

# 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  
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.

© 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
Politiques favorisant l'activité physique dans le cadre d'une approche de la santé en milieu scolaire . . . . .	10
Activité physique obligatoire . . . . .	10
Perfectionnement professionnel en activité physique. . . . .	11
Installations adaptées à l'activité physique et sportive . . . . .	11
Équipement . . . . .	11
Gamme variée d'activités physiques . . . . .	12
Intégration des antécédents culturels. . . . .	12
Écoles et commissions scolaires championnes des initiatives d'activité physique . . . . .	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 jeunes. Ce guide à l'intention des responsables des politiques scolaires 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 l'activité physique dans un cadre de cours d'éducation physique, mais aussi d'activités physiques quotidiennes, de programmes ou clubs internes, de sports interscolaires, 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 avons appris que la capacité de l'élève à se concentrer sur le travail en classe peut être directement en corrélation avec le montant d'activité physique qu'il pratique tous les jours. Nous avons aussi découvert que la plupart des élèves aiment l'activité physique et y prendront part s'ils ont le sentiment qu'ils peuvent réussir. » *Enseignant, étude de cas du Réseau des écoles en santé de la C.-B.*

« J'ai une autre perspective de mon niveau de forme physique. Quand je fais du vélo, je pédale avec plus d'ardeur. »

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

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

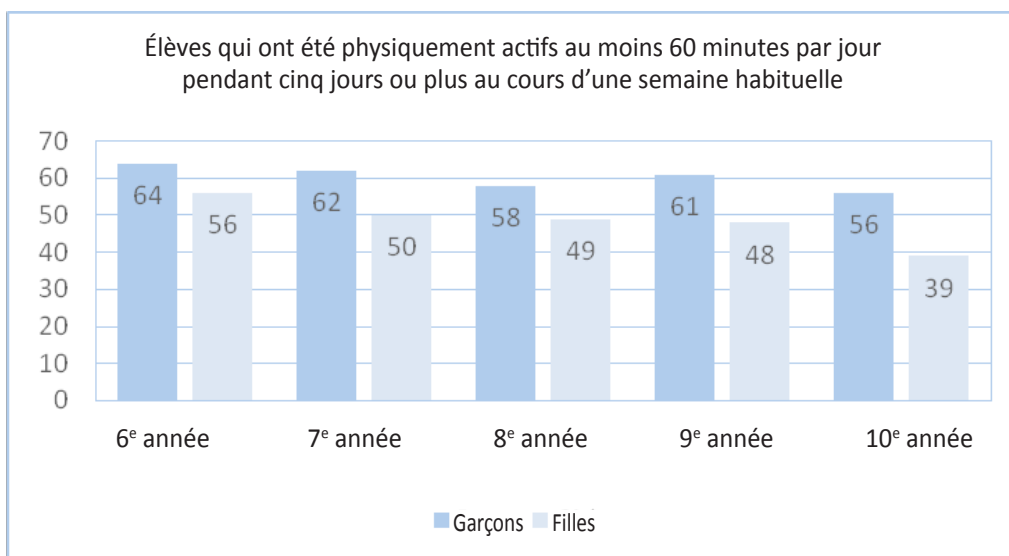
En 1997, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré : « L'activité physique régulière apporte aux gens de tout âge de grands avantages sur le plan physique, mental et social, et augmente considérablement leur qualité de vie. »

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 au moins 90 minutes d'activité physique par jour aux enfants et aux jeunes de 6 à 14 ans.

Les enfants et les jeunes qui sont moins actifs doivent :

- 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 dans 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 bienfaits 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, elle n'a que 10 pour cent de chances d'être 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 que ceux qui sont nés au Canada, en particulier si l'anglais est leur langue seconde. 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 a révélé 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.

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

Les ministères responsables 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 dans le cadre 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
- Obtention obligatoire de crédits en éducation physique au secondaire
- Programme d'études obligatoire
- 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 des programmes

Vous trouverez ci-dessous des politiques précises qui présentent les cas où il faut prendre des mesures supplémentaires, et ce qui fait véritablement une différence.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE OBLIGATOIRE

Le nombre d'écoles ayant mis en œuvre des politiques d'activité physique quotidienne (APQ) a augmenté au cours des cinq dernières années. Les provinces de l'Alberta, de l'Ontario et de la Colombie-Britannique ont tracé la voie en rendant l'APQ obligatoire dans leurs écoles. D'après les études réalisées, l'activité physique quotidienne n'a aucun effet négatif sur les résultats scolaires. En réalité, elle semble améliorer le rendement des élèves et leur réussite scolaire, et diminuer les problèmes de comportement<sup>24</sup>. Par ailleurs, les études menées sur les programmes d'activité physique quotidienne (p. ex. Action Schools! BC) mis en œuvre dans les écoles ont démontré que les élèves avaient nettement accru leur pratique d'activité physique, et amélioré de façon considérable leur condition cardiovasculaire et leur résistance osseuse par rapport aux élèves des écoles qui n'offraient pas le programme<sup>25</sup>. Les bienfaits s'avèrent encore meilleurs lorsque l'activité physique quotidienne s'ajoute à un programme d'éducation physique de qualité.

## PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans le but d'augmenter le niveau d'activité physique et de favoriser la pratique de l'activité physique à vie, il est important de dispenser une formation adéquate au personnel de l'école, en particulier aux enseignants. Une récente étude canadienne, réalisée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, a révélé ce qui suit<sup>26</sup> :

- 42 pour cent des écoles offrent à leur personnel de la formation et de l'information sur les directives liées à l'activité physique;
- 38 pour cent des écoles offrent à leur personnel de l'information sur la façon de favoriser l'activité physique;
- 24 pour cent des écoles offrent du perfectionnement professionnel continu axé sur la vie active et l'éducation physique;
- 13 pour cent des écoles offrent à leur personnel des certificats en activité physique ou sportive;
- 11 pour cent des écoles offrent à leur personnel un certificat d'entraînement national.

Les enseignants et les administrateurs scolaires servent de modèle et de source de connaissances aux élèves. Par conséquent, fournir au personnel de l'école des ressources et de la formation axées sur l'activité physique est un moyen supplémentaire d'améliorer les connaissances et le comportement des élèves à l'égard de l'activité physique.

## INSTALLATIONS ADAPTÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes à l'école augmentent selon la disponibilité d'équipement et d'installations<sup>27, 28</sup>. Malheureusement, le nombre d'écoles ayant accès à des installations adaptées à l'activité physique, notamment à des installations importantes (p.ex. terrains de baseball, piscines, patinoires), a régressé depuis 2001. Les écoles n'ont plus accès à des installations qui permettaient aux élèves de profiter au maximum de l'activité physique en milieu scolaire.

En règle générale, les écoles de petite taille, par exemple celles de moins de 200 élèves, ont plus difficilement accès à un gymnase, mais plus facilement à un terrain de jeu que les écoles plus conséquentes.

Il est possible d'adopter des politiques scolaires qui assurent la disponibilité d'installations adaptées à l'activité physique dans le contexte scolaire et parascolaire (p. ex. gymnases, terrains de jeux). Par ailleurs, les écoles peuvent s'entendre avec les collectivités pour utiliser leurs installations, par exemple les patinoires et les piscines.

## ÉQUIPEMENT

En plus d'avoir accès aux installations, il faut le financement nécessaire pour acquérir l'équipement qui permettra d'offrir davantage d'occasions aux élèves d'être actifs et d'augmenter ainsi leur niveau d'activité physique. En 2006, environ 40 pour cent des écoles ont indiqué qu'elles avaient entièrement mis en œuvre leurs politiques en matière d'équipement adéquat à l'activité physique des élèves<sup>29</sup>. Étant donné que les écoles privées semblent mettre ces politiques facilement en œuvre, les écoles publiques devraient s'entendre avec les commissions scolaires et le ministère de l'Éducation sur les fonds nécessaires à l'équipement destiné à l'activité physique.

## GAMME VARIÉE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Un moyen efficace d'augmenter l'activité physique des élèves en dehors des cours d'éducation physique consiste à donner des occasions de participer à des activités individuelles ou en équipe, qu'il s'agisse de sports, de jeux ou de toutes autres formes d'activités physiques (p. ex. sports d'équipe, activités internes, clubs de danse). Près de la moitié des écoles (53 pour cent) disent avoir entièrement mis en œuvre les politiques visant à offrir une gamme d'activités physiques aux élèves (p. ex. compétitives, récréatives, structurées et non structurées)<sup>30</sup>.

Comme nous l'avons déjà mentionné, le taux de participation des adolescentes est faible et régresse avec l'âge<sup>31</sup>. En 2006, le ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse a publié un rapport sur les pratiques propices à une plus grande participation des adolescentes à l'activité physique<sup>32</sup>. Ces pratiques prometteuses comprennent :

- une variété de cours axés sur des activités à pratiquer toute la vie
- l'utilisation des ressources et des installations communautaires dans le cadre du cours
- le choix et la participation des élèves au contenu du cours
- l'analyse et l'évaluation du point de vue des élèves
- d'autres solutions telles que des certificats (p. ex. moniteur de conditionnement physique)
- l'accent mis sur le conditionnement physique et la santé de l'individu
- la possibilité d'offrir des activités réservées aux garçons ou aux filles
- l'occasion d'acquérir des compétences en activité physique et en littératie.

Ce rapport souligne également que les études ont révélé que lorsque les filles discutent des valeurs de l'éducation physique, elles mentionnent constamment l'importance d'offrir un environnement où règne le respect mutuel (p. ex. un environnement sécuritaire et inclusif) et où l'atmosphère sociale donne envie de s'amuser.

## INTÉGRATION DES ANTÉCÉDENTS CULTURELS

Étant donné le nombre croissant de nouveaux Canadiens fréquentant les écoles, et les préoccupations grandissantes concernant les niveaux d'activité physique des jeunes Autochtones, il est essentiel d'examiner davantage et de mieux comprendre l'incidence de l'intégration des diverses formes d'activité physique au plan culturel et des politiques favorisant la globalité. Les études ont révélé que la méconnaissance des activités physiques et sportives traditionnelles s'avère un obstacle à la participation, en particulier à celle des nouveaux Canadiens<sup>33</sup>.

Chez les Premières nations, les garçons préfèrent participer aux activités physiques traditionnelles, en plein air, d'intensité plus forte ou aux sports d'équipe, tandis que les filles aiment mieux les activités individuelles d'intensité plus modérée ou les travaux ménagers<sup>34</sup>.

Une étude menée par Halas, en 2004, permet de mieux comprendre ce que pensent les élèves autochtones canadiens de l'activité physique, de l'éducation physique et du sport dans le contexte scolaire au Manitoba<sup>35</sup>. Trois grands problèmes surgissent quand il s'agit d'éducation physique :

- se changer pour le cours
- être forcé de participer à des activités physiques ayant peu de valeurs sur le plan personnel
- ne pas être bien informé sur le monde des activités parascolaires, ni prêt à y évoluer

### ÉCOLES ET COMMISSIONS SCOLAIRES CHAMPIONNES DES INITIATIVES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On observe que les commissions scolaires et les écoles canadiennes ont tendance à offrir de l'aide technique (p. ex. champions) aux enseignants et aux écoles pour entreprendre des initiatives d'activité physique et des programmes d'éducation physique obligatoires.

En Nouvelle-Écosse, toutes les commissions scolaires ont un consultant en vie active et un animateur sportif. Le rôle du consultant en vie active est, entre autres, d'offrir des ressources et des séances régionales de formation aux professeurs d'éducation physique. Celui de l'animateur sportif, dont le salaire est financé en partie par le Nova Scotia Office of Health Promotion and Protection, est de s'occuper de l'activité physique dans le cadre scolaire et parascolaire (c'est-à-dire avant l'école, pendant le repas et après l'école) en bâtissant des partenariats entre l'école et la collectivité.

En Colombie-Britannique, le ministère de l'Éducation a une unité des écoles en santé dont le mandat est d'aider les écoles et les enseignants à adopter une approche globale de la santé en milieu scolaire. Une des initiatives de l'unité : Action Schools! BC. Certaines commissions scolaires ont des coordonnateurs de la santé en milieu scolaire dont un grand nombre sont des moniteurs d'Action Schools! BC et des spécialistes de l'éducation physique.

## 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 globale 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 activité physique: 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> Keays, J.J., & Allison, K.R. (1995). The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: a review. *Canadian Journal of Public Health*, 86, 64.
- <sup>25</sup> Ahmed, Y., Macdonald, H., Reed, K., Naylor, P.J., Liu-Ambrose, T., & McKay H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 39, 371-376.
- <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.
- <sup>27</sup> Davison, K.K., & Lawson, C.T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behaviour, Nutrition and Physical Activity*, 3, 19-37.
- <sup>28</sup> Fein, A.J., Plotnikoff, R.C., Wild, T.C., & Spence, J. (2004). Perceived environment and physical activity in youth. *International Journal of Behavioural Medicine*, 11, 135-142.
- <sup>29</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>30</sup> Idem.
- <sup>31</sup> Health behaviour in school-aged children. 2006. Extrait le 12 janvier 2009 de [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org).
- <sup>32</sup> Gibbons, S., Humbert, L., Blackwood, A., & Gabbani, F. (2006). *Girls and young women in physical education: promising practices*. Nova Scotia Department of Education, Government of Nova Scotia.
- <sup>33</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>34</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>35</sup> Halas, J. (2004). The experience of physical education for Aboriginal youth: the unfulfilled potential of physical education. *Physical and Health Education Journal*, 70, 43-44.

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 (téléc.)

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