

Copyright

# Une EPS de qualité peut-elle améliorer le niveau de résilience des élèves ?

Charlotte Guyomard<sup>1</sup>, Linda Schneider<sup>1</sup>, Thibaut Derigny<sup>2</sup> et Christophe Schnitzler<sup>1</sup>

<sup>1</sup>UR 1342 E3S, Sport et Sciences Sociales, University of Strasbourg, Strasbourg, France

<sup>2</sup>Univ. Lille, Univ. Artois, Univ. Littoral Côte d'Opale, ULR 7369 - URePSSS - Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société, F-59000 Lille, France

## INTRODUCTION

**Renforcer la résilience** : sous domaine 5 de l'ODD n°1 (ONU, 2022). Défini comme la « capacité de résister ou de se remettre de défis importants qui menacent sa stabilité ou son développement » Sapienza & Masten (2011)

**Éducation de qualité (UNESCO, 2015) :**

1. Elèves physiquement éduqués
2. Bien être et santé
3. Promotion d'un mode de vie actif et autonome
4. L'inclusion
5. La citoyenneté
6. Les compétences psychosociales
7. Le plaisir et l'épanouissement
8. Une EPS coopérative

## QUESTION DE RECHERCHE (PICO)

Chez des élèves de 6 à 18 ans allant à l'école, quelles interventions pédagogiques en EPS permettent d'améliorer la résilience, par rapport à des élèves n'ayant pas suivi ces interventions ?

## PROCESSUS DE COLLECTE DES DONNÉES

**Critères d'inclusion (COCHRANE)**

- Elèves de 6 à 18 ans (P)
- Programmes spécifiques d'EPS/interventions en EPS (I)
- Méthodes quantitatives ou qualitatives mesurant la résilience (O)
- Elèves qui ne suivent pas l'EPS/interventions en EPS (C)

**Bases de données scientifiques** : PubMed, LILACS, HAL et ScienDirect, Sport Discus, Web of science, Cerimes, google Scholar, Cairn, PubMed

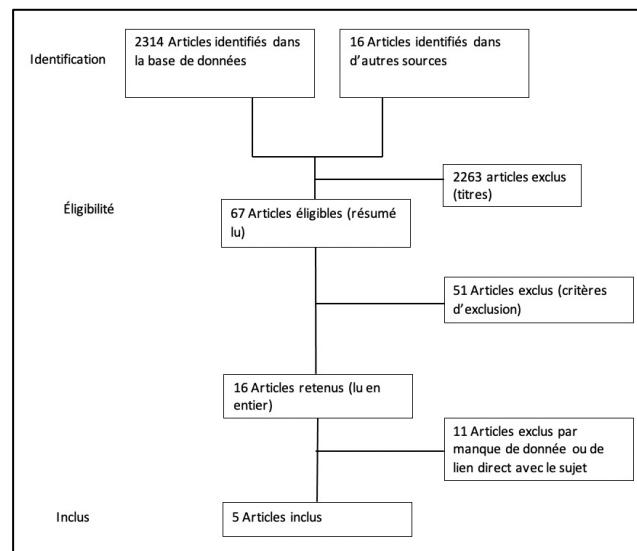


Figure 1. Sélection des articles selon la méthode PRISMA

## RÉSULTATS ET DISCUSSIONS

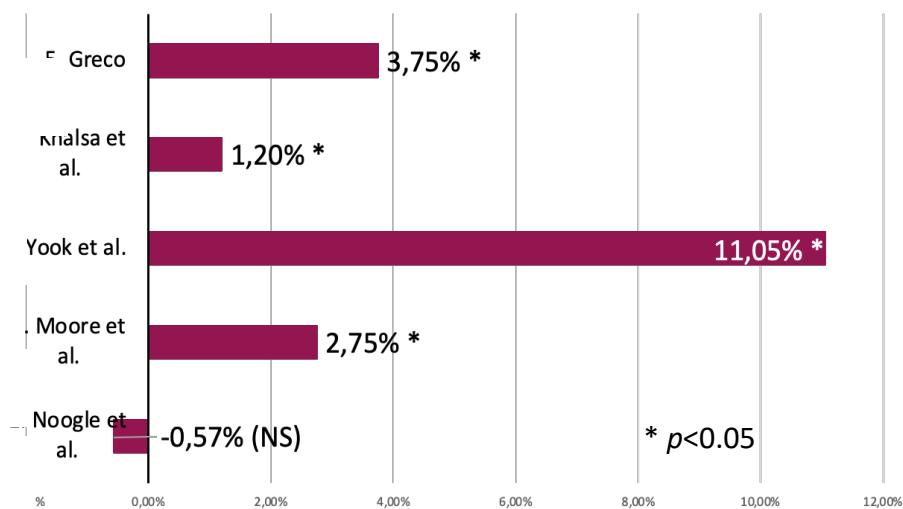


Figure 2. Évolution du % de résilience dans les 5 études incluses

Tableau 1. Caractéristiques des cinq études incluses

Études	Activités
Greco, 2021	« Multilateral teaching » sur des 14-16 ans
Khalsa et al., 2012	Yoga sur des 15-18 ans
Yook et al., 2017	Yoga et "nouveaux sports » sur des 8-12 ans
Moore et al., 2019	Arts martiaux sur des 12-14 ans
Noogle et al., 2012	Yoga sur des 14-18 ans

- Les interventions prennent en compte en moyenne 4.5 critères d'une EQ sur 8
- Une intervention en EPS permet de favoriser la résilience chez les élèves (effet de taille article  $n^{\circ}2 = 0,14$ )

## PERSPECTIVES & CONCLUSION

- Une intervention pédagogique en EPS peut permettre de favoriser la résilience psychologique chez les élèves
- Cependant le peu d'étude que nous avons trouvé dans la littérature ne permet pas de dégager de manière claire des prescriptions en matière de « bonnes pratiques »
- Réaliser davantage d'études interventionnelles randomisées en concevant des programmes basés sur (a) un temps psychoéducatif d'apprentissage de la gestion des émotions et (b) la pratique d'une activité physique de développement personnel (exemple : Yoga dans le cadre du CA5)

- Greco, G., Multilateral teaching in physical education improves resilience and self-efficacy in adolescents and could help reduce bullying behaviors. (2021).
- Khalsa et al., Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School : A Preliminary Randomized Controlled Trial. (2012)
- Yook, Kang, & Park, Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. (2017)
- Moore, Woodcock, & Dudley, Developing Wellbeing Through a Randomised Controlled Trial of a Martial Arts Based Intervention : An Alternative to the Anti-Bullying Approach. (2019)
- Noggle et al., Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum : A preliminary randomized controlled trial. (2012)