



Mesure 15023 – *À l'école, on bouge!*

Document d'information complémentaire

Mise à jour : septembre 2019



Coordination et rédaction
Directeur du sport, du loisir et de l'activité physique
Secteur du loisir et du sport

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :
Renseignements généraux
Direction des communications
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
1035, rue De La Chevrotière, 28^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

Ce document peut être consulté
sur le site Web du Ministère :
education.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

ISBN 978-2-550-84767-0 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Table des matières

Éléments visés.....	1
Normes d'allocation	5
Informations sur la mise en œuvre de la mesure	7
Force 4	8

Important

Dans le document suivant, les éléments en noir sont des extraits des [Règles budgétaires de fonctionnement des commissions scolaires pour les années scolaires 2018-2019 à 2020-2021 – Amendé – Mai 2019](#)). Les éléments en vert sont des compléments d'information.

Éléments visés

Cette mesure est en cohérence avec la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir¹, la Politique de la réussite éducative et la Politique gouvernementale de prévention en santé. Elle vise à soutenir des établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire pour que l'ensemble de leurs élèves soient physiquement actifs tous les jours de classe pendant au moins 60 minutes, y compris les cours d'éducation physique et à la santé prévus à l'horaire des élèves. Les écoles qui bénéficient de cette mesure peuvent s'inscrire volontairement et gratuitement au programme Force 4 du Grand défi Pierre Lavoie².

Il est prévu que les mêmes établissements soient soutenus pour une période de trois ans selon un modèle régressif dans le but de permettre à de nouvelles écoles de bénéficier de cette mesure chaque année. Ainsi, l'objectif est de soutenir les équipes-écoles pour qu'elles s'engagent dans un changement de pratiques, tant dans l'organisation que dans les interventions, et que l'intégration quotidienne de 60 minutes d'activités physiques soit maintenue au-delà de la durée de cette aide financière. Il s'agit donc d'un levier pour permettre l'instauration de nouvelles façons de faire structurantes.

En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont des effets salutaires sur les habiletés cognitives, la réussite éducative, la condition physique ainsi que la santé physique et mentale. Elles sont également associées à la persévérance scolaire et à d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles.

Pour offrir 60 minutes d'activité physique par jour à tous les élèves, l'école peut notamment :

- augmenter le temps alloué aux récréations à l'extérieur;
- augmenter le temps alloué aux cours d'éducation physique et à la santé;
- intégrer des pauses actives;
- favoriser les apprentissages par l'action motrice;
- prévoir un ou plusieurs moments dans la journée où tous les élèves seront actifs en même temps.

¹ Mesure *Faire bouger les élèves du primaire 60 minutes par jour* de la [Politique de l'activité physique, du sport et du loisir](#).

² Plus de renseignements sur le [site Web de Force 4](#).

Les établissements désireux de bénéficier de cette mesure s'engagent à :

- Obtenir l'approbation du conseil d'établissement;

Cet engagement s'inscrit dans un objectif de pérennité de la démarche. Ainsi, il est souhaité que les changements apportés à la planification de l'école durent au-delà de la mesure financière. L'intégration de cet aspect dans le projet éducatif est un moyen d'assurer la pérennité et le suivi des actions mises en œuvre.

- Désigner un responsable qui assurera la mise en œuvre du projet et soutiendra l'équipe-école. L'enseignant d'éducation physique et à la santé, par son expertise, devrait jouer ce rôle;
- Inclure ce rôle dans la tâche du responsable ou le libérer à cet effet, en tenant compte du nombre d'heures nécessaires à la mise en œuvre du projet et au soutien à apporter à l'équipe-école, et ce, dans le respect des conventions collectives en vigueur. Pour ce faire, une partie de l'allocation peut être utilisée.

C'est à la direction d'établissement de convenir des modalités permettant à cette personne de jouer ce rôle et de déterminer la proportion du montant allouée à ce volet.

En plus de planifier la mise en œuvre du projet, le responsable chargé de le coordonner devrait être en relation avec l'ensemble de l'équipe-école et posséder des compétences en matière de promotion de l'activité physique, de leadership et de communication. Le choix d'un membre du personnel ayant une relation positive avec les élèves et l'équipe-école est à privilégier.

Comme professionnel de l'activité physique et des saines habitudes de vie, l'enseignant en éducation physique est chargé de permettre aux élèves et aux étudiants d'acquérir une autonomie progressive dans la prise en charge de leur santé. Pour ce faire, il transmet d'abord les connaissances théoriques nécessaires afin que les jeunes comprennent bien comment et pourquoi bouger, mais aussi, dès le secondaire, de quelle façon adapter leur mode de vie pour le rendre plus sain. Il propose des activités qui nécessitent leur engagement pour s'assurer que les notions sont bien intégrées. De plus, il soutient les élèves dans le développement de leurs habiletés motrices et de leurs aptitudes à interagir avec les autres, ce qui leur permettra de pratiquer de façon autonome de l'activité physique au gymnase, mais aussi à l'extérieur de l'école³». C'est pourquoi il est le mieux placé pour remplir cette fonction au sein de l'école. Ce rôle s'inscrit en continuité avec le travail réalisé dans les cours d'éducation physique et à la santé.

- Offrir aux élèves des occasions variées d'être physiquement actifs à l'école pendant au moins 60 minutes par jour, notamment en maximisant les jeux actifs lors des récréations et en instaurant des activités physiques en classe;

³ Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec (FÉEPEQ), <https://feepeq.com/enseignant-education-physique/> (page consultée le 16 juin 2017).

On entend par « jeu actif » une activité ludique où l'enfant bouge. C'est par le mouvement qu'il découvre la diversité des actions et les possibilités que lui offre son corps de même que les façons d'interagir avec les autres. Le jeu physiquement actif, d'intensité faible à élevée, peut prendre plusieurs formes et solliciter différentes parties du corps. Non seulement il favorise le développement de ses habiletés motrices, mais il est aussi un pilier de son développement global⁴.

Des recherches montrent que le temps passé à l'extérieur a des répercussions sur le niveau d'activité physique des enfants^{5, 6, 7}. En effet, plus un jeune est à l'extérieur, plus il est actif physiquement. Il bénéficie alors généralement d'un grand espace favorisant une liberté de mouvement lui permettant de découvrir et d'expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie. Laisser l'enfant jouer dehors, c'est lui permettre de développer sa créativité et d'adopter une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe⁸.

Offrir deux récréations à l'extérieur quotidiennement est un excellent moyen de permettre à tous les élèves de bouger grâce une variété d'activités répondant à leurs besoins et à leurs intérêts. Le Ministère a d'ailleurs modifié le Régime pédagogique en 2019, pour que dorénavant, les deux périodes de détente dont l'élève de l'enseignement primaire bénéficie, l'une le matin et l'autre l'après-midi, soient d'un minimum de 20 minutes chacune⁹.

La plupart des pédagogues s'entendent pour dire que les élèves apprennent de façon plus efficace lorsqu'ils ont la possibilité d'expérimenter, de vivre et de manipuler¹⁰. L'intégration de diverses formes d'apprentissage, notamment par l'action motrice, est un excellent moyen de rendre les apprentissages plus signifiants pour eux.

Les pauses actives, quant à elles, permettent de saisir toutes les occasions de bouger avec les élèves et de mettre le plaisir à l'avant-plan. Elles favorisent également la concentration en classe^{11, 12}. De plus, la plupart des enseignants qui expérimentent la pause active remarquent des gains en ce qui concerne le comportement de leurs élèves⁹.

- Parmi les activités offertes aux élèves, inclure une sortie vers un lieu de plein air ou une classe nature répondant aux intérêts des filles et des garçons¹³.

⁴ Gouvernement du Québec, *À nous de jouer! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant*, 2017, p. 6.

⁵ Fjortoft, I., & Sageie, J. (2000). The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and urban planning*, 48(1), p. 83-97.

⁶ Ferreira, I., et coll. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity reviews*, 8(2), p. 129-154.

⁷ Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), p. 963-975.

⁸ Réseau École et nature, *Syndrome de manque de nature : Du besoin vital de nature à la prescription de sorties*, juin 2013, p. 12.

⁹ <http://www.education.gouv.qc.ca/commissions-scolaires/references/recreations/>

¹⁰ <http://rseqqca.com/wp-content/uploads/2016/02/offresPAQ.pdf>.

¹¹ Mahar, M. T., et coll. (2006). *Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), p. 2086-2094.

¹² Donnelly, J. E., et coll. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, Oct., 49(4), p. 336-341.

¹³ Sans frais supplémentaires pour les parents.

Les parcs nationaux et régionaux, les grands parcs nature de même que les camps de vacances offrent un contact avec la nature et favorisent la découverte d'activités de plein air. Proposer des sorties en plein air permet de diversifier les activités offertes aux jeunes. Le lieu de plein air peut également être en milieu urbain ou semi-urbain. Il est donc possible d'organiser une sortie dans un lieu de plein air se trouvant à proximité et à accès gratuit. Les élèves pourraient donc y aller à pied ou à vélo!

Pour ces raisons, il est recommandé d'offrir à chaque élève au moins une sortie en plein air ou une classe nature par année. Il existe plusieurs formules de classes nature, adaptées à tous les budgets, besoins et objectifs :

- classe nature : séjour incluant au moins un coucher au camp;
- classe verte (au printemps), classe rouge (à l'automne), classe blanche (à l'hiver);
- journée plein air : sortie d'une journée, sans coucher;
- journée découverte : sortie sportive ou éducative en milieu urbain¹⁴.

Il est également souhaité que les établissements offrent des activités physiques variées lors des périodes du service de garde et des activités parascolaires (sportives et de plein air), pour tous les âges et répondant aux intérêts des filles et des garçons.

Le service de garde contribue à la réussite éducative de l'élève en lui permettant de prendre des pauses entre les périodes d'enseignement et ainsi revenir en classe dans de meilleures dispositions pour l'apprentissage. Il vise également le développement global de l'élève, notamment ses habiletés motrices et sa socialisation. Il joue un rôle primordial dans l'offre quotidienne d'activités physiques aux jeunes. En effet, il importe de leur offrir le plus souvent possible une multitude d'occasions de bouger, d'explorer, d'interagir et de relever des défis, et ce, à différentes intensités, pour qu'ils puissent connaître des expériences agréables et diversifiées sur le plan moteur. Les moments passés au service de garde sont d'excellentes occasions de jouer activement au quotidien.

Les activités parascolaires, quant à elles, permettent d'augmenter le nombre d'occasions de bouger. En offrant diverses activités physiques et sportives, les écoles peuvent répondre à deux besoins fondamentaux des jeunes : avoir du plaisir et passer du temps avec leurs amis. De plus, la participation aux sports parascolaires favorise, entre autres, le sentiment d'appartenance à l'école¹⁵, ce qui peut contribuer à la persévérance scolaire.

Tous les élèves de l'école ne fréquentent pas le service de garde ou ne participent pas aux activités parascolaires. L'équipe-école doit donc être consciente que, pendant ces périodes, ce ne sont pas nécessairement tous les élèves qui consacrent le temps prescrit par la mesure à la pratique d'activités physiques.

¹⁴ Source : Association des camps du Québec (ACQ), <http://camps.qc.ca/fr/ecoles/pourquoi-une-classe-nature> (page consultée le 16 juin 2017).

¹⁵ Écoles JS et autres. (2003), *Extracurricular activities and adolescent development*. J Soc Issues, 59 : 865-89.

Normes d'allocation

1. L'allocation de la commission scolaire est accordée *a priori*.
2. L'enveloppe budgétaire disponible est de 6,2 M\$ pour l'année scolaire 2019-2020¹⁶.
3. Pour les années scolaires 2019-2020 et 2020-2021, la commission scolaire reçoit un montant de base dégressif par école selon l'année de soutien. Le solde de l'enveloppe budgétaire est réparti au prorata de l'effectif scolaire considéré.

Année de soutien	Montant de base (en \$)
Première	2 500 \$
Deuxième	1 500 \$
Troisième	875 \$

La répartition de l'allocation par école est déterminée par la commission scolaire. Elle doit toutefois respecter les éléments visés de la mesure.

4. À moins d'un désistement de leur part, les écoles ayant bénéficié d'un soutien l'année scolaire précédente bénéficient d'un appui financier dégressif jusqu'à ce qu'elles en soient à leur troisième année de soutien.

Sous réserve des crédits alloués à cette mesure dans les années à venir, il est souhaité que les mêmes établissements soient soutenus sur une période de trois ans et selon un modèle dégressif. Cela signifie que d'une année à l'autre, le montant alloué aux établissements sera réduit progressivement. Ce financement dégressif vise à soutenir un changement de pratique à long terme par la mise en œuvre d'actions structurantes.

5. L'effectif scolaire considéré est celui de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire présent au 30 septembre de l'année scolaire précédente.
6. La commission scolaire a la responsabilité de déterminer le mode de sélection des nouvelles écoles pouvant bénéficier de cet appui financier en fonction des normes décrites ci-dessus. Le nombre d'écoles à soutenir par commission scolaire est déterminé par le Ministère, avec l'objectif de soutenir un maximum d'établissements, et est présenté à l'annexe I du document *Renseignements spécifiques à l'année scolaire concernée*.

C'est à la commission scolaire de déterminer le mode de sélection des écoles.

¹⁶ Comprend les commissions scolaires du Littoral, crie et Kativik.

7. Le montant alloué couvre la mise en œuvre du projet, l'achat de matériel sportif et de plein air favorisant directement la pratique d'activités physiques ainsi que la compensation pour le transport vers des lieux de plein air ou des classes nature. L'achat de matériel sportif et de plein air exclut toutes dépenses d'investissement, lesquelles sont couvertes par les règles budgétaires d'investissement des commissions scolaires.

Le montant alloué à chaque établissement pourrait être réparti de la façon suivante :

- Mise en œuvre du projet : 70 % du montant alloué.

Exemples de dépenses liées à la mise en œuvre du projet : libération de la personne responsable, frais liés à de l'accompagnement, à de la formation ou à des activités destinées aux élèves, coûts d'admission, location d'équipement sportif et de plein air.

Il est à noter que ce montant peut être utilisé pour mettre en œuvre de nouvelles actions structurantes ou encore pour bonifier l'offre existante.

- Achat de matériel sportif et de plein air favorisant directement la pratique d'activités physiques : 20 % du montant alloué.

Le matériel acheté doit être accessible à l'ensemble des élèves et du personnel, et ce, à divers moments de la journée, y compris au service de garde.

Exemples de dépenses liées à l'achat de matériel sportif et de plein air : ballons, raquettes à neige, skis de fond, matériel pour l'équilibre sur sangle (*slacklining*), buts de soccer ou de hockey, paniers de basketball, filets, raquettes et balles de tennis, matériel de cirque, vélos, canots, kayaks, équipement de protection.

NOTE : Il est important que l'établissement vérifie auprès de la direction des ressources financières de sa commission scolaire que le matériel souhaité correspond bel et bien à une dépense de fonctionnement, et non à une dépense d'investissement.

- Compensation pour le transport vers des lieux de plein air ou des classes nature : 10 % du montant alloué.

8. Un document d'information complémentaire est disponible sur le [site Web du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur](#).

Il s'agit du présent document.

9. Cette mesure est protégée. Les allocations découlant de cette mesure ne sont pas transférables.

Conformément à l'article 473.1 de la *Loi sur l'instruction publique* (chapitre I-13.3), le ministre peut prescrire que certaines mesures budgétaires soient destinées à un transfert vers le budget des établissements d'enseignement. Ces mesures sont définies dans les règles budgétaires comme étant « dédiées » ou « protégées » et elles sont signalées de façon particulière en marge du texte. Les allocations des mesures dédiées sont transférables aux fins d'autres mesures à l'intérieur du regroupement de mesures dont elles font partie, à moins d'indication contraire. Certaines mesures dédiées ne sont toutefois pas transférables. Il s'agit alors de mesures « protégées ». Elles doivent être utilisées aux fins spécifiques de la mesure concernée.

Pour les mesures destinées à un transfert vers le budget des établissements, une reddition de comptes sera faite par l'établissement scolaire à la commission scolaire, qui en fera état globalement au Ministère pour que celui-ci s'assure que les sommes ont été utilisées aux fins spécifiées. Une utilisation à des fins non prévues pourra faire l'objet d'une récupération par le Ministère.

Informations sur la mise en œuvre de la mesure

En plus de la reddition de compte financière, une reddition de comptes pour la mise en œuvre sera exigée en deux temps :

En début d'année scolaire :

Un formulaire visant à identifier les écoles qui bénéficieront de la mesure doit être rempli sur CollecteInfo. Les informations demandées sont :

1. Noms et codes des écoles primaires sélectionnées;
2. Pour chacune des écoles sélectionnées :
 - a) Année de participation à la mesure (1^{re}, 2^e ou 3^e);
 - b) Nom de la personne qui coordonne la mise en œuvre de la mesure;
 - c) Son titre (choix de réponse : éducateur physique, membre du personnel du service de garde, enseignant titulaire, direction, direction adjointe, autre);
 - d) Ses coordonnées (courriel et numéro de téléphone).

En fin d'année scolaire :

Un questionnaire destiné aux établissements sera transmis aux commissions scolaires par CollecteInfo pour documenter le processus d'implantation de la mesure dans les écoles qui ont bénéficié du soutien financier qui y est associé.

Ce questionnaire s'inscrit dans un objectif d'amélioration de la mesure à moyen terme et vise également à partager les façons de faire des différents milieux. Une collaboration avec une équipe de recherche de l'Université de Montréal permettra l'analyse des données issues de ce questionnaire. Votre participation est donc très importante pour la poursuite de cette mesure.

Il est souhaité que la direction et la personne responsable de coordonner la mise en œuvre de la mesure dans l'école répondent conjointement à ce questionnaire.

Force 4

Les écoles qui bénéficient de cette mesure peuvent s'inscrire volontairement et gratuitement au programme Force 4 du Grand défi Pierre Lavoie¹⁷.

Le Ministère transmettra à Force 4 la liste des écoles inscrites à la mesure *À l'école, on bouge!*. Les nouvelles écoles bénéficiant de la mesure seront contactées par Force 4 pour s'inscrire au programme si elles le désirent. Elles auront alors un formulaire à remplir.

Le programme Force 4 vise à soutenir les actions menées par les établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire qui bénéficient de la mesure *À l'école, on bouge!*, et ce, gratuitement. Cela se fait par l'entremise d'infolettres, d'une communauté d'échange pédagogique et d'une webtélé ainsi que par la création de différents outils. De plus, un cadeau de lancement, soit un cube rempli de matériel pour faire bouger les jeunes, est offert à chaque nouvelle école participante. Il contient également un objet « Force 4 » pour chaque élève ainsi qu'une trousse pour chacun des enseignants de l'école pour les aider dans la démarche.

Pour maintenir l'engouement, Force 4 réalise une webtélé qui visite des écoles bénéficiant de la mesure, dans le but de produire des vidéos d'une quinzaine de minutes chacune. L'objectif est d'inspirer les élèves et de leur permettre de bouger en leur proposant des activités ludiques qui correspondent à la réalité des écoles. Ces vidéos sont accessibles à l'ensemble des écoles du Québec sur la plateforme Web du programme Force 4 (www.force4.tv), et permettent de créer une banque d'idées pour amener les élèves à bouger au quotidien.

Au printemps, une [Grande récré](#) est organisée dans chacune des régions administratives du Québec. Les écoles inscrites au programme Force 4 sont invitées à prendre part à cet événement d'envergure. Sur un parcours en plein air qui se déploie sur un kilomètre, les jeunes doivent grimper, courir, sauter, s'accrocher ou ramper afin de relever une dizaine de défis tous plus divertissants les uns que les autres. La Grande récré s'installe dans une ville pour une ou plusieurs journées.

À qui s'adresser

FINANCEMENT

financement@education.gouv.qc.ca

REDDITION DE COMPTE

collecteinfo@education.gouv.qc.ca

MISE EN ŒUVRE

Melisa.Deslandes@education.gouv.qc.ca

¹⁷ Plus de renseignements sur le site Web de Force 4.

education.gouv.qc.ca