

5 RECOMMANDATIONS

POUR PERMETTRE AUX JEUNES D'ÊTRE PLUS ACTIFS À L'ÉCOLE



PRÉSENTÉ PAR


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

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

EN PARTENARIAT AVEC

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie
Québec
Direction de santé publique


**Québec
ENFORME**

SPORTS, ÉDUCATION, JEUNESSE
RSEQ


ACTION


équilibre
image corporelle • santé • poids

 **SPORTSQUÉBEC**

 **FÉEPEQ**
Fédération des
Éducateurs
de l'Éducation
Physique
du Québec

 **UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE**

 **Fédération des
Kinesologues
du Québec**


Velo Québec

**SEULEMENT 7 %
DES JEUNES
CANADIENS SONT
SUFFISAMMENT
ACTIFS ¹.**



- ▶ L'inactivité physique est un facteur de risque largement documenté pour l'embonpoint, l'obésité et plusieurs maladies chroniques ².
- ▶ L'inactivité physique est responsable d'un décès sur 10 dans le monde ³.

**L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE À
L'ÉCOLE EST
ESSENTIELLE AU
DÉVELOPPEMENT
DES JEUNES ET
CONSTITUE UN DES
MOYENS LES PLUS
EFFICACES POUR
AMÉLIORER LEUR
SANTÉ ⁴.**



- ▶ **SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :** L'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales et les habiletés cognitives ⁵.
- ▶ **RÉUSSITE SCOLAIRE :** L'activité physique améliore les performances scolaires en favorisant notamment la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe ^{5 6 7 8 9}. Elle favorise également le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire ^{5 6}.

**96 % DES
QUÉBÉCOIS
SONT D'ACCORD
POUR PERMETTRE
AUX JEUNES DE
FAIRE D'AVANTAGE
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE À
L'ÉCOLE ¹⁰.**



- ▶ L'école est un milieu privilégié pour acquérir les connaissances, les habiletés et les habitudes qui permettront de mener une vie saine et active ⁴.
- ▶ Seulement 27 % de la population croit que les jeunes ont suffisamment l'occasion d'être actifs à l'école ¹⁰.

Pour permettre aux jeunes d'être plus actifs, les **parents**, la **communauté**, les **institutions** et le **gouvernement** ont tous un rôle à jouer. Déjà, plusieurs initiatives ont vu le jour un peu partout au Québec pour contribuer à améliorer la situation. Les **écoles** sont reconnues depuis longtemps comme des établissements propices aux initiatives en matière d'activité physique. Plus que jamais, elles deviennent un **milieu privilégié** pour favoriser et soutenir un mode de vie physiquement actif chez les jeunes ¹¹.

Afin que les jeunes aient envie d'être actifs maintenant et tout au long de leur vie, il est essentiel qu'ils vivent des expériences d'activité physique positives. Il faut donc leur offrir un **encadrement** de qualité ainsi que des activités orientées vers le **plaisir** qui se déroulent dans un climat de **respect** et de **confiance** et qui répondent aux différentes **caractéristiques individuelles** (sexe, âge, capacités). Pour qu'ils en retirent un maximum de bénéfices, il importe également de considérer la **durée**, l'**intensité**, la **fréquence** et la **nature** des activités physiques.

OBJECTIF

AUGMENTER ET MAXIMISER LES OCCASIONS
POUR LES JEUNES D'ÊTRE ACTIFS, DU MOMENT OÙ
ILS PARTENT LE MATIN POUR L'ÉCOLE JUSQU'À LEUR RETOUR
À LA MAISON, AFIN QU'ILS PUISSENT CUMULER UN MINIMUM
DE 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR.





**NOUS PROPOSONS
5 RECOMMANDATIONS
EFFICACES ET PROMETTEUSES
DESTINÉES AU GOUVERNEMENT,
AU MILIEU SCOLAIRE ET
AUX MUNICIPALITÉS
AFIN DE PERMETTRE AUX JEUNES
D'ÊTRE PLUS ACTIFS ^{4 12 13 14}.**

CES PISTES DE SOLUTION
PERMETTENT DE REJOINDRE
UN NOMBRE IMPORTANT DE JEUNES,
QUEL QUE SOIT LEUR STATUT
SOCIOÉCONOMIQUE, ET PEUVENT
ÊTRE ADAPTÉES EN FONCTION
DE LA RÉALITÉ DE CHAQUE MILIEU.



RECOMMANDATION 1

RENDRE OBLIGATOIRE UN TEMPS MINIMAL CONSACRÉ AUX COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ



Pourquoi ?

Les cours d'éducation physique et à la santé favorisent l'acquisition des habiletés motrices de base permettant l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes chez l'enfant ¹⁵. Le manque d'habiletés motrices diminue le plaisir ressenti ainsi que l'intérêt pour l'activité physique. Il est également un déterminant de l'abandon de la pratique à l'adolescence, particulièrement chez les filles ¹⁶.

Cette matière scolaire rejoint tous les enfants et les adolescents, sans discrimination, afin de leur permettre d'acquérir les habiletés, les connaissances et les comportements nécessaires pour adopter un mode de vie sain et actif ¹⁷. Les cours d'éducation physique et à la santé constituent donc une opportunité de choix pour transmettre aux jeunes le plaisir d'être actifs, leur faire expérimenter différentes activités et leur permettre de découvrir celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie.

Quelle est la situation au Québec ?

Depuis 2006, les cours d'éducation physique et à la santé sont obligatoires. Toutefois, le temps prévu pour cette matière par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport est indicatif et non imposé, créant ainsi des disparités d'une école à l'autre. Notons également que la période de temps consacrée aux cours d'éducation physique et à la santé ne correspond pas nécessairement au temps réel pendant lequel les jeunes sont actifs ¹⁸. En plus de ces cours, il est nécessaire d'offrir d'autres occasions aux jeunes d'être actifs à l'école.

	Temps prévu par le Régime pédagogique ¹⁹	Estimation du temps réel
Préscolaire	aucune heure n'est proposée	30 minutes/semaine ²⁰
Primaire	120 minutes/semaine	45 à 60 minutes/semaine ²¹
Secondaire (1 ^{er} cycle)	100 heures au total pour le 1 ^{er} cycle Environ 50 heures/année (environ 150 minutes/cycle de 9 jours)	150 minutes/cycle de 9 jours ²¹
Secondaire (2 ^e cycle)	50 heures/année (environ 150 minutes/cycle de 9 jours)	

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Pour les élèves du préscolaire, prescrire un temps minimal obligatoire de 60 minutes par semaine de cours d'éducation physique et à la santé.
- ▶ Au primaire, s'assurer que les écoles offrent un temps minimal obligatoire de 120 minutes par semaine de cours d'éducation physique et à la santé.
- ▶ Au secondaire, s'assurer que les écoles offrent un temps minimal obligatoire de 300 minutes par cycle de 9 jours de cours d'éducation physique et à la santé.
- ▶ Favoriser une formation adéquate et continue auprès des enseignants d'éducation physique et à la santé afin d'établir des programmes qui priorisent l'acquisition des habiletés motrices, l'adoption d'un mode de vie actif, le développement du plaisir d'être actifs et qui possèdent des méthodes d'évaluation appropriées.



RECOMMANDATION 2

FAVORISER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES INTRAMUROS ET PARASCOLAIRES



Pourquoi ?

Offrir des activités parascolaires et intramuros peut contribuer à augmenter le niveau d'activité physique quotidien et permettre aux jeunes de choisir parmi des activités plus variées ^{22 23}.

Quelle est la situation au Québec ?

- ▶ 1/3 des jeunes abandonne la pratique d'un sport lors du passage à l'adolescence ²⁴.
- ▶ Une fille qui ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans a seulement 10 % de chance d'être active à l'âge de 25 ans ²⁵.
- ▶ Les enfants de familles à faible revenu sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés ²⁶.

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Assurer un financement adéquat pour soutenir les activités physiques parascolaires, particulièrement dans les milieux défavorisés.
- ▶ Assurer le financement et l'accès à des installations et des équipements appropriés, sécuritaires et de qualité.
- ▶ Soutenir davantage les intervenants responsables des activités parascolaires et reconnaître l'implication parascolaire dans la tâche éducative des enseignants, particulièrement des enseignants d'éducation physique et à la santé.
- ▶ Assurer une formation appropriée aux kinésologues, entraîneurs et autres intervenants en activité physique et sportive pour les outiller afin d'établir des activités sécuritaires, de qualité, axées sur le plaisir d'être actifs et qui répondent aux besoins spécifiques de certaines clientèles plus à risque de demeurer inactives, notamment les filles.
- ▶ Offrir un soutien financier pour le transport dans le cadre d'activités parascolaires et revoir les règles de déplacement.
- ▶ Au primaire, offrir aux intervenants des services de garde une formation appropriée ainsi qu'un soutien à la mise en œuvre d'activités physiques et de jeux actifs.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Offrir un grand choix d'activités physiques et sportives qui sont :
 - variées et qui conviennent aux goûts et aux horaires des jeunes, filles et garçons, de même qu'aux moyens financiers des familles;
 - axées autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition et l'excellence;
 - pratiquées de façon libre ou organisée;
 - adaptées au niveau de développement des enfants, à leur degré d'habileté et tenant compte de leurs caractéristiques individuelles (sexe, âge, capacités);
 - orientées sur le jeu et le plaisir;
 - réalisées dans un climat de respect et de confiance.
- ▶ Au primaire, promouvoir le jeu actif au service de garde.
- ▶ Au secondaire, pendant l'heure du dîner, offrir des activités physiques et sportives intramuros.
- ▶ Offrir davantage d'activités physiques et sportives en parascolaire avec une attention particulière pour les jeunes de 1^{re} et 2^e secondaire.
- ▶ Offrir aux jeunes, particulièrement aux adolescentes, la possibilité de développer leurs habiletés de leadership et de prise en charge à l'égard de leur pratique d'activités physiques et sportives et les impliquer dans la prise de décisions.
- ▶ S'assurer que les intervenants responsables des activités parascolaires aient suivi une formation minimale en entraînement et leur offrir des opportunités de formation complémentaires à l'égard des clientèles plus à risque de demeurer inactives.
- ▶ Établir des partenariats entre l'école, la municipalité et les organismes jeunesse afin d'optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement.

Que peuvent faire les municipalités ?

- ▶ Maintenir et développer des ententes avec les écoles pour optimiser l'accessibilité et l'utilisation des infrastructures et de l'équipement.
- ▶ Soutenir l'arrimage entre les milieux associatif, communautaire et scolaire pour la pratique d'activités physiques et sportives.



RECOMMANDATION 3

INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À D'AUTRES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT



Pourquoi ?

Intégrer l'activité physique à d'autres programmes d'enseignement permet non seulement à tous les élèves d'être plus actifs au quotidien, mais favorise également l'apparition de facteurs prédisposant à l'apprentissage ^{5 6 7 8}. Il est également nécessaire de développer les habiletés sensorielles et motrices dès le préscolaire, et ce, plus particulièrement auprès des clientèles défavorisées.

En offrant aux enseignants une formation appropriée ainsi qu'un soutien à la mise en œuvre des activités, il est possible d'intégrer à la grille horaire de courtes périodes pour être actifs en dehors des cours d'éducation physique et à la santé ²⁷.

Mon école s'active pour réussir : une formule éprouvée en Estrie

Le projet *Mon école s'active* consiste à intégrer, dans l'horaire d'une école primaire, 20 minutes d'activité physique quotidienne animée par les titulaires de classe. Les enseignants ont constaté une meilleure capacité de mémorisation, des aptitudes d'attention et de concentration accrues et un meilleur comportement en classe ²⁷.

« Faire de l'activité physique tous les matins améliore nettement la disponibilité au travail en plus de prolonger le temps d'attention à une tâche. Cela crée un très bon climat de classe. De plus, nous développons de saines habitudes de vie chez les jeunes. »

Gisèle, enseignante
au premier cycle du primaire



Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Offrir à l'ensemble des enseignants une formation appropriée en saines habitudes de vie.
- ▶ Développer une offre de service pour accompagner les enseignants dans la mise en œuvre d'activités physiques.
- ▶ Pour les élèves du préscolaire, s'assurer que les établissements offrent 30 minutes par jour de périodes actives de manière à contribuer au développement psychomoteur notamment par le biais de la Compétence 1 : *Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur* du programme de formation de l'école québécoise ²⁸.
- ▶ Intégrer des cours sur le développement sensoriel et moteur de l'enfant ainsi que sur l'éducation à la santé dans la formation des intervenants des services de garde et de l'ensemble des enseignants, et ce, dans le respect des compétences réservées aux enseignants d'éducation physique et à la santé.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Reconnaître l'implication et favoriser le rôle de soutien et d'expert des enseignants d'éducation physique et à la santé pour :
 - Intégrer du temps actif quotidien à d'autres matières d'enseignement au primaire et au secondaire ou à des projets spécifiques.
 - Intégrer le développement d'un mode de vie sain et actif chez l'élève dans le projet éducatif, le plan de réussite de l'école ou la convention de gestion.



RECOMMANDATION 4

ORGANISER ET ENCADRER DES RÉCRÉATIONS ACTIVES DANS DES COURS D'ÉCOLE BIEN AMÉNAGÉES



Pourquoi ?

La cour d'école est un endroit idéal pour favoriser la pratique d'activités physiques, que ce soit lors des récréations, de la période du dîner, des activités parascolaires, du service de garde ou avant et après les heures de classe. Les jeunes sont plus susceptibles d'être actifs dans une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure et de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés ²⁹.

La récréation permet aux jeunes de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles ^{30 31 32}. Cette période d'activité physique contribue également à la réussite éducative et scolaire des enfants ³³. Après avoir bénéficié d'une période de récréation, les élèves sont moins agités et ils ont une meilleure attention, une plus grande concentration et un meilleur comportement lors du retour en classe ^{33 34 35}.

En plus de maximiser les occasions d'être actifs, une cour d'école animée et bien aménagée semble également réduire les comportements violents ^{36 37}.

Quelle est la situation au Québec ?

Le *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire* prescrit aux écoles primaires deux périodes de détente par jour, sans préciser de temps minimal requis, alors qu'au secondaire, aucune récréation n'est prévue par la loi ¹⁹.

Pour soutenir les écoles dans l'amélioration de leur cour, le gouvernement du Québec offre une aide financière par le biais de la Mesure 50530. Toutefois, la complexité du processus et les limites de l'aide financière prévue réduisent le nombre d'écoles prêtes à s'investir dans le dépôt d'une demande.

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Imposer aux écoles primaires d'offrir minimalement 30 minutes de récréations actives par jour.
- ▶ Outiller les écoles pour aménager, organiser, encadrer et animer adéquatement les cours d'école (ex. : le guide *Ma cour : un monde de plaisir*).
- ▶ Bonifier, faciliter et simplifier le processus de demande concernant l'aide financière offerte par le gouvernement pour les écoles qui désirent améliorer leur cour d'école.
- ▶ Offrir au personnel qui surveille la cour d'école une formation appropriée sur la surveillance et l'encadrement ainsi qu'un soutien à la mise en œuvre des activités.
- ▶ Assurer les ressources financières nécessaires pour permettre aux écoles d'avoir accès à du matériel et de l'équipement de qualité et en quantité suffisante en dehors des cours d'éducation physique et à la santé (récréations, heure du dîner, service de garde, activités physiques en classe, etc.).

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Au primaire, s'assurer que les périodes passées dans la cour soient organisées, encadrées, plaisantes et animées.
- ▶ Exploiter davantage les cours d'école et aménager celles-ci de façon sécuritaire et appropriée pour permettre une variété d'activités physiques.
- ▶ Impliquer et former les élèves pour l'animation des récréations.
- ▶ Donner accès aux cours d'école en dehors des heures de classe (les soirs, les fins de semaine et l'été).



RECOMMANDATION 5

FAVORISER LES DÉPLACEMENTS ACTIFS ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE



Pourquoi ?

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente façon de permettre aux enfants et aux adolescents d'être plus actifs au quotidien³⁸. La proximité entre les résidences et les services éducatifs permet à un plus grand nombre d'enfants d'avoir la possibilité de se rendre à l'école à pied ou à vélo et ainsi d'effectuer environ 18 minutes d'activité physique par jour³⁹.

Quelle est la situation au Québec ?

- ▶ Au primaire, près de 70 % des écoliers ne se rendent pas régulièrement à pied ou à vélo à l'école³⁹.
- ▶ Au secondaire, près de 60 % des élèves ne font pratiquement aucun transport actif durant l'année scolaire⁴⁰.

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Offrir des outils et soutenir financièrement les municipalités dans la mise en place d'aménagements sécuritaires, dont des mesures d'apaisement de la circulation, qui favorisent les déplacements actifs.
- ▶ S'assurer de construire et de maintenir les écoles dans les quartiers résidentiels.

Que peuvent faire les municipalités ?

- ▶ Favoriser une réglementation, une planification urbaine et un aménagement des quartiers qui privilégient les déplacements actifs sécuritaires (apaisement de la circulation, trottoirs, pistes cyclables, etc.).
- ▶ Rendre plus sécuritaires les zones scolaires par la mise en place de diverses mesures (apaisement de la circulation, débarcadère réservé aux autobus, etc.) et s'assurer du respect des règles établies (zone d'arrêt interdit pour les automobilistes, limites de vitesse à 30 km/h, interdiction de stationner à moins de 5 mètres d'un passage pour piétons, etc.).
- ▶ En partenariat avec la commission scolaire et les écoles, mettre en place un plan de déplacements scolaires bien adapté qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le trajet entre le domicile et l'école.
- ▶ Valoriser les déplacements actifs et sensibiliser les divers usagers de la route à adopter des comportements sécuritaires, à respecter les piétons et les cyclistes et à partager la route avec ceux-ci.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Revoir les politiques de transport scolaire en faveur des déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.).
- ▶ Favoriser des mesures d'accompagnement des élèves du primaire qui se déplacent à pied ou à vélo.
- ▶ Valoriser le transport actif vers l'école auprès des jeunes et de leurs parents et contribuer aux activités de promotion et de sensibilisation.
- ▶ Mettre en place des supports à vélo.
- ▶ Offrir aux jeunes une formation de base sur les pratiques sécuritaires et autonomes de la marche et du vélo.

-
- 1 Jeunes en forme Canada (2011). *Ne laissons pas ces quelques pas être la source la plus importante d'activité physique de nos enfants après l'école*. Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Repéré le 28 janvier 2013 à <http://activehealthykids.s3.amazonaws.com/reportcard2011/ahkclongformreportcardfrench.pdf>
 - 2 Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.
 - 3 Lee, I-M. & coll. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.
 - 4 Organisation mondiale de la Santé (s.d.). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé : Le rôle de l'école*. Repéré le 12 décembre 2012 à www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/fr
 - 5 Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
 - 6 Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
 - 7 Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
 - 8 Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10). Repéré le 8 janvier 2013 à www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf
 - 9 Rasberry, C. N. & coll. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1), S10-S20.
 - 10 Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1001 répondants francophones du Québec, âgés de 18 à 74 ans (du 12 au 20 novembre 2012).
 - 11 Naylor, P. J. & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (1), 10-13.
 - 12 Global Advocacy for Physical Activity, the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (2011). *Prévention des maladies non transmissibles : Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte !* Repéré le 14 janvier 2012 à www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-french.pdf
 - 13 Lagarde, F. & LeBlanc, C. (2010). Politique favorisant l'activité physique dans les écoles. *Revue canadienne de santé publique*, 101 (2), s9-s13.
 - 14 Organisation mondiale de la Santé (2008). *Cadre pour une politique scolaire - Mise en œuvre de la stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Genève, Suisse : OMS. Repéré le 23 novembre 2012 à www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-fr9F.pdf
 - 15 Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Higher Education.
 - 16 Stodden, D. F. & coll. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, 60, 290-306.
 - 17 Fishburne, G. J. & Hickson, C. (s.d). *Quels sont les liens entre l'éducation physique et l'activité physique?* Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. Repéré le 6 décembre 2012 à www.eps-canada.ca/sites/default/files/advocacy_tools/PE_PAfr_bw.pdf
 - 18 Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38 (8), 1515-1519.
 - 19 Éditeur officiel du Québec. *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Loi sur l'instruction publique* (chapitre I-13.3, a. 447). Québec. Repéré le 5 décembre 2012 à www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/I_13_3/I13_3R8.htm
 - 20 Morin, P. & coll. (2010). *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive-Rapport final*. Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, Sherbrooke, Québec. Repéré le 28 janvier 2013 à www.bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf
-

-
- 21 Éducation physique et santé Canada (2009). *Revendication*. Repéré le 22 octobre 2012 à www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec
- 22 Organisation mondiale de la Santé (2005). *Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment: WHO Global Report*. Genève, Suisse : OMS.
- 23 Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18 (3), 176-187.
- 24 Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré le 23 novembre 2012 à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- 25 Égale Action (2004). *Publications - Statistiques*. Repéré le 13 septembre 2012 à www.egaleaction.com/index_publication.htm
- 26 Ifedi, F. (2008). *La participation sportive au Canada - 2005*. Ottawa : Division de la Culture, tourisme et centre de la statistique de l'éducation, Statistique Canada. Repéré le 28 janvier 2013 à www.sportsofficials.ca/UserFiles/File/sitePdfs/81-595-MIF2008060.pdf
- 27 Faculté d'éducation physique et sportive (s.d). *Mon école s'active pour réussir*. Université de Sherbrooke. Repéré le 8 janvier 2013 à www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/presentation-du-projet-mon-ecole-sactive-pour-reussir
- 28 Ministère de l'Éducation (2006). *Programme de formation de l'école québécoise : Éducation préscolaire – Enseignement primaire* (Version approuvée). Québec : Gouvernement du Québec. Repéré le 28 janvier 2013 à www.mels.gouv.qc.ca/dgfi/dp/programme_de_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-040.pdf
- 29 Institut national de santé publique du Québec (2011). L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. *TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids*, numéro 1.
- 30 Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Jeunes - Activité physique en milieu scolaire – Stratégie – Maximiser le potentiel des récréations*. Repéré le 18 septembre 2012 à www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/maximiser_le_potentiel_des_recreations.html
- 31 Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M. & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43 (3), 320-328.
- 32 Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D. & Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46 (10), 741-746.
- 33 Pellegrini, A. D. & Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63 (1), 88-95.
- 34 Jarrett, O. S. & coll. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92 (2), 121-126.
- 35 Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 123 (2), 431-436.
- 36 Cunningham, C. E., Cunningham, L. J., Martorelli, V., Tran, A., Young, J. & Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 653-662.
- 37 Sallis, J. F. & coll. (2001). The Association of School Environments with Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 91 (4), 618-620.
- 38 Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine*, 48 (1), 3-8.
- 39 Lewis, P. & coll. (2009). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec*. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité.
- 40 Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 – Tome 1*. Québec : Gouvernement du Québec. Repéré le 22 octobre 2012 à www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/eqjs.htm
-

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS,
D'OUTILS ET DE RESSOURCES OU POUR CONNAÎTRE LES INITIATIVES
EXISTANTES PERMETTANT AUX JEUNES D'ÊTRE PLUS ACTIFS À L'ÉCOLE,
CONSULTEZ LE WWW.CQPP.QC.CA, SECTION
« ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE ».

CES RECOMMANDATIONS ONT ÉTÉ FORMULÉES PAR UN COMITÉ D'EXPERTS FORMÉ DE :

- **Daniel Auger**, conseiller Kino-Québec, Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
- **Félix Berrigan**, professeur adjoint, Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke
- **Fannie Dagenais**, directrice générale, ÉquiLibre
- **Luc Denis**, directeur, SPORTSQUÉBEC
- **Élaine Lauzon**, directrice générale, Égale Action
- **Marie-Claude Leblanc**, directrice des communications, Fédération des kinésiologues du Québec
- **Valérie Lucia**, directrice générale, Fédération des kinésiologues du Québec
- **Véronique Marchand**, directrice des opérations, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- **Suzie Pellerin**, directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- **Annie Rochette**, chargée de projet – développement durable, Centre d'écologie urbaine de Montréal
- **Alain Roy**, directeur général, Réseau du sport étudiant du Québec
- **Annick St-Denis**, directrice au transport actif, Vélo Québec
- **Mathilde St-Louis Deschênes**, conseillère en activité physique, Québec en Forme
- **Carine Thibault**, agente de développement, ÉquiLibre
- **Michel Trottier**, agent régional – Montréal, Québec en Forme
- **Sylvain Turcotte**, directeur du Département de kinanthropologie, Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke
- **Corinne Voyer**, chargée de dossiers mode de vie physiquement actif, Coalition québécoise sur la problématique du poids