

# L'activité physique et le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence

Avril 2025



Un grand merci à Magdalena Balica, Jennifer Merriman, Jose Marquez et à l'équipe du Centre de recherche sur le bien-être de l'Université d'Oxford.

© Droits d'auteur Centre de recherche sur le bien-être et Organisation du Baccalauréat International 2025. Tous droits réservés.



Le **Centre de recherche sur le bien-être** de l'Université d'Oxford est un groupe de recherche interdisciplinaire qui tient le rôle de chef de file mondial en ce qui concerne les sciences empiriques du bien-être. Il explore le bien-être au cours de la vie au moyen de quatre champs de recherches : la mesure, les causes et les effets, la politique et les interventions ainsi que l'avenir du bien-être.

Ses recherches ont été publiées dans des revues spécialisées de renom comme *Management Science*, *The Review of Economics and Statistics* et *Psychological Science*. Le Centre est l'une des quatre institutions contribuant chaque année au rapport mondial sur le bonheur (World Happiness Report) des Nations Unies.



L'**Organisation du Baccalauréat International (IBO)** est une référence mondiale en matière d'éducation internationale. Elle développe chez les jeunes la curiosité intellectuelle, les connaissances, la confiance en soi et l'altruisme. Nos programmes donnent aux élèves en âge scolaire les moyens de prendre en main leur apprentissage. Ils les aident à acquérir des compétences essentielles pour l'avenir afin de leur permettre de s'épanouir et de faire la différence dans un monde en rapide évolution.

## Pour citer ce rapport

ZHOU, W., TAYLOR, L., BOYLE, L., DEBORST, L., WHITNEY, J. et DE NEVE, J.-E. 2025. *L'activité physique et le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence : résumé de recherche*. Organisation du Baccalauréat International.

## Résumé 4

Les preuves actuelles et les prochaines étapes concernant les recherches sur l'activité physique	4
Augmenter l'activité physique dans votre établissement	5

## Introduction 6

Le cadre de satisfaction à l'égard de la vie scolaire	8
Le contexte du cadre	9
L'objectif et le champ d'application des rapports ciblés	10
L'importance des interventions en faveur du bien-être des enfants	10

## Revue de littérature 12

La définition de l'activité physique	12
L'état actuel de l'activité physique dans le monde	13
Les facteurs clés de l'activité physique chez les jeunes	14
Le lien entre l'activité physique et le bien-être	15
Les différences au sein des populations	16
Les limites de la recherche	16
Les interventions en faveur de l'activité physique	17
Le niveau des preuves	17
Tableau 1 – Les interventions en faveur de l'activité physique	18
Les principales constatations de la recherche sur les interventions en faveur de l'activité physique	20
Les obstacles à l'augmentation de l'activité physique	21
Comment mettre en place des interventions en faveur de l'activité physique dans votre établissement	21
Mesurer l'effet des interventions en faveur de l'activité physique	22
Tableau 2 – Les mesures subjectives de l'activité physique chez les jeunes	23
Tableau 3 – Les mesures objectives de l'activité physique chez les jeunes	24
Tableau 4 – Les mesures observationnelles de l'activité physique chez les jeunes	25

# Résumé

**Il a été régulièrement observé que l'activité physique, définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme « tout mouvement corporel qui requiert une dépense d'énergie », a des effets bénéfiques sur le bien-être.**

Les lignes directrices actuelles recommandent que les enfants et les jeunes consacrent 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, mais les données montrent que trop peu atteignent cet objectif.

La littérature examinée dans le cadre de ce rapport démontre également les effets bénéfiques de l'activité physique sur les facteurs du bien-être comme l'estime

de soi, les compétences sociales, le développement cognitif et les résultats scolaires.

Les avantages de l'activité physique ne se limitent pas à l'enfance et à l'adolescence. Ils contribuent également à établir les bases nécessaires pour que chaque jeune adopte un mode de vie plus sain à l'âge adulte.

## Les preuves actuelles et les prochaines étapes concernant les recherches sur l'activité physique

Les recherches actuelles ne permettent pas de dégager une intervention unique en matière d'activité physique. **Il n'existe pas de solution universelle permettant d'accroître l'activité physique dans tous les établissements scolaires.**

Des recherches plus approfondies sur l'utilité des différentes stratégies d'intervention doivent être menées dans les divers contextes propres aux établissements scolaires et aux élèves.

Par ailleurs, il est impératif de mieux comprendre comment renforcer les interventions en faveur de l'activité physique, de mettre en œuvre ces interventions de manière efficace sur le plan des ressources et de motiver l'ensemble de la communauté scolaire à s'impliquer.

Le domaine de l'intervention en faveur de l'activité physique s'accroît continuellement, tout comme notre compréhension de ces interventions chez les enfants et les jeunes. Chaque établissement scolaire doit explorer les interventions en s'intéressant à ce qui pourrait fonctionner dans leur propre écosystème scolaire et s'appuyer sur l'opinion des élèves pour favoriser le changement.

## Augmenter l'activité physique dans votre établissement

Bien que les preuves indiquent que les interventions en faveur de l'activité physique sont efficaces pour accroître l'activité physique et améliorer le bien-être des enfants et des jeunes, des recherches plus approfondies sont nécessaires afin de pouvoir formuler des recommandations en matière d'intervention fondées sur des données empiriques.

**Aucune constatation générale ne permet d'affirmer qu'un type spécifique d'intervention en faveur de**

Par exemple, il est possible de l'intégrer dans les cours du programme ou de mettre des ressources d'activités physiques à la disposition des élèves pendant les temps de pause ou de récréation.

Il faut aussi impliquer ces derniers dans le processus de prise de décision concernant le choix et la conception des interventions en faveur de l'activité physique afin de favoriser leur engagement. Il est également possible d'inclure des personnes faisant office de modèles, comme des membres du corps enseignant ou des parents, dans la création et la mise en œuvre des interventions dans le but de motiver les élèves.

**Les établissements doivent impérativement s'assurer que les interventions sont adaptées aux besoins des élèves et de la communauté scolaire au sens large.**

Il faut pour cela comprendre le contexte des élèves, et notamment :

- l'âge des élèves ;
- les capacités et la fonction motrices ;
- les genres au sein du groupe ;
- la disponibilité des ressources et les emplois du temps ;
- les influences au sein de la communauté ;
- l'environnement physique de l'établissement scolaire.

**« Il n'existe pas de solution universelle qui fonctionnerait dans tous les établissements scolaires. »**

**l'activité physique permet d'obtenir de meilleurs résultats**, mais la recherche recommande d'intégrer l'activité physique dans le programme d'études et l'environnement scolaire en général, et non exclusivement durant les cours d'éducation physique.

# Introduction

L'Organisation du Baccalauréat International et le Centre de recherche sur le bien-être de l'Université d'Oxford ont travaillé ensemble sur une série de rapports axés sur le bien-être dans les établissements scolaires.

Pour commencer, nous suggérons aux lecteurs et aux lectrices d'explorer les premiers rapports *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence* et *Wellbeing for Schoolteachers* avant de lire cette série de publications sur les interventions en faveur du bien-être.

Les établissements utilisent souvent le mot « bien-être » pour désigner tout ce qui sort du cadre de la réussite scolaire. Il leur est difficile de mesurer et de mettre en œuvre les changements, en raison de l'étendue des paramètres et de la difficulté à les cerner.

La science du bien-être est un domaine établi de la recherche universitaire, qui s'appuie sur les observations tirées de la science empirique du bien-être pour documenter les rapports.

Les rapports que nous avons publiés et qui explorent le bien-être des jeunes et des membres du corps enseignant **mettent l'accent sur le bien-être subjectif, qui se rapporte à la perception qu'un individu a de son propre bien-être.**

Dans le cadre scolaire, le bien-être est souvent considéré à tort comme l'opposé des troubles mentaux ou confondu avec le bonheur.

Cependant, dans le rapport *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence*, nous clarifions les différences entre ces concepts et la façon dont les établissements peuvent utiliser ces définitions pour choisir les aspects qu'ils souhaitent mesurer et influencer.

Fondamentalement, les définitions que nous recommandons dans le rapport omettent les facteurs de bien-être (comme la résilience, la santé mentale, la famille, les pairs, l'équipe enseignante, etc.) pour se concentrer sur **les trois principaux domaines du bien-être subjectif, à savoir la satisfaction par rapport à la vie, l'affect et l'eudémonisme.** Ils sont présentés dans la figure 1.



FIGURE 1 : LES TROIS COMPOSANTES DU BIEN-ÊTRE

SATISFACTION PAR RAPPORT À LA VIE

Cet élément rend compte de la satisfaction des jeunes par rapport à leur vie, de leur perception et de leur expérience.

AFFECT

Les sentiments, les émotions et l'état d'une jeune personne à un moment précis. Cela comprend notamment l'affect positif (par exemple, les sentiments de joie, de bonheur et de fierté) et l'affect négatif (par exemple, la tristesse, la dépression et l'anxiété).

EUDÉMONISME

Cet élément décrit dans quelle mesure les jeunes considèrent que leur vie vaut la peine d'être vécue ou si elle a un but et un sens (cela peut inclure l'autonomie, les capacités, les compétences et d'autres domaines du fonctionnement psychologique).

Le cadre pour le bien-être des jeunes présenté dans ce projet a pour objectif principal la satisfaction à l'égard de la vie scolaire. Nous mettons l'accent sur cet aspect du bien-être subjectif pour des raisons pratiques, mais nous soulignons également l'importance de l'affect et de l'eudémonisme.

Nous avons sélectionné ces objectifs, car ce sont les domaines que les établissements scolaires peuvent influencer le plus facilement : le cadre est présenté dans la figure 2.

Le cadre place l'indicateur de réussite clé, ou variable de résultat, au centre tandis que l'ensemble des facteurs qui exercent une influence démontrée par la recherche sont disposés autour.

Il est important de noter que **ce cadre porte uniquement sur les preuves du bien-être.** Par conséquent, les établissements scolaires peuvent envisager de consulter d'autres recherches, qui dépassent le champ d'application de ces rapports et se concentrent sur d'autres résultats positifs pour les jeunes.

**Chaque facteur influence le bien-être des individus à un degré variable** en fonction de facteurs comme l'âge de la personne et son environnement. Nous savons par exemple que les pairs jouent un rôle très important dans le bien-être des adolescentes et des adolescents, mais que cette influence est moindre chez les jeunes enfants. Ce cadre procure une grande flexibilité et peut être adapté au fil du temps pour intégrer de nouvelles connaissances.

Nous proposons, dans les deux rapports, des exemples de définitions que les établissements scolaires peuvent utiliser. Pour les jeunes, nous considérons qu'une définition spécifique à l'établissement scolaire, englobant les trois domaines, est plus appropriée.

**Cet établissement favorise le bien-être de l'ensemble des élèves.**

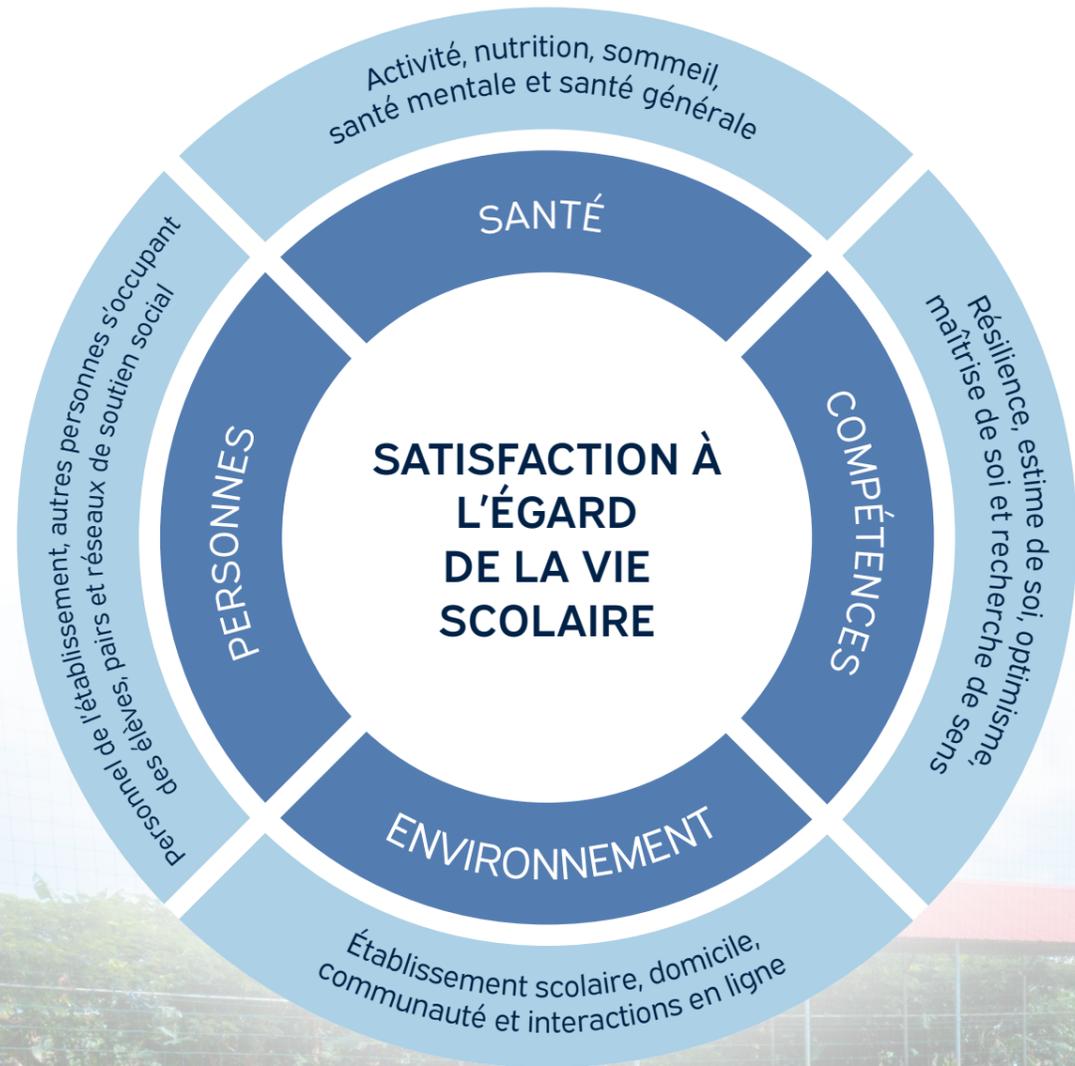
Nous définissons le bien-être comme le fait pour nos élèves d'éprouver de la satisfaction à l'égard de leur vie scolaire, de vivre des expériences positives au sein de l'établissement, d'éprouver des sentiments positifs envers l'établissement et de considérer que leurs activités au sein de l'établissement leur donnent un but et un sens.

(Cette définition adaptée est tirée du rapport *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence* ; Taylor et al., 2022)



Photo © Yan Krakau sur Pexels

FIGURE 2 : LE CADRE DE SATISFACTION À L'ÉGARD DE LA VIE SCOLAIRE



## Le contexte du cadre

Chaque établissement scolaire est un écosystème unique. Ce cadre pour le bien-être des élèves a été conçu de manière à être flexible et à s'adapter au contexte unique des établissements.

Le cadre est fondé sur des preuves et intègre des facteurs qui influent sur le bien-être des élèves dans quatre catégories : la **santé**, les **personnes**, l'**environnement** et les **compétences**. Il y a présentement 18 facteurs répertoriés dans ces 4 catégories, mais ce chiffre augmentera vraisemblablement au fil du temps, tandis que des recherches supplémentaires seront menées par la communauté scientifique mondiale. Ces facteurs ont été sélectionnés à partir d'une revue de littérature portant sur tous les facteurs susceptibles d'entraîner des changements positifs ou négatifs dans le bien-être des jeunes entre 5 et 18 ans, en mettant l'accent sur le bien-être en milieu scolaire.

Les facteurs présentés influenceront les élèves de diverses manières en fonction de leur âge et de leur stade de développement, des différences individuelles et des aspects environnementaux qui les entourent, au sein de l'établissement scolaire comme en dehors.

L'une des caractéristiques essentielles de ce cadre réside dans sa capacité à permettre aux établissements de se concentrer sur un facteur spécifique du bien-être. Dans le rapport consacré au bien-être des élèves, nous

recommandons dans un premier temps de solliciter l'avis des élèves et du personnel pour déterminer les facteurs importants dans chaque établissement.

Cela donne aux établissements les moyens de traiter des domaines spécifiques selon les besoins et les ressources disponibles. Une telle approche permet non seulement aux établissements scolaires de ne pas se sentir dépassés, mais elle leur fournit également des conseils sur les voies qu'ils peuvent explorer dans un premier temps pour améliorer le bien-être.

Le cadre actuel met l'accent sur les influences culturelles occidentales, pour la simple raison que la majorité des recherches sur le sujet ont été menées auprès de ces populations.

Lorsque nous considérons les différentes cultures dans le monde, il apparaît que différents éléments du bien-être peuvent revêtir différents degrés d'importance conceptuelle. De plus, il existe peut-être des éléments supplémentaires essentiels à certaines cultures, qui ne sont pas englobés dans la définition existante.

Au fur et à mesure que la recherche s'intéressera davantage à d'autres contextes culturels dans le domaine du bien-être des élèves, les constatations pourront être intégrées dans le modèle pour fournir une approche plus globale.



## L'objectif et le champ d'application des rapports ciblés

Cette série de mini rapports est conçue pour fournir une compréhension plus nuancée des interventions en faveur du bien-être des jeunes. Chacun d'entre eux contient des recherches scientifiques, des interventions, des méthodes de mesure et des discussions sur un facteur spécifique du bien-être.

Ces rapports présentent des niveaux de preuve scientifique différents pour chacun des thèmes abordés

et ont notamment pour objectif global de résumer les connaissances actuelles sur un thème donné ainsi que le travail devant encore être mené.

À terme, nous souhaitons que ces rapports s'intègrent dans un répertoire numérique et fondé sur des preuves, que les établissements scolaires pourront utiliser pour mesurer, suivre et soutenir le bien-être des jeunes et des personnes qui les entourent.

« En d'autres termes, le bonheur rend les enfants plus aptes à l'apprentissage. »

### L'importance des interventions en faveur du bien-être des enfants

Le rapport *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence* aborde ce sujet de manière approfondie. Il existe trois raisons importantes pour lesquelles les établissements scolaires doivent s'employer à améliorer le bien-être de leurs élèves. Nous vous les présentons ci-contre.

Le rapport souligne qu'il est profitable d'utiliser le temps, l'argent et les ressources scolaires pour améliorer le bien-être des élèves.

Non seulement ces améliorations auront vraisemblablement des retombées immédiates pour les élèves, mais elles auront aussi un effet moteur sur d'autres résultats positifs (sur le plan individuel, social et scolaire) et exerceront également une influence positive sur la vie future des jeunes qui se préparent à entrer dans l'âge adulte.

Fondamentalement, il n'y a apparemment pas de compromis à faire entre le bien-être et la réussite scolaire.

En d'autres termes, le bonheur rend les enfants plus aptes à l'apprentissage.

Les établissements peuvent investir en toute confiance temps et ressources pour améliorer le bien-être des élèves en sachant que cela exercera aussi une influence positive sur leur objectif principal de réussite scolaire.

**1** L'enfance et l'adolescence sont toutes deux des périodes importantes, et **chaque jeune personne a le droit de vivre cette période de formation déterminante de manière positive.**

**2** Un bien-être supérieur durant l'enfance et l'adolescence se traduit par d'autres avantages pour les jeunes, comme **une meilleure réussite, une meilleure santé mentale et un comportement social positif.**

**3** Il est important de développer le plus possible le bien-être au cours de l'enfance et de l'adolescence en raison des **effets durables** de ce dernier sur l'avenir des individus, notamment sur le niveau de bien-être et les perspectives d'emploi à l'âge adulte.



# Revue de littérature

## activité physique

*n. tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie importante.*

## La définition de l'activité physique

L'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie importante ». Ce concept se distingue de l'exercice, considéré comme une activité physique structurée et répétitive effectuée dans le but d'améliorer la santé.

Les niveaux relatifs d'activité physique mentionnés dans le présent rapport font référence aux recommandations de l'OMS, selon lesquelles les enfants et les jeunes devraient consacrer au moins **60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à soutenue.**

Selon l'organisme Sport England, un individu actif est une personne qui pratique au moins 60 minutes d'activité physique en moyenne par jour, tandis qu'une personne plutôt active effectue entre 30 et 59 minutes d'activité physique par jour. Une personne moins active a, quant à elle, des difficultés à s'adonner régulièrement à plus de 30 minutes d'activité physique par jour.

**La différence entre une activité physique « modérée » et une activité physique « soutenue » réside dans le degré d'intensité.** Les activités *modérées* élèvent le rythme cardiaque et provoquent une sudation, alors que les activités *soutenues* se traduisent par une respiration rapide et difficile, et un rythme cardiaque élevé.

moins actif

< 30 min

plutôt actif

30 à 59 min

actif

> 60 min

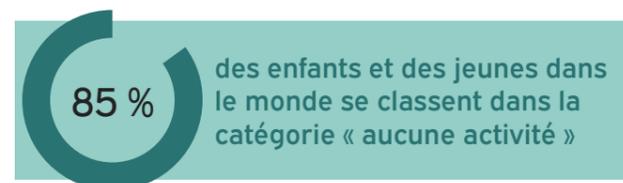
## L'état actuel de l'activité physique dans le monde

Les recherches montrent que **les enfants et les jeunes n'atteignent pas des niveaux suffisants d'activité physique au regard des recommandations de l'OMS.** Les niveaux d'activité physique diminuent lors de l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte.

Une étude examinant les tendances mondiales en matière d'activité physique a déterminé que **85 % des enfants et des jeunes dans le monde se classent dans la catégorie « aucune activité »** selon les critères de l'Organisation mondiale de la Santé.

Ces constatations ont été confirmées à la fois dans les études demandant aux élèves d'évaluer leur activité et dans celles prenant des mesures objectives (par exemple, en faisant porter aux élèves un accéléromètre).

**Cette tendance à pratiquer une activité physique insuffisante commence dès le plus jeune âge.** Un examen systématique mené dans sept pays (États-Unis, Écosse, Finlande, Autriche, Chili, Estonie et Belgique) pour mesurer l'activité physique des enfants dans les



écoles maternelles a montré que cette activité était suffisante dans seulement 54 % des cas.

On remarque en outre **une tendance à la baisse au fil du temps.** Les autoévaluations et les mesures objectives font toutes deux ressortir une diminution de l'activité physique, qui s'accompagne d'une augmentation des comportements sédentaires. Cela signifie que les enfants et les jeunes ont atteint un niveau d'inactivité plus important que jamais.

**Ce déclin de l'activité physique est vraisemblablement imputable à un ensemble de facteurs :** les avancées technologiques, les problèmes socioéconomiques, la réduction du nombre de cours d'éducation physique dans les établissements scolaires ainsi que la diminution des occasions de pratiquer des activités physiques en dehors de l'établissement.

Il a également été démontré que l'impact persistant de la pandémie de COVID-19 a eu pour répercussion de réduire les niveaux d'activité physique chez les jeunes.

**Ces tendances observées concernant le faible niveau et la baisse de l'activité physique ont des conséquences non seulement sur la santé physique des enfants et des jeunes, mais aussi éventuellement sur leur bien-être général.**



# Les facteurs clés de l'activité physique chez les jeunes

Les données issues de la recherche mettent en lumière plusieurs facteurs clés de l'activité physique chez les jeunes. La motivation et l'environnement social sont deux des facteurs les plus solidement attestés.

## Motivation

La motivation des enfants et des jeunes est influencée par des éléments comme la satisfaction, le soutien de la part des pairs, des parents, de l'équipe enseignante et de la personne chargée de l'entraînement, ou encore le sentiment de compétence et la réalisation des objectifs.

La théorie de l'autodétermination a été largement utilisée pour développer des stratégies d'intervention dans le but d'améliorer la motivation des élèves lors de la pratique d'activités physiques.

Selon cette théorie, la motivation humaine repose essentiellement sur trois besoins psychologiques innés : la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale.

Il a également été constaté que la satisfaction était souvent liée à ces trois facteurs, en plus d'exercer une influence déterminante sur les comportements des enfants et des jeunes en matière d'activité physique.

Cela suggère, comme le confirment des recherches plus approfondies, que les élèves s'adonnent plus volontiers à des activités physiques qui leur paraissent agréables, et que leur satisfaction est corrélée à une pratique soutenue. Les membres de la direction et du corps

enseignant doivent tenir compte de la théorie de l'autodétermination et des facteurs de motivation pour encourager leurs élèves à pratiquer une activité physique. Par exemple, les enseignantes et les enseignants doivent :

impliquer les élèves dans des activités d'un niveau de compétence approprié (compétence) ;

permettre aux élèves de choisir l'activité physique qui suscite leur préférence (autonomie) ;

créer des activités physiques inclusives favorisant la participation de l'ensemble des élèves en utilisant des équipements accessibles (appartenance sociale).

## Environnement social

L'environnement social dans lequel se déroule l'activité physique (notamment en ce qui concerne les relations entre les pairs, l'équipe enseignante, la personne chargée de l'entraînement et les parents) est étroitement lié aux avantages qu'en retirent les élèves sur le plan du bien-être.

Un sentiment d'appartenance et de connexion avec les membres de la direction, les entraîneurs et entraîneuses, l'équipe enseignante et les autres membres de l'équipe contribue de manière importante à une meilleure estime de soi et au bien-être.

Il convient de noter que plusieurs facteurs peuvent limiter, voire inhiber, la motivation et la participation

à une activité physique. C'est par exemple le cas d'un perfectionnement professionnel inadapté, d'un manque de confiance en soi chez les enseignantes et les enseignants et de l'externalisation du programme d'études.

La nécessité de fournir aux membres du personnel enseignant un soutien supplémentaire dans ce contexte est reconnue.

Ce soutien peut prendre la forme de ressources associées à l'activité physique qui contribuent à créer (et à maintenir) un environnement favorisant l'établissement de relations supplémentaires entre les équipes enseignantes et leurs élèves, mais aussi entre les élèves.

## Le lien entre l'activité physique et le bien-être

Les spécialistes de la recherche ont établi un lien clair entre l'activité physique et le bien-être, tant en matière de santé physique que de répercussions (positives) sur les autres éléments socioémotionnels du bien-être durant l'enfance et l'adolescence.

De nombreuses études, menées à différentes échelles dans plusieurs pays, ont démontré une relation positive entre une plus grande activité physique et une amélioration des éléments suivants chez les élèves :

- santé physique ;
- estime de soi ;
- compétences sociales (notamment un sentiment d'appartenance) ;
- fonction cognitive, cognition et mémoire en lien avec la réussite scolaire.

Par ailleurs, les enfants et les jeunes qui pratiquent une activité physique sont également plus susceptibles d'acquiescer des habitudes saines en matière d'activité physique à l'âge adulte.



## Les différences au sein des populations

Les différences au sein des populations se retrouvent également dans l'activité physique. Cela est particulièrement vrai pour le genre, l'âge, le statut socioéconomique et l'ethnicité, bien que ces deux derniers éléments aient fait l'objet de moins d'études.

Les lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité publiées en 2020 révèlent une amélioration limitée des niveaux de pratique d'une activité physique à l'échelle mondiale au cours des deux décennies écoulées ainsi que d'importantes inégalités selon le genre.

De plus, les données nationales montrent invariablement des inégalités relatives à l'âge, au genre, handicap, aux femmes enceintes, au statut socioéconomique et à la situation géographique.

La recherche révèle certaines tendances dont les équipes enseignantes peuvent tenir compte pour créer ou mettre en œuvre des interventions en faveur de l'activité physique.

Les effets de l'activité physique sur les divers facteurs du bien-être diffèrent selon les étapes de la vie.

De manière générale, les filles et les femmes sont moins susceptibles que les garçons et les hommes de pratiquer une activité physique. Cette tendance commence dès le plus jeune âge et se poursuit tout au long de la vie.

Le statut socioéconomique a un lien avec le niveau d'activité physique. Les élèves vivant dans des milieux favorisés sont plus susceptibles de pratiquer une activité physique d'intensité modérée ou soutenue en dehors de leur établissement scolaire que les élèves venant de milieux défavorisés.

Il convient cependant de noter que, même s'il est important de les connaître, ces tendances ne se retrouvent pas forcément dans tous les contextes.

En effet, dans tous ces domaines d'études, les spécialistes invitent à mener des recherches supplémentaires pour mieux comprendre comment les effets de l'activité physique se retrouvent au sein des différentes populations.

## Les limites de la recherche

Les recherches sur l'activité physique et le bien-être, notamment celles menées auprès des enfants et des jeunes, font émerger plusieurs difficultés et limites. Celles-ci concernent principalement la difficulté à définir et à mesurer le bien-être.

Tandis que les interventions mesurent souvent les effets de l'activité physique sur les facteurs de santé physique, les équipes de recherche ont toujours éprouvé des difficultés à mesurer ses répercussions sur le bien-être.

Le domaine de la science du bien-être évolue rapidement, mais différents questionnaires sont toujours utilisés à l'échelle internationale pour mesurer le bien-être, bien que les spécialistes de la recherche aient du mal à définir et à quantifier ce terme.

Nous recommandons d'utiliser la définition du bien-être *subjectif* proposée dans le rapport *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence*, à savoir :

### bien-être (subjectif)

*n. [dans un établissement scolaire] le fait pour nos élèves d'éprouver de la satisfaction à l'égard de leur vie, de vivre des expériences positives, d'avoir des sentiments positifs et de penser que leur vie a un but et un sens.*

En outre, bien que de nombreuses études confirment la relation positive entre l'activité physique et le bien-être durant l'enfance et l'adolescence, les données ne sont pas aussi probantes ou aussi bien documentées que pour les adultes.

« Une amélioration limitée des niveaux de pratique d'une activité physique à l'échelle mondiale au cours des deux décennies écoulées. »

## Les interventions en faveur de l'activité physique

Afin d'examiner les effets de l'activité physique sur les facteurs spécifiques du bien-être durant l'enfance et l'adolescence, les spécialistes de la recherche ont conçu et étudié un large éventail d'interventions.

Les interventions présentées dans le tableau 1 ont été sélectionnées pour leurs preuves de grande qualité. Cependant, les établissements scolaires doivent s'en remettre à leur propre jugement et à leurs protocoles pour déterminer lesquelles sont adaptées à leur environnement, à leurs élèves et à leur personnel.

Vous trouverez ci-dessous certains des éléments à prendre en considération, et vous pouvez consulter la liste complète dans le rapport *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence*.

- L'appropriation par la communauté et la consultation de la communauté sont recommandées pour que les stratégies de bien-être soient adoptées et soutenues par la communauté scolaire (parents et autres personnes s'occupant des élèves, élèves, personnel, communauté au sens large et autres parties prenantes de l'établissement comme les membres du conseil d'administration). Il est essentiel d'inclure la voix des élèves et d'utiliser une approche centrée sur l'enfant.
- Les politiques et stratégies de bien-être doivent être établies en bonne et due forme. Les

programmes mis en œuvre doivent être accompagnés de directives claires (ou faire l'objet de guides), et les membres du personnel doivent connaître les domaines dont ils sont personnellement responsables.

- Les actions doivent reposer sur des bases théoriques solides. Lorsque les interventions sont mises en œuvre, les parties prenantes de l'établissement doivent s'assurer que ces éléments théoriques essentiels sont enseignés durant l'intervention et qu'ils ne se perdent pas pendant l'adaptation. Ces interventions doivent également être directes et répondre spécifiquement au résultat escompté.
- Les experts externes peuvent s'avérer utiles pour mettre en place une intervention, mais pour qu'elle soit efficace, le personnel interne doit prendre le relais afin de garantir l'intégration de l'intervention et sa réussite sur le long terme.
- Les parties prenantes de l'établissement doivent sélectionner les interventions les plus faciles à mettre en œuvre dans leur environnement scolaire. Une intervention difficile à mettre en œuvre a moins de chances d'être efficace.
- La mise en œuvre d'une intervention contribue grandement à son efficacité. Il est important que les parties prenantes de l'établissement abordent la mise en œuvre comme un élément essentiel de toute intervention.

## Le niveau des preuves

Certaines études, en raison de leur conception, fournissent des preuves plus solides ou de meilleure qualité que d'autres. Les spécialistes qui se penchent sur une recherche scientifique analysent plusieurs aspects différents pour évaluer la rigueur de l'étude et déterminer dans quelle mesure les preuves peuvent être généralisées à différentes populations.

Bien entendu, ces niveaux de preuve doivent toujours être considérés à travers le prisme de ce qui est possible, éthique et pertinent pour le contexte.

Lorsqu'elle souhaite déterminer la fiabilité d'une étude, l'équipe de recherche commence par examiner la manière dont celle-ci a été menée et l'évalue en fonction de la méthode utilisée. Il est généralement admis que les modèles expérimentaux reposant sur des examens systématiques, des méta-analyses ou des essais contrôlés randomisés fournissent les preuves scientifiques les plus rigoureuses. Ils sont réputés plus rigoureux que les études quasi expérimentales, la recherche par observation et la recherche qualitative.

Cependant, tous les niveaux de preuve peuvent être utiles dès lors qu'ils sont examinés en contexte dans le cadre d'une approche globale.

Pour évaluer la méthode, les scientifiques observent également la manière dont les données ont été collectées, le nombre de participantes et de participants ainsi que leurs caractéristiques, si les constatations de l'étude ont été reproduites et si la recherche a mesuré l'objet ou le sujet visé. Ces éléments sont essentiels pour déterminer la solidité et la pertinence des preuves.

Dans le présent rapport, nous soulignons certaines des forces et des faiblesses des recherches s'intéressant aux interventions. Pour obtenir des informations complémentaires sur les méthodes de recherche, nous recommandons de consulter le livre *Research Methods in Education* (Cohen, Manion et Morrison, 8<sup>e</sup> édition, 2018).

## Le mouvement pour le bien-être dans les établissements scolaires

- Des ateliers à l'intention des équipes enseignantes et un programme d'activité physique comprenant :
  - des périodes de détente en classe ;
  - des jeux physiques guidés pendant la récréation ;
  - 4 sessions d'éducation physique de 90 minutes chacune.
- Une vaste étude (participation de plus de 3 000 élèves de 10 à 13 ans)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Une intervention de grande ampleur : contact au sein de la classe, lors des pauses et pendant les cours d'éducation physique
- Des rapports positifs sur l'efficacité de l'intervention rédigés par le corps enseignant et les élèves
- Les informations détaillées concernant l'exécution et le déploiement du projet permettent de le reproduire plus facilement
- L'intervention cible les élèves risquant de tomber dans un cycle de faibles niveaux d'activité physique dans leur établissement scolaire
- Le programme a été développé dans un contexte spécifique, auquel il est adapté (système éducatif danois)

## Activité et motivation en éducation physique

- Vise à donner aux élèves plus d'occasions de participer activement aux cours d'éducation physique et, plus généralement, à renforcer la motivation envers l'activité physique
- Cible le personnel enseignant l'éducation physique dans les établissements d'enseignement secondaire en leur proposant des ateliers, du mentorat en groupe et mise en œuvre facilitée par la technologie
- Une vaste étude (participation d'environ 1 500 élèves de 13 à 14 ans)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Augmentation significative des activités physiques d'intensité modérée à soutenue parmi les élèves
- Réduction significative du temps que les élèves passent à des activités sédentaires lors des cours d'éducation physique
- Intervention menée dans une région de l'ouest de Sydney (Australie) défavorisée sur le plan socioéconomique, ce qui peut rendre les résultats difficiles à comparer avec d'autres populations

## Passer à l'activité

- Six sessions en classe dirigées par le corps enseignant dans le but de réduire le temps que les élèves passent sur les écrans et d'encourager l'activité physique en :
  - enseignant aux élèves les avantages de l'activité physique ;
  - apportant aux élèves les compétences nécessaires pour autoévaluer leur propre comportement ;
  - favorisant l'activité physique et en développant la motricité et les compétences sociales.
- Une vaste étude (participation de plus de 1 000 élèves de 9 à 12 ans)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Le format de sessions en classe permet de reproduire cette intervention plus facilement
- Des groupes d'âge plus variés que dans les autres études sur les interventions
- Diminution significative du temps passé devant un écran
- Amélioration significative de l'autoefficacité
- Accent mis principalement sur la réduction du temps passé à des activités sédentaires plutôt que sur l'augmentation de l'activité physique
- Intervention menée dans une région de Sydney défavorisée sur le plan socioéconomique, ce qui peut rendre les résultats difficiles à comparer avec d'autres populations

## Activité physique pour toutes et tous

- Cette intervention de grande ampleur comporte une adaptation de l'environnement scolaire, du programme d'études et des partenariats communautaires sur une période de deux ans afin de prévenir le déclin des niveaux d'activité physique.
- Une vaste étude (participation de plus de 1 100 élèves de 12 à 14 ans)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Utilisation d'une mesure objective de l'activité physique
- Une étude menée sur deux années ayant permis à l'équipe de recherche de regarder au-delà des effets à court terme
- Augmentation significative de l'activité physique d'intensité modérée à soutenue après 12 et 24 mois
- Le programme contient de multiples éléments qui peuvent nécessiter des ressources importantes concernant le temps et le personnel

## L'activité physique dans l'ensemble du programme d'études

- Le corps enseignant reçoit une formation sur la façon de mettre en œuvre des sessions d'activité physique hebdomadaires de 90 minutes avec les élèves
- Une étude très vaste (participation d'environ 5 000 élèves ayant entre 2 et 3 ans au début de la recherche)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Une étude menée sur trois ans permettant à l'équipe de recherche de regarder au-delà des effets à court terme
- Augmentation significative de l'activité physique
- Nette amélioration des résultats scolaires
- Les sessions hebdomadaires de 90 minutes peuvent être plus difficiles à mettre en œuvre que d'autres interventions

## Programme d'éducation sur le mode de vie en faveur de l'activité

- Une intervention de grande ampleur ciblant à la fois les composantes scolaires et à domicile pour changer les habitudes en matière d'activité physique et encourager la pratique d'une telle activité
- Une vaste étude (participation de plus de 2 100 élèves de 13 à 15 ans)
- Des preuves solides issues d'un essai contrôlé randomisé
- Intervention ciblant les adolescentes, un groupe affichant l'un des niveaux d'activité physique les plus faibles
- Augmentation significative d'une activité physique soutenue régulière
- Intervention ciblant les adolescentes, ce qui peut rendre les résultats difficiles à comparer avec d'autres populations
- Constatations remontant à presque 20 ans (2005)



## Les principales constatations de la recherche sur les interventions en faveur de l'activité physique

Bien que chacune des interventions présentées dans le tableau 1 ait été menée dans des circonstances uniques, certains points saillants se dégagent sur ce qui rend une activité physique plus (ou moins) efficace, et des recommandations plus générales peuvent être formulées pour l'ensemble des établissements scolaires.

**1** Les recherches préconisent souvent **un accroissement de l'activité physique d'intensité modérée à soutenue** tout au long de la semaine, notamment lors des cours d'éducation physique, mais également **l'intégration de composantes physiques actives dans d'autres cours.**

**2** Pour être efficaces, les interventions en faveur de l'activité physique doivent **éduquer les équipes enseignantes et les élèves sur l'importance de l'activité physique et de la santé** (mentale et physique). Il est très important de comprendre la raison de toute intervention pour favoriser sa réussite.

**3** Certains groupes (par exemple, les filles et les jeunes dont le niveau d'activité physique de base est plus faible) **beneficient particulièrement des interventions en faveur de l'activité physique.**

**4** **L'âge des élèves détermine quels sont les aspects les plus bénéfiques de l'intervention.** Les enfants les plus jeunes peuvent tirer avantage d'une intervention mettant l'accent sur le développement des compétences motrices, tandis que les adolescentes et les adolescents pourraient mieux répondre à des interventions ciblant la perception de soi, la satisfaction et la motivation.

**5** **Le temps nécessaire pour qu'une intervention soit efficace dépend du nombre de personnes participant et du groupe d'âge.** La motivation semble diminuer au fil du temps, et il convient d'en tenir compte au moment de déterminer la durée d'une intervention.

## Les obstacles à l'augmentation de l'activité physique

Il est donc clair que toute augmentation de l'activité physique se traduira vraisemblablement par une amélioration des facteurs de bien-être chez les enfants et les jeunes.

Mais nous devons impérativement **tenir compte des besoins et des expériences des individus qui mettront en œuvre les interventions.** Les spécialistes de l'éducation subissent souvent de fortes contraintes de temps et sont l'objet de nombreuses sollicitations. Il est donc important de prendre en compte la pression supplémentaire que la mise en œuvre d'une intervention pourrait exercer sur leur emploi du temps déjà bien rempli.

Voilà un domaine auquel des recherches supplémentaires pourraient s'intéresser. Nous savons que la façon

dont une intervention est mise en œuvre influence considérablement ses résultats, mais **des difficultés subsistent en ce qui concerne la manière dont les activités peuvent être adoptées à long terme et à grande échelle.**

Il existe actuellement peu de preuves sur les effets à long terme des interventions spécifiques en faveur de l'activité physique et il peut s'avérer difficile de maintenir le comportement, notamment une fois que le caractère « nouveau » de l'activité s'est estompé.

D'une manière générale, **si les élèves apprécient l'activité, participent au processus de développement et acquièrent une certaine motivation à pratiquer une activité physique, les interventions seront plus efficaces sur le long terme.**

## Comment mettre en place des interventions en faveur de l'activité physique dans votre établissement

**Il est essentiel d'intégrer directement la voix des élèves dans le développement d'interventions ciblant les enfants et les jeunes pour assurer une promotion efficace de l'activité physique dans les établissements scolaires.**

L'initiative européenne pour la santé cardiaque (European Heart Health Initiative) émet des recommandations pour promouvoir l'activité physique et suggère des façons de prendre en compte les différents groupes de la communauté scolaire, aussi bien dans l'emploi du temps et l'environnement scolaire ou en dehors.

### Accès

**Un accès à des installations et à des environnements appropriés est un facteur déterminant du bien-être.** Les jeunes qui passent du temps à l'extérieur sont généralement plus susceptibles d'adopter un comportement actif. **Cela justifie de choisir une approche environnementale pour promouvoir l'activité physique,** y compris une politique et des investissements en faveur de voies piétonnes et cyclables sûres, de l'accès à la campagne et aux espaces ouverts, ainsi qu'aux sports et aux équipements collectifs.

### Famille

**Les connaissances et l'implication des familles jouent un rôle important pour encourager l'activité**

**physique.** Il peut être nécessaire de former et de soutenir les parents pour les aider à encourager efficacement la participation de leur enfant dans une activité physique, aussi bien au début que sur la durée.

### Horaire

**Les heures après l'école et les week-ends sont les principaux moments pendant lesquels les jeunes peuvent pratiquer une activité physique.** Par conséquent, il est essentiel de mettre des installations et des services à leur disposition pendant ces périodes.

### Ressource

**Il est important d'investir davantage (de temps ou autre) dans une éducation physique de qualité :** la recherche qualitative met souvent en évidence des opinions négatives à l'égard de l'éducation physique, ce qui démontre à quel point cette matière, si elle est enseignée de manière inadaptée, peut décourager l'activité physique dans la vie en général.

### Programme d'études

La promotion de l'activité physique par les établissements scolaires doit s'étendre bien au-delà du programme d'éducation physique. **Les preuves suggèrent qu'une approche à l'échelle de l'établissement pour la promotion de la santé et de l'activité physique est justifiée.** Cela nécessite d'intégrer la promotion de l'activité physique dans des efforts plus vastes visant à améliorer la santé physique et mentale dans les établissements scolaires.



## Mesurer l'effet des interventions en faveur de l'activité physique

La plupart des études sur l'activité physique et le bien-être utilisent une certaine forme d'autoévaluation, dont vous trouverez des exemples dans le tableau 2. **Lorsque cela est possible, ces mesures très subjectives doivent être associées une forme d'évaluation objective** (par exemple, accéléromètre, moniteur de fréquence cardiaque, etc.).

Cette association de mesures subjectives et objectives peut permettre de mieux comprendre les nuances dans la mise en œuvre d'une intervention ainsi que les raisons pour lesquelles elle sera efficace (ou non).

Bien entendu, il est possible que certains établissements scolaires ne puissent pas effectuer des mesures objectives. Les mesures par autoévaluation, quant à elles, peuvent être gérées facilement, rapidement et à moindre coût.

**Par conséquent, la méthode de mesure utilisée dépend de l'objectif global, de l'environnement et de la population concernée.**

TABLEAU 2 – LES MESURES SUBJECTIVES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

### Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire

- ✓ Enquête courte et simple remplie par des élèves de 11 à 15 ans
- ✗ Fiabilité faible à acceptable en ce qui concerne l'activité physique d'intensité modérée à soutenue dans différents pays
- ✓ Validé en anglais, français et espagnol
- ✓ Questionnaire pouvant être téléchargé gratuitement

### Programme international pour le suivi des acquis des élèves

- ✓ Enquête courte et simple remplie par des élèves de 15 à 16 ans
- ✗ Aucune preuve examinée par des pairs n'atteste actuellement la fiabilité de l'évaluation
- ✓ Validé en anglais, français et espagnol
- ✓ Questionnaire pouvant être téléchargé gratuitement

### Questionnaire sur l'activité physique destiné aux élèves dans la préadolescence et l'adolescence

- ✓ Enquêtes courtes et simples remplies par des enfants dans la préadolescence ou l'adolescence
- ✗ Couramment utilisé dans différents pays, mais principalement dans un contexte occidental
- ✓ Niveau de fiabilité satisfaisant
- ✓ Validé en anglais, français et espagnol
- ✓ Manuel pouvant être téléchargé gratuitement

### Questionnaire international sur l'activité physique, version courte et longue

- ✓ Adapté à différents groupes d'âge (15 à 69 ans), avec possibilité de répondre à une enquête courte
- ✗ Les études montrent que le questionnaire court IPAQ-S tend à surestimer les niveaux d'activité physique par rapport aux mesures objectives
- ✓ Fiabilité éprouvée avec des études menées auprès de différents groupes d'âge
- ✓ Validé en anglais, français et espagnol
- ✓ Questionnaire pouvant être utilisé sous la licence Creative Commons CC BY 4.0

### Étude de surveillance des comportements à risque chez les jeunes

- ✓ Enquête ciblant les adolescentes et les adolescents (14 à 18 ans)
- ✗ Enquête réalisée tous les deux ans, qui montre uniquement des tendances générales, contrairement à des enquêtes plus détaillées
- ✓ Validé en anglais, français et espagnol
- ✗ Fiabilité modérée selon de nombreuses études
- ✓ Questionnaire pouvant être téléchargé gratuitement

TABLEAU 3 – LES MESURES OBJECTIVES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

## Accéléromètre

- ✓ Relativement bon marché
- ✓ Simple à utiliser
- ✓ Bonne fiabilité à condition d'être porté pendant une durée appropriée
- ✗ Doit être porté entre 4 et 12 jours pour que les résultats soient considérés comme fiables
- ✗ Est incapable de distinguer les mouvements exigeant un effort (par exemple, monter des escaliers, porter des objets lourds, etc).

## Podomètre

- ✓ Relativement bon marché
- ✓ Simple à utiliser
- ✗ Est incapable de mesurer l'activité au-delà du nombre de pas, comme la vitesse ou l'intensité du mouvement
- ✗ La fiabilité dépend de l'appareil et du contexte d'utilisation
- ✗ Doit être porté pendant au moins trois jours pour que les résultats soient considérés comme fiables

## Moniteur de fréquence cardiaque

- ✓ Mesure directement le signal électrique du cœur et indique le nombre de battements par minute
- ✓ Considéré comme très fiable
- ✓ Peut être utilisé dès la naissance
- ✗ Plus cher que les autres outils de mesures objectives
- ✗ Pas aussi portatif ou confortable que les autres outils de mesures objectives
- ✗ Un rythme cardiaque élevé n'est pas forcément le signe d'une activité physique



TABLEAU 4 – LES MESURES OBSERVATIONNELLES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES (GÉNÉRALEMENT UTILISÉES POUR LES JEUNES ENFANTS)

## Échelle d'évaluation des activités des enfants

- ✓ Niveau de fiabilité élevé
- ✓ Échelle pouvant être téléchargée gratuitement
- ✗ Programme d'observation intensif : 10 à 12 heures 1 à 4 fois par an
- ✗ Validé uniquement en anglais

## Système d'observation du temps d'apprentissage de l'activité physique pour les enfants d'âge préscolaire

- ✓ Niveau de fiabilité élevé
- ✓ Échelle pouvant être téléchargée gratuitement
- ✗ Codification complexe des observations requérant que les observateurs et observatrices suivent une formation spécialisée
- ✗ Validé uniquement en anglais

## Système d'observation des activités de jeu et de loisir chez les jeunes

- ✓ Niveau de fiabilité élevé
- ✓ Échelle pouvant être téléchargée gratuitement
- ✗ Met principalement l'accent sur les jeux ou les activités de loisirs se déroulant à l'extérieur sur un territoire ciblé et ne prend donc pas forcément en compte l'activité physique pratiquée à l'intérieur
- ✗ Requiert un personnel formé et peut nécessiter des ressources importantes
- ✗ Validé uniquement en anglais

## Système d'observation pour le relevé de l'activité physique chez les enfants

- ✓ Niveau de fiabilité élevé
- ✓ Échelle pouvant être téléchargée gratuitement
- ✗ Les personnes chargées de l'observation doivent être formées et connaître le manuel de codification
- ✗ Validé uniquement en anglais

## Lectures complémentaires

---

TAYLOR, L., DE NEVE, J.-E., DEBORST, L. et KHANNA, D. 2022. *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence (premier rapport)*. Organisation du Baccalauréat International.

ZHOU, W., TAYLOR, L., BOYLE, L., DEBORST, L. et DE NEVE, J.-E. 2025. *L'activité physique et le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence : revue de littérature*. Organisation du Baccalauréat International.

## Références bibliographiques

---

Pour obtenir la liste complète des références utilisées dans le présent rapport et accéder à du matériel supplémentaire, consultez le site Web : [wellbeing.hmc.ox.ac.uk/schools](http://wellbeing.hmc.ox.ac.uk/schools) (en anglais).

