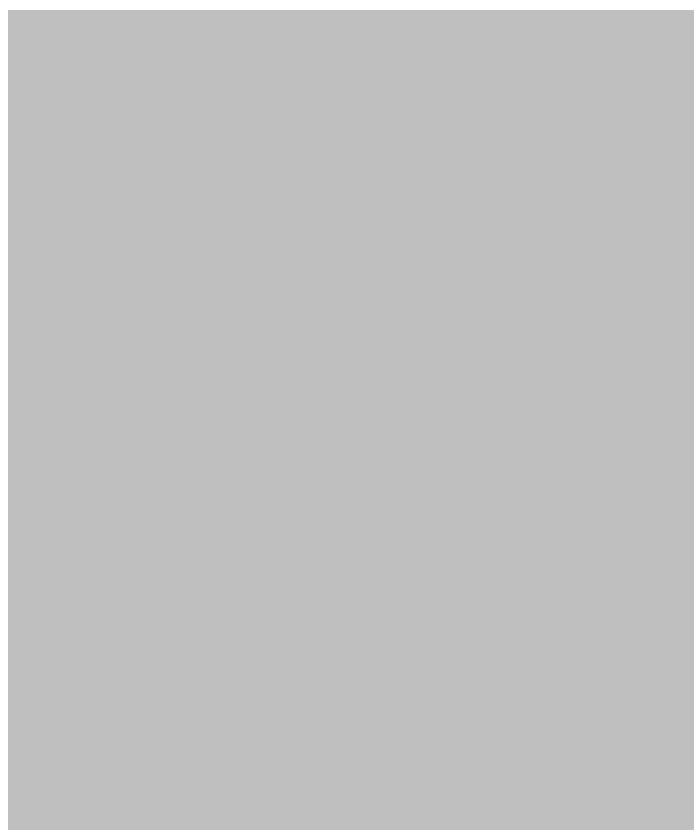


PASSEPORT KINO-QUÉBEC

GUIDE D'UTILISATION EN MILIEU SCOLAIRE



**Pour les enseignants
de niveau secondaire**

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention/promotion
Direction de santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Avec la collaboration de

Bertrand Nolin
Unité connaissance-surveillance
Direction du développement et des programmes
Institut national de santé publique du Québec

Monique Ducharme
Service prévention/promotion
Direction de santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Lyne Mongeau
Unité habitudes de vie
Direction du développement des individus et des communautés
Institut national de santé publique du Québec

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2002). *Passeport Kino-Québec. Guide d'utilisation en milieu scolaire pour les enseignants de niveau secondaire*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, 10 p.

Tous droits réservés
Toute reproduction totale ou partielle de ce document est interdite

Dépôt dans Santécom : 14-2002-013
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-131-1
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Troisième trimestre 2002

Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes sont considérables. Cette dernière améliore la condition physique et favorise la croissance et la maturation. Elle contribue également à prévenir l'embonpoint et l'obésité. Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'apprentissage de saines relations avec les autres. De plus, la pratique régulière d'activités physiques diminue le risque de plusieurs maladies si le comportement est maintenu après le passage à la vie adulte (CSKQ, 2000). Cependant, au cours des années passées au secondaire, plusieurs jeunes commencent à « décrocher » de cette bonne habitude de vie et un fort pourcentage d'entre eux pratiquent peu ou pas du tout d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée. Ce manque d'activité physique, combiné à l'augmentation de la prévalence de l'excès de poids chez les 15 à 19 ans, peut alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre d'adolescents et d'adolescentes.

Le comité scientifique de Kino-Québec, dans son avis sur l'activité physique comme déterminant de la santé des jeunes, formulait la recommandation suivante :

« Tous les enfants et tous les adolescents devraient être physiquement actifs, tous les jours ou presque, à l'école, à la maison ou en plein air, en pratiquant des activités physiques variées qui s'intègrent harmonieusement à leurs habitudes de vie : sport, entraînement structuré et éducation physique, mais également les déplacements et autres loisirs actifs. De plus, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, 3 fois ou plus chaque semaine, pendant au moins 20 minutes par séance. Il peut s'agir d'activités physiques individuelles de locomotion comme la bicyclette, le patinage et le ski de fond ; de sports collectifs tels que le hockey, le basket-ball, le soccer et le volley-ball ; ou encore de sports de raquette, de la danse, du ski alpin et du surf des neiges et, pour les adolescents seulement, d'entraînement musculaire avec résistances (musculature) » (CSKQ, 2000, p. 21).

En prenant pour acquis qu'une majorité de jeunes atteignent la première partie de cette recommandation ; le but du programme associé à l'utilisation du passeport Kino-Québec en milieu scolaire est d'en arriver à diminuer la proportion des jeunes de 15 à 19 ans qui ne pratiquent pas, chaque semaine, 3 séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée.

Les enseignants qui ont l'intention d'offrir cette opportunité à leurs élèves, trouveront dans le présent guide, des plans d'animation mais surtout des séquences d'activités qui sont proposées pour arriver à augmenter le niveau d'activité physique des adolescents qui ne sont pas suffisamment actifs.

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.



L'idée de mettre de l'avant des stratégies qui permettent d'améliorer l'adhésion des élèves de niveau secondaire à la pratique régulière d'activités physiques n'est pas nouvelle en milieu scolaire. Cependant, peu d'études ont démontré des résultats significatifs pour augmenter leur niveau d'activité physique (Dale, 1988; Kelder, 1993; Killen, 1988). C'est donc à partir d'une approche intégrée de l'action préventive (Perreault, 1994), que le programme associé à l'utilisation du passeport Kino-Québec en milieu scolaire a été élaboré. Dans ce cadre, des cycles de recherche et de développement ont permis jusqu'à présent :

d'analyser le problème de la sédentarité chez les jeunes en se basant sur l'avis du comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ, 2000) et l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998 (Nolin et al. 2002) ;

de concevoir un modèle d'intervention à partir d'une sélection des technologies utilisées dans le cadre des programmes Fargo/Moorhead-250 (Kelder et al., 1993) et Active teens (Dale et al., 1988) aux Etats-Unis ;

d'évaluer le prototype du programme dans son contexte de réalité en animant des entrevues auprès de jeunes, d'éducateurs physiques et d'experts en activité physique et en nutrition (Marsolais, 2002) ;

de diffuser le prototype dans la région de Lanaudière en utilisant des techniques de vente.

L'utilisation de techniques de communication et d'analyse de marché pour diffuser le prototype, ainsi que l'évaluation des processus et des impacts du programme devant faire l'objet d'étapes ultérieures de recherche et de développement.

Dans ce contexte, le modèle d'intervention associé au passeport Kino-Québec , tel qu'il est conçu en ce moment, invite les jeunes à augmenter leur niveau d'activité physique en se fixant des objectifs et en enregistrant leurs séances, tout en étant sensibilisés à la saine alimentation. Le guide d'utilisation pour les enseignants de niveau secondaire propose des interventions de 30 minutes pour présenter le passeport aux élèves, animer des rencontres de suivi sur une base mensuelle, ainsi qu'une discussion sur les modèles de beauté véhiculés par les médias. De plus, les adolescents qui atteignent leurs objectifs, peuvent participer à un tirage, en autant qu'ils fassent signer leur enseignant comme témoin de leurs progrès.



Selon les résultats de l'étude menée dans le cadre du programme Fargo/Moorhead-250 au Minnesota, l'acquisition à l'école des notions nécessaires à l'adoption de la pratique régulière d'activités physiques, accompagnée d'interventions plus larges dans la communauté, peuvent produire une amélioration durable du niveau d'activités physiques chez les adolescents et particulièrement chez les filles (Kelder et al., 1993). En ce sens, le défi qui attend les enseignants dans le programme associé à l'utilisation du passeport Kino-Québec en milieu scolaire, est de faire en sorte que le plus grand nombre possible d'élèves soient sensibilisés au contenu du passeport, et que ceux qui l'utilisent soient supportés et valorisés auprès des autres étudiants. Pour leur part, les promoteurs du passeport doivent tout mettre en œuvre pour le faire connaître dans les différents milieux et supporter les enseignants qui désirent s'en servir.

Afin de pouvoir bénéficier de l'expertise développée dans le cadre de ce programme, l'application des séquences d'activités proposées dans les plans d'animation de ce guide est importante ; de plus, l'évaluation du programme en dépend. Pour ce qui est de la compétence des élèves qui utilisent le passeport, aucune n'est requise, puisque les connaissances enseignées sont le résultat d'un long travail de vulgarisation.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

À tous les enseignants de niveau secondaire qui désirent supporter leurs élèves pour qu'ils utilisent le passeport Kino-Québec et participent au tirage qui y est rattaché.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

En appliquant les séquences d'activités des plans d'animation proposés dans ce guide, les enseignants seront en mesure :

- de présenter le passeport Kino-Québec à leurs élèves ;
- d'animer des rencontres de suivi des programmes personnels d'activités physiques ;
- d'animer une discussion sur les « modèles de beauté » véhiculés par les médias.



Présenter le passeport Kino-Québec aux élèves

Durée : 30 minutes

Thèmes	Séquences d'activités	Durée
Préparation de la présentation	L'enseignant se procure le nombre de passeports Kino-Québec requis.	
Les fondements du passeport	<p>L'enseignant souhaite la bienvenue, distribue un passeport à tous les élèves et communique le contenu de la page 1.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Quels sont les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes ?</i></p> <p>Conclusion <i>Le passeport Kino-Québec s'adresse donc à ceux d'entre vous qui pratiquent, chaque semaine, moins de 3 séances d'activités physiques un peu plus vigoureuse que la marche.</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant à la façon d'augmenter votre niveau d'activité physique.</i></p>	5 minutes
La façon d'augmenter son niveau d'activité physique	<p>L'enseignant explique la façon d'augmenter son niveau d'activité physique en communiquant le contenu des pages 2 et 3 du passeport. En se référant à l'annexe 1 du guide, il explique la notion de « MET » et donne des exemples d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée que les jeunes peuvent pratiquer. Par la suite, il demande aux élèves de lire la page 4 du passeport pour penser à bien s'alimenter.</p> <p>Déroulement Exposé, lecture individuelle.</p> <p>Vérification <i>Des questions sur la démarche proposée dans le passeport ?</i></p> <p>Conclusion <i>J'invite tous ceux qui ne sont pas suffisamment actifs à débiter leur programme d'activités physiques, et les autres, à maintenir leurs bonnes habitudes . Je vous informe que je tiendrai des rencontres de suivi à chaque mois.</i></p>	25 minutes



Animer des rencontres de suivi des programmes personnels d'activités physiques

Durée : 30 minutes

Fréquence : sur une base mensuelle

Thèmes	Séquences d'activités	Durée
Préparation de la rencontre	L'enseignant communique les coordonnées de la rencontre aux étudiants et leur demande d'apporter leur passeport.	
Les obstacles à la pratique régulière d'activités physiques	<p>A. L'enseignant souhaite la bienvenue et demande à un étudiant d'expliquer au groupe comment il utilise son passeport pour augmenter son niveau d'activité physique. Il en rappelle, au besoin, le mode d'utilisation.</p> <p>B. L'enseignant demande aux jeunes l'objectif qu'ils essaient d'atteindre et les interroge sur les obstacles rencontrés. Par la suite, il invite le groupe à suggérer des moyens pour les contrer.</p> <p>C. Pour compléter cette démarche, l'enseignant invite tous les jeunes à suggérer des activités physiques qu'il est possible de pratiquer dans ses temps libres à l'école, à la maison et dans la communauté. Dans le but de développer un répertoire d'activités physiques pour les jeunes, ce dernier note les suggestions.</p> <p>Déroulement Présentations, discussions.</p> <p>Vérification <i>Vous sentez-vous bien outillés pour poursuivre votre programme personnel d'activités physiques ?</i></p> <p>Conclusion <i>En fin d'année, n'oubliez pas que je devrai signer votre passeport comme témoin de l'augmentation de votre niveau d'activité physique pour que vous puissiez participer au tirage. Alors, n'hésitez pas à me faire part de vos difficultés.</i></p>	30 minutes

LE PLAN D'ANIMATION



Animer une discussion sur les « modèles de beauté » réhiculés par les médias

Durée : 30 minutes

Thèmes	Séquences d'activités	Durée
Préparation de la discussion	L'enseignant demande aux étudiants d'apporter une photo décente pour illustrer les « modèles de beauté » véhiculés par les médias.	
La démystification des modèles de beauté	<p>L'enseignant procède à un montage des photos qui ont été apportées par les jeunes et anime une discussion sur les modèles de beauté véhiculés par les médias à partir des questions suivantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est-ce qui vous semble valorisé chez ces gars et ces filles ? Sont-ils représentatifs de la majorité ? 2. Sont-ils en santé ? 3. Que pensez-vous qu'ils doivent faire pour avoir cette apparence ? 4. Qu'est-ce qui se passe dans votre tête, à force de regarder ces modèles ? 5. Quelle attitude devons-nous adopter concernant notre corps ? <p>Pendant la discussion, celui-ci intègre les éléments de réponse de l'annexe II.</p> <p>Déroulement Question, réponse.</p> <p>Vérification <i>Est-ce que l'apparence d'une personne est importante pour vous ?</i></p> <p>Conclusion <i>N'oubliez pas, la pratique régulière d'activités physiques et une saine alimentation sont des gages de réussite pour garder la forme.</i></p>	30 minutes

LE PLAN D'ANIMATION



Références bibliographiques

AINSWORTH, B.E., W.L. HASKELL, M.C. WHITT et al. «Compendium of Physical Activities: an update of activities codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32 (9 : suppl), p. S498-S516.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *L'activité physique : déterminant de la santé des jeunes (Avis du comité)*. Québec, Secrétariat au loisir et aux sports, gouvernement du Québec, 24 p.

DALE, D., CORBIN, CB., CUDDIHY, CF. (1998). *Can conceptual physical education promote physically active lifestyle?*, *Ped Exer Scien*, 10 :97-109.

GODIN, G., DESHARNAIS, R. (1996). *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques dans les populations du Québec*, Québec, Groupe de recherche sur les aspects psychosociaux de la santé, École des sciences infirmières, Université Laval, 70 p.

KELDER, SH., PERRY, CL., KLEPP, KI. (1989). *Community-wide youth exercise promotion : long-term outcomes of the Minnesota Heart Health Program and the class of 1989 Study*, *J Sch Health*, 63 :218-23.

KILLEN, JD., TELCH, MJ., ROBINSON, TN., MACCOBY, N., TAYLOR, CB., FARQUHAR, JW. (1988), *Cardiovascular disease risk reduction for tenth graders : a multiple-factor school-based approach*, *JAMA*, 260 :1728-33.

MARSOLAIS, L. (2002). *Passeport Kino-Québec, les perceptions de jeunes de niveau secondaire : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 1, 10 p.

MARSOLAIS, L. (2002). *Guide d'utilisation du Passeport Kino-Québec, les perceptions d'éducateurs physiques de niveau secondaire : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 2, 9 p.

MARSOLAIS, L. (2002). *Passeport Kino-Québec et guide d'utilisation en milieu scolaire, les perceptions d'un comité d'experts : résultats de recherche dans le cadre de Kino-Québec*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, vol. 1, no. 3, 8 p.

NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec.

NOLIN, B. et D. DROUIN (février 1998). *Intervention moderne sur la maladie cardiovasculaire : la prévention et le traitement au bureau (atelier interactif : activité physique chez la personne âgée)*. Québec, formation continue, faculté de médecine, université Laval (colloque du Mont Sainte-Anne).

PERREAULT, R. (1994). *La santé des adolescents*, Paris, CFES, p. 135-144.



ANNEXE I

Intensité, en METs, de quelques activités physiques de loisir

Activité	METs	Activité	METs
Vélo (sur route)		Ski de randonnée	
15 km/h	5 à 7	4 km/h	5 à 7
20 km/h	6 à 8	6 km/h	7 à 9
25 km/h	7 à 9	8 km/h	9 à 11
Vélo (de montagne)	8,5		
Jogging et course (sur le plat)		Marche très rapide	5
8 km/h	8	(sur le plat, 6,5 km/h)	
9 km/h	9	Ski alpin, planche	5 à 8
10 km/h	10	Patinage (sur glace)	5,5 à 9
11 km/h	11	Patinage (à roulettes)	7 à 12,5
Natation		Basket-ball	6 à 8
a) Brasse (piscine 25 m)		Badminton	5 à 9
45 s/longueur	4	Soccer	7 à 10
36 s/longueur	7	Volley-ball	3 à 8
30 s/longueur	11		
b) Crawl (piscine 25 m)		Tennis	5 à 8
36 s/longueur	6,5	Planche à roulettes	5
30 s/longueur	8		
26 s/longueur	9,5		

Adapté de : Ainsworth *et al.*, 2000; Nolin et Drouin, 1998.

NOTES : a) Un MET représente le coût énergétique de la vie au repos, donc « l'intensité minimale ». L'intensité d'une activité s'exprime par un multiple (2 METs, 3 METs, etc.) de ce niveau d'intensité minimale. Le nombre de METs indiqué est une **valeur approximative**, car plusieurs facteurs peuvent faire varier l'intensité indiquée (la pente, la vitesse, la résistance du vent, le partenaire avec qui l'on joue, l'efficacité mécanique, le niveau de condition physique, etc.). De plus, ces valeurs ont été établies en utilisant, dans la plupart des cas, de jeunes adultes, et aucun compendium n'est disponible pour les enfants et les adolescents. Ainsi, en plus d'être approximatives, ces valeurs peuvent **sous-estimer** l'intensité réelle de l'effort, particulièrement pour les plus jeunes.

b) Niveaux de référence, à titre indicatif, pour les adolescents et les adolescentes :

- Intensité moyenne¹ (filles) : 5 à 7 METs ;
- Intensité élevée² et plus (filles) : 7 METs et plus ;
- Intensité moyenne (garçons) : 6 à 9 METs ;
- Intensité élevée et plus (garçons) : 9 METs et plus.

¹ Intensité moyenne : 40 % à 59 % de la puissance aérobie de réserve (PAR).

² Intensité élevée et plus : 60 % et plus de la PAR.



ANNEXE II

Éléments de réponse pour animer la discussion

Nous vous proposons ici des éléments de réponse qui vous aideront à animer la discussion sur les « modèles de beauté » véhiculés par les médias.

- Les photos que l'on nous propose dans les revues et les journaux sont habituellement retouchées et souvent modifiées. On présente souvent une fausse image de la perfection, un idéal à vendre avec le produit qui devrait apporter le bonheur.
- Ces « modèles de beauté » – femmes très grandes et très minces, hommes très musclés – sont valorisés. Cependant, on les retrouve très peu souvent dans la population en général.
- Les mannequins doivent souvent recourir à des restrictions alimentaires exagérées et à un programme d'activités physiques très, sinon trop exigeant, pour rester minces. En ce sens, les mannequins ne sont pas nécessairement en bonne santé.
- Les gars, et dans certains cas les filles, font souvent usage de substances anabolisantes pour augmenter le volume de leurs muscles, et la chirurgie plastique est souvent utilisée pour modifier la silhouette.
- On nous impose subtilement un idéal marginal de la « perfection ». Le cerveau s'habitue, normalise ce qui lui est présenté. Mais tout cela n'est pas la réalité.
- Pour ce qui est de notre apparence, elle est déterminée en partie par notre hérédité. Notre mode de vie peut l'influencer, mais jusqu'à un certain point. En mangeant adéquatement et en étant actif, active, tu mets toutes les chances de ton côté pour te sentir mieux.
- Alors, fini de rêver au physique des mannequins des défilés de mode et des acteurs de cinéma; ton *look* santé, c'est ton *look* à toi, dans ton corps à toi.

