

# Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire

Guide à l'intention des décideurs  
2009



**Consortium conjoint pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

Ce guide fait partie d'une série de ressources reposant sur des données factuelles issues de l'expérience d'éducateurs et de chercheurs quant aux stratégies les plus efficaces en matière d'activité physique dans les écoles. La série de guides *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire* donne une compréhension approfondie de la façon dont les écoles canadiennes peuvent utiliser une approche globale de la santé en milieu scolaire dans le but d'augmenter les niveaux d'activité physique. Ce guide est conçu pour les décideurs qui interviennent au palier du gouvernement provincial, des commissions scolaires et des écoles.

© Consortium conjoint pour les écoles en santé, 2009

Ce guide a été préparé pour le compte du Consortium conjoint pour les écoles en santé. Les opinions exprimées sont celles des auteurs, mais ils souhaitent remercier les nombreuses personnes qui ont apporté leur aide en formulant des critiques sur les premières ébauches, en attirant l'attention sur des exemples de bonne pratique ou en faisant part de leurs connaissances personnelles. Les auteurs espèrent que ce document favorisera le dialogue et l'action, et qu'il mènera les étudiants du Canada à d'heureux résultats.

La série *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire* comprend quatre guides :

***Guide des pratiques exemplaires***

***Guide à l'intention des décideurs***

***Guide à l'intention des chercheurs***

***Guide à l'intention des responsables des politiques scolaires***

Et quatre fiches de renseignements s'y rapportant :

***Raison de choisir les écoles comme terrain propice à l'activité physique***

***Avantages de l'activité physique***

***Populations où l'activité physique se heurte à des obstacles supplémentaires***

***Rôle du milieu scolaire dans l'activité physique***

Vous pouvez vous procurer ces documents à [www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca).

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	4
Qu'est-ce que l'approche globale de la santé en milieu scolaire? .....	5
Pourquoi avons-nous besoin d'une approche globale de la santé en milieu scolaire? .....	5
Secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire .....	6
Activité physique dans le cadre d'une approche globale de la santé en milieu scolaire .....	7
Pourquoi l'activité physique nous préoccupe-t-elle? .....	8
Populations où l'activité physique se heurte à des obstacles supplémentaires .....	9
Jeunes autochtones .....	9
Adolescentes .....	9
Nouveaux Canadiens .....	9
Raison de choisir les écoles comme terrain propice à l'activité physique .....	10
Politiques favorisant l'activité physique dans le cadre d'une approche de la santé en milieu scolaire .....	11
initiatives scolaires fondées sur des données factuelles .....	12
Études à entreprendre .....	12
Que peuvent faire les décideurs? .....	13
Références .....	14

## INTRODUCTION

La hausse des seuils d'embonpoint et d'obésité chez les enfants est devenue une préoccupation majeure pour la santé publique. En effet, le taux d'obésité chez les enfants du Canada a plus que doublé ces dix dernières années. Selon de récentes estimations, environ 30 pour cent des enfants canadiens d'âge scolaire souffrent d'embonpoint ou d'obésité<sup>1,2</sup>, et certains d'entre eux se trouvent parmi les plus obèses au monde<sup>3</sup>. On a reconnu que la hausse des taux d'embonpoint et d'obésité chez les enfants découle principalement de l'inactivité physique et des mauvaises habitudes alimentaires, mais les études en attribuent la plus grande responsabilité à l'inactivité physique<sup>4,5</sup>.

Chez les enfants et les jeunes, les avantages de l'activité physique ne se limitent pas seulement à réduire le risque de souffrir de troubles chroniques tels que l'obésité, le diabète de type II et la maladie cardiovasculaire, mais aussi à<sup>6</sup> :

- Obtenir de meilleurs résultats scolaires
- Diminuer les problèmes de comportement
- Augmenter la concentration
- Renforcer l'estime de soi et la santé mentale
- Élargir les relations sociales

Du fait qu'il est possible d'y joindre pratiquement tous les enfants, quels que soient l'âge, les habiletés, le sexe, la culture ou la situation socio-économique, les écoles occupent une place qui leur permet de jouer un rôle déterminant dans les niveaux d'activité physique des enfants. Ce guide à l'intention des décideurs en matière d'activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire fait partie d'une série qui permet de comprendre en profondeur comment les écoles canadiennes peuvent adopter une approche globale de la santé en milieu scolaire pour augmenter les niveaux d'activité physique.

***Offrir un programme d'éducation physique adapté à la culture, au développement et à l'âge, ainsi que des occasions de pratiquer des activités physiques dans le cadre scolaire ou parascolaire est une combinaison idéale pour préparer les élèves du Canada à mener une vie physiquement active.***



## QU'EST-CE QUE L'APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE?

Il s'agit d'un cadre de référence reconnu internationalement qui aide les élèves à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé en milieu scolaire d'une manière planifiée, intégrée et holistique. Sa portée ne se borne pas à la salle de classe, mais elle s'étend plutôt à l'ensemble du milieu scolaire en proposant des interventions dans quatre secteurs distincts, mais liés, qui établissent les fondements solides d'une approche globale de la santé en milieu scolaire :

- Environnement social et physique
- Enseignement et apprentissage
- Politique d'écoles en santé
- Partenariats et services

Une fois les quatre secteurs harmonisés, les étudiants bénéficient d'un soutien qui leur permet de réaliser le plein potentiel de leurs capacités d'apprenants, ainsi que de membres de la société, productifs et en santé.



## POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN D'UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE?

La santé et l'éducation sont interdépendantes : les étudiants en santé apprennent mieux et les personnes instruites sont en meilleure santé. Les études ont démontré que l'approche globale de la santé en milieu scolaire est un moyen efficace d'établir cette corrélation qui améliore à la fois la santé<sup>7</sup> et le rendement scolaire<sup>8</sup>, et qui favorise les comportements sains qui durent toute la vie.

En salle de classe, l'approche globale de la santé en milieu scolaire permet d'améliorer plus facilement les résultats scolaires et elle peut entraîner une diminution des problèmes de comportement<sup>9</sup>. Dans le milieu scolaire général, elle aide les étudiants à perfectionner les compétences dont ils ont besoin pour mener une vie saine, sur les plans physique et émotionnel.

## SECTEURS DE L'APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Quand nous disons	Nous voulons dire
<i>Environnement social et physique</i>	Le milieu social : <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est la qualité des relations au sein du personnel et des étudiants, ainsi qu'entre eux en milieu scolaire</li> <li>• C'est le bien-être émotionnel des étudiants</li> <li>• Il est influencé par les relations avec les familles et la communauté à part entière</li> </ul>
	Le milieu physique comprend : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bâtiments, les terrains, l'espace de jeu et l'équipement qui se trouve à l'intérieur et à l'extérieur de l'école</li> <li>• Les commodités d'usage telles que l'hygiène et la pureté de l'air</li> </ul>
<i>Enseignement et apprentissage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les ressources, les activités et le programme d'études provincial ou territorial dans le cadre desquels les étudiants acquièrent des expériences et des connaissances appropriées à leur âge, qui les aident à développer des compétences visant à améliorer leur santé et leur bien-être</li> </ul>
<i>Politique d'écoles en santé</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pratiques de gestion, les procédures de prise de décisions, les règles et les politiques à tous les niveaux, qui favorisent la santé et le bien-être, et façonnent un milieu scolaire respectueux, accueillant et attentif</li> </ul>
<i>Partenariats et services</i>	Les partenariats comprennent : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les liens entre l'école et la famille de l'étudiant</li> <li>• Les relations de travail coopératives au sein des écoles (personnel et étudiants), entre les écoles, et entre les écoles et d'autres organismes communautaires et représentants de groupes</li> <li>• La santé, l'éducation et les autres secteurs travaillant en collaboration à l'avancement des écoles en santé</li> </ul>
	Les services comprennent : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les services communautaires et scolaires qui appuient et favorisent la santé et le bien-être du personnel et des étudiants</li> </ul>

### L'APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE :

- reconnaît que les jeunes en santé apprennent et réussissent mieux
- comprend que les écoles peuvent directement influencer la santé et les comportements des étudiants
- favorise les choix d'habitudes de vie saines, ainsi que la santé et le bien-être des étudiants
- intègre la santé dans tous les aspects de la vie et de l'apprentissage scolaire
- lie les questions et les systèmes de santé et d'éducation
- exige la participation et le soutien des familles et de la communauté à part entière

L'avancement efficace et durable de l'approche globale de la santé en milieu scolaire repose sur une vision commune, le partage des responsabilités et l'harmonisation des interventions dans les secteurs de la santé, de l'éducation, parmi d'autres. Le défi à relever consiste à coordonner ces efforts de manière que les partenaires regroupent leurs ressources et préparent des plans d'action avec et pour les écoles.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE D'UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Dans le contexte holistique d'une approche globale de la santé en milieu scolaire, on place généralement non seulement l'activité physique dans un cadre de cours d'éducation physique, mais aussi d'activités physiques quotidiennes, de programmes ou clubs internes, de sports interscholastiques, de programmes favorisant la marche ou le vélo pour se rendre à l'école, de programmes de marche en classe et d'autres programmes ou activités qui visent à faire bouger les élèves et le personnel.

**Activité physique :** *tout mouvement du corps faisant appel aux muscles squelettiques (les muscles qui se fixent sur des pièces osseuses) qui brûle de l'énergie.* Agence de la santé publique du Canada

Un examen des documents publiés<sup>10</sup> au cours des 25 dernières années sur la promotion de la santé dans les écoles tire les conclusions suivantes :

- les activités physiques scolaires pratiquées dans le cadre d'une approche globale ont des effets encore plus bénéfiques (p. ex., elles développent les habiletés, créent et maintiennent des ressources et des cadres physiques adéquats, et adoptent des politiques favorisant la participation des élèves);
- il existe une corrélation directe entre le fait d'être physiquement actif à l'école et la pratique d'activités physiques à l'âge adulte;
- les élèves tirent davantage de bienfaits en pratiquant une activité physique répartie tout au long de la journée scolaire;
- les élèves sont plus enclins à pratiquer une activité physique si le personnel de l'école leur donne la possibilité de donner leur avis sur le type d'activité physique à envisager (il peut s'agir d'une activité qui n'est pas perçue comme un sport, par exemple la danse);
- les initiatives obtiennent de meilleurs résultats si elles tiennent compte de la diversité de la population étudiante, à savoir l'origine ethnique, les capacités physiques, le sexe et l'âge.

« Nous nous sommes rendu compte que la pratique d'une activité physique quotidienne, ça va bien plus loin que la condition physique des étudiants. Cela fait partie de la culture de notre école et nous remarquons une amélioration de l'allure générale et du rendement scolaire. Un élève de 2<sup>e</sup> année a récemment expliqué à sa mère pendant une marche matinale : Tu sais, ces garçons qui causaient toujours des problèmes? Eh bien, ils n'en causent plus depuis qu'on marche. »

Enseignant, étude de cas du Réseau des écoles en santé de la C.-B.

« À mon avis, quand on fait des activités physiques, on est en forme et en bonne santé, en plus on s'amuse. »

Élève, étude de cas du Réseau des écoles en santé de la C.-B.

## POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE NOUS PRÉOCCUPE-T-ELLE?

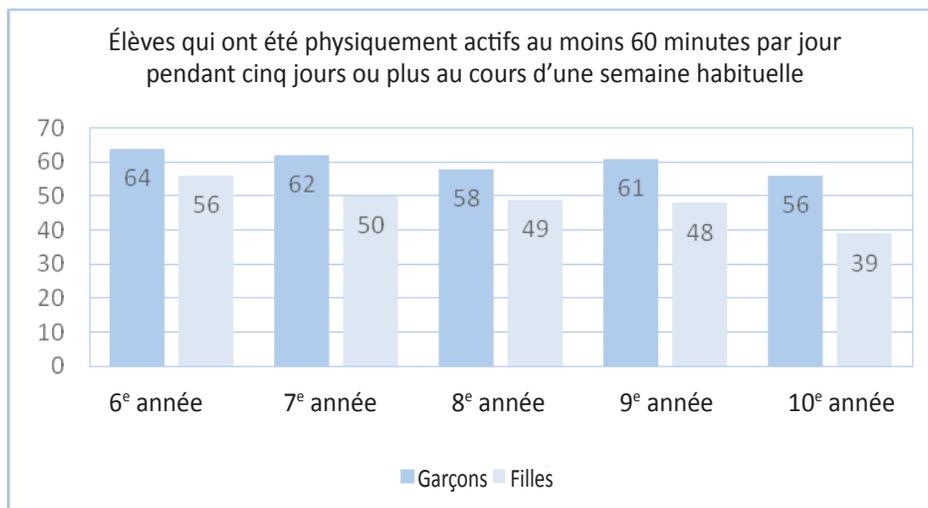
En 1997, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré : « L'activité physique régulière apporte aux gens de tout âge de grands avantages sur le plan physique, mental et social, et augmente considérablement leur qualité de vie. »

Malgré cela, des études récentes révèlent qu'au Canada, un pourcentage important de jeunes âgés de 12 à 17 ans n'est pas suffisamment actif pour réaliser son plein potentiel de croissance et de développement<sup>11</sup>. De 56 à 64 pour cent de garçons et de 39 à 56 pour cent de filles disent pratiquer une activité physique pendant 60 minutes au moins cinq jours par semaine. Les niveaux d'activité ont tendance à régresser tant chez les garçons que chez les filles au fur et à mesure qu'ils avancent dans leurs études<sup>12</sup>. Par ailleurs, les données recueillies dans le cadre de l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada réalisée en 2005-2006, qui a calculé le nombre total de pas que les enfants faisaient par jour à l'aide de podomètres, révèlent qu'au Canada, 96 pour cent des jeunes âgés de 15 à 19 ans n'atteignent pas les seuils indiqués dans les directives canadiennes sur la santé et la prise d'habitudes en matière d'activité physique à vie<sup>13</sup>. Le bulletin 2009 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada a encore donné la piètre note « F » au niveau d'activité physique des enfants et des jeunes du pays<sup>14</sup>.

Les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes recommandent que les enfants et les jeunes (de 6 à 14 ans) soient physiquement actifs pendant au moins 90 minutes par jour.

Les enfants et les jeunes qui sont moins actifs devraient :

- augmenter graduellement le temps qu'ils consacrent à l'activité physique, en commençant par ajouter au moins 30 minutes tous les jours (en combinant des activités modérées et vigoureuses) jusqu'à ce qu'ils atteignent les niveaux recommandés;
- diminuer graduellement le temps qu'ils passent à regarder la télévision, à s'amuser sur l'ordinateur et à naviguer sur l'Internet, en commençant par couper au moins 30 minutes.



Extrait de *Cadres sains pour les jeunes du Canada*<sup>12</sup>

## POPULATIONS OÙ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SE HEURTE À DES OBSTACLES SUPPLÉMENTAIRES

L'inactivité physique est un problème qui concerne tous les enfants au Canada. Cependant, certaines sous-populations se heurtent à des barrières et des difficultés supplémentaires.

### JEUNES AUTOCHTONES

Les niveaux d'activité physique des Autochtones, ordinairement très élevés, ont considérablement régressé<sup>15</sup> au fil du temps, de sorte que la majorité des jeunes Autochtones n'atteignent pas les seuils d'activité physique recommandés<sup>16</sup>.

Les jeunes Autochtones physiquement actifs et suivant un régime alimentaire nutritif sont moins enclins aux idées suicidaires<sup>17</sup>.

### ADOLESCENTES

Malgré les nombreux avantages associés à l'activité physique, le taux de participation des filles reste faible et régresse avec l'âge<sup>18</sup>, surtout entre la 6<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année. Les filles qui sont inactives pendant leur enfance et adolescence sont moins prédisposées à être physiquement actives à l'âge adulte<sup>19</sup>.

Si une fille ne pratique aucun sport avant d'atteindre l'âge de 10 ans, il n'y a que 10 pour cent de chances qu'elle soit physiquement active à l'âge de 25 ans<sup>20</sup>.

Une étude britanno-colombienne a révélé qu'à partir du moment où les cours d'éducation physique deviennent facultatifs, seulement 10 pour cent des étudiantes du secondaire s'y inscrivent<sup>21</sup>.

### NOUVEAUX CANADIENS

Les jeunes qui viennent d'immigrer au Canada sont moins enclins à participer à un sport organisé par rapport à ceux qui sont nés au Canada, en particulier si l'anglais est une langue seconde<sup>22</sup>. Au Canada, les étudiants d'anglais, langue seconde, ont reconnu qu'ils hésitent à participer aux sports organisés parce qu'ils ne parlent pas convenablement la langue, ne connaissent pas bien les activités et ont d'autres occupations<sup>23</sup>.

Le recensement de 2001 indique que le pourcentage de Canadiens nés à l'étranger était à son niveau le plus haut (18 pour cent) en 70 ans. Depuis 1996, un tiers des nouveaux Canadiens ont moins de 25 ans.

## RAISON DE CHOISIR LES ÉCOLES COMME TERRAIN PROPICE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Du fait qu'il est possible d'y joindre pratiquement tous les enfants, quels que soient l'âge, les habiletés, le sexe, la culture ou la situation socio-économique<sup>24</sup>, les écoles occupent une place qui leur permet de jouer un rôle déterminant dans la promotion de l'activité physique. En plus, les jeunes passent plus de temps dans les écoles que n'importe où ailleurs. Par conséquent, les écoles jouent un rôle essentiel dans leur développement<sup>25</sup>. Les écoles sont en mesure de donner les moyens les plus efficaces et les plus économiques d'améliorer la santé et les niveaux d'activité physique des enfants canadiens<sup>26</sup>.

« Assurez-vous que tous les élèves qui fréquentent les écoles primaires et secondaires du pays participent régulièrement à un programme d'éducation physique de qualité (à savoir, 150 minutes par semaine), dispensé par un professeur d'éducation physique qualifié. »

CAHPERD & CCUPEKA, 2005

Les organismes nationaux et internationaux qui prônent l'importance de l'activité physique reconnaissent qu'il est essentiel d'offrir des cours d'éducation physique et d'autres occasions d'être physiquement actifs en milieu scolaire. Ces activités physiques sont liées à l'approche globale de la santé en milieu scolaire qui englobe une grande partie de la structure d'enseignement et d'apprentissage du modèle.

- En 2000, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a insisté sur l'importance d'offrir des programmes d'éducation physique dans les écoles et d'augmenter ainsi l'activité physique des enfants et des jeunes d'âge scolaire.
- Le Sommet mondial de l'éducation physique (2001) a lancé un appel à la communauté internationale pour reconnaître le droit fondamental de tous les enfants à avoir accès à des programmes d'éducation physique de qualité, enseignés par des professeurs qualifiés, afin que tous les enfants aient la possibilité de développer les compétences nécessaires pour vivre en santé.
- Le rapport américain sur l'activité physique et la santé (United States Surgeon General's Report - 1996) a recommandé que les écoles offrent des classes d'éducation physique de qualité, de préférence tous les jours, et embauchent des spécialistes pour les enseigner, et qu'elles offrent des activités physiques agréables et propices au renforcement de la confiance en soi.

Les écoles peuvent offrir des classes de santé et d'éducation physique ainsi que des installations, de l'équipement et un environnement de plein air pour des activités physiques imposées ou recommandées par les gouvernements provinciaux et territoriaux.

Par ailleurs, les écoles ont la possibilité d'embaucher du personnel ayant les connaissances et les facultés nécessaires pour exercer une bonne influence sur les acquis, les attitudes et les valeurs des élèves à l'égard de l'activité physique. Plus précisément, les écoles peuvent intervenir auprès des jeunes de tout âge en les sensibilisant, en leur donnant des directives, en développant leurs compétences et en renforçant leur confiance dans l'activité physique.

Si les écoles envisagent d'augmenter les niveaux d'activité physique des élèves, par conséquent leur santé et leur bien-être, elles doivent leur donner la possibilité d'acquérir les connaissances, les habiletés et les moyens qui leur permettront d'être actifs maintenant et plus tard. Une approche globale de la santé en milieu scolaire devrait chercher à être un complément aux programmes d'études (Enseignement et apprentissage) en proposant d'autres initiatives plutôt que de mettre en place des activités physiques en remplacement de l'enseignement et de l'apprentissage.

## POLITIQUES FAVORISANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE D'UNE APPROCHE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Les ministères de l'éducation, les commissions scolaires et les administrateurs scolaires ont une influence considérable sur les niveaux et la qualité de l'activité physique à laquelle participent les élèves en milieu scolaire. L'un des meilleurs moyens d'exercer cette influence consiste à créer et à mettre en œuvre des politiques visant à offrir à tous les élèves une activité physique appropriée ou plus importante. Exemples de politiques :

- Éducation physique obligatoire et période d'activité physique quotidienne et obligatoire
- Obtention obligatoire de crédits en éducation physique au secondaire
- Programmes d'études obligatoires
- Ressources appropriées pour enseigner le programme dans les règles de l'art
- Formation continue des enseignants et des autres membres du personnel scolaire chargé du déroulement du programme d'activité physique
- Installations adaptées et facilement accessibles pour pratiquer l'activité physique dans le cadre scolaire ou parascolaire (p. ex. gymnases, terrains de jeux)
- Collaboration avec les organismes communautaires (p. ex. patinoires, piscines)
- Occasions variées de pratiquer l'activité physique
- Intégration des divers antécédents culturels
- Insertion des personnes ayant des déficiences
- Participation de la famille et de la collectivité
- Évaluation du programme

Pour en savoir plus sur les politiques scolaires en matière d'activité physique, consultez *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire - Guide à l'intention des responsables des politiques scolaires*<sup>27</sup>.

## INITIATIVES SCOLAIRES FONDÉES SUR DES DONNÉES FACTUELLES

Un certain nombre d'initiatives fondées sur des données factuelles ont été mises en place dans les écoles dans le but d'augmenter l'activité physique et d'améliorer généralement la santé et le bien-être des élèves dans le cadre d'une approche globale de la santé en milieu scolaire. Ces initiatives ont des éléments clés communs. Vous trouverez des exemples d'initiatives fondées sur des données factuelles canadiennes dans *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire - Guide des pratiques exemplaires*.

Un programme fondé sur des données factuelles est un programme pour lequel on a conçu et effectué une évaluation formelle, et publié les résultats.

### ÉLÉMENTS D'UNE INITIATIVE SCOLAIRE RÉUSSIE

- S'assurer que le programme est intégré. Un programme intégré développe les habiletés, crée et maintient des ressources et des cadres physiques adéquats, et adopte des politiques favorisant la participation des élèves.
- S'assurer que le programme intègre des activités menées autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la classe (p. ex. activités en classe, en marge du cours d'éducation physique ou de la classe telles que des assemblées actives ou des dîners actifs).
- Fournir la formation et l'aide dont les enseignants, les administrateurs ou les autres personnes responsables de l'organisation des activités ont besoin pour mettre en place les programmes efficacement.
- Au lieu d'orienter les cours d'éducation physique vers un développement de compétences bien précis, il faut les articuler de façon harmonieuse dans un cadre d'activités et d'exercices variés afin que les élèves consacrent plus de temps à pratiquer des activités physiques en classe.
- Embaucher des spécialistes de l'éducation physique pour diriger les classes et les programmes d'éducation physique, car il a été démontré que les niveaux d'activité physique en classe des élèves passaient ainsi de modérés à vigoureux.
- Encourager et aider tous les membres du personnel à faire participer les élèves à des activités physiques quotidiennes, tout au long de la journée.

### ÉTUDES À ENTREPRENDRE

L'examen des documents sur la pratique de l'activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche de la santé en milieu scolaire a révélé qu'ils comportaient de nombreuses lacunes, dont la principale est le manque de données canadiennes. Il est essentiel que les décideurs et les responsables de politiques canadiens aient des données canadiennes sur lesquelles appuyer leurs décisions, sans avoir à tirer des conclusions à partir d'études menées dans d'autres pays. En ce qui concerne les règles de conduite générales des études, il faut impérativement :

- un suivi rigoureux et une méthode d'évaluation que les écoles peuvent utiliser pour mesurer les effets à court et à long terme des activités physiques pratiquées dans le cadre d'un modèle d'approche globale en milieu scolaire;

- des directives pour déterminer si les prochaines études doivent porter sur un sujet donné ou un ensemble plus général;
- une méthode plus viable de recueillir en toute sécurité les données des élèves dans le but de bien tenir compte des besoins de toutes les parties et de rassembler des renseignements précis plutôt qu'un vague rapport du porte-parole de l'école.

Les études à réaliser ultérieurement sur des sujets donnés devront fournir les renseignements suivants :

- initiatives d'activité physique et taux d'activité des élèves dans les écoles situées dans les collectivités rurales et autochtones;
- pratiques d'activité physique en milieu scolaire des élèves qui vivent avec des déficiences (y compris initiatives d'activité physique et cours d'éducation physique);
- définition largement acceptée d'un programme d'activité physique « réussi » ou d'une initiative d'activité physique « réussie »;
- meilleurs moyens de suivre et évaluer (à court et long terme) les initiatives d'activité physique en milieu scolaire;
- incidence des écoles et conseils scolaires champions de l'activité physique;
- incidence à court et long terme de l'activité physique obligatoire en remplacement ou en plus des cours d'éducation physique.

## QUE PEUVENT FAIRE LES DÉCIDEURS?

Ceux qui prennent les décisions dans le domaine de l'éducation ont le rôle important de répandre la pratique de l'activité physique chez les élèves. Ils peuvent notamment :

- établir un rapport entre les problèmes liés à la santé et au rendement scolaire, et les pratiques d'activité physique au moyen de comités mixtes, de ressources communes et d'objectifs collectifs;
- travailler de concert avec les commissions scolaires pour établir et mettre en place des politiques favorisant l'activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale en milieu scolaire (voir *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale en milieu scolaire - Guide à l'intention des responsables des politiques scolaires*);
- travailler de concert avec les commissions scolaires pour donner aux enseignants les moyens d'offrir aux enfants et aux jeunes des programmes d'éducation physique de qualité et des activités physiques variées;
- favoriser les initiatives fondées sur les éléments clés d'une pratique scolaire réussie (voir *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale en milieu scolaire - Guide des pratiques exemplaires*);
- appuyer les études entreprises sur l'activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire.

## RÉFÉRENCES

- <sup>1</sup> Dietz, W. H. (2004). Overweight in childhood and adolescence. *New England Journal of Medicine*, 350, 855-857.
- <sup>2</sup> Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., & Willms, J. D. (2002). Temporal trends in overweight and obesity in Canada, 1981-96. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 26(4), 538-43.
- <sup>3</sup> Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., Curie, C., & Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.
- <sup>4</sup> Moran, R. (1999). Evaluation and treatment of childhood obesity. *American Family Physician*, 59, 861-868.
- <sup>5</sup> Nicklas, T. A., Webber, L. S., Srinivasan, S. R., & Berenson, G. S. (1993). Secular trends in dietary intakes and cardiovascular risk factors of 10-y-old children: The Bogalusa Heart Study (1973-1988). *American Journal of Clinical Nutrition*, 57, 930-937.
- <sup>6</sup> Consortium conjoint pour les écoles en santé. (2009). *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche de la santé en milieu scolaire - Avantages de l'activité physique*.
- <sup>7</sup> Stewart-Brown, S. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?* Health Evidence Network report. Copenhagen. WHO Regional Office for Europe.
- <sup>8</sup> Murray, N.D., Low, B.J., Hollis, C., Cross, A., & Davis, S. (2007). Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review of the literature. *Journal of School Health*, 77(9), 589-599.
- <sup>9</sup> Idem.
- <sup>10</sup> International Union for Health Promotion and Education. (2009). *Promoting Health in Schools: from evidence to action*. Draft.
- <sup>11</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2006). *Les opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes : tendances de 2001 à 2006*. Sondage indicateur de l'activité physique et sportive.
- <sup>12</sup> Boyce, W. (ed.) (2008). *Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*. Agence de la santé publique du Canada.
- <sup>13</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2007). Les enfants au jeu! Bulletin n° 1.
- <sup>14</sup> Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. (2009).
- <sup>15</sup> Hay, J., & Shepherd, R.J. (1998). Perceptions and patterns of physical activity: A comparison of Mohawk/Cayuga and Non-Native Adolescents. *American Journal of Human Biology*, 10, 629-635.
- <sup>16</sup> Organisation nationale de la santé autochtone. (2006). *Enquête régionale longitudinale sur la santé des Premières nations (ERS) 2002-2003 : résultats concernant les adultes, les jeunes et les enfants vivant dans les collectivités des Premières nations*.
- <sup>17</sup> Organisation nationale de la santé autochtone. (2006). *Enquête régionale longitudinale sur la santé des Premières nations (ERS) 2002-2003 : résultats concernant les adultes, les jeunes et les enfants vivant dans les collectivités des Premières nations*.

- <sup>18</sup> Health behaviour in school-aged children. (2006). Site accédé le 12 janvier 2009 : [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org).
- <sup>19</sup> Shephard, R.J., & Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12, 34-50.
- <sup>20</sup> Gibbons, S.L., Wharf Higgins J., Gaul, C., & Van Gyn, G.H. (1999). Listening to female students in high school physical education. *Avante*, 5(2), 1-20.
- <sup>21</sup> Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. (2004). *En mouvement : Accroître les occasions pour les filles et les jeunes femmes inactives de participer à des activités sportives et physiques*.
- <sup>22</sup> Cragg, S., Cameron, C., Craig, C., & Russell, S. (1999). *Canada's children and youth: a physical activity profile*. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>23</sup> Taylor, T., & Doherty, A. (2005). Adolescent sport, recreation and physical education: experiences of recent arrivals to Canada. *Sport, Education and Society*, 10, 211-238.
- <sup>24</sup> Sallis, J.F., & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- <sup>25</sup> Raphael, D., Anderson, A., & McMall, D. (1999). Partners for health: schools, communities and young people working together. *Canadian Association for Physical Education Recreation and Dance Journal*, Spring 16-19.
- <sup>26</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2006). *Les opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes : tendances de 2001 à 2006*. Sondage indicateur de l'activité physique et sportive, 2006.
- <sup>27</sup> Consortium conjoint pour les écoles en santé. (2009). *Activité physique dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire - Guide à l'intention des responsables des politiques scolaires*.

Consortium conjoint pour les écoles en santé

620, rue Superior, 2<sup>e</sup> étage

C. P. 9161 Stn Prov Govt

Victoria (C.-B.)

V8W 9H3

250 356-6057 (tél.)

250 387-1008 (télééc.)

[inquiry@jcsh-cces.ca](mailto:inquiry@jcsh-cces.ca) (courriel)