

Université de Tartu

Institut des langues et des cultures étrangères

Département d'études romanes

Kärt-Katrin Johanson

**LES ATTITUDES DES ÉLÈVES D'UN LYCÉE EN ESTONIE À L'ÉGARD  
DES PAUSES ACTIVES ET PAUSES ÉDUCATIVES ACTIVES EN CLASSE  
DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE**

Mémoire de master

Sous la direction de

Anu Treikelder

Tartu 2023

# Table des matières

Introduction .....	3
1 Présentation du thème .....	5
1.1 La terminologie .....	5
1.1.1 L'activité physique .....	6
1.1.2 Le comportement sédentaire .....	7
1.1.3 Les pauses actives et les pauses éducatives actives .....	8
1.2 Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé .....	9
1.3 La réalité .....	10
1.3.1 L'activité et l'inactivité physique et la santé des jeunes .....	10
1.4 L'activité physique à l'école .....	16
1.4.1 Un changement de paradigme .....	16
1.4.2 L'activité physique en classe – les pauses actives .....	17
1.4.3 L'activité physique au service de l'apprentissage du français langue étrangère .....	18
1.5 Les programmes et initiatives d'activité physique .....	21
1.5.1 Comment les initiatives et défis marchent-ils ? .....	21
1.5.2 <i>Liikumisaasta</i> (l'Année de l'activité physique) .....	21
1.5.3 <i>Liikuma Kutsuv Kool</i> (L'École qui invite à bouger) .....	22
1.5.4 Des exemples d'initiatives en France .....	23
2 Méthodologie .....	26
2.1 Participant·e·s .....	26
2.2 Les observations dans la classe .....	27
2.3 Les discussions avec l'enseignante .....	27
2.4 Le sondage .....	29
2.5 Les cours .....	30

3	Résultats et discussion .....	31
3.1	Résultats .....	31
3.1.1	Les habitudes de l'activité physique des jeunes.....	31
3.1.2	Comment pourrait-on augmenter l'activité physique des jeunes ? .....	32
3.1.3	La motivation à bouger .....	33
3.1.4	Bouger en classe de français langue étrangère.....	34
3.1.5	Varia.....	35
3.1.6	Les hypothèses .....	35
3.1.7	Différences remarquables entre les jeunes femmes et jeunes hommes	40
3.1.8	Discussion .....	40
	Conclusion .....	44
	Bibliographie.....	46
	Résumé.....	52
	Annexes.....	53
	Annexe 1. Questionnaire .....	53
	Annexe 2. Une revue d'ensemble des préférences des élèves de l'activité physique en classe de français langue étrangère.....	54
	Annexe 3. Une revue des habitudes de l'activité physique des élèves par rapport à la fréquence. ....	55
	Annexe 4. Comment pourrait-on augmenter l'activité physique des jeunes, selon les élèves. ....	56
	Annexe 5. Les motivations des élèves à bouger.....	57
	Annexe 6. Les préférences des pauses (éducatives) actives des élèves .....	58
	Annexe 7. Formulaire de consentement .....	59

## Introduction

Inspirée par l'initiative du Ministère de Culture de l'Estonie d'intituler l'année 2023 *Liikumisaasta* ou « L'année de l'activité physique »<sup>1</sup> et le programme de *Liikuma Kutsuv Kool* ou « L'école qui invite à bouger », nous voudrions examiner l'activité physique, ou surtout l'inactivité physique à l'école, en particulier dans les cours de français langue étrangère.

Parler du thème d'activité physique, surtout de l'inactivité physique des jeunes est absolument nécessaire. Aujourd'hui, de manière encore plus marquée avec les effets de la crise de COVID-19, on parle de plus en plus du bien-être et les bonnes habitudes pour sauvegarder et améliorer notre santé mentale et comment l'activité physique régulière, ou mieux, quotidienne, y joue un grand rôle. Sans parler d'autres problèmes causés par l'inactivité : la santé cardiométabolique, le comportement, etc. (OMS 2022)

Si, à premier vue, il n'est pas clair pourquoi une telle analyse fait l'objet d'un mémoire sur l'apprentissage du français langue étrangère, nous voulons souligner que, à notre avis, il est impossible de parler d'apprentissage réussi sans parler de la santé des élèves. Si les besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits, la motivation et le bien-être de l'individu sont gênés et, par conséquent, la capacité de l'apprentissage diminuée, un fait déjà établi par Maslow (1954). Le bien-être de chaque individu et, par conséquent, le bien-être de la société est au centre du Cadre l'apprentissage de l'OCDE pour 2030 (*OECD Future of Education and Skills 2030 learning compass*) aussi (OCDE EDU2030 s. d.).

Dans le cadre de ce mémoire, nous avons conçu un sondage où nous avons étudié les attitudes des jeunes à l'égard de l'activité physique, des pauses actives et des pauses éducatives en classe.

Dans ce mémoire, nous avons postulé les hypothèses suivantes

- a) Les élèves ne préfèrent pas bouger dans les cours de français langue étrangère (FLE) ;

---

<sup>1</sup> 'liikuma' est 'bouger' en estonien

- b) Si les élèves doivent bouger dans le cours de FLE, ils préfèrent les activités physiques dans la classe qui sont liées à la matière concernée plutôt que celles qui sont sans rapport.

Les hypothèses sont basées sur les remarques que nous avons faites vis-à-vis du manque d'enthousiasme dans le cours de FLE aux moments où l'enseignante a demandé aux élèves de bouger pour une activité sans rapport avec l'apprentissage de la langue. Ces remarques ont été faites par l'auteure de ce mémoire pendant l'observation des cours de FLE de groupes différents et également dans les cours pour lesquels elle-même a remplacé plusieurs fois l'enseignant·e.

L'objectif de fournir une revue d'ensemble plutôt approfondie de l'activité physique et du comportement sédentaire est de susciter une motivation encore plus forte en faveur de la mise en œuvre de la pratique des pauses actives et des pauses éducatives actives pendant les cours. Nous introduisons une approche scientifique qui montre comment l'activité et l'inactivité physique a un effet sur notre bien-être, ainsi que la réussite académique, sous une myriade d'aspects. On peut espérer que ce contexte, accompagné par les corrélations entre les pauses actives ou les pauses éducatives actives et l'amélioration des compétences cognitives et des résultats scolaires, suivi encore par les besoins exprimés par les élèves, convaincra celles et ceux qui ont encore des doutes sur le sujet.

Le mémoire se divise en trois parties. Dans la première partie, nous présenterons le contexte de l'activité physique, la sédentarité et des pauses (éducatives) actives à l'école. La deuxième partie sera consacrée à la méthodologie du mémoire, dont un sondage et des observations non structurées, et la dernière comprend les résultats et la discussion. Les annexes présentent des tableaux des résultats du sondage.

Enfin, l'idée de ce mémoire est également née d'une expérience personnelle de l'auteure d'avoir trouvé l'importance de l'activité physique plus tard qu'à l'école et d'un souhait pour les jeunes de trouver la joie et envie de bouger le plus tôt possible. Après le slogan de Liikumisaasta : Allez, on bouge ! (*Hakkame liigutama!*).

# 1 Présentation du thème

Pourquoi une étudiante en enseignement de langue étrangère écrit-elle son mémoire sur l'activité physique dans plusieurs aspects, en touchant le sujet de la santé mentale ? Tout simplement parce que ce sont des sujets qui touchent tout le monde, qui sont aussi la responsabilité de toutes les enseignantes et tous les enseignants des autres matières, pas seulement les enseignant·e·s d'éducation physique et sportive. De plus, toutes les enseignantes et tous les enseignants ou bien tout le personnel de l'école, même le gardien, y ont un rôle important (LKK s. d.).

On a beaucoup entendu parler des bénéfices de l'exercice et de l'activité physique contre la dépression, même dans le cas des adolescent·e·s, mais moins d'études portent sur comment les petites pauses actives en classe normalement sédentaire affectent les enfants, et encore moins, comment les adolescent·e·s profitent de ces pauses actives. Aussi, nous essayerons d'en offrir un aperçu dans ce mémoire. Pour mieux comprendre et voir la gravité du sujet, le contexte de l'activité physique et l'inactivité physique ou le comportement sédentaire des jeunes sera présenté, suivi par les notions de pauses actives et de pauses éducatives actives.

L'activité physique dans la classe est de plus en plus étudiée en Estonie, à travers, par exemple, les possibilités et la nécessité de bouger dans les cours de science au lycée (Plato 2021) ; les pauses actives dans le cours d'estonien langue étrangère à l'école primaire (Laimets 2022) ; les pauses actives à l'école primaire, ainsi que les attitudes des élèves et des enseignant·e·s (Kalma 2015) ; et les attitudes des élèves et des enseignant·e·s dans une école primaire et un collège (Rüütel 2019). Dans cette dernière étude, l'auteure a exprimé la nécessité d'étudier les lycéens par rapport aux pauses actives (Rüütel 2019).

## 1.1 La terminologie

Dans le mémoire les notions d'activité physique, entre actif, bouger, être assis, le comportement sédentaire et la sédentarité, ainsi que les pauses actives, les pauses éducatives actives et leurs effets seront analysés. Pour commencer, même si la terminologie semble plus ou moins comprise, il vaut mieux la réviser dans le contexte de ce mémoire.

### 1.1.1 L'activité physique

Depuis des dizaines d'années de recherche sur l'activité physique, la définition par Caspersen *et al.* (1985) est essentiellement reprise (et utilisée par l'OMS même sans y faire référence explicitement (OMS 2022)). Les auteurs décrivent l'activité physique comme un comportement complexe et la considèrent comme tout mouvement corporel créé par les muscles squelettiques résultant d'une dépense énergétique. Grâce au rapport sur l'activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS 2022), nous avons trouvé la définition de Piggin, justifiée en détails dans son article en 2020 :

Physical activity involves people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships (Piggin 2020)

Nous en avons trouvé plusieurs traductions, mais utilisons ici celle de Derigny dans sa thèse de doctorat qui implique que des « personnes bougent, agissent et performant, avec leur espaces et contextes culturels spécifiques, influencées uniquement par leurs propres intérêts, émotions, idées, instructions et relations » (Derigny 2022 : 122). En critiquant l'absence d'un ancrage du temps opportun dans la définition de l'activité physique de Piggin, il propose de compléter cette définition comme phénomène qui implique des

personnes qui saisissent des opportunités pour bouger, agir et performer avec leurs espaces et **temporalités**<sup>2</sup> et contextes culturellement ancrés, et influencées par des intérêts issus d'une interaction entre leurs intérêts, émotions, idées, instructions et relations (Derigny 2022 : 122).

En effet, nous pouvons être d'accord avec l'ONAPS que pour donner une bonne idée de l'activité physique il vaut mieux considérer la définition physiologique et anatomique de Caspersen *et al.* (1985) de concert avec l'approche holistique de Piggin qui se focalise sur *les personnes* qui bougent plutôt que les muscles. De plus, la proposition de Piggin s'accorde mieux avec les directions générales de l'éducation

---

<sup>2</sup> Nous soulignons (en caractères gras).

physique et sportive dans le monde et en Estonie (*Liikumisõpetus* s. d.; OCDE EDU2030 s. d.)<sup>3</sup>.

On peut remarquer qu'il n'y a aucune mention du sport dans ces définitions. Il est important de comprendre que l'activité physique ne se limite pas seulement à la pratique sportive, mais prend compte de l'ensemble des mouvements dans la vie quotidienne (ONAPS 2022) – une devise également partagée avec le programme de la *Liikuma Kutsuv Kool*<sup>4</sup>

Enfin, nous présentons une définition de l'activité physique qui vient du site d'un programme en France qui invite les écoles à bouger, « Le grand défi Vivez Bougez », parce qu'elle explique de manière bien compréhensible pour les élèves ce que veut dire une activité physique :

C'est bouger son corps, être essoufflé, avoir chaud, transpirer ou avoir le cœur qui bat vite (exemples : marcher, courir, monter les escaliers, jardiner, faire du vélo, du foot avec ses copains ou de la corde à sauter) (GDVB s. d.).

### 1.1.2 Le comportement sédentaire

L'OMS décrit la sédentarité par rapport au degré d'activité physique « insuffisant pour se conformer aux recommandations applicables à l'activité physique » (OMS 2022 : vi). Une journée sédentaire par rapport à la quantité de pas par jour (p/j) était classifié comme < 5000 p/j sédentaire pour les adultes (Tudor-Locke et Bassett 2004) et < 7000 pour les filles et < 10 000 pour les garçons âgés de 6 à 12 ans (Tudor-Locke *et al.* 2011)<sup>5</sup>. N'ayant pas trouvé d'équivalent véritable pour les adolescent·e·s, nous

---

<sup>3</sup> Voir le chapitre sur *Liikumisõpetus* ci-dessous.

<sup>4</sup> Voir le chapitre sur *Liikuma Kutsuv Kool* ci-dessous

<sup>5</sup> 1) < 5000 p/j « sédentaire » \* ; 2) 5000 – 7499 p/j « faiblement actif » ; 3) 7500 – 9999 p/j « quelque peu actif » ; 4) ≥ 10 000 p/j « actif » ; 5) > 12 500 « très actif » pour les adultes.

Respectivement pour les enfants âgés 6 – 12 ans : 1) < 10 000 ; 2) 10 000 – 12 499 ; 3) 12 500 – 14 999 ; 4) 15 000 – 17 499 ; 5) ≥ 17 500 pour les garçons et 1) < 7000 ; 2) 7000 – 8499 ; 3) 9500 – 11 999 ; 4) 12 000 – 14 499 ; 5) ≥ 14 500 pour les filles. Nous n'avons pas trouvé les équivalents pour les adolescent·e·s.

\* encore révisé en 2009 : < 2500 p/j « activité physique de base » et 2500 – 4999 p/j « activité physique limitée » (Tudor-Locke *et al.* 2011; Tudor-Locke *et al.* 2009; Tudor-Locke *et al.* 2008; Tudor-Locke et Bassett 2004)

pouvons estimer que la valeur est probablement entre 5000 et 10 000 p/j, c'est-à-dire quelque part entre le niveau considéré sédentaire pour les adultes et celui des enfants.

Selon Tremblay *et al.* (2017), qui ont essayé de clarifier la terminologie de la sédentarité (utilisée également par l'OMS et l'ONAPS), la sédentarité implique un comportement caractérisé comme toute l'activité d'éveil réalisée en position assise, inclinée ou allongée avec une dépense énergétique faible qui veut dire jusqu'à 1,5 équivalents métaboliques ou METs<sup>6</sup>. Les comportements sédentaires courants sont : regarder la télévision (ou aujourd'hui plutôt faire du marathon de séries, devant n'importe quel écran), jouer à des jeux vidéo, utiliser les réseaux sociaux, faire ses devoirs, lire un livre, conduire (OMS 2022; ONAPS 2022). On peut y ajouter la participation aux cours normalement sédentaires.

### **1.1.3 Les pauses actives et les pauses éducatives actives**

La pratique d'activité physique en classe est une autre manière pour les élèves d'être actifs à l'école. Cela implique que les enseignant·e·s intègrent l'activité physique dans la classe, soit en l'intégrant directement dans les cours (*physically active lessons*, les cours physiquement actifs), soit en ajoutant de courtes pauses actives, soit en lien avec les contenus de la matière enseignée (*curriculum focused active breaks* pauses actives centrées sur le programme, autrement dit pauses éducatives actives), soit de manière indépendante (*active breaks* pauses actives) (Watson *et al.* 2017). Dans ce dernier cas, l'idée est de faire une petite pause pendant la leçon et pas forcément d'apprendre en bougeant.

Il faut remarquer qu'une possibilité merveilleuse pour bouger est d'aller dehors – et c'est ce qu'une majorité des élèves aiment probablement –, mais un objectif de ce mémoire est de montrer avant toute chose pourquoi il est important de réduire la sédentarité des jeunes et que profiter les pauses (éducatives) actives dans la classe sont justement utiles pour cela.

---

<sup>6</sup> L'équivalent métabolique implique la dépense énergétique et est relié au poids de l'individu et au temps de l'activité. L'unité de base 1 MET est au repos, c'est-à-dire l'état où on dépense pour simplement survivre. Pour comparer, pendant le sommeil il est < 1 MET et pendant l'activité physique (AP), logiquement > 1,5 METs. L'AP légère est 1,6 – 2,9 METs, l'AP modérée 3 – 5,9 METs, et l'AP vigoureuse ≥ 6 METs. De plus, se promener, par exemple, accorde à ~2 – 3,5, courir jusqu'à 23 METs, (Tremblay *et al.* 2017; Ainsworth *et al.* 2011)

## 1.2 Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) encourage les jeunes à pratiquer une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse 60 minutes<sup>7</sup> par jour et il est conseillé de faire des activités aérobiques d'intensité vigoureuse au moins trois fois par semaine. Pour illustrer, 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse est grosso-modo équivalent à 10 000 – 11 700 pas par jour pour les adolescent·e·s. Selon la recherche de (Guthold *et al.* 2019) on peut estimer que plus de 80% des jeunes scolarisés dans le monde ne suivent pas les préconisations de l'OMS. Même bouger un peu est déjà mieux que rien. (OMS 2022; OMS 2020)

Maintenir une activité physique régulière peut améliorer la condition physique, la santé cardiovasculaire, métabolique et osseuse. En outre, cela peut contribuer à réduire l'excès de graisse chez les enfants et les adolescent·e·s. L'activité physique peut également avoir des effets bénéfiques sur les fonctions cognitives, y compris les résultats scolaires et la santé mentale, tout en réduisant les symptômes de dépression et d'anxiété. (OMS 2020 ; Janssen et LeBlanc 2010 ; Nabkasorn et al. 2006)

Pour préciser, Esteban-Cornejo *et al.* (2015) ont conclu dans leur méta-analyse sur l'activité physique et la cognition des adolescent·e·s que l'activité physique vigoureuse est associée à la performance cognitive, tandis que la performance académique est liée à l'activité physique générale, surtout pour les filles. Ils ont également vu quelques tendances de la dépression et de l'estime de soi dans la médiation de l'association entre l'activité physique et la performance académique, mais recommandent encore de la recherche supplémentaire pour le vérifier. (Esteban-Cornejo *et al.* 2015)

L'OMS (2022) conseille également de réduire le comportement sédentaire. Hamilton *et al.* (2008) remarquent qu'il y a une émergence de la physiologie de *l'inactivité*, c'est-à-dire la recherche qui se focalise sur les effets du comportement sédentaire sur la santé. Les chercheurs et la chercheuse expliquent que souvent les gens comprennent mal la notion du temps sédentaire et ajoutent qu'il faut considérer la sédentarité comme

---

<sup>7</sup> Pour comparer : pour les enfants d'école primaire c'est 13 000 – 15 000 p/j pour les garçons et 10 000 – 12 000 p/j pour les filles, ainsi que pour les adultes c'est environ 10 000. (Tudor-Locke *et al.* 2011 ; Tudor-Locke et Bassett 2004)

un vrai danger pour la santé car elle contribue aux maladies cardiovasculaires et métaboliques<sup>8</sup>. Pour cela il faut donner des instructions et slogans clairs dans les lignes directives, c'est-à-dire comment éviter le comportement *inactif*, avec des pratiques exemplaires, plutôt que de se focaliser sur leurs messages sur le comportement *actif*. (Hamilton *et al.* 2008).

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail de la France (ANSES) préconise aux adolescent·e·s de restreindre la durée de chaque période de sédentarité à 2 h consécutives, et ne pas dépasser 2 heures de comportement sédentaire par jour. Le dernier est considéré comme le seuil au-delà duquel le risque pour la santé associé au niveau de sédentarité est élevé (ANSES 2020).

### **1.3 La réalité**

#### **1.3.1 L'activité et l'inactivité physique et la santé des jeunes**

Guthold *et al.* (2019) ont analysé les données de 1,6 million d'élèves âgés de 11 à 17 ans de 146 pays au cours de la période de 2001 à 2016 et montré que probablement plus de 80% des jeunes scolarisés dans le monde ne suivent pas les préconisations de l'OMS (60 min d'activité physique par jour). En général, les filles bougent moins que les garçons (Guthold *et al.* 2019; Kuu *et al.* 2018). En comparaison, les filles sont plus à risque de dépression que les garçons (dans les lycées en France 45,4 % vs 27,0%, selon les données de Léon *et al.* (2021). Vu que l'activité physique est un des moyens le plus efficace pour éviter et soulager les effets de dépression (Kandola *et al.* 2020; Guthold *et al.* 2019; Biddle et Asare 2011; Janssen et LeBlanc 2010), il est important de le noter.

Ce dernier point rappelle que les adolescent·e·s ont vraiment besoin d'être physiquement actifs parce que la dépression atteint de plus en plus souvent les jeunes de leur âge. Par ailleurs, de plus en plus de jeunes, même avant l'adolescence, font face à la dépression, surtout les filles. Vu que la dépression des adolescent·e·s est un gros facteur de risque pour le suicide, sans parler d'autres problèmes, comme les troubles d'apprentissage, sociaux, de l'augmentation du taux de tabagisme, d'abus de

---

<sup>8</sup> Les troubles métaboliques sont le diabète, l'obésité, les troubles lipidiques (les niveaux déséquilibrés de LDL-cholestérol (ou « mauvais » cholestérol) et HDL (ou « bon » cholestérol).

substance et d'obésité. (Bec 2022; Kandola *et al.* 2020; Bor *et al.* 2014; Thapar *et al.* 2012; Janssen et LeBlanc 2010)

Pour cela, Kandola *et al.* 2020 proposent que se concentrer sur les bénéfices de l'activité physique pour la santé mentale serait une bonne approche pour les lignes directives et recommandations pour les jeunes car c'est quelque chose à quoi ils peuvent s'identifier (à la place du fait d'améliorer leur santé osseuse ou cardiovasculaire, par exemple).

De plus, les corrélations entre la dépression et le comportement sédentaire sont également évidentes (Kandola *et al.* 2020; Biddle et Asare 2011; Janssen et LeBlanc 2010). L'étude longitudinale de Kandola *et al.* (2020) a montré qu'une réduction du comportement sédentaire de 2 h par jour entre 12 et 16 ans semble entraîner la diminution de 16 à 22% de niveaux de dépression à l'âge de 18 ans.

Il est important de noter que Saunders *et al.* (2013) ont trouvé que parmi des jeunes (âgés de 10 à 14 ans) que leur consommation de nourriture *ad libitum* n'a pas changé dans les situations (de 8 h) suivantes : 1) une journée sédentaire (sans interruption) ; 2) une journée avec des interruptions chaque 20 minutes pour marcher (intensité moyenne) 2 min ; et 3) une journée interrompue de promenades (intensité moyenne) de 2 min chaque 20 min, ainsi que de deux sessions d'activité physique légère/modérée (à 20 min). Cela fait croire que les jeunes ne compenseraient pas leur consommation de nourriture ni l'augmentation de l'activité physique modérée à cause des longues périodes de sédentarité (*per se*, ce serait probablement différent devant des écrans à cause du grignotage). Autrement dit, une journée passée assis sans manger moins que normalement et sans se bouger dépenserait probablement trop peu d'énergie. En d'autres termes encore, ajouter des pauses d'activité physique légère/modérée dans une journée autrement sédentaire sans manger plus que normalement peut mieux balancer l'équilibre d'énergie (c'est-à-dire, l'équilibre entre la consommation et la dépense) des jeunes. (Saunders *et al.* 2013)

De plus, une étude (Penning *et al.* 2017) a comparé les indicateurs<sup>9</sup> de santé des jeunes (âgés de 12 à 15 ans) pendant 1) une journée typique (65% sédentaire, avec des périodes sédentaires consécutives > 20 min) et 2) une journée avec la sédentarité réduite (50% du temps sédentaire remplacé avec l'activité physique légère, avec des périodes sédentaires consécutives < 20 min). Ils ont remarqué une capacité d'attention mentale<sup>10</sup> quelque peu diminuée dans le premier cas et augmentée dans le dernier. Malgré la différence statistiquement non significative, elle avait une taille d'effet moyenne et c'est à considérer. En fait, la différence entre la journée typique et la journée moins sédentaire était équivalent d'une amélioration de 6 mois dans la capacité d'attention mentale<sup>11</sup> (Pascual-Leone et Johnson 2011). Pourtant, ces changements sont probablement fonctionnels et temporaires (pas durables et structurels dans la fonction cognitive, tels que des modifications dans la capacité de réserve de la mémoire de travail), comme des augmentations dans la capacité disponible de la mémoire de travail grâce à une concentration élevée, à une attention soutenue, à moins de distractions sans liaison avec la tâche. Même si les améliorations de la fonction de la mémoire de travail sont temporaires, en introduisant les interventions régulières dans le comportement sédentaire, il serait possible d'en bénéficier dans le domaine académique et développemental. (Penning *et al.* 2017)

De plus, ces découvertes étaient en accord avec celles de Saunders *et al.* (2013), notamment que ni la consommation de nourriture (par une augmentation) ni la dépense énergétique (par une réduction) étaient compensées pendant les changements du temps sédentaire avec ou sans intervention. C'est-à-dire que le temps sédentaire interrompu de pauses donne une bonne possibilité de balancer la dépense énergétique en faveur

---

<sup>9</sup> Toutefois, il y avait des changements dans les lipides plasmatiques, notamment des améliorations statistiquement significatives dans le ratio de l'apolipoprotéine B à l'apolipoprotéine A-1 (ApoB/ApoA-1) et les tailles d'effet moyennes pour le cholestérol total, le cholestérol HDL et le rapport cholestérol total/HDL. Le ApoB/ApoA-1 est un biomarqueur utilisé pour évaluer le risque de maladies cardiovasculaires (plus sensible que le LDL-cholestérol), qui a un effet sur le métabolisme lipide et qui est un marqueur d'inflammation, possédant des qualités antioxydantes et anti-inflammatoires. (Penning *et al.* 2017)

<sup>10</sup> qui a un rôle dans le développement de la mémoire de travail (Pascual-Leone et Johnson 2011)

<sup>11</sup> La théorie du développement de l'attention mentale affirme que l'attention mentale se développe progressivement à travers une série de stades, chaque stade étant caractérisé par une nouvelle capacité de traitement cognitif. La théorie se concentre sur la façon dont les différents facteurs tels que l'expérience, la motivation et la formation influencent le développement de l'attention mentale. (Pascual-Leone et Johnson 2011)

de l'individu concerné. Dans l'étude de Penning *et al.* (2017), la période de 48 h après l'intervention était observée, dans celle de Saunders *et al.* (2013), il s'agissait d'une période de 24 h.

De plus, il est essentiel de souligner les découvertes présentées par Duvivier *et al.* (2013) qui ont étudié des jeunes de 19 à 23 ans, mais nous croyons qu'elles s'appliquent aux autres groupes d'âge. Notamment, Duvivier et ses collègues ont montré qu'une heure d'activité physique quotidienne (bien que ce soit utile en général pour les raisons vues ci-dessus) ne contrebalance pas les effets négatifs<sup>12</sup> d'une journée autrement sédentaire<sup>13</sup> sur la santé. Plus précisément, ils ont analysé trois situations : une journée dont 1) 14 h était sédentaire ; 2) 13 h était sédentaire et 1 heure d'activité physique soutenu (du cyclisme) ; 3) 8 h sédentaire, 2 h debout, 4 h marche tranquille. Malheureusement, nous n'avons pas trouvé si les périodes d'être debout ou de marcher était consécutives ou en alternance avec les périodes sédentaires, mais, vu que, outre porter un moniteur d'activité physique, les sujets ont dû noter dans un journal chaque 15 minutes de leurs activités, nous pouvons supposer que les périodes d'une activité (sauf pour l'activité physique vigoureuse) n'étaient pas nécessairement consécutives. **Ils ont conclu que pour réduire les effets négatifs de la sédentarité, il est plus efficace de diminuer l'inactivité par une activité légère comme marcher et se tenir debout plutôt que de faire une heure d'exercice physique**, si la dépense énergétique est constante (c'est-à-dire qu'il y avait la même dépense énergétique pour l'activité physique et le temps d'être debout et de marcher). (Duvivier *et al.* 2013)

Le travail de Duvivier *et al.* (2013) est de la plus haute importance parce que leurs données suggèrent **qu'il faut toujours réduire le temps assis, même si l'on pratique l'activité physique dans le temps qui reste**. Cette déclaration est également soutenue par d'autres études (Dunstan *et al.* 2012; Healy *et al.* 2008). De plus, Dunstan *et al.* (2012) ont montré clairement qu'interrompre le temps sédentaire chaque 20 min par des périodes courtes (2 min) de marche légère ou modérée améliore des indicateurs de

---

<sup>12</sup> Les effets négatifs sur le niveau d'insuline (une augmentation de la résistance à l'insuline peut augmenter le risque de développer un diabète de type 2 et d'autres problèmes de santé), ainsi que sur les lipides plasmatiques (y compris du cholestérol total, du cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) et ApoB, qui peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires).(Duvivier *et al.* 2013)

<sup>13</sup> Selon Tudor-Locke et Bassett (2004), une journée sédentaire est caractérisée par moins de 5000 pas. Dans l'étude, celle-ci était d'environ 4300 pas par jour (Duvivier *et al.* 2013).

la santé cardiovasculaire<sup>14</sup>. De plus, les deux études ont regardé des personnes adultes, Healy *et al.* (2008) dans la gamme de 30 à 87 ans, et Dunstan *et al.* (2012) celles de 45 à 64 ans et en surpoids. Bien que les résultats des études menées sur différents groupes d'âge soient analogues, nous pouvons extrapoler ces résultats aux autres groupes d'âge avec prudence.

En s'appuyant sur cela et pour aller plus loin, nous pouvons dire même que c'est le cas, même si c'est plus d'une heure d'activité physique par jour – **le temps sédentaire, soutenu même d'une activité physique devrait quand-même être limité et interrompu par des pauses.**

En outre, une revue documentaire systématique de 235 études avec 1,7 millions de participants de 71 pays a examiné la relation entre la mesure objective/subjective des comportements sédentaires et les indicateurs de santé chez les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans. Notamment, Carson *et al.* (2016) ont précisé les comportements sédentaires plus fréquents comme passer son temps devant des écrans, lire, faire des devoirs et concluent que bien qu'un plus grand temps dédié à lire et à faire des devoirs soit lié aux meilleurs résultats scolaires, une plus grande fréquence ou durée d'utilisations d'écrans (de types différents, par exemple les ordinateurs, téléphones portables, tablettes), qui arrive inéluctablement souvent assis, est associée à une composition corporelle défavorable et à un risque cardio-métabolique plus élevé, chez les enfants et les jeunes, sans parler d'une condition physique plus faible. Enfin, plus de temps devant l'écran est associé à une estime de soi plus faible. Autrement dit : moins de temps assis, en particulier devant des écrans, est lié à une meilleure santé. (Carson *et al.* 2016).

De plus, vu par rapport à la quantité de pas par jour, Tudor-Locke *et al.* (2011) ont estimé il y a 12 ans déjà (c'est à dire que nous pouvons supposer encore plus aujourd'hui avec l'augmentation probable d'utilisation d'écrans) que les adolescent·e·s (de 18 ans) ne font en général que 8000 – 9000 p/j. Rappelons notre estimation de la sédentarité d'un adolescent pourrait être entre 5000 et 10 000 p/j, c'est-à-dire que les jeunes sont sédentaires de façon alarmante. En outre, une étude longitudinale d'une durée de 6 ans

---

<sup>14</sup> Notamment, diminue le glucose postprandial (après le repas) et les niveaux d'insuline.

avec des milliers de participants et participantes (Kandola *et al.* 2020) a montré que le comportement sédentaire des adolescent·e·s est augmenté en général, et plus important encore, **que les jeunes qui étaient de plus en plus assis et qui faisaient de moins en moins d'activité physique légère entre les âges 12 et 16 ont présenté une augmentation substantielle des symptômes de dépression à 17 et 18 ans.**

Selon les études de Julian et ses collègues (Julian *et al.* 2022), la sédentarité a un effet principal sur la santé cardio-métabolique et hépatique d'adolescent·e·s en surpoids, même si les adolescent·e·s font de l'activité physique modérée ou vigoureuse à côté. Autrement dit, la sédentarité a un impact détériorant significatif sur les profils métaboliques, peu importe le niveau de l'activité physique. De plus, diminuer le comportement de sédentarité pourrait bien être un des premiers pas pour améliorer la santé métabolique, surtout quand l'activité physique est impossible à pratiquer (à cause des raisons sanitaires, par exemple). Néanmoins, unifier les deux, pratiquer l'activité physique et réduire le comportement sédentaire, donnent les meilleurs résultats sur la santé métabolique. (Julian *et al.* 2022)

En dernier lieu, certains types de petites pauses pour réduire la sédentarité sont en accordance avec la théorie de NEAT (*non-exercise activity thermogenesis* – la thermogénèse d'origine autre que l'activité physique) selon laquelle surtout remuer (*fidget*), mais aussi changer sa position, se tenir debout, faire quelques pas ou flâner (dans la vitesse de 1,6 – 3,2 km/h) contribuent à la dépense d'énergie entre 300 et 2000 kcal supplémentaires par jour. Dans une étude (Levine *et al.* 2005), les auteurs ont observé des volontaires minces et légèrement obèses, tous sédentaires. Même si l'échantillon était de taille modeste (10 + 10 personnes), les données sont bien illustratives. Il était conclu qu'en général, les personnes légèrement obèses sont assises environ 2 heures plus<sup>15</sup> que leurs homologues minces, en dépensant en moyenne 350 kcal par jour (cela seulement ferait perdre du poids : 15 kg par an). Par conséquent, NEAT peut aider lutter contre le surpoids et les maladies métaboliques, et il est promu aux États-Unis par le gouvernement. (Levine *et al.* 2005; Levine *et al.* 2000)

---

<sup>15</sup> Plus précisément, ils ont observé une différence de 164 minutes de plus assis et de 152 minutes de moins debout par jour entre les personnes légèrement obèses et minces (Levine *et al.* 2005)

Vu les analyses documentaires ci-dessus et également les données concernant des adolescent·e·s atteints d'obésité, il est raisonnable de conclure que rester longtemps assis en classe est bien à éviter. Il est absolument nécessaire de considérer ces données dans le contexte du mémoire car c'est surtout réduire le comportement sédentaire que tou·te·s les enseignant·e·s peuvent inclure dans leurs classes, sans trop d'interruptions des programmes d'études.

## **1.4 L'activité physique à l'école**

Vu que les jeunes passent beaucoup de temps à l'école, cela donne aux écoles une possibilité de donner aussi, à côté d'une bonne éducation, des possibilités de bouger et aussi de diffuser des messages positifs sur l'activité physique, non seulement dans les cours d'éducation physique et sportive, mais partout dans le cadre scolaire. (OMS 2022)

### **1.4.1 Un changement de paradigme**

La matière de *kehaline kasvatus* (éducation physique et sportive) dans le programme d'études national en Estonie est en transition de devenir *liikumisõpetus* (l'apprentissage d'activité physique ou de mobilité). Le nouveau programme se caractérise par des changements significatifs, notamment une diminution de l'accent sur les résultats standardisés et une plus grande ouverture aux différents types d'activités physiques, ainsi qu'une attention aux compétences essentielles de se détendre, récupérer et se concentrer. Il y a plus d'insistance sur la motivation intrinsèque, le développement personnel et les capacités individuelles, en reconnaissant que chaque élève peut acquérir les compétences nécessaires pour mener une vie active et saine. Autrement dit, il mène les jeunes vers un bien-être individuel (et donc collectif), un but conformé aux objectifs du projet international du Futur de l'éducation et des compétences 2030<sup>16</sup> (*The Future of Education and Skills 2030*) de

---

<sup>16</sup> Le projet collaboratif du Futur de l'éducation et des compétences 2030 était lancé en 2015 par l'OCDE pour cocréer une vision partagée de l'éducation, et notamment définir qu'elles sont les compétences, attitudes et valeurs dont un ou une élève a besoin (et qu'elles sont les qualités d'un ou d'une enseignant pour le ou la soutenir sur son parcours d'apprentissage). Le résultat est le Cadre d'apprentissage de l'OCDE pour 2030, conçu en collaboration par des groupes de travail internationaux (avec la

l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE s. d. ; OCDE 2018). Tout simplement, tout d'abord un mode de vie dans lequel l'activité physique est valorisée et chaque individu est motivé intérieurement pour trouver des façons et des occasions à bouger comme il ou elle veut parce qu'il ou elle s'en réjouit et en même temps comprend sa propre responsabilité vis-à-vis de sa santé. (Liikumisõpetus s. d.)

#### 1.4.2 L'activité physique en classe – les pauses actives

Il y a une myriade de sources sur l'activité physique dans la classe pour les élèves à l'école primaire, moins sur les collégien·ne·s, et encore moins sur les lycéen·ne·s. Heureusement, les revues documentaires nous aident à nous orienter dans les milliers d'articles. Pour en mentionner quelques-uns, la méta-analyse de Peiris et al. 2022; Daly-Smith et al. 2018; Watson et al. 2017; Rasberry et al. 2011, de Watson *et al.* (2017), de Peiris *et al.* (2022) . Leurs résultats sont présentés ci-dessous.

Une revue documentaire (Rasberry *et al.* 2011) a examiné (en plus d'autres sujets) comment les pauses actives et les pauses éducatives actives (durant 5 à 20 minutes) influencent les capacités cognitives (par exemple, l'aptitude, l'attention, la concentration), les comportements académiques (par exemple, le comportement en tâche), la réussite académique (par exemple, les résultats de test standardisés, de la littéracie et des mathématiques) et les attitudes (par exemple, l'humeur). Les sujets des études portaient principalement sur l'école primaire (comme nous avons pu le prévoir) et deux études ont considéré des collégien·ne·s. Rasberry *et al.* (2011) a conclu, selon les neuf études d'intervention revues, que **les pauses éducatives actives ont un effet positif ou n'ont pas d'effet significatif sur le fonctionnement cognitif, le comportement académique et/ou la réussite académique**. Autrement dit, les deux cas sont positifs parce qu'aucun ne réduit les résultats scolaires – pour cela, pratiquer l'activité physique a été encouragé par huit sur neuf études revues (voir plus Rasberry *et al.* 2011).

Les études comprises dans l'analyse de Watson *et al.* (2017) portant sur des enfants âgés de 5 à 12 ans (39 articles répondant aux critères) ont montré des corrélations entre

---

participation des experts d'Estonie) dont le but est d'aider (pas dicter) les pays à faire évoluer leurs programmes scolaires. (OCDE EDU2030 s. d.; OCDE 2018)

l'activité physique dans la classe (*classroom-based physical activity* et *physically active lessons*) de langue et l'amélioration des résultats scolaires, en particulier en ce concerne le comportement en tâche et l'attention sélective, et la réduction du comportement hors tâche, voire perturbateur. Peiris *et al.* (2022) ont vu, dans les études portant sur des pauses d'activité physique dans la classe (*in-classroom physical activity breaks*) chez des enfants de 6 à 13 ans (dix études appropriées), des effets positifs sur l'apprentissage de la langue étrangère et l'orthographe, mais pas sur les compétences en mathématique ou la lecture. Si nous y réfléchissons, c'est plutôt logique parce que dans l'apprentissage de langue (vivante) ce sont la communication et l'expression qui sont importantes et nous pouvons comprendre que pratiquer la langue faire en bougeant puisse aider les élèves à être à l'aise.

En revanche, Daly-Smith *et al.* (2018) ont constaté, en s'appuyant sur leur revue de dix-sept articles (avec participants âgés de 4 à 17 ans), que des corrélations entre des pauses physiques actives en classe (*classroom movement break*) et des pauses éducatives actives (*physically active learning*) et la cognition et des résultats académiques améliorés sont impliquées, mais ils concèdent qu'ils n'ont pas pu vérifier certainement leur soutien garanti à cause des répétitions limitées des études et leurs conditions ou leur qualité largement variables. Toutefois, ils ont reconnu qu'une pause (éducative) active sous la forme de  $\geq 10$  minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse donnait de meilleurs effets sur le temps consacré à une tâche (Daly-Smith *et al.* 2018). Néanmoins, ni Watson ni Peiris et leurs collègues n'ont trouvé un effet significatif des pauses d'activité physique dans la classe sur les fonctions cognitives ou l'activité physique (Peiris *et al.* 2022; Watson *et al.* 2017). En revanche, Donnelly et Lambourne 2011 ont noté des effets sur la mémoire, l'attention et la résolution de problèmes.

### **1.4.3 L'activité physique au service de l'apprentissage du français langue étrangère**

Maintenant, nous sommes bien persuadée des bénéfices de l'activité physique en général (pratiqué peu importe à quel temps pendant la journée) sur les compétences cognitives, les résultats scolaires et la santé, mais comment en profiter en classe de FLE et quels en sont les effets ?

Vu que les pauses (éducatives) actives peuvent consister à faire sortir les élèves de leur zone de confort, il est un peu compliqué trouver des activités physiques dans le cours de FLE destinées particulièrement aux *adolescent·e·s*. Bien sûr que les adolescent·e·s aiment jouer et s’amuser aussi, mais pour elles et eux il est plus difficile d’être à l’aise dans la classe parce que les opinions des camarades sont importantes (Brown 2004). Néanmoins, c’est essentiel de se sentir le plus à l’aise que possible dans la classe de langue pour mieux apprendre (Krashen 1985; Wu 2010). Toutefois, afin de mieux savoir quelles sont les activités physiques que les jeunes préfèrent elles et eux-mêmes en classe de FLE, nous avons conçu un sondage dont les résultats peuvent être observés dans le chapitre 3 du mémoire.

Il y a de nombreuses méthodes pour apprendre et enseigner une langue étrangère qui sont plus ou moins (inter)actives, mais selon le *Cadre européen commun de référence pour les langues* (CECR s.d.), aujourd’hui et dans le contexte de l’apprentissage des langues vivantes, il s’agit de surtout soutenir et aider les élèves préparer pour la vie réelle. Pour cela les approches communicatives sont recommandées, car c’est surtout pour interagir avec des gens, pour s’exprimer, accomplir des tâches et comprendre l’un l’autre mieux, etc., que l’on apprend des langues. Dans le volume complémentaire en 2020 la compétence de médiation, d’interaction en ligne et la compétences plurilingue et pluriculturelle sont ajoutées. (CECR s. d.)

Comme nous l’avons appris en formation d’enseignement des langues étrangères, les cours de langues étrangères ont une certaine liberté dans les plans de cours et les activités parce que l’acquisition d’une langue peut être achevée à travers diverses manières et matériaux authentiques (adaptés ou non) et ceux désignés pour l’apprentissage d’une langue. Dans la préparation pour la vie réelle se trouvent les activités physiques, en particulier les pauses éducatives actives parfaites. Par exemple, pour créer et jouer des situations différentes réalistes, comme des dialogues et même des petites pièces qui permettent de pratiquer des situations authentiques (Jusslin *et al.* 2022). Les pauses (éducatives) actives peuvent être utilisées d’une manière très variée : en plus de préparer pour les situations probables, l’enseignant·e peut les utiliser pour laisser exprimer les opinions des élèves à travers le déplacement dans la classe (une tâche appréciée par des élèves, selon l’expérience de l’auteure et le

sondage), pour répondre aux questions aux choix multiples avec des gestes, pour consolider les acquis, pour la révision, et ainsi de suite.

De surcroît, ces dernières années, il y a un corpus croissant de recherches sur la notion d'apprentissage incarné de la langue (*embodied language learning*), selon laquelle utiliser son corps pour apprendre une langue améliore le processus d'acquisition. Dans sa thèse de doctorat, Kresh (2021) a créé des gestes pour enseigner du vocabulaire aux élèves de FLE (de 7 à 11 ans) et a vu que l'incarnation des mots a soutenu la mémorisation du lexique, à la fois concret et abstrait, et du système verbal, ainsi que la compréhension plus claire de certains éléments grammaticaux. De plus, faire des gestes a permis une réflexion de plus grande rapidité et plus d'autocorrections. (Kresh 2021)

Les découvertes de Kresh (2021) s'accordent nettement avec une revue documentaire de Jusslin *et al.* (2022) qui a analysé 41 études empiriques de 1990 à 2020, à la fois sur l'apprentissage et l'enseignement de la première langue, sur la deuxième et sur la langue étrangère dans les niveaux d'éducation différents (participants âgés de 4 à 44 ans). Elles ont observé que les études se sont surtout, mais pas seulement, focalisées sur l'apprentissage du vocabulaire et les niveaux débutants (elles ont estimé que c'est probablement parce qu'au début beaucoup de temps est consacré à apprendre des nouveaux mots) et dans cet aspect, il y avait des résultats mesurables et subjectifs. Cependant, les chercheuses ont montré dans leur méta-analyse que, même qu'il y avait certaines particularités selon l'âge des élèves, qu'**un apprentissage incarné, utilisant des gestes, l'activité physique, ainsi que la technologie (par exemple, des jeux éducatifs, comme Kinect) et des activités artistiques (comme des éléments de l'art dramatiques<sup>17</sup>, de la danse ou la production comique) portait des avantages émotionnels et motivationnels sur l'intégralité de l'apprentissage de la langue.** (Jusslin *et al.* 2022)

---

<sup>17</sup> Par exemple, les improvisations, les pièces de théâtre, faire du mime, etc.

## **1.5 Les programmes et initiatives d'activité physique**

### **1.5.1 Comment les initiatives et défis marchent-ils ?**

Chaque année les interventions et concours en ligne se multiplient, aussi dans le domaine de la santé. En principe, c'est une idée louable, mais comment motiver le plus pour y participer ? Selon la recherche, il y a plusieurs aspects qui participent à la motivation. Les soutiens sociaux peuvent motiver les gens à changer leur comportement (Berkman *et al.* 2000). Selon des études (Günther, Schleberger, et Pischke 2021; Goodyear *et al.* 2021), les défis et le soutien social en ligne (et pas seulement en ligne) peuvent motiver les gens à améliorer leurs habitudes. Plus précisément, le soutien de nos pairs, nos amis, nos proches, nous motive à bouger plus, pas seulement les groupes thématiques en ligne, selon Cavallo *et al.* 2014, qui ont observé les interventions sur le réseau social Facebook pour augmenter l'activité physique.

Bien que le soutien social soit agréable, en réalité, c'est surtout le défi ou la compétition qui nous incitent à bouger, comme les études l'ont signalé (Zhang *et al.* 2016). Grâce aux expériences personnelles nombreuses, nous avons vu comment participer à un défi comme « un avril actif » peut vraiment rajouter une saine rivalité qui motive à bouger. De plus, les conclusions de la recherche de Zhang et ses collègues sont les suivantes : c'est l'environnement de soutien avec un grain de compétition qui donnent les meilleurs résultats dans l'amélioration de ses habitudes de santé. Nous avons vu que le plus efficace est un défi collectif, mais avec des objectifs individuels. Un défi où l'on peut voir les résultats des autres, mais en essayant de réussir soi-même. Une idée inspirante pour réduire le temps sédentaire dans la classe du FLE, également.

Les paragraphes suivants seront consacrés aux initiatives pour promouvoir l'activité physique en Estonie qui ont inspiré l'écriture de ce mémoire, puis nous mentionnons brièvement quelques exemples de la France également. Tous les programmes partagent la conviction que l'activité physique est agréable, même amusante, et non inatteignable ou inévitablement dure.

### **1.5.2 *Liikumisaasta* (l'Année de l'activité physique)**

Le ministère de culture de l'Estonie a intitulé l'année 2023 *Liikumisaasta* ou « L'année de l'activité physique » avec le slogan « Allez, on bouge ! » (*Hakkame liigutama !*).

Pendant l'année, tout le monde est invité à participer, à bouger, seul·e et avec des camarades et tout le peuple, en cherchant les événements organisés en Estonie. Chacun·e peut ajouter des événements dans le système informatique aussi. De plus, le site offre plein de lectures théoriques et pratiques sur l'activité physique, pourquoi et comment créer des bonnes habitudes de bouger, comment faire des pauses actives, et il y a des renseignements sur beaucoup des types de sports différents. (Liikumisaasta s. d.)

Chaque saison et chaque mois, il y a un thème précis et, par hasard, en mars, le slogan s'est focalisé sur les pauses actives dans le lieu de travail et dans l'école. De plus, depuis des années déjà, c'est au mois d'avril que plusieurs entreprises et établissements en Estonie<sup>18</sup>, ainsi que le lycée où l'auteure de ce mémoire enseigne le FLE, invitent leur employé·e·s et élèves à bouger, souvent en utilisant des plateformes ou applications qui mesurent les progrès et où on peut voir les réussites des camarades. Il y a des entreprises qui offrent des récompenses qui peuvent encourager les participants encore plus dans ce défi.

### **1.5.3 *Liikuma Kutsuv Kool* (L'École qui invite à bouger)**

Le programme de *Liikuma Kutsuv Kool* (LKK) est un programme des écoles qui valorisent l'activité physique et l'intègre dans toute la journée et encourage tout le monde à faire de même (littéralement traduit – *école qui invite à bouger*). À première vue, il semble que ce soient surtout les écoles primaires et collèges, pas les lycées qui font partie du programme. Pourtant, rappelons comment les adolescent·e·s ont besoin de bouger pour éviter et soulager les effets de la dépression (voir ci-dessus).

Les principes du LKK sont les suivants :

- L'activité physique est une partie naturelle d'une journée d'école qui soutient l'apprentissage, les relations et le développement saine ;
- Une école du LKK soutient la communauté de l'école à travers des matières, des pauses, du trajet et de l'éducation physique et sportive ;
- L'activité physique fait partie de la culture scolaire ;
- L'activité physique est promue par les salles de classe et la cour ;
- L'activité physique à différents moments de la journée rajoute de la joie de l'école, et offre aux élèves l'opportunité de participer et concevoir sa journée plus active ;
- L'activité physique est plus que du sport.(Liikuma Kutsuv Kool s. d.)

---

<sup>18</sup> Ou *Avril actif* pour tout le monde : (Action for Happiness s. d.)

Le LKK organise des formations pour les écoles, heureusement pour les lycées aussi, dont une avait lieu au lycée où l'auteure du mémoire travaille au moment où elle écrit celui-ci, mais malheureusement avant qu'elle eût commencé y enseigner. De plus, sur le site du LKK on peut trouver plein d'idées et de matériaux pour des activités physiques à l'école, à la fois tout au long de la journée et dans les cours. Par exemple, il y a des activités à faire seule ou ensemble, des activités ludiques, des activités à l'intérieur et à l'extérieur, et ainsi de suite. De même, en général, il y a énormément des ressources disponibles en ligne sur l'activité physique qui suscitent l'inspiration, parmi eux les payantes, mais également de nombreux sites gratuits. Il faut juste vérifier si elles sont appropriées aux élèves en question ou si elles doivent être adaptées.

#### **1.5.4 Des exemples d'initiatives en France**

En France, le programme de l'ICAPS (*Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité*<sup>19</sup>) est concentré sur la prévention du surpoids en promouvant la pratique de l'activité physique et limitant la sédentarité des jeunes. Son expérience montre qu'il est possible de prévenir le surpoids et le comportement sédentaire avec un partenariat et la mobilisation d'acteurs du monde de la santé, de l'éducation, de l'activité physique, de l'information, ainsi que des services territoriaux responsables du transport et des infrastructures de loisirs (Simon *et al.* 2011).

De même, on peut trouver plus d'information et programmes concentrés sur les jeunes d'école primaire, moins sur les collégiens et encore moins sur les élèves de lycée. Nous pouvons supposer que c'est à cause de la vision qui est de créer des habitudes à bouger qui continueront après l'école primaire. C'est pareil dans les programmes en France conseillés par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse, avec le programme de *30 minutes d'activités physiques quotidiennes dans toutes les écoles primaires*. La mise en place de 30 minutes d'activité physique chaque jour à l'école primaire représente un progrès significatif dans « la lutte contre la sédentarité chez les

---

<sup>19</sup> Programme de l'ICAPS (Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité, basée à l'origine à une étude aussi nommée ICAPS, *Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et Sédentarité* (ICAPS s. d.) et également lié à *l'Intervention ciblant l'activité physique et la sédentarité des collégiens*)

enfants » et en alignement avec les Jeux Olympiques de Paris 2024, « elles contribuent également à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques » (30 minutes d'activité physique... s. d.). L'objectif de cette mesure est de mobiliser les élèves autour d'un but commun : leur bien-être et le bénéfice de leurs apprentissages en général, y compris leur capacité de concentration et le climat en classe. (30 minutes d'activité physique s. d.)

Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) est un autre programme en France. Il s'agit d'un système de cubes énergie qui incitent à se bouger. Pour chaque 15 minutes d'activité physique consécutive, on obtient un cube énergie. Les cubes énergie sont accumulés sur le site du GDVB et il est impressionnant et, nous supposons, très motivant, selon la recherche ci-dessus (Zhang *et al.* 2016), à voir combien de cubes on peut attribuer individuellement, collectivement dans l'école et dans le pays entier. (GDVB s. d.)

Nous sommes sûre qu'il existe encore de nombreuses programmes, initiatives et défis plus ou moins locaux en Estonie, en France et ailleurs, mais nous croyons que les exemples présentés ici sont bien illustratifs.

Enfin, nous supposons que, si les pauses actives dans le cours de langue sont bénéfiques pour les enfants et les jeunes, ils peuvent avoir un bon effet sur les adolescent·e·s également, surtout si ceux-ci sont informés de la probabilité de l'activité physique à les aider. Nous l'avons observé dans d'autres études jusqu'à présent : s'il y a des effets positifs sur les autres groupes d'âge, il y en a sur les adolescent·e·s également.

Les découvertes ci-dessus sont prometteuses. Si les enseignant·e·s incorporent des pauses actives dans les cours de langue et du FLE, il serait possible de voir des résultats positifs dans l'acquisition du vocabulaire, ainsi que dans l'amélioration de la santé globale des élèves. De plus, les études sur l'apprentissage incarné sont encourageantes parce qu'elles montrent que faire surtout des pauses *éducatives* actives peuvent s'avérer utiles dans l'apprentissage des langues, à la fois des langues maternelles et des langues étrangères, par conséquent, le FLE.

En conclusion, selon les études dans le cadre de l'activité et de l'inactivité physique des jeunes dans la classe et ailleurs, nous pouvons donc être d'accord avec des programmes et initiatives – comme *Liikuma kutsuv kool*, *Liikumisaasta*, *30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles*, *Le Grand Défi Vivez Bougez*, pour n'en citer que ceux-là – qui promeuvent soit l'activité physique en générale, soit la réduction du comportement sédentaire, soit de pratiquer des pauses actives, des pauses éducatives actives. Un moyen d'atteindre les niveaux suffisants dans l'école est d'organiser un défi collectif ou on peut rajouter un petit peu de compétition. Comme a dit une collègue : faisons chaque année une année à bouger ! Il est évident, voire inévitable de cesser le temps sédentaire dans la classe, en incluant tous types d'activité physique, même s'il s'agit simplement de se tenir debout ou s'étirer, d'incorporer l'apprentissage incarné plus ou moins complexe ou d'autre.

## 2 Méthodologie

Lorsque nous avons commencé notre recherche, nous avons pu voir qu'il y avait principalement des matériaux sur l'activité physique en général, et qu'il était un peu plus difficile de trouver des sources concernant les petites pauses actives dans les cours même, surtout par rapport aux adolescent·e·s. Nous avons regardé les deux pour mieux comprendre le fond et le contexte de l'activité physique et les pauses éducatives actives ou au moins les pauses dans le comportement sédentaire dans la classe.

Outre une vaste consultation (et en même temps qu'une modeste partie) de la littérature sur le sujet, nous avons construit un questionnaire en ligne pour les élèves. Nous avons mené des observations non structurées participantes dans la classe du FLE. De plus, nous avons discuté avec l'enseignante de FLE des élèves participant au sondage.

### 2.1 Participant·e·s

L'échantillon comprend 28 élèves de dixième année<sup>20</sup> d'un lycée en Estonie qui présente 51% du nombre d'élèves total de trois groupes de FLE (55). Parmi les participant·e·s, il y avait 19 jeunes femmes, 8 jeunes hommes et 1 non spécifié, âgé·e·s de 16 à 17 ans, appartenant à trois groupes parallèles de FLE, respectivement de 19, 18, 18 élèves, disons des groupes X, Y, Z. Le nombre de participant·e·s est plutôt modeste, mais dans notre contexte, il peut bien illustrer les préférences des élèves et donne une idée générale de l'opinion des élèves à qui nous enseignons de temps en temps (quand un remplacement est demandé). Même les preuves modestes ont de la valeur, au moins pour de futures recherches.

Les élèves avaient commencé à apprendre le FLE en même temps dans l'année scolaire en question et étaient au troisième cours ; c'est-à-dire, qu'ils apprenaient le français depuis 3 mois à peu près, donc il s'agissait du niveau débutant (A1 selon le *Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer* ou CECR (CECR s. d.)).

Les trois groupes répartissent les participants du sondage environ en tiers (39%, 29% et 32% respectivement). Il faut noter que, pour certains élèves de la classe, le français

---

<sup>20</sup> Analogue à la seconde dans le système scolaire en France.

n'aurait pas été le premier choix. Par conséquent, tout le monde n'était pas trop content de suivre des cours de FLE.

## **2.2 Les observations dans la classe**

Dans le cadre du mémoire, afin d'avoir un peu de contexte, nous avons mené des observations non structurées et non participantes dans les cours de FLE du 27 mars au 28 avril. En outre, nous avons observé des cours auparavant pour notre développement général dans le cadre de l'enseignement. Il est important de noter que pendant notre recherche sur le terrain, les élèves n'étaient pas au courant ni du but des observations ni du fait que nous étions en train de finir nos études à l'université.

En fonction des situations en classe, l'enseignante adaptait les activités planifiées, par exemple, si elle voyait que les élèves étaient fatigué·e·s ou même assoupi·e·s, elle est intervenue (et parfois y a fait référence) en proposant une possibilité de bouger. Nous avons observé plusieurs activités, à la fois des pauses actives et des pauses éducatives actives: se lever pour s'étirer ; du travail en équipe de deux ou plus (en particulier en formant des nouveaux groupes pour éviter la collaboration uniquement avec les voisin·e·s ; trouver plusieurs élèves à qui parler ; faire un jeu de mime pour consolider les nouvelles expressions (ce qui a particulièrement plu aux élèves, selon l'observation et également le sondage) ; se mettre en colonnes selon des données variées (par exemple, en partageant des préférences personnelles qui, par conséquent, éveille les élèves et est en soi un petit jeu, par exemple) ; venir chercher des feuilles d'exercices (coupées en plusieurs exemplaires afin de retenir l'attention au sujet actuel, ainsi que de permettre aux élèves de plus bouger en classe) elles-mêmes et eux-mêmes ; regarder et suivre une vidéo d'un échauffement (qui va parfaitement avec le thème des sports et loisirs) ; et ainsi de suite.

## **2.3 Les discussions avec l'enseignante**

Nous avons conversé librement avec l'enseignante au sujet des élèves des trois groupes de FLE, incluant les élèves qui n'ont pas participé au sondage. Il est important de noter que l'enseignante était au fait du sujet de notre recherche, et nous avons donc pu en discuter avec elle après chaque session. Même si, normalement, elle essaye d'intégrer des pauses actives et pauses éducatives actives dans les cours, elle a admis que parfois

il faut s'adapter et changer les plans originaux et cela fait partie du quotidien d'un·e enseignant·e (et comme cela, chaque jour est différent).

L'enseignante a expliqué que si, au début, elle ne s'en tenait pas strictement à l'habitude de saluer debout pour commencer le cours, mais elle a découvert qu'en plus, rester debout est un bon moyen de commencer une leçon afin de s'accorder, donc récemment elle le voit également comme encore une opportunité de réduire le comportement sédentaire des élèves. Parfois, dans les cours, l'enseignante fait explicitement référence à la nécessité de bouger ou à l'état fatigué ou distrait des élèves, ce que nous avons trouvé pratique car cela permet aux élèves de mieux comprendre la raison derrière l'activité en question. Cela permet encore mieux de donner un sens aux différents aspects de leurs processus d'apprentissage, un principe valorisé dans le Cadre l'apprentissage de l'OCDE pour 2030 (OCDE EDU2030 s. d. ; OCDE 2018). Nous sommes d'accord avec l'enseignante que si l'on ne met pas d'accent sur l'explication, on peut voir comment les élèves évitent les occasions de bouger.

En outre, dans nos discussions, l'enseignante a attiré l'attention sur l'aménagement fixe des classes<sup>21</sup> qui n'incitent pas suffisamment d'écoute, de dialogue, ni de collaboration entre les élèves (y compris l'enseignant·e qui est toujours considéré·e comme apprenant·e<sup>22</sup>). Précisément, les cours de FLE ont lieu dans différentes salles qui sont partagées avec d'autres matières, c'est-à-dire avec d'autres collègues qui ont aussi leurs préférences. Nous avons discuté de ce que les chaises et tables faciles à déplacer (par exemple, celles à roulettes) peuvent faciliter des aménagements variables.

Enfin, l'enseignante a dit que pendant les cours elle réfléchit toujours comment inciter plus toutes et tous les élèves à participer au cours de manière active, et que les pauses actives et les pauses éducatives actives sont exactement un moyen pratique pour y

---

<sup>21</sup> D'habitude, en rangées « classiques » ou en « autobus » – les tables doubles l'une derrière l'autre.

<sup>22</sup> Également pour les parents, la collectivité et les chefs d'établissement (OCDE EDU2030 s. d. ; OCDE 2018)

arriver. De plus, elle a ajouté que si l'on fait partie d'un petit groupe de travail, il reste moins de possibilité de ne rien faire ou de se taire.

## 2.4 Le sondage

Premièrement, avant de concevoir le questionnaire, comme les élèves sont des mineurs, un formulaire de consentement a été envoyé aux parents sur la plateforme Studium. Aucune opposition n'a été présentée, nous avons donc obtenu la permission de mener à bien notre étude. Le sondage a été rempli entre le 21 avril et le 3 mai 2023.

Nous avons créé le questionnaire<sup>23</sup> sur Google Formulaires avec des questions à choix multiples et des questions ouvertes afin d'acquérir encore plus d'informations et d'idées pour planifier les cours dans le futur. Nous avons présenté cette idée aux participants aussi, parce qu'il est essentiel de donner de l'autonomie et une voix aux élèves, voire de bien les inclure comme agents de leur parcours d'apprentissage personnalisé dans un processus d'apprentissage profond dans l'éducation du 21<sup>ème</sup> siècle (EDU2030 s. d.).

La première partie du questionnaire après les renseignements personnels (y compris le groupe de FLE – le dernier pour mieux prendre en considération les souhaits de chaque groupe dans le futur) portait sur les habitudes des jeunes et des personnes sondées en ce qui concerne l'activité physique. Vu les deux hypothèses postulées au début du mémoire, nous avons demandé aux élèves d'exprimer leurs opinions et leurs préférences par rapport à l'activité physique. Certaines questions étaient obligatoires, mais auxquelles il fallait donner réponse plus développée (des exemples, des élaborations, des préférences), d'autres ne l'étaient pas afin de rassembler autant de données que possible avec les réponses à choix multiples.

La deuxième partie concernait les préférences des élèves par rapport à l'activité physique, c'est-à-dire les pauses actives et les pauses éducatives actives dans le cours de FLE, ainsi que dans les autres matières (sauf celle de l'éducation physique et sportive).

---

<sup>23</sup> En estonien parce que les élèves sont au niveau débutant de français.

Enfin, afin d'offrir encore une possibilité de s'exprimer, nous avons inclus pour le dernier un champ libre pour des commentaires, suggestions et salutations (pour finir légèrement l'enquête).

Le questionnaire dans son intégralité peut être consulté dans les Annexes (Annexe 1). Les résultats, par contre, sont analysés dans le chapitre 3 du mémoire.

## **2.5 Les cours**

Les cours dans ce lycée qui a fait l'objet de notre observation durent 75 minutes. Comme idéalement le temps sédentaire devrait être réduit chaque 20 minutes, il y faut donc au moins trois interventions actives par cours. Les groupes de FLE avaient leurs cours à différentes heures : soit vers 8 h, soit 9 h, soit 11 h, soit 13 h. Dans l'expérience personnelle de l'auteure, intégrer des pauses (éducatives) actives dans les premiers cours au matin est surtout essentiel pour animer les élèves un peu (au début de la classe, les activités d'échauffement sont particulièrement utiles). Pareillement dans le dernier cours de la journée (à 14 h 30), après le déjeuner – autrement dit, il est pratique de faire des pauses dans le temps sédentaire tout au long de la journée, comme vu dans la théorie ci-dessus.

### 3 Résultats et discussion

Il n'est pas du tout étonnant que le nombre d'opinions augmente proportionnellement au nombre de personnes impliquées. Chacun a son opinion et cela compte. Dans cette partie du mémoire les résultats du sondage de 28 élèves de FLE seront présentés, suivis d'une discussion.

#### 3.1 Résultats

Nous présenterons premièrement une vue d'ensemble des questions pertinentes pour notre travail et après les résultats par rapport aux hypothèses du mémoire.

##### 3.1.1 Les habitudes de l'activité physique des jeunes

Pour généraliser, nous pouvons dire que les jeunes étaient plutôt savant·e·s dans le domaine de l'activité physique, et qu'ils considéraient l'inactivité des jeunes comme problématique. Dans la Figure 1 on peut voir que deux tiers (21 personnes) des élèves ont vu l'activité physique limitée des jeunes comme un problème, 11% (3 personnes) non et 14% (4 personnes) n'ont pas une opinion claire (qui ont choisi 'difficile de dire').

1. Est-ce que l'activité physique limitée des jeunes est un problème selon toi ?  
28 vastust

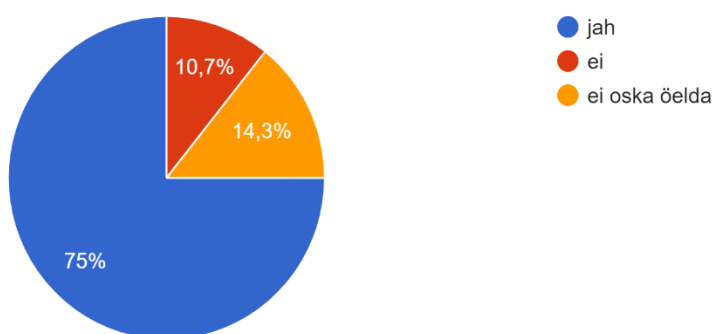


Figure 1. L'avis des élèves sur la quantité de l'activité physique des jeunes. Jah – oui, ei – non, ei oska öelda – difficile de dire.

De plus, de nombreux élèves avaient l'impression de devoir également plus bouger. Notamment, des 21 élèves regardant l'inactivité physique des jeunes problématique, il y en avait 15 (soit 71% de ces 21 élèves) qui pensaient qu'ils devraient plus bouger,

en même temps que seulement 6 (29%) étaient content·e·s de leur niveau d'activité physique. Cependant, de toutes les 28 personnes sondées, 57%, soit 16 ont affirmé qu'ils devraient être plus actifs et actives (les 12 restant·es ont dit non). Des 4 personnes pas trop sûr·es si l'activité physique modeste des jeunes est inquiétante (Figure 1) trois élèves considéraient leur niveau d'activité physique suffisant et une non.

Malgré les impressions de plusieurs d'élèves de faire trop peu du sport, nous pouvons dire qu'en général les élèves sont très actifs et actives, même sportifs et sportives dans leur temps libre. Les habitudes d'activité physique (qui peuvent être étudiées dans l'Annexe 3), sont les suivantes : 86% ou 24 personnes font du sport, dont 61% ou 17 élèves  $\geq 3$  fois par semaine (dont un  $\geq 6$  fois par semaine) ; 14% ou 4 personnes  $\geq 2$  fois par semaine et 11% ou 3 élèves une fois par semaine. Faire une promenade à pied est également populaire parmi 19 élèves ou 68%.

En comparant l'estimation du manque d'activité physique personnelle avec le niveau de l'activité physique hebdomadaire, nous avons vu que presque tout·e·s les 12 (précisément, 11) participant·e·s satisfait·e·s de la quantité d'activité physique dans leur vie font du sport trois fois ou plus par semaine. La/le 12<sup>ème</sup><sup>24</sup> fait de la randonnée et va souvent dans la nature. Parmi les 16 qui pensent qu'ils faut personnellement bouger encore plus, 12 font du sport régulièrement (dont 6 élèves  $\geq 3$  fois par semaine, 3 élèves 2 fois par semaine, et 3 élèves 1 fois par semaine) et les autres font au moins des promenades<sup>25</sup>.

### 3.1.2 Comment pourrait-on augmenter l'activité physique des jeunes ?

Pour voir comment on pourrait augmenter l'activité physique des jeunes selon elles- et eux-mêmes, nous avons donné aux élèves des options multiples et ils pouvaient également préciser après. Les résultats intégraux sont dans l'Annexe 4. Ici, nous voudrions remarquer que **les élèves ont vu qu'un moyen d'atteindre un niveau d'activité physique augmenté serait de profiter des pauses actives et des pauses**

---

<sup>24</sup> Le genre non spécifié.

<sup>25</sup> Vu les études dans la première partie du mémoire, les effets d'une marche ne doivent pas être sous-estimés.

**éducatives actives**, respectivement 46% (13 élèves) et 43% (12 élèves)<sup>26</sup>. En plus, 61% des élèves (17 personnes, dont 8 étaient pour les pauses actives et pauses éducatives aussi) ont choisi de renforcer la sensibilisation du sujet.

De plus, nous avons observé que seulement quelques-un·e·s des 12 élèves satisfait·e·s de leur activité physique ont vu l'implémentation des pauses actives ou des pauses éducatives actives comme une augmentation de l'activité physique des jeunes. Selon ces élèves, la solution serait plutôt un entraînement moins cher ou gratuit, des allocations sportives, et la sensibilisation. Rappelons également qu'une moitié des 12 élèves ne trouve pas que l'activité physique limitée des jeunes est un problème. Nous supposons que c'est lié au fait qu'ils font autant du sport et n'ont pas un rapport personnel d'un manque d'activité physique.

Les 16 élèves non satisfait·e·s de leur quantité d'activité physique (dont tout le monde, disons, sont au courant du problème de l'inactivité physique des jeunes) ont vu des solutions plus variées. Y compris des pauses actives et des pauses éducatives actives (sauf 3 personnes dont 2 ont en fait préféré personnellement bouger dans les cours de FLE et une n'était pas sûre<sup>27</sup>), sans parler d'avoir été d'accord pour renforcer la sensibilisation comme moyen d'augmenter l'activité physique des jeunes, etc.

### **3.1.3 La motivation à bouger**

Nous avons étudié également les raisons motivant les élèves à bouger. Nous avons observé qu'environ une moitié des élèves fait de l'activité physique avec le but de soutenir la capacité d'apprentissage ou les fonctions cérébrales (15 élèves, soit 54% (plutôt) motivé·e·s). Nous estimons que si l'on sensibilise les jeunes sur cette possibilité, nous voyons plus de jeunes concient·e·s de cela, ce qui permet ensuite de les motiver encore plus bouger. Néanmoins, ce qui les motive le plus (82% au total), ce sont l'apparence (*välimus*), pour se sentir bien (*hea tunne*), et pour la santé mentale (*vaimne tervis*) aussi. Respectivement, 17 motivé·e·s et 6 plutôt motivé·e·s ; 16 motivé·e·s et 7 plutôt motivé·e·s ; et 13 motivé·e·s et 10 plutôt motivé·e·s (voir l'Annexe 2). Rappelons que Kandola *et al.* (2020) ont recommandé de motiver les

---

<sup>26</sup> Plus ou moins les mêmes élèves avec 2 exceptions.

<sup>27</sup> Selon leurs réponses à la question 9 du sondage concernant les façons de bouger en classe de FLE (voir Annexe 2).

jeunes à bouger plus en les éduquant sur la grande influence de l'activité physique sur la santé mentale.

Parmi les découvertes moins agréables, nous avons fait une observation navrante (mais totalement changeable avec une approche appropriée et soutenante) : il semble qu'intégrer de l'activité physique, même une petite pause, ne soit pas (encore) une pratique courante dans toutes les matières. Désormais, grâce à la théorie ci-dessus, en connaissant les besoins, et aux résultats du sondage les souhaits des élèves, nous sommes absolument motivée d'améliorer la situation dès que possible.

#### **3.1.4 Bouger en classe de français langue étrangère**

Pour avoir une meilleure idée des attentes des élèves, nous leur avons demandé de préciser leurs attitudes par rapport aux pauses dans le cours de FLE. Notamment, si les élèves les aiment, ainsi que s'il faut les faire dans le cours, quelles façons de bouger iels préfèrent. Les options de réponse suivantes avaient été données : plusieurs pauses courtes ; une seule plus longue ; intégrée dans l'apprentissage ou des pauses éducatives actives ; des pauses actives (pour juste bouger, s'étendre), avec interaction/communication ; sans interaction/communication ; chanter ; je ne voudrais pas bouger dans le cours de FLE ; autre. Les résultats peuvent être consultés dans l'Annexe 6 du mémoire.

Ce qui est positif dans le contexte du mémoire, c'est le fait que les élèves sont largement en majorité pour les pauses actives et les pauses éducatives actives en classe de FLE.

Comme vu ci-dessous dans le chapitre 3.1.6 (des hypothèses), les élèves sont plutôt pour faire une activité physique dans le cours de FLE. Quelle activité physique faire diffère selon les élèves. Par exemple, nous avons observé que **si les élèves étaient pour ou plutôt pour l'activité physique dans le cours de FLE en général, iels étaient plus ouvert·e·s aux pauses actives et pauses éducatives diverses.**

Si l'on compare les trois groupes de FLE, on peut remarquer quelques tendances. Une réponse à noter était la préférence de chanter dans le cours de FLE. Notamment, dans le groupe 10X, il n'y avait qu'un élève (11%) qui ne voulait chanter dans le cours, et que deux (22%) qui n'étaient pas sûr·es, ainsi que six élèves, soit deux tiers (plutôt

pour chanter dans le cours de FLE. Dans le groupe 10Z il y avait qu'un seul élève (10%) qui voulait chanter, une intermédiaire, et 9 élèves (82%) pour qui chanter n'était pas trop préféré en classe de FLE. Dans le 10Y les préférences étaient un peu plus équilibrées, mais quand même plutôt contre le chant (4 personnes ou la moitié), malgré les deux (un quart) intermédiaires (ou malléables avec de la musique qui leur plaît) et deux plutôt pour. Nous pouvons estimer que le groupe 10X aime chanter ou plus probablement, selon les données, ils sont plutôt ouvert·e·s à toutes possibilités d'apprendre et bouger en classe. Peu importe les raisons exactes, de telles connaissances sont pratiques dans notre travail dans le futur avec ces groupes et également avec les autres groupes de FLE.

### **3.1.5 Varia**

Selon les réponses ouvertes, il faut noter que dans la section commentaires et suggestions, les élèves ont souvent exprimé leur souhait d'avoir plus souvent des cours à l'extérieur. Cependant, rappelons-nous que le sondage a été mené au printemps, plus précisément quand il commençait juste à faire beau. Donc nous pouvons estimer que les élèves auraient répondu un peu différemment à la fin de l'automne ou en hiver, mais cela reste une supposition à vérifier à l'année scolaire suivante.

Plusieurs élèves ont signalé une occasion qu'ils ont bien aimé dans le cours de FLE. Notamment, quand ils ont pratiqué d'indiquer le chemin dans les couloirs de l'école.

Heureusement il y avait des élèves qui apprécient les activités très utiles et disons « classiques » d'un cours de FLE, c'est-à-dire pratiquer des situations de la vie réelle avec des camarades varié·e·s qui permet de bouger dans la classe.

### **3.1.6 Les hypothèses**

Nous étions positivement surprise du fait que, selon le sondage, les deux hypothèses de départ étaient réfutées. De plus, les élèves étaient plus enthousiastes que nous avons attendu et plus ouvert·e·s à bouger et le faire dans de manières variées. Nous les présenterons ci-dessous en relation avec les résultats :

- a) Les élèves ne préfèrent pas bouger dans le cours de français langue étrangère (FLE)

7. Est-ce que tu es pour les pauses actives / les pauses éducatives actives dans de FLE ? (1 je ne suis pas pour, 2 plutôt je ne suis pas pour\*, 3 difficile de dire, 4 je suis plutôt pour, 5 je suis pour)  
28 vastust

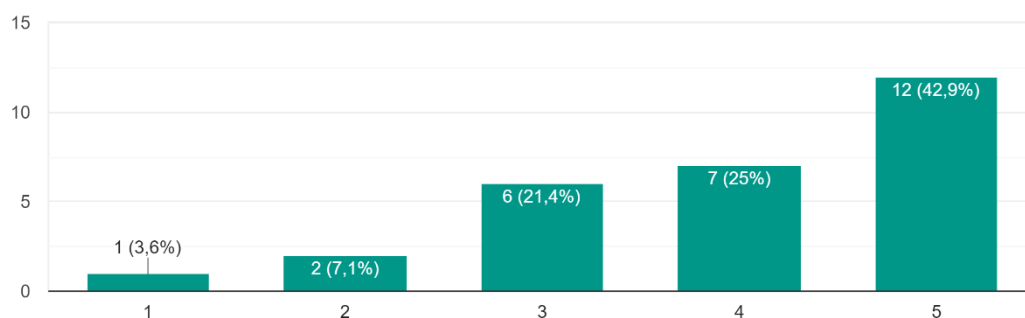


Figure 2. La préférence des élèves concernant les pauses actives (éducatives)<sup>28</sup>

La préférence des élèves concernant l'activité physique dans le cours de FLE est présentée sur la Figure 1. 68% (12 et 7 personnes respectivement) des personnes sondées étaient pour ou plutôt pour l'activité physique dans le cours de FLE, tandis que 11% (1 et 2 personnes respectivement) étaient plutôt contre ou pas pour (parce que ne pas être pour une option ne veut pas dire automatiquement que l'on est contre). Parmi les participant·e·s, 21% (6 personnes) ne savaient pas exprimer de préférence ou n'en avaient pas. Ce groupe, appelons-les les intermédiaires, est particulièrement essentiel dans notre mission partagée avec les initiatives qui inspirent à réduire le temps sédentaire parce que c'est sur les élèves sans opinion qu'il faut se focaliser parfois encore plus car ce groupe peut être considéré comme malléable dans les deux sens, donnant la possibilité de voir près de 90% élèves pour des pauses (éducatives) actives. S'ils peuvent personnellement ressentir les avantages par elles-mêmes et eux-mêmes, il sera possible de montrer aux sceptiques la valeur des pauses actives, qu'elles soient éducatives ou non, dans le cours de FLE ou ailleurs.

<sup>28</sup> \*Dans le questionnaire en estonien que les élèves ont rempli les options 1 et 2 étaient : 1 'je ne suis pas pour' ou 'je ne préfère pas' et 2 'plutôt je ne suis pas pour' ou 'plutôt je ne préfère pas' pour qu'ils soient moins fort que 'je suis contre' et 'je suis plutôt contre'.

En passant à la deuxième hypothèse du mémoire, nous pouvons comparer les pourcentages précédents.

- b) Si les élèves doivent bouger dans le cours de FLE, ils préfèrent les activités physiques dans la classe qui sont liées aux matières concernées plutôt que celles qui sont sans rapport.

Nous avons vu que les élèves pour ou plutôt pour intégrer l'activité physique dans l'apprentissage étaient en majorité. Voyons les corrélations entre les préférences plus en détails. Si l'on regarde le Tableau 1, on peut remarquer quelques tendances. Les couleurs dans les tableaux 1 et 2 marquent un continuum de la préférence et de la certitude des choix des élèves : bleu foncé – pas pour ; bleu clair – plutôt pas pour ; vert (foncé) – difficile de dire ; jaune verdâtre – plutôt pour ; jaune – pour. En regardant le Tableau 1 on peut vite voir, selon les teintes plutôt inclinées vers les jaunes que les élèves sont plutôt pour bouger en classe de FLE. Il faut noter que le tableau ci-dessous ne montre que les réponses sur les pauses dans le cours de FLE : premièrement, la préférence générale des pauses en classe de FLE, deuxièmement les pauses éducatives actives, et enfin les pauses actives, sans prendre compte des autres options que les élèves ont choisies (comme les pauses avec ou sans interaction, chanter, etc., voir Annexe 1). Toutes les options peuvent être consultées dans l'Annexe 6.

Toutefois, le tableau offre une bonne vue d'ensemble des préférences des élèves.

Tableau 1. Les préférences des élèves concernant les pauses dans le cours de FLE, les pauses éducatives actives et les pauses actives. L'ordre filtré par la préférence de n'importe quel type de pauses.

N°	Genre	Pauses dans le cours de FLE	Pauses éducatives actives	Pauses actives
1	F	pour	pour	pour
2	F	pour	pour	pour
3	M	pour	pour	pour
4	M	pour	pour	pas pour
5	F	pour	pour	plutôt pour
6	F	pour	pour	plutôt pour

7	F	pour	pour	plutôt pour
8	F	pour	plutôt pour	plutôt pour
9	F	pour	plutôt pour	plutôt pour
10	F	pour	plutôt pour	plutôt pour
11	M	pour	plutôt pour	plutôt pas pour
12	M	pour	difficile de dire	pour
13	F	plutôt pour	pour	pour
14	F	plutôt pour	pour	plutôt pas pour
15	F	plutôt pour	plutôt pas pour	plutôt pour
16	F	plutôt pour	plutôt pas pour	plutôt pour
17	F	plutôt pour	difficile de dire	plutôt pas pour
18	F	plutôt pour	difficile de dire	difficile de dire
19	F	plutôt pour	difficile de dire	difficile de dire
20	F	difficile de dire	plutôt pour	pour
21	M	difficile de dire	plutôt pour	plutôt pour
22	F	difficile de dire	plutôt pour	plutôt pas pour
23	M	difficile de dire	plutôt pas pour	pour
24	F	difficile de dire	difficile de dire	pour
25	M	difficile de dire	difficile de dire	plutôt pour
26	F	plutôt pas pour	plutôt pas pour	plutôt pour
27	M	plutôt pas pour	plutôt pas pour	plutôt pas pour
28	n/d	pas pour	pas pour	pas pour

Il y a 12 élèves, soit 43% qui étaient à la fois pour ou plutôt pour les pauses actives et les pauses éducatives actives, et qui, au moins, n'étaient pas contre toutes les pauses en général, mais quelques-un·e·s d'elles et d'eux étaient hésitant·e·s (les intermédiaires).

Les intermédiaires, notamment celles et ceux pour qui choisir une réponse était compliqué ou qui n'avaient pas d'opinion, étaient réparti·e·s comme suit : 6 personnes ou 21% n'étaient pas trop certain·e·s s'ils voulaient faire des pauses en classe de FLE. Parmi elles et eux, il y avait une personne qui ne préférait pas trop les pauses éducatives actives et en même temps était pour les pauses actives (#22 dans le Tableau 1), et une personne qui ne préférait pas les pauses actives, mais était plutôt pour les pauses éducatives actives (# 4 ibid.).

Nous pouvons observer que des trois élèves, qui ne sont (plutôt) pas pour se bouger en classe de FLE, une élève a réfléchi un peu et choisi qu'elle est plutôt en faveur des pauses actives. Plus tard, nous pouvons voir que, s'il est temps de faire une pause, elle préfère une pause sans interaction. L'autre élève plutôt opposé a montré une préférence (s'il faut faire une pause active) pour une longue pause pendant le cours. Dans la section de commentaire, iel a ajouté qu'à son avis les petites pauses font traîner le cours en longueur. Nous doutons de l'authenticité de la réponse de la / du troisième parce qu'iel a exprimé sa préférence d'interagir en classe, en même temps qu'iel a ajouté dans la section de commentaire une préférence des cours comme les conférences ou cours magistral (*loengu stiiilis*).

Pour mieux faire comprendre les données du Tableau 1 concernant les préférences des élèves et pour montrer des corrélations/tendances, le Tableau 2 (ci-dessous) est présenté. Dans ce tableau, on peut voir les tendances et corrélations entre les choix des élèves. La comparaison des préférences ne concernant que les pauses actives dans le cours de FLE en général, les pauses éducatives actives et les pauses actives, c'est-à-dire qu'il y avait d'autres options également, comme avec/sans interaction, etc.

Tableau 2. La comparaison des préférences concernant les pauses actives dans le cours de FLE en général, les pauses éducatives actives et les pauses actives, (voir Annexe 2)

\* des options vues ici.

	(p) pour tout*	(p) pour PEA et PA, ddd en générale	pour PEA, non PA	(p) pour PA, non PEA	difficile de dire en général	ddd PEA	ddd PA	(p) que PA*	pour rien*
<b>au total:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>% de total (N28)</b>	<b>35.7%</b>	<b>42.9%</b>	<b>14.3%</b>	<b>14.3%</b>	<b>21.4%</b>	<b>21.4%</b>	<b>7.1%</b>	<b>21.4%</b>	<b>7.1%</b>

(p) – plutôt

ddd – difficile de dire

PEA – pause éducative active

PA – pause active

Dans le Tableau 2 on peut voir qu'il y a 36% des élèves pour les pauses en général ; (plutôt) pour les pauses éducatives actives et les pauses actives, mais incertain au début il y a 43%. Des élèves qui ne sont que pour une ou l'autre sont encore moins – autrement dit, les élèves sont plutôt pour une ou autre pause active.

On peut toujours trouver d'autres liens entre les réponses des élèves, mais dans le cadre de notre travail (de l'enseignement et du mémoire), il est surtout important d'obtenir une vue d'ensemble, noter les préférences générales, également par groupe, pour mieux comprendre les élèves et concevoir leurs cours en tenant compte autant que possible de tous leurs besoins.

Il faut noter que nous n'avons présenté que des données pertinentes. Même si nous n'avons pas fourni toutes les données du sondage dans le mémoire (par exemple tous les commentaires), elles sont certainement utiles dans la préparation de cours dans un futur proche.

### **3.1.7 Différences remarquables entre les jeunes femmes et jeunes hommes**

Pour comparer les données entre les jeunes femmes et jeunes hommes, nous avons consulté les pourcentages, car il y avait 19 jeunes femmes et 8 jeunes hommes qui ont participé au sondage. De plus, un élève qui n'a pas précisé son genre.<sup>29</sup>

Selon les données, nous pouvons dire que les filles sont en général pour ou plutôt pour l'activité physique en classe de FLE (79% vs. 50%). De plus, rappelons que si les élèves sont pour l'activités physique en classe de FLE, iels sont également (plutôt) pour les différents types de pauses. *Ipsa facto*, les jeunes femmes sont en faveur de bouger dans le cours de FLE. Pourtant, les différences entre les préférences n'étaient pas très grandes. Sinon, parfois nous pouvons observer une incertitude un peu plus élevée parmi les jeunes filles dans quelques réponses.

Néanmoins, les jeunes hommes étaient plus (plutôt) pour une seule pause longue (86% vs. 37%). Nous avons trop peu de données pour faire une supposition pour cela.

### **3.1.8 Discussion**

Les résultats ci-dessus accompagnés des réponses ouvertes sont encourageants car ils impliquent que les jeunes voient bien l'importance de l'activité physique dans la vie et également le besoin de bouger pendant les cours de FLE (et probablement ailleurs). Les jeunes femmes sont un peu plus pour bouger en classe de FLE que les jeunes

---

<sup>29</sup> Pour simplifier l'analyse, ici nous n'incluons pas de données.

hommes, mais si les derniers font de l'activité physique en classe, ils préfèrent faire une seule pause longue.

Il est important de noter que même les élèves ont remarqué que pour augmenter l'activité physique des jeunes, on peut profiter des pauses actives et des pauses éducatives actives, ainsi que renforcer la sensibilisation du sujet. Ce dernier point fait penser aux occasions où l'enseignant·e peut expliquer le but des pauses (éducatives) actives avant les introduire en classe.

Ces résultats du sondage sont de la plus haute importance parce que les enseignant·e·s peuvent les utiliser et y faire référence quand iels planifient des activités en classe ou des projets à l'école en général. Comme cela, l'initiative vient des élèves et, comme mentionné plusieurs fois dans le mémoire, il est essentiel de laisser la parole aux élèves aussi en ce qui les concerne dans leur processus d'apprentissage. Ayant fait partie du projet EDU2030, ainsi que pendant notre expérience modeste d'enseignement, nous avons été témoin du dévouement, du sérieux et également de l'enthousiasme des jeunes lorsque leurs avis et contribution sont attendues.

Nous avons beaucoup apprécié l'honnêteté des élèves, en particulier la critique qui permet de nous améliorer dans notre pratique de l'enseignement. Les natures des élèves sont diverses et tout le monde enrichi le groupe. Comme cela, il serait gentil de prendre en compte les préférences des élèves plus timides de ne pas toujours vouloir interagir avec les autres, ou des préférences des élèves qui n'aiment pas autant chanter ou danser que quelqu'un d'autre.

Faire de la recherche sur les connaissances et attitudes des élèves est certainement précieux, surtout pour leurs enseignant·e·s (comme l'auteure du mémoire), mais avec espoir pour un public plus large. Bien que nous voulions faire confiance à toutes les données du sondage et toute l'argumentation, il convient d'être prudent et de construire une analyse critique et des conclusions fiables.

Il vaut toujours mieux rester conscient·e du fait que la recherche faite dans le cadre du mémoire provient surtout d'un sondage, ce qui veut dire que les réponses ne sont que *l'avis* des personnes sondées, donc pas factuelles, qu'elles peuvent être influencées par différents facteurs (les pairs, le temps, l'humeur, etc.), et qu'il y a probablement une

partie des opinions exprimées qui sont susceptible de changer (et un·e enseignant·e peut en profiter, même l'orienter vers un cours plus actif). Par conséquent, il faut regarder les données avec prudence.

On peut toujours supposer que l'enseignante, qui était au courant du thème de notre mémoire, avait modifié sa préparation de cours afin de les faire plus actifs. Toutefois, il est absolument plausible que l'enseignante ait modifié les cours inconsciemment, elle-même a soupçonné que c'était peut-être le cas. Pourtant, nous pouvons affirmer que, ayant observé ses cours auparavant (sans rien dire sur le sujet du mémoire et plusieurs fois sans l'avoir prévenue plus que quelques minutes avant le cours), que les cours sont toujours caractérisés par des petites pauses actives qui étaient, selon elle, en fait, une pratique qu'elle a développé avec une longue expérience d'enseignement<sup>30</sup>.

Indubitablement, afin de mieux comprendre les attitudes des participant·e·s profondément, il aurait été encore mieux de faire des entretiens avec eux, mais nous croyons que pour offrir la flexibilité de remplir le questionnaire en ligne (un environnement connu pour les jeunes, en particulier en « E-Stonie »<sup>31</sup>) sans la réaction d'une enseignante était approprié. En outre, cela permettait aux élèves le compléter quand et où leur convient, et de manière anonyme.

Nous pouvons conclure, qu'il est évident que les jeunes ont besoin d'être actifs et actives et de faire de pauses actives pendant l'apprentissage. De plus, iels les veulent pour mieux apprendre et rester motivé·e·s. Personne ne doute que les élèves méritent évidemment un bien-être global. Selon les réponses et préférences des élèves concernant les différents types d'activités, nous pouvons dire que pour au moins essayer<sup>32</sup> de mieux motiver l'intégralité s élèves, il faut certainement varier les cours en plus du contenu également à l'égard de l'activité physique, c'est-à-dire inclure soit

---

<sup>30</sup> Toutefois, après avoir lu les résultats du sondage et parlé avec une collègue d'une autre matière, nous avons pu nous réjouir, car elle avait été inspirée par la formation de la LKK au début de l'année scolaire et avait incorporé la pratique qu'elle y avait apprise.

<sup>31</sup> Une référence au surnom anglais *E-Stonia* pour l'Estonie, un pays avec beaucoup de services (publics) en ligne.

<sup>32</sup> *Essayer* parce qu'il vaut toujours mieux fixer des objectifs (un peu) ambitieux pour que la réussite soit réalisable. De plus, la réalité de l'enseignement est parfois d'accepter le fait que tout le monde en classe n'est pas passionné par la matière, ni ce jour-là ni jamais, malgré les efforts de l'enseignant·e.

des courtes pauses, soit parfois une seule longue, soit avec interaction (pour profiter de la liberté d'une classe de langue), soit seule, soit en groupe, etc.

Nous avons construit une argumentation modeste dans le mémoire. Nous estimons qu'un corpus de recherche plus large est nécessaire afin de tirer une conclusion avec plus de certitude.

## Conclusion

L'année 2023 est *Liikumisaasta* ou « L'année de l'activité physique » et cela nous a inspiré à étudier le sujet des pauses actives et pauses éducatives actives en classe de français langue étrangère (FLE). Dans le cadre de l'éducation en Estonie et dans le monde, le curriculum se focalise de plus en plus sur les capacités et le développement personnel, avec des compétences pour mener une vie active et saine. Autrement dit, sur le bien-être individuel, et à travers cela, également, le bien-être collectif.

Pourtant, aujourd'hui l'étendue du comportement sédentaire des jeunes est alarmante. Par conséquent, même si soutenu d'une activité physique (pendant la journée ou même par une heure d'activité physique intense par jour), le temps sédentaire devrait de toute façon être limité et interrompu par des pauses, par exemple avec une activité légère comme marcher ou se tenir debout. Nous pouvons même dire que moins de temps assis est lié à une meilleure santé.

Une manière de réduire le comportement sédentaire est via les pauses actives ou les pauses éducatives actives dans les cours. Il existe des corrélations positives entre l'activité physique dans la classe et le comportement dans la classe, ainsi que les résultats académiques et fonctions cognitives. L'apprentissage incarné, donc utiliser des gestes, l'activité physique, ainsi que la technologie (des jeux éducatifs et actifs) et des activités artistiques (comme des éléments de l'art dramatiques, de la danse ou la production comique) porte des avantages émotionnels et motivationnels sur l'intégralité de l'apprentissage de la langue (à la fois la langue maternelle et la langue étrangère).

Le sondage fait dans le cadre de ce mémoire a montré que les jeunes, en réalité, préfèrent bouger dans les cours de FLE et probablement ailleurs. L'attitude des élèves envers tous types d'activités est très variée dans les trois groupes de FLE observés. Pour généraliser, nous pouvons dire que celles et ceux qui ont exprimé leurs préférence positives vers les pauses actives en classe de FLE étaient habituellement pour plusieurs d'activités physiques dans les cours. Nous avons vu que les jeunes femmes sont plus nombreuses pour ou plutôt pour bouger en classe de FLE, donc c'est plus souvent elles qui prennent plaisir des différentes activités physique en classe. En revanche, les

jeunes hommes sont un peu moins enthousiasmés, mais en faisant, ils préfèrent une longue pause active plutôt que plusieurs courtes.

Il y a des élèves qui sont pour les pauses éducatives, donc liées à la matière, tandis que les autres préfèrent faire une pause sans étudier. Nous avons vu que c'est plutôt les jeunes femmes qui sont pour ou plutôt pour les pauses éducatives. Nous avons également observé un groupe qui se distinguait par la faveur de chanter. Quelque incertitude était perceptible plus parmi les jeunes femmes, car pour elles c'était difficile de choisir pour ou contre.

Il est important de noter que même les élèves elles- et eux-mêmes ont considéré l'inactivité des jeunes un problème. Néanmoins, iels ont remarqué que pour augmenter l'activité physique des jeunes, on peut profiter des pauses actives et des pauses éducatives actives, ainsi que renforcer la sensibilisation du sujet. Comme cela l'enseignant·e ou l'école peut mettre l'accent sur l'importance et les effets de l'activité physique en classe pour la mieux mettre en pratique.

Selon les réponses et préférences des élèves concernant les différents types d'activités, nous pouvons dire que pour motiver l'intégralité s élèves, il faut certainement varier les cours en plus du contenu également à l'égard de l'activité physique, c'est-à-dire inclure soit des courtes pauses, soit parfois une seule longue, soit avec interaction (pour profiter de la liberté d'une classe de langue), soit seule, soit en groupe, etc.

Toutefois, il est nécessaire de noter que malgré certaines données convaincantes, il faut encore des recherches viables pour les vérifier et pour avoir une approche systématique d'en profiter de la meilleure façon.

En conclusion, vu les données des recherches sur l'activité physique, la sédentarité, les pauses actives, les pauses éducatives, ainsi que les résultats du sondage et de l'analyse du mémoire nous pouvons dire qu'il n'y pas de raisons rationnelles de ne pas faire des pauses, même minuscules, dans les cours. Si l'on voulait provoquer un peu, on pourrait dire que c'est si les enseignant·e·s veulent augmenter la réussite scolaire et le bien-être global des élèves (et par là-même le leur), bien sûr.

## Bibliographie

- «30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles ». s. d. Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse. Consulté le 15 avril 2023. <https://www.education.gouv.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-dans-toutes-les-ecoles-344379>.
- Ainsworth, Barbara E., William L. Haskell, Stephen D. Herrmann, Nathanael Meckes, David R. Jr Bassett, Catrine Tudor-Locke, Jennifer L. Greer, Jesse Vezina, Melicia C. Whitt-Glover, et Arthur S. Leon. 2011. « 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values ». *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43 (8): 1575. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>.
- « AVIS de l'ANSES relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents ». s. d. Consulté le 26 avril 2023. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-a.pdf>.
- Bec, Emilie. 2022. « Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise : état des lieux régional, repérage, diagnostic et pistes d'orientation ».
- Berkman, Lisa F, Thomas Glass, Ian Brissette, et Teresa E Seeman. 2000. « From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium p ». *Social Science*.
- Biddle, Stuart J. H., et Mavis Asare. 2011. « Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews ». *British Journal of Sports Medicine* 45 (11): 886-95. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.
- Bor, William, Angela Dean, Jakob Najman, et Reza Hayatbakhsh. 2014. « Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review ». *The Australian and New Zealand journal of psychiatry* 48 (mai). <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>.
- Brown, B. 2004. « Adolescents' Relationships with Peers ». In *Handbook of Adolescent Psychology. 2nd ed.*, Dans R. M Lerner&L. Steinberg (dir.), 363-94. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch12>.
- « Calendar page | Action for Happiness ». s. d. Consulté le 2 mai 2023. <https://actionforhappiness.org/calendar-monthly/2023-04>.
- Carson, Valerie, Stephen Hunter, Nicholas Kuzik, Casey E. Gray, Veronica J. Poitras, Jean-Philippe Chaput, Travis J. Saunders, et al. 2016. « Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update ». *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6 (Suppl. 3)): S240-65. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>.
- Caspersen, C J, K E Powell, et G M Christenson. 1985. « Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. » *Public Health Reports* 100 (2): 126-31.
- Cavallo, David N., Deborah F. Tate, Dianne S. Ward, Robert F. DeVellis, Linden M. Thayer, et Alice S. Ammerman. 2014. « Social support for physical activity—role of Facebook with and without structured intervention ». *Translational Behavioral Medicine* 4 (4): 346-54. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0269-9>.

- CECR = Cadre européen commun de référence pour les langues : apprendre, enseigner, évaluer - Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment (CEFR) - Www.Coe.Int. s. d. Consulté le 6 mai 2023. <https://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages>.
- Daly-Smith, Andy J, Stephen Zwolinsky, Jim McKenna, Phillip D Tomporowski, Margaret Anne Defeyter, et Andrew Manley. 2018. « Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features ». *BMJ Open Sport — Exercise Medicine* 4 (1): e000341. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>.
- Derigny, Thibaut. 2022. « Percevoir et saisir des opportunités d'activité physique lors des transitions de vie : une question de résilience ». <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24046.69447>.
- Donnelly, Joseph E., et Kate Lambourne. 2011. « Classroom-Based Physical Activity, Cognition, and Academic Achievement ». *Preventive Medicine* 52 (juin): S36-42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>.
- Dunstan, David W., Bronwyn A. Kingwell, Robyn Larsen, Genevieve N. Healy, Ester Cerin, Marc T. Hamilton, Jonathan E. Shaw, et al. 2012. « Breaking Up Prolonged Sitting Reduces Postprandial Glucose and Insulin Responses ». *Diabetes Care* 35 (5): 976-83. <https://doi.org/10.2337/dc11-1931>.
- Duvivier, Bernard, Nicolaas Schaper, Michelle Bremers, Glenn Crombrugge, Paul Menheere, Marleen Kars, et Hans Savelberg. 2013. « Minimal Intensity Physical Activity (Standing and Walking) of Longer Duration Improves Insulin Action and Plasma Lipids More than Shorter Periods of Moderate to Vigorous Exercise (Cycling) in Sedentary Subjects When Energy Expenditure Is Comparable ». *PloS one* 8 (février): e55542. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055542>.
- Esteban-Cornejo, Irene, Carlos M<sup>a</sup> Tejero-Gonzalez, James F. Sallis, et Oscar L. Veiga. 2015. « Physical Activity and Cognition in Adolescents: A Systematic Review ». *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (5): 534-39. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>.
- Goodyear, Victoria, Grace Wood, Bethany Skinner, et Janice Thompson. 2021. « The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18 (juin). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>.
- Günther, Liane, Sarah Schleberger, et Claudia Pischke. 2021. « Effectiveness of Social Media-Based Interventions for the Promotion of Physical Activity: Scoping Review ». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (décembre): 13018. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413018>.
- Guthold, Regina, Gretchen Stevens, Leanne Riley, et Fiona Bull. 2019. « 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* 4 (novembre). [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).

- Hamilton, Marc T., Genevieve N. Healy, David W. Dunstan, Theodore W. Zderic, et Neville Owen. 2008. « Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior ». *Current cardiovascular risk reports* 2 (4): 292-98. <https://doi.org/10.1007/s12170-008-0054-8>.
- Healy, Genevieve N., David W. Dunstan, Jo Salmon, Ester Cerin, Jonathan E. Shaw, Paul Z. Zimmet, et Neville Owen. 2008. « Breaks in Sedentary Time: Beneficial Associations with Metabolic Risk ». *Diabetes Care* 31 (4): 661-66. <https://doi.org/10.2337/dc07-2046>.
- Janssen, Ian, et Allana G LeBlanc. 2010. « Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth ». *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (mai): 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>.
- Julian, Valérie, Peter Bergsten, Anders Forslund, Hakan Ahlstrom, Iris Ciba, Marie Dahlbom, Dieter Furthner, et al. 2022. « Sedentary Time Has a Stronger Impact on Metabolic Health than Moderate to Vigorous Physical Activity in Adolescents with Obesity: A Cross-Sectional Analysis of the Beta-JUDO Study ». *Pediatric Obesity* 17 (7): e12897. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12897>.
- Jusslin, Sofia, Kaisa Korpinen, Niina Lilja, Rose Martin, Johanna Lehtinen-Schnabel, et Eeva Anttila. 2022. « Embodied Learning and Teaching Approaches in Language Education: A Mixed Studies Review ». *Educational Research Review* 37 (novembre): 100480. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100480>.
- Kalma, Maarja. 2015. « Liikumispauside rakendamise I kooliastmes ning õpilaste ja õpetaja hinnangud liikumispauside pilootuuringu näitel ». Thesis, Tartu: Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/50620>.
- Kandola, Aaron, Gemma Lewis, David Osborn, Brendon Stubbs, et Joseph Hayes. 2020. « Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study ». *The Lancet Psychiatry* 7 (février). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30034-1).
- Krashen, Stephen D. 1985. *Second Language Acquisition and Second Language Learning*. Reprinted. Language Teaching Methodology Series. Oxford: Pergamon Pr.
- Kresh, Tilia Gamba. 2021. « Le Geste Comme Vecteur d'apprentissage En Classe de Langue Étrangère: Vers Un Apprentissage Incarné ».
- Kuu, Saima, Karin Baskin, Kirsti Pedak, et Anu Kivi. 2018. « Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring ». <https://terekk.ee/wp-content/uploads/TEREKK-projekti-%C3%95pilaste-kehaline-v%C3%B5imekus-ja-aktiivsuse-ning-neid-m%C3%B5jutavad-tegurid-KOKKUV%C3%95TE.pdf>.
- « La démarche ICAPS | CNDAPS - Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique / lutte contre la Sédentarité ». s. d. Consulté le 29 avril 2023. <https://www.cndaps.fr/icaps/la-demarche-icaps-2-6.html>.

- Laimets, Jekaterina. 2022. « Liikumist soodustavad koolitunnid: liikumispausid eesti keele kui teise keele tundides 3. klassides ».
- Le GDVB . s. d. Consulté le 22 avril 2023. <https://www.gdvv.fr/>.
- Léon et al. Santé mentale . s. d. Consulté le 23 avril 2023. <https://www.ehesp.fr/wp-content/uploads/2021/06/8-Fiche-EnCLASS-2018-sante-mentale.pdf>.
- Levine, J. A., S. J. Schleusner, et M. D. Jensen. 2000. « Energy Expenditure of Nonexercise Activity ». *The American Journal of Clinical Nutrition* 72 (6): 1451-54. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.6.1451>.
- Levine, James A., Lorraine M. Lanningham-Foster, Shelly K. McCrady, Alisa C. Krizan, Leslie R. Olson, Paul H. Kane, Michael D. Jensen, et Matthew M. Clark. 2005. « Interindividual Variation in Posture Allocation: Possible Role in Human Obesity ». *Science* 307 (5709): 584-86. <https://doi.org/10.1126/science.1106561>.
- « Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité : en un coup d’œil ». s. d. Consulté le 26 avril 2023. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>.
- « Liikuma Kutsuv Kool ». s. d. Liikuma Kutsuv Kool. Consulté le 23 avril 2023. <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>.
- « Liikumisaasta ». s. d. Liikumisaasta. Consulté le 25 avril 2023. <https://liikumisaasta.ee/>.
- Liikumisõpetus. s. d. « Liikumisõpetus ». Liikumisõpetus. Consulté le 2 mai 2023. <https://liikumisopetus.ee/>.
- Maslow, Abraham H. s. d. « MOTIVATION PERSONALITY ».
- Nabkasorn, Chanudda, Nobuyuki Miyai, Anek Sootmongkol, Suwanna Junprasert, Hiroichi Yamamoto, Mikio Arita, et Kazuhisa Miyashita. 2006. « Effects of Physical Exercise on Depression, Neuroendocrine Stress Hormones and Physiological Fitness in Adolescent Females with Depressive Symptoms ». *European Journal of Public Health* 16 (2): 179-84. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cki159>.
- OCDE EDU2030. s. d. « OECD Future of Education and Skills 2030 - Organisation for Economic Co-Operation and Development ». Consulté le 18 avril 2023. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>.
- « OECD-Education-2030-Position-Paper\_francais.pdf ». s. d. Consulté le 3 mai 2023. [https://www.oecd.org/education/OECD-Education-2030-Position-Paper\\_francais.pdf](https://www.oecd.org/education/OECD-Education-2030-Position-Paper_francais.pdf).
- OMS. 2022. *Promouvoir l’activité physique dans les écoles : un guide pratique*. Organisation mondiale de la Santé. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/365370>.
- ONAPS. 2022. « Activité et Sédentarité de l’Enfant. Reprt Card 2022 ». *Onaps.fr*. <https://onaps.fr/report-card/>.
- Pascual-Leone, Juan, et Janice Johnson. 2011. « A developmental theory of mental attention: Its application to measurement and task analysis ». *Cognitive*

*development and working memory: A dialogue between neo-Piagetian and cognitive approaches*, janvier, 13-46.

- Peiris, D. L. I. H. K., Yanping Duan, Corneel Vandelanotte, Wei Liang, Min Yang, et Julien Steven Baker. 2022. « Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials ». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (15): 9479. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159479>.
- Penning, Anisse, Stewart Trost, Jo Salmon, Dylan Cliff, Marijka Batterham, Steven Howard, et Anne-Maree Parrish. 2017. « Acute effects of reducing sitting time in adolescents: A randomized cross-over study ». *BMC Public Health* 17 (août). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4660-6>.
- Piggin, Joe. 2020. « What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers ». *Frontiers in Sports and Active Living* 2 (juin): 72. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>.
- Plato, Egle. 2021. « Liikumisvõimalused ja -vajadus gümnaasiumi loodusainete tundides ».
- Rasberry, Catherine N., Sarah M. Lee, Leah Robin, B. A. Laris, Lisa A. Russell, Karin K. Coyle, et Allison J. Nihiser. 2011. « The Association between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance: A Systematic Review of the Literature ». *Preventive Medicine* 52 (juin): S10-20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>.
- « Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé ». s. d. Consulté le 22 avril 2023. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789241599979>.
- Rüütel, Liis. 2019. « Õpilaste ja õpetajate hinnangud liikumispauseide mõjule ühe Tartumaa põhikooli näitel ».
- Saunders, Travis, Jean-Philippe Chaput, Gary Goldfield, Rachel Colley, Glen Kenny, Eric Doucet, et Mark Tremblay. 2013. « Children and youth do not compensate for an imposed bout of prolonged sitting by reducing subsequent food intake or increasing physical activity levels: A randomised cross-over study ». *The British journal of nutrition* 111 (septembre): 1-8. <https://doi.org/10.1017/S000711451300295X>.
- Simon, Chantal, Brigitte Schweitzer, Emmanuel Tribby, Frank Hausser, Nane Copin, Nadir Kellou, Carine Platat, et Stéphane Blanc. 2011. « Promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids chez l'adolescent, c'est possible : les leçons d'ICAPS ». *Cahiers de Nutrition et de Diététique, Nutrition et environnement bati*, 46 (3): 130-36. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2011.03.003>.
- Thapar, Anita, Stephan Collishaw, Daniel S Pine, et Ajay K Thapar. 2012. « Depression in Adolescence ». *The Lancet* 379 (9820): 1056-67. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4).
- Tremblay, MS, Salomé Aubert, Joel Barnes, TJ Saunders, V Carson, AE Latimer-Cheung, Sebastien Chastin, et al. 2017. « Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (juin).

- Tudor-Locke, Catrine, et David R. Bassett. 2004. « How Many Steps/Day Are Enough? » *Sports Medicine* 34 (1): 1-8. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434010-00001>.
- Tudor-Locke, Catrine, Cora L Craig, Michael W Beets, Sarahjane Belton, Greet M Cardon, Scott Duncan, Yoshiro Hatano, et al. 2011. « How many steps/day are enough? for children and adolescents ». *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (juillet): 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>.
- Tudor-Locke, Catrine, Yoshiro Hatano, Robert P. Pangrazi, et Minsoo Kang. 2008. « Revisiting “How Many Steps Are Enough?” » *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40 (7): S537. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c7133>.
- Tudor-Locke, Catrine, William D. Johnson, et Peter T. Katzmarzyk. 2009. « Accelerometer-Determined Steps per Day InUS Adults ». *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (7): 1384. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318199885c>.
- Watson, Amanda, Anna Timperio, Helen Brown, Keren Best, et Kylie D. Hesketh. 2017. « Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (1): 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>.
- Wu, Kun-huei. 2010. « The Relationship between Language Learners’ Anxiety and Learning Strategy in the CLT Classrooms ». *International Education Studies* 3 (1): p174. <https://doi.org/10.5539/ies.v3n1p174>.
- Zhang, Jingwen, Devon Brackbill, Sijia Yang, Joshua Becker, Natalie Herbert, et Damon Centola. 2016. « Support or Competition? How Online Social Networks Increase Physical Activity: A Randomized Controlled Trial ». *Preventive Medicine Reports* 4 (décembre): 453-58. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.08.008>.

## Résumé

Magistritöö „Õpilaste hoiakud liikumispauside ja liikudes õppimise suhtes prantsuse keele tunnis ühe Eesti gümnaasiumi näitel“

Kultuuriministeerium on kuulutanud 2023. aasta [liikumisaastaks](#) ning sellest sai ka inspireeritud siinne uurimus. Oma töös uurin liikumise ehk kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi ehk kehalise inaktiivsuse täpsemat mõju füüsilisele tervisele, vaimsele tervisele üldiselt ning lisaks vaadelduna õppimise ja koolielu kontekstis, st liikumispauside ja liikudes õppimise kaudu.

Liikumine, eriti intensiivne liikumine mõjub hästi ainevahetusele ning ajutegevusele, mh on see oluline depressiooni ära hoidmisel ning leevendamisel, siis kooli kontekstis, kus õppeprotsess on harjumuspäraselt istuv, on seda olulisem hoopis järjestikust istumist vähendada. Mida istuvam on teismelise eluviis, seda kõrgem on risk depressiooni langeda. Töös ilmnes, et õpilasedki näevad probleemi noorte väheses liikumises.

Põhiline on seega vähendada järjestikust istumist. Siin tulevad kasuks liikumispausid ning liikudes õppimine (sh kehastunud õpe), mis istuvasse ainetundi vaheldust toovad ning, nagu küsimustiku kaudu ilmnes, mida ka õpilased ise soovivad. Üldiselt näib õpilastele meeldivat moel või teisel liikuda tunnis. Õpilaste eelistused liikuda on erinevad, seega, võttes kuulda nende soove, andes võimaluse kaasa rääkida oma õpitee kujunemisel, on lahenduseks planeerida tunde mitmekesiselt, motiveerimaks kõiki õpilasi ning pakkumaks vaheldust.

Tulemustest oli näha, et üldiselt olid tüdrukud avatumad liikumisele tunnis ning samuti johtus asjaolu, et mida avatum oli õpilane üldse prantsuse keele tunnis liikumisele, seda avatum oli ta erinevatele liikumispauside ja liikudes õppimise tegevustele. Poiste puhul joonistus välja suurem eelistus ühe pikema pausi järele tunnis, võrreldes mitu lühikest.

Arvestades võimalikku kasu õpiedukusele, kindlat kasu tervisele ning õpilaste eelistusi tunnis liikuda, võib öelda, et ei ole ratsionaalset põhjust mitte prantsuse keele ning ka teisi ainetunde liikuvamaks teha.

## **Annexes**

### **Annexe 1. Questionnaire**

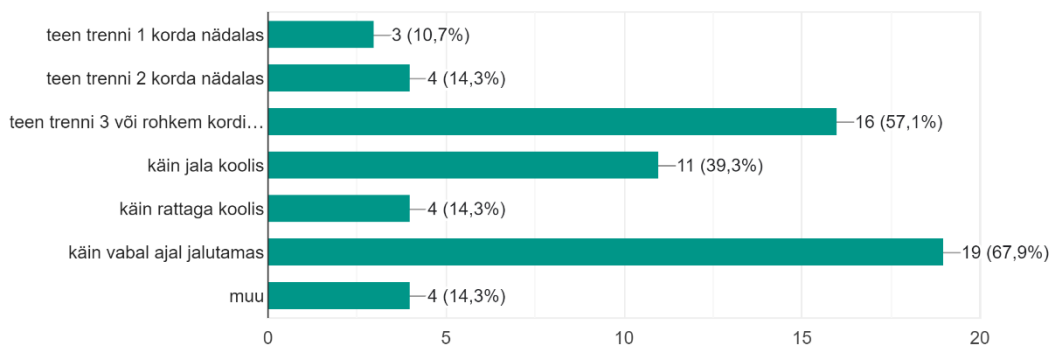
Le questionnaire en français et en estonien peut être consulté sur le lien [ici](#).



### Annexe 3. Une revue des habitudes de l'activité physique des élèves par rapport à la fréquence.

3. Combien tu bouges en moyenne ?

28 vastust



Les traductions sont les suivantes :

je fais du sport 1 fois par semaine

je fais du sport 2 fois par semaine

je fais du sport 3 fois ou plus par semaine

je vais à l'école à pied

je vais à l'école en vélo

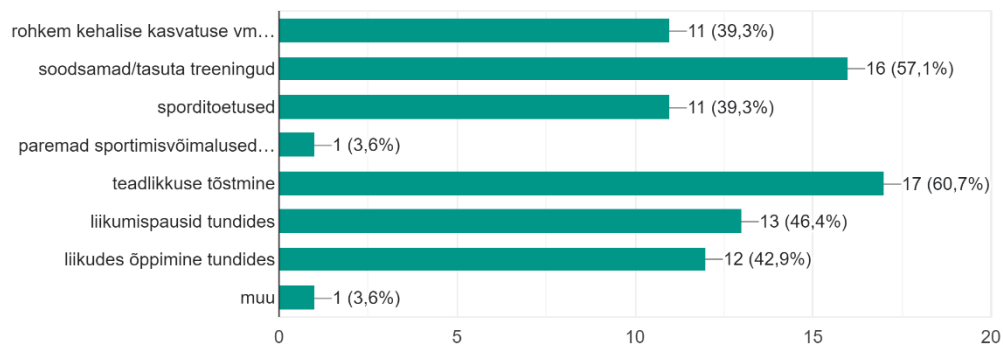
je me promène dans mon temps libre

autre

## Annexe 4. Comment pourrait-on augmenter l'activité physique des jeunes, selon les élèves.

### 2. Comment pourrait-on augmenter l'activité physique des jeunes ?

28 vastust



Les traductions sont suivantes :

plus de cours d'EPS ou d'autres cours qui impliquent une activité physique

entraînement moins cher / gratuit

allocations sportives

meilleures conditions pour faire du sport à l'école

renforcer la sensibilisation

pauses actives dans les cours

pauses éducatives actives

autre

## Annexe 5. Les motivations des élèves à bouger.

Ici on peut voir en gros les facteurs qui motivent les élèves à bouger. Les élèves ont choisi toutes les options qui conviennent, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas classées par ordre de préférence. Les réponses ne sont pas exclusives. Autrement dit, il faut noter

que chaque mini-diagramme est à étudier séparément. C'est-à-dire que pour chaque facteur potentiellement motivant on voit **les préférences de tous les groupes de FLE ensemble** et ici on ne peut pas observer ni comparer chacun·e des élèves, qu'elles sont ses préférences, par rapport aux autres (au choix des aspects qui motivent et aux élèves). Les préférences de chacun·e sont dans les données détaillées du mémoire qui ne sont pas présentées ici.

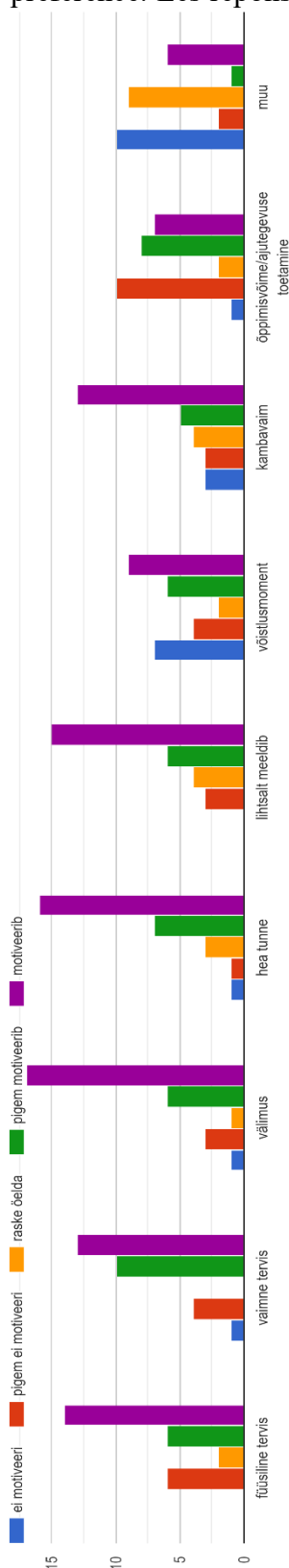
Les facteurs motivants données étaient (de gauche à droite) :

füüsiline tervis – la santé physique  
 vaimne tervis – la santé mentale  
 välimus – l'apparence  
 hea tunne - pour me sentir bien  
 lihtsalt meeldib – je l'aime tout simplement  
 võistlusmoment – l'esprit de compétition  
 kambavaim – l'enthousiasme collectif  
 õppimisvõime/ajutegevuse toetamine – soutenir la capacité d'apprentissage / les fonctions cérébrales  
 muu – autre

Les options de *ei motiveeri* à  *motiveerib* :

Ne motive pas < plutôt ne motive < difficile de dire < plutôt motive < motive

5. Qu'est-ce qui te motive à bouger ?



## Annexe 6. Les préférences des pauses (éducatives) actives des élèves

- 1 je ne suis pas pour
- 2 je suis plutôt contre
- 3 difficile de dire
- 4 je suis plutôt pour
- 5 je suis pour

#	Genre	Est-ce que tu es pour les pauses (éducatives) actives en classe de FLE ?	Quelles façons de bouger tu préfères dans le cours de FLE ?											
			plusieurs courtes	une seule plus longue	pauses éducatives actives	pauses actives	avec interaction	sans interaction	chanter	je n'y voudrais pas bouger	autre			
1	M	5	1	4	4	2	2	3	4	1	3	4	1	1
2	M	5	4	5	5	1	4	4	1	1	1	1	1	3
3	M	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	1	5
4	M	5	3	4	3	5	5	5	1	2	1	2	2	1
5	F	5	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3
6	F	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
7	F	5	5	2	5	4	4	5	3	4	3	4	1	1
8	F	5	4	3	5	4	4	5	2	5	2	5	1	5
9	F	5	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	1	2
10	F	5	4	1	5	4	4	3	4	3	4	1	1	1
11	F	5	4	2	4	4	4	2	4	3	4	3	1	3
12	F	5	4	4	5	5	5	5	3	1	3	1	1	1
13	F	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	2	5
14	F	4	5	4	5	2	2	4	2	4	2	4	1	2
15	F	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	F	4	2	4	5	5	5	3	3	5	3	5	1	5
17	F	4	5	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	1
18	F	4	2	4	2	4	4	2	4	1	4	1	1	3
19	F	4	4	3	2	2	4	4	2	1	2	1	2	1
20	M	3	3	3	4	4	4	4	2	1	2	1	3	3
21	M	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3
22	M	3	4	4	2	5	5	5	2	1	2	1	3	3
23	F	3	1	5	3	5	5	2	4	2	4	2	4	1
24	F	3	2	2	4	5	5	5	1	2	1	2	3	3
25	F	3	2	2	4	4	2	4	3	1	3	1	4	3
26	M	2	1	5	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3
27	F	2	1	3	2	2	4	3	4	3	4	1	4	3
28	je préfère ne pas préciser		1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1

Les couleurs dans le tableau marquent un continuum de la préférence et de la certitude des choix des élèves : bleu foncé – pas pour ; bleu clair – plutôt pas pour ; vert (foncé) – difficile de dire ; jaune verdâtre – plutôt pour ; jaune – pour. En regardant le Tableau 1 on peut vite voir, selon les teintes plutôt inclinées vers les jaunes que les élèves sont plutôt pour bouger en classe de FLE.

## **Annexe 7. Formulaire de consentement**

Lugupeetud lapsevanemad,

mina olen Kärt-Katrin Johanson, üks kahest prantsuse keele õpetajast [koolis]. Õpin hetkel Tartu Ülikoolis võõrkeeleõpetaja magistriõppes. Kultuuriministeerium on kuulutanud 2023. aasta liikumisaastaks ning sellest inspireerituna kirjutan oma magistritööd liikumipausidest keeletundides. Sooviksin selle raames ka õpilastelt küsimusi küsida. Veebiküsimustik on üldist laadi ning kasutan andmeid oma töös anonüümselt. Kuna tegemist on alaealistega, sooviksin küsida, kas olete nõus oma lapse osalemisega uuringus?

Palun vastake sellele kirjale juhul, kui te ei ole nõus, et teie laps uuringus osaleks.

Lugupidamisega

Kärt-Katrin Johanson

prantsuse keele õpetaja

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kärt-Katrin Johanson,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „*Les attitudes des élèves d'un lycée en Estonie à l'égard des pauses actives et pauses éducatives actives en classe de français langue étrangère*“, mille juhendaja on Anu Treikelder, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Kärt-Katrin Johanson*

**22.05.2023**