



# Intervenir en promotion et en prévention en contexte scolaire

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, AVRIL 2024



Cette fiche est destinée aux intervenantes et intervenants de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



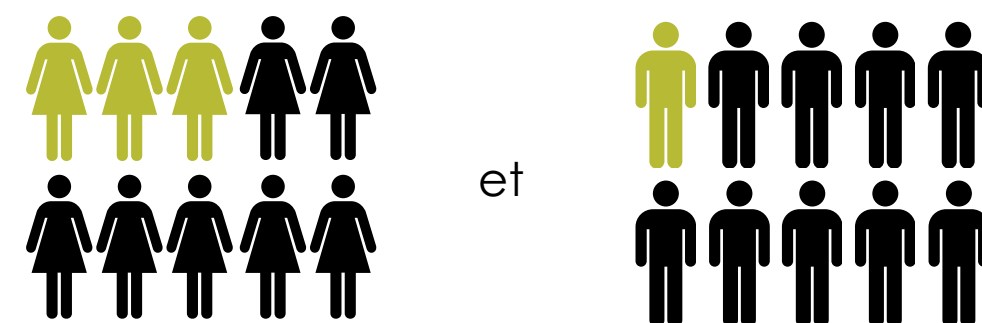
## Pourquoi ?

En Montérégie, seulement 24 % des adolescentes et 37 % des adolescents sont suffisamment actifs<sup>1</sup>. C'est-à-dire, que ces ados bougent l'équivalent de 60 minutes par jour à une intensité qui nécessite des respirations et battements du cœur assez ou très rapides.

Ainsi, la majorité des jeunes sont privés de plusieurs bienfaits de bouger. En effet, il est reconnu que la pratique régulière d'activité physique a un impact positif sur<sup>2</sup> :

- La condition physique;
- La santé physique et psychosociale;
- La diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression;
- La capacité d'attention et de concentration;
- Le sentiment d'appartenance à l'école;
- La persévérance et réussite scolaire.

Au-delà du faible pourcentage d'ados physiquement actifs, on remarque un abandon marqué du sport à l'adolescence, et ce, particulièrement chez les filles :



abandonnent un sport pratiqué durant l'enfance, avant la fin de l'adolescence<sup>3</sup>.



## Comment ?

Pour favoriser un mode de vie physiquement actif du plus grand nombre de jeunes possible, il faut agir à plusieurs niveaux : individuel, familial et environnemental. Il est aussi important de :

- ✓ Miser sur le plaisir et le sentiment d'accomplissement personnel plutôt que sur la performance, la compétition et la comparaison avec les autres;
- ✓ Augmenter les occasions de pratique pour permettre l'amélioration des habiletés motrices nécessaires aux activités sportives et récréatives;
- ✓ Favoriser l'inclusion et l'intégration en étant sensible aux différences;
- ✓ Assurer que les vestiaires et les lieux de pratique d'activités physiques soient exempts de harcèlement, de discrimination et d'intimidation;
- ✓ Vérifier que les aires de jeux ainsi que les équipements et installations pour l'activité physique sont conformes aux normes de sécurité.



Hors d'un contexte clinique, éviter toutes les actions visant spécifiquement un sous-groupe de jeunes ayant un surplus de poids (ex.: groupe ou concours de pertes de poids). Ces actions sont peu efficaces et risquent de stigmatiser certains jeunes et d'exacerber une préoccupation excessive à l'égard du poids. Éviter de véhiculer des préjugés à l'égard des jeunes ayant un surplus de poids, de peser les élèves, de mesurer leur tour de taille ou de calculer leur indice de masse corporelle (IMC). Ne jamais utiliser une activité physique ou son retrait comme punition ou renforcement négatif.



Pour en savoir plus sur les pratiques recommandées, consultez les [conditions d'efficacité du référent EKIP](#) et les [conseils spécifiques pour la thématique « Activité physique »](#). Consultez également les [conseils généraux pour les interventions de santé et de bien-être en contexte scolaire](#).



## Quoi faire ?

Plusieurs actions peuvent être proposées afin de promouvoir un mode de vie physiquement actif chez les jeunes. Voici quelques exemples.

**P = primaire, S = secondaire**

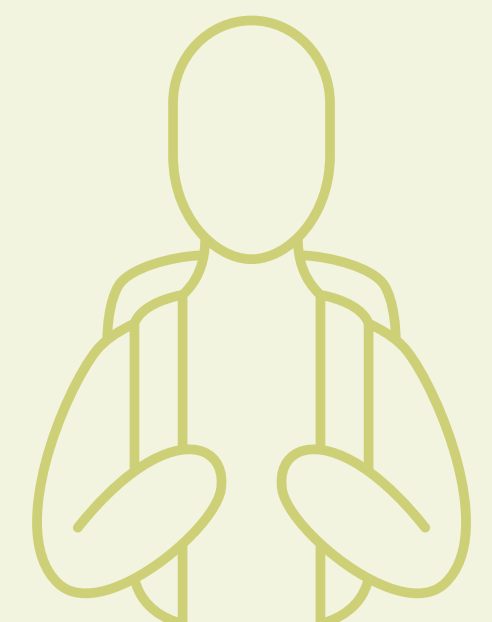
### En lien avec l'environnement scolaire

- ✓ Suggérer à l'école de planifier des actions afin de favoriser un mode de vie physiquement actif (MVPA) :
  - Inclure au projet éducatif de l'école une orientation ou un objectif lié au MVPA (P,S);
  - Réviser la politique pour un MVPA en se basant sur la politique-cadre Pour un virage santé à l'école (P,S);
  - Créer des corridors actifs et des classes flexibles (P,S);
  - Veiller à ce que les installations et le matériel destiné à l'activité physique soient en bon état et en quantité suffisante (P,S);
  - Ouvrir des gymnases sur une base régulière pour des activités sportives en dehors des heures de classe (P,S);
  - Soutenir le service de garde à offrir régulièrement des activités favorables à un mode de vie physiquement actif (P).
- ✓ Soutenir le milieu afin d'offrir une programmation d'activités parascolaires physiques, sportives et de plein air diversifiée, financièrement accessible qui tient compte des préférences des élèves et de leurs capacités :
  - Activités collectives et individuelles, compétitives et récréatives, intérieures et extérieures, organisées et libres, mixtes et par genre (ex. : EX3, Fillactive [S].) (P,S).
- ✓ Soutenir l'école dans la promotion et l'organisation de modes de transport actif et sécuritaire :
  - Pour se déplacer vers l'école comme les corridors identifiés, le Trottibus et le Défi active tes pieds de la Société canadienne du cancer (P,S);
  - Lorsque possible, utiliser le transport actif pour se rendre à une activité à l'extérieur de l'école (P,S);
  - Installer et entretenir des supports à vélo, offrir un atelier d'ajustement de casques de vélo (P,S).
- ✓ Accompagner l'école dans l'aménagement de leur cour pour favoriser la participation libre d'activités physiques en toute saison tant pour les élèves que les membres de la communauté :
  - Utilisation de la mesure 50530 ou d'autres sources de financement pour aménager un sentier, un terrain sportif, un module d'hébertisme, un module d'entraînement extérieur, une patinoire, une butte pour glisser (P,S).
- ✓ Soutenir l'école à rendre accessible du matériel sportif aux élèves et à la communauté :
  - Coffres à jeux ou comptoir de prêts de matériel gratuits comme Circonflexe prêt-pour-bouger (P,S).
- ✓ Rappeler à l'école de privilégier des activités et des sorties qui permettent aux élèves d'être physiquement actifs, incluant pendant les fêtes planifiées à l'école :
  - Olympiades, course au trésor, match élèves-enseignants, Carnaval, kermesse (P,S).
- ✓ Diffuser des outils afin de sensibiliser le personnel scolaire aux bonnes pratiques entourant la promotion d'un MVPA :
  - Promotion des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (P,S);
  - Promotion d'une image corporelle positive (ex. : guide pour les enseignants d'EPS et la capsule vidéo d'Équilibre) (P,S);
  - Prévention de la grossophobie et de l'intimidation à l'égard du poids (ex. : outils du Collectif vital et d'ÉquiLibre) (P,S);
  - Promotion de l'ouverture aux diversités en milieu sportif (ex. : outils de l'approche inclusion de sport'aide) (P,S);
  - Prévention de la violence et de l'intimidation en contexte sportif (ex. : outils de l'approche à l'action de sport'aide) (P,S);
  - Prévention des commotions cérébrales (ex. : outils du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur) (P,S).
- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance de valoriser la pratique d'activité physique chez le personnel scolaire.



### Auprès des jeunes

- ✓ Suggérer à l'école différentes manières d'intégrer le mouvement à la routine quotidienne :
  - Pédagogie active et pause active (P,S);
  - Mouvements durant les déplacements et les activités brise-glace (P).
- ✓ Suggérer à l'école différentes façons de faire des liens interdisciplinaires avec l'activité physique, par exemples :
  - Investigations scientifiques, telles que les changements de pouls et de l'intensité de la respiration au cours de diverses activités : marche, jogging et montée d'escaliers (P,S);
  - Promenade dans la nature dans le cadre des cours de sciences (P,S).
- ✓ Proposer à l'école d'intégrer des activités de promotion et prévention afin de favoriser un MVPA :
  - Promotion d'une image corporelle positive et prévention de la grossophobie (ex.: ateliers d'ÉquiLibre) (P,S);
  - Prévention de l'intimidation à l'égard du poids (ex. : atelier je fais mon cinéma d'ÉquiLibre [P]) (P,S);
  - Prévention de la violence et de l'intimidation en contexte sportif (ex. : outils de l'approche à l'action de sport'aide).(P,S);
  - Promotion de l'ouverture aux diversités en milieu sportif (ex. : bande dessinée de Sport'aide) (P,S);
  - Prévention des commotions cérébrales (ex. : affiche de la campagne AGIR) (P,S).







## Comment impliquer les parents ?

P = primaire, S = secondaire

En plus d'être eux-mêmes actifs, les parents doivent faciliter et encourager leur enfant à bouger. Plusieurs actions permettent d'engager les parents dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif. Voici quelques exemples d'actions pour favoriser leur implication :

- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance d'impliquer les parents dans :
  - La démarche de réaménagement de la cour d'école;
  - Les activités de promotion d'un MVPA;
  - Les activités parents-enfants;
  - Les activités physiques parascolaires, en les invitant à entraîner une équipe ou à organiser du covoiturage.
- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance d'informer les parents :
  - Sur les politiques, stratégies, règles, services et activités de l'école pour assurer un MVPA;
  - Sur les pratiques à adopter pour favoriser un MVPA dans leur famille, telle que :
    - Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, le déplacement actif, les bienfaits du multisports (P,S);
    - Le développement moteur, le jeu libre et actif (P);
    - La boîte à outils « activité physique » du site Web EnModeAdo (S).



## Comment impliquer la communauté ?

Pour favoriser un mode de vie physiquement actif auprès de ses élèves mais également des citoyens et citoyennes, le milieu scolaire peut mobiliser des partenaires de la communauté. Voici quelques idées :

- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance d'impliquer la communauté telle que les municipalités, des entreprises locales, des organismes sportifs et communautaires pour :
  - La mise en place de règles et mesures techniques afin d'assurer des déplacements actifs sécuritaires autour de l'école (ex. : des rues à sens uniques, des mesures de ralentissements et des aires de débarquements);
  - La démarche de réaménagement de la cour d'école (ex. : avec un fonctionnaire municipal, un responsable des loisirs et du sport ou un représentant d'organismes offrant des services de loisirs);
  - Le soutien financier des activités physiques parascolaires, l'offre d'une commandite et la promotion des événements scolaires dédiés à l'activité physique (ex. : un festival, un tournoi ou une expédition.
- ✓ Soutenir l'école dans la création de partenariats pour :
  - Offrir une programmation locale diversifiée d'activités physiques, sportives et de plein air tout au long de l'année qui inclut des activités parents-enfants et des activités pour les parents lors des activités pour enfants;
  - Maximiser le partage et l'utilisation des installations, du matériel et des ressources humaines entre l'école et la communauté;
  - Favoriser la gratuité ou des prix incitatifs pour les activités et de l'équipement sportif et de protection, particulièrement pour les élèves provenant de familles à faible revenu.

Le fait de collaborer avec les partenaires de la communauté dans le déploiement des actions de promotion-prévention permet non seulement l'adoption d'une vision commune en ce qui concerne les pratiques recommandées, mais également une offre concertée aux milieux scolaires et une continuité des messages envoyés aux jeunes.



## Références

Direction de santé publique de la Montérégie (2021). *Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. L'activité physique chez les ados : encore du travail à faire!* CISSS de la Montérégie-Centre. <https://enmodeado.ca/wp-content/uploads/2021/09/Activite-Monteregie.pdf>

Femmes et sport au Canada (2020). *Le signal de ralliement.* [https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Femmes-et-sport-au-Canada\\_Le-signal-de-ralliement-1.pdf](https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Femmes-et-sport-au-Canada_Le-signal-de-ralliement-1.pdf)

Lemieux, M. et Thibault, G. (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir.* Comité scientifique de Kino-Québec. Gouvernement du Québec. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ-Activite-Physique\\_Sport-Jeunes\\_Complet.pdf?1652984837](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ-Activite-Physique_Sport-Jeunes_Complet.pdf?1652984837)

Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire.* Synthèse de recommandations. Institut national de santé publique. <https://www.inspq.gc.ca/publications/1065>