

*Pour une
population
plus active*

*L'école,
un milieu stimulant*

Quelle est la meilleure manière d'amener les personnes sédentaires à faire régulièrement de l'activité physique ? Voilà la question sur laquelle s'est penché le Comité scientifique de Kino-Québec dans son avis intitulé *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*. Dans cet avis, le Comité dresse un profil des caractéristiques individuelles et sociales des personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques, puis suggère divers moyens pour promouvoir cette saine habitude de vie auprès de la population du Québec, notamment les jeunes. L'école devient alors un lieu propice à la pratique d'activités physiques et sportives.



Une situation préoccupante particulièrement chez les jeunes

Selon les données recueillies au Québec, au Canada et aux États-Unis, un pourcentage élevé de la population ne consacre pas, chaque semaine, le nombre d'heures d'activités physiques recommandé par les spécialistes. Au Québec, en 1998, c'était le cas de 57 % des filles et de 51 % des garçons âgés de 15 à 19 ans, soit un peu plus d'un adolescent sur deux.

Saviez-vous que...

- Les jeunes d'aujourd'hui sont 40 % moins actifs que les jeunes d'il y a trente ans.
- En trois décennies, l'éloignement des zones résidentielles des écoles a contribué à faire passer de 80 % à 9 % le nombre d'enfants canadiens qui se rend à l'école à pied.

Une approche élargie

Il est généralement accepté que pour agir sur certaines habitudes néfastes pour la santé (tabagisme, sédentarité, mauvaise alimentation, comportements sexuels à risque et consommation d'alcool), il est primordial d'adopter une approche qui intègre des interventions centrées sur l'**individu** et sur son **environnement**.

Sur le plan individuel, les deux principales attitudes observées chez les jeunes qui pratiquent régulièrement des activités physiques sont les suivantes.

- Ils croient en leur capacité d'exécuter certaines activités physiques, mais aussi de surmonter les difficultés associées à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif. Une des principales barrières est la forte concurrence des loisirs passifs : les jeunes passent en effet un nombre croissant d'heures devant l'ordinateur et la télévision.
- Le plaisir est le principal motif qu'ils invoquent. Rire, s'amuser avec ses amis, relaxer, relever un défi personnel et ne pas chercher seulement à gagner, sont autant d'éléments qu'ils associent au plaisir d'être actif.





Des cours d'éducation physique...

À l'école, le rôle de l'éducateur physique est important. En effet, il peut contribuer à créer un contexte favorable à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et à soutenir l'intérêt des jeunes :

- en augmentant, leur participation tant au plan moteur, organisationnel que cognitif;
- en misant sur la participation plutôt que sur la victoire;
- en créant des conditions qui les encouragent et les valorisent;
- en offrant à chacun des défis à la hauteur de ses capacités;
- en répondant le plus possible à leurs goûts et à leurs intérêts.

Les adolescents étant à l'affût des nouvelles tendances, pour intéresser les jeunes peu actifs physiquement, il faut en effet miser sur des activités qui correspondent davantage à leurs goûts et à leurs intérêts (par exemple, les activités de plein air, le kin ball, la danse aérobique), tout en les faisant participer à l'organisation des activités.



... à l'environnement familial, scolaire et municipal

Outre les situations d'apprentissage, certains aspects de l'environnement familial, scolaire et municipal semblent influencer positivement la pratique régulière d'activités physiques, notamment :

- la disponibilité et l'accessibilité des infrastructures sportives et de loisir;
- une sécurité piétonnière associée, entre autres, à un faible taux de criminalité, à une faible circulation automobile, à la présence de trottoirs et à un éclairage adéquat;
- le soutien des parents, du professeur d'éducation physique, de l'entraîneur et des amis. Ce soutien peut prendre la forme d'encouragements, d'accompagnement aux activités ou d'aide financière.

Ces aspects sont importants, car ils offrent aux jeunes des occasions d'intégrer des activités physiques à leur mode de vie.

Il est bon de rappeler que les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque.



Les interventions à privilégier

Certaines interventions prometteuses recensées dans l'avis scientifique sont directement liées au milieu scolaire. Il s'agit de changements apportés au programme d'éducation physique et à l'environnement physique et social.



En ce qui a trait au **programme d'éducation physique**, des études ont démontré l'importance de modifier le programme scolaire et les politiques afin d'augmenter le nombre d'heures consacrées à l'activité physique. Ainsi, il faut non seulement augmenter la fréquence et la durée des cours d'éducation physique, mais aussi :

- proposer des activités qui permettent aux jeunes de relever des défis en fonction de leurs habiletés et de participer activement au cours d'éducation physique (par exemple : privilégier les activités aérobiques ou modifier les règlements des activités afin que les élèves soient plus actifs);
- favoriser une gestion de classe participative (par exemple, démontrer les aptitudes nécessaires afin d'être arbitre, entraîneur, juge de lignes, etc.);
- former les jeunes de manière à leur permettre d'avoir un jugement critique quant à la place à accorder à la pratique d'activités physiques dans leur quotidien.



Saviez-vous que ...

Chez les 12 à 21 ans, il y a deux fois plus de filles que de garçons qui ne sont pas suffisamment actives physiquement. Les filles doivent donc être considérées comme une clientèle prioritaire. Voici quelques pistes d'action :

- modifier les programmes offerts aux filles de façon à améliorer leurs habiletés physiques de base, à augmenter leur confiance en elles et à améliorer la perception qu'elles ont de leurs capacités;
- concevoir des programmations jumelant des activités sportives et des activités culturelles et sociales;
- proposer davantage d'activités non compétitives et non traditionnelles.



Le cours d'éducation physique doit donc viser le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa

santé et de son bien-être. Les activités physiques proposées doivent être variées et susceptibles d'être pratiquées dans la vie courante. Elles doivent aussi amener les jeunes à analyser les effets de la pratique d'activités physiques sur leur santé et leur bien-être. Il faut donc aller bien au-delà de la maîtrise des habiletés motrices si on souhaite amener le jeune à adopter un mode de vie plus actif.

Selon l'avis de Kino-Québec, diffuser de l'information sur les retombées de certaines habitudes de vie sous la forme de cours d'éducation à la santé n'entraîne pas d'augmentation significative de la pratique d'activités physiques.

En revanche, les rares études qui portent sur les changements apportés à **l'environnement physique et social** ont montré des résultats prometteurs. D'après ces études, il est important d'encourager l'aménagement d'environnements favorables à la pratique d'activités physiques dans des milieux de vie tels les écoles et les quartiers résidentiels, notamment en faisant la promotion et en augmentant l'accessibilité :

- des infrastructures de loisir (espaces verts, parcs);
- des installations sportives (salles d'entraînement, gymnases, piscines, parcs de planche à roulettes);
- des voies cyclables (sur le chemin de l'école et sur les chemins fréquemment empruntés par les jeunes).

Par ailleurs, le milieu scolaire devrait accroître la concertation avec les milieux municipal et associatif afin de maximiser l'utilisation des équipements sportifs existants et de s'assurer que les investissements tiennent compte du milieu desservi et des goûts changeants des jeunes.

Suggestions pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques à l'école

- Augmenter les occasions de pratique d'activités physiques en misant sur la participation plutôt que sur la victoire, et en adaptant les activités au niveau d'habiletés des jeunes.
- Structurer les récréations de façon à permettre aux jeunes du primaire de mettre en pratique les compétences acquises dans les cours d'éducation physique.
- Élargir la gamme d'activités récréatives offertes sur l'heure du midi et après les heures de classe. Utiliser le terrain et les installations extérieures pour y organiser des activités.
- Offrir de la formation et du soutien à de jeunes leaders afin qu'ils prennent en charge l'organisation et l'animation de certaines activités physiques.
- Favoriser les ententes de partenariat avec le milieu municipal, communautaire et associatif afin d'augmenter le nombre d'occasions d'être actifs physiquement.
- S'associer au milieu municipal afin de permettre aux jeunes de se rendre à l'école à pied ou en vélo de façon sécuritaire.
- Suggérer aux professeurs de français, de mathématiques et d'anglais de choisir des thèmes liés à l'activité physique et au sport.

Les chercheurs du domaine de l'activité physique sont unanimes : pour lutter contre l'abandon progressif de la pratique d'activités physiques, il faut mettre en place un vaste éventail d'actions dans tous les milieux de vie des jeunes, soit l'école, la famille et la communauté. Il est bon de rappeler que les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque. La qualité de l'environnement offert à l'école est donc déterminante, car c'est souvent en milieu scolaire que les jeunes ont la possibilité de vivre des expériences positives en ce qui concerne la pratique d'activités physiques et sportives.

La version complète de l'avis *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec* est disponible dans le site Internet de Kino-Québec à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca