



L'APPRENTISSAGE EN PLEIN AIR, une stratégie efficace pour améliorer les habitudes de vie des enfants.

Tania Tremblay Enseignante et chercheure au Département de psychologie au Collège Montmorency
 Yannick Lacoste Enseignant en éducation physique et à la santé à école primaire Laurentide et étudiant au doctorat en éducation à l'UQÀM
 Tegwen Gadais Professeur au Département des sciences de l'activité physique de l'UQÀM
 Correspondance : Tania Tremblay à ttremblay@cmontmorency.qc.ca

CONTEXTE ET OBJECTIFS

La majorité des enfants québécois ne rencontrent pas les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures¹⁻²



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ils bougent moins de 60 minutes par jour (intensité modérée à élevée)

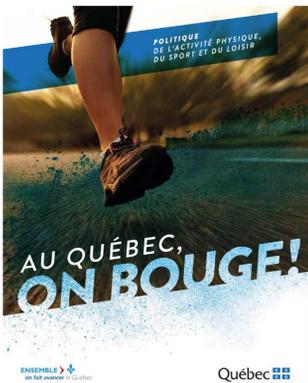
TEMPS D'ÉCRAN RÉCRÉATIF

Ils passent plus de 2 heures par jour

Or, l'inactivité et la sédentarité affecte négativement le développement³⁻⁵



Comment améliorer les habitudes de vie des enfants ?



Politique de l'activité physique, du sport et du loisir⁶ encourage les activités de plein air à l'école

L'APPRENTISSAGE PLEIN AIR (APA)

L'APA est-t-il une stratégie efficace pour améliorer les habitudes d'activité physique et de temps d'écran récréatif des enfants d'âge scolaire ?

RÉSULTATS

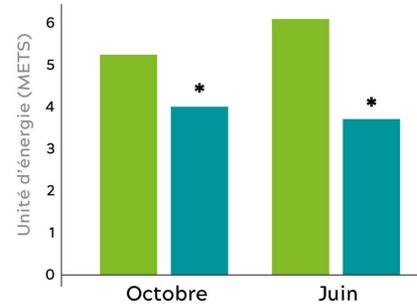
ACTIVITÉ PHYSIQUE LORS DES RÉCRÉATIONS

Durant les 7 derniers jours, quelle(s) activité(s) as-tu fait le plus souvent lors des récréations à l'école? Entoure UNE OU DEUX réponses.

- Parler avec des amis (es)
- Jouer à des jeux de rôles
- Jouer à des jeux de ballon d'équipe (p.ex. : soccer, basketball etc.)
- Jouer à des jeux de poursuite (p.ex. : la tague, Homme sur Terre)
- Jouer à la corde à danser ou à l'élastique
- Jouer au ballon poire
- Danser ou faire des acrobaties (p. ex. : danse Tik-Tok, cirque, gymnastique, pyramide humaine)
- Autre (précise : _____)

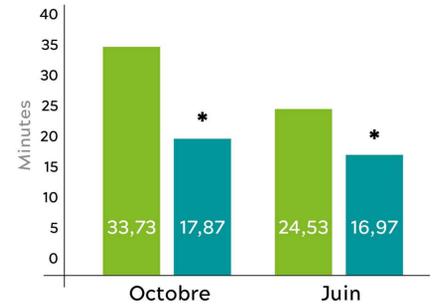
	MET selon l'âge	
	6-9	10-12
Entraînement musculaire - presse pour jambes	2,6	2,7
Basketball - partie	6,7	7,0
Basketball - Lancer et récupérer un ballon de basketball, continuellement, sans arrêter	5,9	6,2
Partie de basketball (mini basketball)	4,9	5,0
Bowling - partie	5,2	5,4
Boxe - Gants et sac de boxe	4,9	5,0
Lancer/attraper un ballon	4,1	4,1
Golf - partie (mini golf)	4,0	3,9
Handball	5,4	5,6

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE



Le groupe APA dépense toujours plus d'énergie que le groupe non-APA

TEMPS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE

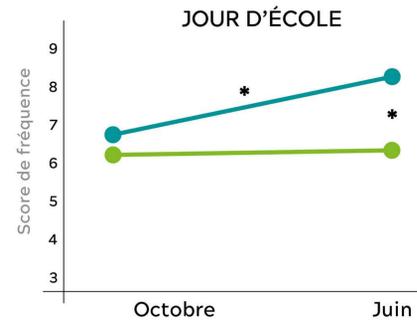


Le groupe APA est toujours plus actif que le groupe non-APA

TEMPS D'ÉCRAN RÉCRÉATIF À LA MAISON

Lors des JOURS D'ÉCOLE, tu as utilisé les écrans pour t'amuser...

	Souvent Tous les jours ou presque (5-7)	Parfois Quelques jours (2-4)	Rarement Un jour	Jamais Aucun jour
47. Le matin avant d'aller à l'école				
48. Le midi				
49. L'après-midi après l'école				
50. Le soir				
51. La nuit				



- Le temps d'écran récréatif du groupe non-APA augmente au fil de l'année scolaire, alors qu'il reste stable pour le groupe APA.
- À la fin de l'année scolaire, le temps d'écran récréatif du groupe non-APA est plus élevé que celui du groupe APA.

CONCLUSION

- L'APA semble être une stratégie efficace pour améliorer les habitudes d'activité physique et de temps d'écran récréatif des enfants québécois d'âge scolaire.
- Cette conclusion est des plus pertinentes, puisque la plupart des enfants québécois sont inactifs et sédentaires.

RECOMMANDATIONS

- Appuyer davantage l'implantation de programmes d'APA permettrait d'accroître la proportion de jeunes actifs comme le souhaite la *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*⁷.
- Les initiatives auraient de surcroît toutes les chances de porter fruits, puisque l'engagement pour l'APA est grand auprès du personnel enseignant québécois⁸.

MÉTHODE

Classes de 6^{ème} année dans deux écoles similaires
 60 participants • 52% de filles

Groupe APA
 N = 28

Groupe NON-APA
 N = 32

- Programme PASE (Plein Air, Santé et Environnement)
- Cinq fois par mois; journée d'enseignement dans les parcs urbains à proximité de l'école
 - Activités sédentaires ou physiques de différentes intensité (par ex: lire un livre, marcher, faire du canot ou du vélo)
- Transport à pied, en vélo ou en autobus

Instrument de mesure



Port d'un accéléromètre
 7 jours consécutifs 24/24 heures
 Mesure objective du mouvement et de son intensité



Questionnaire sur les habitudes d'activité physique et de temps d'écran récréatif durant la dernière semaine

2 temps de mesure durant l'année scolaire

Octobre 2021

Juin 2022

RÉFÉRENCES

- Institut de la statistique du Québec, 2020, Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport (2018-2019).
- Institut national de la santé publique, INSPQ, Comité en promotion et prévention - thématique habitudes de vie (2020). L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 - quelques pistes d'encadrement.
- Biddle, Stuart and Asare, M (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11).
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a metaanalysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535
- OMS. (2010). Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir: Au Québec, on bouge ! 2017:44. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir: Au Québec, on bouge ! 2017:44. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf
- Fondation Monique-Fitz-Back. (2018). Les initiatives d'éducation extérieure et de classes extérieures: Rapport d'analyse d'un sondage Web mené auprès des intervenants du milieu de l'éducation du Québec. http://www.fondationmf.ca/fileadmin/user_upload/documents/sondages/Rapport_final_Sondage_Enseigner_dehors_avril_2018.pdf

Reportage:

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1930533/education-enfance-eleves-exterieur-activites-developpement>