

Politique en matière d'activité physique quotidienne

Division : Programmes et services

Nom de la politique : Politique en matière d'activité physique quotidienne

Date d'entrée en vigueur : septembre 2023 **Date d'approbation :** février 2023

Énoncé de politique :

NLSchools et le Conseil scolaire francophone provincial de Terre-Neuve-et-Labrador¹ s'engagent à fournir aux élèves, au personnel et aux autres membres de la collectivité un environnement scolaire actif et sain. Les écoles contribueront à réduire les comportements sédentaires des élèves (de la maternelle à la 12^e année) en augmentant le nombre d'activités physiques quotidiennes pendant la journée scolaire. Les écoles favoriseront également des occasions supplémentaires de prendre part à des activités physiques en dehors des jours d'école afin d'encourager un mode de vie actif et sain chez les élèves.

Les administrations scolaires et le personnel enseignant réserveront (de la maternelle à la 12^e année) trente (30) minutes d'activité physique de faible intensité ou d'intensité moyenne à élevée au cours des jours d'école pour les élèves pendant les heures de cours. Trente (30) minutes supplémentaires d'activité physique de faible intensité ou d'intensité moyenne à élevée seront également encouragées en dehors des heures de cours. Ce temps d'activité physique peut avoir lieu à l'école, en collaboration avec les fournisseurs de loisirs, de sport ou de santé communautaires (p. ex. avant/après l'école, pendant la récréation et à l'heure du dîner).

Contexte :

Le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador soutient la création d'environnements scolaires sains en utilisant une approche d'écoles-santé. Dans le cadre des écoles-santé, le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador utilise l'approche globale de la santé en milieu scolaire comme outil de planification qui « aide les étudiants à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé [...] d'une manière planifiée, intégrée et holistique » ([Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé, 2023](#)).

Le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (2020) note que l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- reconnaît que les jeunes en santé apprennent et réussissent mieux;
- comprend que les écoles peuvent avoir une influence directe sur la santé et le comportement des élèves;
- encourage l'adoption de saines habitudes de vie et favorise la santé et le bien-être des élèves;
- intègre la santé dans tous les aspects de la vie scolaire et de l'apprentissage;
- établit le lien entre les enjeux et les systèmes en matière de santé et d'éducation;

¹ La présente politique s'applique aux écoles gérées par les NLSchools et le Conseil scolaire francophone provincial. Les écoles gérées par des bandes ou des autorités scolaires autochtones, ainsi que les écoles privées, doivent suivre leur propre politique en matière d'activité physique.

- exige la participation et le soutien des familles et de la collectivité en général.

Les écoles qui adoptent l'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- limitent les longues périodes de sédentarité pendant les jours d'école en intégrant des stratégies d'apprentissage actif en classe;
- créent des environnements favorables qui encouragent le plaisir de bouger et une culture positive de l'activité physique;
- créent des liens avec les fournisseurs de loisirs, de sport et de santé communautaires afin de favoriser les possibilités d'activité physique pour les élèves.

Les recherches montrent que le taux d'activité physique chez les enfants d'âge scolaire de 5 à 17 ans à Terre-Neuve-et-Labrador est le plus bas du pays ([Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie](#), 2018) et que, dans l'ensemble, les enfants et les jeunes canadiens passent plus de la moitié de leur journée à être sédentaires pendant les heures d'école ([Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2018](#)).

Le ministère de l'Éducation, en collaboration avec le ministère du Tourisme, de la Culture, des Arts et des Loisirs et le ministère de la Santé et des Services communautaires, s'est engagé à améliorer la santé mentale et le bien-être des élèves. Ce travail comprend l'intégration de l'approche globale de la santé en milieu scolaire, la poursuite de la mise en œuvre du programme Healthy Students, Healthy Schools, qui soutient la création d'environnements scolaires sains pour que les élèves apprennent des modes de vie sains et les mettent en pratique, ainsi que la mise en œuvre de politiques d'alimentation saine et d'activité physique à l'échelle de la province.

En 2016, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a publié les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#), qui énoncent que pour atteindre une santé optimale, les enfants et les jeunes devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Selon les directives, un 24 heures sain d'un enfant ou d'un adolescent doit comprendre :

- un minimum de périodes prolongées en position assise;
- plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;
- du temps à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur;
- un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran;
- l'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobiques;
- des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins trois jours par semaine;
- 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.

Des bienfaits plus importants pour la santé peuvent être obtenus en remplaçant les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par une activité physique d'intensité moyenne à élevée, en remplaçant le temps à l'intérieur par du temps à l'extérieur et en préservant un sommeil suffisant (SCPE, 2016). Chaque heure passée à l'extérieur est associée à sept minutes supplémentaires d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, à 762 pas quotidiens de plus et à 13 minutes de moins de temps sédentaire quotidien (Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2018).

Comme indiqué dans l'énoncé de position sur le jeu libre des enfants de [l'Association canadienne de santé publique](#) (2019) : « Le jeu à l'extérieur et le jeu à la récréation renforcent également les aptitudes de résolution de problèmes et de règlement des conflits, tout en offrant des occasions d'apprentissage social et affectif, comme le contrôle de l'agressivité et la régulation des sentiments de colère et de frustration. »

Portée:

La Politique en matière d'activité physique quotidienne aidera les enfants d'âge scolaire et les jeunes des NLSchools et du Conseil scolaire francophone provincial de Terre-Neuve-et-Labrador à réduire les comportements sédentaires en augmentant le nombre d'activités physiques à l'intérieur et à l'extérieur de l'école et en dehors des jours d'école, afin d'avoir une incidence positive sur leur santé et leur bien-être en général.

Les administrations scolaires et le personnel enseignant limiteront ou briseront le temps de sédentarité des élèves pendant les heures de cours en intégrant des stratégies d'apprentissage actif pendant les jours d'école, ce qui permettra de favoriser l'apprentissage des élèves, de résoudre des problèmes de manière plus créative et de se concentrer sur une tâche pendant une période plus longue ([Énoncé d'experts sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes, 2018](#)). Ces mesures permettront également de créer un environnement sûr et accueillant pour les élèves afin qu'ils apprennent et perfectionnent la littératie physique dès leur plus jeune âge, et ainsi leur permettre de continuer à être physiquement actifs lorsqu'ils passeront à l'âge adulte.

Dans le cadre de la Politique en matière d'activité physique quotidienne, l'éducation et la promotion de la réduction des comportements sédentaires et d'une vie active et saine devraient être incorporées dans les plans de développement des écoles et intégrées dans tous les aspects des programmes scolaires et périscolaires. Les écoles devraient donner la priorité à la mise à disposition d'installations et d'équipements intérieurs et extérieurs pour l'activité physique des élèves pendant et après les heures de cours, afin de continuer à promouvoir l'importance de l'activité physique au-delà de la période scolaire. Les écoles devraient collaborer avec des partenaires communautaires pour offrir aux enfants et aux jeunes des possibilités d'activités physiques gratuites ou peu coûteuses au sein de la collectivité. Les ententes de partage ou les partenariats qui prévoient l'utilisation d'installations et d'équipements entre les écoles, les municipalités ou les groupes communautaires sont encouragés afin d'accroître les possibilités d'activité physique des élèves.

Les possibilités d'être physiquement actif à l'école améliorent non seulement le bien-être physique des élèves, mais aussi leur sentiment d'appartenance à la communauté scolaire. Les administrations scolaires et le personnel enseignant peuvent favoriser une culture scolaire inclusive en encourageant les élèves et leur famille à faire connaître leur culture et les activités physiques populaires qui se déroulent dans leur collectivité.

Les administrations scolaires et le personnel enseignant tiendront également les familles informées de l'importance d'être actif à la maison et dans la collectivité, en dehors des heures de classe. Les écoles devraient régulièrement promouvoir les possibilités d'activité physique auprès des élèves et des familles, en collaboration avec les partenaires communautaires. Il peut s'agir d'encourager les déplacements actifs vers et depuis l'école et de mettre les installations et équipements scolaires intérieurs et extérieurs à la disposition des programmes d'activité physique communautaires, afin de continuer à promouvoir l'importance de la pratique d'une activité physique au-delà de la journée d'école.

Définitions:

Accessibilité – Tel que défini dans le Guide de la terminologie liée à l'équité, la diversité et l'inclusion du gouvernement du Canada, l'accessibilité est la qualité d'un environnement qui permet à une personne d'y accéder avec facilité (NL Disability Policy Office, 2024-2026).

Approche globale de la santé en milieu scolaire – Approche internationalement reconnue pour aborder la santé en milieu scolaire de manière planifiée, intégrée et holistique afin de favoriser l'amélioration des résultats et du bien-être des élèves (Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé, 2023).

École-santé – Une école-santé peut être caractérisée comme une école qui renforce constamment sa capacité à être un milieu sain où vivre, apprendre et travailler (Organisation mondiale de la santé, [2023](#) en anglais).

Healthy Students, Healthy Schools – Une initiative provinciale soutenue par le ministère du Tourisme, de la Culture, des Arts et des Loisirs, le ministère de l'Éducation et le ministère de la Santé et des Services communautaires, dont le mandat est de soutenir la création d'écoles qui favorisent la santé pour que les élèves apprennent et favorisent des modes de vie sains en utilisant une approche globale de la santé en milieu scolaire.

Inclusion – La participation et l'autonomisation, où la valeur inhérente et la dignité de toutes les personnes (personnes en situation de handicap, nouveaux arrivants, minorités raciales ou culturelles, etc.) sont reconnues. Tous sont appréciés pour leurs différences et les talents uniques qu'ils apportent (Ferris State University, 2022).

Heures de cours – Les heures de cours des élèves de la maternelle à la 12^e année sont déterminées par le ministère de l'Éducation, les NLSchools et le Conseil scolaire francophone provincial pour l'enseignement et l'apprentissage. Chaque jour d'école dure cinq heures ou 300 minutes, y compris toutes les activités en classe prévues, à l'exclusion des récréations et des périodes de dîner.

Compréhension interculturelle – Il s’agit d’apprendre à connaître les diverses cultures et de s’y intéresser de manière à reconnaître les points communs et les différences, à créer des liens avec les autres et à favoriser le respect mutuel (Australian Curriculum, 2022).

Activité physique de faible intensité – Les activités physiques de faible intensité n’entraînent pas la production de sueur ni l’essoufflement. Les « activités habituelles » sont généralement des activités physiques de faible intensité, telles que la marche lente et les étirements légers (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

Activité physique d’intensité moyenne – L’activité physique d’intensité moyenne est suffisamment intense pour élever le rythme cardiaque. Une personne peut parler, mais ne peut pas chanter lors d’activités de cette intensité. Exemples : marche rapide ou jardinage (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

En dehors des heures de cours – Le temps alloué avant et après les heures de cours, ainsi que la récréation et l’heure du dîner.

Activité physique – Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense d’énergie et augmente la fréquence cardiaque et la respiration (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

Littératie physique – La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu’une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l’activité physique pour toute sa vie (Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, 2015).

Communauté scolaire – Les élèves, les conseils d’école, les parents et tuteurs, les administrations scolaires, le personnel, les membres de la collectivité élargie et les partenaires, y compris les fournisseurs de loisirs, de sport et de santé communautaires, ainsi que les autres personnes qui soutiennent l’école locale et la réussite des élèves.

Jour d’école – L’heure à laquelle la première cloche sonne pour signaler le début des cours (y compris les heures de cours, la récréation et le dîner), jusqu’à ce que la dernière cloche sonne pour signaler le retour à la maison.

Comportement sédentaire – Un comportement d’éveil accompagné d’une faible dépense d’énergie, en position assise, inclinée ou couchée. Les comportements habituels des personnes sédentaires consistent à regarder la télévision ou à utiliser d’autres appareils à écran (ordinateurs, téléphones, tablettes), à s’asseoir devant un bureau ou sur un divan, à se rendre au travail en voiture ou à lire un livre (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

Temps sédentaire – Temps passé, quel que soit la durée (p. ex. nombre de minutes par jour) ou le contexte (p. ex. à l’école ou au travail), à adopter un comportement sédentaire (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

Activité physique d’intensité élevée – Les activités physiques d’intensité élevée augmentent considérablement le rythme cardiaque et la température corporelle, et une personne ne peut pas dire plus de quelques mots sans prendre une pause pour respirer. Exemples : natation ou jogging (Société canadienne de physiologie de l’exercice, 2020).

Directives d'orientation :

- 1) Les administrations scolaires veilleront à ce que le temps alloué à l'éducation physique et à la santé, recommandé ou obligatoire, tel que décrit dans la section Description des programmes de la Liste de matériel didactique autorisé du ministère de l'Éducation, soit intégré dans l'horaire de l'école.
- 2) Le personnel enseignant veillera à respecter le programme d'éducation physique et de santé prescrit dans les programmes d'études du ministère de l'Éducation.
- 3) Le personnel enseignant veillera à interrompre les longues périodes de sédentarité des élèves (de la maternelle à la 12^e année) en intégrant des activités physiques par blocs de 10 à 15 minutes après chaque période de sédentarité de 60 minutes.
- 4) Les administrations scolaires devraient intégrer des stratégies visant à limiter le temps sédentaire en intégrant davantage de concepts d'activité physique et de mouvement dans les plans de développement scolaire, sous le déterminant du bien-être et des relations positives, afin de s'assurer que l'activité physique est valorisée et intégrée dans tous les aspects des programmes scolaires et périscolaires.
- 5) Le personnel enseignant utilisera des stratégies d'apprentissage actif pour intégrer trente (30) minutes d'activité physique de faible intensité ou d'intensité moyenne à élevée pendant les heures de cours et chaque jour d'école pour tous les élèves (de la maternelle à la 12^e année). Un cours d'éducation physique de trente (30) minutes ou plus peut être utilisé pour répondre à l'exigence de la politique en matière d'activité physique quotidienne (heures de cours) ce jour-là.
- 6) Il est recommandé que les administrations scolaires intègrent trente (30) minutes d'activités physiques de faible intensité ou d'intensité moyenne à élevée en dehors des heures de cours (p. ex. avant et après l'école, la récréation et le dîner) pour tous les élèves (de la maternelle à la 12^e année). Il peut s'agir d'offrir aux élèves la possibilité de participer à des jeux actifs en plein air pendant la récréation, de proposer un programme de loisirs après l'école en partenariat avec un fournisseur de loisirs, de sport ou de santé communautaires, ou d'offrir un programme d'activités internes pendant le dîner.
- 7) Les écoles veilleront à ne pas réduire le temps consacré à l'activité physique ou le temps consacré à l'éducation physique comme une forme de discipline pour les élèves ou comme un moyen d'obliger un élève à terminer son travail scolaire (cela comprend la non-participation à des excursions actives).
- 8) Les écoles diffuseront des messages sur la réduction des comportements sédentaires, l'augmentation de l'activité physique et la qualité du sommeil à tous les membres de la communauté scolaire. Il peut s'agir de promouvoir les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes auprès des parents et des tuteur-trices afin d'encourager le mouvement à la maison

(p. ex. par l'intermédiaire de bulletins d'information ou des réseaux sociaux) ou de promouvoir l'utilisation de supports à bicyclettes à l'école afin d'encourager les modes de transport actifs et sûrs. Les écoles examineront les [politiques d'inclusion et d'accessibilité du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador](#) pour trouver des moyens de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap dans tous les moyens de communication.

- 9) Les administrations scolaires veilleront à soutenir le développement et l'entretien d'environnements scolaires intérieurs et extérieurs qui offrent à tous les élèves des activités physiques inclusives, accessibles, accueillantes, sûres et adaptées à leur développement.
- 10) Les administrations et le personnel enseignant veilleront à consulter les équipes de prestation de services, les parents et tuteur·trice s et les professionnel·le·s de la santé appropriés, le cas échéant, pour obtenir des conseils supplémentaires sur les moyens d'améliorer la participation de façon significative de tous les élèves à des activités physiques tout au long des jours d'école.
- 11) Il est recommandé au personnel enseignant d'utiliser des espaces et des lieux extérieurs pour enseigner tous les domaines de la programmation scolaire, afin d'augmenter les possibilités de mouvement des élèves tout au long des jours d'école.
- 12) Il est recommandé aux administrations scolaires de collaborer et d'établir des partenariats avec les fournisseurs de loisirs, de sport et de santé communautaires, afin de favoriser et d'offrir aux élèves des possibilités d'activité physique. Il peut s'agir d'un partenariat avec des fournisseurs communautaires pour proposer des programmes de patinage, de natation ou de ski de fond, des [programmes Participation Nation de School Sports NL](#) (en anglais) ou des activités spéciales telles que la Semaine internationale de la marche vers l'école ou les courses Terry Fox.
- 13) Les administrations scolaires et le personnel enseignant devraient faire participer les élèves au processus de planification afin de déterminer les types d'activités physiques auxquels ils souhaiteraient prendre part à l'école. Le processus de consultation doit tenir compte des origines culturelles, des croyances religieuses, de la diversité des genres, ainsi que des intérêts et des capacités de tous les élèves, lorsqu'il s'agit d'offrir des possibilités d'activité physique à l'école.
- 14) Les administrations scolaires et le personnel enseignant veilleront à adopter et à modifier les activités en fonction des besoins, afin de s'assurer que tous les élèves ont la possibilité de participer pleinement à une activité de façon significative. Les partenaires communautaires peuvent être en mesure de faciliter l'accès à l'équipement par l'intermédiaire de programmes de prêt d'équipement adapté ou de fournir des idées de modification au personnel enseignant et scolaire sur les meilleures façons de s'adapter aux besoins des élèves.

- 15) Il est recommandé que les écoles offrent et communiquent au personnel enseignant et aux élèves des possibilités d'apprentissage professionnel continu qui favoriseront le perfectionnement des connaissances et des compétences en matière d'activité physique et de littératie physique, comme les programmes de formation et de certification [d'Éducation physique et santé Canada](#) (EPS Canada) ou le cours [Habilités liées aux fondements du mouvement du Programme national de certification des entraîneurs \(PNCE\)](#).
- 16) Les écoles offriront des possibilités d'activité physique adaptées afin de s'assurer que tous les élèves puissent participer pleinement à une activité de façon significative, en fonction de leurs capacités, de leur culture ou de leur appartenance religieuse.
- 17) Il est recommandé au personnel enseignant de proposer une grande variété d'activités qui peuvent avoir lieu dans des environnements et des contextes variés pour aider à faire de l'activité physique et du mouvement une quête de toute une vie. Les élèves ne sont pas tenus d'apporter à l'école l'équipement nécessaire à la pratique d'une activité physique. Les activités seront accessibles aux élèves et pas ou peu coûteux pour que les élèves puissent y participer pleinement.
- 18) Il est recommandé que les écoles fassent la promotion et proposent des activités à l'échelle de l'école et de la classe qui inspirent un engagement à vie envers des modes de vie actifs et sains.
- 19) Il est recommandé que les écoles rendent les installations et les équipements scolaires accessibles pour des programmes d'activité physique auxquels les élèves peuvent participer en dehors des heures de cours, pendant les vacances, les journées d'apprentissage professionnel, etc., afin de continuer à promouvoir l'importance de l'activité physique en dehors des jours d'école. Veuillez vous référer au document [Community Use of Schools Policies](#) de NLSchools (en anglais).

Ressources :

[Active Schools](#) (en anglais seulement)

[Description des programmes](#)

[Health Education Special Interest Council](#)

[Healthy Students, Healthy Schools](#) (en anglais seulement)

[Recreation NL](#) (en anglais seulement)

[Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#)

[ParticipACTION](#)

[Éducation physique et santé \(EPS\) Canada](#)

[Physical Education Special Interest Council](#) (en anglais seulement)

[Politiques d'inclusion et d'accessibilité du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador](#)

[School Health Promotion Liaison Consultants](#) (en anglais seulement)

[School Sports NL](#) (en anglais seulement)

[Sport NL](#) (en anglais seulement)

Documents connexes :

[Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, 2018 : Un corps actif pour un cerveau en santé : la formule gagnante!](#)

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#)

[Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs !](#)

[Association canadienne de santé publique Le Jeu Libre des enfants énoncés de positions \(2019\)](#)

[Community Use of School Policy](#) (en anglais seulement)

[Écoles accueillantes et sécuritaires: Politique et procédures](#)