

Ensemble pour la résilience :

Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement



Comment les écoles et le personnel enseignant peuvent-ils soutenir l'activité physique chez les enfants?

Dans un climat en changement, comment les écoles et le personnel enseignant peuvent-ils aider les enfants et les jeunes à faire face à l'adversité, à bouger davantage et à renforcer leur résilience? Le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2024 de ParticipACTION** présente des recommandations pour améliorer quatre notes clés :

Ensemble de l'activité physique : D+

- Impliquer les élèves dans l'élaboration des programmes d'éducation physique, des politiques et des espaces de jeu en plein air.
- Traiter l'éducation physique et l'activité physique quotidienne avec le même respect que les matières de base comme les mathématiques, les sciences et les sciences sociales.
- Intégrer le thème du changement climatique dans le programme d'éducation physique, notamment les causes, les effets sur la santé et les mesures de prévention possibles.

Comportements sédentaires : D

- Mettre en œuvre les récentes recommandations internationales sur le comportement sédentaire en milieu scolaire, lesquelles suggèrent de limiter l'utilisation de l'écran en classe et d'intégrer des pauses fréquentes pour interrompre le comportement sédentaire tout au long de la journée d'école.
- Remplacer le temps sédentaire et le temps passé devant un écran par des jeux actifs à l'intérieur lorsque les conditions météorologiques ne permettent pas de jouer à l'extérieur et de pratiquer des sports organisés.

Transport actif : C -

- Élaborer un plan de déplacement scolaire actif qui encourage les enfants à utiliser des modes de transport actif afin de réduire la congestion routière, les collisions entre véhicules à moteur, les émissions de carbone et l'exposition à la pollution atmosphérique.
- Répondre aux préoccupations en matière de sécurité liées aux transports actifs en informant les parents, les tuteurs ou les réseaux de soutien des élèves des faibles risques encourus et en encourageant les élèves à se déplacer avec leurs pairs (par exemple, les initiatives de type « trottibus »).

Ensemble pour la résilience :

Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement



Jeu actif : D -

- Mettre en œuvre des politiques et des stratégies en matière d'activité physique quotidienne pour préserver le jeu actif lorsque la récréation est déplacée à l'intérieur en raison des conditions météorologiques.
- Promouvoir et favoriser les occasions de jeu en plein air et, lorsque possible, dans la nature ainsi que les opportunités d'apprentissage actif. Non seulement elles contribuent à augmenter les niveaux d'activité physique et à améliorer la santé mentale, mais elles sensibilisent les enfants à la planète et à l'importance de la gestion de l'environnement.

Pour en savoir plus, consultez le [Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2024 de ParticipACTION](#).