

Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 9-09/09

L'activité physique en milieu scolaire



La prévalence de l'obésité, des maladies chroniques ainsi que de l'inactivité physique chez les enfants et les adolescents et l'importance d'adopter de saines habitudes de vie au cours de l'enfance ont mené les chercheurs à se pencher sur l'établissement d'habitudes d'activité physique au cours de la jeunesse. Puisque la majorité des enfants et des adolescents fréquentent

une école et qu'ils y passent une bonne partie de leur journée, l'école est souvent un bon endroit pour mettre en œuvre des mesures à leur intention. Les chercheurs Naylor et McKay ont effectué un examen systématique de la documentation scientifique sur la promotion de l'activité physique à l'école afin de cerner les démarches et les modèles émergents.

pour influencer les habitudes sanitaires des élèves et contribuer à leur niveau quotidien d'activité physique, elles éprouvent de nombreuses difficultés à mettre en œuvre des programmes d'activités physiques dont le manque de temps, les objectifs concurrentiels, le manque de ressources et l'absence d'un environnement favorable. Les initiateurs de programmes doivent être conscients de ces obstacles ainsi que des grandes différences entre les niveaux primaire et secondaire particulièrement à l'égard de l'organisation des cours (enseignant principal et programme d'études annuel au primaire et nombreux spécialistes et programme d'études semestriels au secondaire) et des caractéristiques des élèves (les enfants et les adolescents ne réagissant pas aux mêmes influences). Parmi les autres difficultés, mentionnons l'évaluation de l'incidence des programmes avec des outils appropriés (mesures objectives, autoévaluations, rapports des parents); la conception de la recherche et de l'évaluation pour tenir compte de l'intégration inhérente des enfants à leur classe et à leur école; et l'effet de plafonnement causé par le nombre d'enfants participant à un programme



Feuillet rédigé par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



Difficultés propres aux mesures en milieu scolaire

Bien que les écoles soient bien placées

scolaire d'activité physique avant la mise en œuvre d'un nouveau programme qui tend à diluer l'incidence de ce dernier.

L'examen de la documentation scientifique révèle trois types de démarches:

- **Les démarches pédagogiques:** Ces démarches visent le transfert de connaissances, la motivation et la modification de l'attitude au sein des écoles. Bien que ces démarches atteignent généralement leur but, elles ne rehaussent pas le niveau d'activité physique à une exception près: les démarches axées sur la réduction du temps passé derrière un écran (télévision, ordinateur ou autres) semblent réduire la durée des activités sédentaires.
- **Les démarches de modification de l'environnement physique ou des politiques et des pratiques:** Ces démarches qui offrent davantage de possibilités d'activité physique suscitent uniformément des effets positifs. Toutefois, puisque la modification de l'environnement scolaire s'inscrit habituellement dans le cadre d'une démarche scolaire globale et que les modifications à l'éducation physique ne font habituellement pas partie de cette

démarche, peu de chercheurs l'ont étudié seule.

- **Les démarches scolaires globales ou à volets multiples:** Ces démarches combinent la promotion de l'activité physique en classe, en éducation physique, à la récréation et au cours des activités scolaires avec la participation des familles et de la collectivité. Les preuves s'accumulent sur le succès de cette démarche auprès des adolescents et on commence à constater du succès au niveau primaire.

Prochaines étapes

Les chercheurs suggèrent de poursuivre les recherches sur les démarches scolaires et conseillent d'y investir pendant que les preuves s'accumulent. Ils suggèrent aux professionnels de la santé de promouvoir l'importance de l'activité physique, d'encourager les activités de nature familiale, d'aider les écoles à devenir des « écoles actives » et de demander le soutien des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux.

Pour obtenir plus de renseignements:

Naylor, P.J. et H.A. McKay, « Prevention in the first place: Schools as a setting for action on physical activity », British

Journal of Sports Medicine, no 43, 2009, p. 10–13.

Cameron, C., R. Wolfe et C.L. Craig, Étude de capacité de l'an 2006—Les opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes: tendances de 2001–2006, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Ottawa, 2007.

Quelle est la situation au Canada?

Selon le sondage effectué par l'ICRCP en 2006, les écoles ont mis en œuvre diverses politiques portant sur les éléments suivants:

- Programme d'activités physiques pour les élèves (53 p. 100 des écoles);
- Recrutement de diplômés universitaires pour l'éducation physique (46 p. 100 des écoles);
- Programme d'éducation physique quotidienne de qualité pour tous les élèves (35 p. 100 des écoles).

De plus, la majorité des écoles canadiennes:

- Encouragent les enseignants, les parents et les élèves à participer à l'organisation d'activités physiques, à la prestation de services afférents et à l'aménagement des installations (67 p. 100);
- Encouragent les enseignants à être des modèles de personnes actives (61 p. 100);
- Encouragent les parents à prêter main forte aux activités physiques parascolaires ou à être entraîneurs (57 p. 100).

Un plus faible pourcentage d'écoles:

- Encouragent les élèves actifs à être des modèles pour leurs camarades (45 p. 100);
- Encouragent les parents à intégrer l'activité physique aux activités familiales (24 p. 100) ou à être des modèles de personnes actives pour leurs enfants (20 p. 100).

Qu'avons nous appris?

- L'aménagement des terrains de jeu et la présence d'équipement à l'école primaire encouragent les élèves à être actifs durant les récréations et à augmenter leur niveau d'activité physique.
- Les pauses d'activité physique durant les cours semblent prometteuses pour augmenter le niveau d'activité physique des élèves au niveau primaire.
- Les stratégies d'éducation physique devraient comprendre l'augmentation du nombre de cours et le choix d'activités d'intensité modérée ou vigoureuse ainsi que le recrutement de spécialistes. Elles devraient aussi viser à compléter les autres mesures d'activité physique et non à les remplacer.
- La participation des adolescents à la planification et à la mise en œuvre des programmes à leur intention en rehausse l'efficacité.
- Pour réussir, les stratégies à volets multiples doivent:
 - combiner l'éducation physique et l'éducation sanitaire en plaçant l'accent sur l'autoefficacité, le plaisir, l'adoption de nouvelles habitudes de santé et la réduction de la sédentarité;
 - proposer des pauses d'activité physique tout au long de la journée scolaire;
 - obtenir le soutien de la direction et des équipes de planification des activités physiques et avoir une bonne stratégie de communication;
 - bénéficier du soutien du personnel de promotion de la santé ainsi que de la participation des familles et de la collectivité.