

Un pour tous et tout ce qui bouge



Lutte contre l'obésité et vecteur de réussite scolaire : simple comme The Daily Mile™ !

Sylvain Jaffredo, Responsable du programme The Daily Mile en France

Le manque d'activité physique et l'obésité chez les plus jeunes représentent deux enjeux de santé majeurs. Mis en place dans plus de 10 000 écoles dans le monde, The Daily Mile lutte au quotidien pour aider les enfants à rester en forme, physiquement et mentalement !



Le terrain de jeu

* **Le manque d'exercice physique, un enjeu de santé et de société**

Depuis de nombreuses années, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) alerte sur le manque d'activité physique. En effet, 25% des adultes à travers le monde ne bougent pas assez¹, un chiffre en augmentation constante durant la dernière décennie et qui ne montre aucun signe de ralentissement. Les plus jeunes ne sont pas épargnés par ce phénomène, bien au contraire : 80% des enfants scolarisés dans le monde ne pratiquent pas l'heure d'activité physique quotidienne recommandée par l'OMS².

Le jeune public est une cible importante dans ces problématiques sachant que le niveau d'activité physique de l'enfance est prédictif du niveau d'activité à l'âge adulte³.

L'obésité de l'enfant est un facteur de risque d'obésité de l'adulte : plus le rebond d'adiposité est précoce, plus le risque d'obésité à l'âge adulte est élevé*. Le faible niveau d'activité physique et la hausse du taux d'obésité infantile représentent donc des problématiques mondiales.

En la matière, la France fait office de mauvais élève. Au classement du niveau de pratique d'activités physiques, le pays occupe la 119ème place sur les 146 étudiés. Selon une étude de l'OMS, 87% des enfants âgés de 11 à 17 ans font moins de 60 minutes d'activités physiques par jour².

En outre, un lien est observé entre la pratique sportive et le milieu socio-professionnel des parents ; les enfants les plus défavorisés font moins de sport. Plus le niveau de diplôme des parents est élevé, plus la proportion d'enfants pratiquant un sport augmente⁴.

Cette observation peut expliquer partiellement les différences en termes de taux d'obésité infantile respectivement estimé à 4,5% pour les enfants d'ouvriers et à 1,2% pour les enfants de cadres en grande section de maternelle ; et à 5,8% contre 0,8% en CM2⁵.

* **L'école, tremplin pour réduire ces inégalités ?**

Les activités physiques scolaires participent pleinement au développement de la santé physique des élèves. C'est un atout privilégié pour l'égalité des chances et pour la formation citoyenne des jeunes.

* Chez l'enfant, l'indice de masse corporelle (IMC) augmente la première année, diminue jusqu'à l'âge de 6 ans, et augmente à nouveau jusqu'à la fin de la croissance. Le rebond d'adiposité est le point le plus bas de la courbe de l'IMC, juste avant l'ascension de la courbe.

En théorie, en école primaire, 14% du temps du programme scolaire (soit 3 heures) des élèves français devrait être dédié à l'éducation physique et sportive, faisant de la France un des pays européens y consacrant le plus de temps : en moyenne, le double de ses voisins européens. Cependant, ces recommandations ne sont pas respectées à l'école primaire où le temps consacré à l'éducation physique et sportive est de 2h15⁶. L'hétérogénéité des pratiques et de l'accès aux installations sportives sur le territoire est souvent soulignée. Pour cause, le sport n'est parfois pas considéré comme un vecteur de réussite sociale et scolaire, reléguant alors l'activité physique au rang de variable d'ajustement lorsqu'il s'agit d'organiser l'emploi du temps d'une classe.

L'apprentissage des matières dites « fondamentales » est favorisé aux dépens du développement physique de l'enfant. Les jours d'école, près de 2/3 des enfants scolarisés de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air tous les jours⁷.

L'enjeu aujourd'hui est donc de trouver des opportunités permettant de redonner une place à l'activité physique des enfants à l'école, de façon simple, efficace et régulière.

L'action à la loupe

*** The Daily Mile, le chemin d'une prise de conscience mondiale**

Les observations ci-dessus ne sont pas que françaises, mais touchent un grand nombre de pays dans le monde. Au cours de l'année scolaire 2012, Elaine Wyllie, directrice de l'école primaire Ecossoise de Saint Ninian à Stirling, fait le constat inquiétant d'un manque de condition physique chez les élèves de son école.

Afin de pallier ce problème et redonner un souffle à la pratique physique dans son école, elle instaure avec sa classe un rituel quotidien de 15 minutes au cours duquel les élèves sont encouragés à se dépenser, à leur rythme. The Daily Mile voyait ses pionniers faire un pas vers un futur plus en forme.

Elaine Wyllie, fondatrice du programme, témoigne : « The Daily Mile a connu une magnifique croissance en très peu de temps. Il y a tout juste six ans, j'ai lancé la campagne dans une seule école primaire en Écosse, avec la simple conviction que 15 minutes d'activité quotidienne pouvaient transformer et améliorer la santé et le bien-être de nos jeunes. Je me réjouis de

la croissance, mais j'espère que ce n'est que le début. Je veux que chaque enfant, dans chaque école, fasse l'expérience des bienfaits pour la santé du programme The Daily Mile ».

Ce projet n'est lié ni aux cours d'Éducation Physique et Sportive, ni au développement de la performance. Il a pour but de combattre les problèmes de sédentarité, d'inactivité physique et d'obésité grandissants grâce à la pratique d'une activité quotidienne en s'adaptant aux capacités de chacun.

La simplicité de la mise en place du programme conjuguée à des résultats rapidement visibles a donné un essor fulgurant au Daily Mile. En une année, plus aucun des 57 élèves de l'école Saint Ninian n'était considéré comme « en surpoids » par l'infirmière de l'école. Trois ans plus tard l'initiative donnait naissance à une fondation ayant pour mission d'étendre ce projet le plus largement possible. En 2015, près de 3 000 écoles à travers le Royaume-Uni avaient déjà adhéré au programme.

*** The Daily Mile, un programme populaire par la simplicité de sa mise en place**

Le concept est simple et efficace : toutes les écoles peuvent le mettre en pratique gratuitement et sans avoir à former les enseignants. Elles n'ont besoin d'aucun équipement particulier. « Ce programme permet d'avoir des clefs pour prendre conscience qu'il n'y a besoin de rien pour bouger : de l'envie, une paire de basket et c'est parti ! », indique Sarah Ourahmoune, ambassadrice du programme.

La Figure 1 en résume les principes.

The Daily Mile se pratique en classe entière. Les enseignants jouent un rôle important : ils doivent faire partie du programme afin de motiver, encourager et montrer l'exemple.

Chaque jour, les enfants sont encouragés à s'aérer en extérieur pendant 15 minutes à une heure décidée par l'enseignant, toujours en dehors des périodes de récréation. Les enfants peuvent choisir de courir, trotter ou marcher à leur rythme. Afin de ne pas créer de compétition entre les élèves, il est important de faire un parcours en boucles. The Daily Mile n'est pas une course, il n'y a pas de ligne d'arrivée, il prend fin une fois que les 15 minutes sont passées. L'important, au cours de ces 15 minutes, est que les élèves doivent s'amuser.

Céline, professeur de CE2 à Massy, résume bien ces enjeux : « C'est un projet sportif en fonction de chaque élève, ils sont dans un projet collectif mais dans lequel ils progressent individuellement ».



Figure 1 – Les 10 principes de base du programme The Daily Mile

Afin de convaincre les plus sceptiques et de stimuler les classes engagées dans le projet, la fondation met régulièrement à disposition le résultat de recherches, la parution d'articles ou le témoignage d'enseignants. Cet accompagnement permet de faire vivre une communauté autour de ce projet et de la tenir informée de nouveaux éléments pouvant l'aider à promouvoir ou développer le programme.

Enfin, dans le but de dépasser le domaine de l'activité physique, la fondation propose des activités liant l'impact de The Daily Mile sur le corps : Comment mon cœur a-t-il réagi à cette sortie ? Quels muscles ai-je sollicité le plus (Figure 2) ? Autant de ponts pouvant simplifier l'approche de sujets scientifiques.

Un premier bilan

Le programme connaît aujourd'hui un succès international, rassemblant plus de 11 000 écoles dans le monde, dont 225 en France, en grande majorité des écoles primaires. The Daily Mile doit son avènement aux soutiens de différents horizons et à la simplicité de sa mise en place.

Cette réussite suscite depuis quelques années l'intérêt de nombreux chercheurs et études universitaires. Des recherches menées au Royaume-Uni, berceau du programme, mais aussi aux Pays-Bas, en Belgique ou en Italie, se sont intéressées aux effets du programme sur la santé physique et mentale des enfants débutants ou

pratiquants The Daily Mile⁸.

La mise en place d'une période quotidienne d'exercice, où les élèves peuvent se dépenser à leur propre niveau, sans exigences particulières en matière de vêtements ou d'équipement, montre à quel point il est facile de surmonter les obstacles à la participation à l'activité physique. Parce qu'il est recommandé de le pratiquer sur un circuit « en boucle », The Daily Mile tend à occulter les écarts de niveau entre les élèves. Bien que les plus rapides parcourent une plus longue distance, ils sont régulièrement amenés à dépasser des camarades plus lents et ainsi les encourager à parcourir quelques foulées à leur rythme lorsqu'ils sont à leur hauteur. Grâce aux encouragements de l'équipe pédagogique et de leurs camarades, un grand nombre d'enfants ont amélioré leur niveau de forme physique à l'école⁹.

Cette prise de conscience chez l'élève entraîne également une amélioration de leur comportement en classe et de leur réussite scolaire en général. Considéré à ses débuts comme un atout dans la lutte face à l'obésité, The Daily Mile s'est en effet également révélé être un outil pédagogique de choix dans l'amélioration de l'attention et de la concentration des élèves en classe. « Le bénéfice que j'y trouve à le pratiquer dès 8h30, vient du fait que les enfants déchargent beaucoup d'énergie et sont hyper concentrés toute la matinée », témoigne Céline, professeur de CM2 à Massy.

En forme avec Fleur et Flo

Fleur et Flo aiment bouger, car tout à l'école, tout comme vous, ils s'amusent à courir, à sauter et ont plein de plaisir à se dépenser et à jouer ensemble. Avec Fleur et Flo, découvrez ce que The Daily Mile fait à votre école. GARDONS LA FORME ENSEMBLE !



Figure 2 - « Fleur et Flo » emmènent les élèves à la découverte des effets de The Daily Mile sur leur corps

En savoir plus : <https://www.thedailymile.fr/a-propos-du-daily-mile/en-forme-avec-fleur-et-flo/>

Certains professeurs ont également associé The Daily Mile à d'autres enseignements plus classiques, comme les mathématiques, la géographie ou l'apprentissage d'une langue vivante. En savoir plus : <https://eckol.fr/the-daily-mile-bilan/>

Les études montrent une amélioration de la mémoire verbale mais également une augmentation de la confiance en soi et de la relation avec les camarades de classe. Afin d'évaluer ces effets, une étude de l'université d'Edinburgh et de Stirling a mis en parallèle trois types d'efforts, à savoir :

- Une activité de haute intensité (les enfants courent de plus en plus vite au rythme d'un bip, jusqu'à l'épuisement) ;
- Une activité d'intensité moyenne (une course ou marche à son propre rythme durant 15 minutes) ;
- Une activité sédentaire (rester assis durant 15 minutes).

L'objectif était de déterminer les impacts sur l'attention et la mémoire des élèves et leurs évolutions.

Pour chaque exercice d'attention, d'humeur et de mémoire, l'activité de marche ou de course s'est révélée plus bénéfique que celle de haute ou de basse intensité¹⁰.

Cela suggère que les enfants devraient être encouragés à faire de l'exercice à leur propre rythme pendant les courtes pauses de la classe, car cela peut les aider à être plus aptes à apprendre à leur retour. Il est important de noter que cette activité doit s'ajouter à l'éducation physique normale et se dérouler à des moments où le professeur de classe estime que la classe aurait le plus à gagner à faire une pause.

Forts de ces recommandations scientifiques, de nombreux gouvernements, ministères, fédérations sportives et athlètes Olympiques se sont associés au programme afin de le promouvoir et d'en vanter

les bienfaits. Les gouvernements anglais, écossais ou belge sont aujourd'hui des soutiens privilégiés du développement du programme dans leurs pays respectifs.

Afin de convaincre les professionnels de l'enseignement, de la santé ou les entités gouvernementales, la fondation s'est très rapidement appuyée sur les témoignages de directeurs d'établissements scolaires, de professeurs ou de sportifs de haut niveau. Le bouche à oreille a été le premier vecteur de diffusion du programme lorsqu'il n'en était encore qu'à ses premières heures.

Perspectives

* Les jeux olympiques comme moteur

Par son engagement vers un quotidien plus sportif, The Daily Mile correspond tout à fait à la mouvance des Jeux Olympiques de Paris qui veulent promouvoir les bienfaits de l'activité physique et sportive pour tous. L'organisation des Jeux Olympiques est une opportunité unique pour faire prendre conscience à la population de l'importance d'une pratique régulière et de stimuler l'envie des enfants à se dépenser.

Ambassadrice de l'opération The Daily Mile, Sarah Ourahmoune, championne olympique de boxe et vice-présidente du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), souligne le lien que peut représenter l'école entre les enfants et le sport en club : « C'est un moyen de communiquer, de socialiser et peut être donner envie aux enfants de s'inscrire dans un club et de poursuivre une pratique sportive en dehors de l'école. »

La France dispose de quatre ans pour une prise de conscience collective et mettre en lien les acteurs du changement (athlètes, enseignants, éducateurs, médecins, urbanistes...) vers une mobilisation générale.

Le travail a déjà commencé comme le montrent certaines expérimentations déjà mises en œuvre :

- « Pour une France qui bouge » qui propose des actions concrètes luttant contre l'inactivité physique comme l'organisation de la fête de Sport ;

- « Classe active » qui propose d'instaurer 30 minutes par jour d'activités physiques à l'école ;
- Ou encore la web-application #Bougezchevous du ministère des Sports.

L'activité physique doit faire partie de l'éducation. On apprend à lire ou à compter, il faut aussi apprendre à bouger, à se dépenser et à prendre soin de son corps. C'est l'enjeu des quatre prochaines années.

Références

- ¹ Guthold et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet*. 2018
- ² Guthold et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*. 2019
- ³ Hardie Murphy et al. Sports Participation in Youth as a Predictor of Physical Activity: A 5-Year Longitudinal Study. 2016
- ⁴ Onaps. État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France. 2017
- ⁵ Drees. La santé des élèves de grande section de maternelle en 2013 : des inégalités sociales dès le plus jeune âge. 2015
- ⁶ Deguilhem et Juanico. Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : Des enjeux partagés dans et hors de l'école. 2016
- ⁷ Esen, Santé publique France. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016). 2017
- ⁸ <https://www.thedailymile.fr/recherche/>
- ⁹ <https://www.lpf.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/CoppermileEvaluationReport.pdf>
- ¹⁰ Booth et al. A citizen science study of short physical activity breaks at school: improvements in cognition and wellbeing with self-paced activity. *BMC Medicine*. 2020 (<https://www.bbc.co.uk/teach/terrific-scientific/KS2/zf7qscw>)

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
28 place Henri Dunant BP38
63 001 Clermont-Ferrand
Cedex 1
Tél : 04 73 17 82 19

Directeur de la publication : Benjamin Larras
Maquette et relecture : Benjamin Larras et Pierre Melsens

ISSN : 978-2-9560116-6-9



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes



**UFR DE MÉDECINE
ET DES PROFESSIONS PARAMÉDICALES**
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concertation