

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

Guide des pratiques exemplaires  
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
Initiatives scolaires fondées sur des données factuelles .....	10
Initiatives scolaires prometteuses .....	17
Références .....	19

## 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, quel que soit leur âge, habiletés, sexe, culture ou 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 des pratiques exemplaires de l'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>	<p>Le milieu social :</p> <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>
	<p>Le milieu physique comprend :</p> <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>	<p>Les partenariats comprennent :</p> <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>
	<p>Les services comprennent :</p> <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.

« Les enseignants ont remarqué qu'un resserrement des relations s'était produit avec les élèves au cours de courses de cross-country quotidiennes. Par ailleurs, les étudiants ont dit que ces courses rehaussaient leur estime de soi. »

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

« Un autre avantage d'être actif : je peux maintenant grimper plus longtemps qu'avant. »

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

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

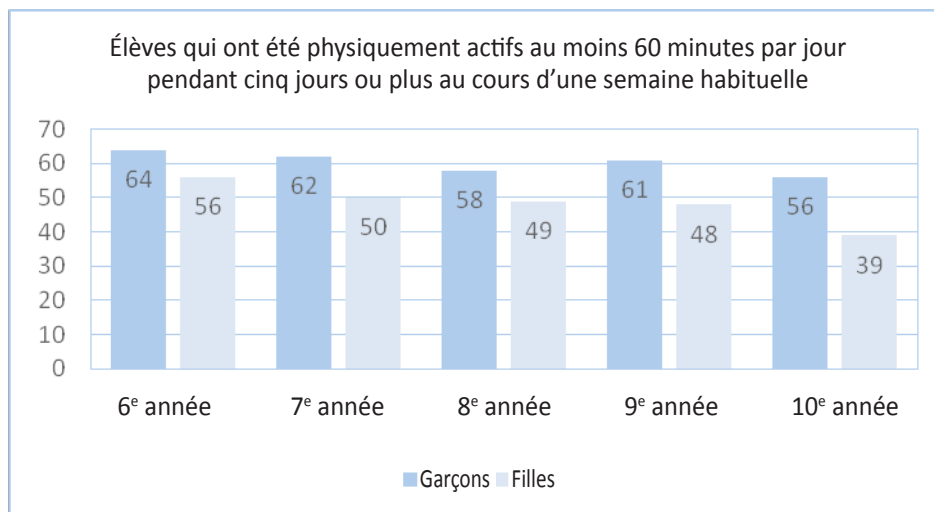
En 1997, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré : « L'activité physique régulière apporte aux gens de tout âge de grands avantages sur le plan physique, mental et social, et augmente considérablement leur qualité de vie. »

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.

## INITIATIVES SCOLAIRES FONDÉES SUR DES DONNÉES FACTUELLES

Un certain nombre de programmes fondés sur des données factuelles ont été mis 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.

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.

Vous trouverez ci-après une sélection de programmes fondés sur des données factuelles et implantés au Canada et aux États-Unis.

### CANADA

#### *Action Schools! BC*

Le programme *Action Schools! BC* adopte un modèle intégré à tout le milieu scolaire, qui permet aux écoles (de la maternelle à la 7<sup>e</sup>) de préparer des plans d'action individualisés en vue de favoriser un mode de vie sain, y compris l'activité physique et l'alimentation saine. Dans le cadre de cette initiative, les écoles aident les élèves, les enseignants, les administrateurs scolaires et les intervenants en milieu scolaire à faire plus facilement des choix sains en ciblant six secteurs d'action :

- cadre scolaire (y compris les politiques scolaires)
- horaire de classes d'éducation physique
- action en salle de classe
- famille et collectivité
- parascolaire
- esprit scolaire

À l'aide de listes inventaires fournies dans le cadre d'*Action Schools! BC*, les écoles inscrites au programme identifient leurs points forts et faibles dans les six secteurs. Puis, elles présentent des plans d'action scolaires établissant les objectifs de chaque secteur. Les plans sont examinés et mis à jour tous les ans. Les écoles assistent à un atelier sur l'action en salle de classe et les enseignants reçoivent un coffre contenant de l'équipement et des ressources.

Le programme *Action Schools! BC* cible les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

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

Le programme *Action Schools! BC* procède à une évaluation globale du rendement en matière de santé fondée sur des données factuelles<sup>24, 25</sup>. L'évaluation de l'initiative mesure de façon continue et à plusieurs niveaux les retombées positives sur les participants. À ce jour, les conclusions des évaluations de la méthode et du rendement sont les suivantes :

- les enseignants sont très satisfaits du modèle et estiment qu'il est viable en milieu scolaire;
- la fourniture de ressources aux enseignants, ainsi que la formation et l'aide apportées par les animateurs d'*Action Schools! BC* sont des facteurs déterminants de la réussite;
- les enseignants des écoles ayant participé au programme pilote ont réussi à augmenter le temps d'activité physique de 10 minutes par jour par rapport aux écoles qui n'y ont pas participé;
- les élèves des écoles participantes ont obtenu un niveau d'activité physique plus élevé que ceux des écoles non participantes (59 pour cent des élèves ont accumulé au moins une heure par jour d'activité physique);
- les élèves ont nettement amélioré leur condition cardiovasculaire et leur résistance osseuse par rapport à ceux des écoles qui n'ont pas participé au programme;
- il n'y a aucune répercussion néfaste sur le rendement scolaire.

## EVER ACTIVE SCHOOLS

Le programme *Ever Active Schools* est offert à toutes les écoles élémentaires et intermédiaires de l'Alberta. L'objectif de ce programme est de contribuer au développement sain des enfants et des jeunes en favorisant des environnements physiques et sociaux qui soutiennent la vie active. Le programme *Ever Active Schools* fournit un cadre de référence aux milieux scolaires en déterminant des stratégies dans quatre domaines :

- éducation
- partout
- tout le monde
- environnement

Pour parvenir à adopter une approche globale de la santé en milieu scolaire, une école participant au programme *Ever Active School* prépare son propre plan de jeux en s'appuyant sur les trois grands principes suivants :

- Transmission de messages clairs et cohérents sur la santé dans les écoles, les foyers et la collectivité. Ces messages sur la santé contiennent des renseignements tels que les avantages de l'activité physique, de l'alimentation saine et de la santé mentale.
- Programme d'éducation physique et de santé dans le cadre duquel chaque élève a la même chance d'apprendre l'importance de la santé et d'un mode de vie active, et d'en jouir. Le programme met l'accent sur le développement des compétences des élèves dans le domaine de l'activité physique par l'entremise d'une variété d'activités adaptées à leur niveau, telles la danse, la natation, la gymnastique, les jeux et les activités de plein air.
- Reconnaissance du fait que l'éducation sur l'activité physique et la santé est véhiculée entre les élèves, les parents, les enseignants, l'école et la collectivité.

Le programme *Ever Active Schools* cible les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

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

L'évaluation externe des écoles participant au programme *Ever Active Schools* réalisée en 2005 a tiré les conclusions suivantes <sup>26</sup> :

- Les ressources, les idées, les occasions de perfectionnement professionnel et le soutien continu sont les éléments ayant été signalés comme étant les plus importants du programme (manuels, site Web, documents sur les pratiques prometteuses, bulletin EAS et trousse d'inscription).
- Le soutien au programme au plan administratif (p. ex., division scolaire, surintendant, directeur d'école) de même que celui des enseignants et du personnel scolaire ont joué un rôle important.

- Le plus grand obstacle à la participation au programme a été le manque de temps du personnel et de ressources. Les écoles participantes ont également indiqué que la longueur et la complexité de la demande d'adhésion étaient un obstacle.
- Les domaines à améliorer reconnus comprenaient les ressources (p. ex. la fourniture et l'actualisation des ressources), les communications (p. ex. communications plus cohérentes entre le programme et les écoles), la rétroaction et le soutien (p. ex. rétroaction accrue en matière de la préparation des plans de jeux et des rapports de croissance), les procédés (p. ex. simplification de la demande d'adhésion), la reconnaissance (p. ex. reconnaissance accrue des écoles participant à l'EAS) ainsi que la sensibilisation et la coordination (p. ex. plus grande sensibilisation des écoles et de la collectivité).

## LIVING SCHOOL

L'initiative *Living School* vise à rassembler les élèves, les parents, les enseignants, les administrateurs, les conseils d'éducation, la santé publique, les organismes de loisirs et de sports, les coalitions communautaires, les entreprises locales et les gouvernements municipaux dans le but de motiver les jeunes à mener une vie plus active. L'initiative *Living School* a mis au point une méthode en quatre phases :

- consultation communautaire
- déclaration et engagement
- planification, implantation et évaluation d'un plan d'action communautaire
- célébration

Le programme *Living School* cible les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

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

Le programme *Living School* a reconnu quatre secteurs d'action différents où planifier et mettre en place des activités :

- Directives et politiques de santé efficaces
- Qualité de l'enseignement de l'éducation physique et de la santé
- Santé et environnements communautaires favorables
- Programme et services communautaires favorisant la santé en milieu scolaire

Exemples de types d'activités mises en place :

- Les coupons « Fit for Life » à remettre aux parents qui indiquent que leur enfant a participé à une activité vigoureuse pendant la semaine;
- Le programme « Walking Wheeling Wednesday » qui met le personnel et les élèves au défi de se rendre à l'école en vélo ou à pied au moins une fois par semaine;

- Le défi « Live It Up Challenge » qui invite tout le monde à participer à une activité physique d'au moins 20 minutes et de prendre ensuite une collation saine.

Une évaluation pilote de l'initiative *Living School* a révélé ce qui suit<sup>27</sup>:

- Hausse des niveaux d'activité physique de la population étudiante et des tendances à manger plus sainement;
- Renforcement du sentiment d'appartenance et communautaire;
- Les élèves des écoles participantes ont dit avoir une meilleure opinion d'eux-mêmes et des autres, et avoir appris à considérer la santé et ce qui l'influence d'une façon plus autonome;
- Hausse de l'attention, de la vivacité et de la présence des étudiants et réduction des problèmes de comportement;
- Les enseignants y ayant participé ont changé d'avis et croient désormais que les écoles peuvent avoir une influence sur le comportement et l'attitude des élèves envers la santé. Ils croient toujours au pouvoir d'apprentissage de l'activité physique et d'une bonne alimentation, et ont eu tendance à pratiquer des activités physiques plus vigoureuses au cours de l'année;
- Toutes les écoles ayant participé au programme *Living School* ont indiqué qu'elles organisent tous les jours des activités physiques en plus des cours d'éducation physique et en santé déjà prévus à l'horaire. Elles ont été en mesure d'intégrer une activité physique quotidienne dans leurs programmes d'études plus efficacement et plus rapidement que les écoles qui n'adhéraient pas au programme *Living School*.

Une autre évaluation de l'initiative *Living School* a révélé que les élèves qui y avaient participé ont obtenu de meilleures notes aux tests de l'OQRE (lecture, écriture, mathématiques) que les élèves des écoles qui n'avaient pas mis en place le programme *Living School*<sup>28</sup>. Par ailleurs, il semble qu'il se produit un effet cumulatif : les écoles ayant adhéré au programme *Living School* pendant deux ans ont amélioré leurs notes aux tests de l'OQRE nettement plus que les écoles n'y ayant adhéré que pendant un an.

## ÉTATS-UNIS

### CATCH

Le but du programme Coordinated Approach to Child Health (*CATCH*) est de créer des milieux scolaires sains pour les élèves de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année. Le programme est divisé en quatre grands secteurs :

- Programme d'études en salle de classe axé sur la santé
- Cours *d'éducation physique CATCH*
- Guide d'une saine alimentation en milieu scolaire *Eat Smart*
- Activités familiales *Home Team*

La mise en place de *CATCH* est structurée en quatre étapes :

- Information sur les avantages du programme
- Formation sur l'implantation du programme

- Soutien logistique avant et pendant l'implantation du programme
- Outils et réseaux pour améliorer la durabilité

*CATCH* cible trois secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- Environnement social et physique
- Enseignement et apprentissage
- Partenariats et services

À l'heure actuelle, *CATCH* est implanté dans plus de 7000 écoles américaines. Ce programme a été analysé en profondeur. Il s'agit de la plus grande étude sur la promotion de la santé en milieu scolaire financée aux États-Unis (par le National Heart, Lung and Blood Institute). Plus de 60 publications évaluées par des pairs ont publié des analyses de *CATCH*. Principales conclusions :

- Les élèves sont physiquement plus actifs pendant les cours d'éducation physique
- Les élèves ont participé davantage aux activités physiques en dehors du cadre scolaire

## PATHWAYS

*Pathways* cherche à prévenir l'obésité chez les enfants amérindiens en favorisant l'activité physique accrue et les habitudes alimentaires saines en mettant l'accent sur :

- l'activité physique
- la nutrition
- les programmes en salle de classe
- la participation familiale

*Pathways* cible deux secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- Enseignement et apprentissage
- Partenariats et services

Éléments du programme d'activité physique :

- Programme d'éducation physique *SPARK*;
- Intégration de pauses exercices aux activités menées en classe tous les jours;
- Jeux amérindiens pour aider les élèves à apprendre à jouer aux jeux traditionnels, y compris l'origine du jeu, sa signification et la façon dont on y joue traditionnellement;
- Idées pour avoir plus de récréations.

Un certain nombre d'études ont analysé les retombées de *Pathways* et tiré les conclusions suivantes :

- Les élèves des écoles où ont eu lieu des interventions étaient plus actifs que ceux des autres écoles;

- Les élèves des écoles participantes ont approfondi leurs connaissances en nutrition et reçu davantage de messages sur l'activité physique que ceux des autres écoles;
- Les étudiantes ayant participé au programme font désormais plus confiance en leurs capacités d'être physiquement actives que celles qui n'y ont pas participé;
- Les élèves des écoles ayant participé au programme *Pathways* ont indiqué qu'ils manifestaient une plus grande intention de pratiquer une activité physique que ceux des écoles qui n'avaient pas offert le programme.

## SPARK

*SPARK* (Sport, Play and Active Recreation for Kids) est axé sur l'adoption de modes de vie sains, le développement des habiletés motrices, des aptitudes sociales et personnelles, et l'acquisition de connaissances sur le mouvement. Les objectifs généraux de *SPARK* sont d'aider les jeunes à :

- Aimer et rechercher l'activité physique;
- Atteindre et maintenir un bon niveau de condition physique;
- Développer des aptitudes psychomotrices et des techniques de mouvement de base afin de pratiquer leurs activités physiques, présentes et futures, avec succès et aisance;
- Accroître la capacité de s'accorder avec les autres dans des environnements de mouvement (p. ex. partager l'espace et l'équipement, faire preuve de coopération).

*SPARK* cible deux secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- Enseignement et apprentissage
- Partenariats et services

Les cours d'éducation physique de *SPARK* sont conçus pour atteindre de hauts niveaux d'activité physique, pour enseigner les aptitudes psychomotrices et être agréables. Caractéristiques du programme *SPARK* :

- Spécialistes de l'éducation physique titulaires d'un certificat *SPARK*;
- Leçons de 30 minutes réparties en activités visant la santé et la condition physique et en activités visant les aptitudes et la condition physique;
- Dix modules d'activités liées à la santé qui évoluent en modifiant l'intensité, la durée et la complexité des activités;
- Programme autonome enseigné au moyen de séances hebdomadaires de 30 minutes en classe : on enseigne aux élèves comment changer de comportement et transférer les compétences en matière d'activité physique qu'ils ont acquises en dehors du cadre scolaire (p. ex. autosurveillance, établissement d'objectifs, contrôle du stimulus, autorenforcement, apprentissage autonome et règlement de problème);
- Plus grande interaction parent-enfant et soutien à l'activité physique au moyen de devoirs et de bulletins de nouvelles mensuels.



Une évaluation de *SPARK* a tiré les conclusions suivantes<sup>29</sup> :

- Les élèves des classes menées par un spécialiste du programme *SPARK* ont consacré beaucoup plus de minutes par semaine à l'activité physique que ceux des cours d'éducation physique menés par des enseignants, et les deux groupes comptaient un plus grand nombre d'élèves que les classes témoins;
- Les élèves ayant suivi des cours dirigés par des spécialistes ont pratiqué au moins le double d'activité physique modérée à vigoureuse et brûlé le double de calories par semaine d'activité physique que les élèves des écoles témoins.

## INITIATIVES SCOLAIRES PROMETTEUSES

Les pratiques prometteuses suivantes sont des exemples de programmes et d'initiatives mis en place dans les écoles canadiennes dont les retombées n'ont pas encore été évaluées, ou sont en cours de l'être. Les programmes de pratiques prometteuses ont été choisis dans la mesure où ils cadraient avec le modèle de l'approche globale de la santé en milieu scolaire et où leur objectif principal était de rehausser les niveaux d'activité physique des élèves dans le cadre scolaire.

### activ8

activ8 a été élaboré par Jeunes en forme Canada et conçu dans le but de motiver les jeunes à être physiquement actifs et de reconnaître le développement personnel et les réussites individuelles de chaque jeune. Le programme est composé de huit leçons, une pour chaque année, de la maternelle à la 8<sup>e</sup>. Ces leçons cadrent avec le programme d'études des provinces et des territoires.

### ACTIVE SCHOOLS ST. JOHN'S ET ACTIVE SCHOOLS NOVA CENTRAL

L'initiative *Active Schools St. John* cherche à fournir du soutien, des ressources, de l'équipement et de la formation aux enseignants et aux écoles afin qu'ils parviennent à rendre les élèves de plus en plus actifs. Son objectif est d'adopter une approche intégrée dans le cadre de laquelle les ressources scolaires et communautaires collaborent à une vision commune des milieux scolaires actifs.

Les enseignants doivent intégrer 20 minutes d'activité physique à chaque jour d'école, en plus des cours d'éducation physique déjà prévus. Cette activité physique doit se dérouler principalement en classe, mais les activités en plein air et sur les terrains de jeux sont également propices.

Le Department of Recreation Eastern School District de St. John's et d'autres partenaires tels que Eastern Health et le D<sup>r</sup> Antony Card, de l'école d'activité physique et des loisirs de l'Université Memorial, ont été des sources d'information pour fournir des occasions d'être plus actifs aux élèves, aux enseignants et aux familles.

L'initiative *Active Schools Nova Central* est une collaboration du district scolaire, du comité Central Region Active Living et de Central Health, qui cible les élèves de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année. Son but est de parvenir à ce que les écoles participantes offrent 20 minutes d'activité physique par jour aux élèves, en plus des cours d'éducation physique. Les enseignants des écoles actives inscrites à ce programme reçoivent de la formation sur la façon d'offrir des activités physiques quotidiennes et des ressources pour organiser différents types d'activités.

## ÉCOLES EN SANTÉ AU MANITOBA

L'initiative *Écoles en santé au Manitoba* a pour but de promouvoir la santé et le bien-être des élèves, de leur famille, du personnel scolaire et des milieux scolaires. Elle met l'accent sur six points importants pour la santé :

- L'activité physique
- Les choix alimentaires sains
- La sécurité et la prévention des blessures
- La lutte contre la consommation de drogues et les dépendances
- La santé en matière de sexualité et la santé mentale

*Écoles en santé au Manitoba* a formé un partenariat avec *Manitoba en mouvement* pour aborder la question de l'activité physique. *Écoles en santé – en mouvement* fait la promotion des avantages de l'activité physique et s'assure que c'est une priorité de la vie scolaire de tous les jours. Les écoles sont *en mouvement* lorsque chaque élève pratique 30 minutes d'activité physique par jour. Il peut s'agir d'une combinaison d'éducation physique, de pauses activités, de programmes d'activité physique et d'événements internes et spéciaux.

## SCHOOLS COME ALIVE!

Le programme *Schools Come Alive!* est conçu pour les enseignants et les administrateurs. Sa mission consiste à fournir du leadership et de l'expertise dans le cadre de l'élaboration et de l'implantation de programmes de qualité en matière d'éducation physique et de santé, et d'initiatives de bien-être dans les milieux scolaires albertains. Le programme prépare et offre notamment des ateliers de perfectionnement professionnel et des ressources sur l'Internet aux enseignants et administrateurs.

L'évaluation préliminaire a révélé que les participants ont donné une note de 3,42 points sur 4 à la qualité générale des ateliers du programme *Schools Come Alive*. Les participants ont constaté que les ateliers et les ressources fournis dans le cadre du programme ont accru leur confiance et leur capacité de donner des cours d'éducation physique et des cours en santé, de faire pratiquer des activités physiques tous les jours et de créer ou maintenir des milieux scolaires actifs en santé.

## 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*. Ébauche.
- <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> Ahamed, 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>25</sup> Naylor, P.J., Macdonald, H.M., Reed, K.E., & McKay, H. (2006). Action Schools! BC: A socio-ecological approach to modifying chronic disease risk factors in elementary school children. *Public Health Research, Practice & Policy*, 3, 1-8.
- <sup>26</sup> Ever Active Schools Program Evaluation. Extrait le 12 janvier 2009 de [www.everactive.org/EASevaluation.html](http://www.everactive.org/EASevaluation.html)
- <sup>27</sup> Living School Initiative. Extrait le 12 janvier 2009 de [www.livingschool.ca](http://www.livingschool.ca)
- <sup>28</sup> Guertin, M. (2007). *An examination of the effect of a comprehensive school health model on academic achievement: The effect of Living School on EQAO test scores*. Résultats non publiés.
- <sup>29</sup> SPARK. Extrait le 12 janvier 2009 de [www.sparkpe.org](http://www.sparkpe.org).



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)

[www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca)