

Un pour tous et tout ce qui bouge

TOUS GLOBE-TROTTERS :

UN PROGRAMME ÉDUCATIF DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ POUR LES 8 À 10 ANS !

Stéphanie Vieira, Chargée de projets, Fondation JDB prévention cancer



Fondation JDB
Prévention cancer



Le terrain de jeu

La Fondation JDB prévention cancer, créée par la Ligue contre le cancer en 2009, est une structure reconnue d'utilité publique dont l'objet est spécifiquement dédié à la prévention primaire des cancers par l'éducation à la santé. Elle intervient prioritairement auprès des jeunes. S'appuyant sur des éléments épidémiologiques mettant en évidence les facteurs de risques des cancers, la Fondation JDB s'est orientée vers le déploiement d'un programme comprenant notamment la conception et la mise en œuvre de plusieurs actions de prévention qui sont systématiquement évaluées et qui s'inscrivent dans une démarche de recherche interventionnelle.

L'une de ces actions, intitulée Tous Globe-Trotters, porte sur l'enjeu de la promotion de l'activité physique et de la limitation des comportements sédentaires.

*** Pourquoi promouvoir l'activité physique chez les enfants ?**

La pratique régulière d'une activité physique joue un rôle important dans la prévention des cancers ainsi que dans l'amélioration de la santé mentale et sociale.

L'inactivité physique est la 1^{ère} cause de mortalité évitable dans le monde, devant le tabagisme (Pen and al, 2012).

Aujourd'hui, parmi les enfants âgés de 6 à 10 ans :

- 37% n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour (Esteban 2014-2016).
- Seulement 35% passent moins de 2 heures par jour devant un écran (Esteban 2014-2016), et respectent les recommandations nationales.

* Bouger malin quel que soit le lieu

Pratiquer une activité physique régulière dès l'enfance et l'adolescence, c'est :

- Alimenter une culture du bien bouger pour être en bonne santé plus tard.
- Faire (re)naitre une nouvelle génération de « bougeurs » dès l'école.
- Optimiser les chances de rester actif à l'âge adulte.

“Laisser un héritage en activité physique”
JOP Paris 2024

L'activité physique contribue à la santé de l'élève :

- En diminuant la probabilité de développer une obésité et les facteurs de risque de maladie comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques.
- En réduisant l'anxiété et la dépression.
- En améliorant leur concentration, leur mémoire et leur attitude en classe.

L'action à la loupe

* Qu'est-ce que Tous Globe-Trotters ?

C'est un programme éducatif de promotion de l'activité physique et de limitation des comportements sédentaires chez les enfants âgés de 8 à 10 ans (CM1-CM2). L'objectif est d'encourager les élèves à prendre conscience de leur santé et développer leurs capacités à opérer les choix les plus pertinents pour leur santé.

Tous Globe-Trotters consiste à faire le tour du monde à l'école avec sa classe, en étroite relation avec la direction des services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Essonne et, en dehors de l'école avec ses parents. Tout le monde peut participer : il suffit pendant 1 mois de bouger, sauter, courir, pédaler, nager, faire de la trottinette...

“15 minutes d'activité physique équivalent à 1 kilomètre parcouru”

Pour réussir à faire le tour du monde, il faut motiver son entourage et s'activer tous les jours.

“Un jeu collectif, un esprit d'équipe”
“Jouer à plusieurs, c'est plus amusant !”

* L'enfant, acteur de Tous Globe-Trotters

Ce jeu se déroule sur 1 mois au cours duquel l'enfant va prendre conscience de son niveau d'activité physique et de sédentarité journalier et de l'importance de l'activité physique pour sa santé.

L'enfant participe à 4 séquences pédagogiques de 60 minutes en classe animées par son professeur.

Il note sur son carnet de voyage son objectif individuel à atteindre par semaine. Chaque jour, il comptabilise les minutes d'activités physiques qu'il a effectuées.

Si l'enfant bouge avec sa famille en dehors de l'école, il double les minutes d'activités physiques.

Si l'enfant bouge tous les jours, dort suffisamment toutes les nuits et limite son temps passé devant les écrans, ses comportements sont récompensés au fur et à mesure des semaines du jeu.

Quand l'enfant bouge, il incite son entourage à bouger, et plus particulièrement sa classe, pour atteindre l'objectif du tour au monde, soit 37 000 km.

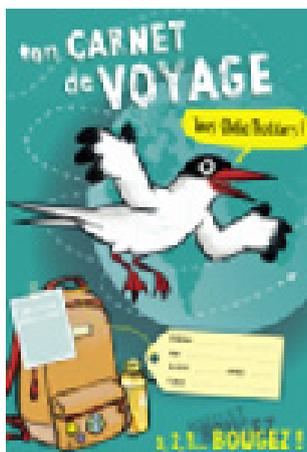
“Un défi individuel pour un résultat collectif”

«Le livret a été un levier assez positif pour les élèves, parce que ça donne vraiment une légitimité au programme. C'est un livret sérieux qui a été réalisé, il y a eu une infographie qui a été faite, on voit qu'il est un peu abouti, c'est pas seulement une photocopie qu'on fournit aux élèves. Donc ça ça a un impact fort.»

Enseignant à Saint-Maurice-Montcouronne

«Nos élèves ont beaucoup apprécié le carnet individuel et mettaient un point d'honneur à relever les défis pour obtenir des bonus.»

Enseignantes à Limours



Tous Globe-Trotters s'inscrit dans une approche socio-écologique de la santé ayant fait ses preuves (de type Icaps), intégrant plusieurs niveaux et types d'actions auprès :

- De l'enfant (faire évoluer ses connaissances, ses attitudes et ses motivations).
- De son environnement social (famille, enseignants, éducateurs, animateurs...) pour valoriser et encourager les jeunes.
- De son environnement bâti (conditions environnementales à l'école et en dehors de l'école pendant les loisirs et dans la vie quotidienne).

Tous Globe-Trotters est ancré en milieu scolaire pour être accessible auprès de tous les enfants, mais aussi des familles et des collectivités territoriales.

Le programme est basé sur le jeu, la motivation principale des enfants à la pratique d'une activité physique restant le plaisir et l'amusement.

* Pourquoi participer à Tous Globe-Trotters à l'école ?

Tous Globe-Trotters est un jeu qui s'inscrit dans le parcours éducatif de santé, et plus largement dans la promotion des écoles promotrices de santé, avec l'ambition de prévenir l'obésité chez les enfants à travers une promotion renforcée de l'activité physique.

L'école constitue un cadre propice à l'apprentissage et à l'adoption à long terme d'un mode de vie sain et actif.



Les professeurs des écoles et infirmiers scolaires bénéficient d'une sensibilisation de 6h dans le cadre de leur formation initiale.

Tous Globe-Trotters répond au label Génération 2024 et au dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école.

UN PREMIER BILAN

En 2021, près de 250 élèves issus de 9 classes du département de l'Essonne ont bénéficié du programme, alors en expérimentation.

* Evaluation d'impact

Dans l'objectif d'évaluer l'impact de Tous Globe-Trotters, 5 classes (soit près de 150 élèves) ont participé à l'expérimentation en tant que classe « témoin », et n'ont ainsi pas bénéficié du programme, contrairement aux élèves du groupe « jeu ».

Cette évaluation était basée :

- Sur des tests évaluant la condition physique.
- Sur des questionnaires évaluant les comportements concernant l'activité physique et la sédentarité ainsi que la perception de sa propre condition physique.
- Sur un test cognitif évaluant l'attrance et la motivation à adopter divers comportements (actifs ou sédentaires).



Les principaux résultats sont :

- Une diminution plus importante des comportements sédentaires et une diminution de l'envie et de la motivation à adopter des comportements sédentaires pour les enfants du groupe « jeu » comparativement aux enfants du groupe « témoin » (la diminution observée dans le groupe « témoin » pouvant venir de l'effet de sensibilisation des évaluations du niveau de sédentarité et de condition physique).
- Une inversion des comportements entre les deux groupes au cours du temps : sur le temps de l'expérimentation, le groupe « témoin » a eu tendance à augmenter sa préférence pour les comportements sédentaires au



détriment des activités physiques, alors que le groupe « jeu » a augmenté sa préférence pour les activités physiques au détriment des comportements sédentaires.

- Une augmentation de la durée de pratique d'activité physique et une diminution des comportements sédentaires plus importantes chez les enfants les moins actifs et les plus sédentaires.

* Evaluation de processus

A l'issue d'une évaluation de processus du programme, plusieurs leviers ont été mis en évidence. La sensibilisation dans le cadre du plan de formation continue des enseignants en constitue le plus essentiel. Apprécié à l'unanimité par les enseignants, la collaboration avec des experts de l'activité physique et de la sédentarité a permis d'apporter une dimension interdisciplinaire au dispositif de formation et de renforcer sa légitimité.

«C'est vrai que l'apport de l'UFR STAPS de Clermont vient mettre une espèce d'assise institutionnelle, un sérieux qui est important pour les élèves, qui est important aussi pour les familles parce que ça donne une légitimité au programme, une légitimité scientifique où on se dit voilà, on va non seulement faire une action en faveur de la santé, la promotion du sport, mais en plus on participe à la formation scientifique.»

Enseignant à Saint-Maurice-Montcouronne

Par la suite, les enseignants ont pu compter sur un accompagnement de proximité de la Fondation JDB qui s'est rendue auprès des enseignants dans leur école pour leur

«Le fait que l'équipe, quand je parle d'équipe c'est à la fois des représentants de la Fondation mais aussi des représentants de l'Education Nationale, viennent dans les écoles pour les accompagner, que ce soit individuellement ou par tout petit groupe, ça c'était important. C'est de l'attention portée aux autres, et c'était vraiment important.»

Christophe Cabot Conseiller départemental EPS, DSDEN 91



transmettre l'intégralité des séances ainsi que des outils pédagogiques nécessaires à la bonne mise en œuvre du programme. L'équipe de la Fondation JDB s'est également rendue disponible à distance pour toute question ou difficulté rencontrées.

«Alors ce que j'ai trouvé moi très bien c'est qu'on entende les chercheurs, leur enthousiasme aussi, leur désir de promouvoir le sport. Ça j'ai trouvé super. On a vraiment eu l'impression d'être le premier maillon d'une chaîne, on en était un peu fier, d'être ce premier maillon qui allait peut-être finalement pouvoir devenir quelque chose d'assez solide»

Enseignante à Breuillet

Enfin, une partie du temps de formation prévu a été consacrée au retour d'expérience des enseignants. Ces derniers ont apprécié le rôle actif qui leur était accordé, notamment dans la phase de construction du programme.

Les élèves se sont quant à eux investis dans le défi proposé, grâce notamment au carnet de voyage qui constituait leur compagnon de route tout au long des 28 jours du challenge.

DISCUSSION ET PERSPECTIVES

En 2021-2022, près de 175 professeurs des écoles et infirmiers scolaires ont été sensibilisés. 4 350 enfants répartis dans 60 écoles du département de l'Essonne expérimentent le programme Tous Globe-Trotters.

Durant cette année, la Fondation JDB se mobilise plus particulièrement auprès des familles et des mairies des écoles concernées pour assurer une continuité après l'école. La Fondation JDB poursuit son maillage partenarial pour réussir à mobiliser différents acteurs autour de cette action de promotion de l'activité physique.

L'évaluation du programme devrait permettre d'obtenir des premiers éléments de preuve concernant les effets d'une stratégie éducative favorisant l'exercice physique et la lutte contre la sédentarité en milieu scolaire par le biais d'un programme d'éducation à la santé. Elle devrait permettre d'évaluer la mise en place et l'impact de ce type de programme éducatif en milieu scolaire sur différents territoires (milieu rural, urbain).

Elle devrait donner un retour d'une part sur son acceptation et son adoption par les élèves, les parents et le corps enseignant, et d'autre part sur la prise en compte des spécificités locales et culturelles dans l'adaptation du programme.

Tous Globe-Trotters peut être mené en complémentarité avec Croq'Santé qui est un programme de la Fondation JDB centré sur l'alimentation, dans le but de proposer un programme global aux enfants de CM1-CM2 portant sur les saines habitudes de vie.

L'étude d'implémentation et de transférabilité de Tous Globe-Trotters pourrait permettre une éventuelle généralisation de cette intervention sur le plan régional puis national à horizon 2024 ainsi que dans différents contextes, scolaires ou non (par exemple dans les accueils collectifs de mineurs ou les clubs de sport).

Fondation JDB pour la prévention du cancer

Reconnue d'utilité publique

2/4 Rue du Mont Louvet 91640 Fontenay-Lès-Briis

01 60 80 64 60 - contact@fondationjdb.org

www.fondationjdb.org



Partenaires financiers



Partenaires opérationnels



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de l'Essonne



Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
28 place Henri Dunant BP38
63 001 Clermont-Ferrand
Tél : 04 73 17 82 19



Soutenu
par

