



**GO** *Le secondaire s'active!*

**Facteurs facilitants,  
obstacles et pistes d'action  
visant l'intégration de la pratique  
d'activités physiques dans  
les écoles secondaires  
publiques de Montréal**

**GO – Le secondaire s'active!** Facteurs facilitants, obstacles et pistes d'action visant l'intégration de la pratique d'activités physiques dans les écoles secondaires publiques de Montréal est une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

1560, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 4M1  
514 528-2400  
ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca

## Rédaction

**Ève-Marie Richard**, Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

**Marie-Maude Dubuc**, Département des Sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

## Cochercheurs et validation scientifique

**Marylène Goudreault**, Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

**Étienne Roy-Bisson**, Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

**Sylvain Turcotte**, Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

**Félix Berrigan**, Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

**Sylvie Beaudoin**, Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

## Collaborateurs

**Diane Archambault**, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

**Katherine Baker**, Commission scolaire English-Montreal

**Victoria Della Cioppa**, Commission scolaire English-Montreal

**Maureen Hayes**, Centre de services scolaire de Montréal

**Anne-Marie Hogue**, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

**Élise Juneau**, Centre de services scolaire de Montréal

**Dominique Lemay**, Ville de Montréal

**Carmen Lemire**, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

**Amanda Maks**, Greater Montreal Athletic Association

**Karine Mayrand**, Réseau du sport étudiant du Lac-Saint-Louis

**Thierry Melinge**, Centre de services scolaire de Montréal

**Marie-Claude Miousse**, Réseau du sport étudiant de Montréal

**Gabriel Montreuil-Moreau**, Centre de services scolaire de Montréal

**Jean-François Pinsonneault**, Ville de Montréal

**Maude Poulin-Lemieux**, Sport et Loisir de l'île de Montréal

**Josée Scott**, Sport et Loisir de l'île de Montréal

**Françoise St-Pierre**, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

**Scott Taylor**, Commission scolaire Lester-B.-Pearson

**Carine Thouveny**, Montréal physiquement active

**Rena Walters**, Commission scolaire Lester-B.-Pearson

Les membres du comité de recherche tiennent également à remercier chaleureusement tous les participants des 50 organismes et des 17 écoles qui ont contribué au succès de ce projet. Merci à ceux-ci de s'être exprimés avec énormément de générosité et d'intérêt. Finalement, merci à nos collègues de la Direction régionale de santé publique de Montréal et à Sophie Moncion-Groulx, stagiaire à l'École de santé publique de l'Université de Montréal, pour leur apport significatif à la réalisation de ce projet.

Ce projet a été rendu possible grâce à un partenariat financier et une collaboration spéciale avec :

- L'organisme Sport et loisir de l'île de Montréal et son partenaire financier, le gouvernement du Québec via la Politique gouvernementale en prévention de la santé;
- La Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire de l'Université de Sherbrooke et son partenaire financier, le gouvernement du Québec, via le programme Kino-Québec;
- Le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada via son programme de subventions d'engagement partenarial.

**Note:** Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Révision linguistique : Denis Poulet

Conception graphique : Boo! Design

Ce document est disponible en ligne dans la section documentation du site [santemontreal.qc.ca/publications-drsp](https://santemontreal.qc.ca/publications-drsp)

© Gouvernement du Québec, 2022

ISBN 978-2-550-91546-1

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Bibliothèque et Archives Canada, 2022

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Résumé de la méthodologie</b> .....	6
<b>1 Organismes de sport, de loisir et de plein air</b> .....	<b>7</b>
1.1 Résultats des questionnaires .....	8
1.2 Résultats des groupes de discussion .....	13
<b>2 Milieu scolaire</b> .....	<b>15</b>
2.1 Résultats de la consultation des élèves .....	16
2.1.1 Résultats du questionnaire .....	16
2.1.2 Résultat des groupes de discussion .....	25
2.2 Résultats de la consultation des intervenants scolaires .....	27
2.2.1 Résultats du questionnaire .....	27
2.2.2 Résultats des groupes de discussion .....	32
2.3 Impact du confinement sur la pratique d'activités physiques .....	34
<b>3 Pistes de réflexion et d'action</b> .....	<b>36</b>
<b>Conclusion</b> .....	<b>40</b>



# INTRODUCTION

Dans le cadre du Plan d'action interministériel 2017-2021 de la Politique gouvernementale de prévention en santé, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec s'est engagé à soutenir les milieux scolaires qui désirent réaliser des actions favorisant un mode de vie physiquement actif chez les élèves du préscolaire, du primaire et du secondaire. Dans ce contexte, les Unités régionales de loisir et de sport de chacune des régions administratives du Québec ont eu le mandat de gérer l'aide financière et de former, dans chacune des régions, un comité qui permettra d'atteindre les objectifs de cette politique. Les rencontres de ce comité visent à identifier les besoins des milieux préscolaire, primaire et secondaire en matière de soutien afin de réaliser des actions favorisant un mode de vie physiquement actif chez les élèves.

À la suite de plusieurs rencontres, ce comité a établi que les besoins les plus criants à Montréal se situent dans la pratique d'activités physiques des élèves des établissements d'enseignement secondaire. En effet, la nature exacte des besoins des jeunes et des intervenants scolaires dans la mise en place de mesures favorisant la pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire était peu documentée et il manquait des données pour bien cibler les actions à soutenir, à consolider ou à développer afin de favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez ces jeunes. C'est à la suite de ce constat que le comité a décidé de confier à la Direction régionale de santé publique (DRSP) le mandat de broser un portrait des facteurs facilitants, des obstacles, des besoins et des priorités des élèves et des intervenants des établissements d'enseignement secondaire publics de Montréal, ainsi que des organismes offrant des activités de sport, de loisir ou de plein air aux jeunes de ces établissements.

Le projet **GO – Le secondaire s'active!** est né en septembre 2019 d'un partenariat entre la Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP du CCSMTL) et la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire de l'Université de Sherbrooke, en collaboration avec les cinq centres de services scolaires et commissions scolaires de l'île de Montréal, les trois instances régionales du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), l'organisme Sport et Loisir de l'île de Montréal (SLIM), Montréal physiquement active et la Ville de Montréal. Ce projet est principalement financé par SLIM, la Chaire de recherche Kino-Québec et le Conseil de recherche en sciences humaines.

L'objectif de ce projet est d'identifier des actions pour **soutenir**, **amplifier** ou **développer** l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes du secondaire pour les années à venir. Ce projet se décline en deux volets principaux. Le volet 1, *Organismes de sport, de loisir et de plein air*, a permis de réaliser un portrait de l'offre de service extracurriculaire en activité physique et sportive dans des écoles secondaires publiques de la région de Montréal, puis d'analyser les facteurs facilitants et les obstacles vécus par les organisations. Ensuite, le volet 2, *Milieu scolaire*, vise à broser un portrait des habitudes de vie des élèves, ainsi que d'identifier les facteurs facilitants, obstacles et pistes d'action pour l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Alors que la situation était déjà alarmante au chapitre des habitudes de vie des jeunes adolescents, notamment en matière de sédentarité, elle l'est encore plus aujourd'hui en raison des nombreux bouleversements que la période de confinement due à la pandémie de COVID-19 a entraînés. Ainsi, dans le volet 2, une section COVID-19 a été ajoutée à l'automne 2020 afin de mieux cerner le contexte pandémique vécu par les élèves et les intervenants scolaires.

# RÉSUMÉ DE LA MÉTHODOLOGIE

## Volet 1 – Organismes de sport, de loisir et de plein air

	Période de collecte de données	Nombre de répondants/participants	Durée
<b>Questionnaire en ligne</b>	Novembre 2019 à mars 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 répondants</li> <li>- 4 organismes régionaux*</li> <li>- 46 organismes locaux*</li> </ul>	30 minutes
<b>Groupes de discussion (entrevues virtuelles via TEAMS)</b>	Mai à juin 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 groupes</li> <li>- 1 groupe d'organismes régionaux</li> <li>- 2 groupes d'organismes locaux</li> <li>• 11 participants (2 à 6 par groupe)</li> </ul>	60 minutes

## Volet 2 – Milieu scolaire (élèves et intervenants)

	Période de collecte de données	Nombre d'écoles participantes	Nombre de répondants/participants	Durée
<b>Questionnaire en ligne</b>	Décembre 2020 à janvier 2021	17	2948 élèves 105 intervenants scolaires	30 minutes
<b>Groupes de discussion (entrevues virtuelles via TEAMS)</b>	Avril à mai 2021	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élèves: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 29 groupes divisés selon le cycle et le genre**</li> <li>- 144 participants (2 à 12 par groupe)</li> </ul> </li> <li>• Intervenants: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 groupes</li> <li>- 38 participants (3 à 8 par groupe)</li> </ul> </li> </ul>	60 minutes

\* Voir les définitions des termes «organismes régionaux» et «organismes locaux» à la page suivante.

\*\* Dans un souci d'inclusion, les personnes de diverses identités de genre pouvaient participer au groupe de leur choix.



## ORGANISMES DE SPORT, DE LOISIR ET DE PLEIN AIR

Dans le premier volet du projet, les organismes de sport, de loisir et de plein air qui ont une offre de service dans les écoles secondaires publiques de Montréal ont été consultés. Les résultats des questionnaires sont présentés à la section 1.1. et ceux des groupes de discussion, à la section 2.2.

## 1.1 Résultats des questionnaires

Les résultats présentent un portrait de l'offre de service des organismes de sport, de loisir et de plein air pour l'année scolaire 2018-2019. Au total, **50 organismes** ont répondu au questionnaire, soit **4 organismes régionaux et 46 organismes locaux**. Dans ce rapport, les organismes régionaux sont ceux qui offrent des activités couvrant l'ensemble des établissements d'enseignement d'un ou de plusieurs centres de services scolaires (CSS) ou commissions scolaires (CS). D'autre part, les organismes locaux sont ceux qui offrent des activités à un nombre limité d'établissements d'enseignement d'un centre de services scolaire ou d'une commission scolaire.

### Clientèle rejointe par les organismes

Presque tous les organismes sondés (94 %) offrent leurs services aux jeunes du secteur régulier. Du côté des autres clientèles, 58 % des organismes offrent des services aux jeunes avec besoins particuliers, 54 % aux jeunes des programmes et concentrations spécifiques, et 44 % aux jeunes des classes d'accueil.

**Tableau 1:** Nombre d'organismes offrant des services dans les CSS/CS de l'île de Montréal

CSS/CS*	Nombre d'organismes régionaux (sur 4)	Nombre d'organismes locaux (sur 46)
CSSDM	2	31
CSSMB	2	15
CSSPI	2	15
CSEM	2	9
CSLBP	2	9

\* CSSDM : Centre de services scolaire de Montréal; CSSMB : Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys; CSSPI : Centre de services scolaire de la-Pointe-de-l'île; CSEM : Commission scolaire English-Montreal; CSLBP : Commission scolaire Lester-B.-Pearson.

**Tableau 2:** Proportion des écoles participant aux activités offertes par les organismes locaux selon leur capacité d'accueil

Taille de l'école*	Nombre d'écoles participant aux activités des organismes locaux	% d'écoles participant aux activités des organismes locaux
Très petite (n = 11)	1	9
Petite (n = 15)	12	80
Moyenne (n = 27)	20	74
Grande (n = 16)	14	88
Très grande (n = 10)	10	100
Total (n = 79)	57	72

\* Très petite : < 100 élèves; petite : 100 à 499 élèves; moyenne : 500 à 999 élèves; grande : 1000 à 1499 élèves; très grande : ≥ 1500 élèves.

Ensuite, les écoles secondaires publiques de Montréal sont desservies par les organismes locaux de façon variable selon les centres de services scolaires ou commissions scolaires (**Tableau 1**) ainsi que selon la capacité d'accueil des écoles (**Tableau 2**). Ainsi, on constate que les commissions scolaires anglophones semblent être moins bien desservies par les organismes locaux que les centres de services scolaires francophones. Il est toutefois difficile de savoir si le questionnaire a permis de rejoindre davantage les organisations francophones comparativement aux organisations anglophones ou si les établissements anglophones ont généralement moins recours à des organisations externes pour l'animation d'activités. On constate également que les très petites écoles sont en général moins nombreuses que les grandes écoles à utiliser les services offerts par les organismes locaux.

Enfin, les organismes régionaux offrent leurs services à l'ensemble des écoles spécialisées de l'île de Montréal. Toutefois, seulement 10 écoles spécialisées sur 27 au total reçoivent les services des organismes locaux. Pour ce qui est du genre, les organismes régionaux offrent leurs services autant aux filles qu'aux garçons. Quant aux organismes locaux, la quasi-totalité de l'offre de service (98,6 %) est destinée à tous les genres.

### Catégories d'activités proposées

En moyenne, chaque organisme régional offre 5,3 catégories d'activités, alors que chaque organisme local en offre environ 2,5. Toutefois, dans la majorité des cas, les organismes locaux offrent une seule catégorie d'activités.

**Tableau 3 :** Principales catégories d'activités selon le nombre d'organismes les offrant

Catégories d'activités	Nombre d'organismes régionaux (sur 4)	Catégories d'activités	Nombre d'organismes locaux (sur 46)
Sports collectifs	4	Sports collectifs	20
Activités aquatiques	4	Conditionnement physique	18
Sports de raquette	4	Activités de plein air	12
Sports combinés et athlétisme	3	Activités nautiques	11
Sports de glace	2	Sports de glace	10
Conditionnement physique	1	Sports d'hiver	10
Sports d'adresse ou de force	1	Sports d'adresse ou de force	7
Arts martiaux et sports de combat	1	Activités aquatiques	6
Sports gymniques	1	Arts martiaux et sports de combat	5

Il est intéressant de constater qu'en 2018-2019, l'offre d'activités des organismes locaux était plutôt complémentaire à celle des organismes régionaux. Par exemple, les sports d'hiver et les activités de plein air n'étaient pas offerts par les organismes régionaux, alors que 10 organismes locaux offraient des sports d'hiver et 12, des activités de plein air. Notons la popularité des sports collectifs, qui est la catégorie d'activités offerte par le plus grand nombre d'organismes locaux et qui est également offerte par tous les organismes régionaux.

## Activités offertes

Les activités offertes par les organismes sont plus spécifiques que les catégories d'activités. Le questionnaire a permis de produire une liste de 91 activités différentes, dont les plus populaires sont présentées au **Tableau 4**.

**Tableau 4:** Les 10 activités principales offertes par les organismes régionaux et locaux

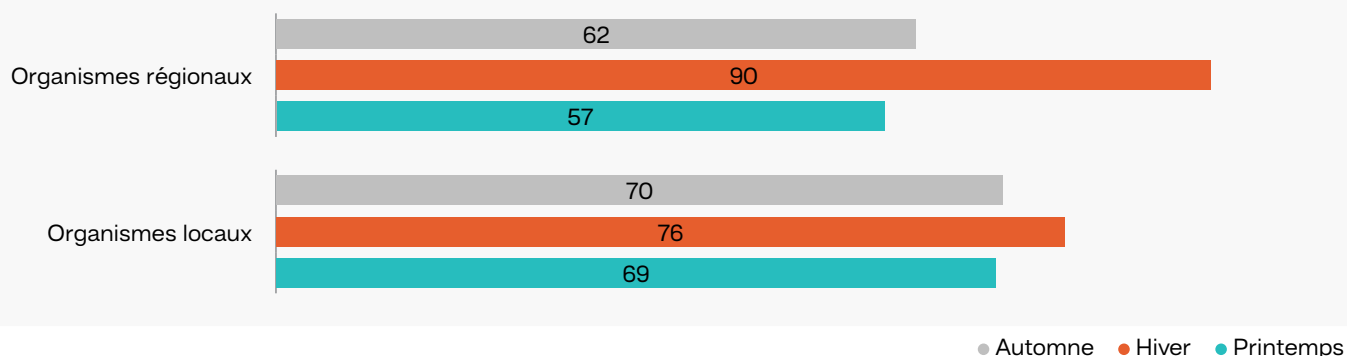
Activités offertes par les organismes régionaux	Nombre d'écoles bénéficiant de ces activités	Activités offertes par les organismes locaux	Nombre d'écoles bénéficiant de ces activités
Basketball	61	Course à pied	27
Cross-country	54	Marche et randonnée	25
Futsal	54	Ski de fond	21
Flag Football	51	Raquette	21
Volleyball	44	Glissade	20
Athlétisme extérieur	38	CrossFit	19
Athlétisme en salle	32	Danse variée	19
Soccer	31	Yoga	19
Badminton	26	Basketball	18
Natation	24	Patinage récréatif	18

Tout comme les catégories d'activités, l'offre d'activités des organismes locaux se distingue de celle des organismes régionaux. Une seule activité, le basketball, est commune aux deux types d'organisations.

## Autres informations sur l'offre de service des organisations

Plusieurs des activités saisonnières offertes par les organismes régionaux se déroulent à l'hiver, comme présenté à la **Figure 1**. Chez les organismes locaux, de façon générale, les activités se partagent presque équitablement entre les trois saisons (**voir Figure 1**).

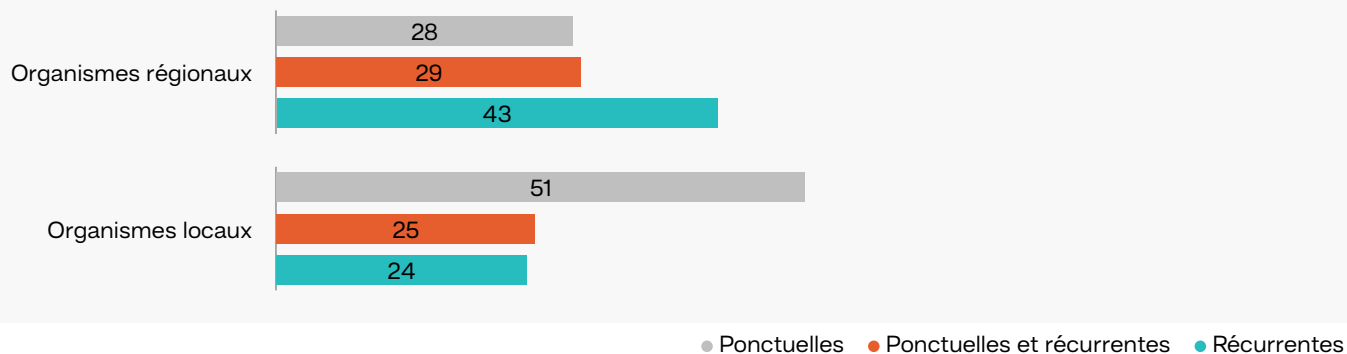
**Figure 1:** Saisons au cours desquelles les activités sont offertes par les organismes (en %)\*



\* Ces catégories ne sont pas mutuellement exclusives.

À la **Figure 2**, on constate que les organismes régionaux semblent offrir le plus souvent des activités récurrentes, mais offrent également des activités ponctuelles. Les organismes locaux, au contraire, offrent davantage d'activités ponctuelles.

**Figure 2:** Récurrence des activités offertes par les organismes (en %)



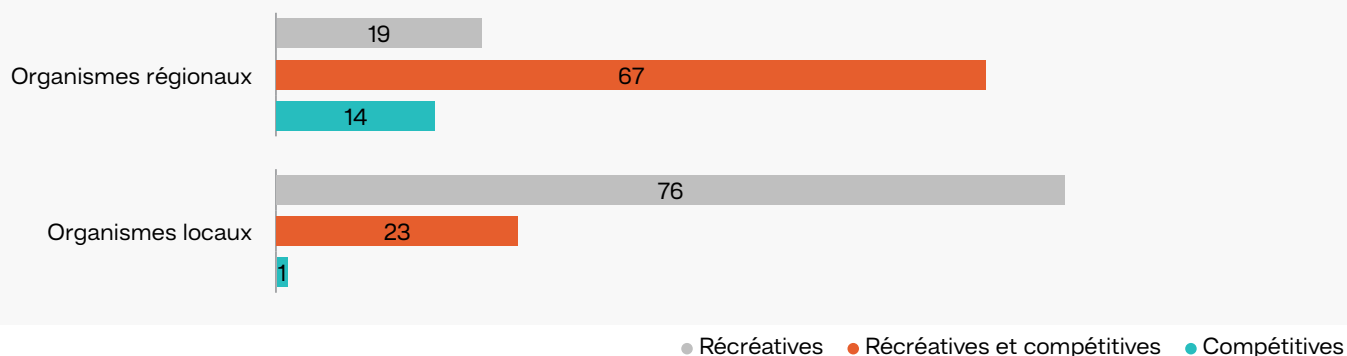
Certains moments dans l'horaire des jeunes semblent très exploités par les organismes, alors que d'autres le sont moins (**voir Tableau 5**). En offrant des activités à différents moments, on s'assure de rejoindre une plus grande diversité de jeunes et de répondre davantage à leurs besoins.

**Tableau 5:** Moments de la journée où les activités sont offertes

Moments de la journée	Activités des organismes régionaux (en%)	Activités des organismes locaux (en%)
Après l'école	38	61
Pendant les heures de classe	86	42
Fin de semaine	33	29
Journées pédagogiques	38	25
À l'heure du dîner	0	17
Avant l'école	0	4

À la **Figure 3**, on constate que le contexte de pratique est plutôt différent entre les organismes régionaux et les organismes locaux. En effet, les organismes régionaux offrent autant des activités récréatives que compétitives, alors que les organismes locaux offrent en majorité des activités récréatives. La complémentarité de l'offre d'activités physiques en termes de contexte de pratique permet de répondre aux besoins de tous les adolescents.

**Figure 3:** Contexte de pratique des activités offertes par les organismes (en %)



## Facteurs facilitants et obstacles

Aux **Tableaux 6** et **7**, plusieurs facteurs se trouvent à la fois du côté des facteurs facilitants et des obstacles. C'est notamment le cas du lien avec les écoles (partenariat, communication, implication de la direction, implication des intervenants scolaires) qui, lorsqu'il est présent, constitue un avantage notable et, à l'inverse, peut constituer un obstacle majeur à la réussite des activités. Il en va de même pour le financement des activités, qui se retrouve autant dans les facteurs facilitants que du côté des obstacles. Enfin, le manque d'équipements et d'installations sportives est un obstacle majeur pour plusieurs organismes.

**Tableau 6:** Principaux facteurs facilitants identifiés par les organismes

Facteurs facilitants	Nombre d'organismes régionaux (sur 4)	Nombre d'organismes locaux (sur 46)	Nombre d'organismes total (sur 50)
Motivation des intervenants de l'organisme	2	23	25
Gratuité ou faible coût des activités offertes	0	23	23
Partenariat/communication avec l'école	3	19	22
Intérêt manifesté par les jeunes	3	17	20
Implication des intervenants scolaires	3	14	17
Types d'activités offertes	2	13	15

**Tableau 7:** Principaux obstacles identifiés par les organismes

Obstacles	Nombre d'organismes régionaux (sur 4)	Nombre d'organismes locaux (sur 46)	Nombre d'organismes total (sur 50)
Absence de partenariat ou de communication avec l'école	1	19	20
Problématiques liées au transport des jeunes	4	14	18
Manque de financement obtenu par l'organisme	1	15	16
Infrastructures ou plateaux d'activités en quantité insuffisante et désuets dans l'école ou à proximité	2	11	13
Équipements en quantité insuffisante et inaccessibles dans l'école ou à proximité	0	12	12
Manque de leadership de la direction d'école	1	11	12



## 1.2 Résultats des groupes de discussion

Afin d'approfondir notre compréhension des enjeux liés à la mise en place en contexte scolaire d'interventions favorisant la pratique d'activités physiques des adolescents et de proposer des solutions, 11 organismes (trois organismes régionaux et huit organismes locaux) ont participé à l'un des trois groupes de discussion. Ces groupes de discussion se sont déroulés en trois étapes, soit: 1) partage d'idées et de solutions, 2) discussions sur ces idées et solutions, et 3) priorisation de ces idées et solutions. Les résultats de cette démarche sont présentés ci-après.

### Idées et solutions priorisées

D'abord, les participants des groupes de discussion devaient répondre à la question suivante: «Comment les organismes de sport, de loisir et de plein air peuvent-ils faire pour favoriser la pratique d'activités physiques chez les jeunes du secondaire?» Ils devaient transmettre au groupe leurs idées en quelques mots sans les justifier ni répéter une idée déjà mentionnée. Une discussion sur chacune des idées proposées s'ensuivait. À la suite de cette discussion, les participants priorisaient idées et solutions par vote secret. Les trois principales idées et solutions priorisées par chacun des trois groupes de discussion sont présentées au **Tableau 8**.

**Tableau 8 :** Idées et solutions priorisées par les organismes

Priorisation finale	Groupe de discussion 1	Groupe de discussion 2	Groupe de discussion 3
Priorité n° 1	Recevoir du financement pour les activités	Travailler en partenariat (associations, clubs, villes, etc.)	Offrir une diversité d'activités physiques et sportives
Priorité n° 2	Éduquer les enseignants à la pratique d'activités physiques pour tous <b>ex aequo avec</b> Promouvoir l'accessibilité de l'activité physique pour tous	Créer plus d'opportunités de pratique d'activités physiques pour tous	Travailler en partenariat (associations, clubs, cégeps, universités, milieux sportifs variés, etc.)
Priorité n° 3	Favoriser des environnements sans jugement ou violence <b>ex aequo avec</b> Organiser des « Fêtes du sport » (événements de découverte) <b>ex aequo avec</b> Sonder les intérêts des jeunes et offrir des activités adaptées à leurs besoins <b>ex aequo avec</b> Créer des partenariats entre les organismes, les villes et les régions (démonstrations, etc.)	Faciliter le transport vers les activités (en réduire les coûts) <b>ex aequo avec</b> Favoriser l'accessibilité et le développement d'infrastructures sportives (piscines, dépôts d'équipement, etc.) <b>ex aequo avec</b> Augmenter la visibilité et la promotion de l'activité sportive offerte par les organismes	Être à l'affût des intérêts des étudiants et innover <b>ex aequo avec</b> Offrir des activités avec différentes finalités (compétitif, récréatif, etc.)



Une des solutions communes aux trois groupes de discussion consiste à créer des partenariats et à travailler avec les acteurs impliqués dans la pratique d'activités physiques des adolescents des différents milieux (scolaire, communautaire, municipal, familial, etc.). La volonté que l'offre d'activités physiques s'adresse à tous les élèves semble également au cœur de plusieurs des solutions priorisées :

*«Une des choses que nous pouvons faire en tant qu'organisations est de promouvoir quelque chose qui est inclusif [...], quelque chose auquel tout le monde peut participer. Tu n'as pas besoin d'être bon en sport. Tu n'as pas besoin de savoir ce que tu fais. Simplement tout le monde peut le faire ensemble.» [Traduction libre]*

Tenir compte des intérêts des élèves tout en leur proposant des nouveautés afin qu'ils développent de nouveaux intérêts fait également partie des solutions qui reviennent dans plus d'un groupe de discussion. Finalement, la diversification de l'offre d'activités sportives ressort comme une solution à prioriser, autant en ce qui concerne le type d'activité que le contexte dans lequel elle est pratiquée :

*«Je pense que c'est important aussi de varier la finalité, d'offrir différentes alternatives, ce n'est pas tout le monde qui veut performer, ce n'est pas tout le monde qui veut participer pour avoir une bannière, une médaille. Puis il y en a pour qui ce n'est pas important. Fait que je pense que c'est un rôle, c'est un besoin, c'est une nécessité d'offrir ces différentes alternatives-là.»*





## MILIEU SCOLAIRE

Le second volet de **GO – Le secondaire s'active!** incluait une consultation du milieu scolaire montréalais. C'est ainsi que des élèves et des intervenants provenant de 17 écoles secondaires réparties à l'intérieur des cinq centres de services scolaires ou commissions scolaires de l'île de Montréal ont accepté de participer au projet.

## 2.1. Résultats de la consultation des élèves

Les élèves ont été consultés à l'aide d'un questionnaire en ligne et au moyen de groupes de discussion. Les résultats du questionnaire sont présentés à la section 2.1.1. et ceux des groupes de discussion à la section 2.1.2.

### 2.1.1. Résultats du questionnaire

Au total, 2948 élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire ont répondu au questionnaire. Le **Tableau 9** présente les caractéristiques de ces répondants.

**Tableau 9:** Portrait des répondants

Caractéristiques	Élèves (n = 2948) (en %)
<b>Cycle d'études</b>	
1 <sup>er</sup> cycle (1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> secondaire)	44
2 <sup>e</sup> cycle (3 <sup>e</sup> à 5 <sup>e</sup> secondaire)	56
<b>Genre</b>	
Filles	53
Garçons	44
Personnes de diverses identités de genre*	3
<b>Besoins particuliers**</b>	
Oui	19
Non	65
Ne sait pas	16

\* Inclut les élèves ayant répondu «autre», «je ne sais pas» ou «je ne souhaite pas répondre» à la question sur le genre.

\*\* Inclut, entre autres: trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), trouble du spectre de l'autisme, déficience intellectuelle, handicap physique et trouble anxieux.

### Pratique générale d'activités physiques

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour<sup>1</sup>. En plus d'être une forme de divertissement et une source de bien-être, la pratique d'activités physiques améliore la santé mentale en diminuant, notamment, les symptômes de dépression et d'anxiété, et améliore également la concentration, le rendement scolaire, le sommeil et le niveau d'énergie<sup>2</sup>.

Or, en moyenne, 18 % des élèves seulement respectent cette recommandation la semaine et 21% la fin de semaine (**voir Tableau 10**). On remarque notamment que les garçons et les personnes de diverses identités de genre sont plus nombreux que les filles à respecter la recommandation de pratique d'activités physiques, alors que les élèves du 1<sup>er</sup> cycle sont plus actifs que ceux du 2<sup>e</sup> cycle.

1 Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes: une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*.

2 ParticipACTION, *Bienfaits et directives – Jeunes (5 à 17 ans)*.

**Tableau 10:** Atteinte de la recommandation pour la pratique d'activités physiques par cycle et par genre chez les élèves

Caractéristiques		Élèves qui pratiquent ≥ 60 min par jour d'activités physiques (en %)	
		Semaine	Fin de semaine
1 <sup>er</sup> cycle	Filles	18	17
	Garçons	23	27
	Personnes de diverses identités de genre	27	33
2 <sup>e</sup> cycle	Filles	13	15
	Garçons	20	25
	Personnes de diverses identités de genre	21	23
<b>Moyenne pondérée</b>		<b>18</b>	<b>21</b>

**38 %** des élèves pratiquent moins de 20 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée par jour.

(Donnée s'appliquant aux jours de semaine)

### Intérêt pour la pratique d'activités physiques

L'intérêt pour l'activité physique en général ou pour une activité physique en particulier est un facteur facilitant de la pratique d'activités physiques des jeunes; au contraire, le manque d'intérêt est un obstacle. En effet, un élève motivé de manière intrinsèque par une activité physique s'y engage de façon volontaire et spontanée en raison de l'intérêt et du plaisir qu'il trouve à la pratiquer, et ce, sans aucune récompense externe<sup>3</sup>. Or, environ le tiers des garçons et la moitié des filles ont un intérêt faible ou moyen pour la pratique d'activités physiques en général. Notons le très faible pourcentage (16 %) de personnes de diverses identités de genre du 2<sup>e</sup> cycle qui ont un grand intérêt pour la pratique d'activités physiques (**voir Figure 4**).

**Ces élèves, dont l'intérêt à pratiquer des activités physiques est faible ou moyen, sont identifiés comme étant plus à risque de ne pas respecter les recommandations quotidiennes en matière d'activités physiques. Ils constituent un groupe auquel il serait souhaitable de porter une attention particulière et qui, dans le cadre de ce rapport, sera nommé le groupe «à risque».**

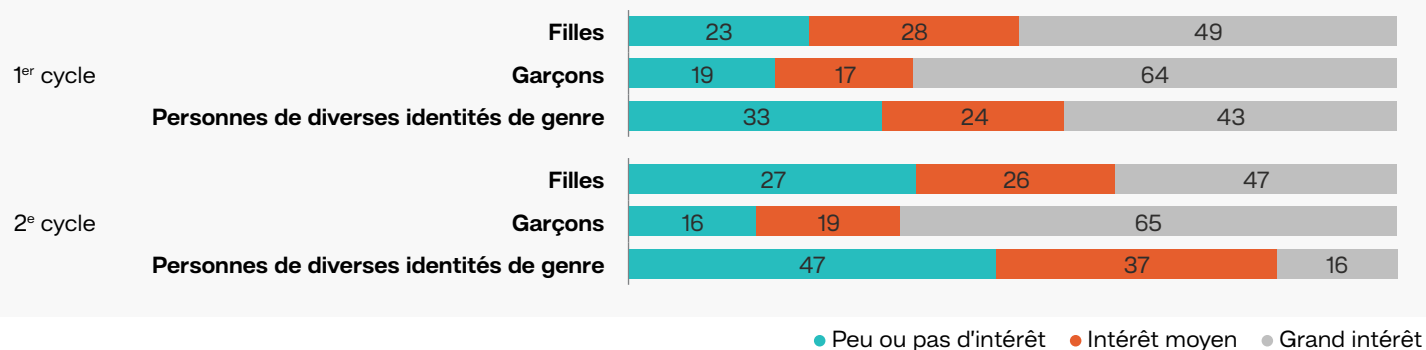
**Ils seront présentés en mauve afin de faire ressortir les informations s'y rattachant.**

#### Le groupe à risque est constitué de :

1 <sup>er</sup> cycle	51% des filles	2 <sup>e</sup> cycle	53% des filles
	36% des garçons		35% des garçons
	57% des personnes de diverses identités de genre		84% des personnes de diverses identités de genre

<sup>3</sup> Réseau d'information pour la réussite éducative, *Les différents types de motivation selon la théorie de l'autodétermination*, 2019.

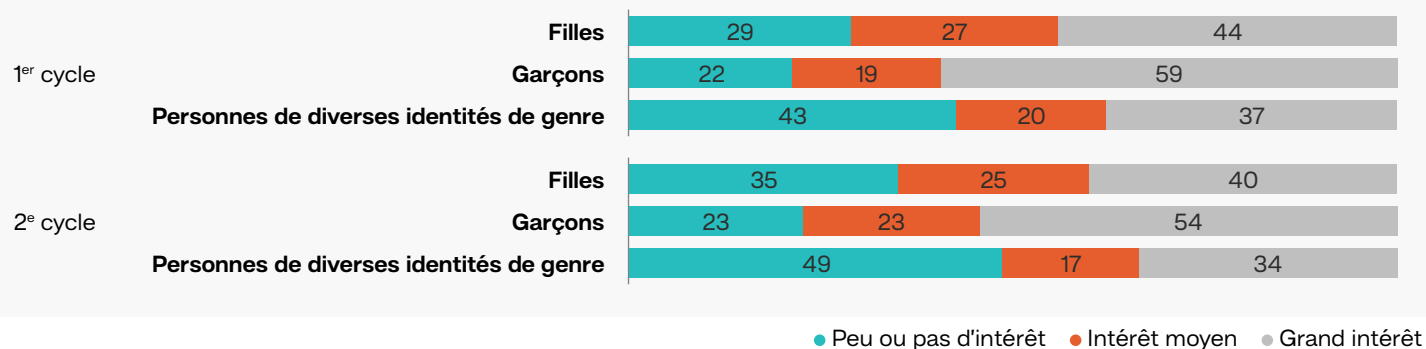
**Figure 4 :** Répartition des élèves selon leur intérêt pour la pratique d'activités physiques en général (en %)



Par ailleurs, 51% des élèves souhaiteraient pratiquer plus d'activités physiques en général. Malgré leur plus faible intérêt pour l'activité physique, 44% des élèves du groupe à risque souhaiteraient tout de même en pratiquer davantage.

Au-delà de leur intérêt pour la pratique d'activités physiques en général, les jeunes ont été questionnés sur leur intérêt pour les activités proposées dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé (EPS) (voir Figure 5). Les résultats montrent que les élèves, surtout les garçons, semblent avoir un grand ou un très grand intérêt pour le cours d'EPS. Malgré tout, une proportion non négligeable d'élèves a peu ou pas d'intérêt, ou encore un intérêt moyen. Notons que seulement 23% des élèves à risque ont un grand ou très grand intérêt pour le cours d'EPS.

**Figure 5 :** Répartition des élèves selon leur intérêt pour les activités proposées lors du cours d'EPS (en %)

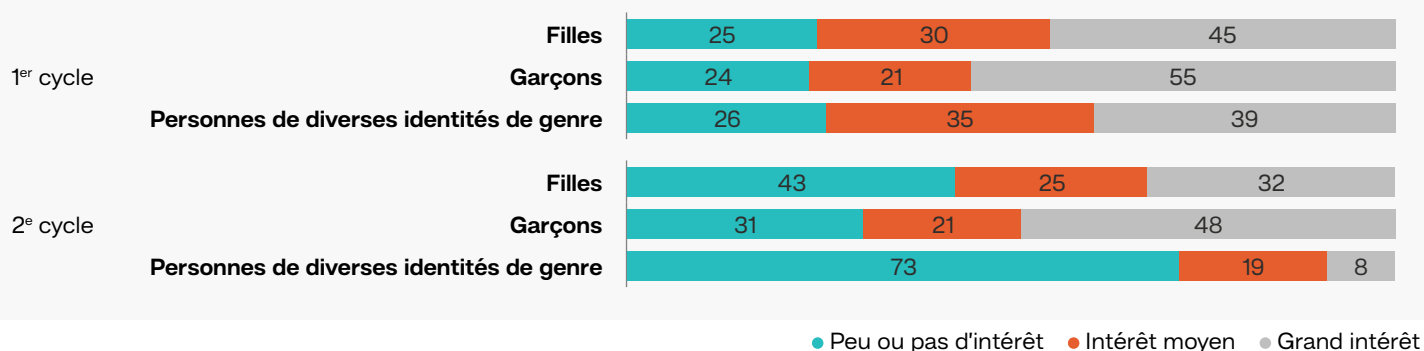


Les répondants devaient également se prononcer sur leur niveau d'intérêt pour les activités extracurriculaires proposées à leur école (voir Figure 6). À ce sujet, une proportion non négligeable d'élèves, représentée principalement par les filles du 2<sup>e</sup> cycle et les personnes de diverses identités de genre, présente peu ou pas d'intérêt ou encore un intérêt moyen pour ces activités. Quant aux élèves à risque, seulement 17% affirment avoir un grand ou très grand intérêt pour les activités extracurriculaires. Ce faible taux d'intérêt peut certes avoir un impact direct sur la motivation intrinsèque de l'élève et, ainsi, sur sa participation éventuelle aux activités.





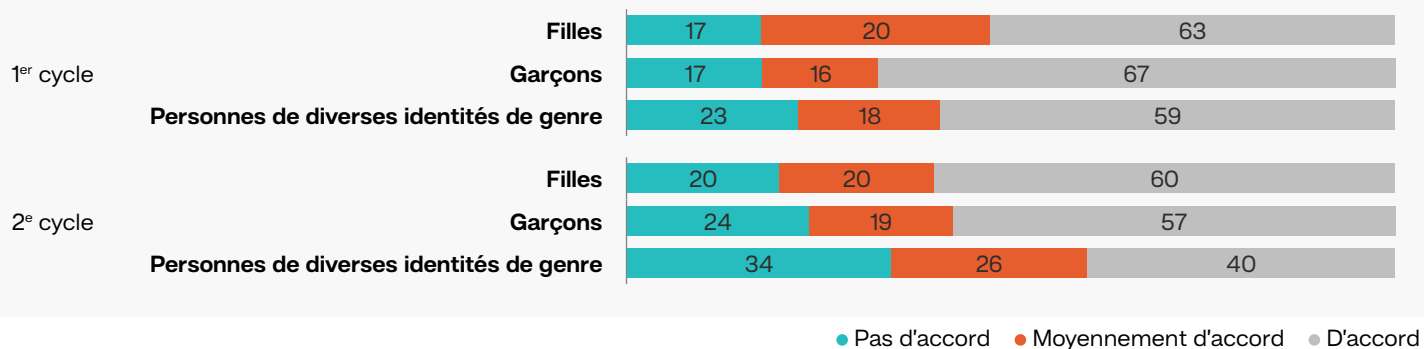
**Figure 6 :** Répartition des élèves en fonction de leur intérêt pour les activités physiques extracurriculaires proposées à l'école (en %)



### Activités physiques offertes à l'école

Selon les données obtenues, une majorité d'élèves dans presque toutes les catégories présentées dans la **Figure 7** affirme que l'école leur permet de pratiquer autant d'activités physiques que souhaité.

**Figure 7 :** Répartition des élèves en fonction de leur réponse à l'affirmation suivante : «L'école me permet de pratiquer autant d'activités physiques que souhaité» (en %)



Par contre, 45% des élèves, comparativement à 38% des élèves du groupe à risque, aimeraient pratiquer des activités physiques qui sont peu ou pas offertes par l'école. En effet, les élèves avaient la possibilité d'indiquer, dans le questionnaire, les principales activités physiques peu ou pas offertes à l'école qu'ils aimeraient pouvoir pratiquer. Au total, 91 activités différentes ont été mentionnées, dont les **Tableaux 11** et **12** présentent les principales.

**Tableau 11:** Principales activités physiques peu ou pas offertes par l'école que les élèves du 1<sup>er</sup> cycle souhaiteraient pratiquer

1 <sup>er</sup> cycle		
Filles (n = 255)	Garçons (n = 235)	Personnes de diverses identités de genre (n = 8)
Volleyball (n = 87)	Basketball (n = 88)	Volleyball (n = 3)
Basketball (n = 49)	Soccer (n = 78)	Ballon chasseur (n = 2)
Soccer (n = 48)	Volleyball (n = 21)	
Natation (n = 33)	Football (n = 18)	
Danse (n = 31)	Flag football (n = 16)	
Badminton (n = 22)	Hockey (n = 15)	
Gymnastique (n = 17)	Badminton (n = 13)	
Canoë-kayak (n = 15)	Natation (n = 13)	

**Tableau 12:** Principales activités physiques peu ou pas offertes par l'école que les élèves du 2<sup>e</sup> cycle souhaiteraient pratiquer

2 <sup>e</sup> cycle		
Filles (n = 328)	Garçons (n = 238)	Personnes de diverses identités de genre (n = 11)
Volleyball (n = 100)	Soccer (n = 61)	Volleyball (n = 5)
Soccer (n = 50)	Basketball (n = 51)	Badminton (n = 5)
Badminton (n = 40)	Hockey (n = 28)	Soccer (n = 2)
Basketball (n = 40)	Volleyball (n = 24)	
Danse (n = 32)	Football (n = 23)	
Natation (n = 28)	Entraînement en salle (n = 21)	
Flag football (n = 27)	Natation (n = 18)	
Gymnastique (n = 16)	Badminton (n = 16)	

Notons que les élèves à risque ont des intérêts similaires aux autres élèves, soit vouloir pratiquer les activités suivantes : volleyball, basketball, badminton, soccer, natation, danse, gymnastique et tennis. Même si plusieurs des activités présentées dans les **Tableaux 11** et **12** sont plutôt populaires et sont souvent déjà offertes par les écoles, il se peut que le contexte de leur pratique (voir section suivante) ne corresponde pas aux besoins des jeunes (ex. : participation organisée plutôt que libre, moment de la journée peu propice, activité compétitive plutôt que récréative, activités offertes aux garçons ou aux filles seulement, entre autres). Par ailleurs, certains sports moins communs ont été mentionnés par les élèves, soit la boxe, le hockey cosom/dek hockey, le parkour, le patinage sur glace, la planche à roulettes, le rugby et le tennis de table. De plus, certains sports se pratiquant davantage en sorties scolaires ont été nommés tels que la randonnée pédestre, la randonnée de vélo et la planche à neige ou le ski.

## Contexte de pratique

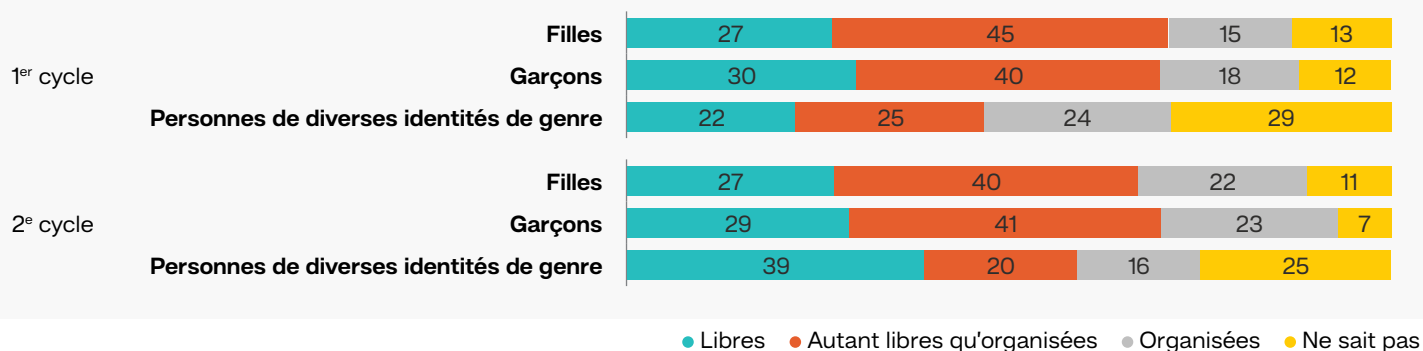
Au-delà de la nature des activités offertes, le contexte dans lequel elles se déroulent influence grandement la motivation du jeune à y participer ou non. Les élèves ont ainsi été questionnés sur leurs préférences entre les activités physiques libres et organisées, ainsi qu'entre les activités physiques compétitives et récréatives.

### Activités physiques libres ou organisées

Les activités physiques libres renvoient aux activités physiques pratiquées sans horaire et sans intervenant (ex. : faire du vélo, jouer au basketball au parc, faire de la planche à roulettes). Cette participation spontanée permet à l'élève de varier sa pratique selon son horaire, ses intérêts variables d'un moment à l'autre et d'autres facteurs intrinsèques ou extrinsèques (ex. : météo, activités sociales). À l'inverse, les activités physiques organisées se pratiquent selon un horaire déterminé et avec un intervenant (ex. : entraînement supervisé dans une salle de musculation, entraînement pour une équipe sportive, club de course, tournoi sportif organisé au gymnase, séance de badminton libre supervisée).

Ainsi, à la **Figure 8**, on note qu'une grande proportion d'élèves aime autant les activités physiques libres qu'organisées. De plus, les activités physiques libres semblent un peu plus appréciées que celles organisées dans presque tous les sous-groupes. Chez les élèves à risque, 37 % préfèrent les activités physiques libres, comparativement à 16 % préférant les activités organisées. Par ailleurs, 31% aiment autant les activités physiques libres qu'organisées, et 16 % ne le savent pas.

**Figure 8 :** Répartition des élèves en fonction de leur préférence entre les activités physiques libres et organisées, selon le cycle et le genre (en %)\*



\* La catégorie «Autant libres qu'organisées» chevauche les deux autres catégories (par exemple, chez les filles du 1<sup>er</sup> cycle, 27% préfèrent les activités libres et 45% aiment autant les activités libres qu'organisées, ce qui donne un total de 72% qui aiment les activités libres).

### Activités physiques récréatives ou compétitives

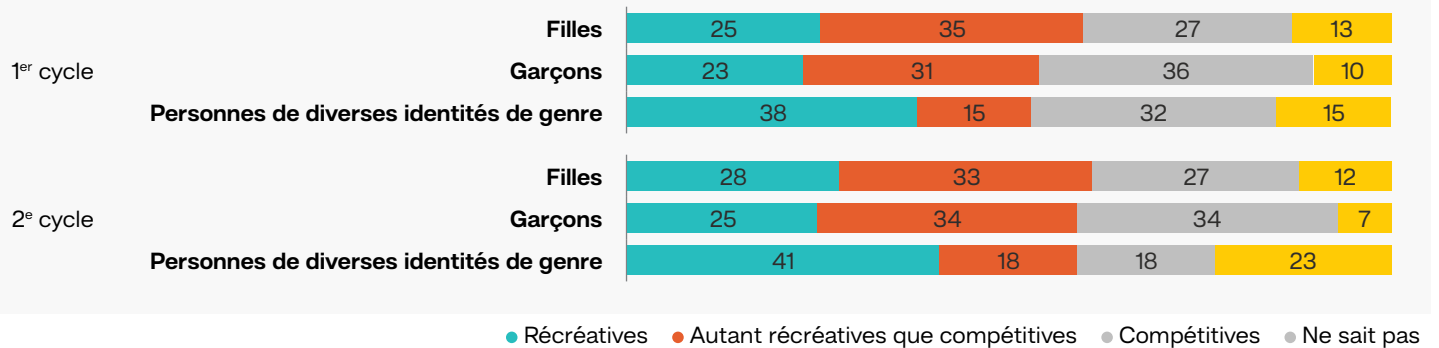
Les activités physiques pratiquées dans un contexte récréatif sont fondamentalement axées sur le jeu et sur le plaisir de pratiquer un sport. Ce contexte appartient davantage à l'univers du jeu qu'à celui de la performance. Les règles et l'encadrement soutiennent de façon harmonieuse le déroulement du jeu, tout en permettant le divertissement et le délasserment des participants à l'intérieur des caractéristiques essentielles du sport<sup>4</sup>. Les activités physiques pratiquées dans un contexte compétitif, quant à elles, regroupent des athlètes qui participent à un sport tout en aspirant à la victoire. Elles impliquent l'existence d'un réseau de compétition et d'un ensemble de modalités d'organisation et de fonctionnement régis par une fédération sportive. La compétition tend davantage vers la performance que vers le jeu. Elle exige, de la part des participants, des habiletés techniques, un effort soutenu par l'entraînement et un niveau d'encadrement étoffé<sup>5</sup>.

4 Ministère de l'Éducation, *Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises* 2020-2023, Gouvernement du Québec, 2020, 30 p.

5 Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – Au Québec, on bouge!* Gouvernement du Québec, 2017, 44 p.

À la **Figure 9**, on remarque que les filles et les garçons semblent aimer autant les activités récréatives que compétitives, alors que les personnes de diverses identités de genre ont un intérêt plus marqué pour les activités récréatives. Dans le groupe à risque, 38 % préfèrent les activités physiques récréatives, comparativement à 20 % préférant celles compétitives. Par ailleurs, 26 % aiment autant les activités physiques récréatives que compétitives, et 16 % ne le savent pas.

**Figure 9 :** Répartition des élèves en fonction de leur préférence pour le contexte de pratique, selon le cycle et le genre (en %)\*

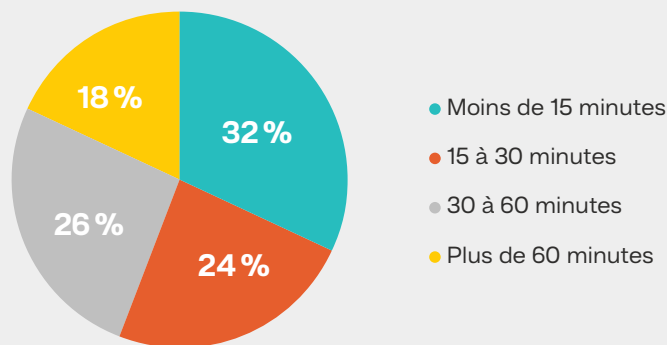


\* La catégorie «Autant récréatives que compétitives» chevauche les deux autres catégories (par exemple, chez les filles du 1<sup>er</sup> cycle, 25% préfèrent les activités récréatives et 35% aiment autant les activités récréatives que compétitives, ce qui donne un total de 60% qui aiment les activités récréatives).

### Transport actif

La **Figure 10** présente le temps de marche estimé de l'école à la maison. Il est intéressant de constater que 32% des élèves habitent à moins de 15 minutes de marche de leur école.

**Figure 10 :** Répartition des élèves en fonction du temps de marche estimé de l'école vers la maison

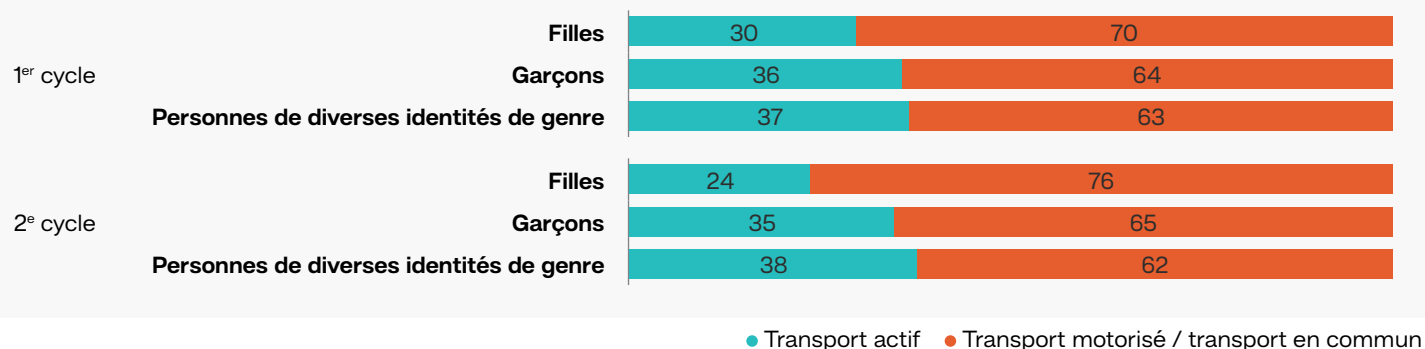


Un moyen simple, efficace, et accessible à la majorité d'accroître le niveau de pratique d'activités physiques est de se déplacer de manière active (marche, vélo, patin à roulettes, entre autres). Le transport actif peut aider à l'atteinte des recommandations minimales en matière d'activité physique, notamment par les déplacements entre la maison et l'école<sup>6</sup>. Le transport en commun (métro, bus), en raison de la marche qu'il oblige à faire pour se rendre à un point d'embarquement, peut également contribuer au niveau d'activité physique. Malgré cela, aucune association n'a été trouvée entre la pratique du transport actif et l'atteinte des recommandations en matière de pratique d'activités physiques.

<sup>6</sup> Coalition québécoise sur la problématique du poids, *Les déplacements actifs : un potentiel négligé – Mémoire déposé dans le cadre des consultations publiques sur la Politique de mobilité durable*, 2017.

Dans l'ensemble, 31% des élèves utilisent un mode de transport actif pour se rendre à l'école (marche, vélo, planche à roulettes, patins à roues alignées ou trottinette).

**Figure 11:** Répartition des élèves en fonction du type de transport utilisé pour se rendre à l'école (en %)



### Utilisation d'applications lors de la pratique d'activités physiques

Aujourd'hui, l'utilisation des écrans (cellulaire, tablette, ordinateur, etc.) est partie intégrante de la réalité des adolescents. Bien que plusieurs études tendent à démontrer les impacts négatifs de l'usage excessif des écrans sur la santé des jeunes et des adolescents (sédentarité, troubles du sommeil, etc.)<sup>7</sup>, certains résultats de notre recherche permettent d'observer une association entre l'utilisation des technologies numériques portant sur l'activité physique (ex. : applications de flexibilité, de force, de course) et la pratique d'activités physiques. En effet, les élèves qui utilisent les technologies numériques portant sur l'activité physique semblent, à tout le moins, plus actifs physiquement que ceux qui n'utilisent pas ce type de technologies.

44% des élèves ont utilisé une application liée à la pratique d'activités physiques au cours du mois précédant l'enquête en comparaison avec 39% des élèves à risque.

**Tableau 13:** Principales raisons pour lesquelles les élèves utilisent ou n'utilisent pas d'applications pour la pratique d'activités physiques\*

Raisons d'utiliser des applications	%	Raisons de ne pas utiliser d'applications	%
Suivre la quantité d'activités physiques réalisée (distance, nombre de pas, etc.)	48	Ne l'intéresse pas	59
Suivre les progrès	33	N'en a pas besoin	24
Apprendre de nouveaux exercices	28	Ne connaît pas d'applications liées à la pratique d'activités physiques	21

\* Les élèves pouvaient indiquer plusieurs raisons. Seules les raisons les plus populaires sont présentées.

<sup>7</sup> Courbet, D., Fourquet-Courbet, M.-P. « Usages des écrans, surpoids et obésité », Obésité, 2019, 14(3), 131-138.

## Facteurs motivants, obstacles et besoins des élèves

Les élèves devaient choisir, dans une liste de 22 facteurs, les cinq qui les motivent le plus à pratiquer des activités physiques, puis les classer en ordre de priorité. Ils devaient faire de même pour les principaux obstacles (27 choix de réponses). Les facteurs motivants et obstacles pouvaient notamment être d'ordre individuel (ex. : croyances et sentiment de compétence), social (ex. : parents, pairs) ou organisationnel (ex. : milieu scolaire, communauté). Par la suite, ils devaient indiquer cinq solutions prioritaires qui permettraient de favoriser leur pratique d'activités physiques.

**Tableau 14:** Principaux facteurs motivants, obstacles et besoins concernant la pratique d'activités physiques des élèves\*

Facteurs motivants	Obstacles	Solutions
L'aspect social (57%) (56%)	Le manque de motivation (36%) (48%)	Augmenter le temps alloué au cours d'éducation physique et à la santé (60%) (80%)
L'amélioration de la condition physique (57%) (49%)	Le manque d'énergie (32%) (44%)	Augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques (42%) (52%)
Le plaisir ressenti lors de la pratique d'activités physiques (40%) (28%)	Le manque de temps (32%) (33%)	Proposer des sorties sportives, récréatives et de plein air visant la pratique d'activités physiques (42%) (50%)
Le goût de la compétition et l'envie de performer (30%) (45%)	L'utilisation des écrans (28%) (32%)	Réorganiser la grille-horaire pour ajouter plus de temps pour la pratique d'activités physiques (35%) (44%)
Le maintien ou la perte de poids (26%) (32%)	Les activités offertes n'intéressent pas l'élève (20%) (27%)	Offrir des programmes axés sur la pratique d'activités physiques (29%) (33%)

\* ● Pourcentage des élèves ayant sélectionné cet élément ● Pourcentage des élèves à risque ayant sélectionné cet élément

Chez les élèves à risque, ce sont les mêmes énoncés qui sont ressortis comme prioritaires que pour l'ensemble des élèves, mais avec une priorisation qui peut être différente. Sur l'ensemble des élèves consultés, ceux qui ont choisi le manque de motivation comme obstacle principal sont les plus nombreux à ne pas percevoir de bienfaits à la pratique d'activités physiques (ex. : condition physique, santé mentale). De plus, les jeunes qui ne respectent pas la recommandation en matière de sommeil durant la semaine sont les plus nombreux à percevoir le manque d'énergie comme obstacle à leur pratique d'activités physiques.



## 2.1.2. Résultat des groupes de discussion

Afin de mieux comprendre les solutions proposées par les élèves au sujet de la mise en place en contexte scolaire d'interventions favorisant leur propre pratique d'activités physiques, 144 élèves ont participé à l'un des 29 groupes de discussion mis sur pied. Dans chacune des huit écoles participant à cette étape du projet, quatre groupes de discussion étaient offerts et les élèves souhaitant y participer s'inscrivaient dans le groupe auquel ils s'identifiaient le plus (filles 1<sup>er</sup> cycle, garçons 1<sup>er</sup> cycle, filles 2<sup>e</sup> cycle et garçons 2<sup>e</sup> cycle). À l'intérieur de ces groupes, les élèves ont été amenés à proposer des solutions et à en discuter ensemble.

### Solutions proposées

Les solutions proposées par les élèves qui se sont retrouvées dans un grand nombre de groupes de discussion sont présentées dans le **Tableau 15**.

**Tableau 15:** Solutions proposées par les élèves

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 29)
Augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques		29
Proposer des sorties sportives, récréatives et de plein air visant la pratique d'activités physiques <b>ex aequo avec</b>		24
Revoir l'offre d'activités physiques en parascolaire		
Augmenter le temps prescrit pour l'enseignement de l'éducation physique et à la santé		23
Assurer l'accès à une quantité suffisante d'infrastructures sportives de qualité <b>ex aequo avec</b>		21
Réorganiser la grille-horaire de l'école pour allouer plus de temps à la pratique d'activités physiques		
Réaliser des activités à l'extérieur sur une base régulière		18
Revoir l'approche à l'intérieur des interventions afin d'écouter les besoins des élèves et de leur permettre de faire des choix <b>ex aequo avec</b>		17
Prioriser l'heure du dîner pour proposer une variété d'activités physiques		
À l'intérieur des cours d'éducation physique et à la santé, séparer les élèves en fonction de leur niveau de compétence et leur proposer des activités physiques en fonction du contexte de pratique qu'ils privilégient (activités récréatives, compétitives, sportives, ludiques) <b>ex aequo avec</b>		
Offrir un ou plusieurs programmes scolaires axés sur la pratique d'activités physiques <b>ex aequo avec</b>		11
Assurer l'accès à une quantité suffisante d'équipements sportifs de qualité <b>ex aequo avec</b>		
Intégrer davantage de moments pour pratiquer des activités physiques dans une journée scolaire typique (ex. : marche avant le début des cours, pauses actives durant les cours)		

Tous les groupes de discussion ont souligné l'importance d'offrir davantage d'activités physiques à l'école, mais également d'offrir une plus grande variété d'activités physiques afin d'inciter un plus grand nombre d'élèves à en pratiquer :

*« Si on en a plus [d'activités physiques], ça va sûrement plus les inciter à faire plus du sport, puis augmenter, diversifier [l'offre afin qu'ils puissent] découvrir de nouveaux sports qu'ils ne connaissaient pas, puis découvrir un sport qu'ils aiment [et] qu'ils pourront continuer chez eux, durant leurs temps libres. » (Garçon, 1<sup>er</sup> cycle)*

Une majorité de groupes de discussion a également mentionné l'importance de proposer des sorties sportives et de revoir l'offre d'activités parascolaires, que ce soit en matière de diversification des activités offertes, des moments où ces activités sont offertes et de l'équilibre de l'offre entre les genres et les niveaux de compétence :

*« Si tu aimes être compétitive, tu vas là, et puis si tu aimes juste être avec tes amis, tu vas à l'autre. » (Fille, 2<sup>e</sup> cycle)*

L'augmentation du temps prescrit pour le cours d'EPS est une solution souvent mentionnée par les élèves, « puisqu'en ayant plus de cours d'éducation physique, nous pratiquerions plus d'activités physiques durant la semaine » (fille, 1<sup>er</sup> cycle) [traduction libre]. De nombreux élèves proposent de remplacer un cours ou deux cours de matières qu'ils ont souvent à l'horaire par un ou deux cours supplémentaires d'EPS par cycle. Un élève expérimentant actuellement un programme intensif d'EPS dit d'ailleurs, à propos de son expérience :

*« Je crois que la meilleure chose [pour augmenter notre niveau de pratique d'activités physiques] serait de nous permettre d'avoir plus de cours d'éducation physique. [...] Je suis maintenant dans un groupe d'éducation physique intensif. J'ai de l'éducation physique parfois deux fois par jour. C'est incroyable ! Ça aide beaucoup. Je crois que de mettre plus de cours d'éducation physique pour tous les niveaux serait l'idéal. Ça aiderait beaucoup. » (Garçon, 2<sup>e</sup> cycle) [Traduction libre]*

Améliorer l'accès à une variété suffisante d'infrastructures sportives de qualité a également été proposé par les élèves, puisque cela est directement relié avec la possibilité de réaliser des activités physiques. Une réorganisation de la grille-horaire de l'école a également été suggérée par une majorité de groupes de discussion, notamment en lien avec une heure du dîner prolongée permettant de pratiquer davantage d'activités physiques.

De nombreux élèves souhaitent avoir la possibilité de réaliser des activités à l'extérieur des murs de l'école sur une base régulière. Certains mentionnent que cela leur permettrait de prendre de l'air frais, de marcher dehors et de tout de même faire un peu d'activité physique, alors que d'autres soutiennent que cela permettrait de faire « changement de ce qu'on fait d'habitude pis ça serait intéressant » (fille, 2<sup>e</sup> cycle).

Les élèves indiquent aussi que c'est beaucoup plus compliqué pour eux de participer aux activités offertes avant ou après les heures de classe et souhaitent que l'école priorise l'heure du dîner pour leur proposer une variété d'activités physiques. De plus, la possibilité d'être consultés et impliqués dans les décisions de l'école concernant l'offre d'activités physiques est une solution populaire :

*« Je dirais la capacité de choisir ce que tu feras et quand tu le feras. Simplement d'avoir le contrôle sur ta propre pratique d'activités physiques, c'est le plus important pour moi. » (Fille, 2<sup>e</sup> cycle) [Traduction libre]*

Plusieurs groupes de discussion ont proposé de séparer les élèves en fonction de leur niveau de compétence dans les cours d'EPS et de diversifier les types d'activités offerts à l'intérieur de ces cours.

*« Si tu joues seulement avec des personnes très athlétiques qui font passer le sport à un niveau supérieur, personne ne va te passer le ballon et tu vas te sentir inutile. Tu comprends ce que je veux dire ? Donc je pense que, si tu sépares le gymnase en deux et qu'il y a un côté où les élèves jouent seulement pour le plaisir, tu vas davantage apprécier le cours. Tu ne redouteras plus d'aller dans ce cours deux ou trois fois par semaine et tu joueras davantage aux sports proposés. Tu seras plus actif. » (Fille, 2<sup>e</sup> cycle) [Traduction libre]*

Assurer l'accès à une quantité suffisante d'équipements sportifs serait également une solution réaliste selon eux. Finalement, les élèves aimeraient que leur école offre davantage de programmes scolaires axés sur la pratique d'activités physiques et intègre différents moments dans la journée scolaire, tels que des récréations, pour leur permettre d'être plus actifs.

## 2.2. Résultats de la consultation des intervenants scolaires

Des intervenants scolaires impliqués dans la mise en œuvre d'interventions visant à favoriser la pratique d'activités physiques des élèves à l'école ont également été consultés à l'aide d'un questionnaire en ligne et au moyen de groupes de discussion. Les résultats du questionnaire sont présentés à la section 2.2.1. et ceux des groupes de discussion à la section 2.2.2.

### 2.2.1. Résultats du questionnaire

105 intervenants scolaires provenant de 17 écoles secondaires publiques de Montréal ont répondu au questionnaire. Le **Tableau 16** présente les caractéristiques de ces répondants.

**Tableau 16:** Caractéristiques des intervenants scolaires

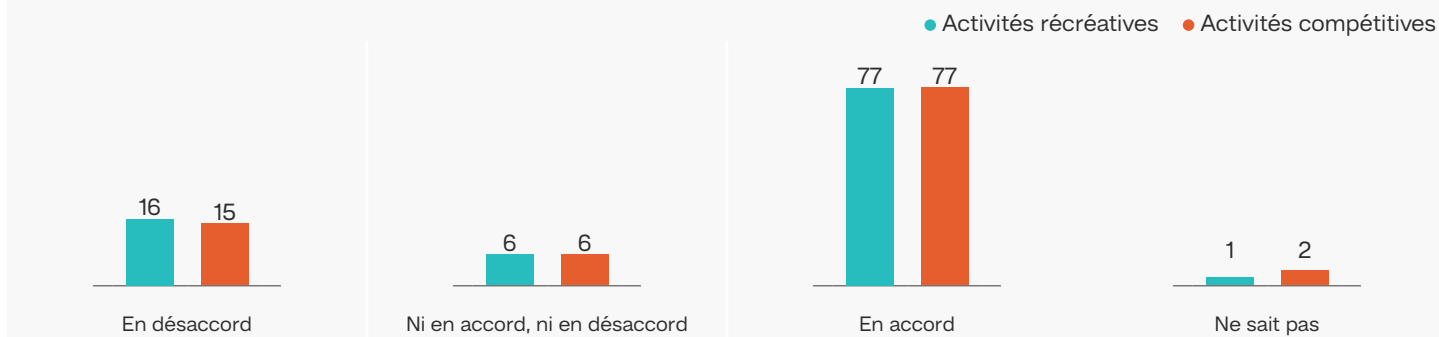
Caractéristiques	Intervenants (en %)
<b>Fonction principale (n = 105)</b>	
Membre de la direction	7
Enseignant(e) en EPS	37
Enseignant(e) au secondaire dans une autre matière que l'EPS	23
Responsable des sports	7
Technicien(ne) en loisirs	10
Technicien(ne) en éducation spécialisée	1
Entraîneur(se)	8
Autre	7
<b>Rôle(s) en lien avec les activités physiques offertes (excluant le cours d'EPS)* (n = 84)</b>	
Surveillance d'activité(s) physique(s)	57
Entraînement d'équipe(s) sportive(s)	64
Animation d'une ou de plusieurs activités physiques	56
Organisation d'activités physiques	58
Recrutement d'intervenants liés aux activités physiques	29
Gestion de budget lié aux activités physiques	25
Autre	1
<b>Années d'expérience en lien avec ces rôles (n = 81)</b>	
Moins de 2 ans	12
Entre 2 et 4 ans	17
Entre 5 et 9 ans	11
Entre 10 et 19 ans	38
20 ans et plus	19
Ne sait pas	3

\* Les intervenants scolaires pouvaient mentionner plus d'un rôle.

## Offre d'activités physiques et sportives de l'école

La majorité des intervenants soutient que l'offre d'activités physiques récréatives et compétitives de leur école permet aux élèves de pratiquer autant d'activités physiques que souhaité (voir Figure 12).

**Figure 12:** Perception que l'offre de l'école permet aux élèves de pratiquer autant d'activités physiques que souhaité (en %)

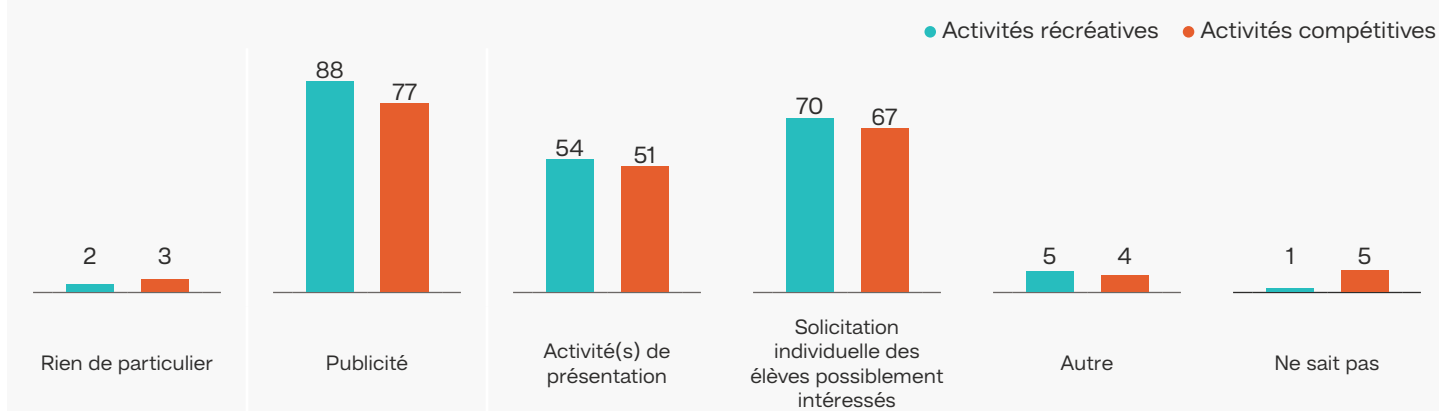


Ce résultat diffère de celui présenté dans la section précédente, qui indiquait qu'environ 60% des élèves affirmaient que l'école leur permettait de pratiquer autant d'activités physiques que souhaité. Cet écart montre la nécessité de mieux connaître les besoins des élèves afin de leur offrir des activités physiques et sportives qui leur plaisent et qui répondent à leurs besoins.

## Rôles et besoins des intervenants

La Figure 13 présente les actions réalisées par le personnel pour promouvoir et valoriser la participation des élèves.

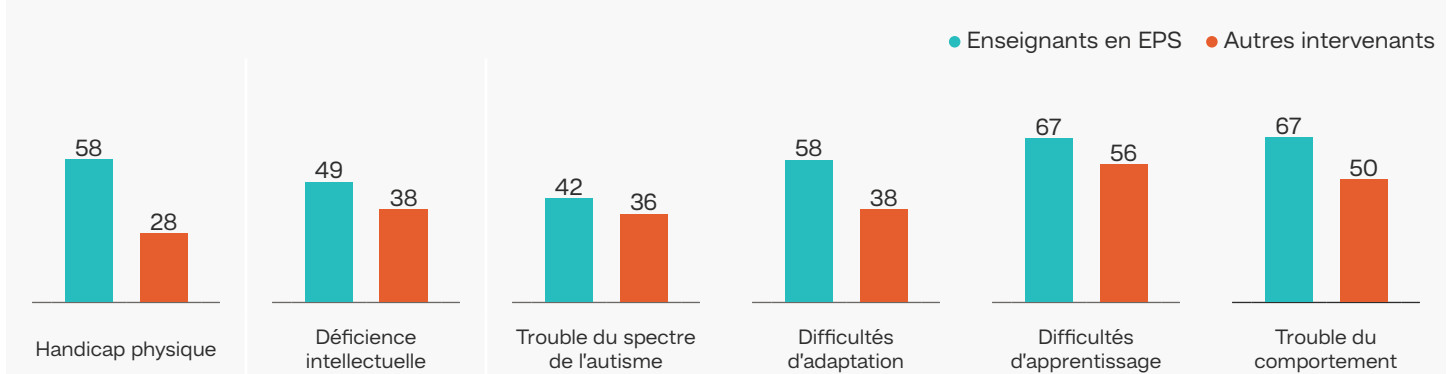
**Figure 13:** Actions réalisées par le personnel pour promouvoir et valoriser la participation des élèves (en %)



La majorité des intervenants fait différentes actions pour promouvoir et valoriser la participation des élèves, soit en publicisant les activités, en organisant des activités de présentation ou bien en sollicitant individuellement les élèves. Notons toutefois que l'avis des élèves sur la question n'a pas été recueilli.

Par ailleurs, 87% des intervenants ont rapporté être intéressés à assumer leur(s) rôle(s) en matière de pratique d'activités physiques et 85% se sont dits à l'aise avec ce(s) rôle(s). Les intervenants ont été questionnés quant à leur aisance à inclure les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA) dans leurs initiatives concernant la pratique d'activités physiques (voir Figure 14).

**Figure 14 :** Proportion d'intervenants scolaires affirmant être à l'aise d'inclure les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA) dans leurs initiatives en matière de pratique d'activités physiques selon leur fonction principale à l'école (en %)



Dans toutes les catégories, les enseignants en EPS se disent un peu mieux outillés que les autres intervenants à inclure les élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage dans leurs initiatives. On remarque également que les intervenants sont plus à l'aise d'intervenir auprès d'élèves présentant des difficultés d'apprentissage ou un trouble du comportement, et le sont moins lorsque les élèves présentent une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

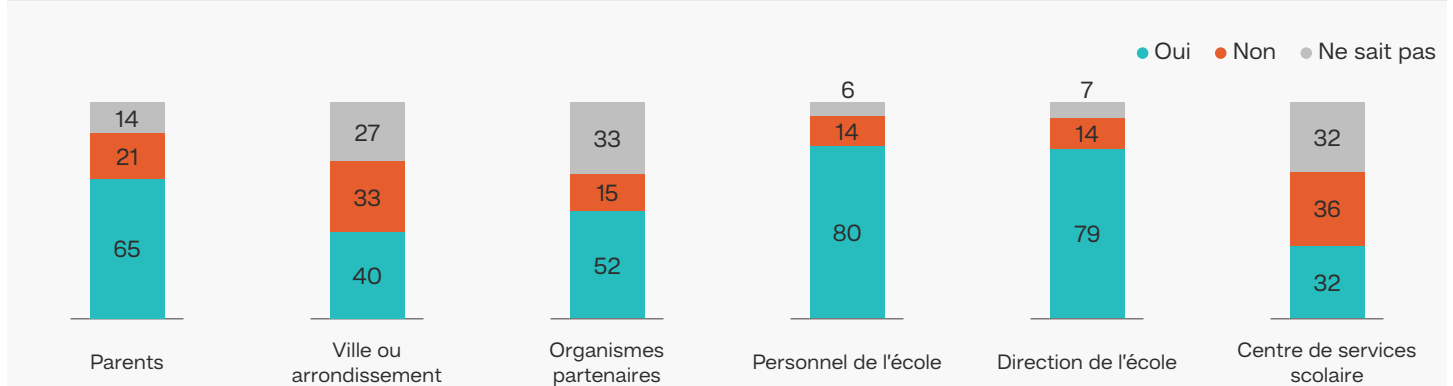
La **Figure 15** présente les besoins de formation ou d'accompagnement des intervenants. Les réponses sont plutôt variables: certains intervenants aimeraient bénéficier de davantage d'accompagnement ou de formation, alors que d'autres jugent que ce n'est pas nécessaire.

**Figure 15 :** Réponse des intervenants scolaires à la question « De l'accompagnement ou de la formation est-il offert aux membres du personnel de votre école dans le but de les aider à accomplir leur(s) tâche(s) liées à la pratique d'activités physiques adressées aux élèves ? » (en %)



Enfin, les intervenants scolaires ont été interrogés sur leur perception au sujet du soutien et de la collaboration dont ils bénéficient pour favoriser la pratique d'activités physiques des élèves (voir Figure 16). On remarque un fort soutien du personnel de l'école, de la direction et des parents, alors que le soutien de la Ville, des organismes partenaires et du centre de services scolaire est plutôt mitigé.

**Figure 16:** Obtention du soutien et de la collaboration requis pour répondre aux besoins des élèves (en %)



De plus, 36% des enseignants en EPS et 27% des autres intervenants ont mentionné avoir besoin de soutien additionnel pour assumer leur(s) rôle(s) en lien avec la pratique d'activités physiques. Ceux-ci ont mentionné entre autres que l'embauche de nouvelles ressources humaines, l'accès à de la formation et du soutien financier les aideraient à exécuter leurs tâches.



## Facteurs facilitants et obstacles

Différents facteurs peuvent faciliter ou au contraire nuire à la mise en place d'initiatives favorisant la pratique d'activités physiques. Ces facteurs peuvent être notamment d'ordre individuel, social ou organisationnel. Les **Tableaux 17** et **18** présentent les principaux facteurs facilitants et obstacles identifiés par les intervenants liés à la mise en place d'initiatives favorisant la pratique d'activités physiques des élèves.

**Tableau 17:** Principaux facteurs facilitants identifiés par les intervenants scolaires

Facteurs facilitants	Nombre d'intervenants	
	Nombre	%
Infrastructures de qualité en quantité suffisante	25	33
Implication et motivation des intervenants	24	32
Présence de ressources humaines	17	23
Types de programme (concentrations sportives, cours optionnels, activités parascolaires, midi-sport, etc.)		
Participation des élèves	15	20
Promotion des activités		
Caractéristiques des programmes (diversité de l'offre, activités offertes à tous, etc.)		

**Tableau 18:** Principaux obstacles identifiés par les intervenants scolaires

Obstacles	Nombre d'intervenants	
	Nombre	%
Infrastructures de mauvaise qualité ou en quantité insuffisante	42	62
Manque d'engagement et de participation des jeunes	14	21
Manque de ressources financières (afin d'assumer les frais des activités compétitives, de payer les entraîneurs, etc.)	13	19
Manque de temps	10	15
Matériel de mauvaise qualité ou en quantité insuffisante		
Manque de ressources humaines (animateurs, entraîneurs, etc.)		

À la lecture de ces deux tableaux, on constate que plusieurs éléments sont autant des facteurs facilitants que des obstacles; autant ils peuvent favoriser l'organisation d'activités physiques lorsqu'ils sont présents, autant ils peuvent être un frein majeur lorsqu'ils sont absents. C'est le cas notamment des infrastructures, des ressources humaines et de la participation des jeunes aux activités.

## 2.2.2. Résultats des groupes de discussion

Dans le but de partager des idées de solutions visant la mise en place en contexte scolaire d'interventions favorisant la pratique d'activités physiques des élèves et d'en discuter avec leurs collègues, 38 intervenants scolaires impliqués dans les activités physiques de leur école ont participé à l'un des sept groupes de discussion mis sur pied.

Les solutions proposées par les intervenants scolaires qui étaient communes à un grand nombre de groupes de discussion sont présentées dans le **Tableau 19**.

**Tableau 19:** Solutions proposées par les intervenants scolaires

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 7)
Promouvoir davantage la pratique d'activités physiques <b>ex aequo avec</b> Proposer des sorties sportives, récréatives et de plein air visant la pratique d'activités physiques		6
Augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques <b>ex aequo avec</b> Réorganiser la grille-horaire de l'école afin d'allouer plus de temps à la pratique d'activités physiques		5
Utiliser davantage les infrastructures sportives à l'extérieur de l'école <b>ex aequo avec</b> Assurer l'accès à une quantité suffisante d'infrastructures sportives de qualité <b>ex aequo avec</b> Améliorer l'approche utilisée pour favoriser la participation des élèves <b>ex aequo avec</b> Augmenter le budget dédié à la pratique d'activités physiques		4

Les solutions mentionnées par le plus grand nombre de groupes de discussion sont de proposer davantage de sorties visant la pratique d'activités physiques de même que de promouvoir la pratique d'activités physiques :

*« La visibilité des différents sports au niveau pas juste des élèves, des parents d'élèves, mais de la communauté, parce que souvent on sous-estime l'impact d'une vie active dans un milieu scolaire, pis si jamais les parents, ou encore les citoyens, ou les personnes qui sont dans l'environnement voient ce qui se passe à [nom de l'école], il peut y avoir des partenariats qui se créent, mais il peut y avoir aussi de l'engouement. »*

D'autres solutions ont également été proposées par une majorité de groupes de discussion, soit de modifier la grille-horaire de l'école afin d'allouer plus de périodes permettant la pratique d'activités physiques ainsi que d'augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques, notamment en offrant des activités différentes aux élèves moins intéressés par les activités sportives traditionnelles :

*« Ceux qui participent déjà participeront naturellement tant qu'il y aura une équipe et qu'il y aura une organisation et qu'il y aura quelqu'un qui les encadre. Les autres enfants qui ne sont pas "physiques" sont ceux que nous allons essayer de cibler avec des activités intramurales ou d'autres sortes de tournois. Il ne doit pas s'agir uniquement, je suppose, de sports d'équipe. Je pense que c'est là où nous devons chercher des activités alternatives parce que tous les enfants n'aiment pas jouer avec les autres ou faire partie d'une équipe. » [Traduction libre]*

Les intervenants scolaires de plusieurs groupes de discussion ont suggéré d'utiliser davantage les infrastructures sportives avoisinant l'école, dont celles appartenant aux villes, arrondissements ou organismes privés; d'assurer l'accès à une variété suffisante d'infrastructures sportives de qualité; et d'allouer davantage de budget pour les activités physiques comme solutions à envisager pour favoriser la pratique d'activités physiques des élèves des établissements d'enseignement secondaire. Finalement, améliorer l'approche utilisée par les intervenants pour favoriser la participation des élèves a également été mentionné dans plusieurs groupes de discussion. À ce sujet, un participant souligne :

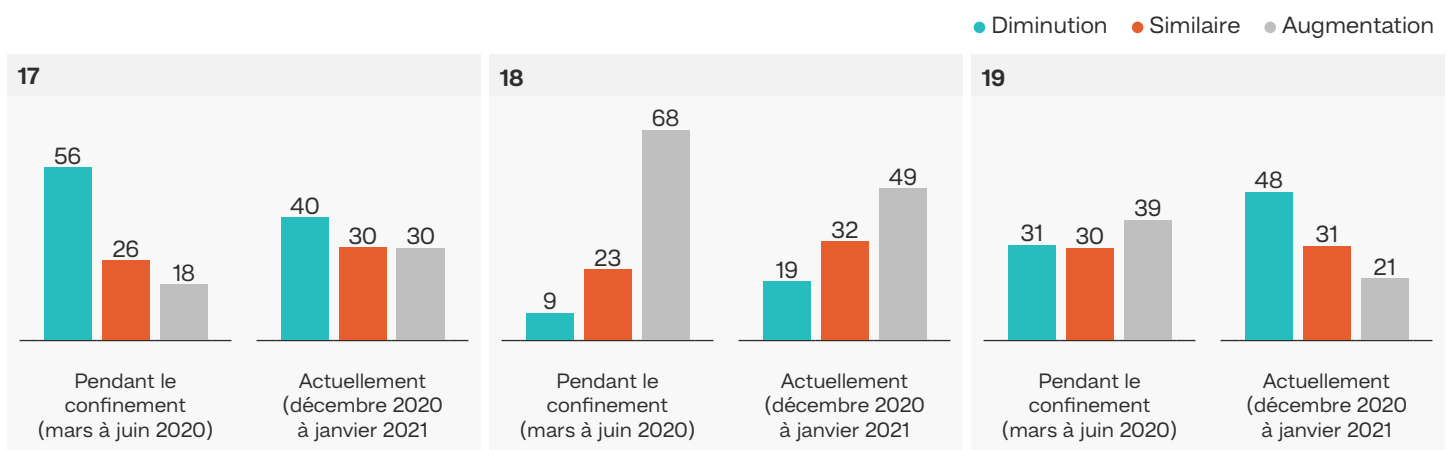
*« Je crois que c'est très bien, si c'est ce que [les élèves] souhaitent. C'est la raison d'être de notre école. [...] Laisser davantage d'autonomie aux enfants, [leur permettre] de dire ce qu'ils veulent. C'est bien, et nous devons écouter. » [Traduction libre]*



## 2.3. Impact du confinement sur la pratique d'activités physiques

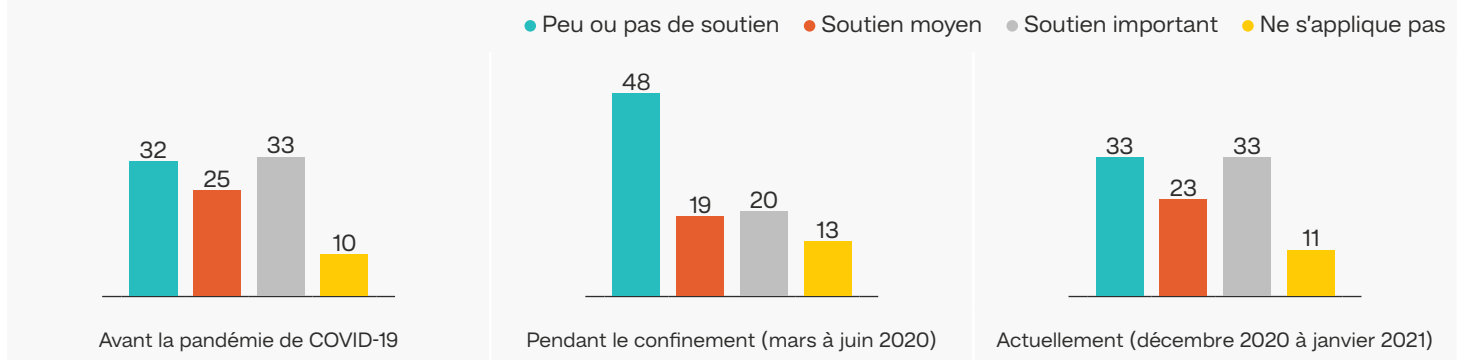
Puisque la consultation des élèves du projet **GO – Le secondaire s'active!** a eu lieu en décembre 2020 et en janvier 2021, les participants ont pu s'exprimer sur l'impact du confinement imposé par la pandémie de COVID-19 sur leurs habitudes de vie. Les données obtenues confirment ce qui était soupçonné, à savoir que la pandémie a grandement perturbé certaines habitudes de vie des adolescents montréalais en général. Si les données antérieures sur les habitudes de vie des adolescents étaient considérées comme alarmantes avant la pandémie, elles en sont maintenant à un stade critique. Cet arrêt forcé a causé chez les élèves une importante diminution de la pratique d'activités physiques, une augmentation notable de l'utilisation des écrans à des fins de loisir ainsi qu'une diminution de la durée du sommeil (**voir Figures 17, 18 et 19**).

**Figures 17, 18 et 19:** Variation du temps consacré à la pratique d'activités physiques (17), à l'utilisation des écrans à des fins récréatives (18) et à la durée du sommeil (19) comparativement à avant la COVID-19 (février 2020) (en %)



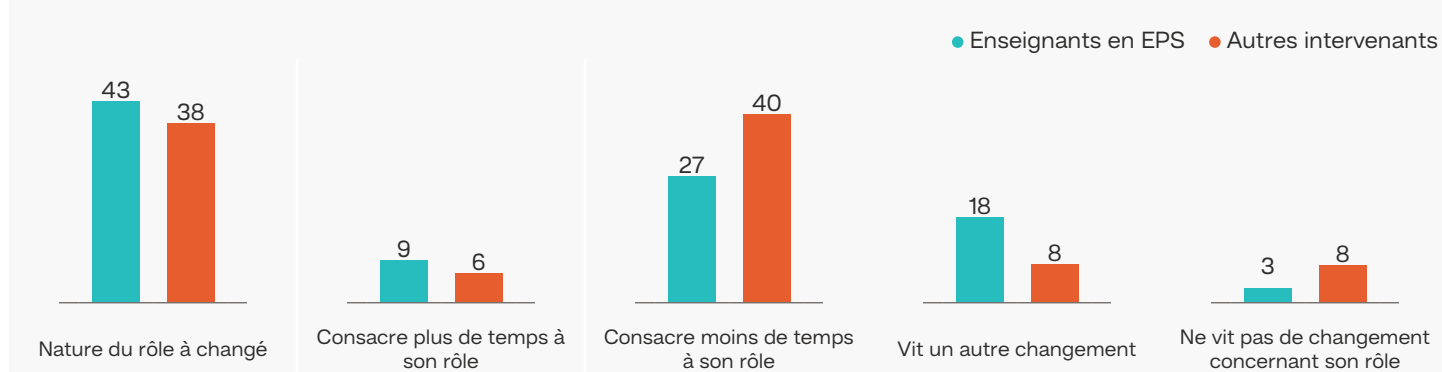
Une grande proportion des élèves (48 %) mentionne ne pas avoir eu de soutien du personnel de l'école concernant sa pratique d'activités physiques pendant le confinement (mars à juin 2020). Ce pourcentage avait diminué légèrement au moment de la collecte des données, soit en décembre 2020, pour atteindre 33 % (**voir Figure 20**).

**Figure 20:** Soutien de l'école à la pratique d'activités physiques avant la pandémie de COVID-19, pendant le confinement (mars à juin 2020) et actuellement (décembre 2020 à janvier 2021) (en %)



Les réponses des intervenants scolaires semblent confirmer ces données. En effet, plusieurs intervenants affirment avoir vécu des changements dans leur rôle en matière de pratique d'activités physiques des jeunes pendant l'année scolaire 2020-2021 (voir Figure 21).

**Figure 21:** Changements vécus par les intervenants scolaires concernant leur rôle en matière de pratique d'activités physiques selon leur fonction principale à l'école (en %)





## PISTES DE RÉFLEXION ET D'ACTION

Les pistes d'action proposées dans le tableau ci-dessous proviennent, en premier lieu, des réflexions découlant des résultats des questionnaires remplis par les organismes, les élèves et les intervenants scolaires. Les groupes de discussion ont par la suite permis d'approfondir ces réflexions et d'ajouter des pistes d'action. Celles-ci ont été validées et bonifiées par les partenaires du projet.

**Tableau 20 :** Pistes de réflexion et pistes d'action pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire chez les jeunes du secondaire montréalais

Thèmes	Pistes de réflexion	Pistes d'action
<p><b>Partenariat entre les écoles et les organismes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'absence de partenariat ou de communication avec l'école est l'obstacle identifié par le plus grand nombre d'organismes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voici des suggestions pour les organismes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulter le <a href="#">4 Guide d'accompagnement dans le déploiement d'activités de loisir et de sport en contexte parascolaire au secondaire</a> du Conseil québécois du loisir pour connaître les étapes dans la préparation de l'offre d'une activité parascolaire.</li> <li>• Communiquer avec les CSS/CS pour <b>valider les façons de procéder</b> dans chacune des écoles.</li> <li>• Créer de nouveaux partenariats (associations, clubs, villes, etc.).</li> </ul> </li> <li>- Voici des suggestions pour les écoles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier un responsable</b> dans l'école pour la gestion des activités parascolaires et des activités physiques externes et consulter le <a href="#">4 Guide de l'enseignant en EPS responsable des projets d'activités physiques à l'école</a> de la FEEPEQ.</li> <li>• Inclure l'activité physique dans le projet éducatif de l'école et encourager le développement d'une <b>culture scolaire</b> qui valorise la pratique d'activités physiques.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Infrastructures et équipements sportifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le manque d'infrastructures et d'équipements sportifs est un obstacle identifié autant par les organismes que par les intervenants scolaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'assurer de la <b>disponibilité</b> des plateaux sportifs et rendre disponibles l'équipement et le matériel nécessaires pour que les élèves puissent être actifs physiquement pendant leurs temps libres.</li> <li>- Évaluer la possibilité d'<b>établir des partenariats</b> avec d'autres écoles, la Ville ou l'arrondissement, un centre communautaire, une maison des jeunes ou d'autres organisations pour des prêts d'équipements et d'infrastructures.</li> <li>- Construire, entretenir et rendre disponibles les infrastructures en fonction des besoins des jeunes et des écoles. Créer un <b>environnement favorable à la pratique d'activités physiques</b> chez les jeunes en ajoutant des infrastructures et des plateaux d'activités à proximité des écoles et des organismes.</li> <li>- Utiliser davantage les infrastructures sportives de proximité, soit près de l'école ou dans le même quartier (rues, parcs, terrains sportifs).</li> </ul>
<p><b>Ressources humaines et financières</b></p>	<p><b>Ressources humaines :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le manque de ressources humaines est un obstacle principalement mentionné par les intervenants scolaires.</li> <li>- 36 % des enseignants en EPS et 27 % des autres intervenants ont mentionné avoir besoin de soutien additionnel (formation, embauche de nouvelles ressources humaines) pour assumer leur rôle en lien avec la pratique d'activités physiques.</li> <li>- Plusieurs intervenants ont rapporté avoir des besoins en formation et en accompagnement pour les soutenir dans leurs tâches liées à la pratique d'activités physiques des élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Former et accompagner</b>, de différentes façons, les intervenants dans leurs tâches liées à la pratique d'activités physiques des élèves (ex. : formation <i>La motivation pour mieux apprendre</i> avec le conseiller pédagogique en EPS du CSS/CS, sonder les intervenants pour connaître leurs besoins, offrir du parrainage entre membres du personnel, embaucher des organismes pour soutenir et accompagner les intervenants).</li> <li>- <b>Impliquer</b> les ressources humaines dans les décisions de l'organisme ou de l'école.</li> <li>- Nommer un conseiller pédagogique chargé d'<b>accompagner</b> les écoles en lien avec les interventions à mettre en place pour favoriser la pratique d'activités physiques des élèves.</li> <li>- <b>Valoriser</b> l'implication du personnel de l'école dans les interventions favorisant la pratique d'activités physiques des élèves en la reconnaissant dans ses tâches, notamment grâce à une libération.</li> <li>- Évaluer le besoin d'<b>embaucher</b> du nouveau personnel pour aider à la mise en place d'initiatives favorisant la pratique d'activités physiques à l'école (coordinateur des sports, technicien en loisirs, entraîneurs ou entraîneurs adjoints, animateurs, etc.).</li> </ul>
	<p><b>Ressources financières :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le manque de ressources financières est un des obstacles mentionnés par les organismes, mais également par les intervenants scolaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profiter de l'aide financière prévue à l'intérieur de la <a href="#">4 Mesure 15028</a> afin de mettre en place un environnement favorable à la pratique d'activités physiques.</li> <li>- Prévoir le financement nécessaire pour assurer la pérennité de la Mesure 15028.</li> <li>- Mettre en place une <b>veille systématique</b> des sources de financement disponibles pour les organismes.</li> </ul>

### Activités extracurriculaires :

- Une grande proportion d'élèves, surtout les filles et les personnes de diverses identités de genre, a peu ou pas d'intérêt, ou encore un intérêt moyen pour les activités extracurriculaires proposées à l'école. Le manque d'intérêt pour les activités physiques offertes à l'école est l'un des principaux obstacles à la pratique d'activités physiques des élèves.
- On note qu'une grande proportion d'élèves aime autant les activités physiques libres qu'organisées. De plus, les activités physiques libres semblent un peu plus appréciées que celles organisées dans presque tous les sous-groupes.
- Les filles et les garçons semblent aimer autant les activités récréatives que compétitives, alors que les personnes de diverses identités de genre ont un intérêt plus marqué pour les activités récréatives.
- Augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques à l'école, offrir des sorties sportives, récréatives et de plein air, réorganiser la grille-horaire et offrir des programmes axés sur la pratique d'activités physiques sont des solutions prioritaires, identifiées par les élèves, permettant de favoriser leur pratique d'activités physiques.
- Les organismes offrent surtout des activités après l'école et pendant les heures de classe, mais moins à l'heure du dîner ou avant les heures de classe.

### Offre d'activités physiques à l'école

#### Pauses actives :

- Seulement 18% des élèves respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et 38% des élèves pratiquent moins de 20 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour durant la semaine.
- Le manque de temps dans l'horaire de la journée est un obstacle principal identifié par les intervenants scolaires.

#### Cours d'EPS :

- Les résultats montrent que les élèves, surtout les garçons, semblent avoir un grand ou un très grand intérêt pour le cours d'EPS. Malgré tout, une proportion non négligeable d'élèves a peu ou pas d'intérêt, ou encore un intérêt moyen.
- 60% des élèves ont identifié l'augmentation du temps alloué au cours d'EPS comme solution prioritaire permettant de favoriser leur pratique d'activités physiques.

- **Augmenter et diversifier** l'offre d'activités selon les intérêts des élèves (pratique libre ou organisée, récréative ou compétitive, sports individuels ou collectifs) dans différents plateaux (gymnase, piscine, parc extérieur, etc.). Offrir des activités **sans égard au genre de l'élève** afin d'inclure les personnes de diverses identités de genre.
  - **Adapter** la programmation d'activités physiques en cours d'année scolaire en fonction des intérêts des élèves, du taux de participation aux activités proposées et de la saison. S'assurer que le contexte de pratique des activités physiques soit modulable selon les goûts du moment (ex. : le midi, pour l'activité de basketball, la moitié du gymnase sert à la pratique libre et l'autre à la pratique organisée) ou que le contexte de pratique varie d'une semaine à l'autre (ex. : semaine 1, badminton récréatif; semaine 2, badminton compétitif).
  - **Réorganiser la grille-horaire** de façon à pouvoir ajouter du temps pour la pratique d'activités physiques (ex. : avant les cours, pendant l'heure du dîner, après les cours) et y intégrer des activités d'initiation afin de faire découvrir de nouvelles activités physiques aux élèves.
  - Organiser régulièrement, au cours de différentes saisons, des **sorties sportives, récréatives et de plein air** en veillant à ce que l'ensemble des élèves, principalement les plus à risque d'être inactifs, puisse en profiter.
  - Informer les élèves et faire la **promotion** des activités physiques offertes à l'école à des moments et à des endroits stratégiques en utilisant divers moyens de communication.
  - Créer ou promouvoir des **programmes** axés sur la pratique d'activités physiques, sans égard aux habiletés physiques et motrices (ex. : créer des concentrations ou des options sport, créer des programmes combinant l'activité physique à d'autres domaines comme l'art ou l'informatique).
  - Organiser des événements de découverte, des « fêtes du sport ».
- Offrir à l'école des **périodes actives** à intervalles réguliers tout au long de la journée (ex. : avant les cours, pendant l'heure du dîner, après les cours).
  - Sensibiliser les intervenants scolaires à l'intégration de pauses actives dans leur enseignement.
- Encourager les enseignants en EPS à sonder les filles et les personnes de diverses identités de genre afin de comprendre leur manque d'intérêt pour leur cours et adapter celui-ci en conséquence.
  - **Former ou accompagner** les enseignants en EPS afin de développer davantage leur sensibilité à ces problématiques et de mieux ouvrir le dialogue avec les filles et les personnes de diverses identités de genre.
  - Prévoir des activités adaptées aux différents niveaux de compétence des élèves et varier les contextes de pratique proposés (activités récréatives, sportives, ludiques, de plein air, etc.).
  - **Augmenter** le temps alloué au cours d'EPS.
  - **Former ou accompagner** les enseignants en EPS à mettre en place des stratégies favorisant la motivation des élèves à apprendre et leur engagement dans les activités d'apprentissage proposées (ex. : participer à la formation *La motivation pour mieux apprendre*, s'informer auprès du conseiller pédagogique en EPS).
  - **Former ou accompagner** les enseignants en EPS afin que leurs interventions favorisent le développement de l'autonomie et la responsabilisation des élèves à l'égard de leur pratique d'activités physiques.

	<p><b>Intérêt, motivation et participation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Environ le tiers des garçons et la moitié des filles ont un intérêt faible ou moyen pour la pratique d'activités physiques en général.</li> <li>- Les principaux facteurs motivants identifiés par les élèves sont d'ordre individuel ou social (aspect social, amélioration de la condition physique, plaisir ressenti de pratiquer des activités physiques, goût de la compétition et envie de performer, et maintien ou perte de poids).</li> <li>- Le manque de temps, le manque de motivation et le manque d'énergie sont des obstacles à la pratique d'activités physiques.</li> <li>- La participation des élèves peut autant être un facteur facilitant qu'un obstacle pour les intervenants scolaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sonder</b> régulièrement les élèves, particulièrement ceux qui ne participent pas aux activités physiques proposées, concernant les activités physiques à offrir à l'école, en considérant le genre, le cycle, la spécificité des saisons et l'intérêt variable pour la pratique d'activités physiques en général.</li> <li>- <b>Impliquer</b> les élèves dans la planification des activités à offrir à l'école afin de soutenir leur besoin d'autonomie.</li> <li>- Proposer ou développer (avec des élèves) des <b>capsules d'information</b> sur les bienfaits de l'activité physique ou sur la gestion du temps et l'importance de l'équilibre entre les études, les amis, la pratique d'activités physiques, etc.</li> <li>- Prioriser, dans la programmation d'activités physiques à l'école, des activités permettant aux jeunes de se rassembler et d'avoir du plaisir entre amis. Offrir des activités qui misent sur le <b>plaisir du jeu libre et actif</b>.</li> <li>- Désigner des <b>ambassadeurs</b> (sportifs et non sportifs) dans l'école pour solliciter la participation des élèves aux activités physiques proposées.</li> <li>- Impliquer tous les intervenants scolaires de l'école dans la promotion d'un mode de vie actif.</li> <li>- <b>Responsabiliser</b> les élèves en lien avec l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et les accompagner dans leurs démarches.</li> <li>- Favoriser des environnements sans jugement ni violence.</li> </ul>
<p><b>Élèves</b></p>	<p><b>Utilisation d'applications lors de la pratique d'activités physiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 28 % des élèves ont identifié leur habitude d'utilisation des écrans comme barrière à leur pratique d'activités physiques.</li> <li>- 44 % des élèves ont utilisé une application liée à la pratique d'activités physiques au cours du mois précédant l'enquête. Toutefois, un nombre considérable de jeunes ne connaît pas d'applications en lien avec l'activité physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer des activités physiques à l'intérieur desquelles l'usage des <b>écrans</b> permet de bonifier les <b>apprentissages</b> et <b>accompagner les élèves</b> pour y arriver.</li> <li>- <b>Présenter diverses applications</b> favorisant la pratique d'activités physiques des jeunes et leur apprendre à bien s'en servir (ex.: Strava, Bouge-toi l'Cube).</li> <li>- Prendre connaissance des outils <b>Pause ton écran</b> de Capsana et les faire connaître.</li> <li>- Conclure des ententes avec des entreprises pour offrir aux élèves des applications gratuites favorisant la pratique d'activités physiques.</li> </ul>
<p><b>Transport des jeunes</b></p>	<p><b>Transport des élèves vers l'activité ou de l'activité vers la maison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Certains problèmes de transport des élèves sont un obstacle majeur que doivent affronter les organismes.</li> </ul> <p><b>Transport actif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 56 % des élèves habitent à moins de 30 minutes à pied de l'école et 31% utilisent un mode de transport actif pour s'y rendre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Soutenir</b> les écoles qui souhaitent mettre en place un système de transport pour les jeunes.</li> <li>- Mieux connaître les <b>besoins</b> des écoles en matière de titres de transport et distribuer ceux-ci aux écoles.</li> <li>- <b>Aménager des espaces</b> pour les vélos, mais également pour les planches à roulettes, les trottinettes, etc.</li> <li>- Assurer un <b>corridor scolaire actif sécuritaire</b> (en collaboration avec la Ville ou l'arrondissement) pour permettre aux élèves de pratiquer un mode de transport actif pour se rendre à l'école.</li> <li>- <b>Inciter</b> les élèves à utiliser un mode de transport actif pour se déplacer vers l'école en faisant de la publicité ou en instaurant une semaine annuelle de marche ou de vélo vers l'école.</li> <li>- Permettre l'accès à des <b>douches et à des vestiaires</b>.</li> </ul>

## CONCLUSION

Le projet **GO – Le secondaire s'active!** avait pour but d'identifier les facteurs facilitants, les obstacles et les besoins liés à la pratique d'activités physiques chez les élèves fréquentant une école secondaire publique de l'île de Montréal. À cet égard, le présent rapport résume les principaux constats issus d'une analyse fine des données recueillies à l'aide de questionnaires et de groupes de discussion auprès de 50 organismes de sport, de loisir et de plein air, de 2948 élèves et de 105 intervenants scolaires montréalais.

Les résultats de cette étude présentent d'importants constats sur la situation actuelle en matière de pratique d'activités physiques à l'adolescence. Ils soulèvent également leur lot de réflexions en lien avec la qualité de l'expérience vécue par les élèves, notamment en matière d'interventions et de contenus proposés dans le but de développer leur autonomie dans la pratique d'activités physiques. Ces aspects devront faire l'objet d'une attention particulière afin de favoriser la pratique d'activités physiques des adolescents.

Finalement, si la pandémie de COVID-19 a grandement perturbé certaines habitudes de vie des adolescents, notamment leur pratique d'activités physiques, des initiatives concrètes doivent être prises, dès maintenant, afin de leur permettre d'adopter, de retrouver ou de maintenir un mode de vie physiquement actif à l'école. En ce sens, **les pistes de réflexion et d'action proposées dans ce rapport visent à soutenir les organismes et les intervenants scolaires à faire des choix éclairés d'actions à réaliser pour favoriser la pratique d'activités physiques chez les élèves.** Ces acteurs privilégiés ont un rôle important à jouer afin de permettre à l'environnement scolaire d'être favorable à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les élèves. En travaillant en concertation, les organismes, les intervenants scolaires et les élèves peuvent réussir à influencer de façon positive et considérable la pratique d'activités physiques des adolescents et, ainsi, les guider vers un mode de vie physiquement actif pour la vie.



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Partenaires:

---



SPORT ET LOISIR  
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL



 Université de  
Sherbrooke