



Dans le cadre du TraAm 2017-2018

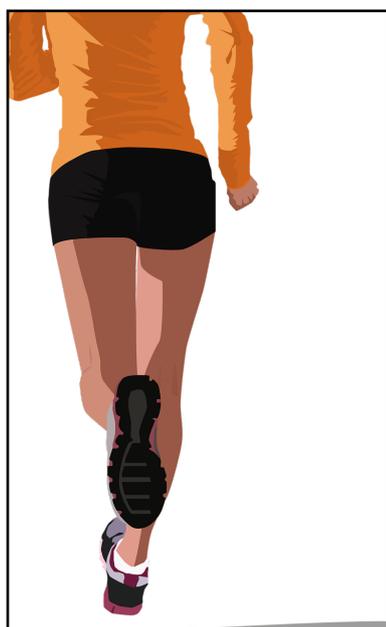
Enseignant porteur du projet : Antoine MAURICE

# BYOD et Activité Physique

Un outil supplémentaire pour l'EPS

« Une aide pour augmenter l'activité physique de nos élèves »

## Présentation



L'expérimentation s'est déroulée à la fois en collège avec deux classes de 3ème, mais également en lycée avec une classe de terminale. Au total, elle a concerné 78 élèves.

La démarche a été de proposer aux élèves une application à tester avec leur smartphone. Nous avons au début de l'expérimentation réalisé un premier questionnaire (début novembre 2017) afin d'établir un premier diagnostic relatif à leur compréhension de l'activité physique, leurs usages du téléphone portable et leur première utilisation de l'application. Puis, à la fin de l'expérimentation un deuxième questionnaire (mai 2018) a été proposé aux élèves.

L'application présentée sous Android s'intitule « samsung Health » et sur IOS l'application s'intitule « Human ». Elle permet de comptabiliser l'activité physique, de proposer un coaching et également un partage des activités entre communauté.

## La démarche



Notre démarche a voulu volontairement être simple. Elle avait pour objectif de percevoir quelles sont les conséquences sur nos élèves de l'utilisation d'une application orientée vers la « santé ».

Dès lors, nous avons consacré un temps très réduit (20 minutes) à présenter les deux applications. L'une pour le système d'exploitation IOS, l'autre pour le système « android ». Nous avons expliqué notre intention concernant cette expérimentation et notamment notre volonté de mettre en évidence les avantages et inconvénients d'utiliser ces applications en rapport avec la santé.

Les élèves n'ont jamais été obligés de télécharger l'application et de la tester. Nous avons juste demandé qu'ils fassent en sorte de répondre à deux questionnaires afin d'avoir un retour sur leurs expérimentations, ou au contraire, sur le fait qu'ils n'aient pas voulu utiliser l'application.

## L'outil :

Les deux applications choisies permettent de comptabiliser l'activité physique quotidienne, hebdomadaire et mensuelle d'une personne. Plusieurs notifications ont pour fonction de faire des rappels sur les éventuels objectifs pré-établis qui, s'ils sont remplis, permettent de remporter plusieurs trophées ou victoires. Les deux plateformes concurrentes proposent plusieurs applications. Nous en avons sélectionné deux, une pour chaque plateforme, au regard de la facilité d'utilisation et de la possibilité d'être téléchargé depuis l'île de la Réunion. En effet, la plateforme Google (« playstore ») dépend pour la réunion de Google Afrique et par conséquent certaines applications ne peuvent pas être téléchargées directement. Par ailleurs, aucune contrainte de choix n'a été donnée aux élèves. Ils étaient libres d'en utiliser une autre.

Enfin, il faut souligner que les applications permettent de créer des clubs, des groupes afin de comparer les activités entre les personnes affiliées. C'est un élément qui peut être moteur pour nos élèves.

Les applications proposées aux élèves sont les suivantes :

Pour IOS : Human

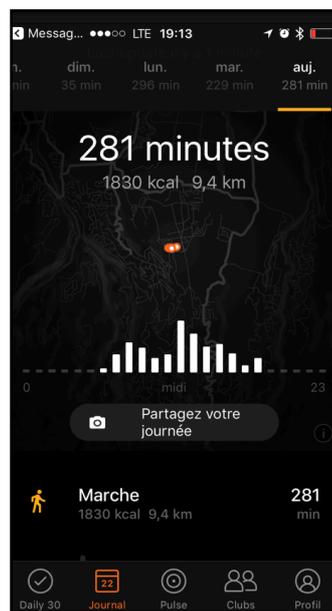
<https://itunes.apple.com/fr/app/human-activity-calorie-tracker/id692721875?mt=8&ign-mpt=uo%3D4>

Pour android "samsung Health"

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sec.android.app.shealth&hl=fr>

## Bilan du sondage 1

### Sur l'activité physique



Le premier questionnaire s'organise en trois parties. La première partie concerne l'activité physique, la deuxième partie les équipements numériques des élèves, la troisième partie l'utilisation de l'application. Nous mettrons en avant des points communs entre les résultats du questionnaire en collège et en lycée mais également les différences.

En ce qui concerne leur **perception de l'activité physique**, elle est **globalement juste** (64% au collège et 89% au lycée associent l'activité physique avec une dépense énergétique supérieure à la normale) même si nous remarquons une meilleure compréhension en lycée. Toutefois, le public collégien **associe activité physique et compétition** pour 10% d'entre eux ce qui nous éclaire sur une compréhension plutôt erronée de ce qu'est l'activité physique.

Leurs pratiques diffèrent par contre. Seulement 30% des collégiens (3ème) ont pratiqué à l'UNSS contre 90% pour les lycéens (Terminale). Il en est de même concernant la pratique en club, 43% des collégiens contre 73% des lycéens. Ainsi, notamment **pour les collégiens qui ont répondu à notre questionnaire nous pouvons conclure que les horaires obligatoires d'EPS représentent leur seule activité physique.**

Plusieurs données sont également accessibles au sein des bilans des questionnaires (en annexe) Nous avons accès notamment à la durée moyenne des pratiques, ainsi qu'à la nature des activités de ces élèves.

En revanche, sur leur perception d'eux-mêmes, **11% des élèves du collège se considèrent comme très peu sportifs contre 33% au lycée** (un tiers des élèves!). Cette perception ne se confirme pas sur leur estimation moyenne d'activité physique par jour. 12% des élèves du collège font moins de 15 minutes d'activité physique par jour contre 11% des élèves du lycée.

Leur motivation concernant la pratique physique s'organise principalement autour de l'objectif de se défouler (environ 70%) et s'entretenir (environ 60%). Nous ne remarquons pas de différences entre les deux groupes.

Sur **les facteurs pour augmenter leur activité physique**, 46% des collégiens et 61% des lycées perçoivent « les copains,

amis » comme un moyen important et 57% des collégiens et 44% des lycées perçoivent la présence d'un coach comme un facteur essentiel pour augmenter leur activité physique.

Enfin, la perception des besoins en apports et dépenses caloriques semble souvent fausse. Courir pendant une heure à 8km permettrait selon 57% des collégiens et 45% des lycéens d'éliminer moins de 400kcal et seulement 16% des collégiens et 35% des lycéens ont une vision juste de leurs besoins (plus de 2000kcal par jour). En revanche, plus de la moitié des élèves (48% au collège 53% au lycée) perçoivent qu'un repas au « mac donald » représente un apport de plus de 1000 kcal.

### Les équipements numériques des élèves.



Concernant les équipements numériques des élèves, plusieurs données sont très intéressantes. Nous percevons tout d'abord que 100% des élèves ont un téléphone et un accès internet (sauf 1 élève de lycée). En revanche, concernant les tablettes tactiles, seulement 44% des élèves de collège en possèdent une contre 28% au lycée. Sur l'accessibilité du réseau nous notons que 61% des élèves ont un accès 4G au collège et 65% au lycée.

Les applications les plus utilisées par les collégiens sont Youtube (100%) Snapchat (85%) Messenger (81%) et Instagram (77%). Pour les lycéens, les applications les plus utilisées sont Messenger (100%) Youtube (94%), Instagram (83%) et Snapchat (83%). Nous remarquons que les applications pour visionner du contenu, notamment musical, sont souvent les plus utilisées par les élèves. Enfin, c'est également les applications proposant une interaction sociale qui sont les plus recherchées par les élèves.

Nous avons également demandé à nos élèves qu'ils évaluent le temps passé sur leur téléphone chaque jour. 56% des élèves de collège et 50% des lycéens déclarent y passer beaucoup de temps. Notons que pour 52% des collégiens et 72% des lycéens passer « moyennement » de temps représente 2 à 3 heures par jour ! Nous pouvons donc souligner ici **une utilisation véritablement importante et conséquente des équipements numériques par nos élèves.**

### L'application

En ce qui concerne l'application, **55% des élèves de collège ont une application concernant l'activité physique** (31% ont téléchargé l'application conseillée, 12% une autre et 12% en

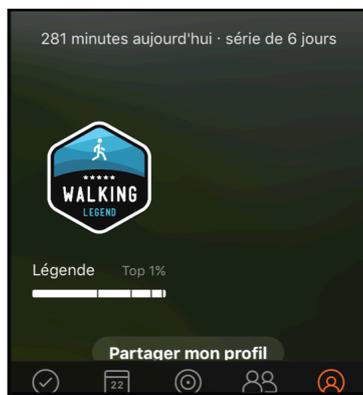
avaient déjà une). Pour le lycée le pourcentage est supérieur et atteint 67% (respectivement 39%, 17% et 11%) .

Notons que **67% des collégiens** ont ouvert l'application (73% plus de 5 fois) et 80% des lycéens (83% plus de 5 fois).

En revanche, si un élève sur deux au collège et 2 sur 3 au lycée considèrent que le fait de se défier ou de constituer des groupes est un plus pour l'activité physique, seulement 5% des collégiens et 14% des lycéens ont activé le mode groupe.

Par contre, nous notons que **70% des collégiens déclarent avoir fait plus d'activité physique grâce à l'application et 62% des lycéens**. Cette activité est principalement concentrée autour de la marche pour 93% des collégiens et 75% des lycéens mais également le footing pour 40% au collège et 33% au lycée.

Pour conclure, **52% des collégiens considèrent l'application comme vraiment positive pour eux voire même essentielle pour 8%**. Les lycéens, quand à eux, sont **56% à trouver l'application comme très positive**.



## [Bilan du sondage n°2](#)

Ce deuxième sondage a été réalisé 6 mois après le premier. Il en ressort que pour **43% des collégiens et 33% des lycéens l'application n'a pas été utilisée**. Toutefois, pour 21% d'entre eux et 27% en lycée l'application a souvent été utilisée. Pour le reste elle a été utilisée de temps en temps ou un peu.

**Ce type d'application semble être plus motivant** pour les élèves (43% des collégiens et 54% des lycéens).

**Point fort, elle est synonyme d'une augmentation significative de l'activité physique pour 48% des élèves au collège et 67% au lycée.**

Pour nos élèves une application permettant d'être « coaché » est intéressante pour 80% des collégiens et pour 100% des lycéens. Ces résultats doivent nous interroger sur les besoins d'assistance à la pratique physique et le **développement d'attitude consumériste dans le domaine du sport**.

Dans le même sens, ils sont demandeurs, pour 58% au collège et pour 67% au lycée, de découvrir d'autres applications concernant l'activité physique, et le sport en général.

Ce constat nous amène à une autre réflexion, sur la place de l'enseignant d'EPS dans la proposition de contenus en rapport avec la gestion de son activité physique. Plus globalement il est nécessaire de questionner la place de l'Education Physique et Sportive dans la formation à l'utilisation d'applications. Doit-on laisser les élèves consommer de façon indépendante les produits mis à leur disposition par les géants du numérique ou avons-nous un rôle dans la transmission de connaissances leur permettant de juger par eux-même de la qualité d'une application mais également de ses limites ?

Enfin, les élèves semblent satisfaits d'avoir découvert cette application (71% des collégiens et 73% des lycéens, les autres étant « sans opinion »).

Les **apports** de l'utilisation d'une application concernant la gestion de l'activité physique pour notre public très peu sportif et sédentaire **semble indéniable voire même conséquent** au regard de l'augmentation significative de leur activité physique (48% au collège et 67% au lycée).

Les élèves dans leur grande majorité trouvent le principe motivant et sont demandeurs d'applications avec un accompagnement.

De plus, le domaine 4 du socle commun précise qu'il s'agit d'évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école ». **Ce principe d'application est une ressource indéniable dans l'atteinte de cet objectif** à l'école et en dehors de l'école.

Ne peut-on pas percevoir un **enjeu pour l'EPS d'être force de proposition pour des applications permettant de quantifier l'activité physique en proposant des outils plus qualitatifs** d'analyse de cette dernière ?

De plus, l'ensemble des sondages permet de comprendre davantage les usages de nos élèves et aussi de mieux recenser leurs équipements, de mieux percevoir leurs attentes et leurs besoins. Nos élèves semblent consommer les services offerts par ces applications sans esprit critique. Seuls quelques élèves ont mis en évidence les problèmes soulevés par l'utilisation de ces outils numériques et potentiellement intrusifs.

Enfin, nous pouvons souligner l'importance d'une prise en compte des équipements personnels de nos élèves, et ceci

[Outils numériques : quelle\(s\) plus-value\(s\) pédagogique\(s\) pour les projets ?](#)

même au collège (taux d'équipements quasi identique) au regard du peu de différence avec le lycée. L'ensemble de nos élèves (100% au collège) ont un téléphone mais nous voyons que les usages se réduisent le plus souvent aux réseaux sociaux et à l'écoute de musique. **L'EPS et l'école doit-elle rester indifférente à un outil qui est utilisé pendant plus de 2 à 3 heures par jour par nos élèves ? N'y a t-il pas un enjeu fort d'éduquer aux usages autour des outils personnels de nos élèves ?**

[Difficultés, et obstacles rencontrés, traitement et leviers](#)

La forme même de la démarche n'a pas fait émerger de problématique importante ou de difficultés particulières. Les élèves étant libres d'adhérer à notre proposition ou non.

Notons qu'une partie de nos élèves n'a pas répondu aux questionnaires. Cependant, au regard du taux supérieur à 80% , nous pouvons penser que ces chiffres restent significatifs. Précisons toutefois qu'il a fallu insister auprès de nos élèves pour atteindre ce chiffre. Les échéances imposées par l'épreuve du baccalauréat aux élèves du lycée n'auront pas aidé.

[Impact du travail mené dans le cadre du dispositif TraAM \(en termes de réflexion, changements\)](#)

L'impact de notre démarche a certainement été très fort, car **nous avons tendance à sous estimer les usages du numérique chez nos élèves**. Pourtant il nous semble révélateur **d'enjeux forts pour la profession** et pour l'école de façon plus générale. Les évolutions technologiques ainsi que le marché du numérique qui y est associé nous amènent à penser que **nous ne pouvons pas rester indifférents à cette évolution notable**.

Les dix dernières années sont une véritable révolution dans ce domaine et **l'École doit s'adapter avec une réponse davantage pédagogique que législative** sur la présence ou non du téléphone portable à l'école.

Nous savons qu'en dehors l'école, cet outil occupe nos élèves sur la majorité de leur temps libre, entraînant des conséquences à court terme mais également à long terme sur une sédentarité qui risque d'augmenter de façon considérable.

Enfin, **parler d'éducation aux usages du numérique représente aussi un enjeu d'émancipation au regard de l'offre numérique actuelle** et de l'omniprésence des grandes multinationales. L'école n'a t'elle pas un rôle à jouer ?