



# UTILISATION DU COMPTEUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Fiche de présentation et d'utilisation du Compteur d'Activités Physiques

### 1. Objectifs relatifs à l'utilisation du Compteur d'Activités Physiques

1

Le **Compteur d'Activités Physiques** USEP doit permettre à l'enfant :

- de repérer la quantité de pratiques physiques et sportives qu'il a effectuées durant une semaine,
- d'effectuer un bilan à la fin de la période de recueil des données,
- d'envisager, à la suite d'une réflexion conduite seul ou avec l'adulte, son planning de pratique d'activités physiques et sportives pour la semaine à venir.

L'USEP vise, à travers l'usage de cet outil, la transmission d'un message de promotion de la santé :

**Permettre à l'enfant d'identifier des leviers qui favoriseront une hygiène de vie propice au développement de son capital santé grâce à un mode de vie actif.**

L'enfant apprend à se situer, à se connaître, à identifier et à faire évoluer si nécessaire ses pratiques physiques et sportives, en fonction de trois objectifs :

- **Rechercher une régularité dans la pratique physique tout au long de la semaine**  
Par exemple, il est préférable de pratiquer une activité d'une durée de 40 minutes chaque jour de la semaine (même si les recommandations incitent à une durée de pratique quotidienne de 60 minutes) plutôt que de pratiquer des activités durant deux périodes de deux heures regroupées sur une seule journée.
- **Rechercher à atteindre une certaine quantité de pratique physique durant la semaine**

Attention ! Il faut absolument **prendre en compte le vécu de chacun.**

Bien évidemment, un enfant qui ne pratiquerait pas du tout d'activité physique ne doit pas être stigmatisé. Dans le cas où l'objectif, pour l'enfant, d'atteindre une heure d'activité physique par jour ne serait pas envisageable dans l'immédiat, des objectifs intermédiaires réalistes doivent être fixés en s'appuyant sur ses préférences quant au temps de pratique (temps de midi, soirée, ...), à la nature des activités et bien sûr à leur faisabilité (activités de loisirs, de récréation, de déplacement ou lors de séances encadrées...).

- **Prendre en compte l'intensité de ses pratiques physiques et sportives**

La prise en compte de l'intensité de la pratique des activités physiques et sportives peut s'apprécier au regard de l'intensité de son engagement, de la difficulté éprouvée, notamment en termes d'efforts cardio-vasculaire et/ou de sollicitations musculaires. Attention ! Le plaisir éprouvé lors de la pratique physique est primordial, quelle que soit l'intensité de celle-ci. Il doit être préservé à tout prix.

Cet objectif d'intensité, notamment pour les enfants les plus sédentaires, peut n'être pris en compte que dans un second temps.

**Il ne s'agit pas de normaliser la pratique des enfants dans le domaine des activités physiques et sportives mais de leur donner des repères en fonction d'objectifs précis.**

## 2. Recommandations des organismes officiels de santé

### a. Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

L'organisation mondiale de la santé (OMS), formule, pour la population et notamment des jeunes de 5 à 17 ans, les recommandations ci-après, qui visent à améliorer l'endurance cardio respiratoire, la forme musculaire, l'état osseux et les marqueurs biologiques cardio vasculaires et métaboliques.

*Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire<sup>1</sup>.*

### Recommandations

- *Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.*
- *Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.*

<sup>1</sup>. OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 2010, *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, 4. Niveaux d'activité physique recommandés pour la population, 4.2 Classe d'âge : 5-17 ans, *Recommandations*, p. 20

- *L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.*<sup>2</sup>

Pour en savoir plus consulter le document sur le site de l'OMS :

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/index.html>

### **b. Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)**

L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) retransmet ces recommandations notamment dans le guide *Promouvoir l'activité physique des jeunes ; Élaborer et développer un projet de type ICAPS*<sup>3</sup>.

- *Un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée est souhaitable, sous forme d'éducation physique, de sport, de jeux ou d'activité de la vie quotidienne. Comme pour l'adulte, la quantité recommandée d'activité physique modérée ou intense doit être réalisée en plus des activités physiques de la vie quotidienne de faible intensité et de celles qui sont inférieures à 10 minutes.*
- *Au moins trois fois par semaine, ces activités devraient inclure celles qui permettent d'améliorer la force musculaire (exercice en résistance), la capacité cardio-respiratoire (activités aérobies rigoureuses), la santé osseuse (activités induisant une contrainte physique plus forte) et la souplesse, sous forme de séances ayant une durée minimale de 20 minutes. L'accent est mis sur la nécessité pour les jeunes d'avoir accès à toute une palette d'activités physiques attrayantes répondant à ces critères*<sup>3</sup>.

Pour télécharger le document :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf>

<sup>2</sup>. OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 2010, Déjà cité, Recommandations p. 20

<sup>3</sup>. ROSTAN, F., SIMON, C., ULMER, Z. (dir.), 2011, *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type ICAPS*. Saint-Denis : INPES, coll. Santé en action, 188 pages, Recommandations d'activité physique pour les jeunes, p. 23

### 3. Présentation du **Compteur d'Activités Physiques**

Le compteur d'activités physiques est composé de deux parties :

#### a. Une fiche individuelle hebdomadaire à compléter par l'enfant

**Mon compteur d'activités physiques et sportives**

Al cours de la semaine, repère les moments où tu es à un niveau d'intensité de ton activité.

Pour cela, chaque jour :

- Mets un coin dans un rond à chaque fois que tu réalises une période de 20 minutes d'activités physiques dans la journée (sèches à l'école, en club, vêtements sportifs mais aussi simplement en vélo pour te rendre à l'école par exemple, aux sports lors de la récréation en famille, avec tes copains...).
- Colle en orange ce rond si l'effort que tu as fourni est important et que tu peux dire que « c'était très dur » ou « c'était tellement difficile que j'ai fallu m'arrêter ».

**À la fin de la semaine**

- Comptabilise les ronds collés en orange. Colle ce nombre dans la ligne « Total de périodes d'intensité forte ».
- Sur la légende du plaisir, entoure le personnage de ton choix en répondant à la question : « Es-ce que j'ai pris plaisir à pratiquer ces activités physiques cette semaine ? ».

Tu peux alors faire le bilan en glissant la fiche dans le compteur-repères. Pour ton âge : « Au moins une heure d'activités physiques chaque jour, de façon régulière et avec deux ou trois périodes d'intensité à forte intensité par semaine ».

Résultat obtenu et ce que tu en penses :

**Mon compteur d'activités physiques et sportives**

Al cours de la semaine, repère les moments où tu es à un niveau d'intensité de ton activité.

Pour cela, chaque jour :

- Mets un coin dans un rond à chaque fois que tu réalises une période de 20 minutes d'activités physiques dans la journée (sèches à l'école, en club, vêtements sportifs mais aussi simplement en vélo pour te rendre à l'école par exemple, aux sports lors de la récréation en famille, avec tes copains...).
- Colle en orange ce rond si l'effort que tu as fourni est important et que tu peux dire que « c'était très dur » ou « c'était tellement difficile que j'ai fallu m'arrêter ».

**À la fin de la semaine**

- Comptabilise les ronds collés en orange. Colle ce nombre dans la ligne « Total de périodes d'intensité forte ».
- Sur la légende du plaisir, entoure le personnage de ton choix en répondant à la question : « Es-ce que j'ai pris plaisir à pratiquer ces activités physiques cette semaine ? ».

Tu peux alors faire le bilan en glissant la fiche dans le compteur-repères. Pour ton âge : « Au moins une heure d'activités physiques chaque jour, de façon régulière et avec deux ou trois périodes d'intensité à forte intensité par semaine ».

Résultat obtenu et ce que tu en penses :

#### b. Une partie collective **Le compteur-repères** qui sert à lire le résultat



**Mon compteur d'activités physiques et sportives**

La mesure du temps d'activité physique s'affinera en distinguant le temps de la séance et le temps réel de pratique physique.

Une activité dite « d'intensité forte » correspond à un effort ressenti par l'enfant comme difficile dont il peut dire « c'est très dur » ou « c'est vraiment dur que j'aie pu m'arrêter ». Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires et musculaires.

Conseils :

Il est nécessaire pour chaque enfant de valoriser chaque période d'activité physique même si les repères ne sont pas atteints. Il faut considérer l'évolution et le projet de l'enfant.

L'utilisation du compteur est associée à des débats entre les enfants.

La mesure du temps d'activité physique s'affinera en distinguant le temps de la séance et le temps réel de pratique physique.

« Une heure d'activités physiques et sportives par jour en moyenne, comptant 2 ou 3 périodes d'intensité forte par semaine. La pratique doit être la plus régulière possible. »

### 4. Utilisation du **Compteur d'Activités Physiques**

## a. Avant l'utilisation du compteur

Il est nécessaire de faire préciser aux enfants la notion d'activité physique et sportive. Pour cela :

- Poser la question aux enfants : *Qu'est-ce que bouger ? Qu'est-ce qu'avoir une activité physique ?* Recueillir les différentes réponses.
- Demander de classer les activités physiques en trois catégories :
  - Les activités encadrées : les séances d'éducation physique en classe, les rencontres sportives USEP, les séances d'entraînement et/ou de compétition dans un club sportif.
  - Les activités de déplacement : essentiellement la marche à pied, la pratique du roller ou du vélo pour se rendre à l'école, par exemple.
  - Les activités de loisir : la récréation à l'école si elle est active, les activités physiques avec les parents ou avec les ami(e)s (balade du dimanche, partie de football avec les copains, etc....).
- Présenter le compteur (fiche individuelle puis partie Compteur-repères) aux enfants. Expliquer les recommandations (phrase rouge du Compteur-repères : ***Une heure d'activités physiques et sportives par jour en moyenne, comportant 2 ou 3 périodes d'intensité forte par semaine. La pratique doit être la plus régulière possible.***) Insister sur la prise en compte de la pratique physique au-delà d'une durée de 20 minutes.

5

## b. Utilisation du compteur

### b1. Relever les données concernant la pratique des activités physiques et sportives

Lire les consignes précisées au verso de la fiche individuelle hebdomadaire du compteur.

*Au cours de la semaine, repère les moments où tu es actif et note le niveau d'intensité de ton activité.*

*Pour cela, chaque jour :*

- **1. Mets une croix dans un rond à chaque fois que tu réalises une période de 20 minutes d'activités physiques dans la journée (séances à l'école, en club, rencontres sportives mais aussi déplacements en vélo pour te rendre à l'école par exemple, jeux sportifs lors de la récréation, en famille, avec tes copains...).**
- **2. Colorie en orange ce rond si l'effort que tu as fourni est important et que tu peux dire que « c'était très dur » ou « c'était tellement difficile que j'ai failli m'arrêter ».**

## Démarrer l'activité

Pour aider l'enfant à entrer dans cette activité de repérage, on peut commencer par compléter avec lui les données concernant la journée de la veille. En même temps que l'enfant remplit la fiche individuelle hebdomadaire du compteur pour la journée indiquée, lui demander de noter les questions qui se posent. Des difficultés dans le repérage de la durée de l'activité et de son intensité vont certainement apparaître.

**Pour une première utilisation**, il est possible de donner les repères suivants à titre indicatif afin d'aider les enfants à compléter leur fiche individuelle :

- Une séance d'EPS en classe : compter 40 minutes (2 ronds).
- Une séance d'entraînement en club : compter 60 minutes (3 ronds).
- Un déplacement pour aller à l'école : compter 10 minutes par trajet (1/2 rond) (sauf indication contraire).
- Une récréation à l'école : compter 10 minutes si elle a été active (1/2 rond).
- Des activités physiques de loisir : essayer d'évaluer le temps passé...

6

## Affiner la perception du temps réel d'activité physique

Progressivement, il faudra ensuite rendre l'enfant plus précis et davantage autonome dans l'évaluation du temps d'activité physique réalisé réellement. Un travail d'observation et de mesure peut être conduit avec la classe à l'aide de chronomètres. Par exemple, lors d'une séance d'EPS, avec un fonctionnement en binôme, faire évaluer le temps réel d'activité physique effectué par chaque enfant. Le podomètre peut aussi être utilisé pour prendre conscience des différences dans les distances parcourues par chaque élève au cours d'une séance de course par exemple.

## Évaluer l'intensité de sa pratique

L'intensité de la pratique pourra être abordée dans un second temps à partir des éléments contenus dans la fiche **La Réglette du ressenti d'effort**.

Une activité dite *Intense* correspond par exemple à un effort long continu ou un effort long discontinu (en intermittence) dont l'enfant peut dire qu'il n'est pas capable de le reproduire une seconde fois immédiatement à la suite du premier. Ceci peut s'appliquer à une course longue comme à un jeu traditionnel par exemple ou tout exercice pour lequel l'enfant ressent la production d'un effort. La perception du degré de difficulté de cet effort est évidemment personnelle. La fiche **Indicateurs de l'effort** jointe à la fin de ce document permet à l'enfant de préciser, à la suite d'une activité physique lui ayant demandé un effort, la difficulté qu'il perçoit à partir d'une part, de signes extérieurs et d'autre part, de son ressenti (les deux types d'indicateurs étant complémentaires et indispensables).

Les activités permettant d'améliorer la capacité cardio-respiratoire sont des supports intéressants pour l'évaluation de l'intensité de la pratique physique car elles aident l'enfant à construire la notion d'effort. Le travail d'amélioration de la force musculaire (exercice en résistance) est plus difficilement appréciable pour les enfants de cet âge.

Dans tous les cas les séances proposées doivent donner lieu à une pratique physique réelle d'une durée minimale de 20 minutes.

Cette évaluation de la durée et de l'intensité de la pratique physique peut être étendue à d'autres temps vécus à l'école, lors de la récréation par exemple.

### **Effectuer le recueil des données sur la fiche individuelle hebdomadaire**

Quand les enfants ont assimilé les principes de repérage, il est temps de leur demander de relever quotidiennement durant une semaine, les temps d'activités physiques et sportives réalisés chaque jour.

Attention ! Il ne s'agit pas de quantifier le temps d'activité physique à la minute près mais de permettre à l'enfant de se rendre compte s'il est plutôt actif ou non et si, par rapport aux recommandations, il est nécessaire qu'il essaie de modifier sa pratique d'activité physique : soit par une augmentation d'activité (ou éventuellement une diminution) soit par une meilleure régularité sur la semaine, soit en recherchant une intensité d'effort durant certaines activités.

7

### **b2. Réaliser le bilan hebdomadaire complet**

Les durées des activités physiques pratiquées durant la semaine et le niveau d'intensité de ces activités ayant été notés, il s'agit de compléter ce recueil en se reportant aux consignes figurant au verso de la fiche individuelle hebdomadaire.

#### *À la fin de la semaine*

- *1. Comptabilise les ronds colorés en orange. Coche ce nombre dans la ligne « Total de périodes d'intensité forte ».*
- *2. Sur la règlette du plaisir, entoure le personnage de ton choix en répondant à la question « Est-ce que j'ai pris plaisir à pratiquer ces activités physiques cette semaine ? ».*

Ce travail terminé, il convient de passer à l'analyse des données.

### **b3. Analyser les données. Se situer et se projeter**

Chaque enfant glisse sa fiche individuelle hebdomadaire dans la partie **Compteur-repères** et observe, pour chaque journée, la quantité totale d'activités physiques pratiquées. Il situe cette quantité par rapport à la barre rouge (60 minutes) : moins de

60 minutes, 60 minutes ou plus de 60 minutes. Il évalue la régularité de sa pratique physique.

Ensuite, chacun observe le nombre de séquences à forte intensité réalisées durant la semaine et noté sur la ligne *Total de périodes d'intensité forte*. Il positionne ce nombre par rapport aux trois périodes d'intensité forte recommandées par semaine.

**Un temps de débat complète cette analyse. Il doit mettre en évidence, par rapport aux objectifs à atteindre, d'une part les leviers possibles d'évolution au sein même du temps passé dans l'école, d'autre part les pistes éventuelles de modification de ses pratiques en dehors de l'école, en lien avec les familles.**

## 5. Conseils aux adultes : précautions d'interprétation

Il ne faut en aucun cas créer de la culpabilité chez l'enfant, notamment pour celui qui ne fait pas ou peu d'activité physique.

Il est possible d'utiliser la *fiche individuelle hebdomadaire* du compteur sans le *Compteur-repères*.

Il faut valoriser chaque période d'activité physique en indiquant à l'enfant que chaque case cochée et/ou coloriée est un plus.

Quelle que soit la situation de départ, c'est la réflexion sur une évolution des pratiques de l'enfant à court terme puis à moyen terme qui est visée.

En conclusion, il s'agit de donner à l'enfant la capacité de se projeter, d'agir puis de constater les évolutions.

8

### Remarques

- Avant d'envisager une utilisation autonome du compteur d'activités physiques et sportives sur une semaine, une appropriation est nécessaire en classe.
- Le recueil des données le mercredi et le week-end nécessite la collaboration des familles. Cette relation est intéressante car la famille est la première garante de la santé des enfants.
- Concernant l'incitation à la pratique physique et sportive, l'encouragement des enfants par les adultes et notamment par leurs parents est un levier reconnu comme facilitant les changements de comportements. Néanmoins, cette incitation doit être utilisée avec prudence. Il ne s'agit surtout pas de focaliser l'attention des enfants sur les indications du Compteur-repères qui restent des recommandations vers lesquelles il faut tendre. Chaque moment de pratique physique noté sur la fiche individuelle hebdomadaire du compteur doit être considéré comme positif et valorisé.
- Attention ! Le **Compteur d'activités physiques** peut devenir rapidement un outil normatif, notamment s'il n'est utilisé qu'une seule fois. Cet outil doit être

employé plusieurs fois dans le cadre d'un projet suffisamment long afin de pouvoir noter des évolutions éventuelles.

- Dans l'optique de la gestion de sa vie physique, l'utilisation du compteur permet d'affiner la connaissance de soi. Il permet d'accroître la réceptivité de l'enfant aux messages santé et de favoriser la recherche de leviers d'évolution tant à l'école que dans la famille.
- L'inscription au projet d'école d'une telle démarche d'utilisation de cet outil est à encourager.
- Le compteur permet également à l'enseignant d'interroger ses pratiques en éducation physique et sportive au regard des résultats observés : le contenu de séances proposées permet-il un temps réel de pratique suffisant (d'au moins 20 minutes) pour chacun des élèves ?
- La mise en œuvre du compteur d'activités physiques et sportives nécessite d'une part des temps de pratique en Éducation Physique et Sportive afin notamment de permettre à l'enfant de s'approprier les notions de durée de pratique effective et d'intensité, d'autre part des temps hors Éducation Physique et Sportive pour réaliser le bilan, son analyse et la recherche de leviers d'amélioration ou d'évolution.

## 6. Liens avec le Socle commun de connaissances et de compétences

- **Pilier 1 : Maîtrise de la langue**

Relever des représentations, s'approprier du vocabulaire, lire, être capable de s'exprimer à l'oral lors de la formulation de son projet, être capable de débattre, ...

- **Pilier 3 : Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique**

Pratiquer une démarche scientifique, maîtriser les principales unités de mesure, saisir quand une situation de la vie courante se prête à un traitement mathématique notamment lors des phases de relevés des données, de calcul des temps de pratiques, d'utilisation d'outils pour mesurer, ...

- **Pilier 5 : La culture humaniste**

Développer par une pratique raisonnée, comme acteur et comme spectateur, les valeurs humanistes et universelles du sport en lien avec les réflexions liées à la santé, ... S'approprier des références communes tout en construisant une vie culturelle personnelle en considérant son *unicité*.

- **Pilier 6 : Les compétences sociales et civiques**

Adopter un comportement responsable vis-à-vis de sa santé, en communiquant, en travaillant en équipe ou groupe, en participant à des actions et à des projets mis en place collectivement (par exemple par la recherche d'actions visant à permettre l'augmentation de la pratique physique et sportive à l'école, ...).

- **Pilier 7 : L'autonomie et l'initiative**

Connaître mieux son corps, avoir conscience de ses ressources et de ses limites (notion d'intensité de l'activité physique), en étant en capacité d'apprécier les bienfaits de l'activité physique, de doser son effort et de percevoir la fatigue, de développer ses ressources, de connaître et de mettre en œuvre les attitudes qui favorisent l'épanouissement et le bien-être. Le compteur est alors un outil qui facilite l'auto évaluation, incite à la prise de décisions, à la planification, à l'anticipation, au développement de la persévérance.

## 7. Évolution possible

Il est possible de colorier les ronds du compteur avec une couleur différente pour chaque type d'activités physiques et sportives pratiquées (activités encadrées, activités de déplacement ou activités récréatives et de loisir). Cette approche plus fine de la nature des activités pratiquées permet d'observer la répartition des différents types d'activités physiques et sportives, d'examiner s'il y a une prédominance de l'une ou l'autre d'entre elles, de s'exprimer sur celles qui apportent du plaisir et d'envisager éventuellement des pistes nouvelles.

10

## ANNEXE

### Annexe n°1 : Fiche *Indicateurs d'effort*



# INDICATEURS D'EFFORT

**Effets sur le visage :** Décris.

**Transpiration :** Oui / Non  
Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

**Pouls après l'activité :**  
Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.



## Respiration

**Essoufflement :**  
Est-ce que tu peux parler en courant ?  
Oui / Non

**Rythme respiratoire :** Complète le tableau par Oui / Non.

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	À la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

**Point de côté :** Oui / Non.

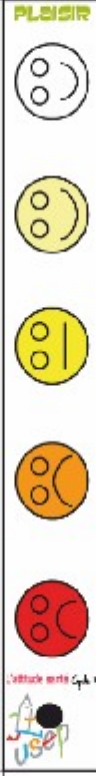
**Points de douleur :** Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

**Bien-être :** Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calmé	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste

**Ressenti du plaisir et ressenti d'effort :** Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?



Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

