

## « Fit-4-Fun » : un programme d'éducation physique novateur et efficace

### Source

Eather N, PJ Morgan et DR Lubans (2011) **Improving health-related fitness in children: The fit-4-Fun randomized controlled trial study protocol.** BioMed Central Public Health 11:902.

Les jeunes de 6 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, dont au moins trois périodes hebdomadaires d'activité physique d'intensité élevée renforçant les muscles et les os.

Or, trop peu de jeunes suivent ces recommandations et leur faible niveau d'activité physique augmente le risque d'éventuels problèmes de santé physique et psychologique.

Le programme « Fit-4-Fun » est un programme d'éducation physique novateur et attrayant qui, afin de susciter le changement d'attitudes des jeunes à l'égard de la forme physique, vise à améliorer leurs connaissances, leurs compétences et leur compréhension des composantes relatives à la forme physique et à la santé. Les trois axes du programme sont le cursus scolaire, le partenariat avec la famille et l'environnement scolaire.

### Contenu et déroulement

Le programme de huit semaines comprend :

- des activités pédagogiques de 60 minutes qui intègrent exercice physique et information sur les comportements liés à la santé et à l'activité physique;
- des devoirs sous forme de jeux et de défis actifs présentés aux élèves et aux membres de leur famille lors de trois séances hebdomadaires de 20 minutes;
- des objectifs revus régulièrement.

Des fiches présentant des jeux physiquement actifs amusants et d'intensité élevée, ainsi que du matériel et divers équipements, sont mis à la disposition des écoles pour l'organisation des récréations. Des élèves sont choisis pour présenter à leurs pairs des jeux et des défis stimulants. Tout au long du programme, élèves, personnel enseignant et parents incitent les jeunes à participer et les soutiennent par des encouragements. Et, à la fin, on souligne la participation par la remise de médailles de bronze, d'argent et d'or.

L'étude fait ressortir la faisabilité et l'efficacité de « Fit-4-Fun », un programme susceptible d'améliorer la santé des jeunes en favorisant l'adoption de comportements actifs.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault