



## ET SI ON PRENAIT LE JEU AU SÉRIEUX

Réalise-t-on toute l'importance du jeu pour le développement des enfants? Le simple fait de jouer et de bouger peut-il avoir une influence favorable à la fois sur les habiletés cognitives, la réussite éducative et la persévérance scolaire?

Il n'y a qu'à lire le dernier Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, pour s'en convaincre. En plus de présenter de nouvelles recherches qui viennent préciser et confirmer les effets de la pratique régulière d'activités physiques et sportives (APS) sur la santé et la condition physique, on l'associe aujourd'hui à de nouveaux éléments de mieux-être tel que la persévérance scolaire et d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles. Ce nouveau regard sur l'APS faisant une place importante au jeu revêt une importance particulière, notamment au niveau de la réussite éducative, de la lutte au décrochage scolaire et à la création d'environnements sains et sécuritaires.

### LE PLAISIR D'ABORD ET AVANT TOUT

S'il n'y avait qu'un seul élément à privilégier lié à l'activité physique et au jeu, et ce peu importe l'âge, cela serait le plaisir. Bougez le plus souvent possible, pratiquez des activités diversifiées mais surtout ayez du plaisir. En ce sens, Mme Suzanne Laberge, professeure titulaire au département de kinésiologie de l'Université de Montréal et membre du comité scientifique de Kino-Québec, souligne que le jeu spontané et plaisant procure une sensation de bien-être immédiate tant sur le plan biologique, psychologique que sur le plan social. Cette sensation de bien-être retrouvée dans le jeu amène le jeune à jouer davantage, et par conséquent, il

augmente de façon significative sa pratique d'APS.

Jouer permet à l'enfant de bouger, d'activer ses muscles, de manipuler des objets, d'exprimer ses émotions, d'interagir avec les autres et de développer sa créativité. Quand il joue, il est le maître d'œuvre, il a le sentiment d'être en contrôle de la situation, son estime de soi ne peut qu'en être amélioré. Sans le savoir, son jeu contribue à son développement cognitif, physique, social et émotionnel. Les enfants voient le jeu comme une source de plaisir et les spécialistes de l'enfance le voient aussi comme une source d'apprentissage inestimable.

Les enfants ont besoin de s'engager dans des activités physiques amusantes et stimulantes qui leur permettent d'améliorer leur communication avec le monde extérieur. «Le plaisir associé aux activités doit revenir à l'agenda. Peut-être avons-nous été trop centrés sur des indicateurs de performance liés à l'activité physique et sportive et pas assez sur les besoins des enfants», plaide Sylvain Turcotte, professeur à la faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke, qui est impliqué dans un important projet de recherche réalisé dans une école primaire de Sherbrooke.

Certes, le jeu est probablement l'activité la plus importante de l'enfance et présente l'avantage indéniable que «*l'enfant ne joue pas pour apprendre, mais apprend plutôt parce qu'il joue.*» (J. Epstein)

#### /// Daniel Auger

Conseiller Kino-Québec,  
Direction de santé publique  
de l'Estrie

#### /// Isabelle Michaud

Conseillère Kino-Québec,  
Direction de santé publique  
de la Montérégie

#### /// Katerine Smuga

Conseillère Kino-Québec,  
Direction de santé publique  
de la Montérégie



## LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MOTRICES AU SERVICE DES APPRENTISSAGES

L'importance accordée au développement des habiletés motrices de base chez les tout-petits est aujourd'hui reconnue et soulignée dans plusieurs publications. De l'acquisition d'habiletés motrices simple (ex : grimper, marcher, courir) aux plus complexes (ex : marcher sur une poutre, jongler, dribbler), elles ont un impact majeur sur le développement des jeunes. D'ailleurs, dans le document réalisé par Claude Dugas et Mathieu Point de l'Université du Québec à Trois-Rivières, on souligne que plusieurs composantes du développement moteur (schéma corporel, structuration spatiale et temporelle, etc.) sont considérées comme des pré-requis importants aux apprentissages scolaires. Le développement moteur, que ce soit par le jeu ou par des activités physiques plus structurés, contribue chez l'enfant à l'élaboration d'une image positive de soi, à son intégration dans le groupe et l'aide à s'investir dans les apprentissages.

Les occasions de développer ses habiletés motrices sont multiples et, en ce sens, la cour d'école devient un laboratoire d'expérimentation fort intéressant. Que ce soit à l'heure du midi, à la récréation ou au service de garde, les opportunités d'aller jouer dehors et d'engager les jeunes dans des activités physiques plaisantes et diversifiées sont nombreuses. Il faut savoir en profiter.

### QU'EN EST-IL DE L'INFLUENCE DU JEU ET DES APS?

#### → sur les fonctions cognitives

Parmi les éléments de mieux-être associés à la pratique d'APS, les études montrent notamment une amélioration de la capacité d'attention, de la concentration et des fonctions exécutives (tel que l'inhibition, la planification, le jugement, la prise de décision, le changement de stratégie). Ces récentes recherches nous indiquent, une fois de plus, à quel point la pratique régulière d'APS demeure un moyen simple pour atteindre un état de relaxation favorable à l'apprentissage.

#### → sur la réussite scolaire

Si la pratique régulière d'APS améliore certaines fonctions cognitives, il va de soi qu'on puisse

s'attendre à une amélioration des résultats scolaires. De façon générale, les études vont dans ce sens et suggèrent que la pratique sportive peut avoir des effets positifs sur la réussite scolaire. On souligne même qu'augmenter le temps consacré à l'éducation physique améliore ou n'affecte pas les résultats scolaires, même s'il faut pour cela réduire le nombre d'heures consacrées aux autres matières. À l'inverse, diminuer le nombre d'heures d'éducation physique pour augmenter les heures d'enseignement en classe n'est pas associé à une amélioration des résultats scolaires et peut être nocif pour la santé des jeunes.

De plus, on cite dans la littérature que la contribution des activités motrices durant la petite enfance (en particulier la motricité fine) est associée positivement au rendement ultérieur en lecture et en écriture de même qu'au rendement scolaire global.

#### → sur la persévérance

Les recherches démontrent que la pratique d'activité physique et sportive est aussi associée à la poursuite des études. Il semble que les garçons et les filles qui font du sport scolaire ont tendance à trouver l'école plus importante, justement parce qu'ils y font du sport. En participant à des activités sportives parascolaires, le sentiment d'appartenance des jeunes à leur école est favorisé. Comme le sentiment d'appartenance est un facteur de protection important au décrochage scolaire, il est alors plausible de faire une association entre la pratique d'APS et la persévérance scolaire. Comme le précise Suzanne Laberge, « Les jeunes doivent avoir du *plaisir ensemble* ». Pour avoir un impact sur la persévérance scolaire, il faut proposer des activités physiques agréables qui répondent aux intérêts des jeunes en créant un climat qui favorise et maintienne la cohésion sociale.

#### → sur les compétences sociales

Tel que cité dans le dernier Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, la pratique d'activités physiques et sportives peut constituer un vecteur d'adaptation sociale qui contribue à briser l'isolement. En offrant des programmes bien ficelés d'activités physiques ou sportives, on pourra donner à des jeunes l'occasion d'acquérir plusieurs qualités liées à la compétence sociale, soit l'habileté à résoudre des conflits, l'estime de soi, la confiance envers les autres, l'autocontrôle et l'esprit sportif.



Ces expériences par le jeu façonnent le développement de l'enfant aux plans affectif et émotionnel et lui permettent de mieux se connaître. Si certains contextes positifs permettent aux élèves de se faire des amis, de se sentir appréciés et de développer une bonne estime de soi, d'autres situations sont moins heureuses pour des enfants qui ont moins d'habiletés sociales ou qui sont exclus pour différentes raisons liées aux habiletés physiques, à l'image corporelle ou à toute autre raison. Peu importe si elles originent de la cour d'école, les émotions ressenties se transportent en classe et sont susceptibles d'interférer dans la disposition de l'élève à l'apprentissage.

### UNE APPROCHE GAGNANTE

*Mon école s'active* est un important projet de recherche réalisé à l'Écollectif, une école primaire de Sherbrooke. Ce projet consiste à intégrer dans l'horaire, 20 minutes d'activité physique quotidienne animées par les titulaires de classe dès l'arrivée des élèves à l'école. Sylvain Turcotte et ses collègues y voient une nouvelle façon de faire de l'éducation à la santé. «Nous n'intervenons pas en ayant en tête d'améliorer la condition physique ou de lutter contre l'obésité. Nous aidons les enseignants à mettre en place des conditions favorables qui répondent à leurs préoccupations : que les élèves entrent en classe plus calmes, avec une plus grande capacité

d'attention et de concentration et mieux disposés aux apprentissages».

Selon lui, l'équation est simple. «Pour s'engager dans l'animation d'une période quotidienne d'activité physique, les enseignants doivent en ressortir gagnants. En échange de 20 minutes d'investissement à faire bouger les élèves, ils obtiennent du temps de qualité avec ces derniers. Autre gain important, les comportements en classe sont améliorés», raconte-t-il. Les activités proposées s'inscrivent dans un modèle d'autodétermination dans lequel les élèves participent activement à la résolution de problèmes et à la prise de décisions. Aider les élèves à s'organiser plutôt que de gérer des comportements sur la cour change complètement la perspective. Éèves et professeurs se voient sous un autre jour et créent des liens qui sont payants au niveau du respect et de la communication. Des facteurs qui facilitent la gestion de classe. Les jeux sur la cour d'école deviennent une excellente solution pour permettre aux enfants de développer leurs habiletés sociales. Des élèves qui ont bien joué ensemble seront aussi capables de bien apprendre ensemble!

À l'Écollectif, les activités matinales ont l'effet d'une dose de vitamine. L'équipe de Sylvain Turcotte et les enseignants ont observés que cette dose matinale perd de son effet au cours de l'avant-midi. Dans la dernière année, ils ont commencé à expérimenter de courtes périodes d'animation en classe de 5 ou de 10 minutes au moment où l'enseignant réalise que la

capacité d'attention diminue et que les élèves s'agitent. Leurs recherches se poursuivent pour démontrer qu'une courte période de 5 minutes d'exercices en classe pourrait permettre aux élèves de terminer l'avant-midi en force.

## SOUTENIR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Au-delà de l'aspect de l'évaluation, l'implication de l'équipe de l'Université de Sherbrooke consiste à soutenir les enseignants dans cette nouvelle tâche éducative. Les activités proposées aux élèves demeurent simples et basées sur le développement des habiletés motrices de base. «Nous aidons les enseignants à créer des situations d'apprentissage dans lesquelles les élèves sont stimulées, ont du plaisir tout en vivant des expériences positives.»

Sylvain Turcotte croit qu'un tel projet est possible dans un grand nombre d'écoles lorsque certaines conditions de réalisation sont rencontrées. L'engagement de l'équipe-école s'avère essentiel et elle a besoin de soutien et de ressources. Si l'Université de Sherbrooke a pu assumer ce rôle dans le cadre de ce projet pilote, d'autres partenaires dont les CSSS et *Québec en forme* peuvent apporter un précieux soutien. «Le rôle des intervenants de la santé est d'aider à créer des occasions de pratique d'activités qui sont saines et agréables. Mais ils doivent être à l'écoute des intentions pédagogiques des enseignants et se concentrer sur leurs besoins. C'est ainsi que les bénéfices pour la réussite des élèves seront maximisés», croit le chercheur qui attire l'attention d'un nombre croissant d'intervenants de l'éducation pour son approche novatrice.

Les activités qui produisent le plus d'effet sont à dominante cardio-vasculaire avec une intensité

moyenne à élevée. En se centrant sur les intentions pédagogiques des enseignants, *Mon école s'active* semble faire d'une pierre, deux coups. En effet, l'activité physique prédispose les élèves à de meilleures conditions d'apprentissage et semble produire des effets favorables sur les habiletés motrices et la santé des enfants.

es initiatives de ce genre sont souhaitées et encouragées partout dans les écoles du Québec. Pour les petits comme pour les plus grands, les APS et le jeu ont une place importante et essentielle dans leur vie. Investir dans une période de jeux animés à l'école représente une solution accessible, peu coûteuse et prometteuse à la fois pour le développement global de l'enfant et comme facteur d'influence sur la réussite éducative.

---

## RÉFÉRENCES

DUGAS C. et M. POINT (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les 0-9 ans.*

*L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, 2011.

TRUDEAU F. et R. J. SHEPPARD (2008). *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.*

*Mon école s'active*,  
<http://www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/>

HILMAN C. H., I. KIRK, K. I. ERICKSON, A. F. KRAMER (2008). *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition.*