

Les enfants montréalais et l'activité physique à l'école primaire



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX

DE MONTRÉAL-CENTRE

Direction de la santé publique



Kino-
Québec

A young child in a school uniform is running on a grassy field. The child is wearing a light-colored shirt and dark pants. The background is slightly blurred, showing trees and a fence.

Problématique

Une proportion importante des jeunes âgés de 13 ans ne font pas suffisamment d'activité physique pour en retirer la majorité des bénéfices pour la santé (57 % des garçons, 71 % des filles) (1). Les avis d'experts recommandent, en plus de la pratique quotidienne d'activité physique, la pratique d'un minimum de trois sessions de 20 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (2). Des données canadiennes sur la santé des jeunes, recueillies entre 1990 et 1998, montrent une diminution de la pratique de l'activité physique de 17 % chez les garçons et de 25 % chez les filles de 6^e année qui faisaient de l'exercice deux fois ou plus par semaine en dehors des heures de classe (3). La fréquence de pratique d'activités physiques diminue de façon progressive jusqu'à la fin du secondaire chez les deux sexes.

En contrepartie, les jeunes occupent une partie importante de leur temps libre à regarder la télévision, à jouer à des jeux électroniques ou à l'ordinateur. Les jeunes du niveau primaire sont aussi de plus en plus nombreux à utiliser un mode de transport motorisé au détriment de la marche ou de l'usage du vélo pour aller à l'école. Alors que 80 % des enfants canadiens de sept et huit ans se rendaient à l'école à pied en 1971, cette proportion chutait à 9 % en 1990 (4).

L'école s'avère souvent le seul milieu où l'enfant est assuré de faire de l'activité physique

L'augmentation de la sédentarité chez les jeunes ne serait par ailleurs pas étrangère à l'excès de poids et d'obésité juvénile qui frappe cette population (5). De plus, on associe étroitement l'excès de poids ou l'obésité à la présence d'hypertension, de diabète de type 2 (non-insulinodépendant), de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer (6).

Pourtant, les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques pour la santé sont connus, notamment en ce qui a trait à la masse et la densité osseuse, la masse corporelle, le profil lipidique, la tension artérielle, la santé cardiovasculaire ainsi que les liens possibles avec la santé mentale (2). Ceci en fait donc une habitude de vie à privilégier pour se maintenir en bonne santé.

Contexte

Depuis septembre 2000, le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) a mis en place une réforme du curriculum scolaire au primaire et au secondaire. Comme nous le verrons dans ce document, cette réforme a notamment pour conséquence de modifier le contenu et le temps alloué au cours d'éducation physique dans les écoles primaires du Québec.

Alors que depuis 1979 la recommandation de pratique hebdomadaire était de 120 minutes, le nouveau programme recommande désormais à chaque école primaire d'offrir un minimum de 60 minutes d'éducation physique par semaine dans lequel on prévoit l'inclusion d'un nouveau volet théorique d'éducation à la santé. Cette nouvelle recommandation ministérielle pourrait donc avoir comme conséquence de réduire davantage le temps accordé au cours d'éducation physique dans le curriculum scolaire.

En vertu du nouveau programme pédagogique, le ministère a cependant prévu d'ajouter un certain nombre d'heures par semaine pour l'enseignement des matières obligatoires du programme, dont fait partie le cours d'éducation physique¹. Cependant, la décision d'allouer plus de temps à une matière plutôt qu'à une autre revient au conseil d'établissement de chaque école. Or, faute de temps à la grille horaire déjà chargée, les directions d'école, les enseignants et les parents qui siègent au sein des conseils d'établissement se trouvent donc dans une situation où ils devront inévitablement faire des choix qui affecteront l'une ou l'autre de ces matières.

But de l'enquête

Préoccupée par la santé des jeunes et par l'impact potentiel de la réforme scolaire sur le bien-être des élèves du primaire, la Direction de la santé publique de Montréal-Centre a mené une enquête au printemps 2000 en collaboration avec les cinq commissions scolaires de l'Île de Montréal dans le but de dresser le portrait des occasions de pratique d'activités physiques dans les écoles primaires publiques de Montréal, avant l'implantation de la réforme scolaire.

La répétition de cette enquête d'ici 2004 nous permettra de comparer les données obtenues et d'évaluer les effets de la réforme scolaire sur le temps consacré au cours d'éducation physique et sur la pratique générale d'activités physiques des jeunes à l'école.

Aperçu méthodologique de l'enquête

L'enquête s'est déroulée dans les écoles primaires publiques des cinq commissions scolaires de l'Île de Montréal, soit les commissions scolaires de Montréal, English Montreal, Lester B. Pearson, Marguerite-Bourgeoys et Pointe-de-l'Île.

Au printemps 2000, les directeurs d'école et les éducateurs physiques ont rempli des questionnaires autoadministrés. Deux cent soixante-dix-sept écoles primaires ont participé à l'enquête sur un total de 316 écoles admissibles, soit un taux de réponse de 88 %.

Définitions

Notons que pour la présente enquête, une occasion de pratique d'activités physiques est définie comme un moment de la journée scolaire durant lequel les élèves ont la possibilité d'être physiquement actifs. Ces occasions

de pratique ont été divisées en deux catégories: les occasions universelles et les occasions sélectives.

Les **occasions universelles** sont des occasions de pratique d'activités physiques qui sont offertes dans toutes les écoles et auxquelles tous les élèves participent. Le cours d'éducation physique et la récréation sont les seules occasions de pratique qui répondent à ces deux critères.

Quant aux **occasions sélectives**, elles sont définies comme des occasions de pratique d'activités physiques qui ne sont pas systématiquement offertes dans toutes les écoles et auxquelles ne participent pas tous les élèves. Les occasions sélectives retenues dans cette enquête sont: le temps réservé à la période de dîner et au service de garde, les activités parascolaires et les événements spéciaux en activité physique.

ue. Il est essentiel que l'école offre des occasions de pratique d'activités physiques pour que chaque

Résultats

Synthèse des occasions de pratique d'activités physiques dans les écoles primaires publiques de Montréal

Occasions universelles (100 % des élèves)					Occasions sélectives(<100 % des élèves)											
					Période de dîner		Activités physiques au service de garde			Activités parascolaires en activité physique				Événements spéciaux en activité physique		
Commissions scolaires	Cours d'éducation physique (minutes/semaine)	Cours d'éducation physique (% d'engagement moteur)	deux périodes de récréation (%)	Récréation (minutes/jour)	Élèves qui dînent à l'école (%)	Durée en minutes	Écoles avec service de garde (%)	Élèves exposés (%)	Activités physiques (heures/semaine)	Écoles qui les offrent (%)	Élèves exposés (%)	Activités physiques (heures/semaine)	Écoles qui les offrent après l'école (%)	Écoles qui les offrent au dîner (%)	Écoles qui les offrent (%)	Nombre d'événements /année
1	80	73	74	27	47	84	97	44	3,3	91	21	1,7	97	21	100	2,8
2	70	70	56	25	61	80	100	43	4,7	79	22	1,2	84	62	96	2,4
3	65	68	60	24	64	82	93	53	4,0	65	30	1,6	94	30	98	2,8
4	60	78	32	19	78	73	97	30	4,3	89	32	1,3	75	86	97	3,4
5	60	72	0	15	92	61	85	32	3,2	95	45	1,5	63	68	100	2,6
TOUS	65	71	49	22	67	77	94	44	4,0	78	30	1,5	85	49	98	2,8

Notes: Les chiffres indiqués dans le tableau représentent la moyenne observée dans chacune des commissions scolaires.

Occasions universelles

Au printemps 2000, la durée moyenne du cours d'éducation physique est de 65 minutes par semaine. Toutefois, les professeurs d'éducation physique estiment alors que les enfants sont actifs en moyenne 71 % du temps du cours, ce qui diminue encore le temps durant lequel les élèves sont pleinement actifs. Par ailleurs, les répondants considèrent que l'horaire de cours trop chargé, les politiques du MEQ

et les autres priorités du conseil d'établissement (CE) de l'école représentent les principales barrières à l'augmentation du temps consacré au cours d'éducation physique.

Près de la moitié des écoles primaires publiques de l'Île de Montréal (49 %) offrent deux récréations par jour, alors que 51 % d'entre elles en offrent une. La durée moyenne du temps de récréation est de 22 minutes par jour. La contrainte d'horaire

liée au transport scolaire, le temps trop long que prennent les enfants pour s'habiller et l'horaire de cours trop chargé sont les principales raisons invoquées lors de l'enquête par les répondants, pour justifier le choix des écoles d'offrir une seule récréation par jour.

La pratique régulière d'activités physiques est essentielle à la santé des enfants. Les experts sont unanimes : les enfants devraient être physiquement actifs tous les jours. Or, les jeunes d'aujourd'hui sont plus que jamais sollicités par des activités passives.

Une école soit active tous les jours de classe. Mais elle a besoin d'appui pour relever ce défi...

Occasions sélectives

Le portrait des occasions de pratique sélectives nous indique que 67 % des enfants dînent à l'école et que la durée moyenne de la période du dîner est de 77 minutes. Le service de garde est quant à lui, offert dans 94 % des écoles de l'Île de Montréal. En moyenne, 44 % des élèves fréquentent les services de garde, qui consacrent en moyenne quatre heures par semaine à la pratique d'activités physiques.

Au moment de l'enquête, les activités parascolaires en activité physique sont offertes dans 78 % des écoles. En moyenne, 30 % des enfants participent à ces activités. Le temps consacré aux activités parascolaires en activité physique s'élève en moyenne à 1,5 heures par semaine. Dans 85 % des cas, les activités parascolaires en activité physique ont lieu après les heures de classe, alors que 49 % des écoles en offrent à l'heure du dîner. Les répondants estiment que l'utilisation des locaux par le service de garde, la contrainte d'horaire liée au transport scolaire, le manque de ressources humaines et les contributions financières demandées aux parents nuisent au développement d'activités parascolaires en activité physique.

La presque totalité des écoles du territoire (98 % en moyenne) organisent des événements spéciaux en activité physique. Les écoles organisent en moyenne 2,8 événements spéciaux en activité physique par année. À titre d'exemple, mentionnons le Mois ou la Semaine de l'éducation physique et du sport étudiant et les olympiades de fin d'année.

Autres résultats

D'autres résultats importants complètent ce portrait des occasions de pratique. À titre d'exemple, mentionnons que des ententes ont été conclues entre les écoles ou les commissions scolaires et les municipalités afin de permettre l'utilisation des installations sportives de la municipalité par l'école et d'obtenir le soutien du personnel des services récréatifs pour assurer l'animation de certaines activités en milieu scolaire. À cet effet, les résultats nous indiquent qu'en moyenne 62 % des écoles utilisent les installations sportives des villes. Quant aux ententes sur la participation de ressources municipales à l'animation dans les écoles, on constate que 37 % des écoles ont conclu ce genre d'entente.

L'enquête nous a aussi permis de constater que plus de 90 % des directeurs et des éducateurs physiques croient aux bienfaits de l'activité physique tant sur le plan physique que psychologique et se disent favorables à l'augmentation des occasions de pratique d'activités physiques à l'école.

Enfin, chez les écoles offrant plus d'occasions de pratique, on constate aussi une plus grande disponibilité des installations sportives de même qu'un intérêt accru de la part des élèves, des parents, des conseils d'établissements et des villes pour augmenter la pratique d'activités physiques à l'école.

Principaux constats pour l'action

À la lumière des résultats présentés dans ce rapport synthèse, nous avons pu dégager deux principaux constats qui nous amènent à proposer un ensemble de pistes d'action. Pour tenir compte de la réalité du milieu,

nous nous sommes appliqués à suggérer des moyens d'optimiser la pratique d'activités physiques des jeunes au primaire sans pour autant changer la structure même de la journée scolaire actuelle. Chaque école devrait toutefois analyser ces possibilités en tenant compte des moyens dont elle dispose pour agir.

Premier constat

Il existe une variété d'occasions de pratique d'activités physiques à l'école.

Malgré la diversité des occasions de pratique offertes, les résultats de notre enquête indiquent que les enfants n'ont pas tous accès à l'ensemble de ces occasions et que le temps qu'on y accorde est variable d'une école à une autre. Les avis scientifiques recommandent que les enfants soient actifs tous les jours, qu'ils pratiquent au moins trois sessions de 20 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou plus élevée par semaine et qu'ils aient accès à des activités qui mettent l'accent sur le plaisir et l'apprentissage (2). C'est pourquoi, il devient non seulement souhaitable de favoriser l'accès des jeunes au plus grand nombre possible d'occasions de pratique à l'école mais aussi de rendre ces occasions plus profitables afin de s'assurer que les enfants y participent pleinement.

Pistes d'action

- Maintenir la variété d'occasions de pratique d'activités physiques offertes à l'école.
- Augmenter, dans la mesure du possible, le nombre d'occasions de pratique d'activités physiques.
- Rendre plus profitables les occasions de pratique afin de s'assurer que les enfants soient pleinement actifs lors de ces occasions.

En considérant le potentiel de chacune des occasions de pratique identifiées dans cette enquête, y a-t-il lieu de croire que certaines d'entre elles seraient plus profitables que d'autres pour les enfants?

Bien entendu les occasions universelles représentent un choix intéressant à privilégier puisque contrairement aux occasions sélectives, elles permettent à la totalité des élèves d'être actifs. Ainsi, le temps accordé à l'éducation physique à l'école revêt une importance capitale puisque de toutes les occasions de pratique offertes à l'école, le cours d'éducation physique demeure la seule forme encore obligatoire de pratique d'activités physiques offerte à tous les élèves du primaire sans exception.

En termes de durée, on constate que même avant l'implantation de la réforme scolaire, le temps moyen de 65 minutes par semaine alloué au cours d'éducation physique dans les écoles primaires publiques de l'Île de Montréal est déjà moins élevé de 55 minutes par rapport au temps hebdomadaire de 120 minutes recommandé par le MEQ entre 1979 et 2000. Déjà en 1990, une enquête conduite par le MEQ avait démontré que seulement le quart des établissements scolaires du Québec appliquaient la recommandation en vigueur de 120 minutes par semaine. Cette situation nous invite aujourd'hui à faire preuve de vigilance puisque, 10 ans plus tard, nos résultats d'enquête démontrent qu'aucune des écoles primaires de notre échantillon ne se conforme à la recommandation initiale du ministère en matière de temps accordé à l'éducation physique.

Il importe de freiner cette tendance à la baisse, d'autant plus que l'ajout d'un volet théorique d'éducation à la santé, si ce dernier est offert dans le cadre du cours d'éducation physique, risque d'amputer davantage le temps où les enfants sont actifs.

Pistes d'action

- Envisager la possibilité d'allouer au cours d'éducation physique une partie du « temps non réparti », prévu par la réforme du curriculum scolaire, pour en augmenter la durée.
- Faire en sorte que le temps « actif » du cours d'éducation physique ne soit pas diminué par le nouveau volet théorique d'éducation à la santé.

Selon les écoles, les enfants bénéficient d'une ou deux récréations par jour. Plusieurs facteurs ont amené la moitié des écoles à abolir la récréation de l'après-midi. Cette coupure ne doit pas être considérée comme une solution sans conséquence sur le bien-être des enfants, puisque la récréation est une des rares occasions d'être actifs qui est offerte sans exception à tous les jeunes. Les barrières identifiées au début de ce texte ne devraient en aucun cas encourager les écoles à sacrifier la récréation de l'après-midi pour gagner du temps.

Indépendamment du nombre de récréations par jour, sachant que tous les enfants ne bénéficient pas pleinement de ces occasions en raison de leur niveau de participation variable, l'implantation de mesures permettant d'optimiser cette occasion de pratique serait aussi une avenue à considérer.

Pistes d'action

- Favoriser le maintien de deux récréations par jour.
- Développer des projets visant l'animation et/ou l'aménagement de la cour d'école pour les périodes de récréation, de manière à favoriser une participation optimale des jeunes durant ces périodes déjà offertes.

Parmi les occasions de pratique sélectives, il serait intéressant de privilégier les plus longues ou celles qui rejoignent le plus d'enfants. Ainsi, parmi les occasions sélectives étudiées, la période du dîner représente une plage horaire à explorer puisque près de 70 % des enfants dînent à l'école et que la période du dîner est d'une durée moyenne de 77 minutes.

Piste d'action

- Considérer la période du dîner comme un moment favorable pour permettre aux enfants d'être physiquement actifs.

Le service de garde constitue aussi une autre occasion sélective intéressante en raison des possibilités d'ajouter des activités physiques à celles déjà organisées. En effet, les écoles offrent en moyenne 25 heures de service de garde par semaine, dont moins du quart est consacré à l'activité physique.

Piste d'action

- Évaluer la possibilité d'augmenter le temps consacré à la pratique d'activités physiques au service de garde.

Bien qu'une importante proportion d'écoles offrent de l'activité physique en parascolaire, on y consacre peu de temps par semaine et une faible proportion d'élèves y participent. L'accessibilité à ces activités n'est cependant pas limitée par des critères de performance sportive, de condition physique ou de connaissance de l'activitéⁱ. Cependant, la contribution financière demandée aux parents semble en réduire l'accessibilité.

On peut toutefois penser que le fait d'offrir ces activités à l'heure du dîner permettrait de rejoindre davantage d'élèves. La participation des enfants est en effet plus élevée dans les écoles qui offrent les activités parascolaires à la période du dînerⁱⁱ. D'ailleurs, près de la moitié des écoles offrent déjà des activités parascolaires en activité physique à l'heure du dîner, ce qui en fait une occasion de pratique particulièrement intéressante pour les élèves du dernier cycle du primaire qui ne fréquentent généralement plus le service de garde.

Piste d'action

- Essayer d'offrir davantage d'activités parascolaires en activité physique, sans frais, particulièrement durant la période du dîner.

Finalement, les événements spéciaux en activité physique organisés annuellement dans les écoles sont des occasions de pratique additionnelles qu'il importe de maintenir pour leur caractère souvent inusité de même que pour l'ouverture aux nouvelles expériences qu'elles procurent aux jeunes qui y participent.

Piste d'action

- Maintenir l'organisation d'événements spéciaux en activité physique.

Deuxième constat

Pour continuer à jouer un rôle de premier plan en matière de promotion de la pratique d'activités physiques auprès des jeunes, l'école doit faire face à de nombreuses barrières et déjà des partenaires importants l'aident en ce sens.

Des résultats encourageants nous indiquent que la majorité des écoles ont déjà conclu des ententes de partenariat avec les municipalités pour utiliser leurs installations sportives. Cette avenue constitue une façon positive de répondre à l'une des barrières rencontrées par le milieu scolaire : l'absence de locaux pour faire de l'activité physique.

ⁱ Résultat non présenté

ⁱⁱ Résultat non présenté



Une plus faible proportion d'écoles ont également conclu des ententes au sujet de la participation des ressources travaillant dans les municipalités pour faire de l'animation dans les écoles. Comme le manque de ressources humaines constitue l'une des principales barrières au développement d'activités parascolaires en activité physique, cette solution semble également prometteuse.

Les parents sont aussi des partenaires importants. Ainsi les écoles où les parents se montrent intéressés à augmenter l'activité physique sont celles qui offrent le plus d'occasions de pratique.

Pistes d'action

Le potentiel d'action de tels partenariats nous incite donc à croire qu'il serait souhaitable:

- d'accentuer le partenariat entre les écoles et les services municipaux pour faciliter l'accès aux installations sportives des municipalités;

- de développer davantage d'ententes de partenariat afin d'obtenir la participation d'animateurs et de techniciens en loisirs des municipalités pour assurer l'animation des activités parascolaires;
- de continuer à sensibiliser les parents quant à l'importance de l'activité physique des enfants à l'école.

Quoique prometteuse, cette piste d'action ne peut cependant être considérée comme une solution unique pour faire face aux autres obstacles auxquels l'école doit s'attaquer. La recherche de solutions efficaces et réalistes pour aider le milieu scolaire à surmonter les obstacles tels que l'horaire de cours trop chargé, les politiques du MEQ, les autres priorités du CE et la contrainte d'horaire due au transport scolaire interpelle de nombreux acteurs sociaux.



Conclusion

En constatant la diversité des occasions de pratique d'activités physiques offertes et l'intérêt manifesté par les directeurs et les professeurs d'éducation physique pour augmenter la pratique d'activités physiques à l'école, il ne fait aucun doute que le milieu scolaire joue un rôle de premier plan en matière de promotion de la pratique d'activités physiques auprès des jeunes. Toutefois, l'école doit aussi pouvoir compter sur le soutien essentiel des parents mais aussi des partenaires des milieux communautaires, politiques et municipaux pour relever ce défi.

Les pistes d'action proposées précédemment à titre d'exemples nous invitent donc à travailler de manière concertée et nous encouragent à faire dès maintenant les efforts nécessaires pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes en milieu scolaire. Ce n'est qu'en optimisant, dans la mesure du possible, toutes les occasions de pratique où les enfants peuvent être physiquement actifs à l'école que nous pourrions contribuer à assurer un meilleur avenir de leur santé.

Références

1. Données préliminaires tirées de: Le portrait de santé. Le Québec et ses régions. Édition 2001. Institut national de santé publique, 2001.
2. Kino-Québec. L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes; Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, 2000, 24 p.
3. Santé Canada. L'activité physique et les loisirs dans La santé des jeunes: tendances au Canada. <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse/pscs/tendances.htm>, juillet 2000, p. 76-108.
4. Kino-Québec. Les jeunes et l'activité physique: Situation préoccupante ou alarmante? Ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
5. Tremblay, M.S., Willms, J.D. « Secular trends in the body mass index of Canadian children. » Canadian Medical Association Journal, Vol. 163, no.11, 28 novembre 2000. p. 1429-62.
6. World Health Organization (WHO). Obesity: Preventing and managing the global epidemic; Report of a WHO Consultation on Obesity, 1997, 275 p.

Une publication de l'équipe SNAP
(Santé, nutrition et activité physique)

Direction de la santé publique
Régie régionale de la santé
et des services sociaux de Montréal-Centre
1301, Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone : (514) 528-2400

Information : jrichard@santepub-mtl.qc.ca
dlesage@santepub-mtl.qc.ca

Ce document est aussi disponible sur Internet
à l'adresse suivante:

<http://www.santepub-mtl.qc.ca>