

FICHE
THÉMATIQUE

7

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PARASCOLAIRES AU PRIMAIRE ET AU SECONDAIRE

Amener les jeunes à bouger de façon régulière demande une planification et la réalisation d'activités physiques et sportives qui correspondent non seulement aux goûts et aux intérêts des jeunes, mais également à leur stade de développement. La programmation d'activités parascolaires au primaire devrait éviter la spécialisation hâtive des jeunes en offrant des activités variées où le jeu, les activités expressives et les activités collectives axées sur la coopération et la saine compétition occupent une place importante. Au secondaire, l'offre d'activités parascolaires, tant pendant la période du dîner qu'après l'école, ne devrait pas consister uniquement en ligues compétitives et en sports traditionnels.

Cette fiche s'adresse aux intervenants du primaire et du secondaire qui souhaitent mettre en place des activités physiques parascolaires diversifiées ou encore bonifier l'offre existante. La programmation doit viser non seulement les jeunes déjà très actifs physiquement, mais aussi ceux qui le sont moins.

A. PARTICIPATION DES JEUNES À LA DÉTERMINATION DE L'OFFRE D'ACTIVITÉS

La participation de jeunes d'âges et de sexes différents, qui ont des goûts et des intérêts divers, permet de mieux connaître leurs besoins, notamment ceux des jeunes moins actifs. Voici des pistes d'action pour favoriser l'engagement des jeunes :

- > Consulter les jeunes en menant un sondage sur les activités qu'ils aimeraient pratiquer.
- > Mettre sur pied un comité organisateur formé d'intervenants adultes et de jeunes.
- > Analyser ce qui est déjà offert pour faire ressortir ce qui peut être amélioré.
- > Promouvoir les activités en misant sur l'influence des pairs et faire des jeunes leaders des porte-parole engagés.
- > Confier des responsabilités aux jeunes telles que l'animation d'activités, l'arbitrage, le prêt de matériel, la promotion des activités, etc.
- > Former des élèves plus âgés afin qu'ils animent des activités pour les plus jeunes, etc.

Afin d'aider à former des jeunes qui participent à l'organisation et à l'animation des activités, le programme *Acti-midi*, de la Fédération québécoise du sport étudiant, offre des sessions de formation et différents outils aux adultes qui interviennent auprès des jeunes du primaire pendant la période du dîner. Ce programme peut également donner des idées aux intervenants du secondaire.

www.sportetudiant.com/fre/isoActif/6303.cfm#activite%20physique

B. ACTIVITÉS ORIENTÉES VERS LE PLAISIR

Rire, partager des moments agréables, s'amuser, socialiser, relaxer et relever un défi personnel sont des éléments essentiels pour « accrocher » un jeune moins engagé dans une pratique régulière d'activités physiques. Allouer peu de temps de jeu à des jeunes moins habiles ou encore une trop grande importance à la victoire sont deux éléments qui contribuent à diminuer le plaisir de jouer et incitent, trop souvent, à abandonner la pratique.

Au moment d'effectuer la programmation, il est intéressant d'inclure des jeux coopératifs où le plaisir et le développement d'un bon esprit sportif occupent une place importante. Par exemple, le kin-ball est un jeu où l'engagement de chaque joueur est essentiel. D'autres activités sont suggérées dans les tableaux joints à la présente fiche.

C. ACTIVITÉS QUI RÉPONDENT AUX INTÉRÊTS DES FILLES

Si 52 % des garçons pratiquent, comme cela est recommandé, l'équivalent d'au moins 60 minutes d'activités physiques par jour, seulement 32 % des filles réussissent à le faire¹. Il faut donc accorder une attention particulière aux filles afin que la programmation d'activités physiques les intéresse.

Le document intitulé *Les filles, c'est pas pareil : rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique* contient des données concernant le profil de participation, l'attitude à l'égard de l'activité physique et les facteurs sociologiques qui influent sur la poursuite ou l'abandon de la pratique ainsi que des suggestions d'actions et des recommandations.
www.kino-quebec.qc.ca/scolaire.asp

L'organisme *Égale action* peut aussi fournir aux intervenants des ressources et des conseils pour augmenter la participation des filles.

www.egaleaction.com

1. B. Nolin, D. Hamel et P. Gamache (2007), Institut national de santé publique du Québec, données à paraître.

D. ACTIVITÉS CULTURELLES, SOCIALES OU ÉDUCATIVES... QUI BOUGENT !

Faire bouger des jeunes peu enclins à pratiquer des activités physiques et sportives demande d'user de plus de créativité afin de répondre à leurs intérêts et d'en susciter des nouveaux. Si la pratique d'activités physiques et sportives est intégrée à un projet plus global, les jeunes moins actifs physiquement pourront y trouver de l'intérêt.

Par exemple :

- Proposer un programme de conditionnement physique pour préparer un voyage ou une expédition.
- Initier les jeunes aux arts du cirque en combinant l'entraînement, le théâtre et l'art du maquillage.
- Organiser des activités sociales et éducatives, comme la découverte d'autres pays, en introduisant des aspects liés à l'activité physique qui leur sont propres. Par exemple, initier les jeunes à la danse africaine en combinant la découverte de mets africains et l'apprentissage de cette culture.

E. PROGRAMMATION QUI TIENT COMPTE DU STADE DE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES

Le programme d'éducation physique et à la santé ainsi que le programme d'éducation préscolaire² contiennent des pistes qui peuvent aider à élaborer une programmation d'activités. En effet, les compétences du cours d'éducation physique et à la santé, *Agir, Interagir* et *Adopter un mode de vie sain et actif*, doivent être prises en compte au moment de sélectionner les activités à réaliser pendant la période du dîner et après la classe.

Quant au programme d'éducation préscolaire, il suggère, entre autres, des activités visant l'amélioration de la condition motrice. Ces suggestions peuvent être reprises dans le cadre d'une programmation d'activités offertes au service de garde. Dans tous les cas (au préscolaire, au primaire et au secondaire), il est nécessaire que les objectifs et la nature des activités tiennent compte de l'âge (chronologique et biologique) de l'enfant et de son développement sur le plan moteur et physique.

F. ACTIVITÉS POUR LA VIE

Nul besoin de rappeler les bienfaits immédiats et futurs associés à un mode de vie physiquement actif. Comme le rapporte l'avis du comité scientifique de Kino-Québec intitulé *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes* : « L'adolescent qui maintient un mode de vie physiquement actif pendant toute son adolescence aura une meilleure condition physique et pourra ainsi plus facilement à l'âge adulte faire en peu de temps le volume d'activité physique nécessaire pour que sa santé en bénéficie. »

Cet avis du comité scientifique de Kino-Québec, paru en 2000, décrit les effets de la pratique d'activités physiques sur la santé des jeunes, notamment la condition physique, la croissance, le profil lipidique et la santé mentale.

www.kino-quebec.qc.ca/scolaire.asp

Les activités proposées devraient donc permettre aux jeunes de développer des compétences et des habiletés conçues dans une perspective d'acquisition de saines habitudes à conserver toute leur vie.

2. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Programme de formation de l'école québécoise, éducation préscolaire et enseignement primaire*, Québec, 2001, 350 p., et Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Programme de formation de l'école québécoise, enseignement secondaire, premier cycle*, Québec, 2004, 575 p.

G. COLLABORATION

Comme les gymnases des établissements sont souvent très achalandés, une meilleure utilisation de la cour d'école (voir fiches 5 et 6) et des installations qui l'entourent est donc nécessaire. La collaboration avec le milieu (ville, centre communautaire, club privé, etc.) commence par l'inventaire des équipements et des services offerts dans l'environnement de l'école, afin de ne pas doubler les services à l'échelle locale et de maximiser la diversité des activités proposées aux jeunes.

Les installations présentes dans la communauté permettent à plus de jeunes d'être actifs. Des ententes entre partenaires permettent aux jeunes qui fréquentent une école à proximité d'installations, comme une piscine ou une patinoire, de les utiliser pendant la période du dîner.

Le milieu scolaire peut également travailler de concert avec la municipalité afin de favoriser le transport actif et d'assurer la sécurité des lieux environnants.

Des guides, des ressources et des idées d'activités qui encouragent les déplacements à pied et à vélo vers l'école sont présentés sur le site des deux organismes suivants :

Vélo-Québec : www.velo.qc.ca/monecole

Vert l'action : www.goforgreen.ca/home_f.html

Le partage de ressources humaines peut également constituer un partenariat intéressant. Certains moniteurs et animateurs employés par la ville pourraient partager leur temps de travail avec les écoles. De plus, plusieurs associations, clubs et fédérations offrent des programmes « clés en main » aux écoles (ex. : kin-ball) ou possèdent des guides pédagogiques adaptés (ex. : mini-tennis). Ces organismes pourraient également s'associer aux écoles dans l'organisation d'activités parascolaires. Le recours à des personnes bénévoles de la communauté, notamment des parents, permet également d'optimiser la programmation.

**POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES,
CONSULTER LE SITE SUIVANT :**

MELS
www.mels.gouv.qc.ca