

Bilan de la mise en œuvre
de la Politique-cadre pour une saine
alimentation et un mode de vie physiquement actif

Pour un virage santé à l'école

Thème 1 : Environnement scolaire Volet Mode de vie physiquement actif

Au Québec, plusieurs ministères et organismes gouvernementaux s'engagent dans la promotion des saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité. Pour sa part, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a publié à l'automne 2007 la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, qui découle du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*¹ et de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009². La Politique-cadre traduit l'engagement du ministère à agir de concert avec le réseau scolaire québécois afin d'offrir aux jeunes un environnement favorable à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, les milieux scolaires sont appelés à se mobiliser et à mettre en œuvre les orientations de la Politique-cadre.

Afin de tracer un bilan complet de cette mise en œuvre, le MELS a effectué, entre mai et octobre 2009, une collecte de données en ligne auprès de 1 300 établissements d'enseignement. Cet échantillon, représentatif de l'ensemble des établissements d'enseignement visés par la Politique-cadre, comptait des écoles primaires et secondaires des secteurs public et privé, des centres de formation professionnelle (CFP) et des centres d'éducation des adultes (CEA).

Ce fascicule présente les résultats obtenus au regard du volet Mode de vie physiquement actif de la Politique-cadre, qui comprend trois orientations et onze actions jugées efficaces et prometteuses. Au total, 629 établissements ont rempli la section du questionnaire portant sur ce volet. Cet échantillon a été pondéré selon le type d'établissement, le réseau et la région pour fournir un portrait représentatif de l'ensemble des établissements d'enseignement du Québec. Les données qui suivent tiennent compte de cette pondération.

Orientation 1

Augmenter les occasions d'être actif physiquement

Contrairement aux orientations du volet Saine alimentation, les orientations du volet Mode de vie physiquement actif ne comportent pas de composantes prioritaires qui doivent être appliquées, mais plutôt des actions jugées efficaces et prometteuses. La Politique-cadre propose d'utiliser plusieurs moments de la journée scolaire pour faire bouger les élèves : les pauses et les récréations (au primaire), les périodes gérées par le service de garde (au primaire), la période du dîner et les activités parascolaires. Il est à noter que 86 % des écoles primaires offrent un service de garde.

¹ Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006.

² Secrétariat à la jeunesse, Ministère du Conseil Exécutif, 2006.

Pour l'orientation 1, quatre actions jugées efficaces et prometteuses sont présentées :

- ▶ Offrir une gamme élargie d'activités récréatives ;
- ▶ Former et soutenir de jeunes leaders ;
- ▶ Former et soutenir le personnel des services de garde ;
- ▶ Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques.

Le respect des orientations du volet Mode de vie physiquement actif a été mesuré à partir de plusieurs réponses en lien avec les actions jugées efficaces et prometteuses, qui ont été traitées de façon à définir quatre niveaux de mise en œuvre des orientations (de faible à très bon). La figure 1 illustre la répartition des établissements selon ces niveaux de mise en œuvre au regard de l'orientation 1. On constate que près des deux tiers des établissements se situent à un niveau bon ou très bon, ce qui signifie qu'ils ont pris plusieurs mesures pour favoriser l'activité physique et ont donné aux élèves de nombreuses occasions d'être actifs physiquement lors des pauses et récréations (67 %), des périodes gérées par le service de garde (69 %) et de la période du dîner (59 %). Le résultat est cependant plus faible en ce qui a trait aux activités parascolaires se déroulant après l'école (35 %).


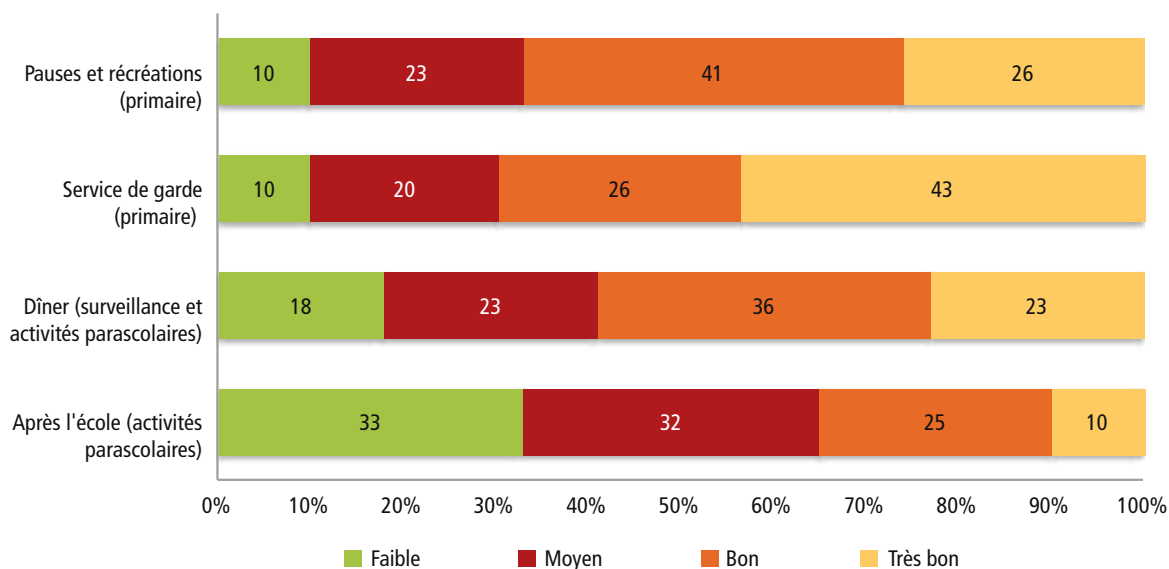

 En plus de favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, les activités parascolaires de nature sportive peuvent contribuer à la réussite éducative des jeunes. En effet, les jeunes qui pratiquent des activités parascolaires ont davantage de motivation à poursuivre leurs études et ont un plus grand sentiment d'appartenance à l'école.

Figure 1
Répartition des établissements selon les quatre niveaux de mise en œuvre pour l'orientation 1



 Une fiche thématique a été créée spécialement pour aider les écoles primaires et secondaires à planifier la programmation d'activités physiques parascolaires. Cette fiche est disponible sur le site du MELS, au www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante.

Orientation 2

Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités

Les actions jugées efficaces et prometteuses pour cette orientation sont :

- ▶ Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service ;
- ▶ Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles ;
- ▶ Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice ;
- ▶ Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement.

La figure 2 présente la répartition des établissements selon les quatre niveaux de mise en œuvre en ce qui concerne l'orientation 2. En général, les établissements obtiennent de meilleurs résultats que pour l'orientation 1. En effet, de 58 % à 69 % des établissements ont pris plusieurs mesures et offert plusieurs activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et qui sont adaptées à leurs capacités lors des différentes périodes de la journée (résultats bons ou très bons).

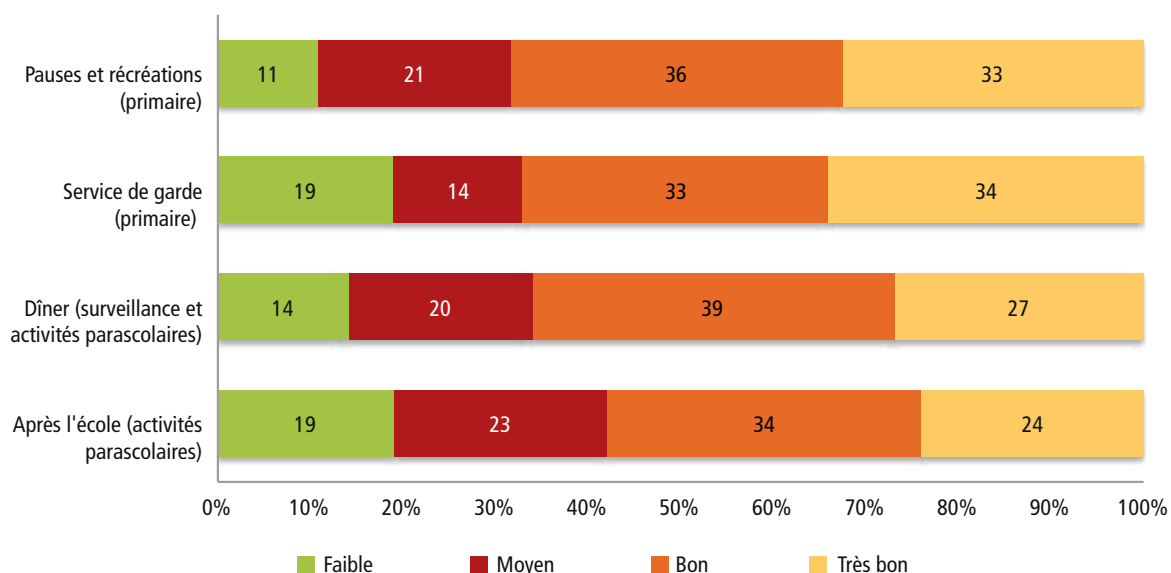


Afin de rejoindre un maximum d'élèves, il est nécessaire d'offrir une gamme élargie d'activités qui tiennent compte des caractéristiques des jeunes (différences entre les filles et les garçons, âge, capacités motrices) et de prévoir une période de découverte et d'essai des différentes activités offertes.

Pour encourager un grand nombre d'élèves à participer aux activités offertes, l'école doit être à l'écoute de leurs besoins. Pour ce faire, les jeunes doivent participer à la planification des activités physiques et sportives que l'école compte offrir. De plus, en misant sur l'influence des pairs pour promouvoir les activités, on augmente les chances de succès de ces initiatives.

Figure 2

Répartition des établissements selon les quatre niveaux de mise en œuvre pour l'orientation 2



Orientation 3

Aménager et animer les aires intérieures et extérieures

Les actions jugées efficaces et prometteuses pour cette orientation sont :

- ▶ Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante ;
- ▶ Aménager la cour d'école afin d'inciter les jeunes à bouger davantage ;
- ▶ Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent.

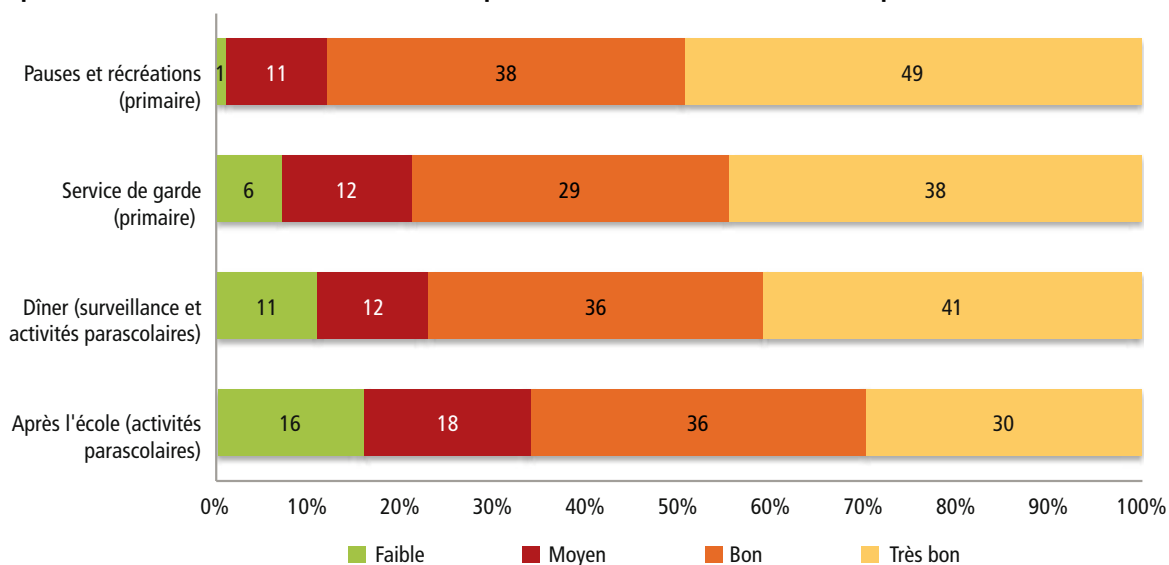
La figure 3 illustre la répartition des établissements selon les quatre niveaux de mise en œuvre pour l'orientation 3. On constate que la grande majorité des établissements obtient de bons ou de très bons résultats aux différents moments de la journée. Les résultats les plus faibles se situent encore une fois lors des activités parascolaires se déroulant après l'école.



En révisant l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école, le milieu peut offrir des activités plus variées qui répondent aux intérêts des élèves qui la fréquentent.

Figure 3

Répartition des établissements selon les quatre niveaux de mise en œuvre pour l'orientation 3



Résultats selon les milieux

Le tableau 1 présente les résultats selon le type d'établissement, le réseau et la région pour les trois orientations du volet Mode de vie physiquement actif. Afin de résumer les résultats obtenus pour chacune des périodes ciblées, un indice moyen a été calculé (pourcentage). Cet indice est comparable d'un contexte à l'autre. On remarque que les centres obtiennent des résultats significativement inférieurs aux écoles primaires et secondaires pour l'ensemble des orientations, tandis que les résultats du primaire et du secondaire sont très semblables.



Il pourrait être intéressant que les centres s'associent avec les écoles secondaires à proximité pour offrir des activités parascolaires à leurs élèves. Les écoles secondaires pourraient, quant à elles, sonder les besoins des centres au moment de planifier leur offre d'activités.

De plus, en sondant l'intérêt des jeunes qui fréquentent les centres situés à proximité des écoles secondaires et en sollicitant leur contribution pour la planification des activités, il serait possible de diversifier l'offre et ainsi favoriser leur participation.

Le tableau indique également que les établissements du réseau privé offrent aux élèves plus d'occasions d'être actifs physiquement lors des activités parascolaires que ceux du réseau public. Les aires intérieures et extérieures sont aussi davantage aménagées et animées dans ces établissements. Toutefois, ce sont les écoles primaires du réseau public qui proposent un plus grand choix d'activités tenant compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités lors des périodes gérées par le service de garde.

En ce qui concerne les différences régionales, on constate que les régions peu peuplées obtiennent de moins bons résultats que les régions moyennement et très peuplées lorsqu'il s'agit d'offrir un environnement favorisant un mode de vie physiquement actif, excepté lors des pauses et des récréations au primaire.



Afin d'aider les intervenants du milieu à augmenter les occasions de pratique d'activités physiques chez les jeunes, l'école peut les outiller en leur proposant, par exemple, une liste d'activités faciles à intégrer à différents projets ou situations d'apprentissage, ou en offrant au personnel du service de garde et aux surveillants une session d'information portant sur l'animation de la cour d'école et la formation de jeunes leaders. Cette activité pourrait également faciliter l'intégration de ces personnes à l'équipe-école et améliorer la cohésion entre les membres du personnel.



En plus des deux fiches thématiques conçues pour guider les écoles primaires et secondaires dans l'aménagement et l'animation de la cour d'école, le MELS a conçu, en 2009, le Guide Ma cour : un monde de plaisir!, qui aide les écoles primaires à améliorer l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école et, ainsi, favoriser une vie harmonieuse et active à l'école. L'information concernant ce guide est disponible au www.kino-quebec.qc.ca/courEcole.asp.

Tableau 1
Indice moyen de respect des orientations aux différents moments de la journée scolaire

		Types d'établissements				Réseaux		Régions		
		Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres [†] %	Public %	Privé %	Peu peuplées [‡] %	Moyen. peuplées [‡] %	Très peuplées [‡] %
1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement	Pauses et récréations	64	64	---	---	64	64	61	63	65
	Service de garde	66	66	---	---	67	61	48 -	66	70
	Dîner	64	71 +	67	25 -	64	68	50 -	66	66
	Après l'école	52	55	60 +	21 -	51	60 +	43 -	50	56
2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités	Pauses et récréations	66	66	---	---	66	63	61	69	64
	Service de garde	62	62	---	---	63	53 -	45 -	64	63
	Dîner	65	70 +	70 +	31 -	65	64	54 -	68	65
	Après l'école	61	65 +	68 +	30 -	61	61	53 -	62	62
3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures	Pauses et récréations	78	78	---	---	78	78	76	78	79
	Service de garde	77	77	---	---	78	72	64 -	77	79
	Dîner	71	77 +	79 +	24 -	70	75 +	62 -	73	70
	Après l'école	65	70 +	74 +	22 -	64	72 +	58 -	65	67

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

[†] Centres de formation professionnelle (CFP) et centres d'éducation des adultes (CEA)

[‡] Régions peu peuplées : Bas-Saint-Laurent, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Nord-du-Québec, Côte-Nord

Régions moyennement peuplées : Mauricie, Centre-du-Québec, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chaudière-Appalaches, Estrie, Lanaudière, Laurentides, Outaouais, Abitibi-Témiscamingue

Régions très peuplées : Montréal, Capitale-Nationale, Montérégie, Laval

Principaux éléments facilitant ou freinant la mise en œuvre du volet Mode de vie physiquement actif

Cette section du questionnaire en ligne était facultative. Puisque les questions étaient ouvertes, les réponses fournies ont été classées en grandes catégories, ce qui a permis de cibler les principaux éléments qui facilitent ou freinent la mise en œuvre des orientations de ce volet de la Politique-cadre.

Éléments facilitant la mise en œuvre

- La collaboration du personnel et des élèves;
- La collaboration de la communauté ou de la municipalité;
- L'organisation d'activités variées durant la journée;
- Le dynamisme du milieu scolaire;
- L'utilisation de stratégies de suivi des intérêts des élèves;
- L'organisation d'activités parascolaires.



L'avis du comité scientifique de Kino-Québec intitulé *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* fournit des informations sur les déterminants de la pratique d'activités physiques chez les jeunes et énonce des recommandations à l'intention des différents acteurs, dont l'école, dans le but de favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif au quotidien. Cet avis se trouve dans le site de Kino-Québec, au www.kino-quebec.qc.ca/avis.

Éléments freinant la mise en œuvre

- Le manque de ressources humaines et financières;
- Le manque de ressources matérielles (principalement la disponibilité des locaux, mais aussi d'équipement);
- Le manque de collaboration du personnel et des élèves.



En s'interrogeant régulièrement sur ce que le milieu offre et peut offrir aux élèves de même que sur les éléments qui facilitent ou nuisent à la pratique quotidienne d'activités physiques, on peut plus rapidement apporter des ajustements et exploiter de nouvelles idées.

Pour plusieurs écoles, la collaboration du personnel et des élèves a facilité la mise en œuvre de la Politique-cadre, tandis que pour d'autres, le manque de collaboration a rendu le travail plus difficile. Il s'agit donc d'un élément important à considérer pour s'assurer du succès de l'implantation de la Politique-cadre dans les milieux.

Les établissements ont énuméré les solutions qu'ils ont utilisées pour atteindre les objectifs visés :

- Offrir des activités variées;
- Consulter les élèves;
- Aménager les espaces extérieurs pour pouvoir les utiliser de façon optimale;
- Élaborer un plan d'action;
- Inclure différentes activités à l'intérieur de l'horaire scolaire habituel;
- Encourager la participation et la collaboration de tous, principalement celle du personnel scolaire.

Conclusion

Le MELS était conscient de l'ampleur du défi à relever pour les milieux scolaires en ce qui concerne la mise en œuvre des orientations relatives au mode de vie physiquement actif, puisque les mesures qui en découlent touchent non seulement l'environnement physique, mais également l'organisation scolaire. Malgré cela, une majorité d'établissements ont mis en œuvre des actions pour chacune des trois orientations de ce volet, excepté les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes, qui ont obtenu des résultats plus faibles.

Puisque les orientations de ce volet concernent au premier chef les établissements d'enseignement préscolaire, primaire et secondaire, il n'est pas surprenant que les centres obtiennent de moins bons résultats. En effet, l'horaire des élèves qui fréquentent ces établissements est variable, et ceux-ci n'y passent pas toute la journée, contrairement aux élèves du primaire et du secondaire. Il est donc plus difficile, dans ce contexte, d'organiser des activités à différents moments de la journée.

Quant aux résultats plus faibles obtenus dans les régions peu peuplées, celles-ci étant pour la plupart éloignées et comprenant souvent de plus petites écoles, on convient qu'il est plus difficile d'offrir des activités physiques variées dans ces milieux. En effet, une école accueillant 200 élèves ne peut offrir un aussi grand choix d'activités qu'une école de plus de 500 élèves.