



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



**30**  
**SEPTEMBRE**  
**2021**



Pôle Ressources National  
Sport Santé Bien-Être



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2PASS  
4HEALTH**

Promoting Physical Activity in  
Secondary School for Health



# Motivations, freins et leviers à la pratique d'activités physiques et sportives chez l'enfant

Julien Bois

Université de Pau et des Pays de l'Adour

Laboratoire Mouvement Equilibre Performance Santé (EA 4445)



Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

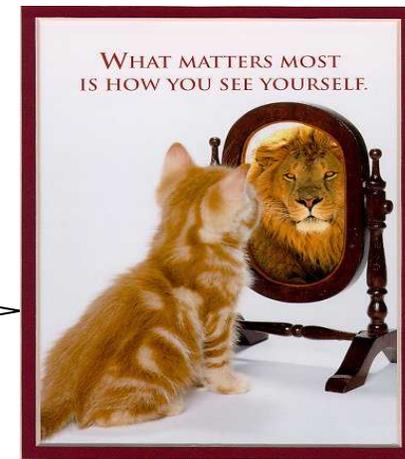
Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



# Du point de vue de l'enfant

## Motiver ? C'est-à-dire ?

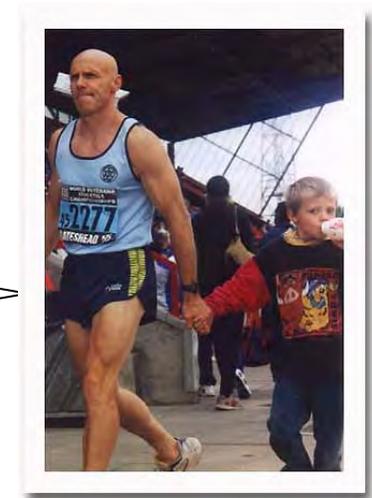
Besoin de  
compétence



Besoin  
d'appartenance  
sociale



Besoin  
d'autonomie



Plaisir du jeu



Martin-Krumm & Tarquinio, *Traité de psychologie positive...*, chap. 13,



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Du point de vue de l'enfant

## Motivation quelle évolution ?

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

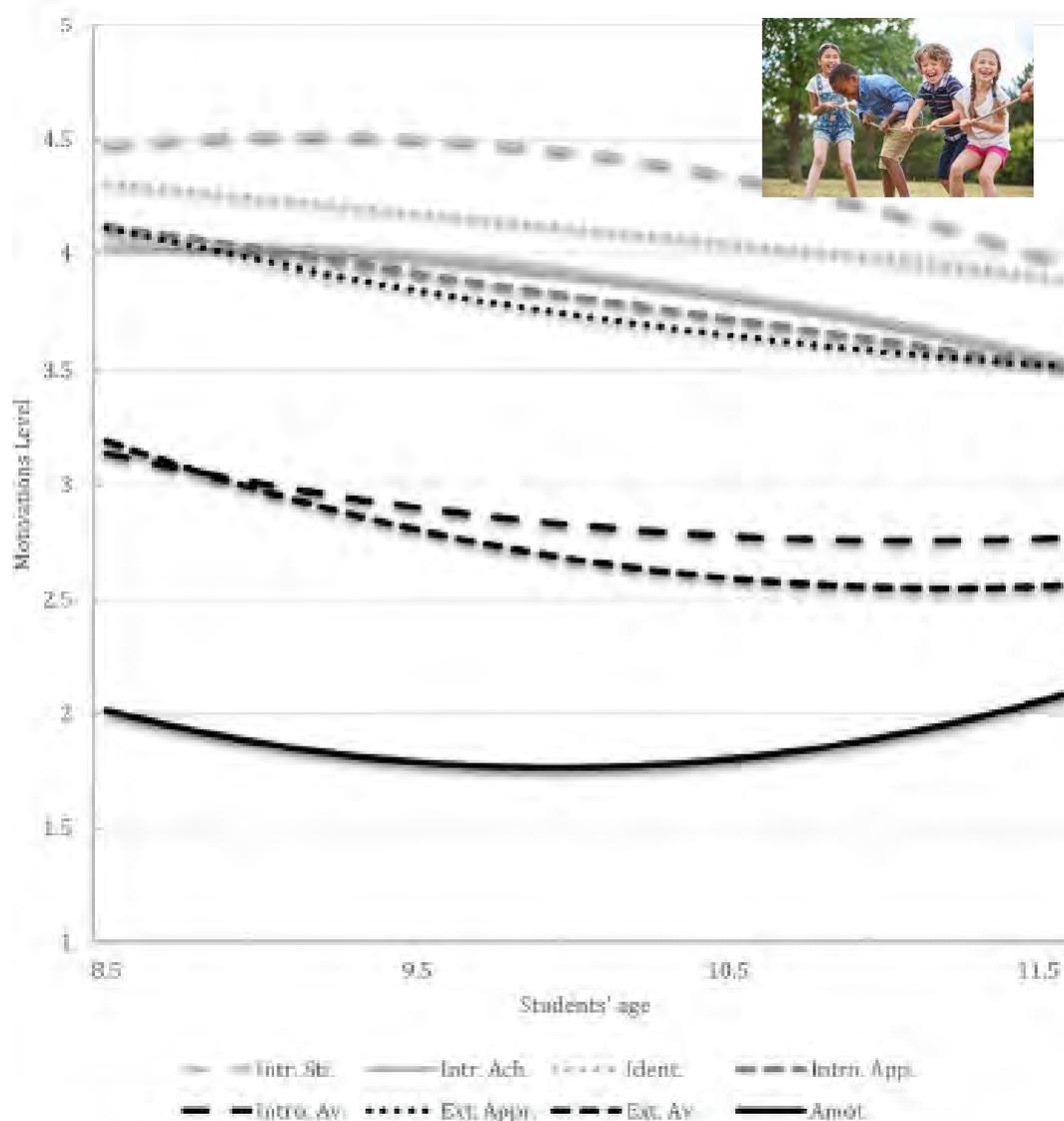


Fig. 1. Developmental trajectories of the eight motivation subscales across age.

≈1200 enfants suivis entre 8 et 12 ans  
Suivi de la motivation pour l'EPS à 4 reprises

=> Ca Baisse !!!



Sauf l'Amotivation....

Ces changements sont reliés au niveau d'activité en cours d'EPS:

+ => +      mais      - => -



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Du point de vue de l'enfant

## Des leviers pour agir



– Motiver c'est proposer des expériences qui aident l'enfant à :

- Se sentir compétent (réussite)



- Développer des relations aux autres satisfaisantes



- Se sentir autonome

- Ressentir du plaisir dans l'activité



Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Du point de vue de l'enfant

Niveau de motivation « plaisir » élevé... mais en baisse précoce... pourquoi ?



Des activités concurrentes...



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Du point de vue de l'enfant

## L'intérêt des modèles « duaux » ou doubles

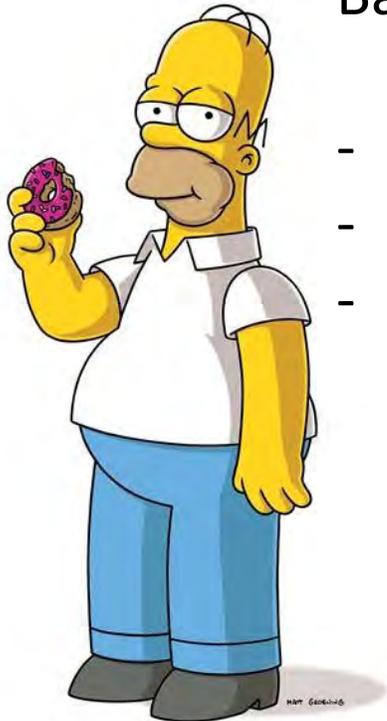
Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

### Systeme 1

Rapide / Automatique  
Basé sur les émotions

- Spontané
- Habitudes
- Croyances



**INHIBITION**

### Systeme 2

Lent / Coûteux en attention  
Logique

- Réflexion
- Planification
- Résolution de problèmes



voir par ex. O. Houdé, 2015, *Apprendre à résister*



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Du point de vue de l'enfant

## Des leviers pour agir#2



– Encourager l'AP c'est aussi:

- Ne pas trop contraindre l'activité spontanée (système 1)
- Informer/ éduquer sur l'intérêt de l'AP (système 2)
- Entraîner le système d'inhibition (intérêt de l'effort, plaisir différé, habiletés complexes...)



INHIBITION

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**



# Du point de vue de l'entourage

## Parents

Construction des valeurs et des habitudes comme:

- « Modèle » de comportement



- Pourvoyeurs d'expérience d'activité physique et sportive



- Interprètes des expériences motrices de l'enfant





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

# Du point de vue de l'entourage

## Enseignants

- Organisation physique de la classe



- Volume d'EPS



- Classe active





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Du point de vue de l'entourage

## Des leviers pour agir



Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

- Faire vivre des expériences plaisantes, sportives et non sportives
- Incarner pour soi les changements/valeurs recherchés
- Former et informer l'entourage (cf perception des risques)
- Co-construire les actions



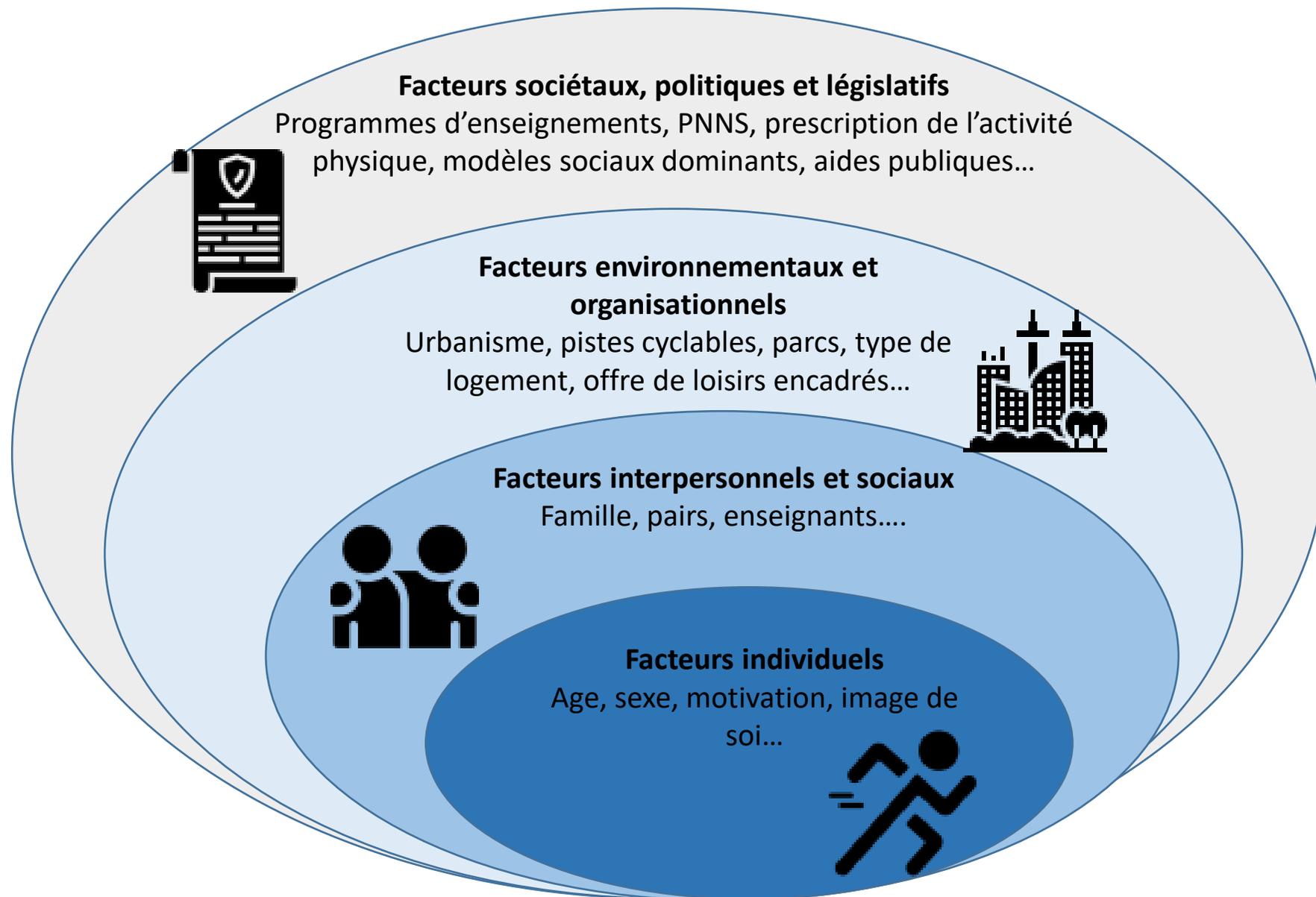
MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Colloque webinaire

Bouger pour bien grandir !

# Vers une approche systémique





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

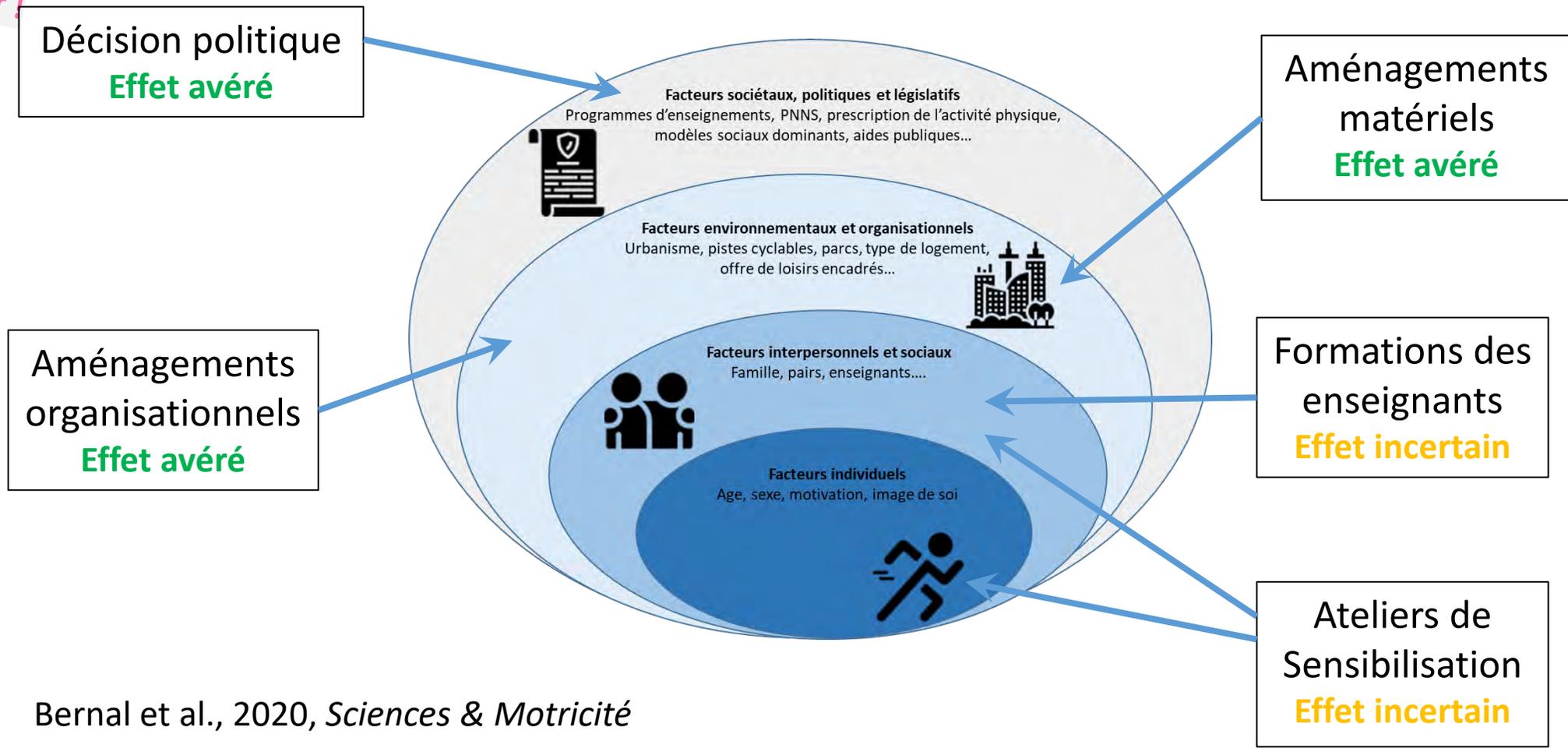
Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Vers une approche systémique

## Des interventions systémiques en milieu scolaire

Modifier le « système » pour agir sur les comportements individuels:

Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Colloque webinaire

**Bouger pour bien grandir !**

# Du point de vue systémique

## Des leviers pour agir



- Co-construire les actions avec les acteurs
- Nécessité d'un portage intersectoriel du projet
- Penser les actions pour le long terme
- Décalage planification – mise en oeuvre



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# Perspectives



**2PASS**  
**4HEALTH**

Promoting Physical Activity in  
Secondary School for Health



Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

- Des outils déjà disponibles: démarche ICAPS, PROSCESS

## A venir:

- Position de consensus + livre blanc sur les interventions en contexte scolaire
- Matériel pédagogique et guide d'intervention
- Congrès de fin de projet - fin 2022





MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**2PASS**  
**4HEALTH**

Promoting Physical Activity in  
Secondary School for Health



Colloque webinaire  
**Bouger pour bien grandir !**

Merci de votre attention

[Julien.bois@univ-pau.fr](mailto:Julien.bois@univ-pau.fr)

L'équipe:

*Léna Lhuisset, Nicolas Fabre, Caroline Bernal,  
Gauthier Zunquin, Lionel Dubertrand,  
Eduardo Generelo, Alberto Aibar, Javier Zaragoza*

