

# Comment les écoles et le personnel enseignant peuvent-ils amener les enfants et les jeunes à être plus actifs

Au plus fort de la pandémie, lorsque les cours d'éducation physique en personne et les compétitions sportives ont été interrompus, de nombreuses écoles et bon nombre d'enseignantes et d'enseignants se sont adaptés et ont trouvé des façons créatives d'amener les enfants et les jeunes à être actifs. Comment peuvent-ils s'y prendre pour poursuivre sur cette lancée?

L'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** contient un certain nombre de recommandations à l'intention des écoles et du personnel enseignant pour aider à améliorer quatre indicateurs clés.



## Ensemble de l'activité physique



Incorporer différents types de mouvements tout au long de la journée scolaire de même que dans les devoirs, quand c'est possible.



Lorsque la situation s'y prête, envisager d'inclure dans la journée scolaire des activités qui permettent de faire bouger les élèves (y compris la station debout) et des périodes d'apprentissage en plein air afin de favoriser davantage la santé et le bien-être des élèves.

## Comportements sédentaires



Interrompre les périodes de sédentarité prolongée au moyen de pauses actives, planifiées et non planifiées :

- Au moins une fois toutes les 30 minutes pour les élèves de 5 à 11 ans.
- Au moins une fois par heure pour les élèves de 12 à 18 ans.



Limiter le temps consacré aux devoirs en position assise à un maximum de 10 minutes par jour et par niveau scolaire.



Lorsque le temps d'écran est nécessaire à l'école :

- Limiter le temps consacré aux appareils, surtout pour les élèves de 5 à 11 ans.
- Prendre une pause de l'appareil au moins une fois toutes les 30 minutes.
- Ne pas encourager la réalisation de plusieurs tâches en même temps en classe ni pendant les devoirs.
- Encourager les élèves à éviter l'utilisation d'un écran pour faire leur devoir dans l'heure qui précède le coucher.

## Transport actif



Élaborer un plan de transport scolaire qui encourage les enfants à utiliser des modes de transport actifs afin de réduire la circulation, les accidents de la route et l'exposition à la pollution atmosphérique.



Promouvoir la mise en place d'un « trottibus » (un groupe d'enfants marchant vers l'école avec un ou plusieurs adultes) pour aider les familles à adopter le transport actif en partageant la responsabilité entre les parents et autres gardiens.

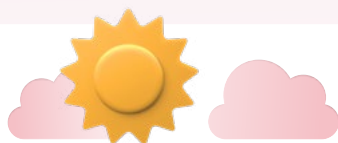
## Jeu actif



Utiliser les définitions consensuelles internationales sur le jeu extérieur, l'apprentissage et l'enseignement récemment publiées par le **Réseau JEA plein air (Jouer, Enseigner et Apprendre)**



Encourager les occasions fréquentes de jeu actif. Comme les enfants apprennent par le jeu, cela favorisera non seulement leur développement, mais les maintiendra également en bonne santé.



Pour en savoir plus, consultez le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION**.