

Une politique scolaire axée sur l'augmentation de l'activité physique

Source

Evenson KR (2009) **Implementation of a school-based state policy to increase physical activity.** *Journal of School Health* 79(5):231-8.

Des études nous apprennent que les élèves font de moins en moins d'activité physique à l'école. Par ailleurs, de moins en moins d'enfants viennent à l'école à pied ou en vélo.

Devant cette situation, en 2005, le conseil supérieur de l'éducation de la Caroline du Nord a actualisé sa politique en matière de saine alimentation et d'activité physique en exigeant que tous les enfants, de la maternelle à la huitième année, fassent chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Le temps hebdomadaire consacré à l'éducation physique a été fixé à 150 minutes au primaire et 225 minutes au secondaire. Les stratégies proposées aux écoles comprenaient également l'intégration d'activités physiques pendant l'enseignement des matières de base ou l'augmentation du temps libre pour le jeu non encadré.

La nouvelle politique a été expérimentée au cours l'année scolaire 2006-2007. Cette étude présente les choix des écoles pour répondre à ces exigences, et en compare les effets.

Pendant l'été 2007, afin de suivre la progression de l'implantation de la nouvelle politique, toutes les commissions scolaires de la Caroline du Nord ont participé à un sondage. Dans l'une des questions, on demandait aux répondants d'indiquer, parmi les stratégies suivantes, celles qu'elles avaient privilégiées pour se conformer aux recommandations de la nouvelle politique :

- augmentation du nombre de cours d'éducation physique;
- classes « Energizers » (activités en salle de classe intégrant l'activité physique aux concepts scolaires);
- sports parascolaires;
- récréations;
- programmes SPARK (*Sports, Play and Active Recreation for Kids*), CATCH (*Coordinated Approach to Child Health*) ou *Take 10!* (programme d'activités physiques en salle de classe).

Résultats

Les stratégies les plus utilisées au primaire furent les récréations, les classes *Energizers*, les cours d'éducation physique et le programme *Take 10!* Au secondaire, on a privilégié les cours d'éducation physique, les récréations, les classes *Energizers* et les sports parascolaires.

Parmi les nombreux avantages liés à l'application de la nouvelle politique, tant au primaire qu'au secondaire, mentionnons : un intérêt plus marqué pour les études, une plus grande participation aux activités physiques, une prise de conscience et une sensibilisation vis-à-vis des saines habitudes de vie, ainsi qu'un plus grand engagement du personnel scolaire.

En conclusion, les écoles doivent faire preuve de créativité afin d'augmenter le temps consacré à l'activité physique, spécialement lorsque la journée ne comprend pas de période d'éducation physique.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault