

LA VISION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF EN MILIEU SCOLAIRE



INTRODUCTION

Il y a plusieurs actions qui sont réalisées chaque jour dans les milieux scolaires pour faire bouger les enfants et les jeunes. La vision d'un Mode de vie physiquement actif (MVPA) est un visuel présentant les éléments-clés d'un MVPA pour soutenir l'accompagnement. Il y a certainement plusieurs stratégies, recommandations ou actions qui sont déjà réalisées dans votre milieu. Après la présentation, il sera donc plus facile de discuter ensemble de vos bons coups, des obstacles auxquels vous êtes confrontés pour finalement guider l'élaboration du plan d'action.

Il y a trois principaux objectifs poursuivis par cet outil :

1. Partager une compréhension commune d'un MVPA chez les jeunes en milieu scolaire.
2. Présenter les stratégies, les recommandations et les leviers d'intervention pour favoriser un MVPA à l'école.
3. Soutenir le milieu scolaire dans l'élaboration d'un plan d'action en fonction des besoins et des enjeux.

L'image illustre deux casiers scolaires qui sont barrés à l'aide d'un cadenas, représentant les défis à relever pour contrer les problématiques de la sédentarité et de l'inactivité physique.

STRATÉGIES ET RECOMMANDATIONS

La synergie de **deux stratégies d'intervention** est importante pour atteindre les recommandations en matière de mouvement, c'est-à-dire :

- Augmenter les occasions de bouger
- Diminuer les comportements sédentaires

Dans le casier de gauche, nous retrouvons les recommandations spécifiques pour **contrer la sédentarité**, c'est-à-dire :

- Faire un maximum de 2 heures par jour de temps de loisirs devant un écran.
- Faire un minimum de périodes prolongées en position assise.

Dans le casier de droite, nous retrouvons la recommandation pour **contrer l'inactivité physique**, c'est-à-dire :

- Faire au moins 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée.

LEVIERS D'INTERVENTION



Le **cadenas** représente les défis à relever pour chaque école afin d'offrir une offre de service qui aide les jeunes à adopter un MVPA.

De chaque côté du cadenas, on propose quelques **exemples de leviers d'intervention** qui peuvent inspirer les milieux à déterminer leurs actions selon leurs besoins et leurs réalités. Les actions peuvent se traduire par la mise en place de programmes, de politiques, de formations, de campagnes de sensibilisation, etc.

Une première étape serait de réaliser un portrait de la situation (une photo du milieu). De ce portrait en ressortira des constats, tant sur les forces du milieu que sur les enjeux. À la lumière des constats, il sera plus facile de faire des choix éclairés d'actions découlant des leviers d'intervention.

Pour favoriser un MVPA, il est recommandé de réaliser autant des actions éducatives (visant le développement de compétences) que des actions environnementales (agissant sur les 4 types d'environnement).

Du côté gauche

On présente certains leviers intéressants pour diminuer les comportements sédentaires tels que :

- Sensibilisation aux loisirs devant un écran
- Pédagogie par la nature
- Aménagement de classes flexibles et d'espaces multifonctionnels
- Politique sur l'utilisation des cellulaires
- Animation de pauses actives

Du côté droit

On présente certains leviers intéressants pour augmenter les occasions de bouger tels que :

- Sensibilisation aux transports actifs
- Cours d'EPS adapté aux intérêts des élèves
- Activités parascolaires et interscolaires variées
- Aménagement de la cour d'école ou du terrain extérieur
- Accessibilité aux installations et aux équipements

Pour réussir à ouvrir le cadenas, on invite les écoles à créer leur propre combinaison d'actions selon leurs objectifs et leurs réalités.

Une **évaluation et un ajustement fréquent** de la combinaison d'actions permettent de respecter les besoins de la clientèle qui changent constamment.

Lorsque le **cadenas est ouvert**, l'école contribue à augmenter les occasions de bouger et de diminuer les comportements sédentaires chez les jeunes. Plusieurs bénéfices sont observés tels que : l'amélioration de la qualité du sommeil, de la confiance en soi, de la gestion du stress, des relations sociales et de la réussite éducative, pour en nommer que quelques-uns. N'oublions pas que la collaboration avec la famille et la communauté sont indispensables pour développer un MVPA chez les jeunes.