

27 juin 2018

Évaluation du Kit « École Active » de PLAY International

Haïfa Tlili

EA 3625, Techniques et Enjeux du Corps

Université Paris Descartes

Table des matières

Synthèse	4
I. Méthodologie d'évaluation du kit « École Active »	9
A. Échantillonnage.....	9
1. Structures retenues.....	9
2. Caractéristiques de l'évaluation	9
3. La playdagogie et le kit « École Active »	10
4. Caractéristiques des populations	10
5. Période d'évaluation	10
B. Protocole d'évaluation.....	10
C. Méthodes d'évaluation	11
1. Éthique de l'évaluation	11
2. Évaluation quantitative à partir de questionnaire.....	11
3. Évaluations qualitatives à partir des entretiens	12
II. Résultats.....	14
A. Contexte d'expérimentation.....	14
1. Difficultés de terrain.....	14
2. Caractéristiques des élèves.....	17
B. Analyse des questionnaires	18
1. Niveau global d'activité des élèves	18
2. Motivation de l'élève à faire des Activités Physiques (AP)	18
3. Niveau de participation physique en cours d'EPS	19
4. Lien entre AP & Santé et fréquences du lien	20
C. Analyses des entretiens collectifs.....	22
1. Participation orale des élèves	22
2. Analyse qualitative des représentations.....	22
3. Analyse quantitative des connaissances développées	29
III. Conclusions de l'évaluation et recommandations.....	32
<i>Annexe</i>	35
<i>Kit pilote et séances initialement prévues</i>	35
<i>Caractéristiques des élèves tirés au sort à partir des questionnaires</i>	35
<i>Niveau global d'activité des élèves</i>	36
<i>Consignes d'enquête et d'évaluation</i>	36
<i>Retranscription des entretiens</i>	37
FC Paris intramuros NON REP EXP Pré Test.....	37
FC Paris intramuros NON REP TEM Pré Test.....	39
Valenton Paris banlieue REP+ EXP Pré Test.....	42

Valenton Paris banlieue REP+ TEM Pré Test	44
FC Paris intramuros NON REP EXP Post Test	46
FC Paris intramuros NON REP TEM Post Test	49
Valenton Paris banlieue REP+ EXP Post Test	51
Valenton Paris banlieue REP + TEM Post Test.....	53
<i>Tableaux de participations orales des élèves</i>	<i>55</i>
<i>Tableaux de participations orales en tenant compte du genre des élèves</i>	<i>55</i>
<i>Questionnaires</i>	<i>56</i>
<i>Questionnaire pré-test</i>	<i>56</i>
<i>Questionnaire post-test.....</i>	<i>60</i>
<i>Supports dessins des entretiens de type focus group'</i>	<i>63</i>
<i>École REP+, banlieue Parisienne, EXP, TEM, Pré et Post test.....</i>	<i>63</i>
<i>École NON-REP, Paris intramuros, EXP, TEM, Pré et Post test.....</i>	<i>64</i>
<i>Contenu des thématiques de santé (Nvivo).....</i>	<i>65</i>

Synthèse

Le programme « École Active » est une réponse de PLAY International au constat alarmant de la baisse croissante de la pratique régulière d'Activités Physiques (AP) chez les jeunes français et l'augmentation de la sédentarité (ANSES, 2016). Depuis 2016, l'Université Paris Descartes et PLAY International travaillent dans le cadre d'une recherche action pour co-construire un kit adapté et lutter contre la sédentarité des élèves, à partir des connaissances scientifiques et des représentations des élèves sur le terrain (Tlili & Joncheray, 2016). On part de l'hypothèse que le kit « École Active » créée permettra de mieux répondre aux besoins des élèves, de donner le goût de la pratique physique et de compléter leurs connaissances nécessaires autour de la santé, pour les rendre plus actifs et ainsi mieux lutter contre la sédentarité.

Cette présente évaluation avait pour objectif de mesurer l'impact du kit « École Active » produit par PLAY International sur les représentations et les connaissances des élèves. Elle portait sur huit des vingt séances du kit, en particulier quatre séances de la séquence 1 « AP & bienfaits physiologiques » et quatre séances de la séquence 2 « Bienfaits sociaux & cognitifs de l'AP ». Sur une période de six semaines (entre octobre et décembre 2017), le protocole d'évaluation était composé de trois étapes : 1) évaluation pré test des représentations et des connaissances des élèves ; 2) pratique des huit séances du kit « École Active » sur les groupes expérimentaux ; 3) évaluation post test des représentations et des connaissances des élèves. L'éthique de l'évaluation a été respectée par l'intermédiaire de l'obtention de l'autorisation des parents des élèves et du respect de l'anonymat.

Sur la période imposée par le protocole d'expérimentation, deux écoles ont rempli les conditions suffisantes pour mener à bien cette expérimentation : François Coppée (Paris intramuros, 15^{ème} arrondissement, NON REP) et Henri Wallon - Valenton (Paris banlieue, REP+). Dans chaque école, deux groupes étaient constitués (témoin et expérimental), chacun composé de dix élèves tirés au sort par l'enseignant.e référent.e. Les résultats de ces deux groupes expérimentaux ont été comparés aux résultats des groupes témoins dans chacune des deux écoles (REP+ et NON REP). Les groupes expérimentaux ont pu pratiquer au moins cinq des huit séances du kit (cinq séances pour François Coppée et six séances pour Henri Wallon – Valenton). Ce comparatif permet d'évaluer l'impact du kit « École Active » sur les représentations et sur l'état des connaissances scientifiques des élèves. Cependant ces résultats, obtenus sur un faible échantillon, sont à nuancer et mériteraient d'être complétés.

Pour ce faire, trois méthodes d'analyses ont été menées : **1) une analyse quantitative des données issues des questionnaires** complétés par les quatre enseignants pour chaque élève sélectionné (n=40) ; **2) une analyse qualitative des entretiens collectifs de type focus group'** réalisés auprès des 40 élèves et **3) une analyse quantitative des savoirs utilisés à partir des verbatim des entretiens**. Avec cette analyse mixte, les objectifs sont de mesurer si le kit « École Active » a un impact positif sur les représentations de la santé des élèves, de quantifier les changements de représentations et de mieux comprendre la manière dont les élèves construisent leur santé en rapport avec l'AP.

Analyse 1 : **Analyse quantitative des données issues des questionnaires**. L'objectif était de connaître les élèves, dans leurs caractéristiques globales (sexe, niveau scolaire, professions des parents, AP pratiquée(s) à l'extérieur de l'école) et leurs caractéristiques spécifiques (niveau d'activité, motivation à faire des AP, participation physique en cours d'EPS, lien entre l'AP & la santé et sa fréquence). Les questionnaires ont pu être remplis par les enseignants des quatre groupes du protocole d'expérimentation. Avec un échantillon total de quarante élèves, nous ne pouvons que nous baser sur des statistiques descriptives, en faisant une comparaison pré et post test. Les résultats demandent à être confirmés sur un échantillon plus important. Une comparaison en fonction du sexe et du milieu social aurait été également pertinent, mais impossible compte tenu de la taille de l'échantillon. Ces analyses sont à privilégier dans une future étude. A partir des caractéristiques globales, il semblerait que les classes expérimentales et témoins dans les deux écoles du protocole offrent des caractéristiques similaires, que ce soit en termes de proportion filles – garçons, de niveau scolaire des élèves ou des catégories professionnelles des parents (lorsque les métiers sont connus et renseignés par les enseignants). Le niveau social des familles semble plus élevé chez les élèves à François Coppée (NON REP) qu'à Henri Wallon – Valenton (REP+). Lorsqu'on regarde les caractéristiques spécifiques, à l'école François Coppée, les résultats des questionnaires pré test remplis par les enseignantes montrent une différence entre les élèves du groupe EXP et TEM. A François Coppée (NON REP), les élèves du groupe témoin semblent au début de l'expérimentation moins motivés que les élèves du groupe expérimental à faire des AP et participent moins en cours d'EPS. Lorsqu'on compare les résultats du questionnaire pré test et post test, les séances du kit ont un effet positif sur la motivation des élèves à faire des AP et sur leur niveau de participation physique en cours d'EPS (plus particulièrement pour ceux qui sont très motivés ou qui participent très régulièrement). Le lien entre AP & Santé et la fréquence de ces liens sont également plus importants dans les groupes expérimentaux (REP et NON REP).

Analyse 2 : L'analyse qualitative des entretiens collectifs de type focus group'. L'objectif était de mesurer la manière dont les élèves définissaient la santé et la place qu'occupaient l'AP dans leurs représentations. Pour accompagner ces entretiens, un dessin collectif des réponses était réalisé pour permettre aux élèves de stimuler leurs participations, de bien suivre les éléments apportés et de rectifier leurs données si nécessaire. La participation orale globale des élèves durant les entretiens collectifs est plus importante en NON REP qu'en REP. Entre l'évaluation pré test et post test, elle augmente en NON REP TEM et REP+ EXP mais diminue en NON REP EXP et REP+ TEM (avec trois élèves absents le jour de l'évaluation pos test). Le kit « École Active » a eu un impact plus important sur les élèves REP+ qui sont capables de donner en post test autant de bonnes réponses que les élèves NON REP. L'expérimentation semble leur avoir permis de combler leur retard de connaissances sur la santé, l'activité physique et de réduire l'autocensure à la prise de parole ; alors que dans les groupes témoins le nombre de bonnes réponses est toujours plus faible en REP+ qu'en NON REP. D'une manière globale, sur les échantillons du protocole d'évaluation, les élèves en NON REP ont des représentations sur la santé plus larges et plus souvent questionnées que chez les élèves en REP+. Les élèves en REP+ illustrent la santé plus fréquemment avec des exemples négatifs que chez les élèves en NON REP. En faisant par exemple référence aux maladies graves vécues par les membres de leurs familles ou en présentant uniquement la santé sous forme d'injonctions - pour être en santé « *il ne faut pas faire / il faut faire ... sinon* ».

L'analyse des entretiens réalisés auprès des élèves des groupes expérimentaux, montre que les séances du kit « École Active » pratiquées ont eu un impact positif sur les représentations de la santé, en comparaison avec les élèves des groupes témoins. L'expérimentation a permis aux élèves de donner une définition positive de la santé avec plus d'explications scientifiques. Alors que dans les pré tests, l'AP n'était pas représentée dans la définition de la santé (REP+) ou succinctement en tout début d'entretien (NON REP) ; dans les post tests (REP+ et NON REP) les élèves font moins de références négatives à la santé et l'activité physique occupe une place centrale car associée à la fonctionnalité des organes. Les élèves donnent plus d'explications scientifiques. Le lien se fait entre les muscles, l'oxygénation, l'alimentation, l'hydratation et le développement de l'énergie. L'activité physique occupe une place centrale car renforce l'utilisation des muscles, la circulation sanguine et la fonctionnalité des organes (cœur, poumons). Le corps est renforcé, il peut donc plus facilement lutter contre les maladies ou les microbes. Les élèves sont plus équipés et moins démunis face à ce concept complexe qu'est la santé. Ils donnent l'impression de mieux la comprendre en plaçant l'AP au centre de cette

construction : « *Il faut faire des activités pour bien travailler son corps, pour faire fonctionner son corps, pour être en forme il faut faire travailler ses muscles (...), prendre des forces, bien manger (...), prendre l'air, bien respirer (...) sortir dehors et faire des activités pour bien oxygéner les poumons (...) boire de l'eau ça hydrate notre corps et quand on fait du sport, on transpire et ça relâche de l'eau et donc il faut la récupérer sinon on est fatigué (...) bien dormir pour avoir beaucoup d'énergie le matin, entre 10h et 11h* » [EXP, Post test, REP+ Paris HW, Paris banlieue] ; « *le sang apporte le dioxygène qui fait battre le cœur et qui, après, active les muscles (...) il faut avoir une bonne activité physique (...) quand tu dors bien, tu peux renforcer tes globules blancs comme ça, si tu as une maladie, ils pourront attaquer et tu n'auras plus de maladie. L'activité physique ça peut être utile pour enlever le gras, le sucre mais aussi pour enlever le cancer* » [EXP, Post test, NON REP, FC, Paris intramuros]. Les groupes expérimentaux vont aussi aller plus loin en accordant au cerveau une place centrale dans le contrôle de ce processus (NON REP) « *le cerveau il est très intelligent parce qu'il alerte et il dit quand ce n'est pas bien de manger du sucre. C'est le big boss (...) ce sont les neurones qui vont transmettre les ordres* ». Les élèves du groupe EXP REP+ ont compris que la manière d'entretenir son corps et sa santé pendant l'enfance va avoir un impact dans sa vie d'adulte future (capital santé) « *Quand on mange trop de sucre, ça ne change pas grand-chose quand on est enfant mais quand on est adulte, on va grossir d'un coup et après on ne va pas être content de ce qu'on a fait pendant notre enfance* » [EXP, Post test, REP+ Paris HW, Paris banlieue].

Ces résultats se démarquent des résultats observés dans les groupes témoins où l'AP reste majoritairement vue comme une activité qui présente des risques. C'est pourquoi dans leurs représentation l'AP doit être proportionnelle à l'âge et donc peu adaptée à la période de l'enfance « *Il ne faut pas faire trop de sport sinon tu vas trop maigrir (...) quand tu es petit tu dois faire un petit peu de sport et quand tu es grand, tu peux en faire un peu plus parce que tu as plus d'énergie. Si tu fais trop de sport (pendant l'enfance) quand tu grandiras (...) tu resteras petit* » [TEM, Post test, REP+ Paris HW, Paris banlieue]. Dans les post tests des groupes témoins, le lien aux organes est inexistant et aucune explication scientifique n'est donnée pour justifier en quoi l'AP est bien pour la santé. La santé reste définie comme un sujet sérieux et inquiétant « *La santé c'est quelque chose pour vivre, on ne doit pas rigoler avec ça, c'est sérieux* » (...) « *il ne faut pas jouer avec la santé* » [TEM, Post test, REP+ Paris HW, Paris banlieue]). C'est un outil important pour bien vivre mais avec pour illustration uniquement des

injonctions à la santé. La maîtrise des aliments est surreprésentée en faisant des références extrêmes soit à l'obésité ou à la maigreur du corps.

Analyse 3 : Analyse quantitative des savoirs utilisés à partir des verbatim des entretiens.

L'objectif était d'analyser exclusivement les thématiques de santé abordées dans les cinq / six séances pratiquées du kit « École Active ». Ces thématiques permettent de diffuser six connaissances de base sur la santé et l'AP : (1) l'AP peut prendre plusieurs formes (collective ou individuelle), jouer avec des amis motive à pratiquer une AP régulière ; (2) la composition idéale d'activités journalières ; (3) découvrir les effets de l'AP sur le corps (adaptations physiologiques) ; (4) comprendre les effets de l'AP sur le rythme respiratoire et cardiovasculaire ; (5) prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque des besoins en eau et (6) les aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps. Les résultats de cette dernière analyse montrent que les élèves des groupes expérimentaux (REP+ et NON REP) ont augmenté de manière significative leurs connaissances (pré test – post test) comparés aux élèves des groupes témoins. Dans les groupes expérimentaux, le nombre d'occurrences des thématiques de santé abordées dans le kit a été multiplié par 4, 25 (EXP NON REP) et par 15 (EXP REP+) alors que dans l'ensemble des groupes témoin (TEM NON REP et TEM REP+) les connaissances citées par les élèves ont diminué, avec un niveau de saturation des connaissances plus rapidement atteint.

Bilan global et recommandations : Après expérimentation des séances du kit, les élèves ont pu compléter leurs connaissances et sortir d'une définition incomplète, inquiétante qui les poussent à faire majoritairement des références négatives de la santé. Grâce à l'expérimentation du kit « École Active », l'AP occupe dans leurs représentations de la santé une place centrale pour renforcer les muscles et stimuler les organes. La diffusion du kit à cet âge (9 - 10 ans) apparaît idéale avant que les stéréotypes sexués n'apparaissent et ne perturbent la construction du corps, des savoirs et de l'activité physique. Avec ces résultats encourageants, il serait important de vérifier l'état des connaissances globales des élèves sur le kit entier composé des vingt séances, sur un échantillon plus important dans des zones géographiques plus larges (en y intégrant les zones rurales et isolées). Il serait plus intéressant de tester les séances du kit sur une année scolaire, pour éviter de rajouter de la pression aux enseignants, pourtant motivés mais trop souvent débordés. La préparation du protocole d'évaluation doit s'anticiper plusieurs mois avant l'expérimentation avec une équipe renforcée, pour assurer la sélection des écoles et la formation de base aux enseignants (facilitant ainsi l'intégration des règles pour l'évaluation).

I. Méthodologie d'évaluation du kit « École Active »

Le programme « École Active » est une réponse de PLAY International au constat alarmant de la baisse croissante de la pratique régulière d'AP chez les jeunes français et l'augmentation de la sédentarité (ANSES, 2016). Depuis 2016, l'Université Paris Descartes et PLAY International travaillent dans le cadre d'une recherche action pour co-construire un kit adapté et lutter contre la sédentarité des élèves, à partir des connaissances scientifiques et des représentations des élèves sur le terrain (Tlili & Joncheray, 2016). On part de l'hypothèse que le kit « École Active » créée permettra de mieux répondre aux besoins des élèves, de donner le goût de la pratique physique et de compléter leurs connaissances nécessaires autour de la santé, pour les rendre plus actifs et ainsi mieux lutter contre la sédentarité. La première évaluation du module 1 du kit pilote « École Active » (entre novembre et décembre 2016) va dans ce sens. Pour cette présente évaluation, l'objectif est d'étendre le contenu du kit évalué sur un plus large échantillon d'élèves.

A. Échantillonnage

1. Structures retenues

Il a été décidé de focaliser le terrain sur Paris intramuros et Paris banlieue dans des écoles situées en Réseaux d'Éducation Prioritaires (REP) et classées NON REP à l'école François Coppée (Paris, NON REP), Alésia 188 (Paris, REP), Henri Wallon (Bagnolet, Non REP) et Henri Wallon (Valenton, REP+).

2. Caractéristiques de l'évaluation

Au regard du kit « École Active » et des contraintes temporelles, l'évaluation initialement prévue devait se faire entre septembre et décembre 2017 sur huit séances : quatre séances dans la séquence 1 « Activités physiques (AP) et bienfaits physiologiques » : la séance 2 Playdagogie « Corps à l'effort », la séance 3 Playdagogie « Alimentation », la séance 4 « Alimentation », la séance 5 Playdagogie « Sommeil » et quatre séances dans la séquence 2 « Bienfaits sociaux et cognitifs de l'activité physique » : la séance 2 Playdagogie « Comportement social », la séance 3 APS « Liens sociaux », la séance 4 Playdagogie « Vie active » et la séance 5 APS « Effets de l'AP »¹.

¹ Tableau des séances initialement prévues placé en Annexe

3. La playdagogie et le kit « École Active »

PLAY International développe des contenus à partir d'une méthode de pédagogie active et participative, la Playdagogie. Cette méthode utilise les jeux sportifs comme outils d'éducation et de sensibilisation, capables d'influencer des parcours de vie, sur d'importants sujets comme la promotion de l'égalité filles-garçons, la nutrition, la gestion des émotions, le changement de regard sur le handicap ou la lutte contre les violences. Chaque séance de playdagogie est composée de trois étapes : un jeu sportif sans thème (une activité physique et sportive ou un jeu traditionnel), le même jeu sportif mais avec des symboles qui introduisent le sujet de sensibilisation, puis un troisième temps de discussion collective destiné à nourrir la réflexion des enfants. Ces kits sont décrits par les enseignants qui les utilisent comme de véritables outils pédagogiques qui formalisent des programmes cohérents et accessibles, permettant aux enfants d'être acteurs de leurs apprentissages.

4. Caractéristiques des populations

Les élèves sont inscrits en CM1, ont entre 9 et 10 ans et sont tirés au sort par les enseignant.e.s des huit classes des différentes écoles : (1) écoles Paris intramuros : dix élèves en classe expérimentale en Réseau d'Éducation Prioritaire (REP), dix en classe témoin REP, dix en classe expérimentale NON REP et dix en classe témoin NON REP et (2) dans les écoles Paris banlieue : dix élèves en classe expérimentale en REP+, dix en classe témoin REP+, dix en classe expérimentale NON REP et dix en classe témoin NON REP. Au total quatre-vingts élèves devaient participer à cette évaluation.

5. Période d'évaluation

L'expérimentation fixée entre les vacances de la Toussaint et les vacances de Noël, était composée de trois étapes : 1) évaluation pré test : 2) mise en place des 8 séances du kit « École Active » et 3) évaluation post test. Durant cette période d'expérimentation, les enseignants des deux groupes (EXP et TEM) ne devaient pas aborder les cours de sciences prévues sur le corps humain, afin d'assurer auprès de l'ensemble des groupes, des contenus scolaires similaires².

B. Protocole d'évaluation

Les pré tests étaient programmés sur les 80 élèves des huit groupes définis – 40 élèves des quatre groupes témoins et 40 élèves des quatre groupes expérimentaux – (EXP REP Paris, TEM

² Consignes pour les enseignants/ responsables en Annexe

REP Paris, EXP NON REP Paris, TEM NON REP Paris, EXP REP+ banlieue, TEM REP+ banlieue, EXP NON REP banlieue, TEM NON REP banlieue) par questionnaire et par entretien collectif de type Focus group' avec création de schéma de synthèse collectif en parallèle des entretiens. Les séances du kit devaient être vécues par 40 élèves des groupes expérimentaux – 10 élèves REP Paris, 10 élèves NON REP Paris, 10 élèves REP+ banlieue et 10 élèves NON REP banlieue. Les post tests étaient programmés sur les 80 élèves – 40 élèves des groupes témoins et 40 élèves des groupes expérimentaux – après la période du programme du kit en utilisant les mêmes supports d'évaluation que dans les pré-tests (questionnaire et entretien collectif de type focus group' avec schéma de synthèse collectif).

C. Méthodes d'évaluation

1. Éthique de l'évaluation

Il était essentiel d'avoir l'autorisation des parents et de respecter l'anonymat des élèves. Du côté des questionnaires, dès la première réunion de préparation avec les enseignants, un numéro d'identification a été attribué à chaque élève. Du côté des entretiens collectifs, les questions posées aux enfants ont été respectueuses et n'ont pas heurté leur sensibilité. La chercheuse principale qui a animé les entretiens, a privilégié l'inclusion de tous les élèves pour permettre la prise de parole de chacun.

2. Évaluation quantitative à partir de questionnaire

Le comparatif entre les groupes expérimentaux et témoins (pré test et post test) dans chaque école, a ainsi permis d'évaluer l'impact du kit sur les représentations et les connaissances des élèves. Pour évaluer quantitativement l'impact des séances, un questionnaire en ligne a été rempli par l'enseignant.e de chaque groupe. Il était composé de trois parties : (1) l'école, le groupe de référence de l'expérimentation, le numéro de l'élève et son sexe ; (2) le niveau d'activité physique de l'élève et son rapport aux activités physiques et sportives. Il était alors demandé de qualifier le niveau global d'activité de l'élève, la motivation de cet élève à faire des APS, le niveau de participation physique en cours d'EPS et si l'élève évalué faisait des liens entre AP & santé et à quelle fréquence ; puis (3) le niveau scolaire de l'enfant avec le niveau social et professionnel des parents³.

³ Les questionnaires pré test et post test sont placés en Annexe.

3. Évaluations qualitatives à partir des entretiens

a. *Construction de la santé et de l'AP*

Les entretiens collectifs de type *Focus Group*' débutaient par une première question « que signifie pour vous la santé ? » pour ensuite, dans un deuxième temps, chercher à voir ce que représente l'AP ainsi que son lien possible avec la santé. Ces entretiens duraient en moyenne 45 minutes. Ils avaient pour objectif de faire émerger les représentations des élèves afin d'analyser l'état des connaissances 1) sur la santé, 2) sur l'AP et 3) le lien entre l'AP et la santé, validées ou pas par le Kit. Ces entretiens collectifs de type focus group' ont eu l'avantage de stimuler la verbalisation, d'alimenter le débat et de favoriser la prise de conscience chez certains élèves en soulevant leurs doutes face aux réponses « incorrectes » et « correctes ». L'analyse qualitative a le mérite de mettre en valeur la manière dont les élèves des différents groupes construisent « la santé », de voir comment ils se positionnent dans cette construction des savoirs autour de la santé et des AP, pour ainsi faire émerger la place qu'occupent les AP dans cette construction. Les verbatim ainsi que les interprétations seront détaillés dans les prochaines parties dédiées à l'analyse qualitative.

b. *Schéma collectif de synthèse des élèves (support visuel des entretiens)*

En parallèle de l'entretien collectif, dans chaque classe, il a été nécessaire d'accompagner visuellement les élèves, en réalisant des schémas collectifs qui synthétisaient les idées apportées par les élèves durant l'entretien. Ces schémas réalisés par la chercheuse principale sur le tableau de la classe, essayaient de représenter de manière ludique et progressive les propositions faites par les élèves, assis devant ce tableau, durant l'entretien. Ils ont constitué des supports visuels très importants pour permettre aux élèves de suivre leurs idées, tout en maintenant un niveau de concentration et de motivation nécessaire pour compléter collectivement leurs connaissances jusqu'à saturation des propositions.

c. *Évaluation quantitative des connaissances*

Avec le logiciel NVIVO d'analyse qualitative des données, il a été possible de classer les verbatim des élèves des différents groupes et d'évaluer les changements des représentations et des connaissances entre les différents groupes (EXP et TEM) des différentes zones (Paris intramuros et Paris banlieue ; REP et NON REP) à différentes étapes de l'expérimentation (pré et post test).

En plus de l'analyse des résultats des questionnaires, il a été également possible de représenter quantitativement l'impact des séances du kit « École Active » sur les connaissances des élèves, à partir des arguments avancés pendant les entretiens collectifs. Une fois les verbatim des

entretiens retranscrits, le logiciel de traitement qualitatif N'vivo a permis de classer et synthétiser le nombre de connaissances maîtrisées par les élèves des différents groupes, en référence aux savoirs enseignés dans les séances du kit « École Active » de l'expérimentation.

Méthodologie mixte d'évaluation :

A partir des questionnaires remplis par les enseignants, évaluation quantitative pour connaître le niveau global d'activité de l'élève, la motivation à faire des APS, le niveau de participation physique en cours d'EPS, savoir si l'élève fait le lien entre l'AP & la santé et la fréquence de ces liens. Le CSP, le sexe et le niveau scolaire de l'élève étaient aussi demandés.

A partir des verbatim des entretiens collectifs (de type Focus Group') : - **Évaluation qualitative des représentations** pour connaître la manière dont ils construisent la santé, ce que signifie la santé pour eux et la place qu'occupe l'AP dans cette construction. - **Évaluation quantitative des connaissances enseignées du kit.**

II. Résultats

A. Contexte d'expérimentation

1. Difficultés de terrain

Impact sur l'échantillon

Contraint par un timing imposé (année civile et non année scolaire), l'évaluation devait se tenir entre septembre et décembre 2017, en sous estimant le temps nécessaire à PLAY International pour constituer l'échantillon des écoles, sensibiliser les enseignant.e.s à la playdagogie et au cadre de l'expérimentation. Cette mise en place du protocole de l'enquête a été perturbée, dans un second temps, par l'arrêt et le remplacement du référent « École Active » de PLAY International. Cette période de latence a induit un suivi moins dense des enseignants impliqués dans le protocole d'expérimentation, ce qui a perturbé chez certains la compréhension de l'évaluation et la composition exacte des séances du kit « École Active ». De plus, après quelques jours de lancement du protocole d'enquête, une école REP+ située en banlieue Parisienne, s'est retirée de l'expérimentation. L'agenda a donc été chargé pour remplacer cette école en très peu de temps. Le protocole d'évaluation était alors composé de quatre écoles : Alesia 188 Paris intramuros (REP), François Coppée Paris intramuros (NON REP), Henri Wallon – Valenton banlieue Parisienne (REP+) et Henri Wallon – Bagnole Banlieue Parisienne (NON REP).

Malgré la réalisation de l'enquête pré test (remplissage des questionnaires et réalisation des entretiens), l'expérimentation a été perturbée à Bagnole par d'autres difficultés. L'enseignante du groupe expérimental était en activité à 80% puis en arrêt maladie. Les conditions météorologiques difficiles (période de grand froid et de neige) n'ont pas permis aux élèves de pratiquer l'EPS car les séances ne pouvaient se faire que dans la cour extérieure.

Pour Alésia, il était très difficile de communiquer avec l'enseignante du groupe expérimental, car surchargée. La directrice de l'école très engagée dans le projet, a essayé de faire en sorte que l'expérimentation se fasse dans les meilleures conditions. Cependant, voulant bien faire, cette dernière a rempli les questionnaires pré tests à la place de l'enseignante du groupe expérimental (en arrêt maladie pendant la phase de pré test), mais également les questionnaires post tests du groupe témoin et expérimental car les enseignantes étaient débordées. Dans ces conditions, les données ne peuvent être pris en compte car non remplis par la personne référente directement impliquée dans l'enseignement et le suivi des élèves tirés au sort.

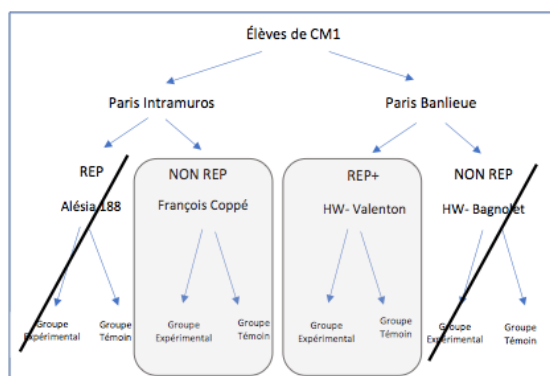


Schéma 1 : Nouveau protocole d'évaluation du kit « École Active ».

Composé des écoles François Coppé (Paris intramuros, NON REP) et HW Valenton (Paris banlieue, REP+). Les écoles d'Alésia 188 (Paris intramuros, REP) et HW Bagnole (Paris banlieue, NON REP) ne remplissaient pas les conditions suffisantes pour répondre aux objectifs du protocole d'évaluation.

Avec ces perturbations, le protocole d'évaluation se voit modifié [Schéma 1]. L'échantillon porte alors sur une école NON REP Paris intramuros (François Coppée) et une école REP+ Paris banlieue (Henri Wallon Valenton). Cet échantillon non idéal, va tout de même offrir des résultats intéressants à comparer mais qui mériteraient d'être complétés dans une future évaluation. Durant cette période d'expérimentation, l'ensemble des enseignants des deux groupes (EXP et TEM) ne devaient pas aborder les cours de sciences prévues sur le corps humain, la santé et l'AP, afin d'assurer des contenus scolaires similaires et permettre la comparaison entre les groupes. Nous sommes rassurés de constater que cette exigence a été respectée par l'ensemble.

Impact sur le contenu des séances évaluées

Les objectifs de l'évaluation étaient de faire réaliser les séances du kit aux groupes expérimentaux pour pouvoir mesurer les changements sur les représentations des élèves comparés aux élèves des groupes témoins. Pour l'évaluation, le kit « École Active »⁴ était idéalement composé de huit séances : quatre séances dans la séquence 1 (AP et bienfaits physiologiques) et quatre séances dans la séquence 2 (bienfaits sociaux et cognitifs de l'AP). Avec les contraintes d'agenda, mentionnées plus haut, nous ne sommes pas surpris de constater que les enseignants n'ont pu aborder qu'un peu plus de la moitié des séances fixées. Ils ont fait au plus simple en piochant dans le kit les séances qui leur semblaient les plus simples d'accès et les plus motivantes pour leurs élèves. Il y a donc entre les classes du protocole du départ une forte hétérogénéité des séances appliquées, mais dans le cadre du nouveau protocole

⁴ Tableau des séances initialement prévues en Annexe.

expérimental, les séances pratiquées [Tableau 1] ne sont certes pas optimales mais restent homogènes.

Le groupe expérimental de l'école Henri Wallon (Valenton) REP+ Paris banlieue, a pratiqué six des huit séances fixées : « Quel Plaisir » (1), « Une bonne journée » (2), « Sorciers chevaliers » (3), « Au cœur des muscles » (4), « Souris vapeur » (5) et la « Fonction des aliments » (6). Le groupe expérimental de l'école François Coppée NON REP Paris intramuros a pratiqué cinq des huit séances du kit : plusieurs fois « Quel plaisir » (1), « Sorcier chevaliers » (3), « Au cœur du muscle » (4), « Souris vapeur » (5) et la « Fonction des aliments » (6). La séance « Bonne journée » (2) n'a pas été pratiquée dans le groupe expérimental de l'école François Coppée.

Kit « École Active »	Introduction		Module 1 : Aspect physiologique			« Le corps à l'effort »
	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Séances	Quel plaisir ?	Une bonne journée	Sorciers et chevaliers	Au cœur du muscle	Souris vapeur	Fonction des aliments
Objectifs	Verbaliser ce qui procure du plaisir et stimule la motivation	Comprendre qu'une bonne journée permet de se dépenser, se ressourcer et se reposer	Découvrir les effets de l'activité physique sur le corps (adaptation physiologique)	Comprendre les effets de l'activité sur les rythmes respiratoires et cardiovasculaires	Prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque des besoins en eau	Connaître les 3 fonctions des aliments sur le corps
Connaissances & Représentations	L'AP peut prendre plusieurs formes : collective ou individuelle ; jouer avec des amis motive à pratiquer une AP régulière	Une bonne Journée = composée d'activités qui permettent de se dépenser, d'autres de se ressourcer et d'autres de se reposer	Lors d'un effort intense, le corps vit des changements : cœur s'accélère (pompes qui amène le sang aux organes, c'est un muscle qui s'entraîne), essoufflement (poumons ventilent, O ₂), chaleur muscles), transpiration et soif	Le sang transporte le O ₂ aux muscles, qui permet la contraction des muscles, donc de bouger, la pompe permet au sang de circuler, avec transport de nutriment et O ₂ vers les organes besoins, l'air expiré CO ₂ , déchet du muscle	Durant l'AP, on perd entre 0,5 et 2 L d'eau par heure, permet de diminuer la température, vient des boissons consommées, le corps composé de 70% d'eau	Les aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps. 3 fonctions : bâtisseurs, énergétiques, protecteurs
Messages & Bonnes pratiques	« Trouver près de chez vous un sport que vous aimez, c'est en essayant qu'on apprend à aimer ».	Manger équilibré, 4 repas pour avoir les bonnes ressources pour bouger et réfléchir. Il faut se dépenser et se reposer. 10h de sommeil.	Plus on s'entraîne avec les AP et plus on entraîne ses organes et son corps, et plus on sera à l'aise dans l'effort	Plus on s'entraîne plus le cœur sera efficace et moins fatigués	Boire toute la journée, avant, pendant et après l'effort, avant d'avoir soif	Il faut manger de tout, car chaque aliment a une fonction importante pour le corps tout en respectant les proportions

Tableau 1 : Contenu des séances évaluées du kit « École Active »

La richesse de cette évaluation reposait sur la composition spéciale des séances du kit « École Active ». La perte dans les séances pratiquées amène à réaliser une évaluation qui se rapproche

de notre précédente évaluation (du module 1, en décembre 2016). La raison principale de ces pertes réside dans un agenda ambitieux, réalisé dans un contexte d'encadrement et de suivi difficile, qui ne s'adapte malheureusement pas au temps nécessaire pour mettre en place une évaluation qualitative sur l'ensemble des paramètres fixés. Malgré la perte dans la richesse du kit, l'ensemble de ces caractéristiques connues, sont à prendre en compte pour assurer tout de même une évaluation intéressante, afin de mesurer les changements dans les représentations des élèves, entre les pré tests et post tests des différentes classes expérimentales, comparées aux classes témoins de référence.

Protocole d'évaluation de 6 semaines, sur des élèves de CM1 (9 – 10 ans), dans deux écoles (NON REP, Paris intramuros et REP+, Paris banlieue). Dix élèves tirés au sort dans deux classes de chaque école (Groupe témoin et Groupe expérimental). Au total, 40 élèves ont participé à cette évaluation. Trois phases : pré test, expérimentation et post test. Les groupes expérimentaux ont pu réaliser 5 à 6 séances des 8 séances sélectionnées du kit « École Active ».

2. Caractéristiques des élèves

A l'école François Coppée à Paris 15, l'enseignante du groupe expérimental décrit les élèves de sa classe comme n'ayant pas de problème, avec un bon esprit de groupe et une participation active pendant les cours. L'enseignante du groupe témoin décrit une classe très volontaire pour participer aux débats et aux questions relatives à la vie de la classe. En revanche, les élèves très spontanés, manquent de concentration et d'écoute dès que les sujets sont approfondis. Le niveau global est évalué comme moyen +.

A l'école Henri Wallon à Valenton, les élèves de la classe expérimentale sont décrits par leur enseignante comme ayant une bonne participation sans problème particulier avec un niveau moyen +. Les élèves de la classe témoin sont plus hétérogènes tant au niveau des apprentissages qu'au niveau du comportement. Au niveau des apprentissages, six sont de très bons élèves et cinq en difficultés. Au niveau du comportement, huit sont très autonomes, deux sont en manque d'autonomie et quatre ont de grosses difficultés pour se concentrer.

A partir des résultats des questionnaires, dans chacune des zones, il est constaté que les élèves tirés au sort des classes expérimentales et des classe témoins ont des caractéristiques assez proches au regard de la proportion de filles et de garçons dans l'échantillon tiré au sort, du niveau scolaire des élèves et de la catégorie professionnelle des parents. En ce qui concerne la pratique d'AP à l'extérieure de l'école, la classe EXP de Paris banlieue à Valenton semble plus

active car neuf élèves sur dix pratiquent une AP, dans la classe TEM à Valenton et dans la Classe EXP sur Paris intramuros, la moitié des élèves semble pratiquer une AP à l'extérieur de l'école, alors que dans la classe TEM sur Paris intramuros, l'enseignante n'est pas en capacité de préciser si les élèves pratiquent ou pas⁵.

B. Analyse des questionnaires

Les questionnaires⁶ ont pu être remplis par les enseignantes des quatre groupes du protocole d'expérimentation, à l'école François Coppée NON REP Paris intramuros (EXP et TEM) et à l'école Henri Wallon Valenton REP+ Paris banlieue (EXP et TEM). Avec un échantillon total de quarante élèves, nous ne pouvons que nous baser sur des statistiques descriptives, en faisant une comparaison pré et post test. Compte tenu de ce faible échantillon, les résultats demandent donc à être confirmés sur des échantillons plus importants avec des statistiques inférentielles. Une comparaison en fonction du sexe et du milieu social aurait été également très pertinent, mais impossible compte tenu de la taille de l'échantillon. Ces analyses sont à privilégier dans une future étude.

1. Niveau global d'activité des élèves⁷

Entre le pré test et le post test, le niveau global d'activité des élèves n'a pas connu de modification significative sauf pour le groupe expérimental de l'école Paris banlieue à Valenton. En pré test, six élèves étaient considérés très actifs et six actifs ; en post test, les dix élèves de l'échantillon sont évalués très actifs alors que pour le groupe témoin de la même école, les élèves ont tendance à être moins actifs.

2. Motivation de l'élève à faire des Activités Physiques (AP)⁸

Les groupes expérimentaux ont vu leur motivation à faire des AP augmenter. A François Coppée Paris intramuros [Graphique 1], les élèves sont plus nombreux à être très motivés et motivés. A Valenton en banlieue Parisienne [Graphique 2], 100% des élèves deviennent très motivés à faire des AP ; alors que dans le groupe témoin de référence la motivation diminue. Dans le groupe témoin Paris intramuros [Graphique 1], les élèves étaient majoritairement peu

⁵ Tableaux placés en Annexe

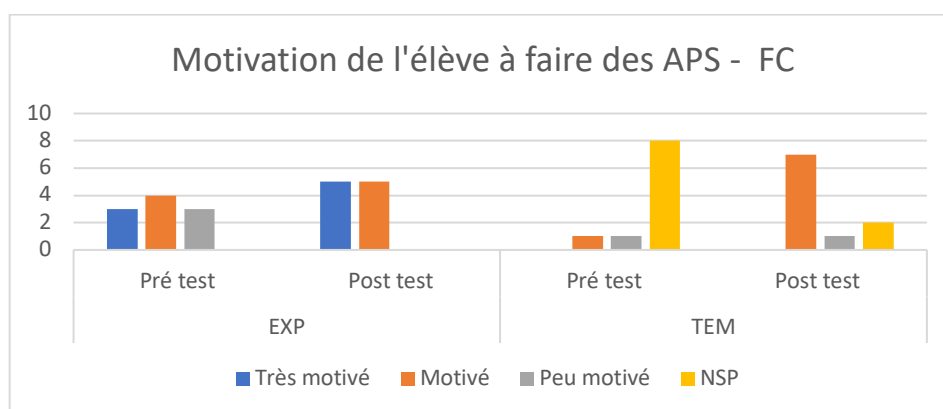
⁶ Questionnaires placés en Annexe

⁷ Dans le questionnaire, les enseignants devaient répondre à la question « Aujourd'hui, comment qualifieriez-vous le niveau global d'activité de cet élève ? ».

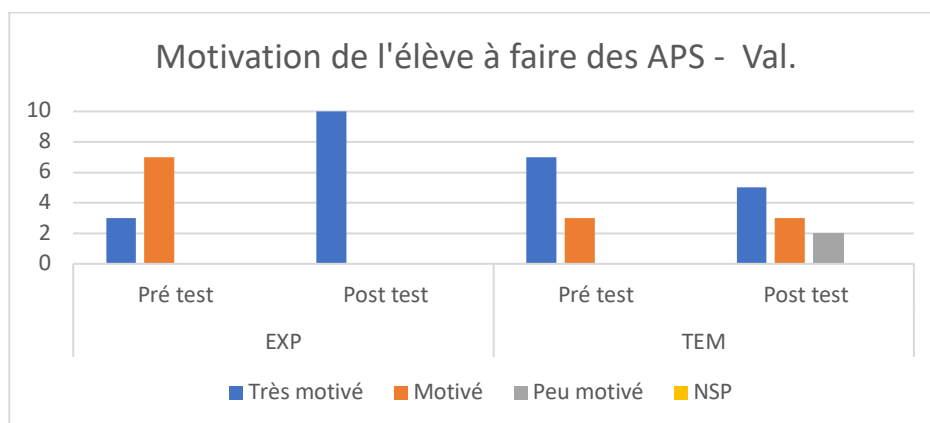
⁸ Les enseignants devaient répondre à la question « Comment qualifieriez-vous la motivation de cet élève à faire des activités physiques et sportives ? ».

motivés en pré test et ils sont, en post test, majoritairement motivés mais sans avoir d'élèves très motivés comme dans le groupe expérimental de référence.

Les groupes témoins n'ont pas pratiqué les séances de playdagogie du kit « École Active » et n'obtiennent pas les mêmes résultats sur la motivation à faire des AP que les élèves des groupes expérimentaux. Il semblerait que les séances classiques n'étaient pas aussi stimulantes et riches que les séances playdagogiques du kit.



Graphique 1 : La motivation de l'élèves à faire des APS – École François Coppée Paris intramuros (NON REP)



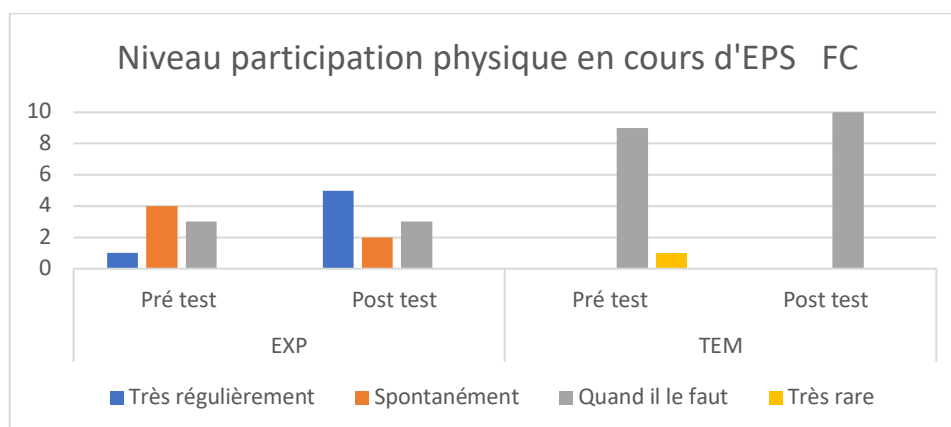
Graphique 2 : La motivation de l'élèves à faire des APS – École Henri Wallon Valenton – Paris banlieue (REP+)

3. Niveau de participation physique en cours d'EPS ⁹

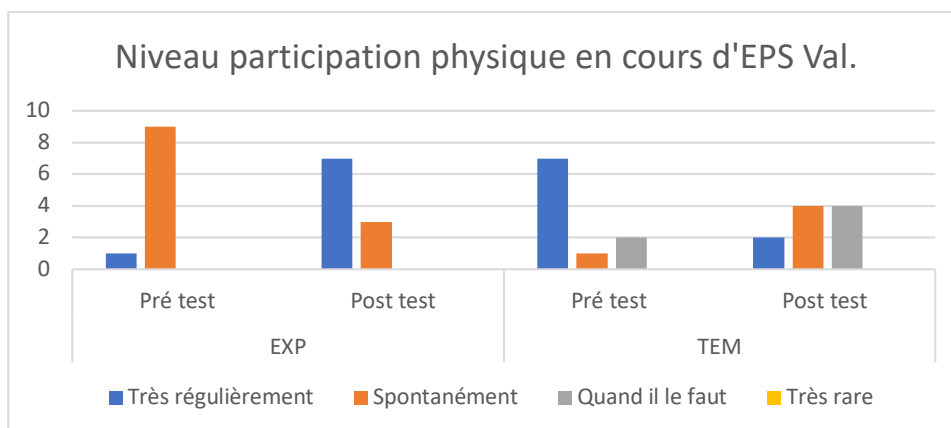
L'expérimentation a eu un effet sur le niveau de participation physique des élèves en cours d'EPS. Ils sont plus nombreux à participer très régulièrement dans les deux groupes expérimentaux des différentes écoles Paris intramuros FC (NON REP) et Paris banlieue à

⁹ Les enseignants devaient répondre à la question « Comment qualifieriez-vous son niveau de participation physique aux cours d'EPS ? ».

Valenton (REP+) [Graphiques 3 et 4]. Ces résultats contrastent avec le niveau des élèves des groupes témoins, aucun élève participe « très régulièrement » ou « spontanément ». A François Coppée les élèves vont tous être dans la troisième tranche de participation physique à participer « quand il le faut » [Graphique 3], et à Henri Wallon (Valenton), le nombre de participation « très régulière » diminue alors que le deuxième et troisième niveau de participation physique « spontanément » et « très rarement » augmentent [Graphique 4].



Graphique 3 : Niveau de participation physique en cours d'EPS – École François Coppée (FC) Paris intramuros NON REP



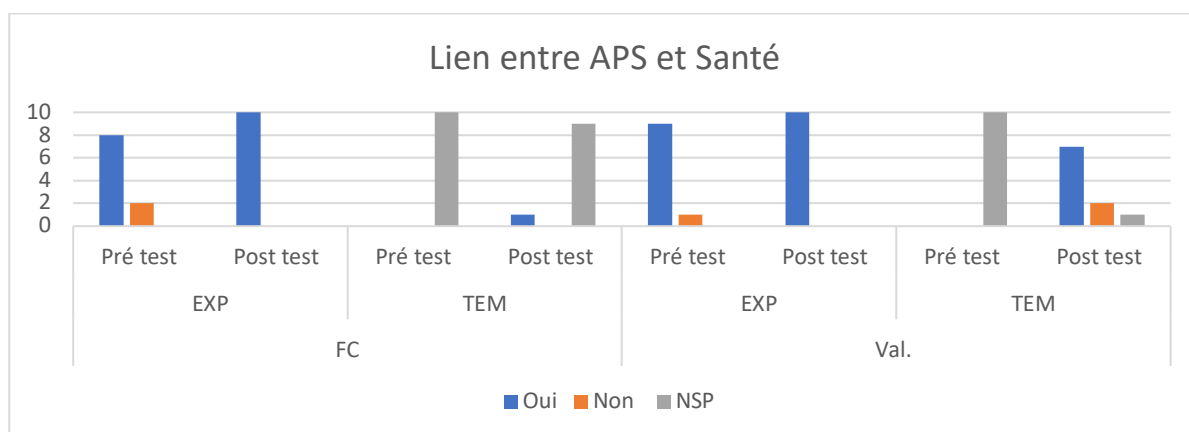
Graphique 4 : Niveau de participation physique en cours d'EPS – École Henri Wallon Valenton Paris banlieue REP+

4. Lien entre AP & Santé et fréquences du lien¹⁰

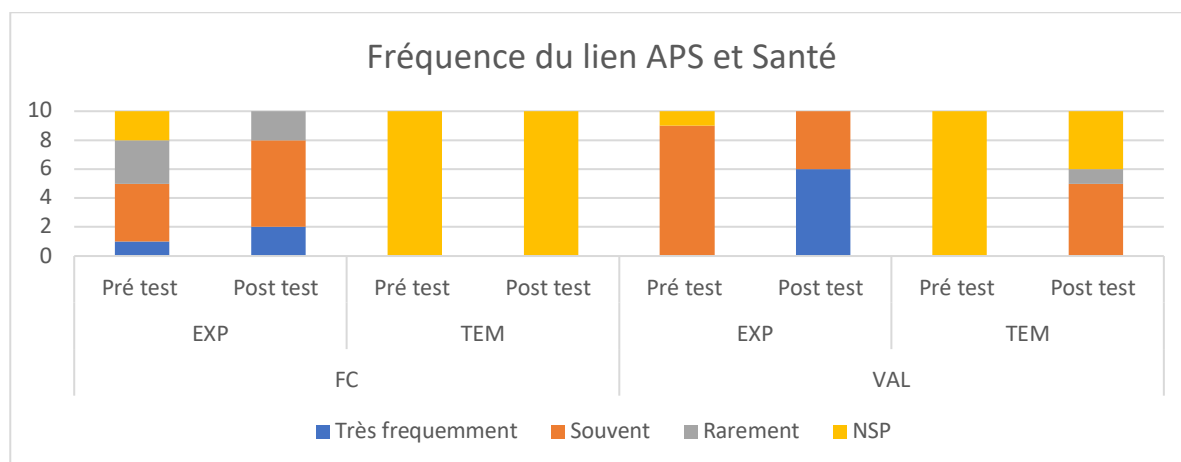
Les groupes expérimentaux ont tous des résultats qui contrastent avec les groupes témoins, car le lien entre AP et Santé se fait pour la totalité des élèves dans les deux groupes qui ont vécu les séances du kit « École Active » [Graphique 5]. Dans le groupe témoin de FC Paris

¹⁰ Les enseignants devaient répondre aux deux questions « Selon vous, fait-il des liens entre l'activité physique et la santé ? » et « Si oui, pouvez-vous estimer la fréquence de ces liens ? ».

intramuros, neuf élèves sur dix ne font pas ce lien alors que dans le groupe témoin à Henri Wallon à Valenton, les élèves sont majoritairement capables de faire ce lien. Cependant, lorsqu'on se penche sur la fréquence de ces liens, [Graphique 6] les élèves des groupes expérimentaux vont être plus nombreux à faire « très fréquemment » ou « souvent » ces liens ; alors que dans les groupes témoins, ces liens restent toujours aussi rares pour le groupe Paris intramuros à FC (NON REP) ; et augmentent à Paris banlieue Valenton (REP+) mais sans avoir les résultats des groupes expérimentaux, car aucun élève est capable de faire « très fréquemment » ce lien.



Graphique 5 : Lien entre AP et Santé



Graphique 6 : Fréquence du lien AP & Santé

Avec les séances du Kit « École Active », les groupes expérimentaux ont vu leur motivation à faire des AP augmenter, les élèves sont plus nombreux à participer très régulièrement en cours d'EPS, les élèves font le lien entre AP & santé et la fréquence de ce lien est plus nombreuse que dans les groupes témoins.

C. Analyses des entretiens collectifs¹¹

1. Participation orale des élèves

Le tableau de participation globale des élèves¹², montre qu'en pré test, les élèves NON REP, quel que soit leur groupe (EXP et TEM) s'investissent plus que les groupes des élèves REP+. Dans l'ensemble, le nombre de bonnes réponses augmentent toujours entre les pré test et post test. Il semblerait que le temps de latence entre pré et post test permettent aux élèves du groupe témoin de réfléchir et de compléter leurs données, mais de manière plus importante chez les élèves NON REP. En post test, l'expérimentation a cependant eu un impact plus important sur les élèves REP+ qui sont capables de donner autant de bonnes réponses que les élèves NON REP. L'expérimentation semble leur avoir permis de réduire leur autocensure à la prise de parole et de combler leur retard alors que dans les groupes TEM le nombre de bonnes réponses est toujours moins importantes en REP+ qu'en NON REP.

2. Analyse qualitative des représentations

Présentation des verbatim en École REP +

		Verbatim dominants Pré test	Verbatim dominants Post test
REP + (Val.)	EXP	<p>Définition « <i>La santé c'est quand on est en bon état</i> » ; « <i>c'est quand notre corps va bien, qu'on se sent bien, qu'on n'est pas malade</i> ».</p> <p>La santé est présentée d'emblée comme un moyen de réguler le corps (fièvre). « <i>Elle peut être en bon ou en mauvais état</i> ».</p> <p>La santé est illustrée par des maladies graves vécues par des membres de leurs familles (cancer, AVC, tension, diabète) ou par des exemples de personnes qui consomment beaucoup « de mauvaises choses » (alcool, cigarette, sucres, alimentation trop salée ou trop grasse) ou pas assez de choses importantes (eau, fruits et légumes).</p>	<p>La santé c'est « <i>être en forme</i> » ; « <i>prendre soin de soi-même</i> » ; « <i>par exemple, quand je mange bien, je peux sortir dehors, faire beaucoup de vélo, et je ne tombe pas malade parce que je suis protégé</i> ».</p> <p>Les injonctions sont moins nombreuses, elles sont moins reliées à l'alimentation et plus aux liens entre AP et aux muscles « <i>Il faut bien se reposer, il faut faire des activités pour bien travailler son corps (...) pour être en forme il faut faire du sport pour travailler ses muscles</i> » ;</p> <p>Plus de liens entre AP et oxygénation « <i>il faut sortir dehors pour prendre l'air et faut se dépenser parce que ça va arrêter (...) la migraine</i> » ; « <i>il faut bien respirer parce que sinon tu vas avoir un point de côté</i> » ; « <i>pour avoir bien de l'air, il faut sortir dehors et tu peux faire des activités (...) pour que tes poumons soient bien oxygénés</i> » ; entre mouvement et digestion « <i>il ne faut pas faire bouger la</i></p>

¹¹ La retranscription des entretiens (FC – Valenton) des différents groupes (EXP – TEM ; pré test et post test) est placée en Annexe.

¹² CF. Annexe

		<p>La santé est présentée sous forme d'injonction « <i>il faut rester en bonne santé si on ne respecte pas ça, on peut avoir des maladies très graves</i> » ; « <i>il faut manger 5 fruits et légumes</i> », « <i>il faut manger équilibré</i> », « <i>il faut faire attention</i> ».</p> <p>Mais parfois même si on respecte les conseils et on consomme les « bonnes choses », les élèves comprennent qu'il est difficile de contrôler totalement sa santé (ex avec le diabète familiale ou la fumé passive).</p> <p>La santé est aussi décrite dans une logique sociale « <i>il faut faire attention aux autres (ex de l'association des Restos du cœur)</i> ».</p> <p>Aucune place accordée aux AP</p>	<p><i>personne parce que sinon elle peut vomir</i> » ; « <i>il faut rester assis et pas allongé</i> » ; « <i>quand on est allongé on ne digère pas bien et particulièrement du côté gauche parce que l'intestin à moins de force pour pousser ce qu'il y a dans le ventre</i> »;</p> <p>Plus de liens entre énergie et sommeil « <i>si tu ne dors pas assez tu vas être fatigué (...)</i> il faut dormir entre 10h et 11h (...) pour être en forme » ; entre alimentation, hydratation et énergie « <i>quand tu fais une activité il faut toujours prendre des forces comme boire de l'eau et manger, parce que sinon tu n'auras pas d'énergie (...)</i> quand tu veux faire une activité ça prend beaucoup d'énergie » ; entre hydratation, le cœur, l'activité et la fatigue « <i>il faut manger, tu reprends des forces et quand tu cours vite ton cœur il faut boire de l'eau, ça permet de vivre, et donc tu reprends des forces</i> » « <i>quand on est pas hydraté, notre corps il est sec et quand on boit de l'eau ça hydrate notre corps, et quand on fait du sport on transpire et ça relâche de l'eau et il faut donc la récupérer en buvant sinon on est fatigué</i> ».</p> <p>Il y un lien entre son comportement enfant et sa future santé d'adulte « <i>quand on mange trop de sucre, ça ne change pas grand-chose quand on est enfant mais quand on est adulte on va grossir d'un coup et après on ne va pas être content de ce qu'on a fait pendant notre enfance</i> ».</p>
	<p>TEM</p>	<p>La santé est un outil qui permet de vivre, d'apprendre, de bouger, de manger et de boire.</p> <p>Les organes (cœur et cerveau) sont cités comme des sources d'énergie essentielles à la vie. Les poumons sont associés aux problèmes liés au fait de fumer.</p> <p>La santé est majoritairement associée à des exemples négatifs ou sous forme d'injonctions « <i>il faut...sinon</i> ».</p> <p>Le sport ou la pratique physique est cité 2 fois par 2 élèves différents : en étant d'abord associé à l'inactivité et à l'obésité. Dans ce cas il est important de pratiquer. Mais lorsqu'elle est trop fréquente, la pratique physique n'est pas vue comme une chose positive car associée à la maigreur et à la maladie.</p>	<p>La santé c'est un sujet sérieux, toujours décrite comme un outil qui permet de vivre (plus longtemps) et de bien grandir.</p> <p>La santé est toujours décrite par des exemples négatifs ou sous forme d'injonction « <i>Il faut faire...sinon</i> ».</p> <p>Le sport est toujours vu comme une activité qu'il ne faut pas trop pratiquer avec les mêmes raisons que dans le pré test.</p> <p>La pratique sportive doit être proportionnelle à l'âge « <i>petit tu en fais un petit peu et plus grand tu peux en faire plus car tu disposes de plus d'énergie</i> », « <i>Si tu fais trop de sport, quand tu grandiras, tu baisseras de taille, tu resteras petit</i> »</p> <p>En tant qu'enfant il n'est pas bon de faire trop de sport, car cela réduit la croissance du corps.</p>

Tableau 2 : Analyse des verbatim des groupes EXP et TEM dans l'école REP+ en banlieue Parisienne

Analyse des verbatim en REP+

L'expérimentation a transformé la définition que les élèves en REP+ donnent de la santé [Tableau 2]. Dans le pré test du groupe expérimental, la santé est définie comme un état qui peut être positif ou négatif, illustrée par des pratiques à risques ou des maladies graves vécues par les proches. La santé nécessaire pour vivre est exclusivement présentée sous forme d'injonctions. Les AP ne sont pas citées. Une dimension sociale à la santé apparaît en fin d'entretien, car pour les élèves « *en faisant du bien aux autres il est possible d'améliorer la santé* ».

Après les séances du kit « École Active », la définition s'est élargie avec des connotations positives et des références scientifiques plus nombreuses. Les organes sont cités et jouent un rôle déterminant pour permettre d'assurer les différentes fonctions du corps. L'énergie vient du mouvement et des muscles, assurée par une bonne hydratation, oxygénation, alimentation, digestion et des périodes de repos. Avec ces connaissances scientifiques, l'élève apparaît moins démuni face au sujet de l'entretien de la santé et apparaît plus comme acteur de sa santé, car il a maintenant les moyens de la maîtriser ou de la transformer. En fin d'entretien, les élèves sont capables de verbaliser que la santé est un capital à entretenir, en disant qu'une santé mal entretenue pendant l'enfance aura des conséquences à l'âge adulte.

Dans le pré test du groupe témoin, la santé est un outil qui permet le fonctionnement des organes et d'assurer des actions. La santé est nécessaire pour permettre à l'individu de vivre mais difficile à gérer ou à transformer. Il existe beaucoup de zones d'ombres ou d'incompréhensions qui ne sont pas questionnées par les élèves du groupe témoin. L'injonction à rester en bonne santé est primordiale, mais sans pouvoir donner d'explication. Dans le post test, la santé est toujours vue comme un sujet sérieux et inquiétant, associée à des exemples négatifs ou des injonctions mais sans apporter d'explications scientifiques.

En ce qui concerne la pratique physique, dans le pré test, elle est associée au discours d'obésité pour maigrir et au discours de lutte contre la sédentarité, pour ne pas rester inactif. Cependant une « trop grande pratique physique » va être associée à des problèmes de santé en parlant de maigreur ou de maladie. Dans le post test, cette grande activité physique est toujours connotée négativement, c'est pourquoi elle est déconseillée durant l'enfance car risquerait de réduire sa croissance à venir.

Présentation des verbatim en École NON-REP

		Verbatim dominants Pré test	Verbatim dominants Post test
NON REP (FC)	EXP	<p>La santé c'est « quand tu protèges ton corps à soi-même » ; « être malade ou pas, être bien ou avoir mal au ventre, mal à la tête (...) la santé c'est comment on se tient, prendre soin de soi, la santé c'est un peu tout cela » ; « c'est l'état de forme de son corps (...) en bonne forme et en bon état ».</p> <p>Les injonctions sont importantes (ne pas manger trop sucré, salé, faire attention, maitre son manteau pour ne pas avoir froid et ne pas tomber malade).</p> <p>L'alimentation est un élément important pour bien grandir.</p> <p>Les risques sont nombreux (avoir des caries, être malade, grossir, boire de l'alcool, cigarette) et avoir des maladies graves (crise cardiaque, asthme, diabète, cancer).</p> <p>Des explications sont apportées sur la cause du diabète ou sur les méfaits du tabac sur les risques cardio-vasculaires.</p> <p>Le lien est fait entre la respiration, les poumons, le cœur et le sang. « Les poumons et le cœur sont liés à la respiration et le sang aussi parce que c'est lui qui le fabrique, les poumons s'occupent de la respiration et le cœur du sang (...) si le cœur ne bat pas à 100% ça veut dire qu'on n'a pas bien respiré et qu'il y a de mauvaises choses qui se passent comme par exemple de la fumée de cigarette »</p> <p>Le sport apparaît qu'une fois au début de l'entretien « pour moi la santé c'est bien s'hydrater, ne pas attraper de maladie, faire du sport ».</p>	<p>La santé c'est « bien prendre soin de soi », « avec une alimentation équilibrée » ; « en dormant bien » et « en jouant bien, en faisant du sport » en « ayant une bonne activité physique ».</p> <p>Les globules blancs sont plus fort avec un bon sommeil, ce qui permettra de lutter contre les maladies et d'augmenter sa croissance.</p> <p>L'AP régulière « va permettre d'éliminer le sucre, les graisses sinon on peut attraper des maladies » ; « cela demande du muscle pour se renforcer et lutter contre les maladies ». Pour se contracter les muscles ont besoin d'air pour fonctionner. Les muscles sont importants car sans eux impossible de bouger les os / les membres.</p> <p>L'alimentation pour être bonne doit être équilibrée et calculée avec les calories pour ne pas être en surnutrition ou sous nutrition.</p> <p>Ils citent l'O2 et le CO2, important pour respirer, faire fonctionner le cœur, les poumons et les muscles.</p> <p>L'hydratation est aussi importante quand on bouge, transpiration perte d'eau qu'il faut compenser (70% d'eau).</p> <p>Le cerveau, « le Big Boss » prend toutes les informations, les sélectionnent et il a besoin de « rêver ».</p>
	TEM	<p>La santé est décrite avec quelques éléments positifs : « c'est la vie », « c'est prendre soin de soi », « c'est être en forme », « c'est bien dormir ».</p>	<p>Les définitions données sont plus nombreuses : « la santé c'est lorsqu'on peut être malade, qu'on peut guérir ou pas » ; « c'est prendre soin de son corps » ; « C'est voir comment tu vas vivre, tout ce que tu vas vivre, elle est reliée à l'alimentation au sport à tout, il faut faire attention à son corps, à</p>

	<p>Mais majoritairement décrite avec des références négatives et des injonctions « <i>il faut ... sinon</i> » car la santé doit être contrôlée.</p> <p>Le sport apparaît de différentes manières :</p> <p>La version positive du sport (1) d'abord associé par un élève à la prise de poids et vu comme une obligation pour contrer les effets négatifs d'une alimentation trop riches (2) le sport est aussi vu par un élève comme important pour sa santé car permet d'être bien dans son corps.</p> <p>La version négative du sport : (3) si le sport est trop pratiqué (surtout après le repas) cela donne envie de vomir. 4) Un troisième élève en surpoids pense que le sport n'est pas obligé, la marche qui fatigue est mieux et trop en faire n'est pas bien pour la santé.</p> <p>Plusieurs élèves vont approfondir en fin d'entretien, cette vision négative du sport « <i>cela gonfle les muscles qui finissent pas prendre trop de place dans le corps ce qui perturbent l'utilisation (fonctionnalité) des organes et risque de provoquer des crises cardiaques ou des d'hématomes (veines qui explosent).</i> »</p> <p>Pour illustrer la santé, les élèves vont prendre des exemples dans plusieurs domaines : l'alimentation, la prise de médicaments/ le respect des prescriptions de médecin, la psychologie, le sommeil, le social, le respect d'écologie ou la biodiversité et l'importance du plaisir.</p>	<p><i>tout ce que tu fais, parce que si tu fais mal les choses, ta santé elle va être pas bien » ; « C'est toute notre vie » ; « la santé c'est ce qui te fait grandir, c'est ce qui permet la croissance » ; « Il faut respecter ces règles parce que si on ne grandit pas, on peut avoir des problèmes de santé »</i></p> <p>L'alimentation occupe une importante pour maîtriser sa santé. Utilise l'expression « <i>pour être en bonne santé, c'est important l'alimentation</i> ».</p> <p>Le sport est présent vu comme une pratique nécessaire mais toujours associé par des exemples négatifs.</p> <p><i>« Quand on fait du sport on entretient le corps et on tombe moins facilement malade » mais il ne faut pas trop en faire, avec plusieurs risques « de devenir anorexique, c'est quand on est trop mince, qu'on ne mange pas assez et qu'on fait beaucoup de sport pour ne pas grossir » ; « J'ai vu un film ... on peut devenir paralysé » « il ne faut pas trop en faire mais c'est quand même important » ; « parce qu'on peut avoir mal au ventre et vomir » ; « si on fait des sports trop techniques (comme la gym) les petites filles risquent de ne plus grandir ».</i></p> <p>Pour illustrer la santé, ils font référence à plusieurs domaines : attention au pesticides (risque de cancer), respecter les prescriptions de médicaments ; sommeil, ne pas être malheureux, être bien entourer ou faire attention aux microbes. Ne pas abuser de l'alimentations, des écrans, du travail.</p> <p>Les élèves notent des paradoxes dans la santé : le sucre qui peut être conseillé par les médecins ou le fait de dire qu'être en santé c'est aussi de tomber malade.</p> <p><i>Car « si on n'est jamais malade, le jour où tu tombes malade, c'est bizarre, le corps n'est pas habitué et du coup même une toute petite maladie, ça peut être très grave. Il faut s'habituer à être malade, parce que sinon le corps ne sait pas se défendre ».</i></p>
--	---	--

Tableau 3 : Analyse des verbatim des groupes EXP et TEM dans l'école NON REP (FC)

Analyse des verbatim en NON REP

L'expérimentation a transformé la définition que les élèves en NON REP donnent de la santé [Tableau 3]. Dans le pré test du groupe expérimental, la santé est un état qui permet de protéger le corps. Les injonctions sont importantes pour rester en santé et l'alimentation joue un rôle central. Les organes (cœur et poumon) et le sang sont cités mais sans parler d'activité physique du corps. D'ailleurs le sport est très rapidement nommé à la fin de l'entretien sans expliquer en quoi il est important pour la santé.

Après les séances du kit « École Active », la définition s'est élargie car la santé permet de prendre soin de soi en ayant des pratiques adaptées. La pratique physique devient alors importante pour se renforcer au même titre que le fait de manger équilibré, de jouer assez dans la journée, si possible à l'extérieur ou d'avoir un sommeil réparateur de qualité. Les élèves sont influencés par les discours sur l'obésité c'est pourquoi l'AP permettrait de réduire les sucres et les graisses dans le corps pour ne pas attraper de maladie ; mais en notant qu'il est nécessaire d'adapter son alimentation à son AP pour ne pas être en sous nutrition ou en sur nutrition. L'AP va aussi permettre de renforcer les organes, d'améliorer la circulation entre O₂ et CO₂ pour permettre le fonctionnement des muscles et du cœur. L'hydratation doit alors se faire pour combler la perte en eau, due à la transpiration pendant l'AP. Toute cette activité assure un corps en santé sous le contrôle du cerveau.

Dans le pré test du groupe témoin, la santé est associée à la vie, c'est pourquoi elle est importante et qu'il faut prendre soin de soi. Pour la décrire, les élèves font référence à des exemples négatifs ou des injonctions qui vont permettre de la contrôler. Pour l'illustrer, ils sont capables de citer plusieurs domaines (alimentation, prise de médicaments, psychologie, écologie et l'importance du plaisir). L'AP permettrait d'être bien dans son corps mais les élèves n'apportent pas d'explications scientifiques. Les risques liés à l'AP sont plus nombreux surtout si la pratique physique est importante, les muscles se verraient trop gonflés, ce qui les amèneraient à prendre trop de place dans le corps au risque de perturber la fonctionnalité des organes.

Dans le post test du groupe témoin, les élèves sont capables de donner plus d'expressions qui définissent la santé. La santé doit être maîtrisée et l'alimentation occupe toujours une place centrale dans ce contrôle. En ce qui concerne la pratique physique, elle est toujours vue comme nécessaire mais elle est associée à des exemples négatifs sans donner d'explications

scientifiques et sans relier l'AP à la fonctionnalité globale du corps par le biais des organes. C'est pourquoi dans ces conditions, le sport ne doit pas être trop pratiqué, pour éviter plusieurs risques comme être anorexique, être paralysé, avoir mal au ventre ou de perturber sa croissance au risque de ne plus grandir.

Synthèse de l'analyse des verbatim

D'une manière générale avant l'expérimentation, les élèves NON REP [Tableau 3] se posent plus de questions sur la santé et ont des représentations plus larges que chez les élèves en REP+ [Tableau 2]. Ces derniers vont faire plus fréquemment des illustrations négatives de la santé, en faisant référence aux maladies graves vécues par les membres de leurs familles.

L'analyse des entretiens réalisés auprès des élèves des **groupes expérimentaux REP+ et NON REP**, montre que les séances du kit « École Active » pratiquées ont eu un impact positif sur leurs représentations, en comparaison avec les élèves des groupes témoins. L'expérimentation a permis aux élèves de transformer et d'élargir leur définition de la santé, avec un plus grand nombre de références positives. L'alimentation n'est plus vue comme le seul moyen à leur disposition pour contrôler leur santé. Avec ces séances, les élèves ont la capacité à faire des liens scientifiques entre l'AP, le mouvement sur le corps, la fonctionnalité des organes et l'impact positive sur la santé globale. Ils ont compris que l'énergie venait des muscles, mais pour cela il est nécessaire de les entretenir par une AP régulière tout en ayant une hydratation, une oxygénation, une alimentation et des temps de repos adaptés. Dans les représentations des élèves, il y a moins de zones d'ombres, d'incompréhension et de questions. Ils paraissent moins effrayés et plus armés quand ils parlent de santé. Avec les séances du kit « École Active », l'analyse des représentations des élèves montre que la santé devient un concept maîtrisable dans lequel l'AP dès l'enfance occupe une place importante pour améliorer sa santé future et entretenir son capital santé. Les données obtenues des groupes expérimentaux sont liées aux contenus de séances abordées, qui font le lien entre l'AP et les aspects physiologiques de la santé. Dans une prochaine évaluation, le contenu élargi du kit « École Active » devrait pouvoir aborder les autres bienfaits de l'AP sur la santé (psychologiques, sociaux et construction du capital santé). Ces résultats se démarquent des résultats observés dans **les groupes témoins** où l'AP reste majoritairement vue comme une activité qui représente des risques, ce qui amplifie leurs inquiétudes face à la santé. Dans cette logique, l'AP doit être proportionnelle à l'âge et donc moins adaptée à la période de l'enfance qu'à l'âge adulte.

L'expérimentation a transformé la définition de la santé des élèves. En REP+, la définition s'est élargie avec des connotations positives plus nombreuses, les organes cités jouent un rôle important et le mouvement des muscles permet de produire de l'énergie. L'élève paraît moins démuni face à l'entretien de sa santé. Dans le groupe témoin, la santé est décrite comme importante mais les élèves ne savent pas comment la gérer ou la transformer. L'injonction à rester en bonne santé est importante, mais sans pouvoir donner d'explication. Une trop grande pratique physique est vue comme négative. En NON REP, la pratique physique occupe une place importante au même titre que d'avoir une alimentation bien équilibrée ou d'avoir un sommeil réparateur de qualité. L'AP est encore vue comme un moyen de réduire les sucres et les graisses dans le corps mais permet aussi de renforcer les organes, d'améliorer la circulation, la respiration, l'alimentation en O₂ pour faire fonctionner le cœur et les muscles. L'hydratation devient nécessaire face à la transpiration. Dans le groupe témoin, l'alimentation occupe une place plus importante dans le contrôle de la santé. La pratique physique est nécessaire mais les élèves ne sont pas capables de donner d'explications ou de citer des exemples positifs. L'AP n'est pas reliée à la fonctionnalité du corps ou des organes. L'AP pratiquée en grande quantité est vue comme un risque pour sa santé et peut perturber la

3. Analyse quantitative des connaissances développées

Les deux tableaux [tableau 4 et 5] synthétisent les connaissances verbalisées des élèves des différents groupes (NON REP, REP+, EXP et TEM) durant leurs entretiens (pré test et post test)¹³. Les six thématiques évaluées font référence aux contenus des séances pratiquées dans le kit « École Active »¹⁴.

A travers les résultats obtenus, nous constatons que le kit a eu un impact positif sur les connaissances développées par les élèves des groupes expérimentaux (NON REP et REP+). Dans ces groupes expérimentaux, entre le pré test et le post test, les références scientifiques qui expliquent en quoi l'AP régulière améliore la santé, ont connu une augmentation importante alors que dans les groupes témoins, ces références ont diminué. Au sein du groupe expérimental NON REP, entre le pré test et le post test, les références sont multipliées par 4,25 passant de 4 références en pré test à 17 en post test ; alors que dans le groupe témoin, les données diminuent,

¹³ Le contenu des thématiques de santé est présenté en Annexe.

¹⁴ Dans le détail des contenus en Annexe, nous avons dissocié la thématique globale « Nécessité de s'hydrater » à celle contenue dans le kit « Prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque le besoin en eau ». Pour ce qui concerne l'alimentation, nous avons également dissocié la thématique globale « Alimentation équilibrée » à celle contenue dans le kit « Aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps, avec les 3 fonctions de bâtisseurs, énergétiques et protecteurs ». Les tableaux des connaissances développées p.30 et 31, présentent uniquement les six connaissances spécifiques développées dans le kit (et non les huit détaillées dans l'Annexe).

passant de huit références santé à quatre [tableau 4]. Pour le groupe expérimental REP+, l'augmentation est encore plus importante, passant d'une seule référence santé en pré test à quinze références en post test ; alors que les données diminuent dans le groupe témoin, passant de trois références santé à zéro [tableau 5].

Au nombre d'occurrences de départ, nous observons que les connaissances citées en pré test du groupe NON REP (EXP et TEM) [tableau 4] sont plus importantes que les connaissances citées du groupe REP + (EXP et TEM) [tableau 5]. Cependant, avec les séances du kit « École Active », les résultats post test des élèves du groupe expérimental REP+ sont quasiment identiques aux données développées par les élèves du groupe NON REP. Pour les groupes témoins, les résultats du groupe REP+ sont toujours inférieurs au groupe NON REP.

Nous pouvons conclure, grâce au kit « École Active », que les élèves du groupe expérimental REP+ ont rattrapé leur retard et ont développé les mêmes types de connaissances de santé autour de l'AP que les élèves NON REP.

NON REP (FC)

Thématiques de santé abordées dans les 6 séances du kit – NON REP (FC) « École Active »	EXP		TEM	
	Pré test	Post test	Pré test	Post test
L'AP peut prendre plusieurs formes : collective ou individuelle ; jouer avec des amis motive à pratiquer une AP régulière	0	1	1	0
Une bonne journée = composée d'activités qui permettent de se dépenser, d'autres de se ressourcer et d'autres de se reposer	1	6	6	2
Découvrir les effets de l'activité physique sur le corps (adaptation physiologique)	2	2	0	1
Comprendre les effets de l'activité sur les rythmes respiratoires et cardiovasculaires	0	4	0	0
Prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque des besoins en eau	0	2	0	0
Les aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps. 3 fonctions : bâtisseurs, énergétiques, protecteurs	1	2	1	1
Total	4	17	8	4

Tableau 4 : Impact des 6 séances du kit « École Active » sur les groupes EXP et TEM de l'école NON REP Paris intramuros

REP + (Val.)

Thématiques de santé abordées dans les 6 séances du kit – REP+ (Val.) « École Active »	EXP		TEM	
	Pré test	Post test	Pré test	Post test
L'AP peut prendre plusieurs formes : collective ou individuelle ; jouer avec des amis motive à pratiquer une AP régulière	Ø	Ø	1	Ø
Une bonne journée = composée d'activités qui permettent de se dépenser, d'autres de se ressourcer et d'autres de se reposer	Ø	5	2	Ø
Découvrir les effets de l'activité physique sur le corps (adaptation physiologique)	Ø	4	Ø	Ø
Comprendre les effets de l'activité sur les rythmes respiratoires et cardiovasculaires	Ø	3	Ø	Ø
Prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque des besoins en eau	Ø	1	Ø	Ø
Les aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps. 3 fonctions : bâtisseurs, énergétiques, protecteurs	1	2	Ø	Ø
Total	1	15	3	0

Tableau 5 : Impact des 6 séances du kit « École Active » sur les groupes EXP et TEM de l'école REP+ Paris banlieue

D'après l'analyse quantitative des connaissances développées, le kit a eu un impact positif sur les élèves des groupes expérimentaux (NON REP et REP+). Entre le pré test et le post test, les références scientifiques qui expliquent en quoi l'AP régulière améliore la santé, ont été multipliées par 4,25 en Non REP et par 15 en REP+, alors que dans les groupes témoins, les données diminuent. Grâce au kit « École Active », les élèves du groupe expérimental REP+ ont rattrapé leur retard et ont développé les mêmes types de connaissances de santé autour de l'AP que les élèves NON REP.

III. Conclusions de l'évaluation et recommandations

La richesse de cette évaluation reposait sur la composition spéciale de huit séances du kit « École Active » dans quatre écoles (deux écoles Paris intramuros NON REP et REP et deux écoles en banlieue Parisienne NON REP et REP+). Les arrêts maladies des enseignant.e.s et les mauvaises conditions météorologiques ont perturbé l'expérimentation. Deux écoles sont alors sorties du protocole (Paris intramuros REP et banlieue Parisienne NON REP) et le nombre de séances du kit « École Active » testées a été réduit par les enseignantes à cinq ou six au lieu de huit prévues. Cette modification sur le terrain des séances pratiquées amène à réaliser un travail qui se rapproche de notre précédente évaluation du Module 1 (Tili & Joncheray, 2016) mais sur un échantillon qui s'ouvre à une école de banlieue Parisienne (REP+) comparée à une école Paris intramuros (NON REP).

A partir des analyses quantitatives et qualitatives réalisées, nous pouvons conclure que les séances expérimentées du kit « École Active » ont eu un effet positif sur les représentations. Compte tenu du faible échantillon, les résultats des questionnaires demandent à être confirmés sur des échantillons plus importants.

A partir de l'analyse des questionnaires, le kit « École Active » a eu un impact positif sur la motivation des élèves à faire des AP et sur leur niveau de participation physique en cours d'EPS. Le lien entre AP & Santé et la fréquence de ces liens sont également plus importants dans les groupes expérimentaux (REP+ et NON REP). **En se basant sur la participation globale des élèves** pendant les entretiens (pré et post tests), les élèves REP+ EXP sont capables de donner en post test autant de bonnes réponses que les élèves NON REP EXP. L'expérimentation semble leur avoir permis de combler leur retard de connaissances sur la santé et l'activité physique tout en réduisant l'autocensure à participer à l'oral ; alors que dans les groupes témoins, le nombre de bonnes réponses est toujours plus faible en REP+ qu'en NON REP.

A partir de l'analyse des entretiens, les élèves des groupes expérimentaux donnent une définition positive de la santé avec plus d'explications scientifiques, avec moins d'injonctions et en faisant moins de références négatives à la santé que les groupes témoins. L'AP occupe dès lors une place centrale car associée à la fonctionnalité des organes vitaux de l'organisme. **L'analyse quantitative des savoirs utilisés**, à partir des verbatim des entretiens, montre que les élèves des groupes expérimentaux (REP+ et NON REP) ont augmenté de manière

significative leurs connaissances comparés aux élèves des groupes témoins. Dans la continuité du diagnostic scientifique (juin 2016), nous constatons que les élèves avant expérimentation, sont influencés majoritairement par les discours dominants autour de l'alimentation et la lutte contre l'obésité, sans donner d'explication scientifique et en faisant des références inquiétantes et négatives sur la santé. Grâce à l'expérimentation du kit, l'AP est citée par les élèves et occupe dans leurs représentations une place centrale pour renforcer les muscles et stimuler les organes.

Avec ces résultats encourageants, il serait important de vérifier l'état des connaissances globales des élèves sur la totalité du kit « École Active » de PLAY International composé de vingt séances, sur un plus large échantillon en y intégrant d'autres villes que Paris, sans oublier les zones rurales et isolées de France. Sur le plan des représentations, la diffusion du kit à cet âge (9 - 10 ans) apparaît idéale avant que les stéréotypes sexués n'apparaissent et ne perturbent la construction du corps, des savoirs sur la santé et l'activité physique (santé souvent rattachée à la beauté, à l'hyper-sexualisation des filles ou à l'hyper-masculinité des garçons).

La composition du kit « École Active » de PLAY International est en théorie bien équilibrée en abordant autant les bienfaits physiologiques, sociaux que cognitifs pour permettre à l'enfant d'être en capacité d'investir activement dans la construction et l'entretien de son capital santé. Une comparaison en fonction du sexe et du milieu social aurait été très pertinent, mais impossible compte tenu de la taille de l'échantillon. Ces analyses sont à privilégier dans une future étude.

Les difficultés de terrain à l'évaluation du kit « École Active » de PLAY International résident dans un agenda ambitieux, une expérimentation réalisée dans un contexte d'encadrement et de suivi difficile, qui s'adapte peu au temps nécessaire pour mettre en place une évaluation qualitative de qualité sur l'ensemble des paramètres fixés. Compte tenu du faible échantillon sur cette présente évaluation, il conviendrait de prendre cette étude comme une étude exploratoire avec des résultats qui demandent à être confirmés sur un échantillon plus important avec des statistiques inférentielles. Dans la prochaine évaluation, il faudrait pouvoir s'assurer que l'ensemble du kit permette à l'élève de bien cerner l'importance d'être actif sans négliger l'importance des jeux passifs - importants pour leur bien-être (Alexander, Fusco, & Frohlich, 2015) et sans produire des discours tournés uniquement vers une vision néolibérale de la santé (de rentabilité, de production) au risque de culpabiliser et discriminer les populations qui n'ont pas les moyens de bien entretenir leur santé (Rail & Jette, 2015).

A l'avenir, pour l'expérimentation complète du kit, il est conseillé de tester la totalité des séances sur un minimum de six mois pendant l'année scolaire et d'anticiper la préparation du protocole d'évaluation plusieurs mois avant l'expérimentation. Cela suppose un renforcement de l'équipe de PLAY International pour assurer la diffusion de la recherche action, la sélection des écoles et la formation des enseignants (à la playdagogique et aux règles de l'évaluation sociologique). Dans ces conditions, le cadre connu sera mieux maîtrisé et permettra de s'assurer que l'ensemble des groupes commence au même moment à la rentrée des classes. L'accompagnement de l'éducation nationale semble primordial pour faciliter la diffusion en interne, sensibiliser les enseignants et permettre un travail collectif de co-construction, d'appropriation du kit « École Active » et de son perfectionnement.

Annexe

Kit pilote et séances initialement prévues

Introduction		Séquence 1-Activités physiques et bienfaits physiologiques				Conclusion	
Séance 1 Corps à l'effort	Séance 2 Corps à l'effort	Séance 3 Alimentation	Séance 4 Alimentation	Séance 5 Sommeil	Séance 6 Sommeil NEW	Séance 7 Identifier les bonnes pratiques	
APS	Playdagogie	Playdagogie	Playdagogie	Playdagogie	Playdagogie	Playdagogie	
Objectif : Découvrir les effets de l'activité physique sur le corps	Objectif : Comprendre quels sont les effets physiques de l'effort sur le corps	Objectif : Connaitre les 3 fonctions Des aliments sur notre corps	Objectif : Connaitre les 7 familles d'aliments et savoir composer un repas équilibré	Objectif : S'interroger sur effets du sommeil	Objectifs : Les règles d'or pour un sommeil efficace	Objectif : Être actif pour bâtir sa santé physique	
Introduction		Séquence 2 - Bienfaits sociaux et cognitifs de l'activité physique				Conclusion	
Séance 1 Plaisir	Séance 2 Comportement social (Macro, entourage, influence, famille)	Séance 3 Liens sociaux (Micro, focus sur la séance)	Séance 4 Vie active (moment de la journée, opportunité, immobilisme, sédentarité, écrans)	Séance 5 Effets de l'AP	Séance 6 Structuration de la journée en fonction de l'AP	Séance 7 Santé long terme	
APS	Playdagogie	APS	Playdagogie	APS	Playdagogie	Playdagogie	
Objectif : Découvrir quel type d'activité physique nous motive ou pas et pourquoi ?	Objectif : Prendre conscience de l'influence de son entourage dans son envie de bouger	Objectif : Ressentir les avantages à partager une activité physique	Objectif : Comprendre les avantages d'une vie active et les risques liés à la sédentarité/inactivité	Objectif : Ressentir les effets psychologiques de l'AP (motivation -	Objectif : Comprendre la nécessité, dans la journée de se dépenser, se ressourcer et se reposer	Objectif : Construire sa santé en se faisant plaisir	

Caractéristiques des élèves tirés au sort à partir des questionnaires

Paris Intra-muros École FC	Classe EXP	Classe TEM
Sexe	M : 4 F : 5	M : 3 F : 6
Niveau scolaire des élèves	1/3 supérieur : 4 1/3 moyen : 4 1/3 inférieur : 2	1/3 supérieur : 4 1/3 moyen : 4 1/3 inférieur : 2
CSP père	Cadre, profession intellectuelle : 3 Employé : 4 Ouvrier : 1 Inactif/ retraité : 1 NSP : 1	Commerçant, artisan, chef d'entreprise : 2 Cadre, profession intellectuelle : 4 Employé : 1 NSP : 3
CSP mère	Cadre, profession intellectuelle : 1 Profession intermédiaire : 1 Employé : 5 Inactif/ retraité : 1 NSP : 2	Commerçant, artisan, chef d'entreprise : 3 Cadre, profession intellectuelle : 3 Employé : 3 NSP : 1
APS à l'extérieur de l'école ?	Oui : 4 Non : 6	NSP : 10

Paris banlieue Valenton	Classe EXP	Classe TEM
Sexe	M : 7 F : 3	M : 7 F : 3
Niveau scolaire des élèves	1/3 supérieur : 6 1/3 moyen : 3 1/3 inférieur : 1	1/3 supérieur : 6 1/3 moyen : 2 1/3 inférieur : 2
CSP père	Cadre, profession intellectuelle : 2 Profession intermédiaire : 1 Employé : 1 NSP : 6	NSP : 10
CSP mère	Cadre, profession intellectuelle : 1 Profession intermédiaire : 1 Employé : 1 NSP : 7	NSP : 10
APS à l'extérieur de l'école ?	Oui : 9 Non : 1	Oui : 5 Non : 5

Niveau global d'activité des élèves

Niveau global d'activité FC	EXP		TEM		Niveau global d'activité Val.	EXP		TEM	
	Pré test	Post test	Pré test	Post test		Pré test	Post test	Pré test	Post test
Très actif	1	1	0	0	Très actif	6	10	3	2
Actif	6	7	3	5	Actif	4	0	7	5
Peu actif	3	2	6	5	Peu actif	0	0	0	2
Refus de pratiquer	0	0	1	0	Très peu actif	0	0	0	1

Consignes d'enquête et d'évaluation

Expérimentation autour de la Santé et des Activités Physiques - PLAY International

Question importante à poser aux enseignants avant le début de l'expérimentation : Où en sont-ils au niveau du programme sur la question de la santé en lien avec l'activité physique. A quelle période ont-ils prévu d'aborder ces parties du programme ? Quel va être le contenu de ces parties ?

1/ Les entretiens durent environ 45 minutes. On fera un entretien en début d'expérience et en fin d'expérience. Le groupe doit être exactement le même durant ces deux moments. Si un élève n'était pas disponible le premier jour, il faudrait alors l'enlever du groupe lors du deuxième entretien. Et dans le cas contraire, si un enfant ne vient pas lors du deuxième entretien, ne pas chercher à le remplacer. Il faudrait aussi nous préciser qui est la personne manquante. Afin de faciliter l'observation des élèves, on a demandé de les placer par ordre alphabétique. Il est possible que la proximité des chaises pose un problème, nous n'hésiterons pas à élargir le cercle pour placer l'enfant dans de meilleure posture. Afin de faciliter la retranscription, ne pas toucher l'enregistreur, éviter de parler en même temps ou de faire du bruit (pieds, chaises...). Il n'y a pas de mauvaise ou de bonne réponse.

2/ Questionnaire enseignant vous sera envoyé en début et en fin d'expérience. Nous reviendrons vers vous pour définir les dates de distribution et vous transmettre les questionnaires.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter directement.

Retranscription des entretiens

FC Paris intramuros NON REP EXP Pré Test

H : c'est quoi la santé pour vous ?

E : la santé c'est tu protège ton corps, à soi-même, tu ne manges pas trop de sucre, tu fais attention, tu portes un manteau quand il fait froid, ne pas tomber malade

E : pour moi la santé c'est être malade ou pas, être bien ou avoir mal au ventre, mal à la tête

H : donc la santé c'est soit être malade ou pas malade. et tu disais aussi « bien ou pas bien »

E : la santé c'est comment on se tient, prendre soin de soi-même, la santé c'est un petit peu tout ça

H : la santé c'est faire attention

E : pour moi la santé c'est bien s'hydrater, ne pas attraper de maladies, faire du sport

E : ne pas manger trop salé, trop sucré, manger des protéines

E : on doit manger 5 fruits et légumes par jour

H : explique-moi pourquoi des protéines

E : parce qu'il faut bien manger

E : je suis d'accord mais il faudrait aussi manger des féculents pour avoir de l'énergie toute la journée, pour être en forme

E : du calcium

E : de la viande, des œufs.

E : ce sont des protéines. Avec le poisson

H : qui sait pourquoi on a besoin de ça

E : pour bien grandir

E : on peut aussi rajouter des produits laitiers

E : il faut manger un peu de tout pour avoir l'équilibre, pour être bien dans son corps

E : en dernier on mettrait le sucré et le salé

H : est-ce qu'il faut en manger ?

E : oui un petit peu

E : pour moi la santé c'est bien s'occuper de soi-même, par exemple si tu es malade, tu vas chez le docteur.

H : donc la santé c'est si on est malade on va chez le docteur

E : pour moi la santé c'est l'état et la forme de son corps parce que la santé c'est si notre corps est en bonne forme et en bon état

E : il ne faut pas manger trop de sucré / salé. Pas trop mais un peu.

H : est-ce que quelqu'un sait pourquoi il ne faut pas manger trop sucré ou trop salé ?

E : C'est parce que tu peux grossir

E : on peut avoir des caries

E : on risque d'être malade

E : il ne faut pas beaucoup en manger parce que si on en mange pas beaucoup on risque de manquer de sucré et de salé

E : prendre soin de soi c'est prendre ses médicaments parce que juste aller chez le docteur ça ne soigne pas

E : on peut attraper le diabète, quand tu manges trop de sucre ou de sel.

E : je ne suis pas d'accord parce que je sais que la diabète c'est causé par une sorte d'organe qui quand on mange il filtre le sucre qu'on mange et si on en mange trop il va finir par mal fonctionner et c'est ça qui fait le diabète

E : on peut aussi vomir

E : il faut bien respirer

E : on a quatre sens

H : pourquoi la respiration est liée à la santé ?

E : parce que si on ne peut pas respirer, on meurt, le cœur ne battrait plus. La respiration est liée aux poumons et au cœur

E : Je pense que si on ne respire pas bien on peut faire une crise cardiaque

E : si on ne respire pas bien, on peut avaler de travers, ça peut provoquer qu'on ne respire plus très bien

E : si on ne respire pas bien, on peut faire une crise d'asthme

H : c'est quoi de l'asthme ?

E : c'est quand quelques fois on court trop vite et du coup on arrive plus très bien à respirer

E : pas que quand on court vite, c'est tout le temps

E : l'asthme c'est quand on n'arrive plus très bien à respirer et après il faut prendre de la ventoline

E : les poumons et le cœur sont liés à la respiration et le sang aussi parce que c'est lui qui le fabrique

E : les poumons vont s'occuper de la respiration et le cœur s'occupe du sang

E : mais si le sang ne coule plus on peut mourir. Parce que grace au cœur, je crois, le sang traverse le corps. Et s'il ne le traverse plus on peut mourir

E : si on met des habits trop serrés, le sang il peut s'arrêter quelque part

E : mais si tu mets un chouchou trop serré, c'est pas bien parce que le sang ne circule plus

E : le sang il est dans les veines et le cœur il bat à 100% et s'il ne bat pas à 100% ça veut dire qu'on a pas bien respiré et ça veut dire qu'on a fait des mauvaises choses, par exemple de la fumée de cigarette. Si tu fumes de la cigarette, ça va dans ton corps, tu ne peux pas bien respirer, tu peux aller à l'hôpital et tu peux mourir

E : on a cinq sens

H : est-ce que c'est lié à la santé les cinq sens ?

E : quand on fume la cigarette ça fait noir aux poumons

H : il faut garder les poumons propres parce que s'ils sont trop noirs, on est malade

E : si on devient trop gros, des fois il y a des gens qui s'obsèdent à devenir maigre, il mange plus, il vomit. Il ne faut pas qu'il soit trop maigre parce que sinon il est trop faible, il ne peut plus marcher

E : il ne faut pas manger trop de fruit parce que le fruit ça donne du sang et si tu manges trop de fruits, ça va donner trop de sang, ça va faire des bouchons et tu peux mourir

E : en fait l'asthme c'est parce qu'il y a un truc (j'ai oublié le nom) qui fait circuler l'oxygène et quand tu fais une allergie ou un truc comme ça bah il y a des muscles à l'intérieur qui s'irritent et qui gonflent et c'est ça qui fait que l'air a du mal à passer.

E : Quand on fume de la cigarette, à force ça bouche les artères et je ne sais pas ce que ça fait mais c'est pas bien

E : si on mange trop de sucre, ça s'accumule et après ça bouche la circulation du sang

E : si tu ne laves pas le fruit ou le légume avant de le manger, tu peux avoir le cancer

H : c'est quoi le cancer ?

E : c'est pas bien. C'est une maladie

E : si tu es en train de marcher et devant toi il y a quelqu'un qui fume, tu respire la cigarette alors que c'est même pas toi qui fume et tu tombes malade

E : il faut aussi bien dormir pour bien grandir. Au moins dix heures par nuit pour les gens de notre âge
H : donc si on dort bien on va bien grandir
E : pour reposer ses os
E : il faut le mettre avec le calcium sur le dessin parce que ça fait grandir les os
E : si on avait pas d'os, on serait tout mou, on ne marcherait pas, on serait par terre, on n'aurait pas d'os
E : il faut faire du sport et se laver
E : avec la cigarette on peut avoir des maladies mais pas forcément de mourir
E : je pense que la cigarette, si tu t'en approches, ça peut rentrer dans ton nez et aller vers ton cerveau et après tu peux attraper la sinusite
E : tu peux aussi boire de l'alcool et te suicider
E : Si tu fumes vraiment tous les jours, tu peux mourir
E : quand t'es handicapé, t'as souvent un cerveau ramolli
E : dans le cerveau, on a de l'intelligence
E : si on reste trop longtemps dans l'eau et qu'on ne respire pas, on peut mourir parce qu'après on ne respire plus parce que ça remplit le ventre d'eau
E : la cigarette ça ne peut pas seulement boucher les artères et noircir les poumons, c'est aussi cancérigène et ce n'est pas bon
E : si on se casse la colonne vertébrale, on peut plus se tenir
E : si on se casse la mâchoire on ne pourra plus manger
E : quand on est sous l'eau on ne peut pas respirer parce que nos poumons ne sont pas faits pour respirer sous l'eau

FC Paris intramuros NON REP TEM Pré Test

H : Qu'est-ce que la santé pour vous ?
E : pour moi la santé c'est la vie parce que par exemple si on est malade toute notre vie, on ne peut rien faire on ne va pas à l'école. Il ne faut pas tomber malade
E : la santé c'est aussi prendre soin de soi parce si on ne prend pas soin de soi, on tombe malade et on ne peut rien faire
E : la santé c'est être bien en forme, ça veut dire qu'on n'a rien, on n'est pas malade
E : prendre bien soin de soi c'est aussi ne pas manger n'importe quoi, parce exemple manger au restaurant des fois pour se faire plaisir mais aussi manger des fruits et des légumes mais pas trop manger des frites, des burgers ou des trucs comme ça
E : pour ne pas tomber malade, en été il ne faut pas trop de se couvrir et en hiver il faut bien se couvrir parce qu'on peut très facilement tomber malade
E : il ne faut pas manger trop de trucs gras, et sinon il faut courir, il faut faire du sport. Il ne faut manger trop de gras mais le corps il a quand même besoin de ça.
E : être en bonne santé, c'est bien dormir, parce que si on ne dort pas, on n'est pas en forme et on ne prend pas bien soin de soi
E : Il ne faut pas trop manger parce qu'après on peut avoir mal au ventre et on ne pourra plus faire grand-chose. On peut grossir et on peut être malade
E : quand on est malade, le médecin conseille de prendre des médicaments et si on ne les prend pas, ça s'aggrave
E : la santé c'est ne pas manger trop de sucre parce que sinon tu peux tomber malade, tu peux vomir, avoir mal au ventre
E : ce n'est pas qu'il ne faut pas manger de sucre, il faut manger le sucre naturel, celui qui est dans les fruits

E : mais il y a d'autres sels qui ne sont pas forcément que dans les fruits, il y en a aussi dans les pâtes. Les pâtes c'est fait aussi de blé. Il faut aussi manger des pâtes, des trucs bons

H : et pourquoi il faut manger du blé

E : parce que c'est bon pour la santé

E : parce que c'est des féculents et c'est bon pour le corps, pour l'énergie

E : il faut faire le sport mais pas trop parce que sinon on va vomir. Surtout après manger

E : si on fait du sport après manger, on risque de vomir parce qu'on vient de sortir de table

E : on parle de si on a mal au ventre. Par exemple il faut aller voir une fois par an ton opticien pour tes yeux ou par exemple si tu as mal aux jambes. Il n'y a pas que le ventre, il y a aussi le nez, la bouche

H : donc la santé c'est bien voir, faire attention à soi, à ses os. Donc il faut contrôler

E : on dit qu'il ne faut pas trop manger, mais il y a des gens qui se trouvent plus gros que tout le monde et ils sont anorexiques et ils ne mangent plus et perdent des kilos et ils peuvent tomber dans les pommes

H : donc effectivement il ne faut pas trop manger mais il y a des gens qui ne mangent pas du tout. Donc il ne faut pas trop manger mais si on ne mange pas on peut être pas bien, on peut être malade

E : mais en fait, être anorexique c'est une maladie mentale donc les gens ils ne veulent pas forcément faire exprès mais comme ils sont malades ils ne se rendent pas compte parce qu'ils sont malades et du coup il faut aller à l'hôpital pour se soigner.

H : donc tu dis que c'est une maladie mentale qui se passe dans le cerveau et que c'est grave

E : quand on ne veut pas aller chez le médecin alors qu'on est malade, la maladie peut s'aggraver et on peut mourir

E : il a dit qu'il faut aller à l'hôpital si on est malade mais il ne faut pas non plus prendre trop de médicaments parce qu'on peut mourir aussi

H : donc il faut que ce soit adapter

E : je suis d'accord qu'il ne faut pas faire trop de sport, mais il faudrait en faire quand même un peu. Peut-être pas après manger mais il faut en faire pour sa santé, pour être bien dans son corps. Il faut boire aussi beaucoup d'eau

H : c'est important de boire de l'eau et c'est important particulièrement quand on fait du sport, c'est important de s'hydrater

E : Pour les médicaments, il ne faut pas en prendre énormément parce que ça peut être très toxique et si on voit qu'on ne guérit pas avec les médicaments, on essaie d'aller à l'hôpital et on demande à un médecin qu'il nous change les médicaments.

H : il faut faire attention avec les médicaments parce que s'ils ne sont pas bien dosés, ils peuvent être toxiques

E : il faut boire beaucoup d'eau parce que sinon est n'est pas assez concentré, on est très fatigué

H : donc on peut être fatigué et avoir mal à la tête ?

E : pas forcément mal à la tête mais on ne sera pas concentré

H : concentration et fatigue

E : le sport c'est bien mais ce n'est pas obligé. Si tu te promènes dans la rue comme ça c'est bien, on n'est pas obligé de faire du sport, on n'est pas obligé de courir. Marcher c'est bien aussi. Si on est fatigué, marcher c'est mieux

H : marcher c'est bien parce que ça va nous fatiguer.

E : notre corps est fait de 70% d'eau, 60% il est très concentré et 30% il est pas bien, 20% il va à l'hôpital et 10% il meurt

E : il y en a qui se nourrissent mal. Par exemple avec la cigarette ou l'alcool, il peut avoir un cancer du poumon et il peut mourir

E : Il faut prendre soin de soi tous les jours. Par exemple dans la rue, au passage piéton, il faut regarder s'il n'y a pas une voiture ou une moto. Et si par exemple si on a un accident, il ne faut pas se dire qu'on ne se rétablira jamais

E : il faut bien dormir pour être bien en forme mais aussi quand on dort, notre cerveau il réfléchit. Il faut bien dormir parce que sinon ton cerveau il ne peut pas se reposer et il ne peut pas bien travailler.

E : il faut faire attention aux personnes à qui ont fait confiance parce qu'il y a des personnes qui peuvent être maladroitement ou méchantes et qui peuvent te pousser dans la cour ou te blesser. Il faut faire attention à ça

E : Parfois on peut avoir une blessure sur le pied et si on ne fait que enlever la croûte, elle peut s'agrandir et après on peut te couper le pied.

H : faire attention à son corps parce que si on a un bobo et qu'on ne le guérit pas, on ne le désinfecte pas, il peut se passer quelque chose de très grave

E : dans la mer il y a des poissons, mais on ne mange pas en été parce qu'il y a des poissons qui ne sont pas bien et on peut être malade

E : Les poissons ils ne sont pas bien parce que c'est nous qui jetons des déchets dans la mer et eux ils mangent du plastique et des choses pas bonnes que nous on a jeté et si on les mange on va manger des trucs que nous-même on a jeté

E : il y a des gens qui sont malades dans leur tête et ils passent au feu rouge et il faut faire attention parce qu'ils peuvent t'écraser

E : par rapport aux poissons, moi je ne suis pas d'accord, ils ne sont pas tous toxiques parce que les huîtres c'est des personnes qui les mettent dans des bassins exprès avec du sel et ils ne mettent pas des produits chimiques

E : il y a des personnes qui font beaucoup trop de sport et ça va donner que t'es pas trop en bonne santé. Il faut faire du sport mais pas trop, pas beaucoup sinon on ne sera pas bien dans son corps, on sera en mauvaise santé.

E : dans la vie, pour être en bonne santé, il ne faut pas faire que travailler, que faire des trucs dans la journée, il faut avoir au moins un moment pour faire des trucs qu'on a envie de faire

E : par exemple pour la pastèque, quand c'est pas la saison pour le fruit, les gens ils mettent des médicaments à l'intérieur pour que ce soit bon, pas trop sucré

E : j'ai dit que le poisson est dangereux parce que je suis coréen et en été on mange le poisson, il est toxique et on peut avoir mal au ventre et on meurt

E : la santé c'est aussi toute une étude, il y a des gens qui aiment soigner les autres, les médecins à l'hôpital, du coup il y a plein de gens qui aident à soigner, quand les gens ont des grandes maladies, ils peuvent mourir mais on les aide à se soigner

E : on parle de la terre et de l'eau mais il y a aussi l'air, parce qu'on a beaucoup de voiture et ça produit beaucoup de pollution et dans l'air c'est pas bon pour notre santé parce que c'est pas de l'air naturel, c'est du gaz, du pétrole

E : il y a des arbres qui recyclent. Ils aspirent le gaz et ça le change. On n'a pas beaucoup d'arbres dans paris. Et si on a un air pollué, les gens ils respirent que ça et ils peuvent mourir

E : quand on fait beaucoup trop de sport, les muscles ils gonflent, ils gonflent et après les muscles ils prennent trop de place dans ton corps et ça couvre ton poumon, ton cœur, et ce n'est pas bien pour la santé de ton corps

E : il y a une étude qui a montré qu'il ne faut pas trop manger de poisson, il faut en manger une fois par semaine

E : parfois on peut avoir une crise cardiaque ou tomber dans les pommes si on a trop de muscles ou si on fait trop de sport

E : les gens ils ne boivent pas de l'eau, ils boivent des jus, des sodas, mais c'est pas bon quand il y a trop de sucre

E : quand tu es trop musclé, tu peux avoir des problèmes avec ton corps mais il y a aussi des gens ils ont le corps qui éclate. C'est les hématomes qui éclatent quand ils n'ont plus le courage de porter des choses trop lourdes et ça leur tombe dessus

Valenton Paris banlieue REP+ EXP Pré Test

E : la santé c'est quand tu es en bon état, par exemple quand tu joues au foot et que as de la fièvre, ça s'appelle la santé, elle a baissé, elle n'est pas en bon état. Et quand tu joues et que t'as pas mal à la tête, t'as rien, c'est qu'elle est en bonne santé

H : on peut être en bonne ou en mauvaise santé

E : la santé c'est par exemple si je suis malade moi, je me soigne avec des médicaments ou je reste au lit pendant une journée et si ça va mieux le lendemain je vais à l'école

H : si on est malade on prend des médicaments et on a du repos

E : quand on est en bonne santé c'est quand notre corps va bien, qu'on se sent bien, qu'on n'est pas malade

E : pour être en bonne santé, c'est dans la pub, ils disent qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour

E : pour être en bonne santé il faut manger plus de fruits et légumes

E : il faut manger équilibré

E : ça veut dire qu'il faut en manger 8

E : si tu vois que tu vas faire un malaise et que tu es près de l'hôpital, il vaut mieux aller à l'hôpital tout de suite au lieu de rentrer à la maison et de prendre des médicaments

H : si notre santé ne va pas bien, il faut aller à l'hôpital

E : si ça s'aggrave

E : si on fait un arrêt cardiaque, ce qui est bien, ce n'est pas sûr de marcher, si on a un câble électrique à côté de nous, on le met à l'endroit où il y a le cœur et ça peut le faire redémarrer

H : il a parlé du cœur et d'un arrêt cardiaque. On le met où ? –du mauvais côté

E : en santé, on ne doit pas gaspiller la nourriture parce qu'il y a des gens qui n'ont pas de nourriture et c'est difficile pour eux d'en trouver

E : c'est bien de ne pas gaspiller, par exemple si tu manges une glace qui se referme, et que tu n'en veux plus, c'est mieux de le donner par exemple au voisin ou quelqu'un qui n'a pas d'argent. Moi c'est ce que je fais à chaque fois, si j'ai de la monnaie, je le donne à ceux qui en ont besoin

H : quel est le lien avec la santé ? C'est la santé pour les autres ?

E : oui, il faut faire attention aux autres. C'est comme les Restos du cœur, si tu veux donner à manger à quelqu'un, tu vas aux Restos du cœur

H : il faut faire attention aux autres

E : pour être en bonne santé, quand on se lève le matin, il ne faut pas directement manger, il faut boire quelque chose. Parce que sinon notre estomac il va se refermer et on va être malade

H : donc là tu nous donnes un conseil et tu nous dis qu'avant de manger le matin, il faut boire de l'eau sinon ton estomac se referme. Donc pour toi il faut boire de l'eau pour l'estomac

E : on ne doit pas manger n'importe quoi parce que si on boit du coco ou des trucs comme ça, ça peut faire mal au cœur et si on mange quelque chose d'équilibré, ton corps il sera équilibré

E : il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé

E : c'est aussi parce qu'on aura une mauvaise digestion

E : il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé parce que sinon tu peux devenir gros et ce n'est pas bon pour ta santé

E : sinon on est en mauvais état parce que des fois tu auras mal au ventre, tu vas grossir et si tu grossis trop tu ne pourras pas soulever ton poids

H : donc tu risques de grossir et tu risques de ne plus supporter ton poids, tu n'as plus de force pour tenir ton poids

E : et après tu vas à l'hôpital et tu vas être en très mauvais état

E : il ne faut pas jeter la nourriture parce que chaque seconde dans le monde, quelqu'un naît et quelqu'un meurt

E : il ne faut pas gaspiller la nourriture parce que les gens qui ont faim et qui ont soif et aussi parce qu'il y a des gens qui versent la nourriture dans des plateaux, il ne faut pas faire ça parce qu'il y a des gens qui ont faim

E : pour ne pas gâcher la nourriture, même si tu n'aimes pas, au lieu de donner, tu peux manger. Après si tu n'aimes vraiment pas, tu peux donner aux autres

H : quelle est la définition de la santé ?

E : le matin il faut surtout boire de l'eau parce que si tu ne bois pas de l'eau et que tu as soif, ton corps il peut être sec et tu pourras avoir des risques d'assèchement

E : si on est trop secs, on risque de mourir

E : si on mange trop de sucre aussi, on peut avoir le diabète, ça veut dire on peut être diabétique, c'est une maladie quand on mange trop de sucré. Et quand on a le diabète, on ne peut plus trop manger de choses sucrées

E : Mon père il a le diabète et il mange du sucre mais il n'en mange pas beaucoup

E : quand on ne veut pas manger quelque chose et bah on goûte quand même pour voir si on peut aimer parce que on peut manger les choses d'une autre façon pour manger équilibré

H : il faut goûter pour manger équilibré et de tout

E : le diabète c'est un truc très dangereux. Si tu manges trop de sucre, tu pourras plus bouger ta main et tu ne pourras plus manger de sucre du tout

E : si on ne mange pas très bien, on peut avoir le cancer

E : Pour le diabète on doit juste éviter de manger trop de sucre. Et il faut faire une petite piqûre sur le doigt pour savoir combien on a de sucre dans le sang

E : c'est un dextro, il faut faire 6 piqûres par jour et si tu as trop de sucre, tu vas à l'hôpital et ils te disent si tu peux continuer à faire les piqûres. Parce que quelqu'un ça lui fait mal les piqûres c'est dangereux parce qu'il peut avoir le cancer

E : si on mange des choses qu'on ne connaît pas et qu'on n'aime pas, parfois il ne faut pas goûter parce qu'on risque de vomir. Un jour ça m'est arrivé chez ma mamie, j'ai mangé trop de choses qu'au début je n'aimais pas et après j'ai vomit plusieurs fois

E : quand on vomit, ce n'est pas bon pour la santé parce que notre corps n'aime pas ce qu'on a mangé

E : quand on a le diabète, ça peut se transmettre à nos enfants. Mon père il ne mangeait pas de sucre et son père il avait le diabète.

E : il faut toujours quand même goûter, même si tu sais que tu vas vomir, toujours goûter parce que peut-être tu peux l'aimer d'une manière et pas d'une autre

H : donc c'est juste donner l'occasion de goûter parce que ton corps a besoin de manger

E : dans la santé on peut avoir des allergies, et avoir une allergie c'est quand la santé elle ne supporte pas cette chose. C'est négatif les allergies.

E : la santé c'est aussi quand on fume des cigarettes qu'on meurt d'un cancer. Et ma mamie quand elle fumait à une époque et que mon chien il avait un problème, mon chien il est mort d'un cancer du foie donc il ne faut pas trop fumer, voire pas du tout parce que ça peut nous tenter de recommencer

E : la cigarette ça peut tuer

E : ma tante elle a eu un AVC et ce n'est pas très marrant parce qu'elle ne sent plus son bras gauche et elle ne peut plus porter des choses trop lourdes

E : il faut aussi boire du lait au petit déjeuner comme il y a du calcium et des vitamines pour grandir

E : il ne faut pas trop boire de l'alcool parce que si tu en trop bu tu te sens mal à l'aise, tu te sens bourré

E : un AVC c'est un caillot qui est rentré dans sa veine et des fois ça transperce et si ça transperce, c'est comme dans 90 enquêtes, aux urgences il y avait un petit enfant qui avait un AVC, il ne pouvait plus bouger et le lendemain, comme les médecins ils lui ont transmis des médicaments avec une piqûre, le lendemain il était bien, il était en forme

E : il était proche de l'hôpital quand il avait eu l'AVC

E : l'alcool ça peut faire mourir les gens et moi j'ai un tonton qui buvait trop de whisky et il a eu un cancer et il est mort

E : parfois il y a des gens qui ont eu des chocs au niveau de la colonne vertébrale ou de la nuque et si ça casse au niveau de la nuque, ils sont atteints après d'une paralysie. Parfois c'est une paralysie temporaire sur des chocs par très importants mais sur des gros chocs, ça peut casser la nuque et c'est plus important, le cerveau ne peut plus faire des informations aux membres et du coup in ne peut plus bouger les membres

E : il y a une maladie qui s'appelle le battement du coeur, moi je l'ai et c'est quand le coeur qui bat très vite et il faut faire attention. Et mon père aussi il a cette maladie mais sa tension elle est haute

E : la tension c'est quand quelque chose ne va pas bien dans ton coeur et ça monte

H : la tension ça peut monter et ça peut descendre et ça n'a pas le même impact sur la santé

E : si tu fumes, tu bois, que ce soit une maladie, tu peux avoir plein de maladies, tu peux avoir plein de maladies dangereuses et l'AVC c'est dangereux et tu peux rester AVC à vie, parce que c'est comme si tu mettais une branche et après tu ne peux pas bouger.

E : quand tu es malade, tu ne dois pas boire ni fumer parce que si tu bois, tu seras deux fois plus malade

E : il ne faut pas trop fumer parce que sinon ça va rentrer dans tes poumons et tu peux mourir dans un état de grave santé

H : les poumons risquent d'être abîmés

E : les poumons peuvent devenir noirs et à la place du coeur, parce que le coeur il est à côté du poumon, tu peux avoir une pile parce que ton coeur il est atteint, il est devenu noir

E : il y a des maladies parfois sur la santé, ça peut donner des victoires. Par exemple sur l'homme le plus grand du monde, il faisait 2.73m et c'était une maladie et comme il était trop grand à cause de cette maladie, son coeur ne pouvait pas emmener le sang jusqu'en haut et il est mort à trente ans

E : il faut rester en bonne santé parce que si on ne respecte pas ça, on peut avoir des maladies très graves.

Valenton Paris banlieue REP+ TEM Pré Test

E : grâce à la santé on peut vivre

E : et la santé il faut tout le temps boire de l'eau parce que sinon ton corps il va mourir

E : la santé pour vivre, en plus de boire de l'eau, il faut manger, bouger, dormir. Si on ne boit pas le corps il peut se déshydrater, si on ne mange pas le corps il peut avoir faim et parfois tu peux mourir, si tu ne bouges pas tu vas rester affalé et parfois ton corps est beaucoup trop détendu, si tu dors après tu es fatigué et t'as du mal à rester debout

H : donc c'est important pour bien vivre

E : si tu ne manges et ne bois pas assez, ton corps va s'affaiblir et tu ne pourras plus bouger et tu vas mourir de faim, tu vas avoir la tête qui tourne, jusqu'à BOUM, ça y est, repose en paix

E : la santé c'est bien parce qu'on peut vivre mais on peut apprendre et ça nous permet de bouger et de boire

E : il faut manger des fruits. Et quand tu ne manges pas et que tu es fatigué, tu risques de faire un malaise après

E : pour garder la santé il faut faire du sport

E : il ne faut pas trop manger parce que sinon on va devenir gros

H : donc il faut manger assez mais pas trop non plus

E : malade, obèse

E : si on ne mange pas toute la journée, ton corps il ne supporte plus ça et il t'affaiblit

E : si on mange trop de sucreries et trop de salé comme ils disent dans les pubs, après on va être trop obèse et quand on va être obèse on peut avoir une maladie

H : attention au sucre au sel et au gras sinon on va avoir une maladie

E : et aussi des caries

H : et là on va avoir les dents toutes pourries

E : si tu manges trop de tout ça, tu deviens obèse mais tu peux t'affaiblir, tu peux être fatigué, tu commences à avoir la tête qui tourne, parfois tu peux t'évanouir, tu peux mourir. Mais aussi des fois tu es tellement gros que c'est considéré comme un handicap et tu dois aller à l'hôpital parfois et tu peux te faire opérer

E : si tu manges trop de sucre et trop de sel et trop gras, ton corps il ne va pas trop aimer ça, et quand tu manges trop de sel, ta gorge elle te fait mal

E : en fait il faut manger tout le temps des fruits et des légumes parce que si tu manges trop de viande, de féculents et tous, tu vas trop grossir et tu ne vas pas faire des efforts pour faire du sport

E : la santé c'est à chaque fois que tu manges trop de sucre ou de sel, sinon on risque de s'évanouir et si on n'appelle pas la police, t'es mort

E : la santé c'est bien parce que tu peux manger

E : il faut manger trois fruits par jour, manger et bouger

E : non 5 fruits et légumes par jour

E : parfois quand tu manges beaucoup trop sel et que tu es égratigné, ça pique encore plus et si tu ne fais pas beaucoup de sport, si tu restes affalé sur ton canapé, tu grossis sans même le vouloir, tu peux avoir mal au ventre

H : donc rester immobile

E : si tu fumes trop, on le voit sur les paquets, tu peux aller à l'hôpital. C'est pas bien de fumer parce que quand tu fumes, ton corps il va un peut mourir et ce n'est pas bien pour les dents parce qu'elles deviennent noires, jaunes

H : fumer ce n'est pas bien, c'est la mort, ce n'est pas bien pour les dents

E : il y a de l'alcool et de la bière et il ne faut pas en boire parce que quand tu en bois, tu te sens bien, tu rebois une gorgée, tu te sens encore plus bien et plus tu continues et ensuite BAM

E : tu deviens fou

E : et il y a aussi de la drogue, ce n'est pas bien

E : c'est très grave ce qu'il peut t'arriver

E : il ne faut pas fumer parce que ça peut faire mal aux poumons parce quand on fume, de l'air va sur les poumons et après ça leur fait mal

E : il ne faut pas fumer beaucoup ou sinon tu vas attraper une maladie ou tomber dans les pommes

E : c'est l'heure de goûter et on mange et si on va à la piscine après, on peut s'évanouir parce que ce n'est pas encore bien digéré dans l'estomac

H : donc avant de bouger, il faut bien digérer

E : la cigarette ce n'est pas bien parce que ça peut arrêter ton poumon, ça peut partir directement dans ton cœur et après tu peux mourir. Et la bière ce n'est pas bien parce que ça part directement dans ton cerveau et après tu deviens fou

H : quand on boit au quand on prend de la drogue ça atteint de cerveau
E : et quand ça arrête ton cerveau, tu peux perdre la mémoire et tu peux mourir
E : aussi la chicha ce n'est pas bien parce qu'il y a du charbon et à cause du charbon tes poumons ils peuvent s'arrêter et après tu peux faire une crise cardiaque
E : par exemple il fait trop noir et quelqu'un il te fait BOUH, et tu peux mourir
E : si tu bois de la drogue et tout et tout, vu qu'au début ça te fait rien, tu continues et au bout d'un moment tu te mets à devenir un peu fufou
E : si tu bois de la drogue et tu vas quelque part, tu fais un accident avec la voiture parce que tu ne vois pas la voiture
E : pour les enfants il faut manger beaucoup de fruits et légumes, il faut au moins goûter même si on n'aime pas parce que comme ça on peut grandir. Parce que si on mange que des trucs gras, des frites, tout ça, tu ne grandis pas bien
E : il ne faut pas trop regarder la tv parce que sinon ça abîme les yeux
H : il faut préserver nos yeux. Il ne faut pas trop regarder la tv ou les jeux vidéo parce que sinon on va avoir des problèmes aux yeux
E : il ne faut pas faire trop de sport sinon on va devenir trop maigre. C'est mon frère il va tous les jours faire du sport et il est devenu trop maigre et il peut devenir malade
E : si on regarde trop la tv, non seulement ça fait mal aux yeux et tu peux porter des lunettes et parfois quand tu te crèves les yeux, c'est grave parce que les yeux c'est irremplaçable et après tu portes un œil de verre
E : par exemple, si tu essaies les lunettes de quelqu'un d'autres, tu vas devoir porter des lunettes parce que ça abîme tes yeux
E : quand il t'arrive quelque chose de tragique, ça te fait trop de la peine. Tout d'abord tu as une dépression et tu peux aller dans un hôpital psychiatrique et après tu deviens fou et tu as envie de te venger et tu veux tuer, voler des voitures et tout. Tu ne veux pas faire du mal aux gens mais c'est ta maladie qui te fait faire des choses
E : quand on est fou, on peut penser qu'on a des super-pouvoirs
E : par exemple tu prends un petit bout de papier et tu arrives plus à le sortir bah tu vas avoir mal au nez et tu ne peux plus respirer
E : il y a des gens qui ont des maladies et ils ne grandissent pas, ils rétrécissent
E : mon frère il s'est blessé grâce à une moto, il a bu et après il s'est écrasé avec une voiture et après il a eu un gros plâtre
E : pour les fous, le pire de tous, c'est que quand ils ont envie de se venger de quelqu'un il peut le rendre fou encore plus et ensuite l'autre il peut s'en prendre à quelqu'un d'autre et il devient fou etc etc
E : parfois tu as des maladies et tu vas à l'hôpital et ils ne te font rien. Mon cousin il avait une machine dans le cœur et il ne fonctionnait pas et il est mort
E : quand tu as envie de te venger, tu es fou, parfois pour te calmer, tu peux prendre un bout de papier et écrire ce qu'il te passe par la tête pour te calmer
E : le cœur c'est quelque chose la source d'énergie
E : et c'est de la force
E : la santé, le cœur mais aussi le cerveau, si tu fumes trop, tu peux faire un accident
E : quand tu fumes trop, ça noircit les poumons et ils peuvent s'arrêter.

FC Paris intramuros NON REP EXP Post Test

H : Vous avez fait combien de séances de PLAY International ?

E : 3

H : rapidement, vous avez abordé quoi ?

E : Le sang qui apporte de l'oxygène qui fait battre le cœur et qui après active les muscles.

E : on a vu aussi qu'on transpire, la chaleur dans le corps quand on court et qu'on fait du sport

H : est-ce que vous avez aimé ces séances ?

E : oui !

H : qu'est-ce que c'est que la santé pour vous ?

E : c'est la nutrition. Il ne faut pas trop manger ni pas assez, il faut manger une bonne quantité de sucre, de féculents, etc.

H : on parle d'une alimentation comment ?

E : équilibrée

H : on dessine une balance

E : Pour la santé, c'est bien de bien dormir parce que si tu ne dors pas bien, le matin quand tu te réveilles, t'es pas bien, tu pleures, t'es triste ou en colère

H on a parlé de nutrition et là de sommeil. Il faut bien dormir. Tu veux dire quoi par sommeil ?

E : si tu ne dors pas bien, le matin t'es un peu en colère.

H : assez dormir, bien dormir. Pour ne pas être en colère le matin.

E : Il faut bien prendre soin de soi. Il faut bien manger, dormir, il faut bien jouer.

E : il faut bien faire du sport

E ; on peut plutôt dire avoir une bonne activité physique

E : pour prendre soin de soi c'est tout ce qu'on a écrit parce qu'il faut bien manger équilibré, il faut bien prendre soin de soi, il faut aussi bien assez dormir.

H : Lino, tu le mets où l'activité physique ? ça veut dire quoi activité physique ?

E : dans prendre soin de soi. Une activité physique régulière, il faut en faire régulièrement pour éliminer si on prend trop de sucre

E : si on ne mange pas assez, on peut attraper beaucoup de maladies et on ne pourra pas combattre les microbes.

H : donc il faut du muscle pour se renforcer, il faut bien manger pour se renforcer. Pour lutter contre les maladies

E : l'activité physique régulière c'est aussi éliminer les graisses parce que sinon on peut attraper le diabète et toute sorte de maladies.

H : toi tu parles de nutrition mais elle a parlé d'activité physique régulière pour éliminer le sucre et tu rajoutes le gras

E : quand tu dors bien, tu peux renforcer les globules blancs pour que si tu as une petite maladie, il y en aura plus qui pourront attaquer, comme ça tu n'auras pas cette maladie. Et l'activité physique ça peut être utile, pas que pour enlever le gras et le sucre, mais aussi pour enlever le cancer

E : si on dort bien, on grandit plus

E : prendre soin de soi c'est aussi quand tu dors, ne pas laisser des appareils électroniques comme le téléphone allumés à côté de toi parce que tu peux attraper des maladies comme le cancer du cerveau

H : donc tu rajoute de faire attention aux ondes

E : il faut bien se brosser les dents parce que sinon tu peux avoir des caries, et tu peux avoir mal aux dents, tu vas avoir des bactéries

E : le dentiste il m'avait montré une personne qui avait laissé sa carie et ça faisait un gros trou dans sa dent.

E : pour la nutrition, il ne faut pas fumer et il ne faut pas boire de l'alcool parce que sinon on peut avoir le cancer. Et quand tu achètes une bouteille, il faut faire attention sur le contenu de la bouteille

E : pour grandir, il faut bien manger des aliments

E : si on mange plus que la quantité qu'il faut manger, on va être en surnutrition.

E : si tu manges plus de 2600 calories par jours, ça fait l'obésité

E : il ne faut pas manger beaucoup de sucre ou beaucoup de gras

E : quand on parlait des bonbons et de la bouteille d'huile qu'il fallait pas manger, c'est pas mon aussi si on n'en mange pas assez.

E : la sous-nutrition c'est quand tu manges moins de 2100 calories environ

H : mais 2000 c'est quand même énorme !

E : ah non c'est 1600 calories !

E : si on fume trop ou si on boit trop, on peut mourir

E : quand tu as une carie et qu'elle devient noire, la gencive est noire aussi

E : quand tu manges trop de médicaments, des choses qui peuvent te soigner, tu peux aussi mourir.

H : donc il y a des choses qui sont là pour nous aider mais il faut aussi faire attention à ne pas prendre des mauvais médicaments ou que tu en prends trop

H : est-ce que vous avez appris des choses avec les séances de sport et qui peuvent vous aider à compléter le dessin ?

E : quand tu fais du sport, les muscles se contractent et les muscles ont besoin d'air pour fonctionner

H : pourquoi c'est important les muscles ?

E : ça te permet de bouger tes mains, ton dos, tes bras

E : par exemple les arbres, nous on a du dioxyde de carbone et on va le donner aux arbres qui vont construire le dioxygène et après on va respirer l'air.

H : c'est quoi la différence entre l'oxygène et le dioxyde de carbone ?

E : le dioxyde de carbone c'est pour les arbres pour qu'ils respirent et l'oxygène c'est pour nous. Les arbres recrachent l'oxygène.

E : nous on rejette du dioxyde de carbone

E : c'est important parce que si tu ne peux pas respirer, ton cœur il va s'arrêter et tu vas mourir

E : si le cœur il ne bat plus, les poumons ils vont moins bien fonctionner

Si tu ne respires plus, tu meurs d'un arrêt cardiaque

E : les muscles ils ont besoin d'oxygène pour fonctionner et pour des contracter

E : imaginons on n'aurait pas d'os, on serait plats ; les muscles c'est ce qui nous permet de bouger.

E : on ne peut pas trop respirer l'air de l'espace du coup t'es obligé de porter un équipement pour apporter

E : notre terre elle est fait de roche et d'eau

H : je pensais que la santé était uniquement liée à l'individu et là vous me parlez de l'espace et de la composition de la terre. Aa s'appelle comment ?

E : le lieu de vie, l'espace vital.

H : c'est l'écologie et la biodiversité. C'est ce dont vous m'avez parlé, c'est la vie sur terre

E : le corps est composé de 70% d'eau, quand on fait du sport, on commence à avoir chaud et on transpire pour se rafraîchir. C'est en lien avec le muscle sur le dessin. Le muscle quand il bouge, il transpire et ça rafraîchit le corps. La transpiration c'est positif parce que si on a trop chaud, on va utiliser encore plus l'eau du corps.

E : Notre corps est composé majoritairement d'eau et quand on transpire ça prend l'eau de notre corps

E : on perd de l'eau et ça nous donne soif parce que le cerveau nous donne l'information qu'on a perdu de l'eau donc il demande à l'estomac de renvoyer de l'eau

E : la sueur c'est quand on attrape la chaleur, on a de la sueur qui est dans notre corps. Et on a des veines pour apporter le sang dans notre cœur.

E : le cerveau il est très intelligent parce qu'il alerte et il dit quand c'est pas bien de manger du sucre.

E : le cerveau c'est le big boss

E : le cerveau il a l'intelligence, il a plein d'endroits qui s'utilisent

E : les espèces de cases dans le cerveau, à mon avis c'est les neurones qui se connectent quand on pense à des choses. C'est les neurones qui vont transmettre les ordres.

E : c'est pas bien de faire les yeux blancs, parce que s'il y a un vent qui passe, tu restes bloqué.

E : les neurones ils ne donnent pas que des ordres, ils donnent aussi des informations que le cerveau il prend. Quand tu regardes la tv, le cerveau il regarde mais il envoie aussi des informations sur le corps.

E : les yeux ils font un peu ce qu'ils veulent. Ils prennent des informations comme ils veulent.

E : quand le cerveau il est focalisé sur quelque chose, il peut oublier plein d'informations

H : le cerveau sélectionne les informations et donc peut-être oublier

E : par exemple si tu regardes un truc sur le téléphone et que tu vois un truc choquant, le cerveau il va essayer d'oublier

E : quand tu dors, tu fais des cauchemars et des rêves, il y en a des positifs et des négatifs et c'est le cerveau

H : le cerveau il a besoin de rêver

H : est-ce qu'il y avait des trucs que vous ne saviez pas et que vous avez appris grâce au kit ?

E : les muscles, dans notre corps on a 37 degrés. Si on dépasse, on risque de mourir

E : grâce à ça on sera meilleurs pour la science.

FC Paris intramuros NON REP TEM Post Test

H : c'est quoi pour vous la santé ?

E : Ne pas trop mettre de pesticides dans les aliments

E : parce que sinon les animaux petits comme les abeilles se font tuer et nous on peut mourir aussi et on peut avoir des cancers

E : pour moi c'est la maladie, les blessures, le sport. La santé c'est qu'on peut être malade, qu'on peut guérir ou pas

E : le lien avec le sport c'est que quand on fait du sport on entretient le corps et on tombe moins facilement malade

E : si on fait trop de sport, on peut aussi avoir une maladie

H : le sport c'est bien pour entretenir mais si on en fait trop ça peut être négatif

E : il ne faut pas faire beaucoup de sport pour ne pas être anorexique. C'est quand on est trop mince. C'est qu'on ne mange pas assez et qu'on fait beaucoup de sport pour ne pas grossir.

E : parfois on peut faire une crise cardiaque si on fait trop de sport

E : un jour j'ai vu un film d'un monsieur qui a fait beaucoup trop de vélo de maison et après il ne pouvait plus utiliser ses jambes, il était paralysé. Si on utilise les jambes et qu'on en fait beaucoup trop

E : on doit quand même faire du sport pour entretenir notre corps, pas trop non plus, mais on doit quand même en faire. Et manger des fruits et des légumes parce que sinon on peut faire une anorexie ou une crise cardiaque sans faire de sport

E : il ne faut pas faire trop de sport mais c'est quand même important

E : c'est important de s'alimenter pour notre corps parce qu'il a besoin d'évoluer, de progresser. Il faut bien se nourrir pour ne pas tomber malade

E : l'alimentation c'est aussi pour être en bonne santé, il n'y a pas que la maladie parce que si on ne mange pas pendant quelques jours, c'est pas très très grave mais on ne va pas tomber forcément malade

E : si on ne mange pas assez, on peut tomber malade mais c'est aussi dangereux pour notre corps

H : ça veut dire quoi alimentation ? ça veut dire quoi manger assez

E : il ne faut pas trop manger parce que sinon on peut avoir la gastro, des maux de ventre.

H : donc l'alimentation ça peut prévenir mais aussi provoquer des maladies

E : il ne faut pas trop abuser de la nourriture mais on peut se faire plaisir parfois. C'est vrai que si à chaque fois on abuse de la nourriture, c'est sûr qu'on va tomber malade

E : la santé c'est prendre soin de son corps

H : est-ce que c'est appareil que « entretenir » ?

E : la santé c'est voir comment tu vas vivre, tout ce que tu vas vivre, c'est relié au sport, à l'alimentation et tout, il faut faire attention à ton corps, à tout ce que tu fais, parce que si tu fais mal les choses, ta santé elle va être pas bien

H : le problème de faire attention c'est que c'est très vague, ça veut dire quoi faire attention ?

E : pour moi la santé c'est toute notre vie

E : la santé c'est quand on a des maladies de quelque chose, il faut se guérir, même si jamais on est malade et qu'on n'a pas forcément envie de se guérir parce qu'on croit que les médicaments ne fonctionnent pas, il faut quand même essayer. Par exemple si on te dit que tu ne dois pas aller à la plage, il faut respecter quelques règles

E : la santé c'est la croissance, c'est grandir. La santé c'est ce qui permet la croissance

E : il faut boire de l'eau, pas trop des jus où il y a beaucoup de sucre

E : quand on dit boire de l'eau, il faut en boire régulièrement, pas juste beaucoup une ou deux fois par jour

E : il faut aussi se faire plaisir, donc on peut boire beaucoup d'eau certes mais on peut boire aussi du jus ou des sodas, un petit peu, on a le droit

H : donc on peut quand même en boire mais pas dans l'excès

E : des fois les docteurs ils nous demandent de prendre du sucre ou du soda parce qu'on en a besoin pour guérir ou en bonne santé. Par exemple le coca quand on a mal au ventre ou une angine

E : il faut beaucoup boire de l'eau pour bien s'hydrater

E : normalement il faut boire 1.5L d'eau par jour pour que notre corps soit en bonne santé

E : la croissance ça fait partie du corps, ça fait partie des os

E : il faut prendre de l'eau mais il faut aussi prendre du sucre parce qu'on en a besoin dans le corps. On a besoin d'eau mais on a aussi besoin du sucre

E : il ne faut pas faire trop de sport non plus parce qu'on peut avoir mal au ventre et vomir

E : la croissance, ça peut être le corps, ça peut être le visage, les yeux

H : donc ça peut être tout le corps grandit, pas seulement les os

E : Il faut boire beaucoup d'eau, mais si on n'a pas beaucoup d'eau, notre salive elle produit 1L d'eau et donc ça permet de s'hydrater si on n'a pas d'eau sur nous

E : il ne faut pas trop travailler parce que sinon on peut aller à l'hôpital

H : est-ce que pour toi le travail c'est la santé ?

E : quand on travaille, le corps il est un peu fatigué

H : donc quand le corps travaille, tu es fatigué

E : Il ne faut pas aller sur les écrans, comme la tv, parce que ça fatigue les yeux et on peut avoir mal à la tête. On peut aller sur les écrans mal il ne faut pas abuser

E : Pour que nos os grandissent, il faut boire du lait, il faut respecter ces règles parce que si on ne grandit pas, on peut avoir des problèmes de santé. Par exemple il y a des filles qui commencent un sport à 6 ans et elles ne grandissent jamais parce que c'est un sport qui est très technique.

H : donc tu rajoutes qu'il ne faut pas faire trop de sport pour ne pas bloquer la croissance

E : en fait on peut regarder les écrans mais pas trop près

E : la santé c'est ne pas se battre, ne pas chercher de se battre, ne pas chercher la bagarre, ne pas se faire mal

E : il faut bien dormir

E : ne pas se faire mal mais des fois on tombe et on se fait mal sans faire exprès

E : le lait on peut le mettre dans l'alimentation parce que c'est bien pour les os mais c'est bon pour la santé

E : la santé c'est aussi être malade parce quand tu n'es pas malade, c'est bizarre. Mais il ne faut pas être trop malade non plus.

E : c'est normal parce que si on n'est jamais malade, le jour où on tombe malade, le corps il n'est pas habitué et du coup même pour une toute petite maladie, ça peut être très grave. Il faut s'habituer à être malade parce que sinon le corps il ne sait pas se défendre, il n'aura plus de globules blancs

E : il y a des heures pour dormir. C'est pas le même nombre pour les adultes et pour les enfants. Les bébés c'est 12h, les enfants de notre âge c'est 10h et les adultes c'est un peu moins

E : quand on dort on grandit donc c'est important de respecter les heures

E : c'est vrai qu'on ne doit pas faire de nuit blanche parce que sinon le lendemain on va dormir toute la journée

E : il y a des personnes qui dorment le jour et qui sont réveillées la nuit, c'est grave ? / est-ce que si on dort dehors, en mauvais état, est-ce que ça peut nous arriver d'avoir des maladies ?

E : la santé c'est aussi ne pas être malheureux, pas triste

E : quand on est adulte, on peut boire des alcools mais pas trop

E : les personnes qui habitent dans la rue, ils peuvent attraper les microbes qui sont dans la rue.

E : les gens qui sont dehors, ils boivent de l'alcool pour se réchauffer

E : il y a des maladies comme la dépression où on est tout le temps malheureux et on ne sait pas pourquoi

E : triste et être heureux c'est des émotions

E : quand on est malade, on a peur d'aller voir les gens parce qu'on a peur qu'ils soient méchants avec nous, qu'ils nous disent de ne pas approcher, t'es bizarre, t'es déformé parce qu'il y a des maladies qui donnent des boutons et tout et les gens ils ne veulent pas jouer avec eux.

Valenton Paris banlieue REP+ EXP Post Test

H: Qu'est-ce que la santé ? Je voudrais voir si vous avez de nouvelles informations à me donner sur le sujet

E : être en forme et bien manger

E : prendre soin de soi-même

E : je suis d'accord mais il faut aussi bien se reposer

E : il faut bien dormir

E : après manger il faut aussi faire des activités pour bien travailler son corps. Pour faire fonctionner son corps.

E : pour être en forme il faut bien faire du sport et travailler ses muscles

E : quand on est migraineux il faut sortir dehors pour prendre l'air et il faut se dépenser parce que ça va arrêter pendant un certain temps la migraine

E : il faut aussi bien respirer parce que sinon tu vas avoir un point de côté et tu vas avoir mal. On le met à côté de sortir et prendre l'air

E : Bien respirer c'est quand tu fais du sport ou par exemple quand tu vas à la salle de sport pour te défouler, il faut bien respirer sinon tu auras un point de côté parce que tu ne respirez pas bien l'air

E : il ne faut pas manger n'importe quoi pour avoir une bonne santé

E : quand tu respires bien, l'air il s'absorbe dans les poumons comme ça on pourra bien respirer même à la maison

E : pour bien respirer, il faut que chez nous il ne fasse pas trop chaud, parce que sinon il va y avoir trop d'humidité et il va y avoir des champignons qui vont se développer dans la maison et va être malade et on ne va pas bien respirer et on peut avoir des maladies et on peut mourir

E : pour digérer ?

E : il ne faut pas manger des choses qui ne se digèrent pas après t'auras mal au ventre et après si j'avale du chewing-gum, la maitresse elle a dit que ça pouvait coller les organes

H : il faut prendre du temps et faire attention à ce qu'on mange. Il y a des choses qui prennent plus de temps

E : il ne faut pas manger du chocolat avec des pâtes et il ne faut pas manger trop sucré ou trop salé

E : il ne faut pas manger beaucoup de sucreries parce que par exemple dans le Nutella il y a de l'huile de palme et c'est pas bon pour le corps. Il ne faut pas manger trop gras

E : il ne faut pas rester trop dehors parce que sinon tu peux être malade s'il fait froid

E : il faut prendre soin de toi parce que si tu restes trop dehors dans le froid, tu peux être malade

E : il ne faut pas manger n'importe quoi, il faut manger 5 fruits et légumes par jour

E : pour digérer c'est les intestins qui font passer ce qu'on mange dans des tuyaux et ça passe à plusieurs endroits, ça les presse, ça les mélange et après le ventre prend ce qu'il a besoin pour faire des réserves et après il jette le reste.

E : pour digérer il ne faut pas faire bouger la personne parce que sinon elle peut vomir

E : pour digérer il ne faut pas s'allonger, il faut rester assis, parce que si tu t'allonges, ce que tu as mangé remonte et après tu peux vomir

E : Comment on fait pour vomir quand on est debout ?

E : la santé pour moi c'est être bien en forme et prendre soin de soi. Par exemple quand je mange bien, je peux sortir dehors et je ne tombe pas malade parce que je suis protégée

E : chez moi je mange même parfois beaucoup et des fois je sors, je fais beaucoup de vélo et je vais très vite et pourtant en général je ne vomis que quand je mange quelque chose qui ne me plaît pas ou quelque chose que j'aime bien mais que j'ai senti l'odeur de vomi avant

E : tu dois bien dormir pour avoir beaucoup d'énergie le matin. Et si tu ne dors pas assez bien tu vas être fatigué

E : il faut dormir 10 heures

E : pour un enfant il faut dormir 10h ou peut-être 11h

E : si on dort 10h, le lendemain matin on sera en forme

E : pour aérer l'appartement, on ouvre les fenêtres

E : quand on est allongés, on ne digère pas bien, et particulièrement du côté gauche parce que l'intestin a moins de forces pour pousser ce qui est dans le ventre et du coup ça va être plus long à digérer et il y a des risques d'avoir mal au ventre

E : pour bien digérer, quand tu manges avant d'aller dormir, il faut rester un peu sur le canapé

E : si on mange trop sucré, on risque d'avoir le diabète. Il y a deux types de diabète, celui pour le sucre et celui pour le sel

E : quand tu fais une activité, il faut toujours prendre des forces comme boire de l'eau et manger parce que sinon si tu ne bois pas de l'eau, tu n'auras pas d'énergie

E : il faut boire de l'eau et manger parce que quand tu veux faire une activité, ça prend beaucoup d'énergie

E : il faut beaucoup manger parce qu'après tu reprends des forces et quand tu cours trop vite et ton cœur il bat et si tu bois de l'eau, comme l'eau ça permet de vivre, tu peux reprendre des forces

- H : quand on fait du sport, le cœur bat très vite
E : il faut bien manger parce que le corps a besoin de s'alimenter
E : quand on mange trop de sucre, ça ne change pas grand-chose quand on est enfant mais quand on est adulte, on va grossir d'un coup et après on ne va pas être content de ce qu'on a fait pendant notre enfance
E : quand on boit de l'eau, ça hydrate le corps
E : quand on n'est pas hydraté, notre corps il est sec et notre gorge aussi et quand on boit de l'eau ça hydrate notre corps et quand on fait du sport, on transpire et ça relâche de l'eau et donc il faut la récupérer en buvant sinon on est fatigué
E : pour la santé, quand il fait très chaud et qu'on n'a pas de casquette, ça peut nous faire mal à la tête et on a la tension qui monte. Du coup il faut porter une casquette ou un chapeau pour se protéger du soleil
E : Quand il y a beaucoup de soleil, tu t'énerves plus vite que d'habitude
E : il ne faut pas rester trop au soleil, même avec un casquette parce que tu peux brûler
E : quand il y a du soleil il faut porter un chapeau mais il faut aussi bien s'hydrater
E : il existe aussi une maladie où on change très vite d'humeur, on peut s'énerver très vite en quelques secondes et crier très fort
E : quand tu restes trop au soleil, des fois tu saignes du nez
E : quand tu fais une activité, après il faut manger pour reprendre des forces, il faut aussi se reposer et après on peut refaire une activité
H : il faut être dans un cycle pour manger, boire et se reposer pour pouvoir faire une activité.
E : les poumons servent à respirer, la nuit ils marchent toujours et si on s'arrête de respirer trop longtemps, on en meurt parce qu'il faut toujours avoir de l'air dans le corps
E : pour avoir bien de l'air, il faut sortir dehors et tu peux faire des activités
E : pour les poumons, il faut qu'ils soient bien oxygénés
E : il faut de l'oxygène
E : quand tu respirez, il y a de l'oxygène qui va se réfugier dans les poumons pour que tu respirez bien
E : l'oxygène il va aller dans les poumons, il va ressortir avec des petites particules d'oxygène et ce sera de l'air tout simplement
E : quand tu fumes ou quand tu bois trop d'alcool, des fois tes poumons ils deviennent noirs et des fois ils ont une pile à la place du cœur
H : la cigarette ou l'alcool ça va rendre malade les poumons
E : il y a certaines particules d'air qui s'appellent le dioxyde de carbone
E : il ne faut pas respirer la fumée de la cigarette

Valenton Paris banlieue REP + TEM Post Test

- H: Qu'est-ce que la santé ? Je voudrais voir ce que vous pouvez me dire sur ce sujet ?
E : la santé c'est quelque chose pour vivre, on ne doit pas rigoler avec ça, c'est sérieux
E : la santé c'est pour qu'on grandisse bien et qu'on vive plus longtemps
E : il ne faut pas jouer avec la santé et il ne faut pas prendre de drogue
E : il faut manger 5 fruits et légumes par jour et c'est la moitié d'un fruit, pas le fruit entier parce que si tu prends le fruit entier, ça prend un peu de poids
H : donc il faut faire attention à ne pas trop manger de sucre, il faut faire attention au poids
E : il faut manger assez et ne pas trop manger parce que sinon on va prendre du poids
E : il y a des gens qui boivent de l'alcool et ils veulent en boire encore, ce qui fait qu'ils deviennent alcooliques, ce qui fait que ça va aller à la maladie et ce genre de chose
E : si tu bois trop de bière, tu peux avoir une crise cardiaque

E : si vous allez en boîte avec des gens que vous ne connaissez pas, quelqu'un peut mettre de la drogue dans votre coca et ensuite vous vous faites drogué, vous vous faites avoir et quand on est drogué, on a des hallucinations, on ne se sent pas très bien, on peut s'évanouir

E : il ne faut pas fumer aussi, la cigarette et la chicha. La chicha c'est pire que la cigarette parce qu'il y a du charbon

E : il ne faut pas trop rester devant un écran sinon tu vas avoir mal aux yeux

E : quand tu es près de la tv, tu peux ne voir pas bien

E : quand t'es devant la tv, des fois tu ne peux plus parler, tu ne peux plus rien dire, tu restes scotché, immobile devant la tv et c'est pas normal

E : il ne faut pas boire d'un coup l'alcool parce que c'est dangereux

E : quand tu es né, il y a quelques petites maladies qui sont devant toi et tu ne sais pas. Quand il t'arrive quelque chose de tragique, il t'arrive d'être dans un hôpital psychiatrique.

H : la santé ce serait en lien avec la folie

E : quand tu es fou, et que tu aimes beaucoup quelqu'un, ça t'arrive de prendre plein de comprimés et ça veut dire que tu te suicides

E : Il faut faire du sport mais pas trop

E : si t'es enceinte et que tu fumes, ton enfant il ne va pas bien grandir, il va être malade

E : et l'enfant il peut mourir. Et si tu fais trop trop de sport, tu vas trop maigrir. Et si tu ne manges pas ou juste un tout petit peu, tu peux être malade

E : il faut aussi étudier. Si tu veux faire un travail quand tu vas être grand, tu dois travailler à l'école.

H : avoir un travail ça te permet d'être en santé ?

E : oui parce que quand tu travailles tu gagnes de l'argent et tu peux acheter à manger et tu peux vivre

E : il faut boire parce que si tu ne bois pas, tu peux mourir

E : si tu ne manges pas pendant une semaine par exemple, tu peux mourir

E : il y a des jeux vidéo violents et quand tu seras grand tu peux croire que tu es dans le jeu et être violent dans la vraie vie. Tu vas te mélanger dans la vraie vie

E : il y a des gens qui ne boivent que des jus et des sodas mais en fait, ils ne disent pas ce qu'il y a comme sucre dedans. Il faut boire que de l'eau et un peu du jus de temps en temps

H : il faut faire attention au sucre dans les jus

E : parce que tu peux grossir et tu peux être obèse et aller à l'hôpital

E : dans les sodas il y a du gaz et si tu en bois, tu vas avoir mal au ventre

E : quand on boit le coca, c'est pas bien pour le corps parce que tu peux vomir et ne pas te sentir bien

E : et il ne faut pas hacker parce que ça crée de gros problèmes et tu peux aller en prison, être dans un gang

E : quand tu prends un coke, c'est comme de la cocaïne, tu peux mourir

E : il y a des gens qui ne savent pas qu'ils vont mourir. Par exemple ils ont un mal de cœur et ils vont à l'hôpital et les médecins ils leur disent qu'ils ont le cancer ou une autre maladie

H : donc il faut contrôler les maladies

E : quand tu pars acheter des armes, c'est très dangereux parce qu'après tu risques de menacer les gens et ils peuvent s'évanouir

E : quand t'es petit tu dois faire un petit peu de sport et quand tu es grand, tu peux en faire un peu plus parce que tu as plus d'énergie

E : si tu fais trop de sport, quand tu grandiras, tu baisses de taille, tu restes petit

Il y a des gens qui se rongent les ongles comme moi, et il y a des gens qui attrapent le cancer et il y a des gens qui ont créé un vernis pour éviter de ronger les ongles et c'est pas bon

E : pourquoi les gens ils inventent des trucs comme le coca alors que c'est pas bien ?

E : il y a des fois les parents qui ont des problèmes, leur enfant il se fait élever comme un animal et il peut devenir violent. Les parents ils doivent éduquer les enfants

E : le coca ça peut te soigner quand tu as mal au ventre

Tableaux de participations orales des élèves

	Valenton REP+	Prise de parole	Bonne réponse ou incomplète	Réponse fausse	Évaluation de la Participation globale	François Coppée Non REP	Prise de parole	Bonne réponse ou incomplète	Réponse fausse	Évaluation de la participation globale
TEM	Pré test	47	25	4	3/5	Pré test	48	30	4	5/5
	Post test	34	32	2	3/5	Post test	50	50	0	5/5
EXP	Pré test	46	34	2	5/5	Pré test	58	33	7	4/5
	Post test	57	55	2	5/5	Post test	56	56	0	4/5

Tableaux de participations orales en tenant compte du genre des élèves

REP +	EXP				TEM			
	Filles		Garçons		Filles		Garçons	
	Pré test	Post test	Pré test	Post test	Pré test	Post test	Pré test	Post test
Prises de parole	19	19	27	38	21	6	24	28
Moyenne	6,3	6,3	3,8	5,4	7	6	3,4	4,6
Prises de parole correctes	12	18	22	37	12	6	13	26
Moyenne	4	6	3,1	5,2	4	6	1,8	4,3
Prises de parole incorrectes	1	1	1	1	0	0	4	2
Moyenne	0,3	0,3	0,1	0,1	0	0	0,5	0,3
Élèves silencieux	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne	0	0	0	0	0	0	0	0
Élèves présents	3	3	7	7	3	1	7	6

NON REP	EXP				TEM			
	Filles		Garçons		Filles		Garçons	
	Pré test	Post test	Pré test	Post test	Pré test	Post test	Pré test	Post test
Prises de parole	25	24	33	32	26	27	22	23
Moyenne	5	4,8	6,6	6,4	4,3	4,5	5,5	5,75
Prises de parole correctes	13	24	20	32	13	27	17	23
Moyenne	2,6	4,8	4	6,4	2,1	4,5	4,25	5,75
Prises de parole incorrectes	4	0	3	0	3	0	3	0
Moyenne	0,8	0	0,6	0	0,5	0	0,75	0
Élèves silencieux	0	0	0	1	1	0	0	0
Moyenne	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0
Élèves présents	5	5	5	5	6	6	4	4

Questionnaires

Questionnaire pré-test

PLAY INTERNATIONAL

Évaluation pré-test en trois parties :

- l'école et le groupe de référence
- le niveau d'activité physique de l'élève et son rapport aux activités physiques et sportives
- le niveau scolaire puis le niveau social et professionnel des parents.

* 1. Nom de l'école

- François Coppée
- Alesia 188
- Henri Wallon - Bagnolet
- Henri Wallon - Valenton

* 2. Dans quelle zone se situe l'école ?

- Paris Intra-muros
- Banlieue parisienne

* 3. Classement de l'école

- REP
- Non REP

* 4. A quel groupe appartient la classe?

- Expérimental
- Témoin

* 5. Nom de l'enseignant

* 6. Quel est le numéro de l'élève à évaluer ?

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 6 |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 7 |
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 8 |
| <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 9 |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 10 |

* 7. Quel est le sexe de l'élève ?

Féminin

Masculin

* 8. Aujourd'hui, comment qualifieriez-vous le **niveau global d'activité** de cet élève ?

Très peu actif

Peu actif - Bouge quand il est obligé

Actif - Bouge avec facilité

Très actif - Bouge tout le temps

Je ne sais pas

* 9. Comment qualifieriez-vous la **motivation** de cet élève à faire des activités physiques et sportives ?

Refuse de pratiquer toute activité

Peu motivé

Motivé

Très motivé

Je ne sais pas

* 10. Comment qualifieriez-vous son **niveau de participation physique** aux cours d'EPS?

Participation très rare

Participe quand il le faut

Participe spontanément

Participe très régulièrement

* 11. Selon vous, fait-il des liens entre l'**activité physique et la santé** ?

Oui

Non

Je ne sais pas

* 12. Si oui, pouvez-vous estimer la fréquence de ces liens ?

- Rarement
- Souvent
- Très fréquemment
- Je ne sais pas

* 13. Est-ce qu'aujourd'hui l'élève pratique une activité physique et sportive à l'extérieure de l'école, de manière régulière et dans une structure spécialisée?

- Oui
- Non
- NSP

Si oui, décrivez la ou les pratiques en question :

* 14. Afin d'évaluer le niveau scolaire de l'élève, pouvez-vous indiquer la position de l'élève dans la classe?

- 1/3 supérieur
- 1/3 moyen
- 1/3 inférieur

* 15. Précisez la catégorie professionnelle du père

- Commerçant, artisan, chef d'entreprise
- Cadre, profession intellectuelle
- Profession intermédiaire
- Employé
- Ouvrier
- Inactif, retraité
- Je ne sais pas

* 16. Précisez la catégorie professionnelle de la mère

- Commerçant, artisan, chef d'entreprise
- Cadre, profession intellectuelle
- Profession intermédiaire
- Employé
- Ouvrier
- Inactif, retraité
- Je ne sais pas

17. Si vous avez des commentaires, merci de nous en faire part.

Questionnaire post-test



L'évaluation post test se fera en trois parties :

1/ l'école et le groupe de référence

2/ le niveau d'activité physique de l'élève et son rapport aux activités physiques et sportives

3/ le niveau scolaire puis le niveau social et professionnel des parents.

* 1. Nom de l'école

- François Coppée
- Alesia 188
- Henri Wallon - Valenton

* 2. Dans quelle zone se situe l'école ?

- Paris Intra-muros
- Banlieue parisienne

* 3. Classement de l'école

- REP
- Non REP

* 4. A quel groupe appartient la classe?

- Expérimental
- Témoin

* 5. Nom de l'enseignant

* 6. Quel est le numéro de l'élève à évaluer ?

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 6 |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 7 |
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 8 |
| <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 9 |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 10 |

* 7. Quel est le sexe de l'élève ?

- Féminin
- Masculin

* 8. **Aujourd'hui**, comment qualifieriez-vous le **niveau global d'activité** de cet élève ?

- Très peu actif
- Peu actif - Bouge quand il est obligé
- Actif - Bouge avec facilité
- Très actif - Bouge tout le temps
- Je ne sais pas

* 9. Comment qualifieriez-vous la **motivation** de cet élève à faire des activités physiques et sportives ?

- Refuse de pratiquer toute activité
- Peu motivé
- Motivé
- Très motivé
- Je ne sais pas

* 10. Comment qualifieriez-vous son **niveau de participation physique** aux cours d'EPS?

- Participation très rare
- Participe quand il le faut
- Participe spontanément
- Participe très régulièrement

* 11. Selon vous, fait-il des liens entre l'activité physique et la santé ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

* 12. Si oui, pouvez-vous estimer la fréquence de ces liens ?

- Rarement
- Souvent
- Très fréquemment
- Je ne sais pas

* 13. Est-ce qu'aujourd'hui l'élève pratique une activité physique et sportive à l'extérieur de l'école, de manière régulière et dans une structure spécialisée?

- Oui
- Non
- NSP

Si oui, décrivez la ou les pratiques en question :

* 14. Afin d'évaluer le niveau scolaire de l'élève, pouvez-vous indiquer la position de l'élève dans la classe?

- 1/3 supérieur
- 1/3 moyen
- 1/3 inférieur

15. Si vous avez des commentaires, merci de nous en faire part.

Contenu des thématiques de santé (Nvivo)

L'AP peut prendre plusieurs formes

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test P15 EXP](#)

1 référence encodée, couverture 1.73%

Référence 1: couverture 1.73%

E : dans prendre soin de soi. Une activité physique régulière, il faut en faire régulièrement pour éliminer si on prend trop de sucre

[Éléments internes\Pré test\Pré T_EXP\Paris 15 EXP NON REP PréT](#)

1 référence encodée, couverture 1.36%

Référence 1: couverture 1.36%

E : pour moi la santé c'est bien s'hydrater, ne pas attraper de maladies, faire du sport

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Paris 15 TEM NON REP PréT](#)

2 références encodées, couverture 3.66%

Référence 1: couverture 1.04%

E : il ne faut pas manger trop de trucs gras, et sinon il faut courir, il faut faire du sport.

Référence 2: couverture 2.63%

E : le sport c'est bien mais ce n'est pas obligé. Si tu te promènes dans la rue comme ça c'est bien, on n'est pas obligé de faire du sport, on n'est pas obligé de courir. Marcher c'est bien aussi. Si on est fatigué, marcher c'est mieux

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Valenton TEM REP PréT](#)

1 référence encodée, couverture 0.66%

Référence 1: couverture 0.66%

E : pour garder la santé il faut faire du sport

Une bonne journée = composée d'activités qui permettent de se dépenser, de se ressourcer et de se reposer

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test P15 EXP](#)

6 références encodées, couverture 10.55%

Référence 1: couverture 2.02%

E : Pour la santé, c'est bien de bien dormir parce que si tu ne dors pas bien, le matin quand tu te réveilles, t'es pas bien, tu pleures, t'es triste ou en colère

Référence 2: couverture 1.09%

E : Il faut bien prendre soin de soi. Il faut bien manger, dormir, il faut bien jouer.

Référence 3: couverture 1.14%

E : il faut bien faire du sport E ; on peut plutôt dire avoir une bonne activité physique

Référence 4: couverture 2.07%

E : pour prendre soin de soi c'est tout ce qu'on a écrit parce qu'il faut bien manger équilibré, il faut bien prendre soin de soi, il faut aussi bien assez dormir.

Référence 5: couverture 3.78%

E : quand tu dors bien, tu peux renforcer les globules blancs pour que si tu as une petite maladie, il y en aura plus qui pourront attaquer, comme ça tu n'auras pas cette maladie. Et l'activité physique ça peut être utile, pas que pour enlever le gras et le sucre, mais aussi pour enlever le cancer

Référence 6: couverture 0.45%

E : si on dort bien, on grandit plus

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test Valenton EXP](#)

5 références encodées, couverture 15.84%

Référence 1: couverture 3.30%

E : prendre soin de soi-même E : je suis d'accord mais il faut aussi bien se reposer E : il faut bien dormir E : après manger il faut aussi faire des activités pour bien travailler son corps. Pour faire fonctionner son corps.

Référence 2: couverture 6.83%

E : pour digérer c'est les intestins qui font passer ce qu'on mange dans des tuyaux et ça passe à plusieurs endroits, ça les presse, ça les mélange et après le ventre prend ce qu'il a besoin pour faire des réserves et après il jette le reste. E : pour digérer il ne faut pas faire bouger la personne parce que sinon elle peut vomir E : pour digérer il ne faut pas s'allonger, il faut rester assis, parce que si tu t'allonges, ce que tu as mangé remonte et après tu peux vomir

Référence 3: couverture 1.65%

E : tu dois bien dormir pour avoir beaucoup d'énergie le matin. Et si tu ne dors pas assez bien tu vas être fatigué

Référence 4: couverture 1.97%

E : il faut dormir 10 heures E : pour un enfant il faut dormir 10h ou peut-être 11h E : si on dort 10h , le lendemain matin on sera en forme

Référence 5: couverture 2.08%

E : quand tu fais une activité, après il faut manger pour reprendre des forces, il faut aussi se reposer et après on peut refaire une activité

[Éléments internes\Post test\Post T_TEMOIN\Post-test Paris 15 TEM](#)

2 références encodées, couverture 3.26%

Référence 1: couverture 0.81%

E : si on fait trop de sport, on peut aussi avoir une maladie

Référence 2: couverture 2.45%

E : il ne faut pas trop travailler parce que sinon on peut aller à l'hôpital H : est-ce que pour toi le travail c'est la santé ? E : quand on travaille, le corps il est un peu fatigué

[Éléments internes\Pré test\Pré T_EXP\Paris 15 EXP NON REP PrÉT](#)

1 référence encodée, couverture 2.17%

Référence 1: couverture 2.17%

E : il faut aussi bien dormir pour bien grandir. Au moins dix heures par nuit pour les gens de notre âge H : donc si on dort bien on va bien grandir

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Paris 15 TEM NON REP PrÉT](#)

6 références encodées, couverture 12.02%

Référence 1: couverture 1.41%

E : être en bonne santé, c'est bien dormir, parce que si on ne dort pas, on n'est pas en forme et on ne prend pas bien soin de soi

Référence 2: couverture 1.01%

E : il faut faire le sport mais pas trop parce que sinon on va vomir. Surtout après manger

Référence 3: couverture 2.63%

E : je suis d'accord qu'il ne faut pas faire trop de sport, mais il faudrait en faire quand même un peu. Peut-être pas après manger mais il faut en faire pour sa santé, pour être bien dans son corps. Il faut boire aussi beaucoup d'eau

Référence 4: couverture 2.35%

E : il faut bien dormir pour être bien en forme mais aussi quand on dort, notre cerveau il réfléchit. Il faut bien dormir parce que sinon ton cerveau il ne peut pas se reposer et il ne peut pas bien travailler.

Référence 5: couverture 2.49%

E : il y a des personnes qui font beaucoup trop de sport et ça va donner que t'es pas trop en bonne santé. Il faut faire du sport mais pas trop, pas beaucoup sinon on ne sera pas bien dans son corps, on sera en mauvaise santé.

Référence 6: couverture 2.14%

E : dans la vie, pour être en bonne santé, il ne faut pas faire que travailler, que faire des trucs dans la journée, il faut avoir au moins un moment pour faire des trucs qu'on a envie de faire

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Valenton TEM REP PréT](#)

2 références encodées, couverture 3.25%

Référence 1: couverture 1.18%

E : la santé pour vivre, en plus de boire de l'eau, il faut manger, bouger, dormir.

Référence 2: couverture 2.08%

si tu ne bouges pas tu vas rester affalé et parfois ton corps est beaucoup trop détendu, si tu dors après tu es fatigué et t'as du mal à rester debout

Découvrir les effets de l'AP sur le corps (adaptation physiologique)

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test P15 EXP](#)

2 références encodées, couverture 3.05%

Référence 1: couverture 1.21%

E : on a vu aussi qu'on transpire, la chaleur dans le corps quand on court et qu'on fait du sport

Référence 2: couverture 1.84%

E : l'activité physique régulière c'est aussi éliminer les graisses parce que sinon on peut attraper le diabète et toute sorte de maladies.

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test Valenton EXP](#)

4 références encodées, couverture 9.46%

Référence 1: couverture 1.10%

E : pour être en forme il faut bien faire du sport et travailler ses muscles

Référence 2: couverture 2.93%

E : Bien respirer c'est quand tu fais du sport ou par exemple quand tu vas à la salle de sport pour te défouler, il faut bien respirer sinon tu auras un point de côté parce que tu ne respirez pas bien l'air

Référence 3: couverture 2.82%

E : il faut beaucoup manger parce qu'après tu reprends des forces et quand tu cours trop vite et ton cœur il bat et si tu bois de l'eau, comme l'eau ça permet de vivre, tu peux reprendre des forces

Référence 4: couverture 2.61%

E : les poumons servent à respirer, la nuit ils marchent toujours et si on s'arrête de respirer trop longtemps, on en meurt parce qu'il faut toujours avoir de l'air dans le corps

[Éléments internes\Post test\Post T_TEMOIN\Post-test Paris 15 TEM](#)

2 références encodées, couverture 4.80%

Référence 1: couverture 1.55%

E : le lien avec le sport c'est que quand on fait du sport on entretient le corps et on tombe moins facilement malade

Référence 2: couverture 3.24%

E : on doit quand même faire du sport pour entretenir notre corps, pas trop non plus, mais on doit quand même en faire. Et manger des fruits et des légumes parce que sinon on peut faire une anorexie ou une crise cardiaque sans faire de sport

[Éléments internes\Pré test\Pré T_EXP\Paris 15 EXP NON REP PréT](#)

2 références encodées, couverture 4.55%

Référence 1: couverture 1.83%

E : parce que si on ne peut pas respirer, on meurt, le cœur ne battrait plus. La respiration est liée aux poumons et au cœur

Référence 2: couverture 2.72%

E : les poumons et le cœur sont liés à la respiration et le sang aussi parce que c'est lui qui le fabrique E : les poumons vont s'occuper de la respiration et le cœur s'occupe du sang

Comprendre les effets de l'AP sur le rythme respiratoire et cardiovasculaires

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test P15 EXP](#)

4 références encodées, couverture 10.02%

Référence 1: couverture 1.18%

E : Le sang qui apporte de dioxygène qui fait battre le cœur et qui après active les muscles.

Référence 2: couverture 1.34%

E : quand tu fais du sport, les muscles se contractent et les muscles ont besoin d'air pour fonctionner

Référence 3: couverture 5.13%

E : le dioxyde de carbone c'est pour les arbres pour qu'ils respirent et l'oxygène c'est pour nous. Les arbres recrachent l'oxygène. E : nous on rejette du dioxyde de carbone E : c'est important parce que si tu ne peux pas respirer, ton cœur il va s'arrêter et tu vas mourir E : si le cœur il ne bat plus, les poumons ils vont moins bien fonctionner Si tu ne respires plus, tu meurs d'un arrêt cardiaque

Référence 4: couverture 2.37%

E : les muscles ils ont besoin d'oxygène pour fonctionner et pour des contracter E : imaginons on n'aurait pas d'os, on serait plats ; les muscles c'est ce qui nous permet de bouger.

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test Valenton EXP](#)

3 références encodées, couverture 11.56%

Référence 1: couverture 1.65%

E : quand tu respires bien, l'air il s'absorbe dans les poumons comme ça on pourra bien respirer même à la maison

Référence 2: couverture 4.05%

E : pour bien respirer, il faut que chez nous il ne fasse pas trop chaud, parce que sinon il va y avoir trop d'humidité et il va y avoir des champignons qui vont se développer dans la maison et va être malade et on ne va pas bien respirer et on peut avoir des maladies et on peut mourir

Référence 3: couverture 5.86%

E : pour avoir bien de l'air, il faut sortir dehors et tu peux faire des activités E : pour les poumons, il faut qu'ils soient bien oxygénés E : il faut de l'oxygène E : quand tu respires, il y a de l'oxygène qui va se réfugier dans les poumons pour que tu respires bien E : l'oxygène il va aller dans les poumons, il va ressortir avec des petites particules d'oxygène et ce sera de l'air tout simplement

Nécessité de s'hydrater

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test Valenton EXP](#)

3 références encodées, couverture 4.33%

Référence 1: couverture 2.41%

E : quand tu fais une activité, il faut toujours prendre des forces comme boire de l'eau et manger parce que sinon si tu ne bois pas de l'eau, tu n'auras pas d'énergie

Référence 2: couverture 0.67%

E : quand on boit de l'eau, ça hydrate le corps

Référence 3: couverture 1.24%

E : quand il y a du soleil il faut porter un chapeau mais il faut aussi bien s'hydrater

[Éléments internes\Post test\Post T_TEMOIN\Post-test Paris 15 TEM](#)

4 références encodées, couverture 6.60%

Référence 1: couverture 0.93%

E : il faut boire de l'eau, pas trop des jus où il y a beaucoup de sucre

Référence 2: couverture 1.47%

E : quand on dit boire de l'eau, il faut en boire régulièrement, pas juste beaucoup une ou deux fois par jour

Référence 3: couverture 2.00%

E : il faut beaucoup boire de l'eau pour bien s'hydrater E : normalement il faut boire 1.5L d'eau par jour pour que notre corps soit en bonne santé

Référence 4: couverture 2.20%

E : Il faut boire beaucoup d'eau, mais si on n'a pas beaucoup d'eau, notre salive elle produit 1L d'eau et donc ça permet de s'hydrater si on n'a pas d'eau sur nous

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_EXP\\Paris 15 EXP NON REP PréT](#)

1 référence encodée, couverture 1.36%

Référence 1: couverture 1.36%

E : pour moi la santé c'est bien s'hydrater, ne pas attraper de maladies, faire du sport

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_EXP\\Valenton EXP REP PréT](#)

2 références encodées, couverture 4.37%

Référence 1: couverture 2.06%

E : pour être en bonne santé, quand on se lève le matin, il ne faut pas directement manger, il faut boire quelque chose. Parce que sinon notre estomac il va se refermer et on va être malade

Référence 2: couverture 2.31%

E : le matin il faut surtout boire de l'eau parce que si tu ne bois pas de l'eau et que tu as soif, ton corps il peut être sec et tu pourras avoir des risques d'assèchement E : si on est trop secs, on risque de mourir

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_Témoin\\Paris 15 TEM NON REP PréT](#)

4 références encodées, couverture 6.43%

Référence 1: couverture 2.63%

E : je suis d'accord qu'il ne faut pas faire trop de sport, mais il faudrait en faire quand même un peu. Peut-être pas après manger mais il faut en faire pour sa santé, pour être bien dans son corps. Il faut boire aussi beaucoup d'eau

Référence 2: couverture 1.13%

E : il faut boire beaucoup d'eau parce que sinon est n'est pas assez concentré, on est très fatigué

Référence 3: couverture 1.37%

E : notre corps est fait de 70% d'eau, 60% il est très concentré et 30% il est pas bien, 20% il va à l'hôpital et 10% il meurt

Référence 4: couverture 1.30%

E : les gens ils ne boivent pas de l'eau, ils boivent des jus, des sodas, mais c'est pas bon quand il y a trop de sucre

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_Témoin\\Valenton TEM REP PréT](#)

3 références encodées, couverture 8.84%

Référence 1: couverture 1.25%

E : et la santé il faut tout le temps boire de l'eau parce que sinon ton corps il va mourir

Référence 2: couverture 4.95%

E : la santé pour vivre, en plus de boire de l'eau, il faut manger, bouger, dormir. Si on ne boit pas le corps il peut se déshydrater, si on ne mange pas le corps il peut avoir faim et parfois tu peux mourir, si tu ne bouges pas tu vas rester affalé et parfois ton corps est beaucoup trop détendu, si tu dors après tu es fatigué et t'as du mal à rester debout

Référence 3: couverture 2.65%

E : si tu ne manges et ne bois pas assez, ton corps va s'affaiblir et tu ne pourras plus bouger et tu vas mourir de faim, tu vas avoir la tête qui tourne, jusqu'à BOUM, ça y est, repose en paix

[Éléments internes\\Post test\\Post T_TEMOIN\\Post-test Valenton TEM](#)

1 référence encodée, couverture 1.28%

Référence 1: couverture 1.28%

E : il faut boire parce que si tu ne bois pas, tu peux mourir

Prendre conscience que l'AP déshydrate et provoque besoin en eau

[Éléments internes\\Post test\\Post T_EXP\\Post-test P15 EXP](#)

2 références encodées, couverture 9.46%

Référence 1: couverture 5.60%

E : le corps est composé de 70% d'eau, quand on fait du sport, on commence à avoir chaud et on transpire pour se rafraîchir. C'est en lien avec le muscle sur le dessin. Le muscle quand il bouge, il transpire et ça rafraîchit le corps. La transpiration c'est positif parce que si on a trop chaud, on va utiliser encore plus l'eau du corps. E : Notre corps est composé majoritairement d'eau et quand on transpire ça prend l'eau de notre corps

Référence 2: couverture 3.86%

E : on perd de l'eau et ça nous donne soif parce que le cerveau nous donne l'information qu'on a perdu de l'eau donc il demande à l'estomac de renvoyer de l'eau E : la sueur c'est quand on attrape la chaleur, on a de la sueur qui est dans notre corps. Et on a des veines pour apporter le sang dans notre cœur.

[Éléments internes\\Post test\\Post T_EXP\\Post-test Valenton EXP](#)

1 référence encodée, couverture 3.52%

Référence 1: couverture 3.52%

E : quand on n'est pas hydraté, notre corps il est sec et notre gorge aussi et quand on boit de l'eau ça hydrate notre corps et quand on fait du sport, on transpire et ça relâche de l'eau et donc il faut la récupérer en buvant sinon on est fatigué

Alimentation équilibrée

[Éléments internes\\Post test\\Post T_EXP\\Post-test P15 EXP](#)

3 références encodées, couverture 9.79%

Référence 1: couverture 2.38%

E : c'est la nutrition. Il ne faut pas trop manger ni pas assez, il faut manger une bonne quantité de sucre, de féculents, etc. H : on parle d'une alimentation comment ? E : équilibrée

Référence 2: couverture 1.09%

E : Il faut bien prendre soin de soi. Il faut bien manger, dormir, il faut bien jouer.

Référence 3: couverture 6.32%

E : si on mange plus que la quantité qu'il faut manger, on va être en surnutrition. E : si tu manges plus de 2600 calories par jours, ça fait l'obésité E : il ne faut pas manger beaucoup de sucre ou beaucoup de gras E : quand on parlait des bonbons et de la bouteille d'huile qu'il fallait pas manger, c'est pas mon aussi si on n'en mange pas assez. E : la sous-nutrition c'est quand tu manges moins de 2100 calories environ H : mais 2000 c'est quand même énorme ! E : ah non c'est 1600 calories !

[Éléments internes\\Post test\\Post T_EXP\\Post-test Valenton EXP](#)

4 références encodées, couverture 6.11%

Référence 1: couverture 0.98%

E : il ne faut pas manger n'importe quoi pour avoir une bonne santé

Référence 2: couverture 1.42%

E : il ne faut pas manger du chocolat avec des pâtes et il ne faut pas manger trop sucré ou trop salé

Référence 3: couverture 2.49%

E : il ne faut pas manger beaucoup de sucreries parce que par exemple dans le Nutella il y a de l'huile de palme et c'est pas bon pour le corps. Il ne faut pas manger trop gras

Référence 4: couverture 1.22%

E : il ne faut pas manger n'importe quoi, il faut manger 5 fruits et légumes par jour

[Éléments internes\Post test\Post T_TEMOIN\Post-test Paris 15 TEM](#)

1 référence encodée, couverture 1.29%

Référence 1: couverture 1.29%

E : si on ne mange pas assez, on peut tomber malade mais c'est aussi dangereux pour notre corps

[Éléments internes\Pré test\Pré T_EXP\Paris 15 EXP NON REP PréT](#)

5 références encodées, couverture 8.97%

Référence 1: couverture 1.54%

E : la santé c'est tu protège ton corps, à soi-même, tu ne manges pas trop de sucre, tu fais attention,

Référence 2: couverture 0.94%

E : ne pas manger trop salé, trop sucré, manger des protéines

Référence 3: couverture 0.70%

E : on doit manger 5 fruits et légumes par jour

Référence 4: couverture 4.31%

H : explique-moi pourquoi des protéines E : parce qu'il faut bien manger E : je suis d'accord mais il faudrait aussi manger des féculents pour avoir de l'énergie toute la journée, pour être en forme E : du calcium E : de la viande, des œufs. E : ce sont des protéines. Avec le poisson

Référence 5: couverture 1.49%

E : en dernier on mettrait le sucré et le salé H : est-ce qu'il faut en manger ? E : oui un petit peu

[Éléments internes\Pré test\Pré T_EXP\Valenton EXP REP PréT](#)

9 références encodées, couverture 12.65%

Référence 1: couverture 1.16%

E : pour être en bonne santé, c'est dans la pub, ils disent qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour

Référence 2: couverture 0.32%

E : il faut manger équilibré

Référence 3: couverture 2.03%

E : on ne doit pas manger n'importe quoi parce que si on boit du coco ou des trucs comme ça, ça peut faire mal au cœur et si on mange quelque chose d'équilibré, ton corps il sera équilibré

Référence 4: couverture 1.27%

E : il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé E : c'est aussi parce qu'on aura une mauvaise digestion

Référence 5: couverture 1.39%

E : il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé parce que sinon tu peux devenir gros et ce n'est pas bon pour ta santé

Référence 6: couverture 1.59%

E : sinon on est en mauvais état parce que des fois tu auras mal au ventre, tu vas grossir et si tu grossis trop tu ne pourras pas soulever ton poids

Référence 7: couverture 2.38%

E : si on mange trop de sucre aussi, on peut avoir le diabète, ça veut dire on peut être diabétique, c'est une maladie quand on mange trop de sucré. Et quand on a le diabète, on ne peut plus trop manger de choses sucrées

Référence 8: couverture 1.91%

E : quand on ne veut pas manger quelque chose et bah on goûte quand même pour voir si on peut aimer parce que on peut manger les choses d'une autre façon pour manger équilibré

Référence 9: couverture 0.61%

E : si on ne mange pas très bien, on peut avoir le cancer

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Paris 15 TEM NON REP PrÉT](#)

5 références encodées, couverture 9.20%

Référence 1: couverture 2.81%

E : prendre bien soin de soi c'est aussi ne pas manger n'importe quoi, parce exemple manger au restaurant des fois pour se faire plaisir mais aussi manger des fruits et des légumes mais pas trop manger des frites, des burgers ou des trucs comme ça

Référence 2: couverture 1.70%

E : Il ne faut pas trop manger parce qu'après on peut avoir mal au ventre et on ne pourra plus faire grand-chose. On peut grossir et on peut être malade

Référence 3: couverture 1.34%

E : la santé c'est ne pas manger trop de sucre parce que sinon tu peux tomber malade, tu peux vomir, avoir mal au ventre

Référence 4: couverture 1.27%

E : ce n'est pas qu'il ne faut pas manger de sucre, il faut manger le sucre naturel, celui qui est dans les fruits

Référence 5: couverture 2.09%

E : mais il y a d'autres sels qui ne sont pas forcément que dans les fruits, il y en a aussi dans les pâtes. Les pâtes c'est fait aussi de blé. Il faut aussi manger des pâtes, des trucs bons

[Éléments internes\Pré test\Pré T_Témoin\Valenton TEM REP PrÉT](#)

5 références encodées, couverture 11.67%

Référence 1: couverture 1.59%

E : il faut manger des fruits. Et quand tu ne manges pas et que tu es fatigué, tu risques de faire un malaise après

Référence 2: couverture 0.90%

E : il ne faut pas trop manger parce que sinon on va devenir gros

Référence 3: couverture 4.60%

E : si tu manges trop de tout ça, tu deviens obèse mais tu peux t'affaiblir, tu peux être fatigué, tu commences à avoir la tête qui tourne, parfois tu peux t'évanouir, tu peux mourir. Mais aussi des fois tu es tellement gros que c'est considéré comme un handicap et tu dois aller à l'hôpital parfois et tu peux te faire opérer

Référence 4: couverture 1.33%

E : il faut manger trois fruits par jour, manger et bouger E : non 5 fruits et légumes par jour

Référence 5: couverture 3.25%

E : pour les enfants il faut manger beaucoup de fruits et légumes, il faut au moins goûter même si on n'aime pas parce que comme ça on peut grandir. Parce que si on mange que des trucs gras, des frites, tout ça, tu ne grandis pas bien

[Éléments internes\Post test\Post T_TEMOIN\Post-test Valenton TEM](#)

1 référence encodée, couverture 3.48%

Référence 1: couverture 3.48%

E : il faut manger 5 fruits et légumes par jour et c'est la moitié d'un fruit, pas le fruit entier parce que si tu prends le fruit entier, ça prend un peu de poids

Aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien du corps, avec les 3 fonctions de bâtisseurs, énergétiques et protecteurs.

[Éléments internes\Post test\Post T_EXP\Post-test P15 EXP](#)

2 références encodées, couverture 2.07%

Référence 1: couverture 1.42%

E : si on ne mange pas assez, on peut attraper beaucoup de maladies et on ne pourra pas combattre les microbes.

Référence 2: couverture 0.65%

E : pour grandir, il faut bien manger des aliments

[Éléments internes\\Post test\\Post T_EXP\\Post-test Valenton EXP](#)

2 références encodées, couverture 7.92%

Référence 1: couverture 3.99%

E : quand tu fais une activité, il faut toujours prendre des forces comme boire de l'eau et manger parce que sinon si tu ne bois pas de l'eau, tu n'auras pas d'énergie E : il faut boire de l'eau et manger parce que quand tu veux faire une activité, ça prend beaucoup d'énergie

Référence 2: couverture 3.92%

E : il faut bien manger parce que le corps a besoin de s'alimenter E : quand on mange trop de sucre, ça ne change pas grand-chose quand on est enfant mais quand on est adulte, on va grossir d'un coup et après on ne va pas être content de ce qu'on a fait pendant notre enfance

[Éléments internes\\Post test\\Post T_TEMOIN\\Post-test Paris 15 TEM](#)

1 référence encodée, couverture 1.49%

Référence 1: couverture 1.49%

E : le lait on peut le mettre dans l'alimentation parce que c'est bien pour les os mais c'est bon pour la santé

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_EXP\\Paris 15 EXP NON REP PrÉT](#)

1 référence encodée, couverture 7.27%

Référence 1: couverture 7.27%

H : explique-moi pourquoi des protéines E : parce qu'il faut bien manger E : je suis d'accord mais il faudrait aussi manger des féculents pour avoir de l'énergie toute la journée, pour être en forme E : du calcium E : de la viande, des œufs. E : ce sont des protéines. Avec le poisson H : qui sait pourquoi on a besoin de ça E : pour bien grandir E : on peut aussi rajouter des produits laitiers E : il faut manger un peu de tout pour avoir l'équilibre, pour être bien dans son corps

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_EXP\\Valenton EXP REP PrÉT](#)

1 référence encodée, couverture 1.12%

Référence 1: couverture 1.12%

E : il faut aussi boire du lait au petit déjeuner comme il y a du calcium et des vitamines pour grandir

[Éléments internes\\Pré test\\Pré T_Témoin\\Paris 15 TEM NON REP PrÉT](#)

1 référence encodée, couverture 1.70%

Référence 1: couverture 1.70%

H : et pourquoi il faut manger du blé E : parce que c'est bon pour la santé E : parce que c'est des féculents et c'est bon pour le corps, pour l'énergie