

ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

CONSTATS ET RECOMMANDATIONS



FAITS SAILLANTS
**VIRAGE SANTÉ
À L'ÉCOLE,**
10 ANS PLUS TARD



Adoptée en 2007, la Politique-cadre ***Pour un virage santé à l'école*** vise à « soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif, ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves ». Les évaluations de cette politique ont révélé qu'elle a eu des effets positifs.

Toutefois, il existe des obstacles sur lesquels le gouvernement doit agir.

Pour souligner le dixième anniversaire de cette politique, la Coalition Poids et ses collaborateurs ont dégagé des constats et formulé des recommandations au gouvernement destinées à actualiser la Politique-cadre et à favoriser l'atteinte de ses importants objectifs.

INVESTIR DANS LA JEUNESSE

Encore aujourd'hui, l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes québécois constituent un défi de taille :

- › **30 % des jeunes de 5 à 17 ans sont en surpoids ;**
- › **29 % des 12-17 ans sont sédentaires ou peu actifs dans leurs loisirs et leurs déplacements ;**
- › **59 % des 6-11 ans sont actifs et 21 % sont moyennement actifs** (excluant les jeux libres et les cours d'éducation physique et à la santé).



PRINCIPAUX CONSTATS

OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'ÉCOLE

- Les cours d'éducation physique et à la santé sont obligatoires, mais le temps suggéré par le ministère est indicatif et non imposé, ce qui crée des disparités entre les établissements scolaires.
- Les périodes allouées aux récréations extérieures varient selon les établissements :
 - ◊ 39 % des parents rapportent que l'école primaire de leur enfant n'offre pas au moins deux récréations de 15 minutes par jour ;
- L'intégration de l'activité physique dans d'autres disciplines que l'éducation physique et à la santé est une pratique peu répandue.
- La pratique d'activités physiques intramurales et parascolaires ne répond pas toujours aux besoins des moins actifs et des filles. Les activités individuelles sont rares, l'accès est limité et souvent réservé aux meilleurs jeunes, dû à l'aspect compétitif.
- Presque tous les services de garde scolaire offrent des activités physiques libres et dirigées.
- Le manque de sécurité perçu ou réel des trajets entre le domicile et l'école (ex. : volume de circulation et vitesse des automobiles, absence de piste ou voie cyclable) est un obstacle au transport actif.



- Le personnel éducateur en service de garde et les surveillants identifient un manque de formation pour animer et organiser des activités physiques dans la cour d'école.

AMÉNAGEMENT ET ÉQUIPEMENT D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- L'état général des cours d'écoles et leur accès seraient généralement satisfaisants.
- Les écoles primaires et secondaires auraient une bonne diversité d'équipement, leur permettant de proposer une variété d'activités physiques aux élèves. Toutefois, certaines écoles ne semblent pas l'exploiter au maximum.

RECOMMANDATIONS

POUR ATTEINDRE UN TEMPS MINIMUM DE 60 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR JOUR, DU MOMENT OÙ LES ENFANTS PARTENT À L'ÉCOLE JUSQU'À LEUR RETOUR À LA MAISON

- Rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé au préscolaire, primaire et secondaire.
- Mettre en place au moins deux périodes de récréation par jour, d'un minimum de 15 minutes chacune au préscolaire et au primaire.
- Intégrer des moments d'activités physiques au quotidien à d'autres disciplines d'enseignement que l'éducation physique et à la santé et dans différents contextes scolaires.
- Encourager une variété d'activités physiques dans le cadre d'activités parascolaires et intramurales rejoignant le maximum de jeunes, avec une attention aux moins actifs et aux filles.
- S'assurer de rendre accessible le matériel d'activités physiques à l'ensemble des jeunes durant les heures où ils sont à l'école.
- Favoriser des déplacements actifs sécuritaires.
- Augmenter le temps actif des jeunes dans la planification hebdomadaire des services de garde.

POUR FAVORISER LES COMPÉTENCES DES JEUNES

- Développer les habiletés sensorielles et motrices de base dès le préscolaire, en particulier auprès des clientèles défavorisées.
- Assurer un continuum dans l'apprentissage de ces habiletés à travers les différents contextes de la vie des jeunes.





RECOMMANDATIONS

POUR SOUTENIR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

- Dans chaque établissement, mandater et libérer un membre de l'équipe-école qualifié pour former, accompagner et transférer l'expertise auprès des autres membres en matière de planification, d'organisation et de mise en œuvre d'activités physiques variées, adaptées aux élèves et à l'environnement scolaire.

CONSTRUCTION ET RÉNOVATION D'ÉCOLES : BÂTIR UN AVENIR DURABLE !

Lors de rénovations ou de la construction de nouvelles écoles, prévoir des aménagements favorables à un mode de vie physiquement actif, incluant :

- des supports à vélos ;
- des gymnases sécuritaires et bien équipés ;
- des cours de récréation agréables.

Des normes de construction pour des gymnases qui répondent à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté et à des normes ergonomiques pour les enseignants (ex. : panneaux acoustiques) doivent être définies.



REMARQUE IMPORTANTE : Ces *Faits saillants* ne rapportent pas l'ensemble des constats et recommandations. Pour en savoir davantage et voir les références utilisées, consultez le rapport **Virage santé à l'école, 10 ans plus tard : constats et recommandations** disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : www.cqpp.qc.ca. D'autres *Faits saillants* de ce rapport sont également disponibles.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Pour plus d'information, contactez :

Coalition québécoise sur la problématique du poids

514 598-8058

info@cqpp.qc.ca


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec