

---

# Programme "Bouge tes baskets", amélioration des compétences motrices perçues et des connaissances en activité physique chez les enfants à l'école primaire

Charlie Nezonet<sup>\*1,2</sup>, Michel Pionnier<sup>3</sup>, Félix Féréol<sup>3</sup>, and Gautier Zunquin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire mouvement équilibre performance santé (MEPS) – Université de Pau et des Pays de l'Adour [UPPA] – 11 rue Morane Saulnier, ZA Bastillac sud, 65000 Tarbes, France

<sup>2</sup>Centre Hospitalier de la Côte Basque – Centre hospitalier de la Côte Basque, 13 avenue de l'interne Jacques Loeb, 64100 BAYONNE – France

<sup>3</sup>Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine – Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine – France

<sup>4</sup>Mouvement, Équilibre, Performance, Santé – Université de Pau et des Pays de l'Adour – France

## Résumé

**Introduction.** Les données scientifiques s'accordent des bénéfices sur la santé physique, mentale et sociale de l'Activité Physique (AP) chez les enfants (Donnelly et al., 2016). Pourtant, en France, seulement 50.7% des garçons et 33.3% des filles (6 à 17 ans) respectent les recommandations nationales en matière d'AP (Verdot et al., 2020). Par ces constats épidémiologiques, les politiques publiques ont récemment pris conscience de l'importance de lutter contre l'inactivité physique dans l'enfance (30 minutes d'APQ ou les évaluations de la condition physique réalisées en classe de 6ème). Cependant, ces actions ont pour finalité l'augmentation des capacités physiques des élèves, qui ne sont qu'un des leviers à la pratique d'AP. En effet, Cairney et al, en 2019 modélisent avec le concept de Littératie Physique (LP), des leviers à l'AP en quatre dimensions (physique, affective, cognitive et sociale) ayant des associations positives avec les Niveaux d'AP (NAP) et les paramètres de santé (Cairney et al., 2019). L'objectif du projet " Bouge tes baskets " est donc de créer une intervention en AP multi-leviers pour augmenter les compétences motrices perçues (dimension affective) et les connaissances envers l'AP (dimension cognitive) dans les écoles primaires de la Nouvelle-Aquitaine.

## Méthode.

Etude quasi-expérimentale, contrôlée à 2 bras a été mise en place entre septembre 2023 et juin 2024 dans 16 écoles élémentaires de cinq départements de la région Nouvelle-Aquitaine. L'intervention comporte 4 séances éducatives et pratiques d'AP ainsi que de la sensibilisation à l'AP pour les parents et professeurs. Deux temps de recueil de données sont réalisés, un en pré intervention (T0) et un en post intervention (T1) après les 4 semaines d'intervention.

Les variables mesurées sont : les compétences motrices perçues (PMC-C), les connaissances

---

\*Intervenant

envers l'AP (CAPL-2) et le comportement sédentaire (CAPAS-Q) en résultat secondaire. Un protocole d'évaluation de processus est également mis en place (Cadres RE-AIM et Prism (Glasgow et al., 1999)). Pour déterminer les effets de l'intervention, des tests du Chi-carré et des tests non paramétriques de Kruskal-Wallis ont été utilisés ( $p$ -value  $\leq 0.05$ ).

**Résultats.** L'intervention a été menée sur 473 enfants (âge moyen = 10 ans ( $\pm 0.62$ )) dont 344 dans le groupe intervention et 129 dans le groupe contrôle. En pré intervention (T0), des différences significatives sont retrouvées entre les enfants du groupe intervention et du groupe contrôle sur la répartition garçons-filles ( $p \leq 0.05$ ), la compétence motrice perçue ( $p \leq 0.05$ ), les connaissances ( $p \leq 0.05$ ). Les résultats montrent un effet significatif (temps et groupe) de l'intervention " Bouge tes baskets " sur l'augmentation compétence motrice perçue ( $p \leq 0.05$ ) et la diminution du temps sédentaire total ( $\leq 0.05$ ) des enfants en école élémentaire de la Nouvelle-Aquitaine. L'intervention n'a pas permis d'augmenter la connaissance envers l'AP ( $p = 0.056$ ). L'évaluation de processus a pu montrer que cette intervention s'est faite en complémentarité de l'enseignement EPS, du projet des 30 min APQ avec comme leviers principaux l'intégration du projet à la politique d'établissement et le lien théorie pratique des interventions.

**Discussion.** Du fait de sa construction théoriquement conçue et de l'utilisation de stratégies d'intervention qui ont fait leurs preuves dans la littérature scientifique, le projet " Bouge tes baskets " permet de promouvoir les comportements de santé protecteurs chez l'enfant et d'être en complémentarité avec les projets nationaux de promotion de l'AP en développant plusieurs déterminants favorables à la pratique d'AP.

### **Conclusions/Perspectives.**

Pour l'année 2025-2026, un essai expérimental contrôlé et randomisé (par grappes) tenant compte des caractéristiques socio-démographiques (Indice de Position Sociale) des enfants sera lancé dans sept départements de la Nouvelle-Aquitaine.

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1322-1327.

Verdot, Salanave, & Deschamps. (2020). *Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014- 2016 et évolution depuis 2006-2007*. 9.