

COMINES

# Du sport à l'école avec son smartphone !

## L'application

**Formyfit permet aux secondaires de Saint-Henri d'améliorer leurs conditions physiques, même en dehors des cours.**

• Édouard DEBELDER

**Q**ue ce soit localement ou ailleurs en Wallonie, les statistiques montrent clairement

que les jeunes ne font pas assez d'activité physique. Localement, deux tiers des élèves de 3<sup>e</sup> renouée ne font pas de sport en club.

C'est le signe d'une pratique sportive en forte diminution depuis 10 ans. Les ados étant branchés sur leur portable, l'appli Formyfit vient à leur rencontre pour dynamiser le sport à l'école.

**À Saint-Henri et dans six autres écoles en Wallonie**

Parmi les sept écoles secondaires qui participent à ce projet en Wallonie figure l'institut Saint-Henri de Comines. Cette démarche sportive entre dans le

cadre du projet d'établissement sur la digitalisation. La mise en œuvre de cette application sportive aurait dû avoir lieu en mai mais a été reportée à cause du confinement. Davy Donse,



Nancy Geloën, Davy Donse et Alex De Witte, profs de gym, encouragent les élèves lors du test Formyfit.



ÉdA

un des cinq professeurs d'éducation physique de cet établissement est à l'initiative du projet :

« Dans l'idéal, il faudrait plus d'heures de sports que les deux heures inscrites dans les grilles horaires. Formyfit a été créé par un athlète belge, Laurent Baijot, pour donner aux élèves un plan personnel pour vaincre la sédentarité. L'appli donne aussi le goût de faire un effort sportif. Le sport, c'est la vie ! Plus de la moitié des élèves utilisent ce plan d'entraînement supplémentaire en dehors de l'école. Des profs et des parents utilisent aussi cette approche sportive ainsi que des clubs et des athlètes ».

Concrètement, pour que

Les élèves du cycle inférieur de Saint-Henri ont passé leur premier test pour savoir où ils se situent sportivement.

l'application testée en lien avec des universités (Louvain, Liège, Bruxelles) propose un plan d'entraînement personnalisé et hors école (d'une à cinq séances par semaine), les élèves

passent un test toutes les 4 à 6 semaines, lors du cours d'éducation physique. Depuis leur propre GSM Sur 36 minutes, la voix de l'application sur le smart

« Plus de la moitié des élèves utilisent ce plan d'entraînement supplémentaire en dehors de l'école. »

phone personnel va guider l'élève sur différentes séquences (course, marche, récupération) avec un élément central de 6 minutes où il doit courir à fond. La distance parcourue et la vitesse vont donner une « vitesse maximale aérobie » (VMA) permettant de contrôler le « moteur corporel » en termes de capacité d'oxygénation du corps.

Les 270 élèves du cycle inférieur de Saint-Henri viennent de passer leur premier test à la mi-septembre pour savoir où ils se situent sportivement. « Tous les autres professeurs d'éducation physique ont emboîté le pas dans ce projet, poursuit Davy. La direction a donné la gratuité aux élèves du cycle inférieur pour accéder à l'application. Les élèves du supérieur sont invités à continuer à l'utiliser. Les mutuelles remboursent les frais d'inscription.

Les élèves n'utilisent leur smartphone à l'école que lors des tests. Les quelques élèves (2 %) qui n'en possèdent pas ne sont pas pénalisés puisqu'ils sont mis en bi-nôme. » ■