



INTÉGRER
AU MOINS 60 MINUTES
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
QUOTIDIENNES À L'ÉCOLE

LES FACTEURS DE SUCCÈS

Coordination et rédaction

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Secteur Loisir et sport

Les données et citations présentées dans ce document proviennent de l'évaluation de la mesure 15023 faite par l'Université de Montréal (Laberge et Gosselin, 2021). Celle-ci a été réalisée à partir de la reddition de compte des écoles participantes, entre 2017 et 2020, recueillie par le biais du portail CollecteInfo.

Note : Les citations ont fait l'objet d'une révision linguistique mineure.

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 21^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

ISBN 978-2-550-90269-0 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

TABLE DES MATIÈRES

TROIS ACTEURS CLÉS 2

La personne responsable de coordonner la mise en œuvre de la mesure..... 2

La direction de l'école..... 2

Le comité responsable du déploiement de la mesure..... 2

LA RÉUSSITE D'UNE DÉMARCHE SUR TROIS ANS 3

AN 1 Réussir l'instauration des activités..... 4

1. Assurer un fort leadership..... 4

2. Sensibiliser et former les membres de l'équipe-école..... 5

3. Planifier les activités et faire un suivi..... 6

AN 2 S'approprier et consolider les activités..... 7

1. Bâtir sur l'expérience vécue à l'AN 1..... 7

2. Partager les ressources clé en main propres au milieu en début d'année et poursuivre la mobilisation du personnel..... 7

3. Accompagner le nouveau personnel..... 8

4. Discuter des changements positifs observés dans le milieu..... 8

5. Offrir des reconnaissances publiques aux champions et aux bons coups..... 9

AN 3 Pérenniser les changements de pratique..... 10

1. Intégrer les éléments fondamentaux de la mesure au projet éducatif..... 10

2. Développer des stratégies pour favoriser le maintien de l'engagement, mettre à jour les activités et intégrer le nouveau personnel..... 11



INTÉGRER AU MOINS 60 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES À L'ÉCOLE

LES FACTEURS DE SUCCÈS

La mesure 15023 À l'école, on bouge! vise à ce que les élèves aient la possibilité d'être actifs au moins 60 minutes par jour, pour tous les bienfaits que cela leur procure, notamment pour la **persévérance scolaire** et la **réussite éducative**. Son objectif est de soutenir les équipes-écoles pour permettre l'instauration de nouvelles façons de faire structurantes.

Multiplier les occasions, varier les activités, offrir des défis adaptés aux capacités de chacun sont autant de façons de joindre tous les élèves et de contribuer à leur donner le goût de bouger pour la vie!

TROIS ACTEURS CLÉS



LA PERSONNE RESPONSABLE DE COORDONNER LA MISE EN ŒUVRE DE LA MESURE

Elle est l'agent de changement qui accompagne et conseille l'équipe-école sur les moyens d'intégrer davantage de temps actif au quotidien.

En raison de son expertise particulière, c'est l'enseignante ou l'enseignante en éducation physique et à la santé (ÉPS) qui a majoritairement joué ce rôle (63%).

« C'est l'accompagnement par l'enseignante d'éducation physique, qui croit fermement aux effets bénéfiques de la pratique sportive et active des élèves, qui a généré l'engagement de tous. Elle a permis aux enseignants de s'approprier des outils et leur a transmis des idées qu'ils ont pu appliquer. Elle a fait appel aux éducatrices en SDG et aux TES à différents moments pour mettre en place des activités pour les élèves. Elle a influencé, par son action, l'équipe-école. »



LA DIRECTION DE L'ÉCOLE

Elle joue un rôle déterminant dans la mise en place et le maintien des interventions. Son leadership a un impact sur l'allocation des ressources financières et humaines, la mobilisation des membres de l'équipe-école, l'intégration de la mesure dans les politiques de l'établissement et les adaptations au fil du temps.

Dans la majorité des écoles (53%), le leadership a été partagé de façon égale entre la personne responsable de coordonner la mesure et la direction.

« La direction était responsable de mobiliser l'ensemble du personnel enseignant et du service de garde. Elle faisait des rappels lors des rencontres collectives pour informer le personnel du développement du projet. La direction prenait soin également de bien informer le conseil d'établissement afin que les parents comprennent bien les enjeux du projet. »



LE COMITÉ RESPONSABLE DU DÉPLOIEMENT DE LA MESURE

Particulièrement dans le contexte des grandes écoles, le comité sert à la fois de plateforme d'échanges et de mobilisation. Il aide la personne responsable et la direction à transmettre de l'information, à mobiliser l'équipe-école, à mettre en place des activités et des collaborations, à diffuser les bons coups et à résoudre les difficultés rencontrées.

La moitié (53%) des écoles ont mis un comité sur pied.

« La mise en place d'un comité dédié [...] est aussi un élément favorable. Le personnel a eu du soutien et s'est senti accompagné. »

« Le fait que le comité propose de nouvelles activités permet l'implication de tous dans ces projets. Que ce soit au niveau des semaines thématiques, des projets de classe ou de la marche au cœur du village, tout le monde embarque et s'anime. »

LA RÉUSSITE D'UNE DÉMARCHE SUR TROIS ANS



RÉUSSIR
L'INSTAURATION
DES ACTIVITÉS



S'APPROPRIER
ET CONSOLIDER
LES ACTIVITÉS



PÉRENNISER
LES CHANGEMENTS
DE PRATIQUE



AN 1 RÉUSSIR L'INSTAURATION DES ACTIVITÉS



1. ASSURER UN FORT LEADERSHIP

- Désigner un responsable de la mesure
- Inscrire le temps actif au projet éducatif de l'école

« L'engagement du personnel a été soutenu par le leadership de la direction, qui a insisté pour que nous soyons plus actifs et que nous engagions les sommes afin de bien respecter les orientations du projet éducatif. Le projet éducatif a été un bon levier, car toute l'équipe-école et les parents ont participé à son élaboration. »

« Le fait que la direction ait ciblé une orientation au regard de l'activité physique à même notre projet éducatif a été un facteur très important pour la mise en place des changements. La création d'un comité dédié à cette orientation est aussi un élément favorable. »

- Organiser des activités pour mobiliser tous les membres de l'équipe-école (y compris les élèves) pour identifier des moyens permettant d'augmenter les occasions d'être actifs à l'école

« Un point à l'ordre du jour des rencontres du personnel est systématiquement ajouté. Tous les membres de l'équipe école ont l'occasion de partager sur les actions organisées. Nous décidons en équipe ce que nous allons faire durant le mois. Nous donnons aussi des suggestions d'activités. »

« De plus, dans l'élaboration de notre projet éducatif, nous avons passé un sondage sur les besoins de nos élèves et nous avons orienté nos activités [...] en fonction des réponses à ce sondage. »

- Profiter des ressources clés en main (ex. : Force 4) et des collaborations afin de répondre aux besoins des titulaires, du personnel de service de garde et des autres membres du personnel. Le soutien du centre de services et le partage d'informations avec d'autres écoles sont des atouts.

« Il faut des ressources clés en main (ex. : pause active). Il faut que ce soit rapide, facile et simple. Plusieurs projets/offres/demandes sont présentés au personnel pendant l'année : il est impossible de participer à tout! Il faut se démarquer et offrir quelque chose qui peut facilement être mis en place sans demander une implication (temps) supplémentaire aux enseignants qui sont, pour la plupart, débordés. »

« Le soutien des conseillers pédagogiques dans les centres de services scolaires pour la mise en place de la mesure a été très apprécié! »



AN 1 RÉUSSIR L'INSTAURATION DES ACTIVITÉS



2. SENSIBILISER ET FORMER LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE-ÉCOLE

- **Partager avec les membres de l'équipe-école les données probantes sur les bienfaits de l'augmentation du temps actif**

« Avoir une personne-ressource disponible à proximité qui aide les enseignants à planifier et à organiser davantage de jeux actifs a fait augmenter l'engagement. Cette personne anime aussi des discussions sur l'importance de l'activité physique au sein des groupes d'élèves et du personnel. »

« Présentation de témoignages d'écoles qui vivent un projet similaire. »

« Les membres du comité ont expliqué, lors de l'assemblée générale des enseignants, les bienfaits de l'activité physique. Les membres du comité ont été appuyés par les enseignantes de la maternelle qui ont fait l'expérience de faire bouger les élèves tous les matins avant l'entrée en classe. Elles ont noté des changements positifs (meilleure attention, plus calmes, etc.). »

- **Organiser des formations qui répondent aux besoins des membres de l'équipe-école**

« Nous avons mis sur pied des formations en lien avec l'activité et le cerveau. Des capsules ont été transmises à l'aide des différents outils de communications internes. »

« L'engagement des éducatrices au service de garde a augmenté, car elles ont reçu plus de soutien (formation, accompagnement) pour comprendre la mise en place des activités, ce qui a rendu leur tâche plus facile. »

« Nous avons fait une formation sur le développement moteur des élèves du préscolaire. »



AN 1 RÉUSSIR L'INSTITAURATION DES ACTIVITÉS



3. PLANIFIER LES ACTIVITÉS ET FAIRE UN SUIVI

- **Réaliser un portrait de la situation :**
Quels sont les besoins ? Quelles sont nos ressources ?
Quelles sont les activités déjà en place ?

Une école qui a réalisé un portrait détaillé a de deux à trois fois plus de chances de réussir à offrir 60 minutes d'occasions quotidiennes d'être actif.

- **Impliquer les élèves dans le choix et la réalisation des activités**

« Nous avons formé une escouade Pause-active dans chaque classe. Les quatre élèves responsables étaient mandatés pour animer les activités. »

MOYENS PRIVILÉGIÉS DANS LES ÉCOLES POUR AUGMENTER LES OCCASIONS DE BOUGER

- **Près de 80% des écoles** ont instauré des **pauses actives**
- **50% des écoles** ont instauré des **corridors actifs**
- **Une grande diversité d'autres moyens**, adaptés aux différentes réalités des écoles, ont été mis en place. Parmi ceux-ci, on trouve des activités d'apprentissage actif, l'animation des récréations, des activités de psychomotricité ainsi que plusieurs autres projets et sorties.

CORRIDORS ACTIFS - ÉCOLE JULES-VERNE @CSPI Mario Desroches



Voir la vidéo ▶

PAUSES ACTIVES



- **Réaliser un suivi des activités afin de souligner les bons coups, soulever les difficultés et adapter les activités au besoin**

« Nous avons fait une planification de mois en mois pour pouvoir nous adapter aux imprévus. »

« Nous organisons des rencontres d'information et de partage sur les nouvelles activités essayées, les avantages et les inconvénients de leur mise en œuvre ainsi que les pistes de solution pour être plus efficaces. »

« Nous vérifions la participation aux différentes activités et l'intérêt des élèves face aux activités. »

« Nous avons fait un calendrier mensuel avec un objectif final afin de maintenir la motivation. »

AN 2 S'APPROPRIER ET CONSOLIDER LES ACTIVITÉS



1. BÂTIR SUR L'EXPÉRIENCE VÉCUE À L'AN 1

« Puisque nous en étions à la 2^e année d'implantation, nous avons une meilleure compréhension de la mesure. Nous nous sommes approprié les principes et avons fait des liens avec d'autres activités existantes afin d'optimiser les activités physiques chez nos élèves »

« Certaines activités ne répondaient pas à la réalité des élèves du 1^{er} cycle. Nous avons donc apporté certaines modifications afin de pouvoir assurer le maintien du temps actif. »



2. PARTAGER LES RESSOURCES CLÉ EN MAIN PROPRES AU MILIEU EN DÉBUT D'ANNÉE ET POURSUIVRE LA MOBILISATION DU PERSONNEL

« Au début de l'année, présentation d'une liste d'activités pour faire bouger nos élèves à réaliser par mois. Certaines étaient déjà inscrites à l'horaire et les autres étaient au choix. Le personnel avait la possibilité d'ajouter d'autres activités à la liste. Par la suite, en équipe-cycle, les enseignants échangeaient sur les activités afin d'en choisir au moins trois qu'ils feront dans l'année parmi la liste de choix. »

« Un comité d'appartenance a été mis sur pied afin de mettre en commun les idées et de déterminer les rôles de chacun pour la deuxième année. Nous songeons à impliquer davantage les enfants pour les suggestions d'activités. »



AN 2 S'APPROPRIER ET CONSOLIDER LES ACTIVITÉS



3. ACCOMPAGNER LE NOUVEAU PERSONNEL

« Lorsqu'un nouvel enseignant arrive à l'école, le responsable de la mesure (enseignant en ÉPS) le rencontre pour l'informer sur les activités en place dans l'école. »

« Mandater un «mentor» pour les nouveaux membres du personnel afin de les familiariser avec notre fonctionnement quant à l'activité physique à notre école. »



4. DISCUTER DES CHANGEMENTS POSITIFS OBSERVÉS DANS LE MILIEU

Près des trois quarts des écoles participant à la mesure ont observé des changements positifs chez les élèves depuis sa mise en œuvre. Les changements positifs les plus fréquemment observés sont :

✓ AMÉLIORATION DE L'ATTENTION
ET DE LA CONCENTRATION
EN CLASSE;

✓ DIMINUTION DES CONFLITS
OU AMÉLIORATION DES
RELATIONS SOCIALES;

✓ MOTIVATION SCOLAIRE
AUGMENTÉE;
✓ ÉLÈVES PLUS CALMES.

« Nous avons fait un 4 à 7 social pour partager nos bons coups et parler des effets sur les élèves »

« Il faut essayer des moyens et voir les effets chez les enfants. Puis, les échanges entre les membres du personnel en amènent d'autres à essayer et là se fait une belle contamination positive. »

« Les gens ont pris conscience de l'importance de l'activité physique. Le discours a changé. Par exemple, pour les pauses actives, avant, les enseignants disaient que ça énervait les élèves. Maintenant, la majorité des enseignants en planifient une ou plusieurs par jour. Il y a aussi de belles activités qui leur sont proposées et qui sont clé en main. C'est simple à faire et ça ne demande pas trop de préparation. »

« Les enseignants ont été à même de constater les effets sur la concentration des élèves ainsi que l'intérêt grandissant de ceux-ci envers l'école. »

« L'utilisation des pauses actives en classe a eu un effet positif sur leur capacité de concentration et donc sur leur réussite éducative. »



AN 2 S'APPROPRIER ET CONSOLIDER LES ACTIVITÉS



5. OFFRIR DES RECONNAISSANCES PUBLIQUES AUX CHAMPIONS ET AUX BONS COUPS

« Nous soulignons le travail des champions lors des assemblées générales et au conseil d'établissement. Nous affichons aussi des photos des activités sur la télévision à l'entrée du service de garde pour que les parents voient nos initiatives. »



AN 3 PÉRENNISER LES CHANGEMENTS DE PRATIQUE



1. INTÉGRER LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DE LA MESURE AU PROJET ÉDUCATIF

- 72 % des écoles de la première cohorte (2017-2018) ont modifié leur projet éducatif pour inclure l'offre d'au moins 60 minutes par jour de temps physiquement actif.

« L'activité physique est maintenant considérée comme une couleur de notre école et fait partie de notre projet éducatif. »

« Dans notre projet éducatif, nous avons une stratégie qui est directement liée à la continuité. Nous souhaitons augmenter le temps actif des élèves, et ce, quotidiennement. Des suivis seront faits avec les enseignants sur une base régulière. »

« Pour assurer la pérennité d'un mode de vie actif au sein d'un établissement scolaire, il faut que cela soit inscrit au projet éducatif et partagé par l'équipe-école et la communauté. »



AN 3 PÉRENNISER LES CHANGEMENTS DE PRATIQUE



2. DÉVELOPPER DES STRATÉGIES POUR FAVORISER LE MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT, METTRE À JOUR LES ACTIVITÉS ET INTÉGRER LE NOUVEAU PERSONNEL

● Maintenir le suivi exercé par la direction

« Chaque année, un plan d'action est prévu en début d'année et un bilan en fin d'année. Ces documents sont soumis à la consultation du personnel enseignant et non enseignant pour favoriser l'adhésion aux objectifs annuels et donner une voix au moment du bilan. Un suivi mensuel est fait pour connaître régulièrement la situation de la mise en œuvre en classe. »

● Maintenir le rôle du responsable de la mesure

« La stratégie pour maintenir l'engagement de l'équipe-école passe d'abord par l'engagement du ou de la responsable. Ma stratégie est de m'impliquer, de former les escouades (là sera peut-être le problème avec l'absence de budget pour être libérée pour le faire), d'apporter un soutien, mais surtout d'offrir un « clé en mains » où tout roule facilement et simplement, sans surcharge. »

● Maintenir un comité de mise en œuvre

« Un comité a été formé. Il poursuivra ces activités [...] [l'an prochain]. Il pourra transmettre de l'information, proposer des activités et des sorties, animer des rassemblements, etc. De plus, son mandat consiste également à chercher des partenaires et à fournir à l'équipe des occasions de faire bouger les élèves. Enfin, le comité continuera d'organiser les corridors actifs et les récréations animées. »

● Assurer une visibilité des actions et le partage des bons coups

« L'enseignement, dès le début de l'année, des comportements attendus dans le contexte des déplacements actifs avec le visionnement de capsules vidéo mettant en scène des élèves de l'école. »

● Maintenir des collaborations

« L'excellente collaboration et le partenariat avec la municipalité pour les terrains et le matériel sportif favoriseront le maintien. »

« Compte tenu de la fin du financement¹, nous avons récupéré des équipements (skis de fond et raquettes) qui pourront servir pour l'activité physique. Nous avons également des ententes avec la municipalité nous permettant d'avoir accès à ses installations. »

1. Au moment de la collecte de données, il était prévu que le financement cesse après la troisième année de participation à la mesure.



**Pour plus d'information
concernant la mise en œuvre de
la mesure 15023 À l'école, on bouge!,
www.education.gouv.qc.ca/alecoleonbouge**

EDUCATION.GOUV.QC.CA