

Les équipements mobiles, les marques au sol et la surveillance favorisent la pratique d'activités physiques dans la cour d'école

Source

Willenberg LJ et coll. (2010) **Increasing school playground physical activity: A mixed methods study combining environmental measures and children's perspectives.** *J Sci Med Sport* 13:210-6.

Comme les enfants passent une partie importante de leur temps à l'école, un groupe de chercheurs de l'Australie s'est intéressé aux éléments de la cour d'école pouvant favoriser un niveau plus élevé d'activité physique.

Pour chacune des 23 écoles participant à la recherche, une évaluation SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth) a été réalisée pour déterminer le niveau d'activité physique des élèves dans la cour de récréation sur l'heure du dîner, de même que les installations et équipements qui y sont disponibles. Dans 12 de ces écoles, des groupes de discussion ont été réalisés avec des élèves de 9 à 11 ans. Pendant la rencontre, les élèves étaient invités à commenter l'environnement de leur cour d'école. Pour les aider dans leurs discussions, différentes photographies leur ont été présentées, et ils devaient les ordonner de la plus « santé » à la moins « santé ».

Au total, 44 % des enfants étaient sédentaires dans la cour d'école pendant l'heure du dîner, 30 % pratiquaient des activités physiques d'intensité moyenne (APIM) et 27 % des activités physiques d'intensité élevée (APIÉ). Un nombre plus élevé de garçons étaient engagés dans des activités d'intensité élevée.

Les résultats obtenus vont dans le même sens que ceux publiés antérieurement et dont il est question dans l'avis *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* du Comité scientifique de Kino-Québec. Par exemple, ils indiquent que la présence d'équipements libres (ex. ballons) (33 % contre 20 % APIÉ, $p < 0,001$) et de surveillance (29 % contre 22 % APIÉ, $p < 0,001$) contribuent à augmenter le niveau d'activité physique dans la cour de récréation sur l'heure du dîner.

Les enfants considèrent également que la présence d'équipements fixes (ex. module de jeux) (35 % contre 20 % APIM, $p < 0,001$) et les marques au sol (particulièrement celles de couleur) (34 % contre 20 % APIM, $p < 0,001$) contribuent à rendre l'aire de jeux plus attrayante. Ces différents éléments ont d'ailleurs été associés à la pratique d'activités

physiques d'intensité moyenne. Les enfants préféraient les terrains présentant différentes surfaces (ex. bitume et gazon), de même que des aires ouvertes.

Il est intéressant de noter que ces résultats viennent appuyer les efforts réalisés dans le cadre de la diffusion de la trousse de Kino-Québec, *Ma cour : un monde de plaisir!*

Lectures suggérées

Ridgers ND et coll. (2007) **Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels.** Prev Med 44:393-7.

Nielsen G et coll. (2010) **Permanent play facilities in school playgrounds as a determinant of children's activity.** J Phys Act Health 7:490-6.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault