

Sommaire

Remerciements	i
Résumé et mots clés	ii
Liste des figures et des tableaux	iii
Liste des annexes	iv
Introduction	1
1. Problématique.....	3
1.1 Définition et importance de l'objet de recherche	3
1.1.1 Raison d'être de l'étude	3
1.1.2 Présentation du problème	4
1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche	6
1.2 Etat de la question.....	6
1.2.1 Bref historique de l'EPS	6
1.2.2 Champs théoriques et concepts.....	8
1.2.3 Recherches sur les conséquences de l'activité sportive sur la santé	11
1.3 Question de recherche et objectifs de recherche	12
2. Méthodologie	14
2.1 Fondements méthodologiques.....	14
2.1.1 Recherche qualitative	14
2.1.2 Approche inductive	14
2.1.3 Démarche compréhensive	15
2.1.4 Visées pratique et prescriptive.....	15
2.1.5 Enjeu ontogénique	16
2.2 Nature du corpus.....	16
2.2.1 Dispositif de recherche	16
2.2.2 Protocole de recherche.....	20

2.2.3 Choix de l'échantillonnage	20
2.3 Méthodes et/ou techniques d'analyse des données	21
2.3.1 Procédure de traitement de données.....	21
2.3.2 Analyse de contenu	22
3. Analyse	23
3.1 Alimentation.....	23
3.1.1 Identification de l'alimentation saine	24
3.1.2 Impacts de l'alimentation sur la santé	27
3.2 Exercice physique	30
3.2.1 Identification de l'exercice physique	30
3.2.2 Impacts de l'exercice physique sur la santé	34
Conclusion	38
Références bibliographiques	42

Introduction

Notre santé et bien-être font partie des préoccupations présentes dans notre société. Cette dernière évolue constamment et actuellement, nous remarquons qu'elle devient de plus en plus une société de consommation. A cause des technologies et l'accès facile aux moyens de communication, nous devenons un peuple de plus en plus sédentaire. Nos habitudes alimentaires ont également changé durant les 50 dernières années. Avec le développement des chaînes de restauration rapide, les taux de surpoids et d'obésité augmentent. En Suisse, ces tendances se confirment, avec le taux d'obésité qui a doublé chez les adolescents de 10-14 ans pendant ces dernières 20 années.

Bien qu'elle ne soit pas spécifique au métier d'enseignant¹, cette problématique de la sédentarité et du surpoids m'intéresse, car elle est présente de plus en plus à l'école, avec les préadolescents en fin d'école primaire touchés de plein fouet. En tant que future enseignante spécialisée en éducation physique et sportive, je souhaite acquérir des connaissances approfondies de cette discipline et comprendre la place qu'elle prend dans le monde scolaire afin de préparer mon enseignement de façon efficace. Une promotion de la santé à l'école est un moyen de sensibiliser les élèves et les rendre attentifs à ce thème d'actualité qui les touche directement.

Les habitudes sportives et alimentaires des adultes se forment à la préadolescence, donc en fin de scolarité primaire. Les connaissances que l'élève développe en la matière dépendent de l'engagement de l'enseignant². Il occupe un rôle prépondérant dans cet apprentissage. Il peut travailler avec les élèves et les aider à devenir autonomes et motivés à pratiquer une activité sportive régulière. Cet apprentissage aide à développer les capacités motrices, la confiance en soi et l'autonomie. De même, un travail approfondi en éducation nutritionnelle peut être un moyen d'aider les élèves à adopter des comportements alimentaires favorables à leur santé. Je souhaite trouver les outils d'enseignement qui me permettront de transmettre les savoirs nécessaires en matière d'alimentation et d'exercices physiques aux élèves de façon optimale. Pour construire mon travail, je place les élèves au centre. Je souhaite comprendre leur perception de l'importance de l'alimentation saine et la pratique sportive régulière, dans le but de construire des interventions efficaces.

Plusieurs questions suscitent ma réflexion :

- Quelles sont les habitudes alimentaires des élèves ?
- Quelles sont les pratiques sportives des élèves ?

¹ L'utilisation du masculin n'est que dans le but d'alléger le texte

- Quels sont les facteurs qui influencent les choix des élèves en matière d'alimentation et d'activité sportive ?
- Sont-ils conscients des conséquences de nos choix sur notre santé ?
- Comment les élèves perçoivent l'éducation physique et sportive à l'école ?

A présent, voici un bref aperçu des grandes lignes du plan de mon mémoire :

La première partie, la problématique, s'intéresse aux questions de départ, à la définition de l'alimentation saine et de l'exercice physique, au développement physique et émotionnel d'un préadolescent (10-12 ans) et à la perception des élèves face à l'éducation physique et sportive. Pour terminer, la question et les objectifs de recherche seront présentés.

Dans la deuxième partie, la méthodologie, j'aborde les fondements méthodologiques, en décrivant l'approche utilisée, la visée adoptée ainsi que l'enjeu choisi. J'explique également les moyens utilisés pour la collecte des données, qui sont le questionnaire et des interventions préparées. La procédure et le protocole de recherche, le choix de l'échantillonnage, qui est une classe d'élèves de 7-8H, et les méthodes d'analyse sont aussi décrits dans ce chapitre.

La troisième partie, l'analyse, contient les résultats des questionnaires qui sont triés par thèmes afin de les interpréter. L'interprétation permet d'évaluer l'efficacité des interventions menées.

1. Problématique

1.1 Définition et importance de l'objet de recherche

1.1.1 Raison d'être de l'étude

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde de plus en plus sédentaire, où il est facile et tentant de se divertir chez soi, notamment par les moyens technologiques tels que télévision, ordinateurs, tablettes, etc. Notre société incite également au moindre effort: notre activité physique tend à diminuer en quantité et nous mangeons moins sainement qu'auparavant.

Les récentes données publiées par l'Office fédéral du sport en 2014 déclarent que la pratique sportive des enfants et adolescents a reculé de 10% depuis 2008. (Lamprecht, Fischer, Wiegand, & Stamm, 2015). Mais quelle est la relation avec l'enseignement ? L'activité physique dans le cadre scolaire permet d'inciter les élèves à pratiquer une activité sportive extra-scolaire. Les leçons d'éducation physique et sportive³ sont une matière où l'enseignant peut sensibiliser les élèves à adopter de bonnes habitudes sportives et alimentaires.

Durant sa scolarité, l'enfant se développe physiquement et mentalement. Selon Reinberg (2003) « L'activité physique est un facteur stimulant de la croissance de l'enfant, bénéfique physiquement, mais aussi intellectuellement et socialement » (p. 2). Une éducation à la santé est donc un outil nécessaire aux jeunes en pleine croissance.

En plus de la pratique sportive, une place pour l'éducation nutritionnelle est essentielle dans les cours à l'école. Un élève instruit et autonome au niveau de l'alimentation sera plus équipé pour faire de bons choix, développant ainsi des habitudes alimentaires saines. Certes, l'influence des parents est prépondérante, mais l'école peut également aider les élèves à instaurer de bonnes attitudes.

Mon travail se concentre sur une période en particulier de l'école primaire (enfants de 10-12 ans). D'après Black & Hurley (2013), c'est justement à l'âge de préadolescence, donc à la fin de l'école primaire, que les enfants adoptent des comportements qu'ils gardent tout au long de l'adolescence et même à l'âge adulte.

Ce qui m'intéresse plus précisément est comment les élèves perçoivent cette éducation à la santé. Sont-ils généralement motivés par cette matière ? Pensent-ils que l'activité physique est importante ? Profitent-ils d'un enseignement optimal les aidant à acquérir les compétences nécessaires dans ce domaine ? Seront-ils capables de prendre de bonnes

³ Pour alléger le texte, l'abréviation EPS sera utilisée par la suite

décisions en ce qui concerne la pratique sportive et les habitudes alimentaires ? Toutes ces questions m'amènent à réfléchir à comment, en tant que future enseignante d'école primaire, je pourrais sensibiliser mes élèves à l'importance de l'activité sportive et à l'alimentation équilibrée dans la vie de tous les jours.

1.1.2 Présentation du problème

Changements dans la société

La société dans laquelle nous vivons peut influencer nos choix de vie et nos habitudes. Si elle change, nous risquons de changer aussi. Durant les soixante dernières années, la société a beaucoup évolué. La période d'après-guerre a vu une augmentation du nombre de femmes dans le monde du travail, ainsi qu'une forte augmentation des emplois dans le secteur tertiaire (Office fédéral de la statistique (OFS), 2015). S'ensuivent des changements au niveau de la structure familiale, dite « traditionnelle », qui n'est plus l'unique modèle. L'apparition de familles recomposées ou monoparentales est de plus en plus d'actualité. Aujourd'hui, près d'un couple sur deux qui divorce a des enfants (OFS, 2008).

Presque tous les ménages possèdent désormais internet, la télévision et autres appareils électroniques comme tablettes ou consoles de jeux vidéo. Tous ces apports technologiques influencent notre mode de vie et encouragent la sédentarité. Cette sédentarité croissante a des effets sur la santé de la population. En Suisse, l'activité des jeunes âgés de 10 à 14 ans a régressé au cours des six dernières années. La moyenne a reculé, passant de 7,3 à 6,6 heures hebdomadaires d'activité sportive (Lamprecht, & al., 2015).

Mais qu'en est-il de nos habitudes alimentaires ? Nous vivons dans une société incitant à la consommation et une conséquence possible est une augmentation de surpoids chez les adolescents. L'OFS constate que 41% de la population est en surpoids ou obèse. Il précise également qu'en 20 ans, la proportion des personnes obèses a quasiment doublé, passant de 6% à 11% chez les hommes et de 5% à 9% chez les femmes. Les 15-24 ans sont particulièrement concernés par cette évolution. En France, une étude a révélé qu'un élève de CM2 (10-11 ans) sur cinq serait en surpoids ou obèse (Huerre, 2005).

L'EPS : vision des enseignants

Lors de mes stages, j'ai pu constater que beaucoup d'enseignants pratiquent seulement deux des trois périodes obligatoires de 45 minutes d'EPS hebdomadaires avec les élèves. Comment les enseignants perçoivent-ils l'EPS et quelle est leur relation avec cette matière ? Une étude française (Roux-Perez, 2004) sur l'identité professionnelle des enseignants d'EPS révèle que « il existe une tension permanente entre l'intégration de l'EPS comme discipline

d'enseignement au sein du système éducatif et la part de différenciation / distinction revendiquée à travers l'affirmation d'une spécificité disciplinaire » (p. 77).

Une autre étude australienne parle de la place de l'EPS dans le curriculum :

Même si l'EPS à l'école primaire a été reconnue comme moyen important encourageant et apprenant aux élèves à mener un style de vie sain, cette discipline est inhibée d'un statut bas, avec un temps réduit dans le curriculum scolaire et des programmes d'école pauvres en qualité ». (Morgan, Bourke & Thompson, 2002, p. 1)

D'autres chercheurs comme Clarke (2000) démontrent que : « certains enseignants voient l'éducation physique non comme une branche essentielle faisant partie du cursus scolaire, mais plutôt comme un moment de « relâche » ou à utiliser pour terminer d'autres tâches » (p. 7).

L'EPS comprend deux domaines disciplinaires : l'éducation physique et l'éducation nutritionnelle. En ce qui concerne l'éducation nutritionnelle, c'est plutôt la relation avec les parents qui est mise en avant. Lors d'un projet autour de l'alimentation qui s'est déroulé dans les écoles primaires de Moutier, l'échange entre parents et enseignants faisait partie des objectifs spécifiques (Mühlethaler, 2008). Clarke (2000) mentionne aussi l'importance d'un partenariat entre école et parents permettant d'encourager un style de vie actif chez les élèves.

Tout n'est pas négatif pour autant, car dans la première étude australienne (Morgan & al., 2002) les résultats montrent qu'en général les enseignants ont une attitude positive envers l'enseignement de l'EPS. Dans une recherche française durant laquelle des entretiens ont été menés avec des enseignants spécialisés en EPS, les répondants dégagent un sentiment plutôt positif face à cette matière. Une enseignante répond qu'elle se sent « plutôt bien perçue » par les collègues des autres disciplines (Roux-Perez, 2005).

Perception des élèves

Il me paraît important de se demander comment les élèves se sentent face à ces apprentissages et à l'école, car au final ce sont eux les apprenants et leur point de vue est essentiel et doit être pris en compte.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'attitude des enfants envers l'EPS comme l'origine sociale, le sexe, l'image de soi et l'identité physique (Pano & Markola, 2012). Un élément stimulateur fréquent est le plaisir : les élèves se disent plus motivés à participer à une activité physique lorsqu'ils en retirent du plaisir (Dupont & al., 2010). La motivation d'un élève dépend fortement du climat motivationnel instauré par l'enseignant. Ainsi comme le précise Dupont et al. (2010), « un enseignant qui instaure un climat qui soutient l'autonomie des élèves aura une influence positive sur la motivation » (p. 12). D'autres facteurs motivants

existent comme le dévouement, l'envie de maintenir des relations sociales ou même le sentiment de l'obligation à participer (Pano & Markola, 2012).

Par ailleurs, l'EPS peut aussi être la source d'une attitude positive vis-à-vis de l'école. Delfosse, Cloes, Ledent et Pieron confirment : « On peut présumer que la participation des enfants à un programme d'activités physiques quotidiennes influence positivement l'attitude qu'ils développent à l'égard de l'école » (p. 80).

1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche

Les habitudes sportives et alimentaires des adultes sont souvent déjà formées à la préadolescence, donc lorsqu'ils sont en âge de scolarité. Il est évident que faire du sport régulièrement et manger sainement est bon pour la santé, mais il est question de savoir si l'école peut également transmettre efficacement ces connaissances aux élèves afin de les aider à faire des choix adéquats et à adopter des comportements favorables.

L'enseignant occupe un rôle prépondérant dans cet apprentissage. Il devrait être informé et compétent pour travailler avec les élèves et les aider à devenir autonomes et motivés à pratiquer une activité sportive régulière. L'activité sportive apporte de nombreux bénéfices aux élèves. Elle aide à développer les capacités motrices, la confiance en soi et l'autonomie. Je souhaite trouver les outils d'enseignement qui me permettront de transmettre les savoirs nécessaires en matière d'alimentation et d'exercice physique aux élèves de façon optimale. Il faut donc prendre en compte plusieurs éléments tels que le cadre défini par le PER, ses objectifs d'apprentissage et le temps à disposition en mettant l'élève au centre de la problématique.

1.2 Etat de la question

Cette partie se compose de chapitres construits à partir de lectures et recherches différentes. Un bref historique de l'EPS est présenté, ainsi que des champs théoriques et concepts concernés.

1.2.1 Bref historique de l'EPS

Pour comprendre l'histoire de l'EPS, il faut prendre en considération l'influence de la politique, des avancées scientifiques et des transformations des mœurs. Cependant, l'objectif ici n'est pas d'entrer dans les détails de l'histoire de la pratique sportive mais d'établir une synthèse des différents changements et mouvements de l'EPS.

Les travaux des auteurs et philosophes suivants mentionnent les origines de l'EPS : Locke (1632-1704) fait le lien entre éducation physique et développement d'un comportement social utile et un contrôle de soi. Rousseau (1712 - 1778) prône le développement des jeunes à corps robuste, dotés de sagesse et de raison. Enfin, Ludwig Jahn (1778-1852) tend plutôt vers une gymnastique militaire (Education physique et sport, s.d.).

L'EPS devient obligatoire dans les écoles suisses en 1907 sous le nom de « gymnastique ». Jusqu'à cette date, l'éducation physique reste sous l'égide militaire. Aujourd'hui le DDPPS (Département de la défense et la protection de la population et des sports) est responsable de l'EPS en Suisse. D'autres institutions sportives ont été créées au 20^e siècle comme l'Office Fédéral du Sport OFSPO (1999) et « JEUNESSE + SPORT » (1972).

Parallèlement à ces évolutions institutionnelles et politiques, nous pouvons observer aussi une évolution au niveau de la forme et des conceptions de l'EPS. Trois grands courants ont fortement influencé l'EPS en Suisse au 20^e siècle et reviennent fréquemment dans les ouvrages :

Conception naturaliste

Le développement et l'enrichissement de la nature humaine sont à la base des objectifs de cette première conception (Delignières & Garsault, 2004). Cette conception a longtemps été majoritaire en éducation physique, notamment au niveau des exercices de gymnastique. L'objectif ici est de développer des compétences nécessaires (comme le traitement de l'information) chez les élèves pour s'adapter à différentes situations. Ce modèle domine la discipline jusqu'aux années soixante. Un courant de cette conception dit « psychomoteur » évoque le développement et le renforcement du schéma corporel (Delignières & Garsault, 2004).

Conception culturaliste

La conception culturaliste se caractérise comme ayant l'objectif principal de l'appropriation par l'élève de la culture corporelle (Delignières & Garsault, 2004). Ainsi, l'éducation est essentiellement un processus d'acquisition et d'apprentissage de savoirs. Il est attendu que les élèves apprennent des techniques sportives, par exemple, la technique de saut en longueur la plus efficace de l'époque sera l'objet d'étude chez l'élève. L'éducation n'est plus référée à l'individu, mais à un contenu qui lui est extérieur. Ce modèle se développe à partir de la fin des années soixante.

Conception citoyenne

Selon Delignières et Garsault (2004), cette troisième conception se donne pour objectif de former les futurs citoyens, c'est-à-dire de préparer les élèves à jouer un rôle actif et positif

dans la société. Le sport est considéré comme porteur de valeurs utiles au citoyen et utiles à son insertion dans la société. Dans cette conception il existe la notion de transversalité disciplinaire, notamment en abordant des thèmes comme la santé ou la sécurité. Les conceptions citoyennes se développent et se renouvellent à la fin des années nonante.

Mais qu'en est-il aujourd'hui ? During (2005) nous éclaire sur l'état actuel de l'EPS :

Il semble bien que le changement soit relatif et ténu: il s'agit plus d'une transformation des finalités et par les finalités que d'une novation franche. Le changement des finalités, manifeste quant à lui, ne transforme pas tant les pratiques que les discours qui les accompagnent, et leurs formes extérieures d'organisation. (p. 74)

Actuellement, l'EPS ne suit pas un modèle unique comme cela pouvait l'être autrefois. Il semble y avoir un mélange entre les sports dits plus « classiques » (gymnastique, natation, sports collectifs) et les plus « nouveaux » (danse hip-hop, fitness, escalade). Ainsi, il n'y a pas de véritable révolution de la forme de l'EPS, mais ce que nous pouvons retenir est l'apparition plus fréquente de travailler selon des cycles (par exemple travailler un seul sport pendant plusieurs semaines, ensuite un autre, etc.).

Depuis l'introduction du PER en 2011 (Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin, [CIIP]), (s.d.), le domaine « corps et mouvement » se décompose en deux parties distinctes :

- éducation physique
- éducation nutritionnelle

Ainsi, toutes deux devraient idéalement occuper une place équivalente.

En conclusion, le survol des différentes phases dans l'évolution de l'EPS illustre le changement constant qui accompagne cette matière, car elle est fortement influencée par le monde dans lequel elle s'inscrit.

1.2.2 Champs théoriques et concepts

Voici les facteurs que j'ai retenus pour expliquer au mieux comment les préadolescents perçoivent l'EPS :

Développement de l'enfant

Les changements physiques d'un enfant se produisent continuellement à l'âge scolaire. Il gagne en moyenne cinq centimètres en hauteur et deux kilogrammes en poids chaque année. Il devient aussi de plus en plus coordonné et habile lors de l'exécution de

mouvements moteurs. Il passe également par des changements hormonaux et la puberté qui commence en général à la fin de la scolarité primaire, c'est-à-dire entre 9-12 ans. Bien sûr à l'adolescence la puberté prend toute son ampleur.

L'enfant se développe aussi sur le plan cognitif tout au long de son parcours scolaire. Son système nerveux passe par de grands changements, dont le développement de l'hémisphère droit qui est responsable de la perception spatiale. Ainsi, un enfant de huit ans acquiert la notion de la latéralisation et à 12 ans, il est capable de traiter de plus grandes quantités d'information et devient donc plus précis en perception spatiale. Entre 10-12 ans, il va développer ses capacités d'émettre des hypothèses, d'aller de plus en plus du concret vers l'abstrait et d'augmenter considérablement sa capacité de mémorisation. Le développement de ces habilités se poursuit jusqu'à l'âge de 16 ans environ durant la période des opérations formelles décrite par Piaget (Bee & Boyd, 2011).

Mais ce qui me semble important ici est le fait que le corps de l'enfant grandit et change constamment et ce développement peut être influencé par le mode de vie adopté par ce dernier. En effet, l'alimentation et l'exercice physique d'un enfant peuvent avoir des conséquences directes sur la santé de celui-ci. Comme Bee et Boyd (2011) le précisent, mis à part les accidents, le plus grand risque pour la santé de l'enfant est celui de l'obésité. L'obésité semble être dans la majorité des cas le résultat de la surconsommation de nourriture et la sédentarité. De plus, Bee et Boyd (2011) soulignent que : « l'obésité est le trouble alimentaire le plus répandu dans les pays industrialisés. Par ailleurs, le fait d'être obèse durant l'enfance augmente d'une manière significative les risques d'obésité à l'âge adulte » (p. 185). L'obésité influe sur la vie sociale de l'enfant durant sa scolarité, et ses effets peuvent rester même jusqu'à l'âge adulte. Les adultes obèses ont une espérance de vie plus courte et courent un risque plus élevé de subir un accident cardio-vasculaire.

Pour résumer donc, les choix faits durant l'enfance peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé d'une personne. Le mode de vie d'un enfant influe son développement corporel et cognitif ainsi que social et émotionnel.

Evolution démographique

Comme susmentionné, l'enseignement de l'EPS est un domaine constamment en évolution et lié à son époque. Il ne faut pas négliger les influences des changements de la société sur la forme actuelle de l'EPS.

La famille, les amis, la technologie et les médias sont également des facteurs influents.

Le milieu dont est issu un enfant impacte fortement son comportement sportif. En effet, « la fréquence à laquelle ils s'adonnent au sport dépend à la fois du comportement sportif et de la situation sociale de leur parents » (Lamprecht & al., 2015, p. 28). Les habitudes

nutritionnelles d'un enfant sont également fortement inspirées de celles de ses parents. « Les comportements alimentaires se mettent en place au cours de la petite enfance en fonction de signes internes régulateurs, de l'interaction parents-enfant, de la routine des repas, des aliments offerts et des modèles familiaux » (Black & Hurley, 2013, p. 6).

Le rapport publié par Lamprecht et al. évoque aussi le facteur de la migration comme autre facteur corrélé. En moyenne, un enfant de nationalité étrangère fait moins de sport qu'un enfant de nationalité suisse.

Activité physique

Selon le site internet « guide-école.ch », l'activité physique est un facteur déterminant pour la santé. Elle a des effets bénéfiques non seulement sur la physiologie de l'enfant, mais a également « des effets positifs sur les fonctions cognitives et les performances scolaires ainsi qu'un bénéfice pour la santé mentale et la socialisation » (Activité physique, s.d.). Cet avis semble unanime, car comme Trost (2011) le précise « l'activité physique est également un facteur qui contribue à la prévention du surpoids et de l'obésité chez les jeunes enfants » (p. 1).

Mais comment définir l'activité physique à l'école ? Le rôle de l'EPS n'est pas de former des athlètes d'élite, mais de transmettre l'envie aux élèves de pratiquer une activité sportive avec motivation à l'école et en dehors de l'école. Comme le mentionne le PER, « Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles » (CIIP, s.d.) est une visée prioritaire de l'éducation physique.

Alimentation équilibrée

« Une alimentation équilibrée et variée est un élément essentiel pour la santé physique et le développement mental de l'enfant » (Alimentation, s.d.).

En effet, pourquoi accordons-nous autant d'importance à l'alimentation et œuvrons-nous à ce que les jeunes, notamment, adoptent des habitudes saines ? Selon Archimi et Delgrande Jordan (2014), les habitudes alimentaires peuvent avoir des conséquences considérables sur la vie des jeunes adolescents :

C'est également au cours de cette période [l'adolescence] que les adolescent-e-s explorent, font l'apprentissage et adoptent de nouveaux comportements, dont bon nombre sont susceptibles d'influencer (positivement ou négativement) leur santé physique, psychique et ou sociale non seulement à court mais aussi à plus long terme (p. 16).

Les différentes références mises à disposition par « guide-école.ch » confirment que l'école joue un rôle important quant au développement physique et mental de l'élève. En travaillant avec la famille, l'école peut aussi aider à développer de bonnes habitudes chez les enfants.

Cette dynamique est mise en avant dans le projet de santé communautaire mis en place dans les écoles primaires à Moutier (Mühlethaler, 2008).

Motivation de l'enfant

La motivation reste une thématique très vaste qui pourrait être l'objet d'un travail de recherche en soi. Sa mention ici reste superficielle mais néanmoins indispensable. Une lecture en particulier m'a permis de mieux saisir l'influence de la motivation sur la participation des élèves en EPS. Selon le modèle de l'auto-détermination de Deci et Ryan (1985, 2002), discuté par Dupont et al. (2010), il existe plusieurs sortes de motivations en EPS, comme la motivation intrinsèque (p. ex. « je participe parce que j'éprouve du plaisir et de la satisfaction ») ou la motivation extrinsèque (p. ex : « je participe parce que je me sentrais mal de ne pas y aller » ou « je participe parce que j'aurais des ennuis à ne pas y aller »). Ce modèle d'auto-détermination « cherche à comprendre et à expliquer la dynamique motivationnelle qui pousse un individu à s'engager ou non dans une activité » (Dupont & al., 2010, p. 9). De plus, ces motivations sont fortement influencées par le climat motivationnel instauré dans la classe par l'enseignant. « Ainsi, plus un élève est motivé de manière autodéterminée, plus il va avoir l'intention de débiter une pratique sportive régulière » (Ryan & Deci, 2007, cité par Dupont & al., 2010, p. 19).

1.2.3 Recherches sur les conséquences de l'activité sportive sur la santé

La santé de la population est un sujet d'actualité donnant lieu à de nombreuses études et recherches qui illustrent les changements dans la société d'aujourd'hui.

L'OFS publie régulièrement des rapports sur l'évolution de la santé de la population suisse, phénomène en lien avec ma problématique. Ces rapports font ressortir une baisse de l'activité physique pour les 10-14 ans entre 2008 et 2014. En effet, cette diminution peut être expliquée par un recul du sport extrascolaire. De plus, 14% des 10-14 ans et 20% des 15-19 ans se qualifient de non-sportifs (Lamprecht, & al., 2015).

Cette tendance à une diminution de l'activité sportive peut être confirmée par une étude menée sur la sédentarité par l'organisation « Health behaviour in school-aged children » (sous la direction de l'Organisation mondiale de la santé). Cette étude a mesuré le taux d'enfants entre 11-15 ans qui regardent au moins deux heures de télévision quotidiennement. En Suisse, plus de 20% des enfants de onze ans atteignent ce plafond. A quinze ans, ce chiffre augmente à 40% (Hancock, J. & Inchley, J., 2014).

La sédentarité est directement et fortement corrélée avec l'augmentation du taux d'obésité. Durant ces dernières années le nombre de personnes en surpoids augmente sans cesse

dans les pays occidentaux et la Suisse n'est pas épargnée. Plus d'un cinquième des garçons et des filles suisses se trouvent dans cette catégorie.

Parallèlement à ces statistiques, de nombreux chercheurs travaillent autour de la relation entre activité physique et capacités cognitives. Dans le cadre de mon travail, la question est de savoir si l'activité physique régulière à l'école pourrait avoir des effets bénéfiques sur les performances académiques. Un article exposant plusieurs études révèle les résultats suivants: lors d'une expérimentation dans une école parisienne avec un groupe d'élèves en fin de scolarité primaire, ceux-ci passaient les matins sur les bancs d'école et les après-midi à participer à diverses leçons d'éducation physique (quinze heures hebdomadaires). Leurs résultats académiques étaient alors meilleurs que ceux de leurs camarades qui ne pratiquaient que deux heures d'éducation physique hebdomadaires (Shephard & Trudeau, 2010). Une activité physique régulière à l'école aiderait non seulement les élèves dans leur travail scolaire, mais pourrait aussi encourager les élèves à adopter des attitudes positives envers l'activité physique et ainsi les motiver à pratiquer hors de l'école (Green, Tones & Manderschied, 1995). En effet, les résultats d'une étude menée dans des écoles américaines impliquant près de 30'000 enfants, qui ont bénéficié un programme d'EPS, démontrent une amélioration de leurs connaissances dans la matière et une augmentation de la pratique en dehors de l'école (Green, Tones & Manderschied, 1995).

Ces recherches permettent de comprendre que de nombreux aspects influencent la perception que les élèves ont de l'EPS. En effet, comme mentionné auparavant, les habitudes sportives et alimentaires de l'enfant sont influencées par le milieu dans lequel il vit, par ses parents et ses amis, ainsi que le climat de travail instauré par l'enseignant. L'école peut donc jouer un rôle important en incitant les élèves à adopter de bonnes habitudes favorisant leur santé ainsi que la qualité de leur expérience scolaire.

1.3 Question de recherche et objectifs de recherche

L'établissement du cadre théorique et les études et recherches que j'ai consultés m'ont permis d'objectiver mon point de vue par rapport à ma problématique et de situer ma recherche dans le contexte actuel.

Mes lectures confirment que l'école a bien un rôle important à jouer dans cette problématique. Elle peut aider les élèves à adopter de bonnes habitudes et comportements grâce à l'EPS. En tant que future enseignante, je comprends que je suis un guide pour mes élèves et je souhaite trouver des méthodes permettant à mon enseignement de la matière d'être efficace.

Les chiffres sont interpellants : la sédentarité et le surpoids deviennent un problème réel dans la société actuelle et les jeunes sont de plus en plus touchés par ce phénomène. Il est clair que je ne pourrai pas changer radicalement les habitudes de tous, mais je pense que je peux construire un enseignement qui encourage de petits changements chez les élèves.

J'ai choisi de mettre la perception des élèves au centre de mon travail, car les études confirment que pour adopter de bonnes habitudes sportives et alimentaires, les élèves doivent en avoir une perception positive. Il faut donc renforcer leur savoir, motivation et envie.

Ma question de recherche, est la suivante :

« Quelle est la perception de l'importance de l'activité physique et des pratiques alimentaires saines chez des élèves en âge de préadolescence ? »

Mon but est de comprendre comment les élèves perçoivent l'importance de l'éducation physique et sportive à l'école. En effectuant des interventions ciblées, je souhaite essayer d'améliorer les perceptions des élèves par une intervention théorique et pratique, tout en suivant les recommandations du PER.

Plusieurs objectifs de recherche guident mon travail.

1. Recenser les pratiques sportives des élèves.

Il s'agit d'identifier les facteurs physiques et émotionnels qui influencent les choix de l'élève par rapport à la pratique ou non d'une activité sportive. Est-ce que ces choix provoquent des habitudes inadéquates ?

2. Découvrir les habitudes alimentaires des élèves.

Quelle est leur perception face à l'influence que peut avoir l'alimentation sur la santé ? Que considèrent-ils être une alimentation équilibrée ?

3. Sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation saine et une pratique sportive régulière.

En s'inspirant de différents moyens d'enseignement, programmes et outils préexistants, il s'agit de construire des interventions qui permettent de sensibiliser les élèves et de confirmer ou non leur efficacité et la possibilité de réinvestir celles-ci dans une future classe.

2. Méthodologie

La méthodologie décrite dans ce chapitre se base sur les fondements théoriques également présentés ci-dessous. Il en va de même pour la nature du corpus et les méthodes d'analyse des données.

2.1 Fondements méthodologiques

2.1.1 Recherche qualitative

Selon Poisson (1983) « tout chercheur qui adopte l'approche quantitative en recherche accorde priorité au jeu des corrélations qui peuvent être établies entre les variables sous observation » (p. 370). Une approche quantitative repose ainsi sur une base de données recueillies sous forme de chiffres traités à l'aide de statistiques et de probabilités.

Quant au chercheur adoptant une approche qualitative, Poisson énonce également (1983) :

Par contre, le chercheur partisan de l'approche qualitative n'essaie pas d'abord de quantifier les phénomènes observés afin d'établir des corrélations. Il tente plutôt de saisir la réalité telle que la vivent les sujets avec lesquels il est en contact; il s'efforce de comprendre la réalité en essayant de pénétrer à l'intérieur de l'univers observé. (p. 371)

Mon travail de recherche s'inscrit donc dans l'approche qualitative, car il n'est pas question ici de quantifier les résultats obtenus par des chiffres, mais plutôt de comprendre et d'interpréter la perception des élèves en matière d'alimentation et exercice physique. Comme le disent Paquay, Crahay et De Ketele (2006), une recherche qualitative a recours à des méthodes d'analyses qui respectent le caractère non numérique et qui accroissent la compréhension d'un phénomène.

2.1.2 Approche inductive

L'approche de ce travail est inductive, car à partir des objectifs de recherche et les données récoltées j'essaie de faire émerger des constats ou de nouveaux éléments.

Blais et Martineau (2006) définissent l'analyse inductive comme :

Un ensemble de procédures systématiques permettant de traiter des données qualitatives, ces procédures étant essentiellement guidées par les objectifs de recherche. Elle s'appuie sur différentes stratégies utilisant prioritairement la lecture détaillée des données brutes pour faire émerger des catégories à partir des interprétations du chercheur qui s'appuie sur ces données brutes. (p. 3)

Ainsi, je cherche à faire des liens entre les données et les objectifs de recherche pour en faire une interprétation personnelle me permettant d'en tirer des constats.

2.1.3 Démarche compréhensive

Dans le cadre de ma recherche, je prends en compte la perception des élèves pour comprendre ce qu'ils connaissent en matière d'alimentation et d'exercice physique et ceci me permet d'évaluer l'efficacité des interventions menées.

D'après Paillé et Mucchielli (2010) :

L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains et sociaux étudiés sont porteurs. Cet effort conduit, par synthèses progressives, à formuler une synthèse finale, plausible socialement, qui donne une interprétation « en compréhension » de l'ensemble étudié. (p. 29)

L'interprétation des données récoltées est personnelle, je cherche à comprendre les différentes réponses des élèves afin de donner du sens à celles-ci. A travers les objectifs de recherche, les interventions menées ainsi que les réponses des questionnaires, j'établis des liens entre ceux-ci afin de comprendre le point de vue des élèves et de faire des constats de l'évolution de ce dernier.

2.1.4 Visées pratique et prescriptive

Visée pratique

Selon Dupin de Saint-André, Montésinos-Gelet et Morin (2010), une recherche-action s'inscrit dans les approches méthodologiques à visée pratique. Une recherche-action se caractérise par trois éléments :

1) le but principal de cette approche est de transformer, dans l'optique de les améliorer, les pratiques enseignantes ; 2) les enseignants, en tant qu'acteurs du milieu, sont engagés dans la recherche ; 3) le projet se déroule selon une spirale de cycles de planification, d'action, d'observation et de réflexion. (p. 170)

Mon travail de recherche s'inspire des éléments mentionnés ci-dessus et contient également les différentes étapes susmentionnées :

1. la planification des interventions et la création des questionnaires
2. la réalisation des interventions
3. l'interprétation des questionnaires suite aux interventions.

Il est évident que je n'essaie pas de transformer les pratiques des enseignants de manière générale, mais je reste dans l'optique d'améliorer ma propre pratique professionnelle. Ceci se fait à travers une mise en pratique d'interventions préparées à partir des objectifs du PER, ainsi que des objectifs spécifiques définis dans les canevas de préparation. Une analyse de l'efficacité de ces interventions est possible à partir d'une interprétation des données récoltées et des liens établis entre celles-ci, les objectifs de recherche et le déroulement des interventions.

Visée prescriptive

Comme le confirment Dupin de Saint-André et al. (2010), une approche méthodologique à visée prescriptive a pour objectif l'identification des pratiques enseignantes les plus efficaces. Ainsi, il s'agit d'évaluer les effets de la méthode d'enseignement utilisée par l'enseignant sur les apprentissages des élèves. Mon travail s'inscrit dans cette visée, car je cherche à savoir quel est l'effet de mes interventions sur la perception des élèves en matière d'alimentation et exercice physique.

Cependant, je ne me focalise pas uniquement sur ma pratique, il faut aussi prendre en compte les élèves et leurs apprentissages. Les limites d'une approche à visée prescriptive sont que l'accent est mis majoritairement sur l'étude des pratiques enseignantes, mon travail prend en compte également les élèves et leur perception.

2.1.5 Enjeu ontogénique

Mon travail s'inscrit dans un enjeu ontogénique, car comme le précise Van der Maren (2004), cet enjeu se caractérise par un développement professionnel du praticien dans le but de développer ses connaissances et ses habiletés, ainsi l'action est orientée sur sa propre pratique afin d'en améliorer son efficacité.

A travers les interventions préparées et les influences que celles-ci ont sur les élèves, je cherche à évaluer l'efficacité de mes propres interventions.

2.2 Nature du corpus

2.2.1 Dispositif de recherche

Dans ce chapitre, j'explique et je justifie le choix de ma méthode de recueil de données. Je décris les deux outils de récolte de données utilisés, soit la structure du questionnaire présenté et les interventions préparées.

Le questionnaire :

J'ai retenu la méthode du questionnaire, car il est plus adéquat pour atteindre les objectifs en lien avec ma question de recherche. Il me permet d'interroger une classe d'enfants et de travailler des champs d'analyse bien ciblés. Par ailleurs, je peux sonder plus de sujets et tous les élèves de la classe participent, évitant ainsi que des enfants se sentent mis de côté. Comme Boutin (1997) le souligne, le questionnaire se limite il est vrai à des réponses écrites et à des questions déterminées à l'avance, mais il peut rester tout de même un outil précieux de collecte de données pour le chercheur qualitatif avec des questions formulées de manière adaptée.

Lors de la construction de mon questionnaire, je me suis demandé comment faire pour récolter les informations nécessaires pour répondre à ma question de recherche :

« Quelle est la perception de l'importance de l'activité physique et des pratiques alimentaires saines chez des élèves en âge de préadolescence ? »

Selon Lamoureux (2000), le questionnaire permet d'obtenir des informations écrites portant sur les comportements des personnes ainsi que sur leurs opinions. Ce dispositif correspond donc à mes besoins, puisque je souhaite connaître la perception des élèves.

J'ai pu organiser les questions selon deux thèmes : l'activité sportive et l'alimentation. J'ai retenu donc 16 questions ouvertes (annexe 1) pour respecter la nature qualitative de mon travail. Celui-ci vise à évaluer la perception des élèves par rapport à leurs habitudes en matière d'activité physique et alimentaire.

Le questionnaire est composé de questions ouvertes, par exemple « Décris un repas sain ». Ceci me permet de faire une évaluation préalable de la perception des élèves. La lecture et une pré-analyse du premier questionnaire me permettent d'ajuster le déroulement et le contenu des interventions. Le même questionnaire est distribué une deuxième fois à la fin des interventions.

Interventions en classe :

Durant la période fixée du remplacement de neuf semaines (entre octobre et décembre 2015), les élèves suivent 12 interventions durant lesquelles ils apprennent l'importance de l'activité physique et les recommandations en matière d'une alimentation équilibrée. Un tableau récapitulatif ci-dessous présente les interventions menées et les objectifs visés :

Tableau 1: Interventions menées en classe

Titre de l'intervention	Descriptif de l'intervention	Objectifs spécifiques de l'intervention
Pyramide alimentaire	A travers plusieurs activités se déroulant sur une période totale de trois leçons, je travaille la pyramide alimentaire avec les élèves.	Connaître les différentes catégories de la pyramide alimentaire ; savoir classer des aliments et boissons selon le schéma de la pyramide alimentaire ; connaître les apports et caractéristiques de la pyramide alimentaire.
Les composants alimentaires	Durant cette leçon, les élèves découvrent que les aliments peuvent aussi être classés selon les apports de différents composants (vitamines, calcium, etc.). C'est une leçon de sensibilisation à ces termes.	Connaître les différents groupes d'aliments qui contiennent les composants discutés (glucides, lipides, protéines, calcium, vitamine C) ; connaître les apports de ces composants ; savoir identifier dans sa propre alimentation la présence de ces différents composants.
Préparation d'un goûter	Durant deux leçons, nous discutons de ce que nous mangeons aux goûters, de ce que nous pouvons manger aux goûters et nous préparons un goûter ensemble pour ensuite le déguster.	Connaître ses propres habitudes alimentaires lors d'un goûter ; savoir composer un goûter équilibré et varié.
Calculs de différents composants dans les aliments	Durant cette intervention, les élèves comparent les différents emballages d'aliments (comme le Coca, les céréales, le chocolat, etc.). Cette intervention intègre les mathématiques (effectuer des	Reconnaître sur les étiquettes d'aliments les tableaux indiquant les différents ingrédients et composants et leurs apports ; avoir un regard critique sur

	calculs).	certaines aliments riches en sucres, graisses, sel ou additifs.
Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ?	Cette intervention sert de découverte des habitudes sportives des élèves. Les élèves parlent de leurs activités sportives, ce qu'ils préfèrent, mais aussi ils apprennent que se « dépenser » physiquement peut se faire sous plusieurs formes.	Connaître ce que veut dire exercice physique et sous quelles formes il existe ; reconnaître ses activités physiques effectuées durant la journée.
D'où vient notre énergie ? Comment la dépensons-nous ?	En lien avec l'intervention « Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ? », celle-ci est plutôt axée autour des notions d'apports d'énergie et dépenses d'énergie.	Connaître ses besoins physiologiques ; reconnaître les apports énergétiques des aliments ; connaître les formes de dépenses d'énergie.
Les portraits d'Arcimboldo	Ce travail de dessin n'est pas un apprentissage direct en éducation nutritionnelle, mais il permet de travailler les connaissances vues lors de la pyramide alimentaire sous une forme artistique.	Reconnaître les différents éléments dans les portraits d'Arcimboldo ; avoir un regard critique sur ces portraits ; reproduire son propre portrait en respectant les caractéristiques de l'artiste et en incorporant ses propres idées.

Les canevas d'interventions (annexe 2) sont préparés de façon à être en adéquation avec le PER et l'horaire de la classe. Elles se déroulent de façon hebdomadaire et sont établies en étroite collaboration avec l'enseignant de la classe.

J'ai préparé les interventions à l'aide d'une structure prédéfinie. J'ai en effet créé un canevas personnel fortement inspiré du format de celui demandé durant les stages. Chaque canevas contient donc les éléments suivants : un titre d'intervention, une courte description, les

objectifs et capacités transversales du PER travaillés, les objectifs spécifiques de la leçon et un déroulement expliquant les étapes de l'intervention.

Ces interventions sont organisées de manière à correspondre aux questions du questionnaire et surtout de répondre aux objectifs de recherche :

Tableau 2 : Objectifs de recherche et interventions

Objectifs de recherche	Interventions menées
1. Recenser les pratiques sportives des élèves.	Pyramide alimentaire. Les composants alimentaires. Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ? D'où vient notre énergie ? Comment la dépensons-nous ?
2. Découvrir les habitudes alimentaires des élèves.	Pyramide alimentaire. Les composants alimentaires. Préparation d'un goûter. Calculs de différents composants dans les aliments. Les portraits d'Arcimboldo.
3. Sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation saine et une pratique sportive régulière.	Pyramide alimentaire. Les composants alimentaires. Calculs de différents composants dans les aliments Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ? D'où vient notre énergie ? Comment la dépensons-nous ?

2.2.2 Protocole de recherche

La période de la récolte des données est marquée par plusieurs temps forts. Au départ, un premier questionnaire est distribué aux élèves. Ensuite, durant une période déterminée entre octobre et décembre 2015, soit de neuf semaines, des interventions pratiques et théoriques sont menées en classe. Après celles-ci, le même questionnaire est à nouveau distribué aux élèves, ceci afin d'évaluer l'évolution de leur perception relative aux thèmes traités en classe. Je suis présente lorsque les élèves remplissent le questionnaire, afin de répondre à d'éventuelles questions.

2.2.3 Choix de l'échantillonnage

Comme mentionné lors du chapitre de la problématique, la préadolescence (10-12 ans) est une période cruciale durant laquelle les enfants changent, gardent ou perdent leurs pratiques

sportives et habitudes alimentaires. D'après Black & Hurley (2013), les habitudes prises durant cette période seront gardées tout au long de l'adolescence et parfois même jusqu'à l'âge adulte.

En tant que future enseignante à l'école primaire, c'est avec cette tranche d'âge que j'ai l'opportunité de travailler. Je travaille donc avec une classe de 7-8H, ce qui correspond à 16 élèves qui ont entre 10 et 12 ans.

Etant donné que la population choisie est une classe d'enfants entre 10 et 12 ans, le vocabulaire doit être clair et simple. De même, le questionnaire ne doit pas être trop long. Ces critères sont importants, afin de ne pas décourager l'élève en lui soumettant un questionnaire exigeant en temps et en concentration et de maintenir ainsi la qualité des réponses tout au long du questionnaire.

Je ne prends pas en compte les différences entre sexe, origines sociales et ethniques puisqu'elles peuvent faire l'objet d'une recherche différente à part. J'analyse donc les résultats de l'ensemble de la classe.

2.3 Méthodes et/ou techniques d'analyse des données

Dans cette partie, je décris et explique la procédure de traitement des données, et la méthode d'analyse.

2.3.1 Procédure de traitement de données

Les questionnaires sont relus plusieurs fois et les réponses des élèves sont regroupées par catégories. Ces catégories sont définies selon les réponses des élèves, c'est-à-dire les mots ou les groupes de mots fréquemment utilisés, ainsi que les expressions « copiées des adultes ».

La deuxième étape consiste à répertorier les réponses des élèves dans des tableaux (annexe 4) selon les catégories prédéfinies au préalable. Chaque tableau représente une question et ses réponses aux deux questionnaires. Les tableaux permettent d'avoir une lecture plus globale et plus efficace visuellement des réponses aux questionnaires.

Par la suite, la comparaison des deux questionnaires permet d'évaluer une évolution ou non de la perception des élèves. Une attention toute particulière est portée à l'évolution du vocabulaire et du discours des enfants ainsi qu'au sens des phrases afin d'établir si les explications ont été comprises et enregistrées à long-terme ou retenues par cœur pour une durée plus brève.

Ainsi, l'interprétation des données est divisée en thèmes et sous-thèmes dans lesquels se retrouvent les objectifs de recherche et les questions et interventions correspondantes.

2.3.2 Analyse de contenu

Je vais à présent expliquer ce qu'est l'analyse de contenu, la méthode d'analyse employée.

D'après Bardin (2003), cette analyse est un ensemble de techniques qui permettent de traiter des communications afin de les interpréter. Pour Mucchielli (1974), elle est la recherche de la signification d'un texte. Autrement dit, elle vise la mise en évidence du sens afin de comprendre les éléments significatifs.

Selon L'Écuyer (1990), l'analyse de contenu contient deux grandes caractéristiques :

1. Elle est qualitative.
2. Elle est centrée sur la recherche de la signification du matériel analysé.

Mon travail comporte ces caractéristiques, puisque j'analyse les résultats de façon qualitative et je cherche à mettre du sens derrière le support de communication qui est le questionnaire.

Concrètement, je procède de la manière suivante :

1. Regrouper les mots qui reviennent fréquemment afin des créer des catégories de réponses pour chaque question.
2. Reporter ces réponses selon les catégories choisies dans des tableaux (un tableau par question).
3. Séparer les questions selon des thèmes et sous-thèmes et pour ceux-ci faire correspondre les interventions concernées ainsi que les objectifs de recherche travaillés.
4. Noter l'évolution du vocabulaire et du discours pour voir ce que l'élève a retenu des interventions.
5. Selon l'interprétation des données, déduire si les interventions ont été efficaces ou non.

3. Analyse

Comme mentionné précédemment, le questionnaire (annexe 1) a été construit selon deux grands thèmes : **l'alimentation** et **l'exercice physique**. Pour chaque thème correspondent des sous-thèmes. Pour organiser mon analyse, j'ai fait correspondre à ceux-ci les questions du questionnaire, les interventions, ainsi que les objectifs de recherche. Le tableau suivant illustre le procédé décrit :

Tableau 3 : Thèmes choisis pour l'analyse

	Sous-thèmes	Questions du questionnaire	Interventions menées	Objectifs de recherche
Alimentation	Identification de l'alimentation saine	1a, 1b, 3, 5a 5b	Pyramide alimentaire. Préparation d'un goûter. Les portraits d'Arcimboldo.	2 et 3
	Impacts de l'alimentation sur la santé	2a, 2b, 4a, 4b	Pyramide alimentaire. Les composants alimentaires. Calculs de différents composants dans les aliments.	2 et 3
Exercice physique	Identification de l'exercice physique	6a, 6b, 7	Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ? D'où vient notre énergie ? Comment la dépensons-nous ?	1 et 3
	Impacts de l'exercice physique sur la santé	8, 9a, 9b, 10	Pyramide alimentaire. Les composants alimentaires. Comment dépensons-nous notre énergie durant la journée ? D'où vient notre énergie ? Comment la dépensons-nous ?	1 et 3

Pour les deux thèmes et ses sous-thèmes correspondent des questions. Afin de traiter les données récoltées (annexes 3 et 4), j'ai défini pour chaque question des catégories afin de trier les réponses des élèves dans des tableaux (annexe 4). Ces catégories varient selon le type de question et de réponses, par exemple celles de la question 1a (alimentation) ne sont pas les mêmes que celles de la question 6a (exercice physique). Ainsi, ces tableaux me permettent de montrer les informations utiles à l'interprétation des données.

3.1 Alimentation

Comme expliqué au-dessus, le premier thème qui est l'alimentation a été divisé en deux sous-thèmes, soit l'identification de l'alimentation saine et les impacts de l'alimentation sur la santé.

3.1.1 Identification de l'alimentation saine

Il s'agit ici pour les élèves d'identifier ce qui est pour eux une alimentation saine (questions 1a et 1b), ainsi quels genres d'aliments il faut manger en grande ou en petite quantité (question 3). J'ai aussi demandé aux élèves de parler de leurs habitudes alimentaires (questions 5a et 5b). Des interventions menées sont en lien avec ces questions.

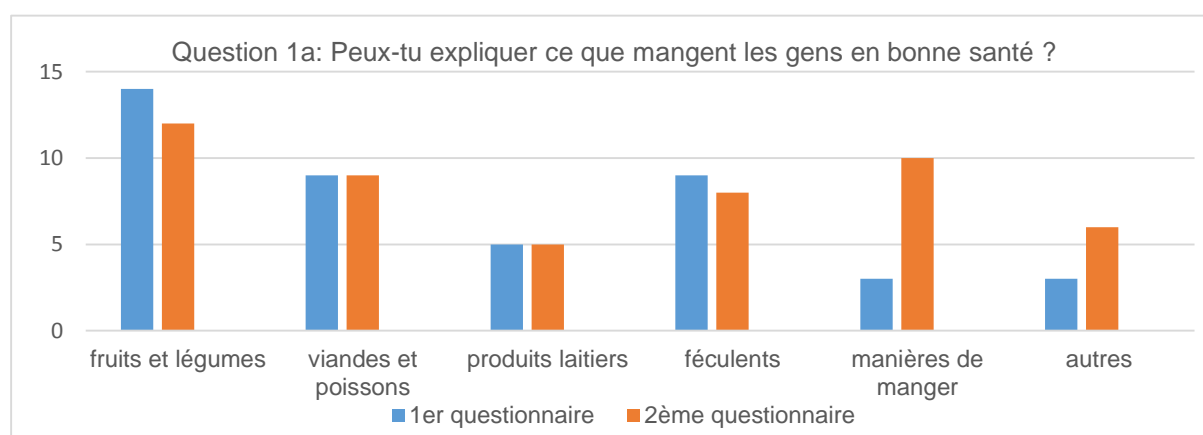
Les termes utilisés

Je constate que les enfants mentionnent souvent dans le premier questionnaire les groupes alimentaires qu'ils estiment appropriés à une alimentation saine, mais qu'ils ne citent rarement d'exemples concrets. Comme par exemple : « Les gens en bonne santé mangent des épinards car c'est rempli de vitamines et de fer. » Souvent, les termes fruits et légumes ainsi que viande et poisson sont associés, ce qui montre que les enfants ont tendance à rassembler les aliments par groupe alimentaire. Cela se confirme également dans le deuxième questionnaire. Les élèves continuent de citer les aliments par groupes comme fruits et légumes.

Par contre, dans le deuxième questionnaire, les élèves sont plus nombreux à développer leurs réponses quant aux manières de manger. Par exemple : « les gens en bonne santé mangent équilibré et varié. » ou « ils mangent de tout mais en quantité raisonnable ». Une catégorie « autres » contient des réponses comme « ils mangent des vitamines » ou « ils boivent beaucoup d'eau ». Ce sont des réponses qui contiennent des éléments intéressants, mais qui ne citent pas d'aliments en particulier.

Durant les leçons de la pyramide alimentaire, l'objectif spécifique a été de savoir comment classer les aliments et connaître les apports des différents étages de la pyramide. Les élèves ont appris qu'il existe pleins d'aliments différents qui sont bénéfiques pour notre santé, d'où le constat que les réponses des élèves ressemble plutôt à « de tout mais en quantité raisonnable » lors du deuxième questionnaire.

Figure 1: Résultats de la question 1a



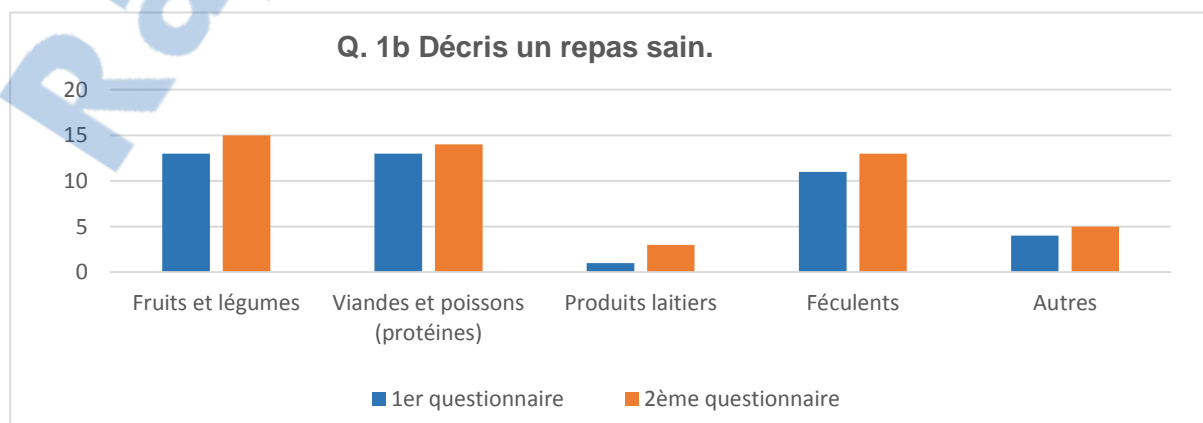
Nous avons étudié qu'il est important de manger de façon variée, mais qu'il ne faut pas non plus se priver complètement des plaisirs sucrés ou salés comme le chocolat, les glaces ou les chips. Mon but a été de transmettre les notions d'une alimentation variée et saine, tout en gardant des moments de plaisir. D'ailleurs, un des objectifs spécifiques de ces interventions a été : « connaître les apports et caractéristiques de la pyramide alimentaire », c'est-à-dire que les élèves comprennent tous les enjeux de la pyramide et non pas qu'ils sachent simplement citer des phrases socialement construites par cœur comme : « il faut manger cinq fruits et légumes par jour ». Je constate donc une prise de conscience des élèves, ceci démontré par l'évolution de leurs réponses entre les deux questionnaires.

Après l'intervention sur la pyramide alimentaire, je constate une augmentation de l'apparition des fruits et légumes dans leurs réponses, car en observant cette pyramide, nous avons vu que ces aliments se trouvent à la base de celle-ci. Le terme féculent apparaît également beaucoup plus. Je constate avec le deuxième questionnaire que les élèves ont compris qu'ils pouvaient manger de tout, même les aliments tels que chocolat ou chips, dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Comme mentionné dans la problématique, des études prouvent que l'école peut aider les élèves à développer de bonnes habitudes envers leur santé (Green et al., 1995 ; Lynch, 2012). Je pense que mes interventions sont un bon tremplin de départ, toutefois pour voir davantage de changements chez les élèves, un travail sur plusieurs mois voire une année scolaire me semble plus pertinent.

Description d'un repas sain

Dans le premier questionnaire, j'ai demandé aux élèves qu'ils me décrivent un repas sain. Ils sont peu à parler de l'importance de s'hydrater, un seul élève le mentionne (catégories « autres » dans le graphique ci-dessous). Par contre, au deuxième questionnaire, ils sont quatre. Certes, ceci n'est pas une augmentation drastique des chiffres, mais je pense que pour un quart de la classe, le message de l'importance de l'eau est non seulement passé, mais de plus est resté dans leurs esprits. Pour moi ce changement est encourageant.

Figure 2: Résultats de la question 1b



Ce qui change également dans cette question est la présence d'exemples plus concrets dans les réponses. En effet, ils sont plus nombreux à décrire un repas de façon plus complète, en citant des exemples précis de légumes, de féculents ou de viandes. Lors des leçons sur la pyramide alimentaire, nous avons discuté de quoi peut être composé un repas équilibré et vu ensemble des exemples. Je pense que ces interventions ont pu aider certains élèves à répondre de façon plus détaillée lors du deuxième questionnaire. Ils répondent plus fréquemment par une liste plus complète, par exemple, comme le mentionne un élève : « Des légumes, des fruits, des produits laitiers, de la viande, du poisson, des sucreries mais en petite quantité, des féculents. Ils mangent de tout ». Lors d'une activité de brainstorming, nous avons découvert pleins de fruits et légumes et lorsque certains élèves ne connaissaient pas un certain aliment, nous avons pris le temps de le décrire et d'expliquer comment il se mange. Mais pour aller encore plus loin, je pense qu'il aurait été encore plus concret de consacrer une leçon à un atelier du goût, c'est-à-dire prendre le temps pour faire goûter certains fruits et légumes pour les faire découvrir à toute la classe.

En ce qui concerne les habitudes des élèves pour leurs goûters, il n'y a pas eu de changements majeurs. Les réponses restent très similaires pour les deux questionnaires. Nous avons préparé un goûter ensemble (voir annexe 2), l'objectif spécifique de cette intervention a été de savoir composer un goûter sain et équilibré. Les élèves ont beaucoup apprécié ce travail, ils ont été très motivés à préparer un goûter à partir d'ingrédients simples comme des bananes, des pommes et des flocons d'avoine.

Cependant, je ne pense pas que cela suffit pour changer sur le long terme les habitudes des élèves. Les enfants de cet âge mangent souvent ce que les parents achètent et préparent pour eux, donc pas forcément des choses qu'ils choisissent. Je pense qu'un partenariat avec les parents pourrait être un moyen plus efficace pour transmettre des valeurs nutritionnelles, comme lors du projet de santé communautaire mis en place dans les écoles primaires à Moutier (Mühlethaler, 2008).

Aliments « à éviter »

Lorsque je demande dans les questionnaires aux élèves de me dire quels genres d'aliments sont à éviter en grande quantité, je constate qu'ils ont plutôt tendance à énumérer des produits tels que le chocolat, les frites, les repas du McDonald, les glaces et je pense que cela peut venir de leurs habitudes alimentaires et du cercle privé, car la réponse « pains industriels » par exemple relève d'une influence familiale. Les élèves sont moins nombreux à utiliser les termes « des produits trop sucrés ou salés » par exemple.

En revanche, dans le deuxième questionnaire la tendance s'inverse. Presque la moitié des élèves répondent par des phrases types comme mentionné au-dessus. Je ne pense pas que

les réponses « trop sucrés, trop salés ou trop gras », viennent directement des élèves, mais plutôt d'influences extérieurs comme les publicités. Je n'ai pas utilisé ces termes durant mes interventions, j'ai préféré donner des exemples concrets comme le chocolat. Il y a d'ailleurs moins d'élèves qui citent le chocolat dans le deuxième questionnaire. Cela peut être une conséquence de mes interventions, car nous avons vu qu'il n'est pas interdit de manger de temps en temps des sucreries (le chocolat n'est mentionné que six fois dans le deuxième questionnaire au lieu de 10 fois dans le premier).

3.1.2 Impacts de l'alimentation sur la santé

Dans cette partie, il est question des conséquences d'une alimentation dite saine ou non (questions 2a et 2b) sur notre santé, ainsi que des raisons d'éviter certains aliments (questions 4a et 4b). De nouveau, des interventions en lien avec ce thème ont été menées.

Une partie du travail avec les élèves a été de savoir ce qu'est la pyramide alimentaire, de quoi elle est composée et comment manger de façon à respecter les recommandations de celle-ci. La deuxième partie est alors de savoir pourquoi cette pyramide est une référence et pour quelles raisons il est important de manger certains aliments en plus grande quantité que d'autres.

L'image de soi

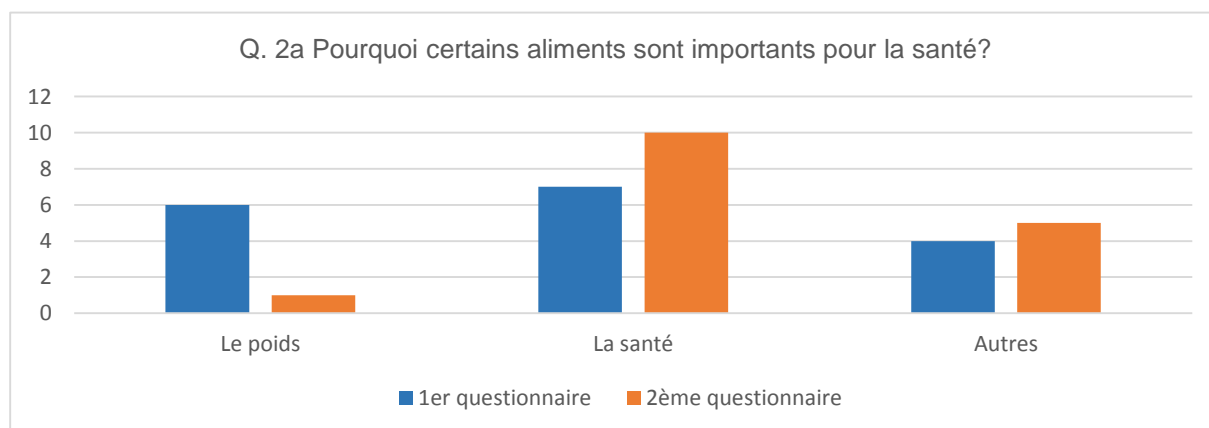
Je me suis demandée si à cet âge les élèves ont conscience que notre alimentation a des conséquences directes sur notre santé. Comme mentionné dans la problématique, Archimi et Delgrande Jordan (2014) précisent que les comportements alimentaires adoptés durant l'adolescence influencent la santé physique, psychique et sociale d'un jeune à court et aussi à long terme. Etant donné que l'échantillon choisi concerne donc des préadolescents, j'ai souhaité savoir si leur poids est une préoccupation pour eux, ce qui peut influencer leur santé psychique et sociale. En parcourant différents livres et articles, je me suis rendue compte que les troubles alimentaires n'existent plus seulement à partir de l'âge de l'adolescence. En effet, dans un article d'Isabelle Paré appelé « L'anorexie frappe au primaire » cette maladie se déclare déjà chez des filles de 9-10 ans (cité par Bee & Boyd, 2011). Ceci ne veut pas dire qu'aujourd'hui toutes les filles de cet âge pensent à leur apparence physique et développent des troubles alimentaires, mais en lisant cet article j'ai été frappée par la précocité. Durant la lecture des réponses des élèves, j'ai été attentive si les élèves sont déjà inquiets au sujet de leur poids et leur image physique.

Un des objectifs spécifiques de mes interventions concerne ce dont a besoin le corps pour être en bonne santé, comment il peut satisfaire ces besoins et pourquoi cela est important.

Mon fil rouge a été plutôt axé autour de la « promotion de la santé », et non pas une leçon « de morale » (par exemple : il ne faut pas manger de chocolat sinon tu grossis). Je pense qu'il y a une prise de conscience chez les élèves, la priorité est plutôt la préservation de la santé de notre corps et non pas le regard des autres par rapport à notre poids.

Dans le premier questionnaire, presque la moitié des réponses de la classe sont en rapport avec le poids (par exemple : si on mange trop de certains aliments on devient gros). En regardant le graphique qui suit, l'évolution des réponses des élèves est significative. Au deuxième questionnaire, seulement un élève de la classe mentionne le facteur poids, alors que 10 élèves sont plutôt concernés par les conséquences sur la santé (par exemple : certains aliments sont bons pour la santé, car ils nous aident à ne pas tomber malade). La catégorie « autres » contient des réponses comme : vitamines, protéines, calcium. Ceci m'amène à penser que les interventions menées ont eu un certain impact sur les élèves. Justement, lors de la leçon : *Les composants alimentaires*, nous avons discuté des effets des aliments sur notre santé et des apports de ceux-ci. De nouveau, il a été important pour moi de plutôt réfléchir avec les élèves à comment prendre soin de notre corps, notamment par les choix de notre alimentation, pour alors être en bonne santé. Nous n'avons pas abordé le thème de façon « comment manger pour rester mince », mais plutôt « comment manger pour prendre soin de notre santé ».

Figure 3: Résultats de la question 2a



Utilisation d'un vocabulaire spécifique

Après la lecture des réponses du premier questionnaire, j'ai remarqué que certains élèves ont répondu en utilisant des termes précis comme « les vitamines », « les protéines ». Mais je pense qu'au moment du premier questionnaire, ils ne savaient pas forcément pourquoi ils les ont écrits. C'est pourquoi il m'a semblé important d'en parler en classe, car certains élèves répondent parfois pour « faire plaisir » ou parce qu'ils pensent que cela semble juste, mais sans forcément être capables après d'expliquer leurs réponses. Nous avons travaillé

ces notions ensemble, en particulier lors d'une intervention dont l'objectif spécifique a été « connaître quelques composants alimentaires comme le calcium ou la vitamine C et leurs apports ». Le but a été de sensibiliser les élèves en apportant quelques informations pour expliquer pourquoi ces nutriments sont importants pour notre santé.

Je constate que les élèves citent plus fréquemment dans le deuxième questionnaire des termes comme « protéines » ou « calcium ». Cependant, je ne pense pas que les questionnaires me permettent d'évaluer si les élèves ont réellement compris pourquoi le corps a besoin de vitamines ou de calcium. Certes, ils le mentionnent plus fréquemment, mais cela n'est pas une preuve suffisante. Je pense que pour vérifier ces connaissances des questions encore plus ciblées pourraient apporter davantage d'informations.

Influences sociales

Comme mentionné dans la problématique, les enfants de cet âge sont influencés par le monde qui les entoure, comme les parents, les amis et les publicités. De plus, les comportements alimentaires des enfants se mettent en place dès la petite enfance en fonction des modèles familiaux et sont régulés par l'interaction parents-enfant (Black et Hurley, 2013). Cette influence se ressent dans certaines réponses des élèves, en particulier lorsque les élèves expliquent pourquoi ils pensent que certains aliments sont à éviter. Des réponses telles que « oui, car mes parents me l'ont souvent dit » ou encore « on peut finir en surpoids et ce n'est pas bien » soutiennent l'idée que les élèves répètent des choses sans qu'elles viennent de leurs propres savoirs.

Ces influences restent toujours présentes même après les interventions. Ceci paraît normal, car même si l'école essaie de transmettre certaines valeurs aux élèves, celles-ci ne s'imposent pas devant celles de la famille.

Après avoir relu, trié et analysé les différentes réponses des élèves concernant l'alimentation saine, ma compréhension de leur perception quant à ce thème est meilleure. En effet, j'ai découvert comment les élèves définissent ce qu'est une alimentation saine et son importance. J'ai également pu mettre en évidence les influences de mes interventions sur leur perception.

Au départ, les élèves avaient déjà des notions de bases concernant la pyramide alimentaire, ses composants et sa fonction. Ce que mes interventions ont pu apporter de plus est une meilleure compréhension de celle-ci, car les réponses du deuxième questionnaire montrent que les élèves sont capables de répondre de manière plus détaillée, plus précise et ils sont plus à l'aise lorsqu'ils doivent justifier les raisons d'une alimentation saine. Je pense notamment à la question 1a. Ils sont plus nombreux à parler d'une alimentation saine et

équilibrée et pas seulement faire une liste d'aliments sans forcément savoir pourquoi ils sont importants. Quant aux impacts de l'alimentation sur la santé, je pense qu'ils saisissent davantage l'importance de prendre soin de sa santé et ceci se confirme dans l'évolution de leurs réponses à la question 2a. Les élèves ont compris l'importance de l'alimentation saine pour la santé, mais pour être encore plus efficace, je pense que l'éducation nutritionnelle peut être travaillée durant toute l'année et pas seulement à un moment précis comme je l'ai fait.

Quant à leurs habitudes alimentaires (leurs goûters par exemple), il n'y a pas de changement majeur. Les réponses restent similaires entre les deux questionnaires et donc mes interventions n'ont pas eu de grande influence dans ce domaine. Par contre, je pense qu'il peut être intéressant de mener des projets à plus long terme, comme le projet de Moutier (Mühlethaler, 2008) déjà mentionné pour avoir de plus grands changements concernant les habitudes alimentaires des élèves.

3.2 Exercice physique

Le thème de l'exercice physique a également été divisé en deux sous-thèmes pour l'analyse. Comme pour l'alimentation, un premier sous-thème est l'identification de l'exercice physique, le deuxième est les impacts de l'exercice physique sur la santé.

3.2.1 Identification de l'exercice physique

Comme pour l'alimentation, il faut d'abord identifier ce qu'est un exercice physique. Pour ce faire, j'ai demandé aux élèves de raconter ce qu'ils font en dehors de l'école. Ainsi, mon but a été de trier toutes les informations en ce qui peut être considéré comme des activités physiques ou non et par ailleurs repérer si possible des activités plutôt sédentaires (comme regarder la télévision, jouer aux jeux vidéo). Lors de mes recherches, j'ai découvert dans un rapport publié par Lamprecht et al. (2015) que les jeunes adolescents deviennent en effet de plus en plus sédentaires, avec des statistiques illustrant une baisse de l'activité sportive hebdomadaire chez les jeunes entre 10 et 14 ans. Avec mes questionnaires, j'ai essayé de voir si cette tendance se retrouvait aussi dans ma classe.

Habitudes sportives

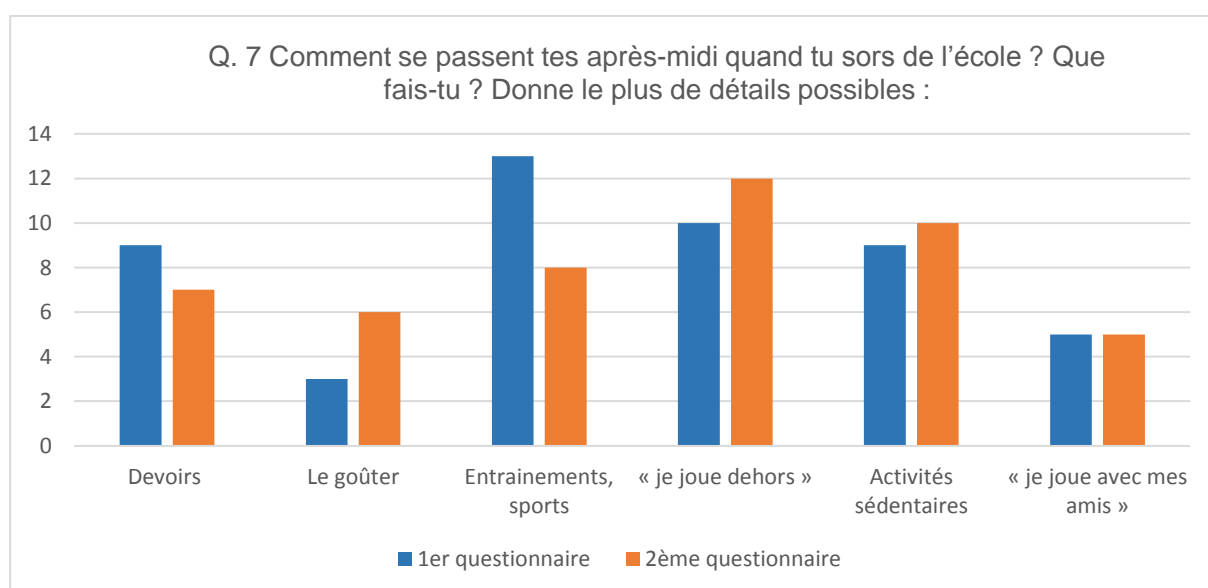
Lorsque j'ai demandé aux élèves de m'expliquer ce qu'ils font durant leurs après-midi après l'école, j'ai découvert que les réponses entre élèves sont proches. En effet, une majorité d'entre eux mentionnent les devoirs, ce qui ne change pas entre les deux questionnaires. De plus, une grande majorité des élèves parlent d'activités sportives comme les entraînements ou simplement « jouer dehors ». Dans cette dernière catégorie se trouvent plusieurs types

de réponses comme : jouer au foot avec mes amis, jouer dehors avec mes copains, faire du skater hockey, faire du vélo, faire du trampoline. Ce genre de réponses se retrouvent dans les deux questionnaires, il n'y a donc pas d'évolution marquante entre les deux.

Le graphique qui suit illustre les catégories choisies pour trier les réponses des élèves pour la question 7. En effet, j'ai choisi de créer deux catégories différentes « je joue dehors » et « je joue avec mes amis ». Je ne peux pas regrouper les réponses des élèves en une seule catégorie « je joue », car les élèves font justement une différence entre les deux. Par contre, pour toutes les réponses « je joue avec mes amis », ils ne précisent pas à quoi ils jouent. La catégorie « activités sédentaires » regroupent donc seulement des exemples d'activités plutôt immobiles comme jouer aux jeux vidéo ou regarder la télévision.

Etant donné que déjà lors du premier questionnaire les élèves mentionnent souvent qu'ils font une activité sportive en dehors de l'école, il semble difficile de pouvoir encore changer leurs habitudes à ce niveau. Je pense que cette classe est à la base composée d'élèves qui en majorité font soit des entraînements sportifs organisés, soit jouent dehors avec leurs amis. Ceci peut s'expliquer par le fait que j'ai effectué mon remplacement dans une école de village, où les élèves se connaissent tous et souvent passent leurs après-midi à jouer dehors ensemble. Il serait intéressant de comparer des résultats entre différentes classes, pour voir si une classe avec peut être une plus grande diversité sociale venant d'une ville répond de la même manière. En effet, le rapport publié par Lamprecht et al. (2015) évoque des facteurs comme le milieu social dont est issu un enfant ou sa nationalité en tant qu'impacts sur son comportement sportif.

Figure 4: Résultats de la question 7



Une deuxième raison pour laquelle les habitudes des élèves n'ont pas changé durant mon remplacement est le fait que je n'ai pas pu enseigner l'EPS dans cette classe. J'ai été contrainte d'utiliser les heures limitées à disposition et donc faire en majorité des leçons théoriques et non pas pratiques. Lors de mes recherches, j'ai découvert qu'il existe plusieurs types de motivation à pratiquer une activité sportive. De plus, cette motivation est fortement influencée par le climat instauré par l'enseignant (Dupont & al., 2010). Cependant, étant donné que je n'ai pas dispensé les leçons pratiques de l'EPS, je n'ai malheureusement pas pu évaluer cet aspect de mon enseignement. Il est vrai que mes résultats des questionnaires ne me permettent pas de dire si les élèves n'aiment pas l'EPS ou ne sont pas motivés, car je n'ai pas pu observer cela sur le long terme.

Je pense par contre que j'ai pu apporter des connaissances théoriques, car en classe nous avons appris comment reconnaître lorsque nous faisons un exercice physique (si un élève ne suit pas d'entraînements sportifs dans le cadre d'un club, cela ne veut pas dire qu'il n'est pas actif), mais aussi d'où vient notre énergie qui nous aide à faire ces exercices physiques (liens avec notre alimentation). Nous avons travaillé ensemble sur les notions d'apports d'énergie et de dépense d'énergie dans une leçon durant laquelle nous avons repris les notions vues sur les composants alimentaires (vitamines, calcium, etc.). Les objectifs spécifiques de cette leçon sont les suivants : reconnaître les apports énergétiques des aliments et connaître les formes de dépenses d'énergie pour comprendre que notre alimentation est une source d'énergie pour tout ce que nous faisons durant la journée. Nous avons aussi parlé des autres facteurs influençant l'énergie, comme le sommeil. L'important est de comprendre que nous devons prendre soin de notre corps et que c'est possible à travers des choses simples telles que comment choisir la nourriture que nous mangeons. La seconde partie de l'intervention a eu pour but de comprendre que durant une journée nous faisons beaucoup de choses différentes (travailler à l'école, jouer avec ses amis, aller à l'entraînement de sport, etc.) et que tous ces moments où nous sommes actifs constituent des dépenses d'énergie. Le fait d'avoir des interventions théoriques durant les leçons de sport a permis à certains élèves de mieux comprendre le lien entre alimentation et activité physique.

Finalement, les classes de cette école disposent de trois leçons d'EPS hebdomadaires et j'ai remarqué que cela est respecté à l'horaire par toute l'école. Il est vrai que j'ai été un peu surprise de voir que l'école en question prône une vision plutôt positive de l'EPS. En effet, toutes les classes disposent de trois leçons d'EPS hebdomadaires, qui sont toujours utilisées à bon escient, ce qui a rarement été le cas dans mes classes de stages précédentes. De ce fait, j'ai appris alors qu'il ne faut pas généraliser des observations.

Habitudes sédentaires

J'ai constaté tout de même que les élèves mentionnent aussi d'autres activités plutôt sédentaires. Ils sont tout de même 10 élèves sur 16 à dire qu'ils font d'autres choses comme regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo. Mon but n'est pas de condamner toute activité considérée comme non physique, mais de faire des constatations des informations reçues. Je remarque donc que les élèves de cet âge sont une majorité à s'occuper aussi avec des moyens technologiques comme les tablettes ou les jeux vidéo. Il est clair qu'aujourd'hui même les jeunes utilisent ces technologies pour s'amuser. Une information supplémentaire pourrait être de savoir qui possède personnellement une tablette ou un téléphone portable et à quelle fréquence ils sont utilisés.

Avant de récolter les données, j'ai été marquée par les chiffres découverts lors de mes recherches. J'ai découvert à travers mes lectures que les jeunes d'aujourd'hui sont de plus en plus une génération tournée vers la technologie, vers la consommation (Lamprecht & al., 2015). Après la lecture des réponses des élèves, je pense que les deux questionnaires ne me permettent pas de confirmer ceci, car certaines questions ne sont pas assez ciblées à ce niveau. Il est possible d'imaginer effectuer un travail uniquement autour de la consommation technologique des jeunes en posant des questions plus précises comme : possèdes-tu une tablette, un téléphone portable ou un lecteur mp3 ? Que fais-tu avec ? J'ai pensé que les jeunes même préadolescents sont une génération obsédée par tout ce qui est matériel. Je n'ai pas constaté ces inquiétudes dans cette classe, mais de nouveau je ne peux pas confirmer ceci avec les données récoltées. Une recherche sur un échantillon beaucoup plus grand est nécessaire.

Préférences à l'EPS

Une partie du questionnaire concerne les préférences des élèves durant les leçons d'EPS. Plusieurs types de sport sont mis en exergue dans les réponses. La majorité des élèves favorise des jeux d'équipes comme le basket ou l'uni-hockey, voire même la balle piquée. Ils sont une minorité à préférer des sports individuels comme les agrès (saute-mouton, anneaux). Je ne considère pas que mes interventions aient influencé ces réponses, car ce sujet a été peu abordé dans la pratique. Je constate également qu'il n'y a pas de changements significatifs entre les deux questionnaires. J'ai tout de même l'impression que les élèves sont attirés par les sports proposés par leur enseignant d'EPS. Par exemple, dans les réponses recueillies, plusieurs élèves disent qu'ils n'aiment pas le basketball dans le premier questionnaire. Mais plus tard, après avoir pratiqué ce sport avec moi, ils ont changé d'avis. Au contraire, ils sont même plus nombreux à mentionner le jonglage en tant que sport qu'ils n'aiment pas dans le second questionnaire. Ces différents sports ont été pratiqués avec l'enseignant titulaire, ce qui me permet de constater que le fait de découvrir certaines

activités dans le cadre de l'EPS à l'école peut aider l'élève soit à y prendre goût, soit plutôt à confirmer ses préjugés.

Je pense donc de manière générale qu'un enseignant d'EPS peut influencer les envies et préférences des élèves. Lors de mes lectures, j'ai constaté que certains enseignants sont très impliqués dans la qualité de l'enseignement l'EPS et d'autres moins. L'expérience ci-dessus confirme empiriquement ma conviction que l'attitude de l'enseignant influence directement la motivation de l'élève. Je sais que l'enseignant d'EPS de cette classe promeut l'activité sportive et encourage les élèves durant ces leçons à pratiquer pleins de sports différents. Ceci se ressent ici dans les questionnaires, car les élèves citent peu de sports qu'ils n'aiment pas et sont plutôt nombreux à dire qu'ils aiment l'EPS car ils s'amuse, ou parce qu'ils se dépensent et que cela leur plaît. Il serait intéressant de vérifier le cas de figure opposé dans une recherche future : si l'enseignant est peu motivé par cette discipline et investit peu d'efforts dans son enseignement, les élèves sont peut-être plus enclins à donner une critique négative des leçons d'EPS.

3.2.2 Impacts de l'exercice physique sur la santé

Buts d'une activité sportive

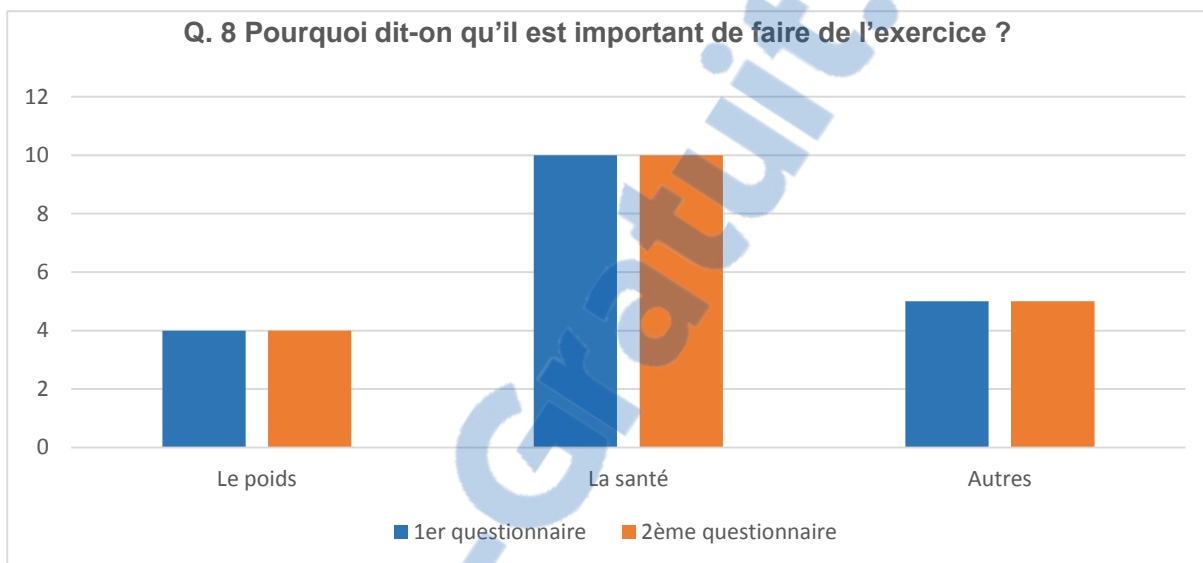
Je cherche ici à aller plus loin que l'identification d'un exercice physique en observant si les élèves sont capables d'expliquer à quoi sert la pratique d'une activité régulière dans le cadre d'une bonne hygiène de vie. Une partie du questionnaire est consacrée à ce thème, notamment à travers les questions 8, 9a, 9b et 10, je cherche à mettre en évidence les connaissances et représentations des élèves à ce niveau. L'objectif ici est d'être capable de connaître les impacts d'un exercice physique sur notre santé mais également d'établir une relation entre l'exercice pratiqué et notre alimentation. L'étude de cette facette du thème de l'exercice physique engendre des réactions moins explicites chez les élèves. Néanmoins, certaines réponses des questionnaires sont importantes à relever et méritent d'être discutées davantage.

Je constate que les élèves sont capables d'expliquer et de justifier l'importance de pratiquer une activité sportive. La majorité mentionne que cela permet de nous maintenir en bonne santé ou, autrement dit pour certains, que cela aide à rester en bonne forme.

Une autre partie significative des élèves pense que le sport permet de ne pas grossir ou de ne pas prendre du poids. Je reviens à ce qui a été discuté auparavant au sujet des thèmes du « poids » et « santé ». Comme je l'ai précédemment expliqué, j'ai pensé avant de dépouiller les questionnaires obtenir une majorité de réponse du type : « il faut faire du sport

pour ne pas grossir ». Or, ce n'est pas ce qui s'est produit dans cette classe. Les élèves pensent d'abord à leur santé avant de penser à leur image physique extérieure. Cette assertion est confirmée à la question 8, aussi bien avant qu'après les interventions. Je me demande alors si cela fait partie des préoccupations des enfants de cette classe d'âge. Il peut être intéressant d'interroger dans une recherche future, des élèves adolescents plus âgés (par exemple des 15-17 ans), pour voir si la tendance s'inverse.

Figure 5: Résultats de la question 8



J'en conclus que les élèves pensent qu'il est plus important et socialement acceptable de mettre la priorité sur la santé, avant de se soucier de notre physique. Une alternative d'interprétation possible est que le sport n'est pas considéré par les enfants de cette classe comme influençant l'apparence mais seulement la santé. Le tableau qui suit montre également que les résultats ne changent pas entre les questionnaires. Cela ne me permet donc pas de confirmer que les interventions concernant ce sujet ont eu un effet particulier sur ces élèves.

Fréquence de l'activité sportive

En ce qui concerne la fréquence de la pratique sportive, les réponses et arguments varient significativement entre les individus. En effet, les élèves sont plus de la moitié (12/16) à affirmer qu'il faut faire du sport au moins trois fois par semaine. Il y a aussi 5/16 élèves qui disent qu'il faut en faire tous les jours. Diverses raisons sont mentionnées pour justifier ces réponses. Certains élèves utilisent leurs propres pratiques sportives comme repères. D'autres pensent qu'il faut bouger tous les jours pour dépenser ce que nous consommons durant la journée. Enfin, d'autres estiment que la fréquence de l'activité sportive dépend du genre d'alimentation de la personne. Cependant, le questionnaire ne me permet pas de

confirmer les chiffres mentionnés lors de la problématique. En effet, la fréquence des activités sportives chez les adolescents de 10 à 14 ans a reculée au cours des six dernières années, passant de 7,3 à 6,6 heures hebdomadaires d'activité sportive (Lamprecht & al., 2015). Les réponses des élèves ne me permettent pas de confirmer ces chiffres, car elles restent limitées.

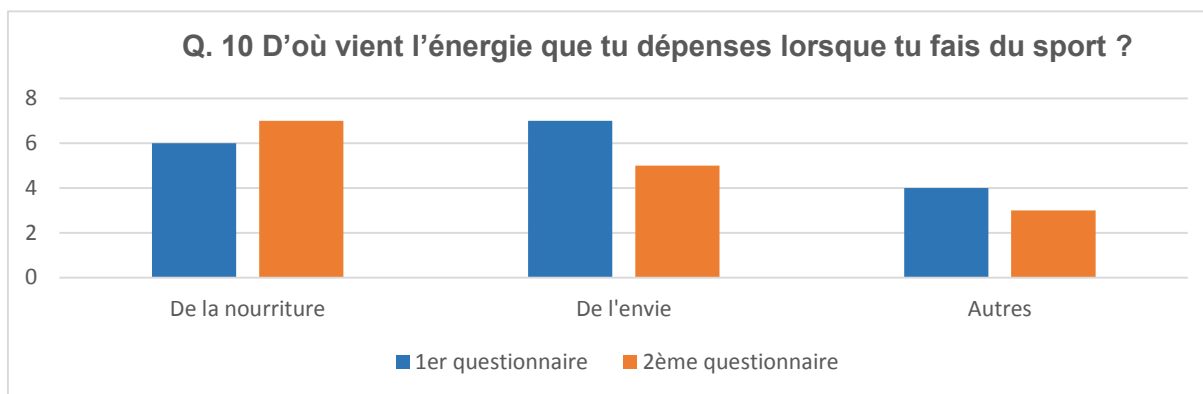
Je pense à nouveau que mes interventions n'ont pas influencé fortement et directement les réponses des enfants à la question 9. Par ailleurs, j'aurais dû observer également leurs préconceptions au sujet de la durée moyenne d'un exercice. Néanmoins, dans le temps limité à ma disposition pour aborder cette matière, je n'ai pas pu approfondir le sujet. J'ai trouvé qu'il était plus adéquat et intéressant à leur âge de découvrir d'abord les différentes façons ludiques qui existent pour faire un exercice physique, mais nous n'avons pas discuté de la quantité en termes de temps et de fréquence qui devrait être pratiquée par semaine. Par ailleurs, il n'y a pas de vérité absolue à ce sujet et cela dépend plutôt des préférences, besoins et habitudes de l'enfant et son entourage. J'ai préféré aussi leur faire prendre conscience que ce que nous mangeons a des influences sur notre santé (si nous consommons quotidiennement beaucoup d'aliments sucrés, salés ou gras par exemple), ainsi que le style de vie que nous menons (si nous sommes très inactifs, sédentaires) et que cela peut mener à des conséquences néfastes sur notre santé. Le but a été que les élèves comprennent l'impact de leurs habitudes alimentaires et physiques.

Apports énergétiques

J'ai aussi observé si les élèves sont capables d'expliquer d'où vient l'énergie que nous utilisons durant nos différentes activités de la journée. Il n'est pas évident pour les élèves de cet âge d'expliquer ce concept abstrait, car nous ne voyons pas physiquement l'énergie. Durant l'intervention « D'où vient notre énergie ? », je leur ai expliqué qu'il s'agit d'une source qui se trouve en nous et qui est alimentée par plusieurs facteurs tels que la nourriture ou le sommeil.

Lorsque j'ai demandé dans le premier questionnaire quelles sont les origines de leur énergie, les élèves ont répondu de manière éclectique et variée. En effet, ils ne sont que 6/16 élèves à dire que l'on tire de l'énergie notre alimentation, alors que 7/17 élèves pensent qu'il s'agit plutôt de notre envie, de notre motivation. Une petite partie de la classe répond que l'énergie est liée d'autres choses comme nos muscles ou notre sommeil. La motivation est effectivement un facteur à prendre en compte dans le cadre de la pratique des loisirs ou de toute activité de la vie courante, mais elle n'est pas la source principale de notre énergie.

Figure 6: Résultats de la question 10



Durant les interventions, nous avons discuté des différentes sources d'énergie dont l'alimentation fait partie. Les élèves ont appris que la nourriture est un carburant nécessaire pour accomplir les différentes activités de la journée telles que le travail à l'école, les entraînements sportifs, ou encore le temps de jeu avec les copains. Les élèves ont compris que les différents types d'aliments n'apportent pas les mêmes nutriments dans notre corps et qu'ils doivent être consommés en conséquence. Nous avons également discuté d'autres sources d'énergie comme le sommeil, car le corps a également besoin de repos pour « recharger ses batteries ».

Le deuxième questionnaire permet de constater un changement significatif dans les réponses, montrant l'impact de l'intervention sur leur compréhension du concept de l'énergie. Les élèves sont plus nombreux à citer la nourriture et le sommeil comme sources d'énergie, alors qu'ils ne sont plus que 5/16 élèves à dire qu'elle vient de notre envie.

Après avoir relu, trié et analysé les différentes réponses des élèves concernant l'exercice physique, ma compréhension de leur perception quant à ce thème est meilleure. En effet, j'ai découvert comment les élèves définissent ce qu'est une activité physique et son importance de la pratiquer. J'ai également pu mettre en évidence les influences de mes interventions sur leur perception.

Comme je l'ai déjà mentionné, je ne pense pas que mes interventions soient aussi efficaces que souhaité. En effet, pour différentes raisons déjà expliquées, je n'ai pas enseigné autant de leçons en éducation physique qu'en éducation nutritionnelle et cela se ressent dans la comparaison des réponses des élèves. Leurs habitudes sportives n'ont pas grandement changé. Je pense que si je devais refaire ce travail, il serait nécessaire de travailler régulièrement sur une plus longue période.

Par contre, un impact de mes interventions a été le lien que les élèves font entre l'alimentation et l'exercice physique. En effet, ils sont plus nombreux à comprendre que notre énergie vient de ce que nous mangeons et que selon notre alimentation, notre énergie peut varier.

Conclusion

Il s'agit ici de reprendre ma question de recherche et la mettre en relation avec les résultats obtenus. Ensuite, j'expose les limites, les difficultés de mon travail et les apports personnels et professionnels de mon étude. Pour terminer, j'imagine des perspectives d'avenir d'une future recherche et un élargissement de la réflexion possible.

Résultats de recherche

Après avoir analysé les données collectées, je peux répondre à la question de recherche qui est la suivante :

« Quelle est la perception de l'importance de l'activité physique et des pratiques alimentaires saines chez des élèves en âge de préadolescence ? »

Questionner les élèves m'a permis de découvrir la perception qu'ils ont de l'importance des pratiques alimentaires saines pour la santé. En comparant les résultats des deux questionnaires, je peux dire que les réponses des élèves concernant l'alimentation saine évoluent. En effet, après mes interventions, ils utilisent plus souvent des termes comme « manger de tout » et « manger équilibré ». Ils sont plus conscients des effets de l'alimentation sur notre santé et comprennent qu'elle peut être variée.

J'ai également découvert quelles sont leurs pratiques sportives, ce qui correspond au premier objectif de recherche. En majorité, les élèves pratiquent une activité sportive sous forme d'entraînement organisé. Ils disent aussi en majorité utiliser leur temps libre pour « jouer dehors », ce qui peut impliquer une forme d'activité physique. Les réponses des élèves ne varient pas entre les deux questionnaires, leurs habitudes en matière d'exercice physique ne changent donc pas après mes interventions. Mes questions et interventions ne m'ont pas permis de répondre à la question de savoir si ces choix provoquent des habitudes inadéquates. Je n'ai finalement pas découvert les facteurs émotionnels qui influencent ces choix et je pense donc que ce manque se fait ressentir dans l'imprécision de certaines questions.

L'interprétation des résultats du questionnaire m'a permis de prendre du recul par rapport à ma propre pratique professionnelle. Je constate que l'évolution des élèves se ressent plutôt dans le premier thème traité, c'est-à-dire dans l'alimentation. Je remarque alors que mon enseignement dans la matière a été efficace, car certains aspects traités avec les élèves sont ressortis plus tard dans les réponses du deuxième questionnaire, donc ces leçons ont apporté des notions théoriques que les élèves retiennent et je pense également comprennent. De même, en ce qui concerne la description d'un repas sain, les élèves sont capables de décrire davantage quels genres d'aliments il est important de manger (par

exemple : on peut manger varié et équilibré, ou de tout mais en quantité raisonnable) et non pas simplement réciter une liste d'aliments qui est socialement correcte de mentionner (par exemple : manger cinq fruits et légumes par jour). Les élèves sont aussi davantage capables d'expliquer pourquoi certains aliments sont bons ou pas pour la santé. Je repense notamment aux réponses du deuxième questionnaire qui sont plus axées autour de la préservation de notre capital santé et comment s'y prendre. Le message de la promotion de la santé est donc passé dans cette classe, c'est-à-dire qu'en majorité les élèves comprennent que notre alimentation a des conséquences directes sur notre santé et que nous en sommes responsables.

Cependant, pour ce qui est du deuxième thème, donc l'exercice physique, je ne ressens pas la même évolution qu'au premier thème. Etant donné que les leçons ont été moins axées autour de la pratique sportive, les habitudes des élèves en la matière n'ont pas subi de grands changements ni d'évolution. Ceci se remarque dans les réponses à la question de savoir ce que font les élèves durant leurs après-midis. Ils changent rarement de réponses, donc ils continuent de garder les mêmes habitudes. En ce qui concerne la capacité d'expliquer pourquoi l'exercice physique est important pour notre santé, les élèves sont certes capables d'y répondre, mais je trouve que leurs réponses restent limitées. Ils sont tout de même une majorité à penser que l'exercice physique est important pour nous maintenir en bonne santé. Au départ j'ai pensé retrouver plus de réponses du type : « il faut faire du sport pour ne pas grossir ». Or, ce n'est pas ce qui s'est produit dans cette classe. Les élèves pensent d'abord à leur santé avant de penser à leur image physique extérieure. Ce message a fait partie de ce que j'ai souhaité transmettre aux élèves durant les interventions, donc même si certaines réponses me paraissent encore simples ou trop synthétiques, il y a déjà un début d'évolution dans la réflexion chez certains élèves.

Les résultats de cette recherche sont dans l'ensemble positifs, car ils me permettent de répondre aux deux autres objectifs fixés au départ. En effet, j'ai souhaité découvrir les habitudes alimentaires des élèves et essayer de les comprendre. Avec le questionnaire et les discussions et débats durant les interventions, je pense avoir atteint cet objectif. J'ai découvert les habitudes des élèves ainsi leur perception quant à ce qu'est une alimentation saine. Ceci a été un aspect important de la recherche. Le troisième objectif de recherche a été de sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation saine et une pratique sportive régulière. Un obstacle de mon travail a été le fait de ne pas disposer des trois leçons hebdomadaires d'EPS avec la classe en question. De ce fait, mes leçons pratiques sont moins nombreuses et nous sommes restés plus dans la théorie. C'est pourquoi ce troisième objectif est donc partiellement atteint, car mes interventions ont été plus axées autour de l'alimentation que de l'exercice physique. L'interprétation des questions m'a permis de voir

davantage de changement dans le thème de l'alimentation. Les élèves n'ont pas été grandement influencés en ce qui concerne la pratique sportive.

Perspectives de recherche

Le facteur du temps est quelque chose qui m'amène à réfléchir aux prolongements possibles. En effet, après avoir terminé ce travail, j'imagine qu'il serait intéressant de mener un projet plus conséquent dans une classe sur une plus longue durée. Dans ma problématique, je mentionne un projet d'établissement effectué à Moutier dans les écoles primaires traitant l'alimentation à l'école et à la maison (Mühlethaler, 2008). Je pense que pour voir davantage de changements chez les élèves, des interventions plus ciblées sur l'alimentation et menées durant une plus longue période seraient une possibilité intéressante. Un projet d'établissement de plusieurs mois entre parents et l'école permettant aux acteurs de participer à des ateliers, des espaces de communication est une perspective de travail intéressante.

De même, je pourrais consacrer plus de temps à l'activité sportive si j'étais enseignante titulaire, car je disposerais de toutes les disciplines scolaires et pourrais prolonger mon travail de départ dans une perspective à plus long terme.

Limites et difficultés

Ayant choisi la méthode du questionnaire, j'ai appris comment construire cet outil, comment l'utiliser et comment l'interpréter. Cependant, je ressens certaines limites quant à celui-ci. Il me semble que pour aller plus loin dans ma recherche, l'utilisation du moyen de l'entretien m'aurait permis de dégager plus clairement les sentiments envers certaines pratiques sportives des élèves, ou encore la possibilité d'expliquer les réponses en lien avec la description d'un repas sain et la justification de manger certains aliments. De plus, les thèmes auraient pu faire l'objet d'une étude à part entière. Comme par exemple l'alimentation, j'aurais pu choisir de me focaliser uniquement sur celle-ci et poser davantage de questions plus ciblées.

Lors de la récolte des données, j'ai rencontré plusieurs difficultés. Etant donné que j'ai décidé de mener mon étude durant la période de remplacement/stage, je n'ai pas pu choisir avec quelle classe j'allais travailler. J'ai en effet remplacé un poste d'auxiliaire, ce qui implique que j'ai enseigné dans plusieurs degrés et classes différentes. Je n'ai donc pas pu suivre l'évolution constante d'un groupe d'élèves durant neuf semaines consécutives. J'ai pu faire mes interventions dans la classe de 7- 8H, mais il a été difficile de trouver assez de temps pour pouvoir tout mener à terme sans empiéter sur les autres disciplines dont j'avais la responsabilité (musique, anglais, dessin, allemand). J'ai n'ai pas été titulaire de la classe, je voyais donc les élèves peu. Premièrement, je pense qu'il aurait été plus bénéfique de

suivre à 100% du temps la classe pour pouvoir disposer de plus de leçons et deuxièmement, il aurait été nécessaire de suivre les élèves sur une plus longue durée. Il serait intéressant d'avoir plusieurs mois, voire une année scolaire pour aller plus loin dans l'enseignement de l'éducation nutritionnelle et la sensibilisation de la promotion de la santé.

Apports de l'étude

Au niveau de la problématique, cette recherche m'a permis de prendre du recul par rapport à certains chiffres considérés au départ « alarmants ». En effet, je pense que mes lectures m'ont décrit un monde actuel dans lequel les adolescents sont de moins en moins en bonne santé à cause de la sédentarité et du problème de surpoids. Certes, ces problèmes existent toujours, mais pas forcément partout. La classe étudiée ne rentre pas dans les statistiques découvertes au départ, mais je reste consciente que mon travail est ciblé sur un petit échantillonnage. Il serait donc intéressant de travailler à plus grande échelle afin de confirmer ou non l'existence préoccupante du surpoids chez les adolescents.

Professionnellement, je me rends mieux compte de certaines réalités relatives à l'enseignement : avoir un poste d'auxiliaire nécessite beaucoup de flexibilité et mon travail de recherche ne s'est pas toujours facilement inscrit dans ce cadre.

Les différents ouvrages que j'ai lus m'ont permis d'acquérir de bonnes connaissances sur ce thème qui reste tout de même très vaste, mais j'ai appris à cibler mes recherches. Ce travail m'a incitée à consulter des styles de textes auxquels je ne suis pas habituée et cela m'a plu.

D'un point de vue méthodologique, j'ai eu l'opportunité de développer ma pensée réflexive et ma capacité de structurer un travail selon une logique choisie. En effet, il y a plusieurs étapes à respecter : trouver des objectifs, c'est-à-dire organiser sa pensée. Puis, la mettre sur papier et trouver les informations pertinentes et finalement, traiter les données récoltées. J'ai trouvé qu'il était difficile de fixer des objectifs de recherche et cibler la direction de mon travail, j'espère avoir d'autres occasions de m'améliorer avec l'expérience.

D'un point de vue personnel, j'ai su m'adapter au contexte imposé. En effet, pour mener mes interventions, j'ai dû me montrer flexible par rapport aux leçons que j'avais à disposition. J'ai donc travaillé la priorisation de certains aspects que je souhaitais traiter avec les élèves, afin d'avoir des résultats intéressants à la fin de ma recherche.

J'ai le sentiment d'être mieux capable de m'adapter rapidement au lieu et contexte de travail, ainsi que d'avoir acquis des outils de planification et d'improvisation utiles pour mes débuts dans ma profession. J'ai compris l'importance d'avoir un regard extérieur sur sa pratique pour trouver le juste équilibre dans ce métier.

Références bibliographiques

- Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2014). *Vulnérabilité aux comportements à risque à l'adolescence : définition, opérationnalisation et description des principaux corrélats chez les 11-15 ans de Suisse* (Rapport de recherche No 67). Lausanne: Addiction Suisse.
- Bardin, L. (2003). *L'analyse de contenu*. Paris : Presses universitaires de France.
- Bee, H. et Boyd, D. (2011). *Les Âges de la Vie* (4^e éd. ; adapté par F. Gosselin). Québec: ERPI.
- Black, M. & Hurley, K. (2013). *Comment aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines*. États-Unis : University of Maryland School of Medicine.
- Blais, M. & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Bouleau, F. (2002). L'éducation physique dans plusieurs mondes. Contribution à une histoire des disciplines scolaires. *Revue Française de Pédagogie*, no 140, p. 89-102.
- Boutin, G. (1997). *L'entretien de recherche qualitatif*. Presses de l'Université de Québec: Québec.
- Branger, K., Crettaz, E., Oetliker, U, Robatti Mancini, V., Rochat, S., Roulet, F., Schön-Bühlmann, J., Stutz, H., von Erlach, E. & Zoder, I. (2008). *Les familles en Suisse. Rapport statistique 2008*. Office fédéral de la statistique (OFS) : Neuchâtel.
- Delfosse, C., Cloes, M., Ledent, M., & Pieron, M. (1994). Attitude vis-à-vis de l'école chez des enfants participants ou non à un programme scolaire d'activités physiques quotidiens. *Revue de l'Education physique* 34(2-3), 77-88.
- Delignières, D. & Garsault, C. (2004). *Libres propos sur l'éducation physique*. Paris : Jouve.
- Dupont, J.P., Carlier, G., Delens, C. & Gérard, P. (2010). La motivation auto-déterminée des élèves en éducation physique : état de la question, *Staps* 2(88), 7-23.
- Dupin de Saint-André, M., Montésinos-Gelet, I. & Morin, M.F. (2010). Avantages et limites des approches méthodologiques utilisées pour étudier les pratiques enseignantes. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation* 13(2), 159-176.
- During, B. (2005). L'éducation physique, une discipline en progrès ? *Carrefours de l'éducation* 2(20), p. 61-87.

- Green, J., Tones, K. & Manderschied J.C. (1995). Efficacité et utilité de l'éducation à la santé à l'école. *Revue Française de Pédagogie*, no 114, p. 103-120.
- Huerre, P. (2005). Trop de poids, trop de quoi ? Obésité et surpoids chez l'enfant et l'adolescent. *Enfances & Psy* 2(27), 6-8.
- Lamoureux, A. (2000). Recherche et méthodologie en sciences humaines. Laval Vivantes.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D., & Stamm, H.P. (2015). *Sport Suisse 2014, Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
- L'Écuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu. Méthode GPS et concept de soi*. Presses de l'Université du Québec : Canada.
- Lynch, T. (2012). What does a role model Australian primary school health and physical education program look like? *The 53rd ICHPER-SD Anniversary World Congress*, 19 December 2011 to 22 December 2011, (pp. 150-161). Reston Virginia USA: International Council for Health, Physical Education and Recreation, Sport and Dance (ICHPER-SD).
- Morgan, P., Bourke, S. & Thompson, K. (2002). Physical educators' perceptions about physical education: an analysis of the prospective and practising teacher. *The Annual Conference of the Australian Association for Research in Education in Brisbane*, December 2002. University of Newcastle: School of Education - Faculty of Education & Arts
- Mucchielli, R. (1974). *L'Analyse de Contenu des Documents et des Communications: connaissance du problème: applications pratiques*. Entreprise moderne d'édition.
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin.
- Pano, G., & Markola, L. (2012). 14-18 Years old children attitudes, perception and motivation towards extracurricular physical activity and sport. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 7(1), 51-S66.
- Paquay, L., Crahay, M., & De Ketele, J.M. (2006). *L'analyse qualitative en éducation. Des pratiques de recherche aux critères de qualité*. Bruxelles : De Boeck.
- Poisson, Y. (1983). L'approche qualitative et l'approche quantitative dans les recherches en éducation. *Revue des sciences de l'éducation* 9(3), 369-378.
- Reinberg, O. (2003). L'enfant et le sport. *Revue médicale de la Suisse romande*, 123, 371-376.

Roux-Perez, T. (2005). Dynamiques identitaires à l'échelle du temps : une étude de cas chez les enseignants d'Éducation Physique et Sportive. *Movement & Sport Sciences* 3(56), 75-96.

Roux-Perez, T. (2004). L'identité professionnelle des enseignants d'EPS : entre valeurs partagées et interprétations singulières. *Staps* 1(63), 75-88. DOI 10.3917/sta.063.0075

Shephard, R. & Trudeau, F. (2010). Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of Schoolchildren. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2).

Van der Maren, J. M. (2004). *Méthodes de recherche pour l'éducation* (2^e éd.). Bruxelles : De Boeck.

Webographie :

Activité physique et alimentation. (s.d.). En ligne www.guide-école.ch, consulté le 29 mai 2015.

Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP). (s.d.). En ligne <http://www.ciip.ch/CMS/default.asp?ID=1298>, consulté le 20 août 2015.

Education physique et sport : Politique et institutions suisses. (s.d.). En ligne <http://www.la-zone.ch/wp-content/uploads/EPS-PIS-résumé-du-cours-date-inconnue-Olivier-Brand.pdf>
Consulté le 18 août 2015.

Fischer, M. (s.d.). *L'enfant en surpoids*. En ligne http://vitaqate.ch/fr/forme_beaute/conseils_pratiques/maladies_infantiles/surpoids, consulté le 19 août 2015.

Hancock, J. & Inchley, J. (2014). *Sedentary Behaviour*. Consulté le 20 août 2015 dans le site web de « Health Behaviour in school-aged children ». Royaume-Uni : <http://www.hbsc.org/publications/factsheets/Sedentary-Behaviour-english.pdf>

Office fédéral de la statistique. (2015). *Formes des familles et des ménages*. En ligne http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/regionen/thematische_karten/gleichstellungsatlas/familien_und_haushaltsformen.html, consulté le 12 août 2015.