



**FAVORISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN
MILIEU SCOLAIRE DES ADOLESCENT.E.S**
La nécessité des actions concertées mise à l'avant-plan



Réseau réussite
Montréal

Marie-Maude Dubuc, Ph.D.
Professeure au Département
des sciences de l'activité
physique, UQAM
dubuc.marie-maude@uqam.ca



Québec 

UDS Université de
Sherbrooke

UQAM
Université du Québec à Montréal


SPORT ET LOISIR
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL





LE RENDEMENT SCOLAIRE

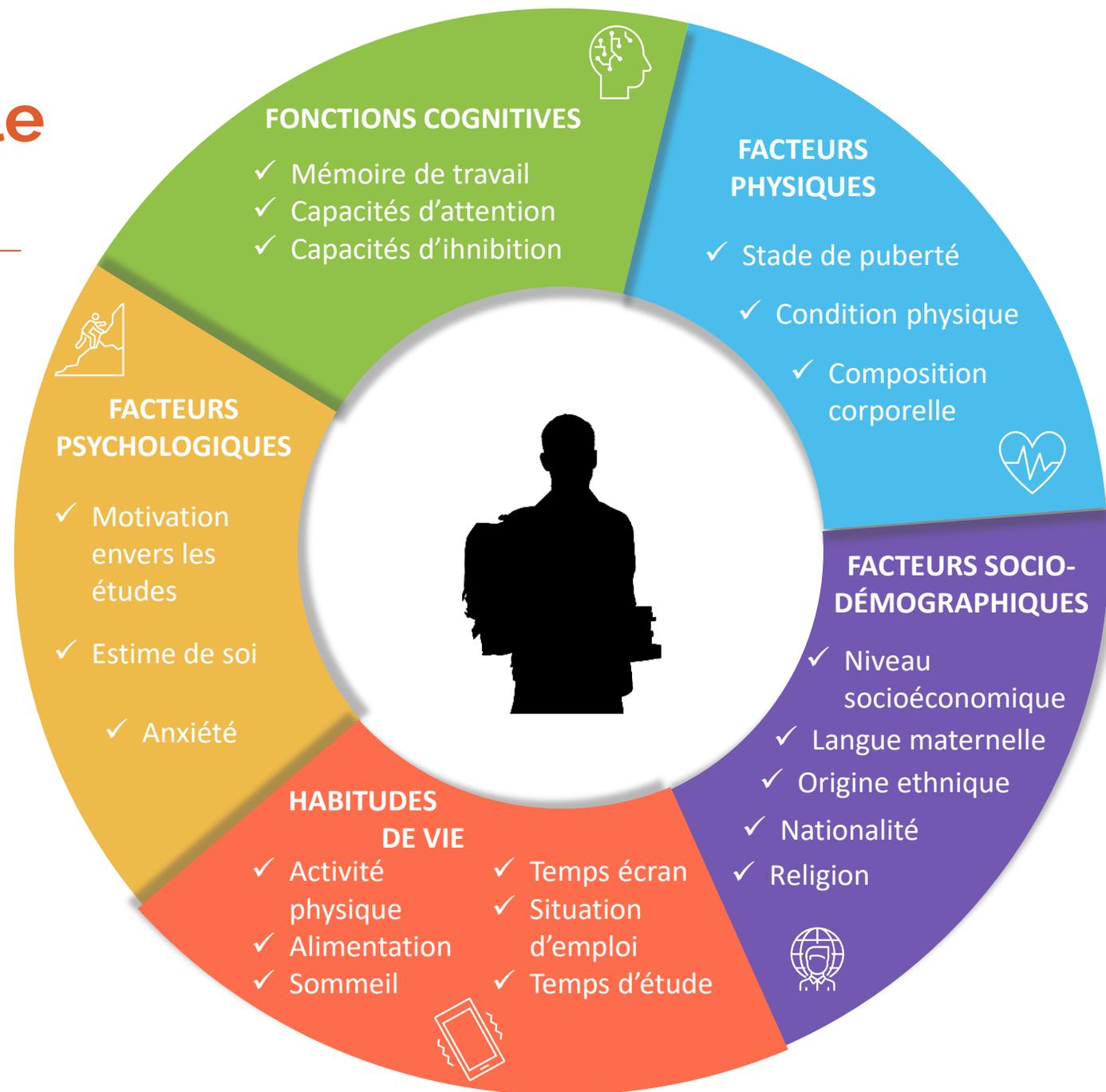
01

**Les différents facteurs
influençant le rendement
scolaire des adolescents
montréalais**



Facteurs influençant le rendement scolaire

- 205 adolescents de 1^{re}, 2^e et 3^e secondaire
- Suivi d'une durée de 3 années scolaires
- Approche multifactorielle
- Tests effectués 1 fois/année



Facteurs déterminants

Filles



Temps de loisir devant un écran

Habitudes de sommeil

Condition physique

Garçons



Équipe sportive de l'école

Motivation envers les études

Mémoire de travail

Jeux vidéos

Condition physique





02

LES SAINES HABITUDES DE VIE

État de la situation chez les
adolescent.e.s montréalais.e.s

Directives en matière de mouvement sur 24 heures

Pour les
5 à 17 ans

Un 24 heures
sain comprend :



Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée peut entraîner encore plus de bienfaits pour la santé.

SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de lever régulières.

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran; un minimum de périodes prolongées en position assise.

À Montréal, en décembre 2020

ACTIVITÉ PHYSIQUE



À MONTRÉAL :



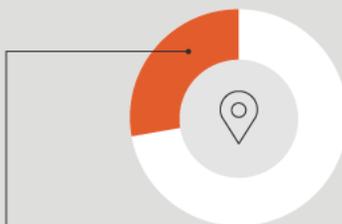
seulement **18 %** des 12 à 17 ans respectent actuellement la recommandation.³

38 % des adolescent.e.s pratiquent moins de **20 minutes d'activité physique par jour.**

TEMPS DE LOISIR DEVANT UN ÉCRAN



À MONTRÉAL :



il y a actuellement **28 %** des 12 à 17 ans qui respectent la recommandation.³

37 % des adolescent.e.s ont un temps écran de loisir qui **dépasse 4 heures par jour.**

SOMMEIL



À MONTRÉAL :



19 % des 12 à 17 ans respectent actuellement la recommandation.³

47 % des adolescent.e.s affirment avoir une **mauvaise qualité de sommeil**, comparativement à 26 % avant la pandémie (*difficulté à s'endormir, réveils fréquents durant la nuit, difficulté à se lever le matin*).

¹ Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) (SCPE, 2016).

² Selon le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes (ParticipACTION, 2020).

³ Selon les données, pour les jours de semaine (lundi au vendredi), du projet GO – Le secondaire s'active! Volet 2a – Jeunes et intervenants scolaires. Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire de l'Université de Sherbrooke et Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. (Document publié prochainement)

RECOMMANDATIONS ¹

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour.**¹



Les jeunes de 5 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir devant un écran à **2 h par jour.**¹



Les jeunes de 13 ans et moins devraient dormir entre **9 h et 11 h par nuit**, et ceux de 14 ans et plus entre **8 h et 10 h.**¹



AVANT LA PANDÉMIE

15 %

DES JEUNES CANADIENS RESPECTAIENT LES TROIS RECOMMANDATIONS.²



ACTUELLEMENT

SEULEMENT 1 %

DES ADOLESCENT.E.S MONTRÉALAIS.ES RESPECTENT LES TROIS RECOMMANDATIONS.³



**DE PLUS, 1 ÉLÈVE SUR 2
NE RESPECTE AUCUNE DES TROIS RECOMMANDATIONS.³**

Intervenir dans les écoles secondaires

- Les **écoles** sont un lieu privilégié pour proposer une variété d'**interventions** ciblant l'**augmentation** de la pratique d'AP chez les jeunes (McMullen et al., 2015).
 - **Rejoindre l'ensemble des jeunes**
 - **Installations et équipements**
 - **Personnel qualifié**
- L'existence d'un **fossé** important entre le **développement d'interventions** en matière d'AP dans les écoles secondaires et les **besoins** des élèves (James et al., 2018).
 - **L'intérêt des adolescent.e.s est rarement considéré** (Harvey et al., 2017)



03

QUE NOUS DISENT LES JEUNES?



Résultats d'une vaste enquête montréalaise

n = 2 695 participant.e.s

- 17 écoles secondaires
- 5 centres de services scolaires
- Répartis sur l'ensemble de l'île de Montréal

- Filles : 52 %
- Garçons : 45 %
- Diverses identités de genre : 3 %

- 1^{er} cycle (sec 1-2) : 43 %
- 2^e cycle (sec 3-4-5) : 57 %

- Besoins particuliers : 18 %

1. Questionnaire

Intérêt pour la pratique d'activités physiques

	Intérêt - (n = 605)	Intérêt ± (n = 624)	Intérêt + (n = 1466)
Genre			
Filles	61,0	61,7	47,2*
Garçons	32,9	33,8	51,0*
Diverses identités de genre	6,1	4,5	1,8*
Cycle			
1 ^{er} cycle (sec 1-2)	41,3	43,1	44,5
2 ^e cycle (sec 3-4-5)	58,7	56,9	55,5
Besoins particuliers			
Avec au moins un besoin particulier	22,3	22,0	14,9*

Les données sont présentées en %.

* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

Intérêt face à l'offre d'AP à l'école

	Intérêt - (n = 588)	Intérêt ± (n = 604)	Intérêt + (n = 1420)
Intérêt face aux activités proposées en EPS			
Peu d'intérêt	63,1	30,1 [§]	13,8 [*]
Intérêt moyen	23,1	38,6 [§]	17,3 [*]
Grand intérêt	13,8	31,3 [§]	68,9 [*]
Intérêt face aux activités extracurriculaires proposées à l'école			
Peu d'intérêt	64,2	41,6 [§]	18,3 [*]
Intérêt moyen	24,3	36,6 [§]	19,7 [†]
Grand intérêt	11,5	21,8 [§]	62,0 [*]

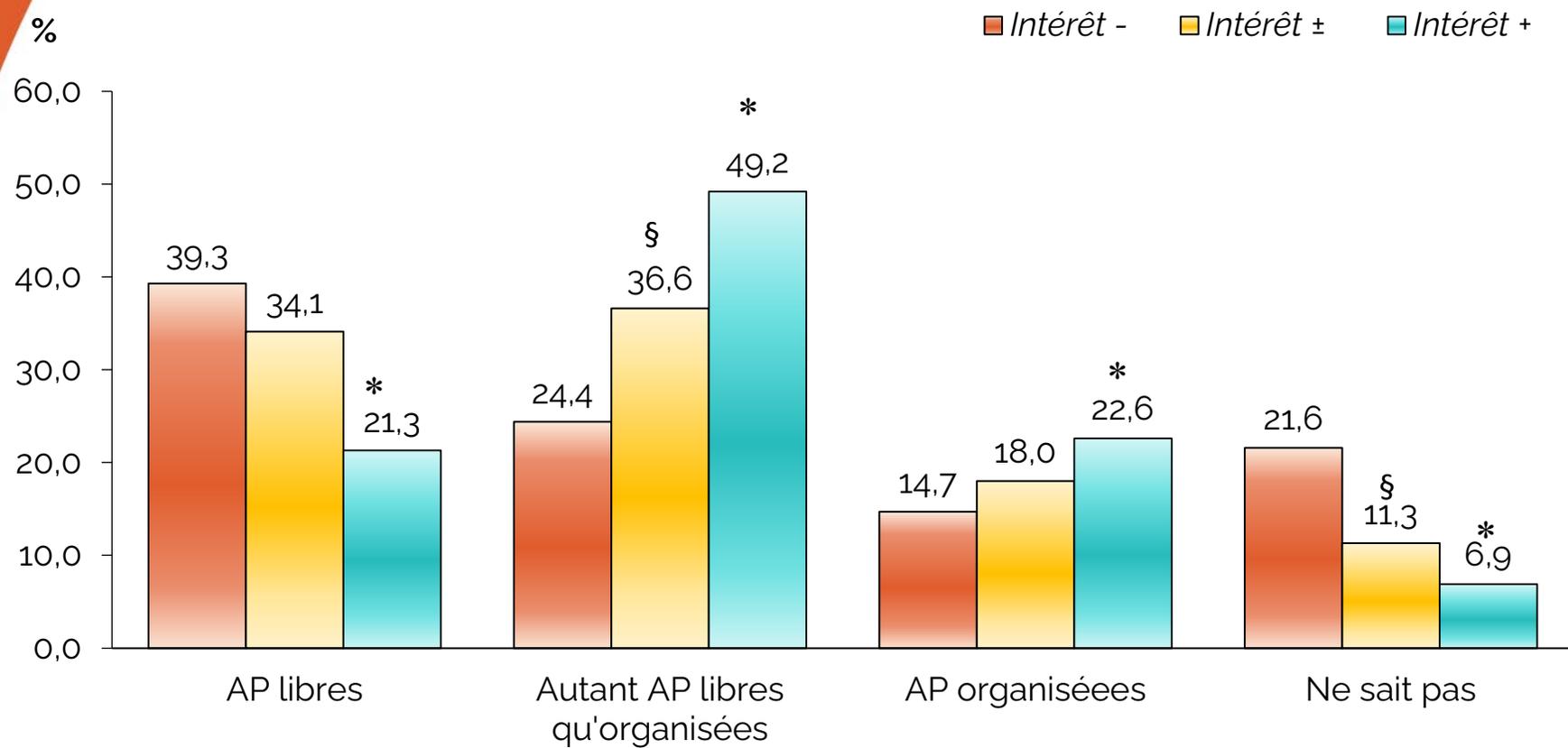
Les données sont présentées en %.

* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

§ Significativement différent du groupe *Intérêt -*.

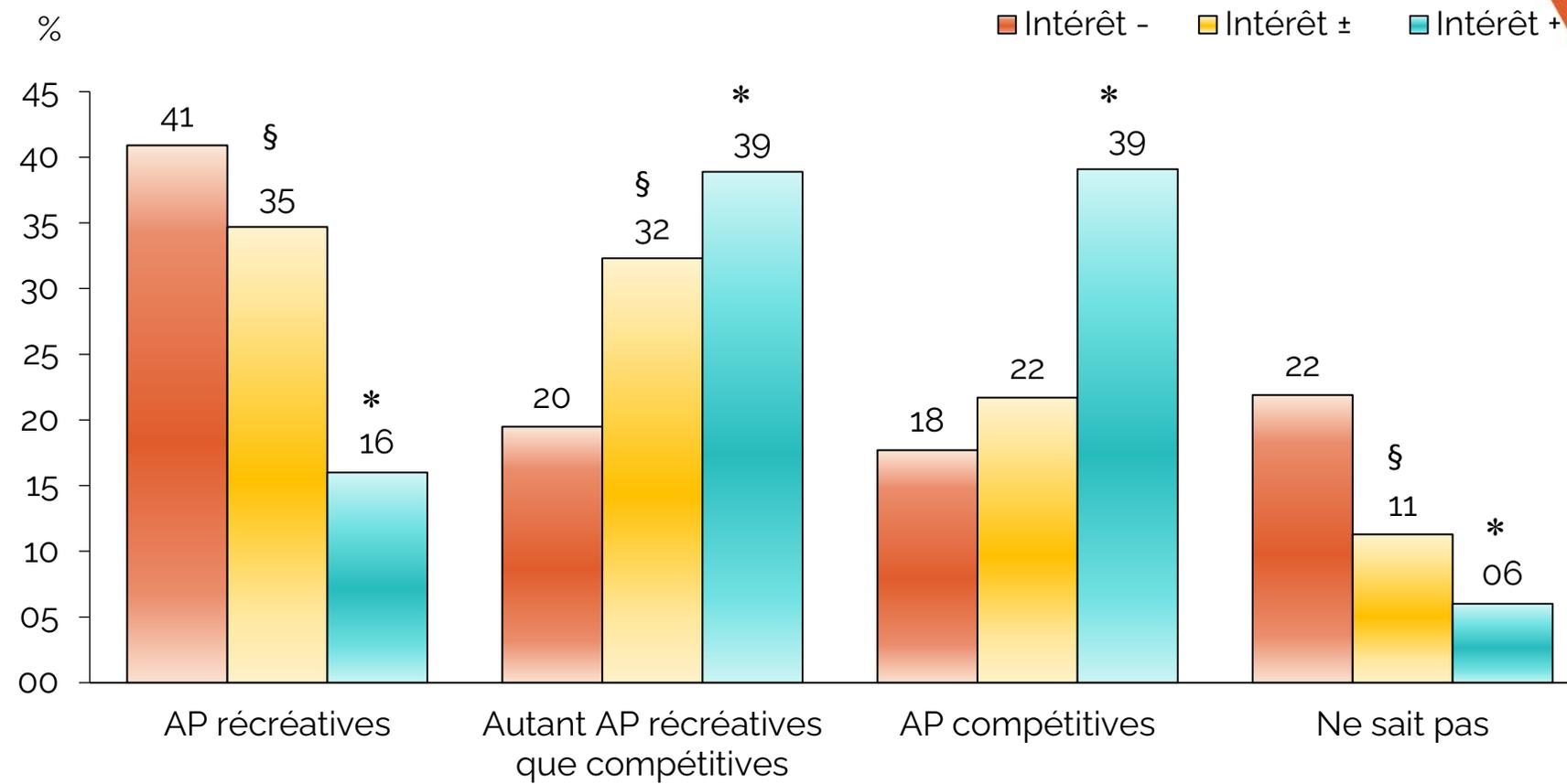
† Significativement différent du groupe *Intérêt ±*.

AP libres ou organisées?



§ Significativement différent du groupe *Intérêt -*. * Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

AP récréatives ou compétitives?



* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*. § Significativement différent du groupe *Intérêt -*.



Principaux facteurs facilitants

Intérêt - (n = 596)	Intérêt ± (n = 609)	Intérêt + (n = 1442)
Facteurs facilitants nommés par au moins 25 % des participant.e.s		
L'aspect social (58 %)	L'aspect social (57 %)	L'amélioration de ma condition physique (63 %)*
L'amélioration de ma condition physique (45 %)	L'amélioration de ma condition physique (56 %) [§]	L'aspect social (56 %)
Le maintien ou la perte de poids (30 %) [‡]	Le maintien ou la perte de poids (34 %) [‡]	Le plaisir que j'en retire (50 %)*
Pour me relaxer ou m'aider à gérer mon stress (27 %)	Le plaisir que j'en retire (34 %) [§]	Mon goût de la compétition et mon envie de performer (38 %)*
L'amélioration de ma concentration en classe et/ou de mes résultats scolaires (26 %)	Pour me relaxer ou m'aider à gérer mon stress (27 %)	L'amélioration de ma concentration en classe et/ou de mes résultats scolaires (25 %)
Le soutien et les encouragements de mes parents (25 %)	L'amélioration de ma concentration en classe et/ou de mes résultats scolaires (26 %)	Le soutien et les encouragements de mes parents (25 %)

* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

[§] Significativement différent du groupe *Intérêt*

[‡] Significativement différent du groupe *Intérêt +*.

Principaux obstacles

Intérêt - (n = 574)	Intérêt ± (n = 597)	Intérêt + (n = 1388)
Obstacles nommés par au moins 25 % des participant.e.s		
Mon manque de motivation (56 %)	Mon manque de motivation (45 %) [§]	Mon manque de temps (30 %) ~
Mon manque d'énergie (53 %)	Mon manque d'énergie (39 %) [§]	Mon utilisation des écrans (25 %)*
Les activités offertes ne m'intéressent pas (35 %) [‡]	Mon manque de temps (35 %)	Mon manque de motivation (24 %)*
Mon manque de temps (34 %)	Mon utilisation des écrans (33 %)	Mon manque d'énergie (23 %)*
Mon utilisation des écrans (33 %)	Les activités offertes ne m'intéressent pas (22 %) [§]	L'activité que je voudrais pratiquer n'est pas offerte à mon école (20 %) [§]

* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

‡ Significativement différent du groupe *Intérêt +*.

§ Significativement différent du groupe *Intérêt -*.

~ Significativement différent du groupe *Intérêt ±*.

Principaux besoins reliés au milieu scolaire

Intérêt - (n = 538)	Intérêt ± (n = 567)	Intérêt + (n = 1351)
Besoins nommés par au moins 25 % des participant.e.s		
Augmenter et diversifier l'offre d'AP (39 %)	Augmenter et diversifier l'offre d'AP (52 %)§	Augmenter le temps alloué au cours d'EPS (73 %)*
Augmenter le temps alloué au cours d'EPS (39 %)	Augmenter le temps alloué au cours d'EPS (49 %)§	Augmenter et diversifier l'offre d'AP (47 %)§
Proposer des sorties visant la pratique d'AP (35 %)	Proposer des sorties visant la pratique d'AP (42 %)§	Proposer des sorties visant la pratique d'AP (45 %)§
Offrir des programmes axés sur la pratique d'AP (26 %)	Réorganiser la grille-horaire pour ajouter plus de temps pour la pratique d'AP (34 %)§	Réorganiser la grille-horaire pour ajouter plus de temps pour la pratique d'AP (40 %)*
Réorganiser la grille-horaire pour ajouter plus de temps pour la pratique d'AP (24 %)	Offrir des programmes axés sur la pratique d'AP (27 %)	Offrir des programmes axés sur la pratique d'AP (30 %)

* Significativement différent des groupes *Intérêt -* et *Intérêt ±*.

§ Significativement différent du groupe *Intérêt -*.

2. Groupes de discussion

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 29)
Augmenter et diversifier l'offre d'activités physiques		29

« Si on en a **plus** [d'activités physiques], ça va sûrement plus les **inciter** à faire plus du sport, puis augmenter, **diversifier** [l'offre afin qu'ils puissent] découvrir de **nouveaux sports** qu'ils ne connaissaient pas, puis **découvrir** un sport qu'ils aiment [et] qu'ils pourront **continuer** chez eux, durant leurs temps libres. »

(Garçon, 1^{er} cycle)

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 29)
Proposer des sorties sportives, récréatives et de plein air visant la pratique d'activités physiques ex aequo avec Revoir l'offre d'activités physiques en parascolaire*		24

* **diversification** des **activités** offertes, des **moments** où ces activités sont offertes et de l'équilibre de l'offre entre les **genres** et les **niveaux de compétence** :

« Si tu aimes être **compétitive**, tu vas là, et puis si tu aimes **juste être avec tes amis**, tu vas à l'autre. » (Fille, 2^e cycle)

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 29)
Augmenter le temps prescrit pour l'enseignement de l'éducation physique et à la santé		23

« Je crois que la **meilleure chose** [pour augmenter notre niveau de pratique d'activités physiques] serait de nous permettre d'avoir **plus de cours d'éducation physique**. [...] Je suis maintenant dans un **groupe d'éducation physique intensif**. J'ai de l'éducation physique parfois deux fois par jour. C'est incroyable ! **Ça aide beaucoup**. Je crois que de mettre plus de cours d'éducation physique pour tous les niveaux serait l'idéal. Ça aiderait beaucoup. »

(Garçon, 2^e cycle)

Solutions	Nombre de groupes de discussion l'ayant mentionnée	(n = 29)
Assurer l'accès à une quantité suffisante d'infrastructures sportives de qualité ex aequo avec		21
Réorganiser la grille-horaire de l'école pour allouer plus de temps à la pratique d'activités physiques		
Réaliser des activités à l'extérieur sur une base régulière		18





Solutions

Revoir l'approche à l'intérieur des interventions afin d'écouter les besoins des élèves et de leur permettre de faire des choix

ex aequo avec

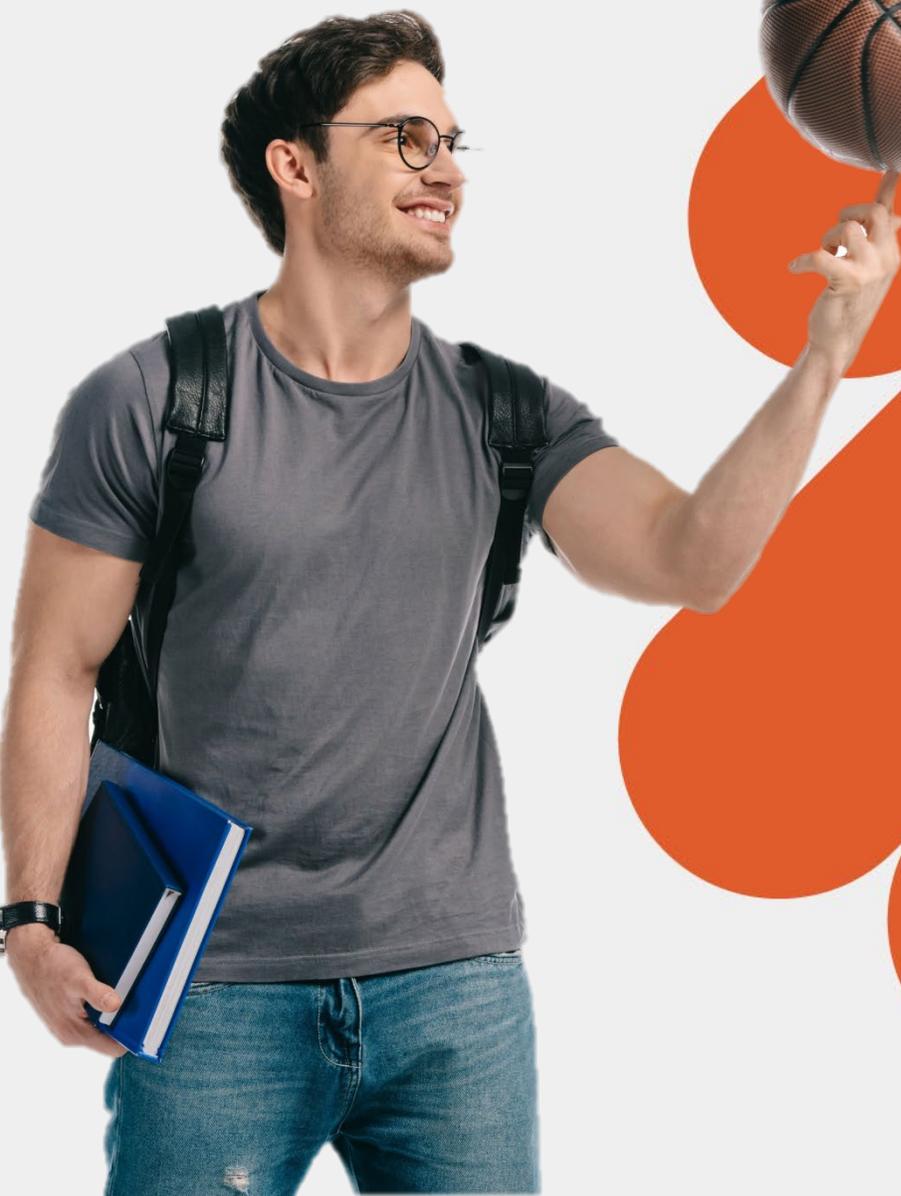
Prioriser l'heure du dîner pour proposer une variété d'activités physiques

Nombre de groupes de discussion
l'ayant mentionnée

(n = 29)

17

« Je dirais **la capacité de choisir** ce que tu feras et quand tu le feras. Simplement **d'avoir le contrôle sur ta propre pratique d'activités physiques**, c'est le plus important pour moi. » (Fille, 2^e cycle)



04

PISTES D'ACTION

Pour favoriser la pratique
d'activités physiques dans
les écoles secondaires



Concertation

- Élèves
- Famille et amis
- Milieu scolaire
- Communauté
- Politiques



Pistes d'action

Concertation

- Élèves
- Famille et amis
- Milieu scolaire
- Communauté
- Politiques



FAVORISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES JEUNES

PISTES D'ACTION POUR LE MILIEU SCOLAIRE

Développer une culture scolaire qui valorise la pratique d'activités physiques



• Mettre en place un comité-école sur la pratique d'activités physiques

• Intégrer l'activité physique dans le projet éducatif

• Valoriser l'implication de tout le personnel de l'école

• Participer aux offres de formations continues



• Maximiser et diversifier les moments de pratique dans la journée



• Réorganiser la grille-horaire

• Demander du soutien aux ressources du centre de services scolaire

Compétences motrices



Reconnaître le leadership de l'enseignant.e en EPS dans l'école



Connaissances

S'appuyer sur le programme scolaire pour favoriser la pratique d'activités physiques (ex. : EPS)

ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

Favoriser l'utilisation du numérique



Promouvoir le transport actif





ENVIRONNEMENT FAMILIAL



Promouvoir le transport actif

Participer à la mise en place d'un corridor actif sécuritaire



Utilisation du numérique

SCOLAIRE



Intérêt



Sonder les élèves pour adapter et diversifier une offre d'activités physiques qui répond à leurs besoins

Gestion du temps



Créer des partenariats avec des organismes

Soutien des pairs

ENVIRONNEMENTS MUNICIPAL ET COMMUNAUTAIRE

Participation

Faire vivre des expériences marquantes et plaisantes aux élèves



Organiser des sorties sportives en dehors de l'école

Favoriser l'accessibilité et la disponibilité des plateaux et des équipements sportifs à l'école et à proximité



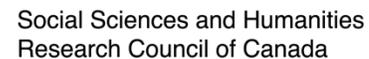
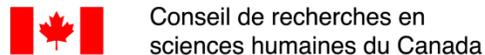
Développement de l'autonomie et du mieux-être de l'élève

Motivation





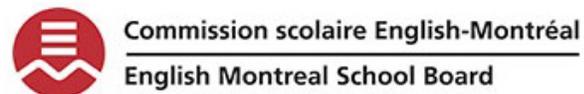
Remerciements



Et merci à tous les participant.e.s!

GO *Le secondaire s'active!*

Remerciements



Partenaires

MERCI!!!

[Pour en savoir plus :](#)



dubuc.marie-maude@uqam.ca

