



UN MODÈLE
DE RÉOLUTION
POUR LES
CONSEILS
D'ÉTABLISSEMENT

Maximiser le potentiel actif des récréations

Un outil pour y parvenir.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, elle a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont avantage à être consolidées dès l'enfance, car elles deviennent plus difficiles à changer en vieillissant et tendent à perdurer à l'âge adulte.

Depuis 2007, par le biais de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, le ministère de l'Éducation fait valoir ce rôle clé des écoles¹.

Plusieurs d'entre elles mènent des actions exceptionnelles pour améliorer la santé des jeunes et, ultimement, leur réussite éducative. Il importe de poursuivre les efforts. Cet outil vise à soutenir les écoles préscolaires et primaires pour valoriser les récréations.

Des récréations pour mieux réussir

Les récréations offrent une opportunité à tous les élèves d'être physiquement actifs, tout en développant différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles^{2,3,4}. En consacrant deux périodes de récréation à l'extérieur, votre école participe à la réussite éducative des élèves.



Le document ***Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation***²,

élaboré et rédigé conjointement par le CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et la Commission scolaire de Montréal, vise

à sensibiliser les acteurs du milieu scolaire ainsi que les parents à l'importance de la récréation sur la santé et la réussite des jeunes.



Ces pauses sont essentielles, car elles contribuent à une attention et une concentration améliorées, ainsi qu'à un meilleur comportement en classe et à de meilleures performances académiques⁵. Les récréations participent également à la consolidation de divers apprentissages.

Offrir plus d'occasions d'être actif

La Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* reconnaît qu'un mode de vie physiquement actif « est au cœur du développement du jeune vers son plein épanouissement personnel et social »¹. Parallèlement, la sédentarité est un facteur de risque pour le développement de plusieurs maladies chroniques⁶. Chez les jeunes de 12 ans, une étude rapporte une diminution de la pratique d'activité physique depuis les années 80, et une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices⁷.

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient cumuler un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour.

Valoriser la récréation

Le *Régime pédagogique* prescrit aux écoles primaires deux périodes de détente d'un minimum de 20 minutes, soit l'une le matin et l'autre l'après-midi⁸.

Pour maximiser le potentiel des récréations, il est recommandé de^{2,9} :

- prévoir un temps pour l'habillage avant la cloche (ou allonger la période de récréation), particulièrement en hiver;
- proscrire l'utilisation des récréations comme moyen de punition à l'égard des comportements attendus. Cela implique de ne pas retirer la récréation pour des travaux scolaires non complétés, de la récupération ou un comportement répréhensible;
- ne pas récompenser l'élève en lui permettant de rester en classe, ce qui peut l'amener à moins apprécier la récréation;
- s'assurer que les récréations se déroulent, le plus possible, à l'extérieur et prévoir des activités physiques intérieures en cas de grand froid, surface glacée ou pluie trop importante.



Quelques idées pour la récréation en cas d'intempéries

Dans les couloirs :

- prévoir un circuit de marche dans l'école;
- installer des autocollants au sol et au mur ou peindre des motifs au mur afin de créer un parcours actif;
- installer un bac contenant du matériel (nouilles de piscine, balles en mousse pour jouer au hockey, élastiques à sauter, bilboquets et foulards de jonglerie).

Dans une classe ou un local polyvalent :

- prévoir du matériel pour être actif;
- animer des jeux actifs.

Pour plus d'idées, consultez :

- *150 idées d'activités physiques à faire en classe avec vos élèves* du Magazine 100^o¹⁰;
- site web de *Force 4*¹¹.

Une initiative de
HOURRA!
Et du
RSEQ
QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES

Revoir l'aménagement et l'organisation de la cour d'école

Le guide *Ma cour : un monde de plaisir!*, du ministère de la Santé et des Services Sociaux et du ministère de l'Éducation invite à repenser la cour d'école pour favoriser la pratique d'activité physique durant la récréation¹².

Des mesures simples peuvent rendre la cour d'école plus stimulante :

- proposer une variété de matériel d'activités physiques, accessible en toute saison;
- utiliser des marquages colorés pour délimiter différentes zones de jeu;
- aménager des espaces verts;
- suggérer des activités animées.

Pour plus d'idées, consultez :

- Le dossier *Aménager, encadrer et animer une cour d'école: outils et pistes d'action* du Magazine 100¹³.
- La *Boîte à outils pour une récréation « en mouvement »* de Manitoba en mouvement¹⁴.

Conclusion

Offrir deux périodes de récréation, tous les jours, favorise la réussite éducative et l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes^{2,8}.

Plusieurs conditions peuvent optimiser la pratique d'activités physiques des élèves durant ces périodes. Pour ce faire, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■



Pour plus d'information, contactez :

Collectif Vital 514 598-8058 | info@collectifvital.ca

D'autres modèles de résolution sont disponibles, consultez la section Outils au collectifvital.ca

Références

1. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007). *Pour un virage santé à l'école* (Publication no. 06-00893). Repéré le 2 février 2018 au www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
2. Direction régionale de santé publique (2017). *Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation*. Québec : CIUSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. Repéré le 9 mai 2018 au centdegres.ca/wp-content/uploads/2017/08/dsp-recreation-fr-2017.pdf
3. 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.
4. 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.
5. CDC (2010). *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*. Repéré le 7 mars 2018 au www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf
6. Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (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.
7. 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. Repéré en ligne le 9 mai 2018 au www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ_Chap2.pdf
8. Conseil supérieur de l'éducation (2019). Les périodes de détente ou les récréations au primaire. Projet de règlement modifiant le Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Repéré le 26 août 2019 : www.cse.gouv.qc.ca/fichiers/documents/publications/Avis/50-0515.pdf
9. Collectif Vital (2017). *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*. Repéré le 9 mai 2018 au https://collectifvital.ca/files/P6-Ecole_sante/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf
10. Saint-Louis-Deschênes, M. (2017). *150 idées d'activités physiques à faire en classe avec vos élèves*. Repéré le 30 juillet 2018 au centdegres.ca/magazine/activite-physique/150-idees-dactivites-physiques-classe-eleves/
11. Force 4 (2018). *Accueil*. Repéré le 30 juillet 2018 au www.force4.tv/
12. La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux (2018). *Guide pour l'encadrement, l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école*. Repéré le 14 mai 2018 au publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-289-02W.pdf
13. Ruby, F. (2018). *Cour d'école : conseils d'aménagement pour des récréations plus actives* [Blogue cent degrés]. Repéré le 24 mai 2018 au centdegres.ca/magazine/amenagement/cour-decole-conseils-damenagement-pour-des-recreations-plus-actives/
14. Manitoba en mouvement. *Boîte à outils pour une récréation « en mouvement »*. Repéré le 7 juillet 2018 au www.gov.mb.ca/health/activeliving/tools_resources/school/recess_toolkit.fr.pdf

Modèle de résolution

RÉSOLUTION No _____

POUR UNE ÉCOLE PROFITANT DE SES RÉCRÉATIONS

CONSIDÉRANT QUE la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* reconnaît qu'un mode de vie physiquement actif est « au coeur du développement du jeune vers son plein épanouissement personnel et social »;

CONSIDÉRANT QUE le *Régime pédagogique* prescrit aux écoles primaires de prévoir deux périodes de détente par jour;

CONSIDÉRANT QUE les récréations favorisent la réussite éducative et le développement de plusieurs habiletés essentielles des élèves (motrices, sociales, etc.);

CONSIDÉRANT QUE la pratique d'activités physiques est insuffisante chez les jeunes et qu'on observe également une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices;

CONSIDÉRANT QU'offrir des périodes de récréation augmente la pratique quotidienne d'activités physiques, ce qui contribue à la santé et au développement d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes.

Il est proposé par _____, appuyé par _____ et (unanimement résolu ou résolu à la majorité) que

L'école (nom de l'école) s'engage à maximiser le potentiel actif des récréations et :

1. offrir deux périodes de récréation de 20 minutes chacune par jour, en plus de la période du dîner;
2. l'hiver, prévoir un temps pour l'habillage avant la cloche (ou allonger la récréation) pour permettre aux enfants de profiter de toutes les minutes de leur période à l'extérieur;
3. proscrire l'utilisation des récréations comme moyen de récompense ou de punition à l'égard de comportements attendus. Cela implique de ne pas retirer la récréation pour terminer des travaux scolaires non complétés ou punir un comportement répréhensible et de ne pas récompenser un élève par une activité lui faisant sauter la récréation à l'extérieur;
4. s'assurer que les récréations se déroulent le plus souvent au grand air, en toute saison, et prévoir des activités physiques intérieures en cas d'intempéries.

Pour aller plus loin :

5. aménager, organiser et animer la cour d'école, afin que les élèves aient de nombreuses occasions d'être physiquement actifs;
6. proposer une variété de matériel d'activités physiques, en toute saison, accessible librement aux élèves.