

# L'éducation physique, parlons-en !



**guide d'utilisation  
de la trousse de présentation**

Document réalisé par Kino-Québec Montérégie et l'Association des éducateurs et éducatrices physiques enseignants de la Montérégie

Adapté et présenté par Kino-Québec Montréal-Centre

Infographie de la page couverture :

Paul Cloutier

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

**Kino-Québec est un programme du Secrétariat au loisir et au sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régies régionales de la santé et services sociaux.**

# Guide d'utilisation de la trousse

---

## 1. Une trousse de présentation : pourquoi ?

### a) L'éducation physique et la loi sur l'Instruction publique

Les cours d'éducation physique sont sans contredit un élément majeur pour amener les jeunes à adopter un mode de vie physiquement actif. La réforme de l'éducation que nous vivons actuellement, a mené à la création des conseils d'établissement de même qu'à la refonte du curriculum. Comme vous le savez, le cours d'éducation physique deviendra le cours d'éducation physique et d'éducation à la santé. Le ministère travaille présentement à définir le contenu de ce cours. Quinze écoles primaires réparties dans toutes les régions du Québec expérimentent en 1999-2000 le nouveau curriculum au premier cycle (première et deuxième année) dont l'implantation est prévue à l'automne 2000.

Nous savons peu de choses actuellement sur le contenu de ce cours. Toutefois, nous savons que les écoles primaires devront réserver une heure par semaine dans la grille horaire pour atteindre les objectifs de ce cours. Une possibilité d'enrichissement en éducation physique et éducation à la santé d'une heure additionnelle par semaine sera également possible pour les écoles dont le conseil d'établissement en décidera ainsi.

Chaque école aura à identifier la ou les matières qu'elle pourra enrichir, en répartissant selon le cycle concerné, le temps alloué par la marge de manœuvre de 5,5 à 9,5 heures par semaine.

Au secondaire, la répartition du temps alloué aux matières se fait en unités. Chaque unité équivaut approximativement à 25 heures d'enseignements durant une année. Deux unités sont ainsi prévues annuellement pour l'éducation physique et l'éducation à la santé dans le nouveau curriculum. Il est également possible d'obtenir du temps additionnel par le biais de matières à option dont l'éducation physique fait partie.

### b) L'activité physique et les jeunes... on en parle !

Kino-Québec, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec et la Fédération québécoise du Sport étudiant ont amorcé à l'automne 1998 une vaste opération de sensibilisation et de mobilisation dans toutes les régions du Québec.

La première étape a été la production et la distribution d'environ 20 000 exemplaires de la brochure « *Les jeunes et l'activité physique, situation préoccupante ou alarmante ?* » dans toute la province. Les quelques 5000 éducateurs physiques enseignants, les directeurs d'école et les présidents des conseils d'établissement ont tous reçu un exemplaire. Cette brochure fait état d'un nombre important de données sur le déclin de la pratique d'activités physiques observé chez les jeunes. Plusieurs organismes provinciaux ont ensuite été rencontrés et ont donné leur appui à la présente opération. Il s'agit principalement de la Fédération des comités de parents du Québec (FCPPQ), la Fédération des commissions scolaires, la Fédération québécoise des directeurs d'établissements d'enseignements (FQDE), Sport Québec et le Regroupement québécois du lois municipal (RQLM).

Dans chacune des régions, des rencontres d'échanges ont également été réalisées auprès des principaux acteurs du milieu scolaire (éducateurs physiques, directions d'écoles, etc.). Ces activités se poursuivent encore cette année pour compléter cette première opération.

Une première campagne promotionnelle provinciale a également vu le jour en 1999. Plus de 65 000 jeunes du secondaire ont ainsi participé au concours « *Moi j'lâche pas... je reste actif !* » dont le porte-parole était Alexandre Despatie et auquel était associé Natrel et MusiquePlus. Une seconde campagne est prévue au printemps 2000 pour les jeunes du secondaire. Quelque 250 éducateurs physique ont également participé à un concours les invitant à partager leurs bons coups. La campagne de cette année prévoit également un concours pour les écoles secondaires avec des bourses régionales offertes par Kino-Québec.

Vous avez peut être remarqué aussi que plusieurs articles traitant de ce sujet ont paru dans les grands quotidiens tout comme la faible pratique des jeunes à l'activité physique a fait l'objet de reportages dans quelques stations de télévisions et radios nationales.

Kino-Québec Montréal-Centre, l'ARÉÉPEÏM et les ARSE de Montréal et du Lac Saint-Louis ont également uni leurs efforts pour mettre à la disposition des intervenants scolaire de l'Île de Montréal (principalement les éducateurs physiques) d'autres outils de sensibilisation et d'intervention en vue de les supporter dans leur démarche visant à faire de l'école un environnement de plus en plus favorable à la pratique de l'activité physique. Ces outils font partie de l'offre de service 1999-2000 « *Aidons-les à ne pas lâcher !* » qui a été envoyé à toutes les écoles primaires et secondaires en octobre 1999.

### **c) À vous de jouer !**

En tant qu'éducateur physique, nous pouvons choisir d'observer la scène, en se disant que le pire qui puisse arriver c'est le maintien du temps d'enseignement actuel et que cela est convenable. Mais nous pouvons aussi décider de nous engager à fond et mettre en évidence tous les bienfaits que procure une éducation physique de qualité pour l'apprentissage et la santé de nos élèves afin d'augmenter le temps alloué à l'éducation physique et à l'éducation à la santé.

Dans le contexte actuel entourant la négociation d'une nouvelle convention collective et compte tenu des moyens de pression présentement en vigueur, vous êtes les meilleurs juges pour choisir le moment opportun pour réaliser une présentation auprès du personnel, de la direction et du conseil d'établissement de votre école. Alors, à vous de jouer !

## **2. La présentation**

La présente trousse vise à vous aider à réaliser une présentation d'une durée d'environ 20 minutes. Vous devez donc être bien préparé et concis dans vos explications. L'important, c'est de présenter des données percutantes, des informations claires et des pistes d'action concrètes.

Toujours dans le but de vous faciliter la tâche, la présente trousse comprend une copie papier des 21 acétates de la présentation. Il vous sera ainsi plus facile de les reproduire sous format d'acétates selon la forme de présentation que vous choisirez. La dernière section du guide vous présente une version avec commentaires de chacune des acétates. Vous y trouverez un argumentaire, des données additionnelles et d'autres informations qui pourront vous être utiles dans votre présentation.

La brochure « Les jeunes et l'activité physique, situation préoccupante ou alarmante ? » demeure un excellent ouvrage de référence. N'hésitez pas à le consulter ou à le relire avant de faire votre présentation.

### **a) Objectifs de la présentation**

1. Sensibiliser les participants à la problématique de l'abandon de la pratique de l'activité physique chez les jeunes et ses répercussions sur la santé ;
2. Présenter les différentes contributions de l'éducation physique notamment pour le maintien et/ou l'augmentation de la pratique de l'activité physique auprès des jeunes ;

3. Présenter quelques exemples et pistes d'action que les écoles peuvent mettre en place pour maintenir et/ou augmenter la pratique de l'activité physique auprès des jeunes.
4. Influencer les membres du conseil d'établissement, de manière à ce qu'ils accordent davantage de temps à l'éducation physique et à l'éducation à la santé tel que le permet la marge de manœuvre ainsi qu'à d'autres formes d'activité physique dans le milieu école.

#### **b) À qui s'adresse la présentation ?**

Le conseil d'établissement approuve les orientations en matière d'enrichissement et le temps alloué à chaque matière. Il en est de même pour la programmation des activités éducatives (sorties, activités parascolaires, etc.). Le conseil d'établissement est donc une cible toute indiquée pour cette présentation. Mais il est important aussi de noter que les membres du personnel sont conviés à discuter de l'enrichissement et du temps accordé à chaque matière. Quant à la direction, elle doit proposer les orientations au conseil d'établissement. Avant de s'adresser au conseil d'établissement, il devient donc important d'approcher le personnel et la direction.

Il serait aussi très opportun de faire circuler la brochure « Les jeunes et l'activité physique, situation préoccupante ou alarmante ? » auprès de vos collègues et d'inviter la direction à lire la brochure si ce n'est déjà fait.

Pour ce qui est du conseil d'établissement, encore là, la procédure peut différer d'une école à l'autre. Mais en général, il faut tout simplement faire une demande à la direction ou auprès des représentants des enseignants pour être inscrit à l'ordre du jour. Et même si cela n'est pas exigé, il serait judicieux de faire parvenir par écrit au conseil d'établissement avant la rencontre les points qui seront abordés lors de cette dernière.

#### **c) Contenu de la présentation**

Les points qui seront abordés lors de la présentation sont les suivants :

1. Quelques données sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes (5 min.)
2. L'impact de la pratique de l'activité physique : (5 min.)
  - a) sur la santé : bénéfiques physiques, psychologiques et sociaux
  - b) sur l'apprentissage et la réussite scolaire

3. La contribution positive de l'éducation physique (5 min.)
  - a) pédagogique
  - b) bien-être et santé
  
4. Quelques pistes d'action et exemples de projets mis en place en milieu scolaire (5 min.)
  - a) dans les cours d'éducation physique
  - b) en dehors des cours d'éducation physique

Évidemment, vous pouvez adapter ou modifier le contenu de cette présentation en fonction du temps qui vous est accordé ou du message sur lequel vous désirez insister.





## LES FAITS

À PARTIR D'UN RECENSEMENT  
D'ÉTUDES :

- AMÉRICAINES
- CANADIENNES
- QUÉBÉCOISES

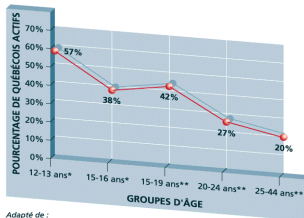


Afin de répondre le plus objectivement possible à ces questions, je vais vous présenter quelques données qui sont le résultat d'études américaines, canadiennes et québécoises qui apparaissent dans une brochure de Kino-Québec : « *Les jeunes et l'activité physique, situation préoccupante ou alarmante ?* »

Au départ, il est important de préciser qu'il n'y a pas beaucoup d'études sur ce sujet, qu'elles sont récentes, qu'elles concernent surtout les enfants à partir de l'âge de 12 ans. Toutefois, elles présentent toutes les mêmes tendances, que ce soit aux États-Unis, au Canada ou au Québec.

## Diminution des taux de pratique

Figure 1  
Déclin du nombre de Québécois physiquement actifs  
(3 fois / semaine et +) entre l'adolescence et l'âge adulte



Adapté de :  
\* Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, R. Dubeau et G. Godin, 1995;  
\*\* Enquête sociale et de santé 1992-1993, Santé-Québec, B. Nolin, 1995.

- Chute importante du taux de pratique au secondaire et se poursuivant jusqu'à l'âge adulte

Cette tendance est la suivante :

Dès l'adolescence, c'est-à-dire du passage du primaire au secondaire, les jeunes abandonnent progressivement la pratique de l'activité physique.

- À l'entrée au secondaire : 57% sont actifs (3 fois/semaine et plus)
- À la sortie du secondaire : 38% sont actifs.
- Ce déclin se poursuit jusqu'à l'âge adulte.
- En 3 ans, près de 20% des jeunes abandonnent la pratique 3 fois/semaine et plus.
- 4 jeunes sur 10 seulement sont suffisamment actifs pour en retirer des bénéfices pour la santé.
- Et lorsqu'on en parle aux éducateurs physiques, nos collègues nous disent que dès la 5<sup>e</sup> année, il devient plus difficile de faire bouger les jeunes et qu'ils sont moins enclins à faire des efforts.


## Un mode de vie de plus en plus passif



- En 1971, 80 % des enfants de 7 et 8 ans se rendaient à l'école à pied
- En 1990, seulement 9% des enfants de 7 et 8 ans se rendaient à l'école à pied
- 26 heures par semaine, en moyenne devant la télé
- Nombre croissant d'heures consacrées aux jeux électroniques, à l'Internet et au micro-ordinateur
- 23 heures par semaine assis à l'école



Cette génération de jeunes ont un mode de vie de moins en moins actif. Les jeunes choisissent de plus en plus des activités passives : ordinateur, jeux vidéo, télévision. Ils marchent de moins en moins et passent plusieurs heures par semaine, assis à l'école. (lire l'acétate).



## Diminution du temps consacré à l'éducation physique

### CANADA

- seulement 1/3 des écoles (1<sup>re</sup> à 12<sup>e</sup> année) ont un programme structuré

### QUÉBEC

- seulement 25% des commissions scolaires se conformaient à la période de temps recommandée de 120 minutes par semaine (1990)
- la réforme de l'éducation ne prévoit que 60 minutes/semaine d'éducation physique

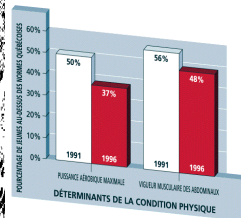
Et qu'en est-il de l'éducation physique?

Au Québec, très peu d'écoles se conforment aux 120 minutes d'éducation physique par semaine prévues dans l'ancien régime pédagogique. Avec la réforme de l'éducation, 60 minutes/semaine sont prévues avec une possibilité d'enrichissement pris à l'intérieur d'une disponibilité de 5.5 à 9.5 heures selon le cycle scolaire (primaire). Comme vous le savez, cette décision reviendra au conseil d'établissement.

- Sachant qu'une heure d'éducation physique n'équivaut pas à une heure d'activité physique (se changer, se déplacer, les consignes, etc.), une seule heure par semaine, ce n'est vraiment pas suffisant. Pourtant, on rejoint 100% de nos jeunes par les cours d'éducation physique. C'est aussi souvent la seule forme d'activités physiques accessibles pour les jeunes provenant de milieux défavorisés.

## Diminution du niveau de condition physique

Figure V  
Comparaison du pourcentage de jeunes de 12 à 17 ans se situant au-dessus des normes québécoises d'une bonne condition physique entre 1991 et 1996



- **Au Canada**, 60% des jeunes de 12 à 21 ans ne répondent pas aux normes d'une bonne condition physique
- **Au Québec**, la condition physique des jeunes de 12 à 17 ans s'est détériorée entre 1991 et 1996

Adapté du Rapport de l'évaluation de la condition physique des élèves de la Commission scolaire de la Chaudière-Etchemin, 1997.

Évidemment, comme les jeunes sont de moins en moins actifs, la condition physique s'est aussi détériorée. (Lire l'acétate).

## Progression de l'obésité et de l'excès de poids

- **CANADA** : de 1981 à 1988
  - la proportion de jeunes obèses a augmenté de 50% chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 % chez les jeunes de 12 à 17 ans
- **QUÉBEC** : de 1987 à 1993
  - la proportion de jeunes de 15 à 19 ans aux prises avec un excès de poids a augmenté de 64 % , passant de 11 % à 18 %

Une des répercussions de ce manque d'activité physique est la progression de l'obésité. (Lire l'acétate).

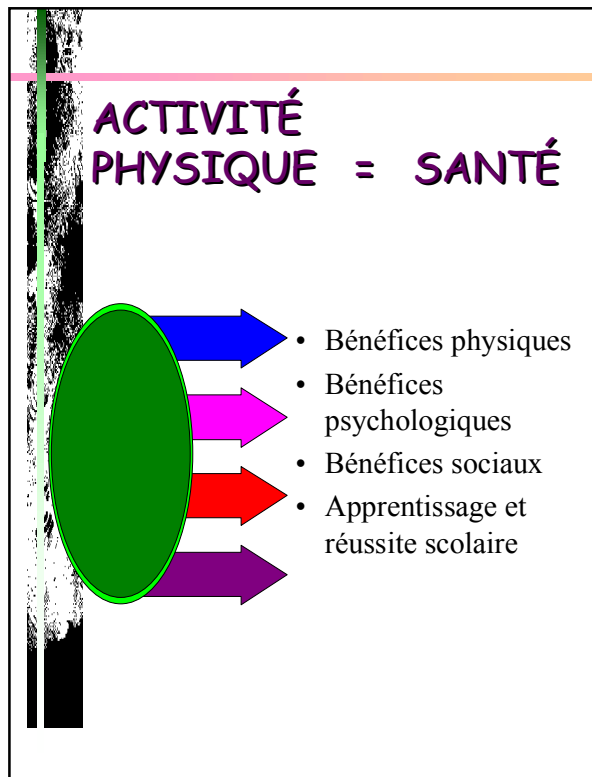
## Attention aux filles !




- Moins actives que les garçons
- Moins en forme que les garçons
- Se sentent moins bonnes que les garçons dès l'âge de 6 ans

Chez les filles, la situation est encore plus critique.

- À leur entrée au secondaire, 46% des filles sont actives (3 fois/semaine et plus) contre 68% chez les garçons.
- À leur sortie du secondaire, seulement 27% des filles sont toujours actives contre 46% pour les garçons.
- Les filles sont moins nombreuses à pratiquer des sports d'équipe, de combat ou de compétition.
- Dès l'âge de 6 ans, les filles comme les garçons trouvent que les garçons sont les meilleurs en sport.
- Les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre aux normes d'une bonne condition physique.

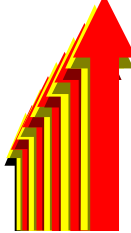


Pourtant, de plus en plus d'études le démontrent, l'activité physique régulière procure des bénéfices santé importants pour les jeunes.



## Bénéfices physiques

- La croissance
- Améliore l'endurance cardio-respiratoire, la résistance musculaire, la flexibilité, la posture et le contrôle du % de graisse
- Accroît la densité osseuse
- Protège contre certaines maladies: hypertension, diabète, cancer du colon, problèmes cardiaques



Une pratique régulière d'activité physique est importante pour la croissance des enfants. Elle permet, entre autres, d'améliorer, l'endurance cardio-respiratoire, la résistance musculaire, la flexibilité, la posture et de contrôler le pourcentage de graisse dans le poids corporel. Elle joue un rôle crucial en permettant d'accroître la densité osseuse, ce qui peut prévenir l'ostéoporose. Elle offre une excellente protection contre plusieurs maladies. Ainsi, les risques, à l'âge adulte, de mourir des suites d'un problème cardiaque, de développer le diabète, l'hypertension ou le cancer du côlon seront diminués chez les personnes qui auront adopté et maintenu, au cours de l'enfance, de l'adolescence et de leur vie adulte un mode de vie actif.

## Bénéfices psychologiques



- À court terme : concentration, créativité, mémoire, humeur et capacité à résoudre des problèmes
- À long terme : estime de soi, sentiment de bien-être, compétence physique, aide à vaincre l'ennui et à se libérer du sentiment de frustration et d'agressivité

À court terme, l'exercice amène un état de relaxation pour une période qui peut durer jusqu'à deux heures après l'arrêt de l'activité. Cette relaxation s'accompagne d'une amélioration de la concentration, de la créativité et de la mémoire, d'une meilleure capacité à effectuer les tâches et à résoudre des problèmes et d'une amélioration de l'humeur. À plus long terme, l'activité physique contribue à accroître l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment de bien-être et la compétence physique. Elle contribue à libérer le sentiment de frustration et d'agressivité que vivent certains jeunes et aide à vaincre l'ennui.

## Bénéfices sociaux

- Brise l'isolement
- Réduit certains comportements autodestructeurs et antisociaux
- Suscite un intérêt pour la santé et responsabilise quant à l'hygiène personnelle
- Permet d'apprendre le respect des règles et de développer la coopération
- Permet de gérer positivement l'échec et la réussite



La pratique régulière suscite chez les jeunes un intérêt pour leur santé et les responsabilise quant à leur hygiène personnelle. On sait, par exemple, que les jeunes qui sont actifs fument moins, mangent mieux et ont des meilleures habitudes de sommeil. De plus, l'activité physique permet de réduire certains comportements autodestructeurs et antisociaux. À travers la pratique sportive, les jeunes développent une meilleure discipline personnelle, brisent leur isolement, acquièrent davantage le respect de l'autorité et s'initient à la coopération entre les membres d'une équipe. Ils apprennent à s'exprimer, à interagir avec les autres, à faire face à l'échec et à gérer la réussite. Tous ces acquis leur seront utiles pendant toute leur vie.



## Apprentissage et réussite scolaire

- Les élèves qui bénéficient de périodes quotidiennes d'activités physiques obtiennent des performances scolaires égales ou supérieures aux autres élèves de même qu'une condition physique supérieure
- Les élèves qui participent aux sports interscolaires sont plus nombreux à obtenir des résultats scolaires au-dessus de la moyenne, ont une meilleure confiance en eux-mêmes, améliorent leur niveau de concentration et accroissent leur sentiment d'appartenance à l'école

En résumé, l'activité physique régulière procure des bénéfices santé très importants. En plus, on sait maintenant, grâce à quelques études, que les jeunes qui font régulièrement de l'activité physique réussissent mieux à l'école. (Lire l'acétate).



Évidemment, le jeune peut être actif en dehors des cours d'éducation physique.

Quelles sont donc les contributions spécifiques à l'éducation physique ou pourquoi doit-on avoir des cours d'éducation physique à l'école?

## L'éducation physique, c'est aussi de... l'éducation


Formation intégrale et  
multidimensionnelle des jeunes

- physique
- affectif
- cognitif
- social
- moral
- intellectuel



Il existe différentes définitions de l'éducation physique. Mais sur le plan pédagogique, l'éducation physique contribue à la formation générale de l'élève. Au moyen d'une variété d'activités, l'éducateur physique participe de façon directe ou indirecte au développement des multiples dimensions de l'être humain : physique, affective, cognitive, morale et intellectuelle.

De plus, la transmission des valeurs de fair play, de coopération et de respect de l'autre à travers l'apprentissage des différentes activités physiques caractérise le travail de l'éducateur physique, de l'entraîneur et de l'animateur sportif.




## L'éducation physique... au cœur d'une jeunesse active et en santé

1. Faire vivre :
  - des expériences positives
  - différentes activités
2. Développer :
  - des habiletés de base
  - le goût d'être actif
  - la confiance en soi
3. Acquérir des connaissances

Mais, au-delà de tous ces objectifs pédagogiques essentiels, l'éducation physique contribue largement à l'amélioration de la santé du jeune et à l'acquisition d'un mode de vie physiquement actif. Pour 20% de jeunes québécois vivant au sein de familles à faible revenu, l'éducation physique est souvent la seule forme d'activité physique vraiment accessible.

Voici, en résumé, les principales contributions de l'éducation physique en relation avec la pratique régulière de l'activité physique :

1. Les cours d'éducation physique permettent de faire vivre aux jeunes des expériences positives. C'est à travers l'apprentissage de différents types d'activités physiques et sportives, qu'il pourra faire des choix et reconnaître ses préférences.



## L'éducation physique... au cœur d'une jeunesse active et en santé

1. Faire vivre :
  - des expériences positives
  - différentes activités
2. Développer :
  - des habiletés de base
  - le goût d'être actif
  - la confiance en soi
3. Acquérir des connaissances

(suite)

2. L'éducation physique permet aussi aux jeunes, peu importe leur statut socio-économique, de développer des habiletés de base nécessaires à la pratique sportive. La perception de sa capacité à pratiquer une ou des activités sportives est un motif reconnu de la participation du jeune. Quand on s'estime bon et qu'on s'amuse, on veut en faire plus souvent.
3. Enfin, avec le virage santé, l'éducateur physique aura à donner de l'information sur les habitudes de vie. Ce volet « connaissances » pourra certainement habiliter le jeune à faire des choix éclairés concernant sa santé.

Ainsi, les cours d'éducation physique contribuent directement à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Au Québec, une étude toute récente a permis de démontrer qu'un programme d'éducation physique quotidienne au primaire avait entraîné une pratique d'activité physique plus fréquente, une fois les participants devenus adultes.

**QUOI FAIRE  
MAINTENANT ?**



- ÉCHANGER
- RÉFLÉCHIR

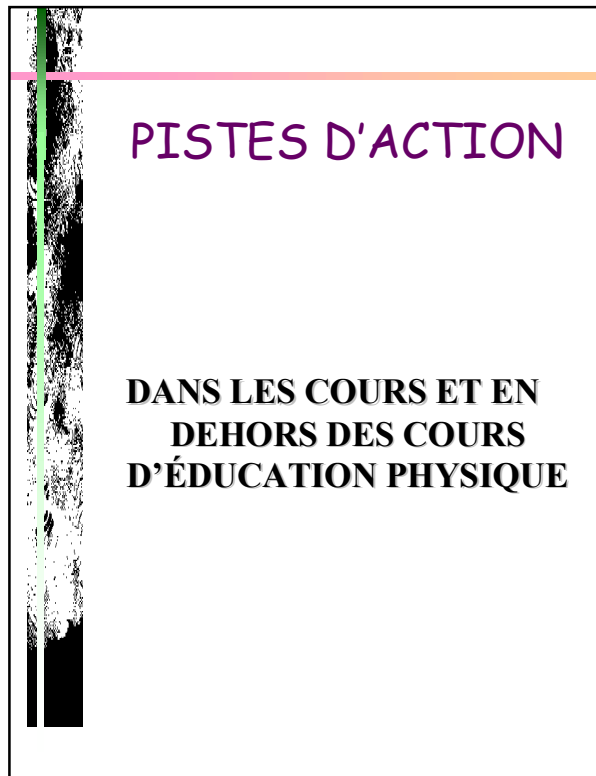
mais surtout

**AGIR**

Donc, en résumé :

1. Les jeunes sont de moins en moins actifs en vieillissant; le déclin le plus important étant du passage du primaire au secondaire, mais plusieurs éducateurs physiques remarquent que dès la 5<sup>e</sup> année, il devient plus difficile de les faire bouger et ils sont moins enclins à faire des efforts.
2. L'excès de poids chez les jeunes québécois augmente depuis les dernières années.
3. Les filles sont moins actives que les garçons.
4. On peut donc prévoir des conséquences néfastes sur la santé de nos futurs adultes.

***Qu'est-ce qu'on peut faire, comme enseignants, direction et parents pour changer cette situation ?***



Il y a des actions que nous pouvons entreprendre dans et en dehors des cours d'éducation physique.



## Cours d'éducation physique

- 120 minutes/semaine d'éducation physique
- Ajuster la programmation
- Connaissances, attitudes, confiance
- Expériences positives
- Et encore...

Voici quelques pistes qui peuvent être mises en place dans les cours d'éducation physique (il s'agit d'exemples, il en existe beaucoup plus) :


- En plus des 60 minutes/semaine prévues par le nouveau régime pédagogique (primaire) et des 2 unités de 25 heures par année(secondaire), accorder une autre heure d'éducation physique ou du temps additionnel pris à même la marge de manœuvre du volet d'enrichissement;
- Ajuster la programmation afin de faire vivre aux élèves des activités auxquelles ils auront facilement accès tant à l'école que dans le quartier (vélo, patin, natation);
- Aider les jeunes à développer des connaissances, des attitudes et la confiance nécessaire à l'adoption et au maintien un mode de vie actif;
- Faire vivre des expériences d'apprentissage positives misant sur le plaisir, la sécurité et le développement d'une bonne estime de soi.



## En dehors des cours d'éducation physique

- Faire le portrait de la situation
- Élargir la gamme des activités
- Réaliser des projets spécifiques pour les moins actifs
- Faire de l'activité physique une priorité à l'école

- Faire un portrait de la situation de l'école (niveau de pratique de l'activité physique des élèves, activités offertes, équipement, etc.);
- Élargir la gamme d'activités parascolaires - intra-muros offertes à l'heure du midi et après les classes en offrant de nouvelles activités non-traditionnelles (club plein air, Aki, soccer sur neige, etc);
- Participer aux activités physiques et sportives offertes par le sport étudiant (interscolaire, événements spéciaux, MÉPSÉ, etc.);
- Investir en partenariat avec la municipalité, les organismes communautaires et autres collaborateurs dans l'aménagement de la cour d'école, des installations et des équipements en vue d'en faire profiter autant les jeunes fréquentant l'école que ceux de la communauté après les heures de classes, la semaine de relâche, les vacances estivales, etc.;



## En dehors des cours d'éducation physique

- Faire le portrait de la situation
- Élargir la gamme d'activités
- Investir dans l'animation et l'aménagement de la cour d'école
- Réaliser des projets spécifiques pour les moins actifs
- Faire de l'activité physique une priorité à l'école

- Réaliser des projets spécifiques pour les moins actifs et les encourager à s'engager dans l'organisation;
- Investir du temps dans l'accompagnement de jeunes leaders en vue de les faire participer dans l'organisation d'activités physiques et sportives visant à accroître la participation des élèves, notamment ceux et celles qui sont moins actifs à l'école;
- Inviter les élèves à participer aux événements spéciaux offerts dans la communauté (randonnée en vélo, festival sportif, course, etc.);
- Démontrer aux élèves par différents moyens de communication (babillard, certificat) que l'activité physique est une priorité à l'école.



Je vous remercie de votre attention.

- Avez-vous des questions?
- Qu'en pensez-vous?
- Croyez-vous que l'école a un rôle à jouer dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ?
- Êtes-vous d'accord avec les pistes d'action proposées?