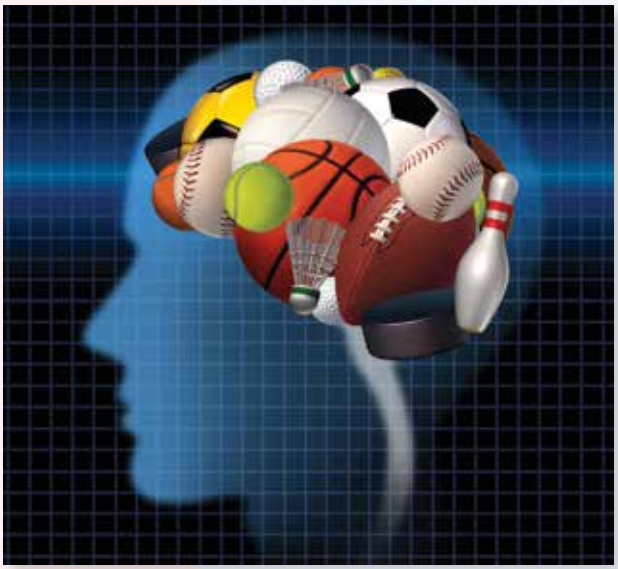
L'ABC POUR BOUGER EFFICACEMENT À L'ÉCOLE

Joël Beaulieu, Ph. D. (c),
consultant en motricité, A+ Action

La recherche démontre que l'activité physique favorise la réussite scolaire. Malheureusement, plusieurs écoles primaires n'ont pas de plan d'action concret en matière d'activité physique. Voyons ensemble comment il est possible d'outiller les services de garde afin qu'ils assument un meilleur leadership pour favoriser l'activité physique à l'école.



CONSTATS

Une statistique inquiétante révèle que seulement 9 % des enfants canadiens (5 à 17 ans) satisfont la norme quotidienne de 60 minutes d'activité physique modérée à élevée[1]. Par exemple, glisser ou se balancer n'est pas une activité intense comparativement à un jeu de tague. Pourtant, la recherche a démontré plusieurs bienfaits scientifiquement reconnus de l'activité physique sur le développement global de l'enfant et sa réussite scolaire.

L'intention de cette approche n'est pas de devenir un expert en motricité, mais d'avoir quelques repères généraux pour mieux comprendre et justifier les choix d'activités physiques.

APPROCHE DÉVELOPPEMENTALE

Pour être en mesure d'offrir une diversité d'activités physiques adaptées aux enfants, les intervenants devraient prioriser une approche développementale, c'est-à-dire tenir compte de plusieurs facteurs (ex : développement cognitif, croissance physique, capacité motrice, matériel, lieu physique, etc.) pour optimiser les activités proposées. L'intention de cette approche n'est pas de devenir un expert en motricité, mais d'avoir quelques repères généraux pour mieux comprendre et justifier les choix d'activités physiques.

Plusieurs associations ou organismes ont élaboré des recommandations concrètes afin de guider les parents et les intervenants des milieux éducatifs et sportifs, dont l'organisme *Au Canada le sport c'est pour la vie*[2] de même que la *Société canadienne de physiologie de l'exercice*[3]. Inspirée des recommandations de ces deux organismes, A+ Action a produit cette liste de recommandations, adaptée aux enfants de 5 à 12 ans dans un contexte de service de garde :

- Minimum de 60 minutes/jour d'activité physique modérée à élevée. Faire un cumulatif de temps à travers les moments de garde dans une journée (ex : midi et après l'école).
- Activités d'intensité élevée 3 fois/semaine (ex : tague, hockey, soccer). Pour produire une intensité élevée, l'enfant a souvent besoin d'un adulte pour initier ou diriger l'activité.
- Activités qui renforcent les muscles et les os 3 fois/semaine (ex : corde à sauter, grimper).

- Proposer des activités variées et ludiques à caractère individuel ou collectif qui stimulent des composantes motrices (ex : tonus musculaire, équilibre, coordination, agilité, vitesse, endurance cardio-vasculaire, etc.) et des habiletés motrices fondamentales (lancer, courir, sauter, botter, rouler, attraper, frapper avec un bâton, gambader, etc.).
- Doser les activités structurées et prioriser le jeu libre à l'extérieur si possible.
- Malgré les nombreuses règles de sécurité dans les écoles, donner des occasions d'explorer le risque dans des environnements variés (ex : cour d'école, petit boisé, parc, gymnase).
- S'assurer que les activités soient axées sur le plaisir et non la compétition.

Ainsi, les activités physiques au service de garde sont d'une importance capitale, car elles permettent de faire bouger quotidiennement les enfants et d'être intégrées facilement à l'horaire de l'école.

RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

La responsabilité première de faire bouger un enfant revient d'abord au parent, mais elle est également partagée par plusieurs acteurs, dont l'école. Ainsi, les activités physiques au service de garde sont d'une importance capitale, car elles permettent de faire bouger quotidiennement les enfants et d'être intégrées facilement à l'horaire de l'école.

En 2006, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport s'est engagé à agir de concert avec le réseau scolaire afin d'améliorer la santé des jeunes par la création d'une Politique-cadre portant sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Plus spécifiquement, cette Politique-cadre oblige chaque institution à offrir des activités physiques de nature parascolaire et elle énonce des orientations que les écoles sont invitées à appliquer. Parmi elles, une programmation d'activités physiques qui correspond non seulement aux intérêts des jeunes, mais également à leur capacité physique et motrice. Voici quelques actions de cette Politique-cadre qui s'inscrivent dans ses orientations[4] :

- Participation des jeunes à la détermination de l'offre d'activités (consultation, comité, arbitrage, promotion, animation des grands auprès des plus jeunes, etc.);
- Activités orientées simplement vers le jeu (plaisir) et non juste la compétition;
- Activités qui répondent aux intérêts des filles;
- Activités culturelles, sociales ou éducatives qui bougent (ex : préparation physique à un voyage, danse africaine, spectacle de cirque, etc.);
- Activités diversifiées en partenariat (ville, entreprise privée, club sportif, etc.);
- Activités adaptées qui tiennent compte du stade de développement des jeunes (éviter la spécialisation hâtive vers les sports traditionnels).

Bien que peu de données soient disponibles concernant les politiques quotidiennes d'activité physique dans les écoles primaires québécoises, on constate que la formation initiale du personnel en garde scolaire et la formation continue pourraient être améliorées afin de favoriser une plus grande diversité d'activités physiques. De plus, en travaillant ensemble, les acteurs du réseau de l'éducation pourraient mettre en commun les ressources existantes pour offrir davantage de soutien au personnel.

RÔLE DU SERVICE DE GARDE SCOLAIRE

Considérant la nature de ses activités et le temps dont il dispose avec les enfants, le service de garde scolaire est plus qu'un partenaire; il est incontournable pour permettre aux enfants de bouger à l'école. Son rôle mérite une reconnaissance plus élargie, car on sait que l'activité physique contribue à la réussite scolaire. Cependant, il est légitime de se questionner à savoir si les enfants bougent suffisamment et surtout, est-ce qu'ils bougent bien pour favoriser cette réussite scolaire?

Pour développer et faire appliquer efficacement une politique quotidienne d'activité physique dans une école, plusieurs intervenants doivent assumer différents rôles. Pourquoi ne pas faire du personnel technicien du service de garde, de la direction et de l'éducateur physique les leaders du comité de la politique?

STRATÉGIES

Il existe de nombreuses stratégies pour favoriser l'activité physique à l'école. La stratégie la plus efficace est de déterminer des cibles précises de nature quantitative dans la politique. Voici quelques exemples adaptés pour le service de garde :

- Chaque groupe doit sortir le midi et après l'école un minimum de 20 à 30 minutes;
- Chaque éducateur doit animer un jeu structuré intense de 15 minutes/jour peu importe leur environnement (local, cours d'école, gymnase, parc);
- Le service de garde doit proposer une diversité d'activités physiques parascolaires (midi ou soir) adaptée à chaque niveau (préscolaire, 1er– 2e et 3e cycle);
- Gestion équilibrée des gymnases (midi ou soir) pour l'accessibilité à tous les groupes du service de garde au moins une fois par semaine;
- Accès facile et en quantité suffisante à du matériel extérieur (ballons, cônes, cordes) pour proposer des jeux structurés et favoriser le jeu libre;
- Formation continue et accompagnement du personnel pour bonifier ses jeux et améliorer ses habiletés d'animation.

À première vue, vous êtes peut-être surpris par le nombre élevé de repères, objectifs et recommandations souhaitables pour favoriser l'activité physique à l'école et principalement au service de garde. Ne vous en faites pas trop, vous en faites probablement plus que vous ne le croyez. Le principal c'est que vous soyez informés et sensibilisés sur votre rôle fondamental de faire bouger efficacement les enfants à tous les jours afin de contribuer à leur réussite scolaire. ■

[1] PARTICIPACTION. « Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? », *Participaction*, [En ligne], 2016, http://plus.lapresse.ca/screens/45d0-4220-51798b67-b113-043fac1c6068%7C_0.html (Page consultée le 6 septembre 2016).

[2] LA SOCIÉTÉ DU SPORT POUR LA VIE. « 'Au Canada, le sport c'est pour la vie' Développement à long terme du participant/athlète 2.0 », *Le sport c'est pour la vie*, [En ligne], 2016, http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/acsv-dlta-2 (Page consultée le 6 septembre 2016).

[3] SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. « Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes », *CSEP SCPE*, [En ligne], http://www.csep.ca/fr/directives/directives-en-matière-de-mouvement-sur-24-heures (Page consultée le 6 septembre 2016).

[4] GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. « Pour un virage santé à l'école », *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, 2007, http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf (Page consultée le 6 septembre 2016).

A+ ACTION. *A+ Action, Motricité, Pédagogie sportive, Parascolaire*, [En ligne], http://www.aplusaction.com (Page consultée le 6 septembre 2016).