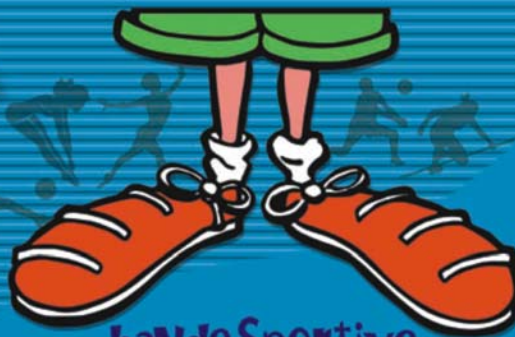


Plan d'action EPS

Pour une "culture de la santé"

Comité d'action ÉPS

PLUS
d'éducation
physique !



baNde Sportive
.COM

Jeunesse en santé, société en devenir

PROMOUVOIR LES SAINES HABITUDES DE VIE
et intégrer les apprentissages de l'élève
dans son quotidien

Document révisé — Juin 2005

Plan d'action ÉPS

Proposition présentée au ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Octobre 2005

Intention générale : **Créer des conditions favorables à l'intégration
de saines habitudes de vie dans le quotidien de l'élève**

Portrait actuel

Il n'est plus nécessaire de recourir aux avis scientifiques ou aux études statistiques pour se rendre compte que la proportion de jeunes et adultes ayant abandonné la pratique régulière d'activités physiques dans leur quotidien a considérablement augmenté au cours de la dernière décennie. Les parcs municipaux sont presque déserts, les joueurs de hockey de rue se font rares. Bref, les jeunes — en particulier — ont petit à petit délaissé leurs habitudes de loisir actif pour en adopter de nouvelles plus passives.

Un simple questionnement, au retour par exemple de la semaine de relâche, suffit pour démontrer l'étendue du problème chez les jeunes : peu parmi ceux-ci s'adonnent au ski, au patin à glace, à la simple glissade ou à la construction de forts et **préfèrent** souvent demeurer à la maison, bien au chaud, armés d'une manette de jeu ou d'un clavier d'ordinateur.

Outre les cours obligatoires d'**éducation physique et à la santé** offerts dans une semaine scolaire normale mais en nombre nettement insuffisant, relativement peu d'activités parascolaires garantissant un minimum d'encadrement quant au contenu éducatif, à la sécurité et à l'éthique sont offertes aux jeunes qui, **de toute façon, ont toujours le choix d'y adhérer ou non**. Pour plusieurs, ce petit cours d'éducation physique constitue ainsi le seul moment où ils devront réellement consentir un certain effort physique.

On n'adhère plus instinctivement aux loisirs actifs parce qu'on a pour ainsi dire perdu l'habitude de les pratiquer, et parce que cette pratique, très fortement influente sur la qualité de vie actuelle et future de la population, a été **dévalorisée** au fil du temps, à tout le moins dans le monde scolaire. Lors d'un cours d'éducation physique, on peut même remarquer que certains jeunes vont tout simplement cesser de courir, pendant un échauffement de quelques tours de gymnase, dès qu'ils ressentent la sensation pourtant normale d'essoufflement qui caractérise tout effort sollicitant le système cardio-respiratoire.

Les effets de l'éducation physique sur les jeunes n'ont en fait jamais vraiment été pris au sérieux, même que l'avènement de la réforme de l'éducation a eu pour effet d'en réduire le temps d'enseignement, avec les résultats qu'on connaît. Le Québec figure maintenant parmi les pires nations du monde en la matière.

L'école québécoise, dont la mission éducative est de former des citoyens « intellectuels », « sociaux », « affectifs » et « physiques », aptes à réagir aux impératifs de la vie de tous les jours, accorde dorénavant peu de place à l'initiation et à la formation aux saines habitudes de vie dans le curriculum. Ce désengagement à grande échelle laisse croire aux jeunes et aux familles que les différentes formes d'activités physiques, le jeu et la sensation de plaisir ressentie n'ont rien de « sérieux » en eux.

Former un jeune à la santé, aux saines habitudes de vie, à l'éthique, à la pratique sécuritaire d'activités physiques, fait pourtant partie de la vie et requiert, à juste titre, une place de choix dans le curriculum scolaire.

Alors qu'elle devrait assumer sa responsabilité de principal **agent de formation** et aux pratiques d'activités physiques saines et sécuritaires, aux règles de l'éthique, au dépassement de soi, elle s'est jusqu'ici retirée volontairement de ce long processus d'enseignement-apprentissage en menottant les éducateurs physiques, voire **en confiant la responsabilité de promouvoir les saines habitudes de vie à des intervenants de l'extérieur, qui ne bénéficient malheureusement pas de l'appui de l'équipe-école — et de manière plus pointue de l'équipe-cycle (en référence au Programme de formation de l'école québécoise) — dans leurs interventions.**

Les parents sont d'ailleurs très majoritairement favorables à une augmentation du temps accordé à l'éducation physique à l'école, et ils sont eux-mêmes des exemples pour leurs enfants dès leur retour de l'école. Les parents actifs physiquement deviennent alors des modèles positifs pour leurs enfants qui ressentent du plaisir à les imiter. La situation est par contre différente pour les jeunes dont les parents ont toujours été sédentaires ou qui ont abandonné leurs pratiques depuis des lunes.

Leur situation financière peut par contre constituer l'une des principales embûches rencontrées par les jeunes dans leurs pratiques. Outre la **faiblesse des revenus familiaux, les problèmes de transport et le manque de temps** à la disposition des deux parents qui travaillent ont souvent aussi pour effet de priver le jeune d'une activité physique ou sportive, complémentaire à ses apprentissages, qui colle à ses aptitudes et à ses intérêts.

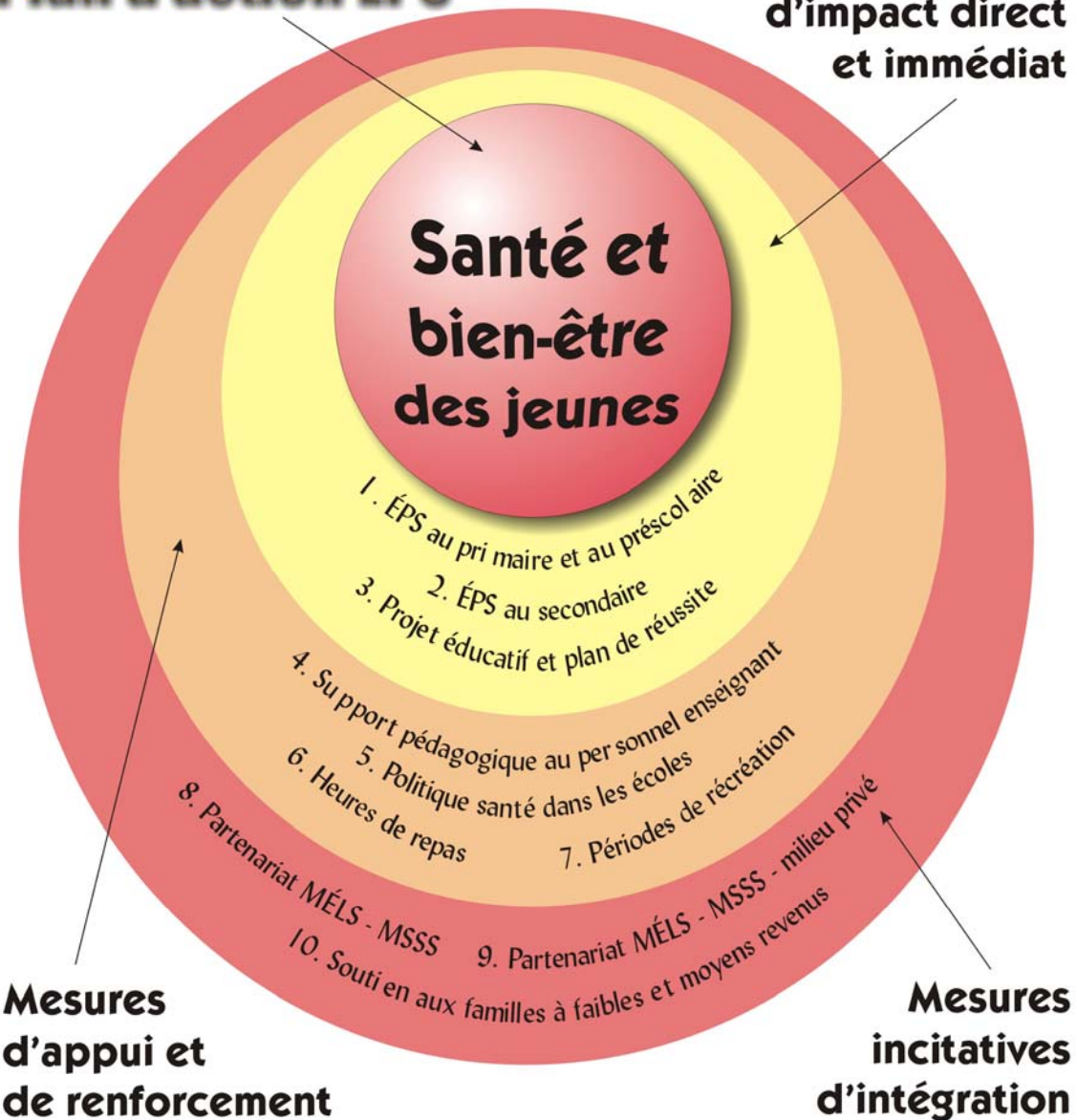
Dans les familles, la surconsommation d'aliments gras ou sucrés — même omniprésents dans nos écoles — n'aident en rien à améliorer le bilan de santé des jeunes. L'embonpoint, l'obésité et tous les problèmes de santé qui en découlent, continuent de gagner du terrain. En prime, la population vieillissante du Québec risque fort de voir sa qualité de vie fortement compromise. Et le fardeau fiscal des contribuables s'en ressentira nécessairement.

Des **infrastructures sportives existantes mais sous-utilisées** constituent également un frein à l'adhésion aux saines habitudes de vie. Des arénas et parcs municipaux demeurent inaccessibles pendant les heures de classe alors que tous les jeunes du Québec pourraient en bénéficier en présence d'un enseignant qualifié. Après les classes, en soirées et durant les fins de semaine en particulier, plusieurs gymnases sont inutilisés alors qu'ils

pourraient, en plus de leur usage pédagogique, répondre à un besoin communautaire en favorisant par exemple la pratique d'activités familiales.

Qu'on le veuille ou non, malgré les coûts exorbitants que cela peut engendrer — mais qui ne sont rien en proportion à ceux que doit absorber notre système de santé — il faudra que l'école québécoise assume pleinement sa nouvelle mission éducative, résolument orientée vers la formation de futurs citoyens « équilibrés ».

Plan d'action ÉPS



Jeunesse en santé, société en devenir



Plan d'action EPS

Le **Comité d'action ÉPS** désire contribuer à l'éclosion d'une véritable « *culture de la santé* » au Québec. Devant la volonté avouée du gouvernement de tout mettre en œuvre afin de fournir les meilleurs soins de santé à la population québécoise, notre comité propose un plan d'action simple, fondé sur la promotion de saines habitudes de vie **dès le tout jeune âge**, constituant une base solide de **formation** et de **prévention** auprès de toute la population québécoise.

Il est clair à notre esprit que la conjoncture actuelle interpelle directement le gouvernement du Québec. Le plan d'action qui suit, présenté en dix points répartis sous trois catégories différentes, répond à une demande fortement répandue de la population en général et est fidèle aux souhaits de tous nos partenaires engagés avec nous dans cette démarche.

Il implique une première catégorie d'actions touchant à court terme tous les jeunes du Québec, une deuxième permettant de renforcer leurs apprentissages fondamentaux, et une autre offrant la possibilité d'intégrer ces apprentissages dans leur quotidien.



Mesures d'impact direct et immédiat

1. Éducation physique et à la santé au préscolaire et au primaire

- **Prioritaire** – *Intégrer au régime pédagogique 150 minutes par semaine d'éducation physique et à la santé, au préscolaire et au primaire, dans tous les établissements scolaires du Québec.*
- L'augmentation du temps accordé à l'éducation physique et à la santé constitue pour notre comité un préalable — incontournable et non négociable — à toute série de mesures visant à favoriser la santé des jeunes. Sans ce préalable, le gouvernement se montrerait tout simplement inconséquent par rapport à ses propres orientations en matière de santé.
- L'école québécoise dispense un enseignement qui repose sur un programme de formation de la personne et non uniquement scolaire. Elle doit prêcher par l'exemple en garantissant à tous les jeunes du Québec, au sein même de ses établissements scolaires, une formation en éducation physique et à la santé suffisante et de qualité. Elle doit créer une habitude qui se poursuivra dans le quotidien de chaque futur adulte.
- L'éducation physique et à la santé joue un rôle majeur dans la formation personnelle et sociale. Le domaine du développement personnel est d'ailleurs celui pour lequel le MÉLS alloue le moins de temps dans la formation de l'élève. Elle renforce le sentiment d'appartenance à l'école qui, chez les garçons en particulier, est fondamental.

- Dans bien des familles, le phénomène de « *médiation naturelle* » est déficient, pour ne pas dire rompu, entre l'enfant — ou l'adolescent — et ses frères, sœurs, parents, etc. Alors que ces références positives sont ainsi écartées de l'environnement immédiat de l'enfant, l'école devient le milieu reconstitué qui donne du sens aux apprentissages proposés. Ce défi requiert du temps pour mettre en place des dispositifs, un encadrement signifiant, engageant, permettant des projets mobilisateurs d'envergure dont les réalisations aboutiront à des expériences marquantes et déterminantes.
- L'éducation physique et à la santé contribue au bien-être de l'élève. Elle constitue un facteur de réussite important de par la qualité des apprentissages qu'elle suscite.
- Elle prépare l'élève à être un bon citoyen autonome, apte à prendre en charge sa santé, à jouer des rôles, à s'impliquer dans la société.
- Elle fournit un cadre privilégié d'apprentissage de notions aussi fondamentales que les saines habitudes de vie, l'hygiène, la prévention à la sécurité et dans la pratique même des activités physiques, l'alimentation, la qualité du sommeil, les premiers soins, etc.
- Les activités à la petite semaine, répétitives, sans visée de changement réel, ne peuvent mener qu'à des résultats médiocres. Pour engager les élèves dans des apprentissages signifiants et à des changements de comportement, il faut du temps, un minimum décent de temps.

2. Éducation physique et à la santé au secondaire

- **Prioritaire** – *Intégrer au régime pédagogique 150 minutes d'éducation physique et à la santé pour tous les élèves des établissements scolaires du secteur secondaire.*
- Voir argumentation de la mesure précédente.

3. Projet éducatif et plan de réussite

- **Prioritaire** – *Inciter chaque établissement scolaire à faire connaître ses stratégies locales, en regard de la santé de ses élèves, par le biais de son projet éducatif et de son plan de réussite.*
- Obligation pour chaque école d'intégrer l'éducation physique et à la santé à la reddition de compte demandée comme pour toute autre matière.



Mesures d'appui et de renforcement

4. Support pédagogique au personnel enseignant

- **Prioritaire** – *S'assurer que chaque commission scolaire offre tout le support nécessaire à son personnel enseignant en éducation physique et à la santé pour les guider et les appuyer dans leur formation continue.*
- Assurer une « *formation lourde* » pour répondre adéquatement au nouveau mandat des enseignants en éducation physique et à la santé.
- La création de projets d'apprentissage mobilisateurs, en partenariat avec l'équipe-école, s'avère présentement difficile, voire carrément impossible, compte tenu de la contrainte de temps alloué à l'enseignement de l'éducation physique et à la santé.

5. Politique santé dans les écoles

- **Prioritaire** – *Faire en sorte que chaque commission scolaire voit à la qualité nutritionnelle des aliments servis dans les cafétérias scolaires et garantisse à tous un environnement sans fumée.*
- La personne ou le groupe désigné interviendrait aussi auprès des traiteurs qui font affaires avec les écoles en établissant des normes institutionnelles.
- La personne ou le groupe désigné établirait une politique d'alimentation pour sa commission scolaire en définissant des balises pour le dîner, la collation, les services de garde, le type d'aliments et de breuvages susceptibles d'être vendus dans des machines distributrices, etc.

6. Heures de repas

- **Souhaitable** – *Imposer aux établissements scolaires des normes strictes quant aux heures de repas des élèves.*
- Assurer un environnement adéquat : qualité des lieux, temps alloué suffisant.

7. Périodes de récréation

- **Prioritaire** – *Obligation pour tous les établissements scolaires du primaire de reconnaître les périodes de récréation comme un temps d'apprentissage, « d'exercice d'un temps libre ». Par conséquent, les jeunes devraient disposer d'espaces sécuritaires et de tout l'équipement approprié.*
- Ces périodes de récréation doivent permettre une plus grande flexibilité à l'intérieur du temps de classe.

8. Partenariat entre les ministères de l'Éducation et de la Santé

- **Souhaitable** – *Partage des coûts entre les deux ministères pour la production et la publication, deux fois l'an, de dépliants expliquant aux parents l'importance de bien garnir la boîte à lunch de leur enfant, et comment le faire.*

9. Partenariat entre le MÉLS, le MSSS et le milieu privé

- **Prioritaire** – *Offrir des activités physiques et sportives parascolaires dans toutes les écoles primaires et secondaires du Québec en assurant gratuitement aux jeunes l'encadrement et les infrastructures nécessaires.*
- Rendre les infrastructures déjà en place disponibles aux familles, en soirées et durant les fins de semaine, pour la pratique familiale d'activités physiques et sportives.
- La contribution financière d'organismes publics et privés pourrait également permettre aux élèves du primaire de vivre de nouvelles expériences d'apprentissage riches et significatives. Par exemple, chaque commission scolaire pourrait recevoir l'équipement nécessaire à la pratique d'une activité sportive habituellement coûteuse sous forme de commandites. L'association régionale ou la fédération sportive concernée s'engagerait alors à transmettre une formation de base à une équipe d'éducateurs physiques qui pourraient à leur tour utiliser cette nouvelle discipline sportive comme outil d'enseignement (ex. : « Iniski / Inisurf », escrime, etc).
- Les mêmes élèves, fraîchement initiés à une nouvelle activité physique dans le cadre de leurs cours d'éducation physique, pourraient avoir droit à une tarification privilégiée en s'inscrivant dans un club sportif correspondant dûment reconnu, ce qui permettrait aux jeunes intéressés de poursuivre plus loin leur cheminement.
- Procéder à une évaluation institutionnelle rigoureuse de la portée des activités mises de l'avant.
- S'assurer de la contribution financière d'organismes publics et privés de manière à faciliter l'accès aux activités physiques parascolaires dans les écoles (financement de la location d'autobus scolaires pour le retour à la maison des élèves participants).
- Éviter le piège de substituer l'augmentation du temps alloué à l'enseignement de l'éducation physique et à la santé, pour tous les élèves, par une multiplicité d'activités et de programmes complémentaires, qui ne concernent qu'une proportion d'élèves.

10. Soutien aux familles à faibles et moyens revenus (ministère du Revenu)

- **Souhaitable** – *Faciliter l'accessibilité aux activités physiques et sportives offertes dans les municipalités par une réduction substantielle des coûts d'inscription.*
- L'éligibilité des familles à ce programme serait déterminée à partir de la déclaration de revenus de l'année fiscale précédente.
- Accorder une **déduction fiscale** à tout citoyen qui s'inscrit lui même pour une période donnée, ou inscrit un ou plusieurs de ses enfants, à un programme de mise en forme ou d'activité physique dûment reconnu. Cette mesure pourrait sans aucun doute devenir un excellent incitatif favorisant la pratique régulière d'une forme de loisir actif.