

L'autobus scolaire à pied : un programme pour augmenter l'activité physique des jeunes

Source

Heelan KA et coll. (2009) **Evaluation of a walking school bus for promoting physical activity in youth.** *J Phys Act Health* 6:560-7.

« L'Autobus scolaire à pied » est un programme où les jeunes marchent en groupe pour aller et revenir de l'école accompagnés d'adultes désignés agissant comme les « chauffeurs d'autobus ». En plus d'encourager les déplacements actifs, ce programme favorise les contacts sociaux et crée une alternative de déplacement sécuritaire.

Dans cette étude, les chercheurs voulaient savoir si ce programme permettait d'augmenter la fréquence des déplacements actifs chez les jeunes du primaire.

Le programme « Autobus scolaire à pied » a donc été mis en œuvre dans deux écoles primaires du Nebraska pour une période de deux ans. Les enfants d'une troisième école, où il n'y avait pas de programme favorisant les déplacements actifs, ont servi de groupe témoin.

Un « chauffeur d'autobus » (un adulte payé) rencontrait chaque matin les jeunes à des arrêts désignés pour les accompagner à pied à l'école et faisait le trajet inverse au retour de l'école. En moyenne, les enfants marchaient 1046 mètres pour aller et revenir de l'école. Le taux des déplacements ainsi effectués a été évalué à l'aide de questionnaires. Les chercheurs ont fait trois évaluations par année (automne, hiver, printemps), soit un total de six évaluations. De plus, le niveau d'activité physique et l'indice de masse corporelle ont été évalués deux fois par année chez un sous-échantillon d'élèves (201 qui participaient au programme et 123 du groupe témoin).

Le taux des élèves qui marchaient plus de 50 % du temps pour aller et revenir de l'école était 27 % plus élevé dans les écoles ayant adopté le programme d'intervention que dans l'école témoin. Le niveau d'activité physique était aussi plus élevé chez les élèves des écoles ayant adopté le programme.

De façon générale, peu importe l'école fréquentée, les jeunes qui marchaient pour aller à l'école avaient un niveau d'activité physique 25 % plus élevé que ceux qui se déplaçaient en voiture. Par ailleurs,



l'augmentation de leur pourcentage de graisse était 58 % moins élevée et l'augmentation de leur indice de masse corporelle 50 % moins élevée.

Le programme « Autobus scolaire à pied » semble donc efficace pour augmenter :

- le nombre d'enfants qui vont à l'école à pied;
- la fréquence de leurs déplacements à pied;
- leur niveau d'activité physique.

Kathryn Adel et Guy Thibault