

Instauration de deux périodes de récréations de 20 minutes dans les écoles

MARS 2019




coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Avant-propos

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : www.cqpp.qc.ca.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2019)

Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

La Coalition Poids réunit les appuis de plus de **550 partenaires** issus du monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058

info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca
twitter.com/CoalitionPoids
facebook.com/CoalitionPoids



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Introduction

Au Québec, la prévalence de l'obésité et des maladies chroniques qui y sont associées ne cesse de croître. En effet, **plus de 4 millions de Québécois sont obèses ou en embonpoint¹ et un enfant sur 4 est en surpoids²**. Dans ce contexte, il est crucial d'agir tôt et de porter une attention particulière à cette problématique en multipliant les interventions pour offrir des milieux de vie favorables à la saine alimentation et à l'activité physique, notamment à l'école.

En 2017, dans son rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) émettait plusieurs constats et recommandations concernant les écoles, notamment à l'égard des récréations³. Elle remarquait notamment les importantes disparités entre les milieux alors que **deux écoles sondées sur cinq n'offraient pas un minimum de deux périodes de 15 minutes de récréations chaque jour**. La récréation étant un outil favorable à la réussite et aux saines habitudes de vie, ces différences de services ne permettaient pas d'offrir aux enfants des chances égales de réussir et de grandir en santé.

La Coalition Poids appuie la mesure annoncée par le ministre de l'Éducation Jean-François Roberge, qui rend obligatoire un minimum de deux récréations de 20 minutes par jour. Le projet de *règlement modifiant le Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire* vient corriger le manque d'uniformité entre les écoles et confirmer que les récréations sont des moments importants pour le développement des élèves. Cependant, le gouvernement devra accompagner les milieux et leur donner les moyens de mettre en place cette mesure.

La récréation, un outil essentiel à la réussite éducative

La récréation doit être accessible à tous les enfants, car elle contribue à leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative et académique. En plus de permettre une pause d'enseignement, elle est une opportunité d'être actif et de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles^{4,5,6}. Après avoir bénéficié d'une période de récréation, les élèves sont moins agités, ont une meilleure attention, une plus grande concentration et un meilleur comportement lors du retour en classe, contribuant ainsi à la réussite éducative et scolaire^{7,8,9}. Pour en savoir plus sur les avantages de la récréation, le document *Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation – Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes* démontre l'importance des pauses et des récréations sur le développement de l'enfant¹⁰.

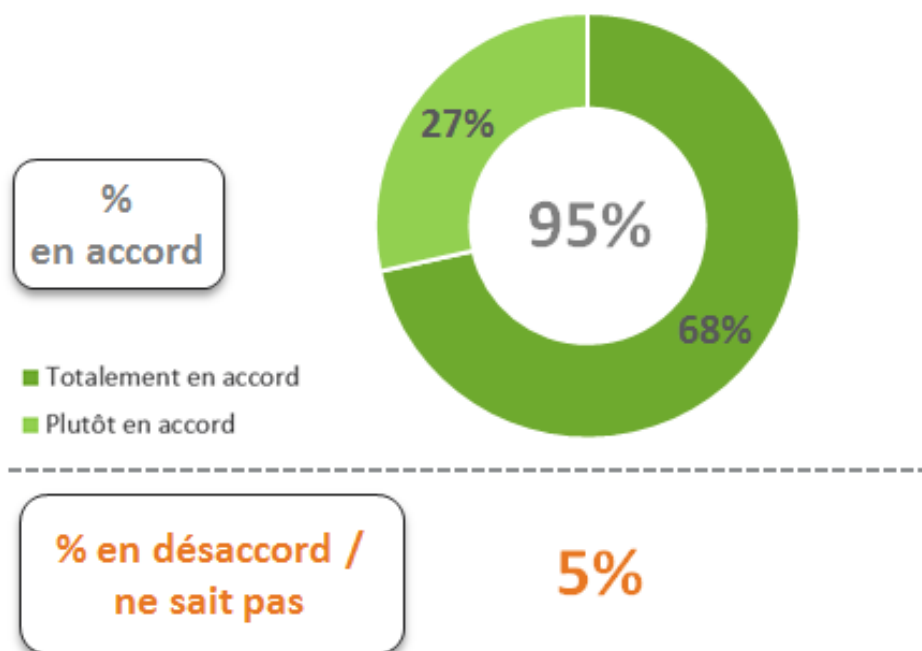
Une mesure largement appuyée

Malgré les enjeux logistiques soulevés par certains milieux scolaires et qui devront être considérés, la mesure annoncée jouit d'une forte acceptabilité sociale. Un récent sondage réalisé pour le compte de la Coalition Poids par Ipsos* indique que **95 % des Québécois sont en accord** avec l'imposition de deux récréations de 20 minutes par jour et que plus du 2/3 des citoyens sont même fortement en accord.

La pertinence de la mesure n'est donc pas remise en doute, ni par la science, ni par la population.

Pour les écoles primaires, le gouvernement du Québec doit...

... imposer deux périodes de récréation d'au moins 20 minutes chaque jour.



* Échantillon : 1296 répondants représentatifs de la population québécoise, tous âgés de 18 ans et plus résidents au Québec, se sont prononcés entre le 11 et le 15 mars 2019 sur le sujet.

Soutenir les milieux pour l'atteinte du temps prescrit

Bien que la Coalition Poids applaudisse la mesure imposant un minimum de temps pour les périodes de récréations, il importe de soutenir les écoles dans l'application de celle-ci, en considérant les différents défis rencontrés par les milieux, tels que :

- le manque d'espace de la cour d'école;
- la qualité de l'aménagement de la cour, des infrastructures et du matériel disponible;
- la gestion de la cour (animer des jeux actifs, prévenir l'intimidation et la violence);
- la gestion des ressources humaines au sein du personnel enseignant et des services de garde scolaire;
- les enjeux de transport scolaire.

Le gouvernement doit ainsi **donner les moyens aux écoles** d'opérationnaliser cette mesure et les accompagner pour trouver des **solutions aux défis** rencontrés afin de les surmonter. Il faudra aussi veiller à s'assurer d'offrir des sommes suffisantes pour l'amélioration des infrastructures scolaires.

Enfin, dans l'optique de promouvoir les saines habitudes de vie des jeunes, il sera primordial de s'assurer que l'intégration de ces deux périodes de récréation **ne soit pas faite au détriment du temps actuellement alloué pour l'éducation physique et du temps de repas**. Il faudra notamment veiller à :

- ne pas substituer du temps destiné au cours d'éducation physique par les périodes de récréation;
- maintenir un temps de dîner assis d'au moins 20 minutes.

Maximiser le potentiel actif des récréations

Pour que les récréations profitent le plus possible à la santé des élèves, autant sur le plan physique que psychologique, plusieurs moyens peuvent être mis en place par les écoles pour maximiser le potentiel actif des récréations. En 2018, la Coalition Poids a publié un [outil](#)¹ faisant rayonner certaines initiatives prometteuses et offrant différentes suggestions pour favoriser l'activité physique des élèves.

Cet outil soutenait notamment l'importance d'**éviter d'utiliser les récréations comme moyen de punition** à l'égard des comportements attendus. Cela implique qu'elles ne puissent pas être retirées pour des travaux scolaires non complétés, de la récupération ou un comportement répréhensible. Malgré une intention pédagogique, une telle approche est susceptible de conduire à des effets indésirables autant sur la santé que sur la réussite.

¹ Maximiser le potentiel actif des récréations : https://capp.qc.ca/app/uploads/2018/09/Outils_recreation_CE_cor17-09.pdf

D'autres priorités à aborder pour la santé des élèves

Chez les jeunes de 12 ans, une étude rapporte une diminution de la pratique d'activité physique depuis les années 80, et une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices¹¹. Ce constat est d'autant plus alarmant alors qu'on sait que cette réduction s'est intensifiée au cours des dernières années et qu'un **enfant sur trois d'âge primaire n'atteint pas les cibles d'activité physique quotidienne**¹². À lui seul, bien qu'essentiel, l'ajout de temps de récréation ne suffira pas à renverser l'épidémie d'obésité et de maladies chroniques à laquelle nous faisons face.

Sachant que la sédentarité est un facteur de risque pour le développement de l'embonpoint, de l'obésité et de plusieurs maladies chroniques¹³, il est essentiel de multiplier les occasions leur permettant d'être actif, tout au long de la journée. À cet égard, le rapport *[Virage santé à l'école, 10 ans plus tard](#)*¹⁴ présente un **état de situation** et recommande notamment de fixer un **temps minimum obligatoire pour les cours d'éducation physique** et d'assurer des **infrastructures adaptées et suffisantes** pour les gymnases et les cours d'école.

Parallèlement, le rapport¹⁵ de la Coalition Poids émettait aussi de nombreux **constats** à l'égard de la promotion de la **saine alimentation** et des infrastructures liées aux repas et à l'accès à l'eau dans l'école. Plusieurs de ces enjeux rapportés sont criants et **nécessitent l'attention du gouvernement**, car les disparités sont grandes entre les écoles. Peu importe son quartier d'appartenance, un enfant devrait avoir droit aux mêmes chances de découvrir et d'expérimenter la saine alimentation et, minimalement, ne pas être exposé à des environnements nuisibles à un développement sain. Le gouvernement est également invité à se pencher sur l'alimentation de nos enfants à l'école.

Conclusion

En somme, la Coalition Poids appuie le projet de règlement instauré par le gouvernement et souligne l'importance de soutenir les écoles exposées à de plus grands défis. Ainsi, cette mesure aura des bénéfices sur la santé et la réussite éducative et contribuera à l'égalité des chances de réussir et grandir en santé.

Un enfant en santé apprend mieux

La saine alimentation et l'activité physique sont d'importantes alliées pour les enseignants et l'ensemble de l'équipe-école.

Les saines habitudes de vie contribuent à :

- de meilleurs comportements;
- une performance académique améliorée;
- la motivation à l'apprentissage;
- l'appartenance et la persévérance scolaire;
- la santé actuelle et future des élèves.



Il importe d'offrir une chance égale aux enfants d'adopter un mode de vie sain et de réussir.

Références

- ¹ Statistique Canada (2018). Tableau 13-10-0096-20 Indice de masse corporelle, embonpoint ou obèse, autodéclaré corrigé, adulte, selon le groupe d'âge (18 ans et plus). Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes-Nutrition. Repéré le 6 août 2018 au <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009620&pickMembers%5B0%5D=1.6&pickMembers%5B1%5D=3.1>
- ² Institut nationale de santé publique du Québec (2013). Surveillance du statut pondéral mesuré chez les jeunes du Québec : état de situation jusqu'en 2013. Repéré le 28 mars 2019 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2142_statut_ponderal_jeunes_quebec.pdf
- ³ Coalition Poids (2017). Virage santé à l'école, 10 ans plus tard. Repéré le 9 mai 2018 au www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ansplustard.pdf
- ⁴ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). Jeunes - Activité physique en milieu scolaire – Stratégie – Maximiser le potentiel des récréations. Repéré le 18 septembre 2012 au www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/maximiser_le_potentiel_des_recreations.html
- ⁵ Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M. & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328.
- ⁶ Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D. & Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(10), 741-746.
- ⁷ Pellegrini, A. D. & Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 88-95.
- ⁸ Jarrett, O. S. & coll. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92(2), 121-126.
- ⁹ Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 123(2), 431- 436.
- ¹⁰ Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- ¹¹ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
Repéré en ligne le 9 mai 2018 au www.kinoquebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ_Chap2.pdf
- ¹² Gouvernement du Québec. 2017. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge. Québec. Repéré le 27 mars 2019 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf
- ¹³ Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.
- ¹⁴ Coalition Poids (2017). Virage santé à l'école, 10 ans plus tard. Repéré le 9 mai 2018 au www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ansplustard.pdf
-