



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Texte des retombées de la recherche

Enseigner l'adoption d'un mode de vie sain et actif en éducation physique et à la santé (EPS) dans un contexte de formation à distance

Auteurs

Nancy Granger, professeure, Université de Sherbrooke, Canada,
nancy.granger@usherbrooke.ca

Pascale Morin, professeure, Université de Sherbrooke, Canada,
pascale.morin@usherbrooke.ca

Sacha Rose Stoloff, professeure, Université du Québec à Trois-Rivières, Canada,
sacha.rose.stoloff@uqtr.ca

François Vanderclayen, professeur, Université de Sherbrooke, Canada,
francois.vanderclayen@usherbrooke.ca

Amélie Boulanger, professionnelle de recherche, Université de Sherbrooke, Canada,
amelie.boulanger2@usherbrooke.ca

Jean-François Noulin, professionnel de recherche, Université de Sherbrooke, Canada,
jfn@live.ca

Mirco Robert, enseignante en EPS, Université de Sherbrooke, Canada,
Mirco.robert@USherbrooke.ca



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Au printemps 2020, la fermeture des écoles secondaires pour contrer la pandémie de COVID-19 a bouleversé les pratiques d'enseignement et les habitudes de vie des élèves désormais confinés à la maison. Sachant qu'il n'était pas facile de préserver un mode de vie sain et actif durant cette période, nous nous sommes intéressés à savoir comment les personnes enseignantes en éducation physique et à la santé (EPS) se sont mobilisées pour permettre le développement de cette compétence durant l'enseignement en ligne.

Des enquêtes sur la santé des jeunes révèlent une importante hausse de la détresse psychologique durant cette période chez les 12-17 ans. Près du tiers des adolescents ne dort pas suffisamment pendant la semaine d'école (Camirand, 2018) et une proportion similaire saute le déjeuner au moins trois jours d'école par semaine (Street, 2018). Quant au niveau d'activité physique, il aurait diminué de manière drastique (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2020). Puisqu'être en santé (Carson et al., 2016) et avoir une bonne qualité de vie (Omorou et al., 2016) sont des facteurs de protection qui concourent à la réussite éducative des jeunes (Minkinen et al., 2017), enseigner l'adoption d'un mode de vie sain et actif constitue une piste de solution pour contribuer à inverser cette tendance.

En éducation physique et à la santé (EPS), la formation à distance (FAD) comportait son lot de défis. Il faut savoir que ce programme comporte trois grandes compétences: 1) agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques ; 2) interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques, et 3) adopter un mode de vie sain et actif (ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007). La compétence 3 intègre des notions telles que l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique, entre autres (ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2010), et, de ce fait, se veut plus transversale que les autres.

L'objectif général poursuivi est de : *dégager les pratiques pédagogiques intégrant le numérique utilisées par les personnes enseignantes en EPS du 2^e cycle du secondaire pour favoriser d'adoption d'un mode de vie sain et actif chez les élèves*. Plus spécifiquement, il s'agit d'identifier les facilitateurs, les défis et les besoins perçus dans un contexte de FAD. Il est à noter que les résultats de cet article constituent la première partie d'une recherche toujours en cours.

Cadre théorique

L'Euroframework for the Digital Competence of Educators (Redecker, 2017) propose un modèle de mise en œuvre de la compétence



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

numérique et l'inscrit dans six zones complémentaires. Ces dernières sont conjuguées entre elles et permettent le développement professionnel des acteurs scolaires et l'appropriation du numérique par les élèves.

Les zones de développement de compétences dont les personnes enseignantes ont besoin pour favoriser des stratégies d'enseignement et d'apprentissage efficaces, inclusives et innovantes, sont : 1) l'engagement professionnel des acteurs scolaires, 2) les ressources numériques, 3) l'enseignement et l'apprentissage, 4) l'évaluation, 5) l'engagement des apprenants, et 6) le développement des compétences numériques des apprenants.

L'utilisation de ce cadre permet la régulation à la fois des pratiques pédagogiques mises en œuvre par les personnes enseignantes et des apprentissages effectués par les élèves. Les dimensions de la compétence numérique serviront ici à alimenter la discussion au terme de l'analyse des résultats et, dans les étapes ultérieures de cette recherche, à préciser comment chacune des dimensions peut être réinvestie en EPS dans le cadre de la compétence 3 relative au développement d'un mode de vie sain et actif des élèves du 2^e cycle du secondaire.

Méthodologie

Cette recherche-action se veut collaborative puisqu'elle a pour but de mobiliser les personnes enseignantes comme partenaires de recherche. Elle vise à mieux comprendre « la façon qu'ont les enseignantes et les enseignants de composer selon les contraintes et les ressources de leur contexte de pratique avec les aspects de l'acte d'enseignement et d'apprentissage que nous nous proposons d'explorer avec eux » (Desgagné, 1997, p.375). La valeur ajoutée de la recherche collaborative est d'allier à la fois des activités de production de connaissances (visée épistémique) et des activités de développement professionnel (visée transformative). Dans le cadre de ce projet de recherche-action l'interrelation entre la formation, la recherche et la pratique constitue une occasion de réflexion sur sa pratique et de développement professionnel pour les personnes participantes (Guay et Prud'homme, 2011). Afin de colliger l'expérience vécue par les personnes participantes, des groupes de discussion et des entretiens semi-dirigés ont été menés par l'équipe de recherche.

Des questions portant sur l'enseignement de la compétence 3, soit adopter un mode vie sain et actif, ont été posées aux personnes enseignantes ainsi qu'aux élèves. Il s'agissait de dégager leur vécu relatif pour chacune des zones du « DigCompEdu » (Redecker, 2017). Les questions adressées aux personnes participantes ont porté sur le choix et l'utilisation des plateformes utilisées en FAD et sur les stratégies pour concevoir, planifier, réguler et évaluer les élèves dans le contexte du



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

développement de cette compétence. Les facilitateurs et les défis rencontrés ont été colligés pour chacune des zones abordées.

Au total, neuf personnes enseignantes ayant une charge d'enseignement en EPS au 2^e cycle du secondaire ont été recrutées à partir d'annonces publiées sur le site de la Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ), sur celui des diplômés des facultés d'EPS et d'éducation des universités du Québec et par sollicitation directe en contexte scolaire. Pour cette première année 2020-2021, cinq groupes de discussion ont été réalisés de manière synchrone via une plateforme web : deux avec des personnes enseignantes et trois avec des élèves. Deux entretiens semi-dirigés ont aussi eu lieu avec une enseignante et un élève, indisponibles lors des groupes de discussion. Les résultats préliminaires ont été codés, puis validés par un panel de personnes expertes dont des personnes conseillères pédagogiques, des professeurs universitaires et des coordonnatrices d'organismes en EPS.

Discussion

Les résultats présentés dans cet article montrent que les personnes enseignantes comme les élèves ont dû se familiariser avec de nouveaux modes de communication et d'interaction. Les entretiens réalisés ont révélé que le niveau de familiarité avec le numérique était variable, et ce, tant chez les personnes enseignantes que chez les élèves, ce qui correspond aux résultats observés dans d'autres études (Potdevin et al., 2020). En ce sens, le développement professionnel des personnes enseignantes relativement à l'appropriation du numérique mérite d'être poursuivi.

Les personnes enseignantes disent présenter des vidéos, interroger les élèves sur les connaissances acquises au moment de l'écoute et les questionner pour s'assurer qu'il y a eu écoute et/ou compréhension. Toutefois, les élèves rapportent une certaine forme de désengagement lorsqu'il s'agit d'apprendre virtuellement. De plus, la lecture de documents qui contiendraient trop d'informations ou mobiliseraient une charge cognitive importante aurait aussi cet effet chez les élèves. En outre, le manque de stratégies personnelles pour prendre des notes, pour résumer l'information à l'écran ou pour réaliser les travaux demandés constitue aussi être une source de désengagement.

Par ailleurs, les élèves qui se sont davantage engagés mentionnent qu'ils ont impliqué des membres de leur famille ou des amis qui vivaient à proximité, notamment pour pratiquer des activités en plein air. Ces résultats traduisent l'importance de favoriser la communication et la continuité du lien pédagogique entre la personne enseignante en EPS et ses élèves (Karsenti, 2018).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

En ce qui concerne le développement d'un mode vie sain et actif en EPS, force est de constater qu'il y a encore du chemin à parcourir.

Parmi les limites de cette première partie de la recherche, soulignons que la dimension pédagogique est peu explicitée par les personnes enseignantes. De plus, la petite taille de notre échantillon ne permet pas de généralisation à l'heure actuelle.

Références

- Camirand, H. (2018). Sommeil. Dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes* (Tome 3, pp. 149-163). Institut de la statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-élèves-secondaire-2016-2017-t3.pdf>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. et Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240-S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2020). *Baisse importante du niveau d'activité physique des jeunes Québécois de 14-17 ans*.
- Desgagné, S. (1997). Le concept de recherche collaborative : l'idée d'un rapprochement entre chercheurs universitaires et praticiens enseignants. *Revue des sciences de l'éducation*, 23(2), 371-393. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/031921ar>
- Guay, M.H. et Prud'homme, L. (2011). La recherche-action. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (dir.), *Introduction à la recherche en éducation* (3^e éd., p. 183-211). Éditions Erpi.
- Karsenti, T. (2018). *Le numérique dans nos écoles : usages, impacts et charge de travail*. http://www.karsenti.ca/numerique_charge_de_travail.pdf
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). Éducation physique et à la santé. Dans *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, deuxième cycle*. Gouvernement du Québec.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Minkkinen, J., Lindfors, P., Kinnunen, J., Finell, E., Vainikainen, M.-P., Karvonen, S. et Rimpelä, A. (2017). Health as a predictor of students' academic achievement: A 3-level longitudinal study of Finnish adolescents. *Journal of School Health*, 87(12), 902-910. <https://doi.org/10.1111/josh.12572>
- Omorou, A. Y., Langlois, J., Lecomte, E., Briçon, S. et Vuillemin, A. (2016). Cumulative and bidirectional association of physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 25(5), 1169-1178. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1172-7>
- Potdevin, F., Llana, C., Gandrieau, J., Dieu, O., Derigny, T., Porrovecchio, A. et Schnitzler, C. (2020). Prof d'EPS 2.0 ou comment les enseignants d'EPS ont reconfiguré leur mission de promoteur d'activité physique et de santé pendant le confinement. *Recherches & éducations* (HS).
- Redecker, C. (2017). *European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu*. (No. JRC107466). Joint Research Centre (Seville site).
- Street, M.-C. (2018). Habitudes alimentaires. Dans *Enquête québécoise sur la santé des élèves du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des élèves* (Tome 3, pp. 85-116). Institut de la statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>