

## L'utilisation d'une trousse pour les récréations peut-elle aider à atteindre les recommandations en matière d'activité physique?

### Source

Elliott S et coll. (2011) **Recess physical activity packs in elementary schools: A qualitative investigation.** *Physical Educator* 68(3):150-62.

Les jeunes passent de 40 % à 50 % de leur temps d'éveil à l'école. Les écoles jouent donc un rôle important dans la promotion de l'activité physique et permettent de rejoindre un grand nombre de jeunes. Rappelons qu'il est recommandé que les jeunes fassent chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée.

En Caroline du Nord, une nouvelle politique oblige les écoles à offrir 150 minutes d'activité physique par semaine. L'une des écoles a mis l'accent sur la période des récréations pour répondre aux exigences de cette politique et a acheté des troussees comprenant divers objets et accessoires : balles, ballons, cordes au sauter...

Le but de cette étude était d'évaluer la perception qu'ont les directeurs et les enseignants de l'introduction de ces troussees et de leur effet sur le niveau d'activité physique des élèves.

### Méthodologie

On a sélectionné et interviewé douze personnes (quatre directeurs, quatre enseignants et quatre élèves) de quatre écoles différentes pour participer à l'étude sur l'utilisation de troussees pour les récréations.

### Différences attribuables au sexe

Les personnes interviewées avaient une perception assez similaire : les garçons étaient plus actifs que les filles, ces dernières préférant marcher dans la cour d'école au lieu de courir ou faire des exercices.

Après l'introduction de la trousse pour les récréations, les filles participaient à des jeux de corde à danser et étaient plus actives. Les garçons demeuraient plus actifs, mais leurs jeux s'étaient modifiés. Toutefois, les choix d'activités des filles et des garçons son demeuré différents.

### Pertinence des activités proposées

En général, les enseignants étaient enthousiastes et affirmaient que grâce à la trousse, les jeunes étaient plus actifs puisqu'ils avaient des objets pour stimuler le jeu. On a aussi remarqué que les problèmes de discipline ont été moins fréquents et que le niveau d'activité physique avait augmenté.

Pour consulter plus de fiches : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

### **Changement du rôle des enseignants**

Tous les directeurs ont discuté avec leurs enseignants de l'obligation d'offrir plus d'opportunités d'activités physiques aux élèves pendant la récréation. L'un d'eux a exigé que des activités soient inscrites dans la planification hebdomadaire.

Certains enseignants étaient enthousiastes, tandis que d'autres étaient hésitants car ils ne se sentaient pas à la hauteur des attentes.

### **L'importance de l'alimentation**

Ce sujet, bien que ne faisant pas partie de l'étude, a souvent été mentionné par les directeurs, les enseignants et les élèves. Ils ont décrié le menu de la cafétéria qui n'était pas « santé », malgré la préférence affichée des élèves pour les plats correspondant à des choix sains. L'un des directeurs a soulevé la nécessité d'éduquer autant les parents que les élèves au sujet des saines habitudes alimentaires.

### **Besoin d'information**

Les enseignants ont participé à un atelier sur l'utilisation de la trousse, au cours duquel on leur a aussi donné des trucs pour rendre les jeunes plus actifs. La majorité a affirmé avoir besoin de plus de formation pour que leurs interventions soient efficaces.

Le niveau d'activité physique des filles et des garçons étant différent, d'autres recherches sont nécessaires pour déterminer ce qui permettrait d'augmenter le niveau d'activité physique des filles. Bien que la trousse ait favorisé l'activité physique des jeunes, aucune corrélation n'a été établie avec des effets bénéfiques sur la santé.

Les directions ont besoin de plus de formation pour comprendre l'importance de l'activité physique et les particularités de cette pratique. Les enseignants et les directions gagneraient à suivre des formations sur les stratégies à adopter pour faire la promotion de l'activité physique. Toutefois, pour augmenter les niveaux d'activité physique, les enseignants doivent planifier des activités poursuivant des objectifs bien définis. Le manque de connaissance en matière d'activité physique chez les enseignants réguliers et la nécessité d'éduquer à l'activité physique nous permettent de penser que ces activités devraient idéalement être animées par des personnes diplômées en éducation physique.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault