



PASSEPORT KINO-QUÉBEC

GUIDE D'UTILISATION EN MILIEU SCOLAIRE



**Pour les enseignant(e)s
de niveau secondaire**



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention/promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
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 et d'évaluation
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. (2003). *Passeport Kino-Québec. Guide d'utilisation en milieu scolaire pour les enseignant(e)s de niveau secondaire*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 10 p.

Dépôt Santécom : 14-2003-29
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-172-9
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Troisième trimestre 2003

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes sont importants. Réalisée correctement, elle favorise la réussite scolaire en étant un facteur positif pour la santé et l'apprentissage de saines relations avec les autres. De plus, elle améliore la condition physique et prévient l'embonpoint et l'obésité. Pratiquée sur une base régulière, celle-ci favorise la croissance et la maturation ; de surcroît, elle diminue le risque de plusieurs maladies si le comportement est maintenu au passage à la vie adulte (CSKQ, 2000).

Le manque d'activité physique

Au cours des années passées au secondaire, plusieurs jeunes « décrochent » 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. Selon l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998, environ un jeune de ce groupe d'âge sur deux (49 % des garçons et 43 % des filles) atteint les critères minimaux fixés par les recommandations¹ du premier consensus international sur l'activité physique à l'adolescence (Nolin et al., 2002). 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 but du programme

Dans ce contexte, le but du programme associé à l'utilisation du passeport Kino-Québec en milieu scolaire, est essentiellement de contribuer à la diminution de la proportion des jeunes de 12 à 17 ans qui n'atteignent pas la 2^e recommandation¹ du consensus. De plus, il permet aux élèves de faire le point sur le temps consacré à leurs études et d'être sensibilisés à la saine alimentation. Les enseignants qui désirent offrir ce programme à leurs élèves trouveront dans les pages qui suivent comment il a été élaboré, ainsi que le modèle et les processus d'intervention qui sont proposés pour atteindre ce but.

¹ Recommandation 1 : tous les adolescents – garçons ou filles – devraient être actifs physiquement tous les jours ou presque. Ces activités peuvent prendre la forme de jeux, de sports, d'activités de plein air, de danse ou de conditionnement physique. Les activités physiques utilisées pour les déplacements (marche, bicyclette, etc.), les cours d'éducation physique et les travaux domestiques contribuent également à l'atteinte de cet objectif.

Recommandation 2 : tous les adolescents – garçons ou filles – devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, trois fois et plus par semaine, d'une durée de vingt minutes et plus chaque fois.

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 dans ce contexte, et à partir d'une approche intégrée de l'action préventive qui propose la construction d'un produit préventif (Perreault, 1994), que 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 nouveau modèle d'intervention à partir d'une sélection des technologies utilisées dans le cadre des études citées précédemment et de contenus sur la saine alimentation ;

d'évaluer le prototype du modèle 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 en se servant des techniques de vente ;

d'évaluer partiellement la diffusion du prototype en se servant des techniques d'analyse de marché ;

de développer un contenu pour que les jeunes fassent le point sur le temps consacré à leurs études, en s'appuyant sur le fait que le temps mis à faire des devoirs a une incidence marquée sur les résultats scolaires (CRIRES, 1994).

La réalisation d'une véritable stratégie de communication pour promouvoir le passeport, la poursuite des travaux sur la diffusion, et l'évaluation de la promotion, des processus et des impacts du programme, devant faire l'objet d'étapes ultérieures de recherche et de développement.

La Charte d'Ottawa comme fondement de l'intervention

Une des stratégies inscrites dans la Charte d'Ottawa (Organisation mondiale de la Santé, 1986) a permis d'orienter le contenu et les actions du programme associés à l'utilisation du passeport Kino-Québec en milieu scolaire. Il s'agit de l'acquisition d'aptitudes individuelles qui consiste à favoriser chez l'individu l'acquisition de connaissances nécessaires au développement d'attitudes favorables à la santé. Par l'information, les personnes sont en mesure de faire des choix sains qui leur permettent de traverser harmonieusement les différentes étapes de la vie (DSC De Lanaudière, 1992).



Le modèle d'intervention associé à l'utilisation du passeport Kino-Québec pour la réussite scolaire invite les jeunes à faire le point sur le temps consacré à leurs études et à augmenter ou maintenir leur niveau d'activité physique tout en pensant à bien s'alimenter. Le soutien offert, par le biais d'un enseignant de niveau secondaire, propose 2 interventions d'une durée de 30 minutes, en début d'année, pour présenter le passeport aux jeunes et les sensibiliser à la saine alimentation. Par la suite, des rencontres mensuelles de suivi (15 minutes) sont offertes à ceux qui le désirent jusqu'en avril. En mai, les élèves qui ont augmenté ou maintenu leur niveau d'activité physique peuvent participer au tirage d'un vélo, en autant qu'ils répondent à quelques questions et fassent signer leur professeur comme témoin.

Un défi pour tous les enseignants

Pour contribuer à l'augmentation tangible du niveau d'activité physique des jeunes, tout en favorisant leur réussite scolaire, le défi que doivent relever tous les enseignants dans le cadre de ce programme est de bien soutenir les élèves dans la démarche proposée. En ce sens, l'application des processus d'intervention qui sont décrits dans les pages qui suivent est importante, puisqu'ils sont issus d'une démarche de consultation auprès d'éducateurs physiques et d'experts en activité physique et en nutrition (Marsolais, 2002). De plus, elle rend possible l'évaluation du programme. Pour ce qui est de la compétence des jeunes qui utilisent le passeport, aucune n'est requise puisque son contenu est le résultat d'un long travail de recherche et de vulgarisation.



1. Pour présenter le passeport aux élèves

Durée de l'intervention : 30 minutes

Éléments	Description	Durée
Préparer l'intervention	L'enseignant se procure le nombre de passeports Kino-Québec requis.	
Présenter les fondements du passeport	<p>L'enseignant 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 principalement à tous ceux et celles qui ont l'intention d'augmenter ou de maintenir leur niveau d'activité physique.</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant à la façon de le faire.</i></p>	5 minutes
Enseigner la façon d'augmenter ou de maintenir son niveau d'activité physique	<p>Dans un premier temps, l'enseignant amène les élèves à faire le point sur le temps consacré à leurs études en communiquant le contenu des pages 2 et 3 du passeport. Dans un deuxième temps, il leur enseigne comment augmenter ou maintenir leur niveau d'activité physique en se référant aux pages 4 et 5. À partir de l'annexe I 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 6 du passeport pour penser à bien s'alimenter.</p> <p>Déroulement Exposé, lecture individuelle.</p> <p>Vérification <i>Des questions sur la démarche ?</i></p> <p>Conclusion <i>Combien d'entre vous pensez utiliser le passeport Kino-Québec ? Les autres, veuillez me le remettre.</i></p>	25 minutes



2. Pour les sensibiliser à la saine alimentation

Durée de l'intervention : 30 minutes

Éléments	Description	Durée
Préparer l'intervention	L'enseignant demande aux étudiants d'apporter des « modèles de beauté » que l'on peut voir dans les médias écrits (journaux, revues, etc.). Celui-ci précise qu'ils doivent être décents.	
Animer une discussion sur les modèles de beauté véhiculés par les médias	<p>L'enseignant présente les modèles de beauté et anime une discussion 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 en regardant 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



3. Pour animer des rencontres de suivi

Durée de l'intervention : 15 minutes

Fréquence : sur une base mensuelle avec les élèves qui le désirent

Éléments	Description	Durée
Préparer l'intervention	L'enseignant communique les coordonnées de la rencontre aux jeunes intéressés et leur demande d'apporter leur passeport.	
Faire le suivi des programmes personnels d'activités physiques	<p>A. L'enseignant demande à un élève d'expliquer au groupe comment il utilise son passeport pour augmenter ou maintenir 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 présentement et les interroge sur les obstacles rencontrés. Par la suite, il souligne leurs efforts et invite le groupe à suggérer des moyens pour les aider à réaliser leur programme personnel d'activités physiques.</p> <p>C. 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, ce dernier note les suggestions.</p> <p>Déroulement Présentations, discussions.</p> <p>Vérification <i>Vous sentez-vous bien outillés pour poursuivre votre programme d'activités physiques ?</i></p> <p>Conclusion <i>Je vous rappelle que pour participer au tirage, vous devrez avoir complété la page 8 de votre passeport et me faire signer comme témoin de l'augmentation ou du maintien de votre niveau d'activité physique. La date limite pour faire parvenir le coupon de participation est le</i></p>	30 minutes



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.

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INTERVENTION SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE (CRIRES, 1994). *À propos des devoirs*, Bulletin du « CRIRES », 5, p. 3.

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.

DSC DE LANAUDIÈRE (1991). *Cadre de référence en prévention et en promotion*, Joliette, Novembre, 52 p.

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.

