

# Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

*Quelles pratiques pédagogiques intégrant le numérique, utilisées par les enseignants d'éducation physique et à la santé, répondent aux besoins des élèves du secondaire en matière d'adoption d'un mode de vie sain et actif ?*

**Chercheuse principale**

Pascale Morin, Université de Sherbrooke

**Cochercheur.e.s**

Nancy Granger - UdeS

Sacha Stoloff - UQTR

François Vanderclayen- UdeS

Mirco Robert, cochercheur clinicien

Amélie Boulanger, coordonnatrice de recherche - UdeS

**Établissement gestionnaire de la subvention**

Université de Sherbrooke

**Numéro du projet de recherche**

2021-0EUA-297025

**Titre de l'Action concertée**

*Le numérique en éducation et en enseignement supérieur dans le contexte de la pandémie de COVID-19*

**Partenaire(s) de l'Action concertée**

Le ministère de l'Éducation du Québec  
et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

## LE NUMÉRIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

**Contexte.** L'adoption d'un mode de vie sain et actif est primordiale pour le développement, la santé (Carson et al., 2016) et la qualité de vie (Gopinath et al., 2012; Omorou et al., 2016) des élèves et peut aussi influencer positivement leur rendement scolaire (Alghadir et al., 2020; Castelli et al., 2007; Florence et al., 2008; Kantomaa et al., 2016; Kim et al., 2016; Kreitzberg et al., 2019; Trudeau et Shephard, 2008). Elle peut donc contribuer d'une façon majeure à la réussite éducative (MELS, 2017; Minkkinen et al., 2017). Malheureusement, près du tiers des adolescents ne dort pas suffisamment pendant la semaine d'école (Camirand, 2018) alors qu'une proportion similaire ne déjeune pas au moins trois jours d'école par semaine (Street, 2018a). Le nombre de jeunes respectant les recommandations en matière d'activité physique a récemment augmenté chez les garçons, mais sans atteindre le niveau prépandémique ( $\sigma$  52 % vs 40 %), alors qu'il est resté au niveau pandémique chez les filles ( $\sigma$  35 %) (Colley et Saunders, 2023). En parallèle, 52 % des jeunes de 13 à 17 ans naviguent plus de 10 heures par semaine sur Internet, une hausse importante depuis 2019 (+12 pts de %) (Académie du numérique, 2023).

Dans le cadre du programme d'éducation physique et à la santé (EPS) du secondaire, la compétence 3 (C3) intitulée « l'adoption d'un mode de vie sain et actif », intègre, entre autres, des notions sur l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique (MELS, 2010). Cette compétence, que l'on peut qualifier de transversale, bénéficierait d'une utilisation plus globale des pratiques pédagogiques numériques. En effet, dans le domaine de l'enseignement de l'EPS, le numérique a été identifié comme favorisant l'apprentissage, la motivation et l'engagement des

élèves (Goodyear et al., 2014; Pyle et Esslinger, 2014). Des efforts ont été déployés durant la pandémie pour développer efficacement des pratiques pédagogiques intégrant le numérique pour rejoindre les élèves; ceux-ci doivent être réinvestis dans l'enseignement de la C3 malgré le retour en présentiel.

**Question de recherche.** Cette recherche-action tente de répondre à la question suivante : Quelles pratiques pédagogiques intégrant le numérique, utilisées par les enseignants d'éducation physique et à la santé (EEPS), répondent aux besoins des élèves du secondaire en matière d'adoption d'un mode de vie sain et actif ? La recherche se concentre sur les pratiques pédagogiques numériques qui peuvent être utilisées à distance dans des modèles hybrides, par opposition à un enseignement totalement à distance comme lors du confinement.

**Principaux résultats.** Les résultats montrent que les EEPS ont une perception qui est majoritairement positive du numérique. De plus, ils utilisent une grande diversité de ressources numériques. Celles-ci ont parfois été imposées par l'école ou le centre de services scolaires alors que d'autres ont été choisies ou développées par les EEPS eux-mêmes. Les sites à caractère académique du Récit, de Force 4 (Le grand Défi Pierre Lavoie) ou encore la communauté ÉPS en ligne « Je partage, tu partages, on s'entraide ! », pour en nommer quelques-uns, sont fréquemment consultés par les EEPS. Les outils de la firme Google (Meet, Classroom, Forms, Slides) semblent obtenir la faveur de plusieurs EEPS pour leur convivialité. Les applications Runkeeper, Strava, et Nike Run sont préférées pour retracer les parcours. À titre d'exemple, les EEPS rapportent avoir utilisé des présentations théoriques sur les suppléments pour sportifs, des applications anatomiques pour déterminer les

muscles en mouvement lors de la levée de poids et des applications de parcours pour recueillir les trajets empruntés par les jeunes lors de leur entraînement.

Quand on demande aux EEPs de définir la C3, on note un décalage entre le prescrit ministériel (PEFQ) et leur interprétation. On obtient des réponses partielles, qui ne reflètent pas toujours l'ancrage d'une pratique autonome et quotidienne en vue d'un maintien à long terme du mode de vie sain et actif. Quant à l'usage du numérique dans l'enseignement de la C3, les EEPs ne partent pas tous avec les mêmes acquis. De ce fait, ils déplorent le manque d'accompagnement ou de formation reçue pour utiliser efficacement ce type de ressources. De plus, ils constatent que les élèves ne savent pas toujours comment se servir adéquatement des ressources numériques à caractère pédagogique, contrairement aux réseaux sociaux, si bien qu'ils doivent investir du temps de classe pour les initier à ces applications numériques.

Quand on leur demande de relater une activité pédagogique entreprise pour enseigner la C3 à l'aide d'une ressource numérique, la plupart des EEPs expliquent avec enthousiasme comment ils ont converti en format numérique leurs documents papier habituellement utilisés en présentiel. Ils ont eu tendance à privilégier l'usage du numérique à des fins d'amélioration de leur enseignement (p. ex. iDoceo). Peu sont repartis des savoirs, de leurs intentions à la base de leur activité pédagogique pour ensuite y intégrer le numérique. Bien que ce ne soit pas idéal, rappelons-nous l'urgence décrétée par l'annonce du confinement. Les EEPs ont déclaré avoir misé sur le maintien de l'engagement des élèves en proposant des activités « tendance », en privilégiant le lien de communication continu avec les élèves et un soutien par des encouragements fréquents. Par conséquent, dans le but de réinvestir les approches apprises en temps de pandémie tout en arrimant

mieux les cibles de formation de la C3, la didactisation semble être une avenue importante à privilégier.

La démarche évaluative de la C3 est souvent axée sur les connaissances théoriques, par des quiz sur des plateformes Teams ou Google que les jeunes complètent, au lieu de viser les compétences acquises. L'évaluation prend également la forme d'outils de compilation de données par le recours à des applications de suivi d'entraînement des activités réalisées à la maison (ex : photo du trajet sur Strava). Rares sont les rétroactions servant à capitaliser sur les apprentissages puisque les intentions pédagogiques de départ n'ont pas été clairement exprimées et que les étapes de la didactisation sont plus ou moins spécifiées et reliées les unes aux autres.

**Retombées.** La diffusion d'un guide réflexif constitue la principale retombée de notre recherche. Ce guide, destiné aux EEPs et aux conseillers pédagogiques, semble être le dispositif qui répond le mieux aux objectifs de la recherche et aux besoins issus des milieux scolaires qui émergent de l'analyse de données. Agrémenté de nombreuses vignettes imagées (format « bande dessinée »), il sert à renouveler la pratique enseignante avec humour et optimisme tout en considérant ce continuum de rapport/confort face au numérique. Conformément aux propos recueillis par les EEPs lors des entretiens individuels, il s'avère facile d'accès, convivial et numériquement partageable.

Dans son ensemble, le guide sert à aider les EEPs à faire du numérique un usage critique et réfléchi en faveur de la C3. Dans un premier chapitre, le guide réunit les éléments devant figurer dans la définition de la C3 issue du programme de formation (PFEQ). Par la suite, le guide propose un ensemble de questions et de réflexions en lien avec la multitude de possibilités du numérique

dans l'enseignement – apprentissage et l'évaluation afin que l'EEPS puisse faire un usage conscient et optimal des outils concrets et pratiques mis à sa disposition tout en considérant la réalité d'un groupe d'élèves. Cet apport permet d'accompagner l'EEPS dans sa démarche d'intégration du numérique à l'aide d'une démarche structurée et progressive. En séparant le guide en fonction des étapes de la démarche d'enseignement-apprentissage-évaluation, on espère donner du sens aux EEPS quant aux usages possibles du numérique, que ce soit pour faciliter la planification, la régulation, l'apprentissage ou pour l'évaluation. Parce qu'il permet de prendre en compte l'éventail des compétences des EEPS en numérique (de novice à confortable), le guide soutient le réinvestissement des approches apprises et utilisées en temps de pandémie. Le guide se termine par une série de vignettes humoristiques créées à partir des entretiens réalisés avec les EEPS. Celles-ci serviront comme objets de discussion en équipe et/ou de réflexions individuelles sur leurs pratiques. Le guide sera disponible pour tous les EEPS du Québec et servira également à la formation universitaire de 1<sup>er</sup> cycle.