

Promouvoir l'activité physique dans les

ÉCOLES :

UN GUIDE PRATIQUE



Active



Organisation
mondiale de la Santé

Promouvoir l'activité physique dans les
ÉCOLES :
UN GUIDE PRATIQUE

Active



Organisation
mondiale de la Santé

Promouvoir l'activité physique dans les écoles : un guide pratique

ISBN 978-92-4-004184-4 (version électronique)

ISBN 978-92-4-004185-1 (version imprimée)

© Organisation mondiale de la Santé 2022

Certains droits réservés. La présente œuvre est disponible sous la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO ; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.fr>).

Aux termes de cette licence, vous pouvez copier, distribuer et adapter l'œuvre à des fins non commerciales, pour autant que l'œuvre soit citée de manière appropriée, comme il est indiqué

ci-dessous. Dans l'utilisation qui sera faite de l'œuvre, quelle qu'elle soit, il ne devra pas être suggéré que l'OMS approuve une organisation, des produits ou des services particuliers. L'utilisation du logo de l'OMS est interdite. Si vous adaptez cette œuvre, vous êtes tenu de diffuser toute nouvelle œuvre sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si vous traduisez cette œuvre, il vous est demandé d'ajouter la clause de non-responsabilité suivante à la citation suggérée : « La présente traduction n'a pas été établie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). L'OMS ne saurait être tenue pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. L'édition originale anglaise est l'édition authentique qui fait foi ».

Toute médiation relative à un différend survenu dans le cadre de la licence sera menée conformément au Règlement de médiation de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<https://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules/index.html>).

Citation suggérée. Promouvoir l'activité physique dans les écoles : un guide pratique [Promoting physical activity through schools: a toolkit]. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2022. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Catalogage à la source. Disponible à l'adresse <https://apps.who.int/iris/?locale-attribute=fr&>.

Ventes, droits et licences. Pour acheter les publications de l'OMS, voir <http://apps.who.int/bookorders>. Pour soumettre une demande en vue d'un usage commercial ou une demande concernant les droits et licences, voir <https://www.who.int/fr/copyright>.

Matériel attribué à des tiers. Si vous souhaitez réutiliser du matériel figurant dans la présente œuvre qui est attribué à un tiers, tel que des tableaux, figures ou images, il vous appartient de déterminer si une permission doit être obtenue pour un tel usage et d'obtenir cette permission du titulaire du droit d'auteur. L'utilisateur s'expose seul au risque de plaintes résultant d'une infraction au droit d'auteur dont est titulaire un tiers sur un élément de la présente œuvre.

Clause générale de non-responsabilité. Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'OMS aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les traits discontinus formés d'une succession de points ou de tirets sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux ne signifie pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'OMS, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'OMS a pris toutes les précautions raisonnables pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'OMS ne saurait être tenue pour responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	v
GLOSSAIRE	vi
INTRODUCTION	1
Que présente ce guide pratique ?	5
À qui s'adresse ce guide pratique ?	6
CHAPITRE 1 Pourquoi promouvoir l'activité physique dans les écoles ?	7
Le rôle de l'école dans la promotion de l'activité physique	7
CHAPITRE 2 Interventions de promotion de l'activité physique dans les écoles, fondées sur des données factuelles	11
Interventions en faveur de l'activité physique couvrant les six domaines	13
1. Assurer la pratique de l'activité physique par une éducation physique de qualité	13
2. Appliquer des stratégies pour encourager les trajets actifs entre le domicile et l'école	14
3. Mettre en place des programmes actifs périscolaires	15
4. Donner l'occasion de pratiquer une activité physique pendant la récréation et les loisirs	16
5. Intégrer des classes actives dans les programmes de cours	17
6. Faire en sorte que les approches inclusives d'activité physique profitent aux enfants ayant des besoins supplémentaires	18
Politique d'activité physique	20
CHAPITRE 3 Principales étapes pour appuyer une approche englobant l'ensemble des écoles	21
Principales étapes	23
Étape 1 : Préparation	23
Étape 2 : Plan d'action	23
Étape 3 : Élaboration d'une politique scolaire d'activité physique	24
Étape 4 : Préparation ou actualisation des structures d'appui	24

Étape 5 : Préparation du personnel	25
Étape 6 : Intégration du suivi et de l'évaluation	25
CHAPITRE 4 Facteurs favorisant une mise en œuvre efficace	26
1. Gouvernance, direction et ressources	26
2. Plaidoyer et promotion	27
3. Partenariats et liens communautaires	28
4. Formation	29
5. Suivi et évaluation	30
CHAPITRE 5 Exemples de promotion d'une activité physique intégrée	31
Promouvoir les trajets scolaires actifs	31
Promouvoir des leçons actives et des pauses actives	33
Éducation physique et habiletés motrices fondamentales	35
Rendre le sport accessible à tous	36
Initiative pour des classes actives	37
Promotion de l'activité physique dans la récréation	38
RÉFÉRENCES	39
ANNEXE 1 : Conseils sur la rédaction d'une politique d'activité physique	40
ANNEXE 2 : Fiches d'évaluation de l'activité physique à l'école	42
ANNEXE 3 : Exemples d'indicateurs de mise en œuvre des six domaines	48
ANNEXE 4 : Informations complémentaires	51
ANNEXE 5 : Moyens concrets d'intégrer l'activité physique	54

REMERCIEMENTS

L'OMS remercie chaleureusement les personnes suivantes pour leur contribution à la préparation du présent document :

Coordination

Le Département OMS Promotion de la santé : Fiona Bull et Juana Willumsen

Mise au point du contenu

Anna Chalkley, Robyn Landais (consultants)

Les données factuelles sur la promotion de l'activité physique dans les écoles ont été examinées par le Professeur Jo Salmon, le D^r Harriet Koorts, le D^r Lauren Arundell, la Professeure associée Lisa Barnett, le D^r Shannon Sahlqvist, le D^r Nicola Ridgers, Sam Cassar et le professeur Anna Timperio de l'Institut pour l'Activité physique et la Nutrition, Université de Deakin, 2019.

Autres contributions

Au Siège de l'OMS : Faten Ben Abdelaziz

Au Bureau régional de l'OMS pour l'Afrique : Nivo Ramanandraibe et Binta Sako

Au Bureau régional de l'OMS pour les Amériques : Leo Nederveen

Au Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale : Wasiq Khan

Au Bureau régional de l'OMS pour l'Europe : Stephen Whiting

Au Bureau régional de l'OMS pour l'Asie du Sud-Est : Gyanendra Gongal

Au Bureau régional de l'OMS pour le Pacifique occidental : Riitta-Maija Hämäläinen

Appui administratif

Karina Wolbang-Sakulin

Rédaction

Angela Burton

Ce travail a été rendu possible grâce à la généreuse contribution du Ministère de la Santé et du bien-être de la République de Corée.

GLOSSAIRE

Activité physique	Toute forme de mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une plus grande dépense d'énergie. La marche, le cyclisme, la course, la danse, la natation, le yoga et le jardinage sont autant d'exemples d'activités courantes.
Activités périscolaires. Également « accueil périscolaire »	Activités physiques organisées avant et après les heures d'école, en dehors du programme de cours et fréquemment appelées « activités périscolaires ». Les activités périscolaires peuvent être organisées et réalisées au sein de l'école par le personnel de l'école, les membres influents parmi les écoliers ou des volontaires ou des parents/aidants, ou dans la communauté locale par des organisations à but lucratif ou non lucratif financées par des sources externes.
Approche englobant l'ensemble des écoles	Approche qui va bien au-delà de l'apprentissage et de l'enseignement dispensé en classe et couvre tous les aspects de la vie scolaire. Elle comprend le contenu et les méthodes d'enseignement, la gouvernance de l'école et la coopération avec les partenaires et, plus largement, la communauté, ainsi que la gestion du campus et des installations. C'est la démarche cohésive, collective et collaborative d'une communauté scolaire destinée à améliorer l'apprentissage, le comportement et le bien-être de l'étudiant ainsi que les conditions les favorisant.
Aptitudes physiques	Motivation, confiance, compétences physiques, connaissances et compréhension de l'importance des activités physiques et engagement à participer à vie à des activités physiques.
Classes actives	Classes dans le cadre desquelles l'activité physique est intégrée à l'occasion de pauses consacrées à des exercices physiques pendant les cours scolaires ou par l'intermédiaire d'une restructuration de l'environnement.
Comportement sédentaire	Comportement au réveil caractérisé par une dépense énergétique inférieure à 1,5 équivalent métabolique (MET) en position assise, inclinée ou allongée. Les comportements sédentaires courants sont notamment regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, utiliser un ordinateur (désigné collectivement « temps d'écran »), conduire et lire.
Éducation physique	Apprentissage progressif planifié intégré dans le programme de cours. Ce peut être à la fois « apprendre à bouger » (c'est-à-dire acquérir des facultés physiques) et « bouger pour apprendre » (par exemple apprendre par le mouvement) : un éventail de facultés et une compréhension au-delà de la simple activité physique.
Environnement physique scolaire	Les bâtiments, les terrains et les équipements et les abords de l'école comme la conception et le lieu du bâtiment, la création d'un espace pour l'activité physique ainsi que les installations pour l'apprentissage et les jeux actifs.
Environnement social scolaire	Repose sur la qualité des relations parmi et entre le personnel et les étudiants. Cet environnement dépend de la relation avec les parents et, plus largement, avec la communauté et il est important de renforcer des connexions de qualité parmi et entre les principales parties prenantes dans une communauté scolaire.
Habiletés motrices fondamentales (HMF)	Mouvements faisant intervenir différentes parties du corps et constituant la base pour l'acquisition d'habiletés complexes utilisées dans l'activité physique et le sport.
Liens communautaires	Connexions entre l'école et les familles des étudiants et connexion entre l'école et les principaux groupes ou individus d'une même communauté.
Membre influent d'un groupe	Étudiant considéré comme un modèle expérimenté et/ou ayant reçu une formation pour aider et guider d'autres étudiants.
Pédibus	Stratégie de ramassage scolaire selon laquelle des petits groupes d'enfants peuvent être convoyés à pied tout le long du trajet domicile-école, par des adultes agréés. Les groupes d'enfants se forment à des endroits déterminés (des « arrêts de bus ») suivant un horaire précis convenu.

Plan des trajets scolaires	Document écrit ou numérique préparé, maintenu et contrôlé par l'ensemble de la communauté scolaire pour promouvoir et faciliter les trajets durables.
Politique d'activité physique	Déclaration écrite d'intention ou d'engagement vis-à-vis d'une ligne de conduite ou d'une démarche pour promouvoir une activité physique.
Programme de travail	Directive qui définit la structure et le contenu d'un cours scolaire. Elle détermine la façon dont les ressources, les activités en classe et les stratégies d'évaluation seront utilisées pour que les buts et objectifs d'apprentissage du cours soient atteints.
Récréation	Période régulièrement réservée dans une journée d'école à l'activité physique et au jeu, sous la surveillance d'un personnel formé ou de volontaires. Le terme de récréation varie selon les pays et recouvre : la pause ou le temps de pause, le temps de jeu, la pause du matin et la pause déjeuner ou le déjeuner.
Sédentarité	Niveau d'activité physique insuffisant pour se conformer aux recommandations applicables à l'activité physique.
Sport	Activité impliquant un effort physique, une aptitude et/ou une bonne coordination œil-main, l'attention étant essentielle dans une activité, avec des éléments de compétition dans lesquels les règles et les schémas de comportements régissant l'activité existent formellement au travers des organisations. La participation à un sport peut être individuelle ou en équipe.
Termes utilisés pour désigner les enfants, les adolescents et les jeunes	<p>Les enfants : moins de 19 ans. On suppose généralement que les enfants d'âge scolaire ont plus de cinq ans.</p> <p>Les adolescents : entre 10 et 19 ans.</p> <p>Les jeunes : entre 10 et 24 ans.</p> <p>Les jeunes adultes : entre 15 et 24 ans.</p> <p>Ces termes sont utilisés dans ce document pour illustrer la situation de nombreux pays dans lesquels les jeunes peuvent se trouver dans un établissement d'enseignement secondaire, en étant pourtant plus âgés que les adolescents (âgés de 10 à 19 ans).</p>
Trajet actif	Marche, vélo ou autre moyen dynamique de se déplacer autrement qu'en utilisant des moyens de transport motorisés (voitures, deux-roues motorisés/cyclomoteurs, etc.) pour effectuer les déplacements quotidiens.

INTRODUCTION

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BONNE POUR LE CŒUR, LE CORPS ET L'ESPRIT.

Une activité physique régulière peut améliorer la condition physique, le cœur, la santé vasculaire et métabolique et la santé osseuse ; elle peut réduire l'adiposité de l'enfant et de l'adolescent (1). Être actif peut aussi améliorer les fonctions cognitives, notamment les résultats scolaires et la santé mentale, et réduire les symptômes de dépression et d'anxiété (1).

Toutefois, selon les estimations, plus de 80 % des jeunes scolarisés dans le monde ne suivent pas les recommandations mondiales qui préconisent la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à soutenue 60 minutes par jour (voir l'Encadré 2) (2). Les filles sont moins actives que les garçons dans presque tous les pays et les niveaux de sédentarité chez les filles n'ont pas évolué depuis 2001 (en fait, l'écart entre filles et garçons s'accroît) (2). Dans la plupart des pays, les groupes les plus défavorisés socialement, comme les filles et ceux vivant avec une maladie chronique ou un handicap, sont souvent les moins actifs.

La pratique d'une activité physique dépend de nombreux facteurs, notamment les connaissances, la motivation et les valeurs

sociales et culturelles. Les conditions économiques et environnementales ainsi que le soutien de la société déterminent à quel point être physiquement actif pour un individu rend l'activité accessible, abordable, acceptable et sûre. Les filles, les femmes, les adultes plus âgés, les personnes dans une situation socioéconomique faible, les personnes handicapées ou atteintes de maladie chronique et les groupes de population marginalisés se heurtent souvent à des obstacles plus difficiles, contribuant ainsi aux inégalités existantes en matière de santé.

Le présent document traite principalement des interventions fondées sur des données factuelles qui permettent de donner une plus grande place à l'activité physique dans les écoles. Il fait partie d'une série de guides pratiques conçus pour aider les pays à élaborer et à appliquer des mesures politiques efficaces destinées à augmenter l'activité physique, comme indiqué dans le Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 (voir l'Encadré 3), et le dossier technique Soyons actifs (3,4).

Encadré 1

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les mesures visant à améliorer les niveaux d'activité physique par une pratique plus fréquente de la marche et du vélo, du sport, des loisirs actifs et des jeux contribuent non seulement à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD) à l'horizon 2030 (en particulier l'ODD3 sur la santé), mais aussi à la réalisation de multiples autres cibles (voir la Figure 1).

Figure 1 : Les bénéfices économiques, sociaux et environnementaux des mesures politiques mises en place pour développer l'activité physique

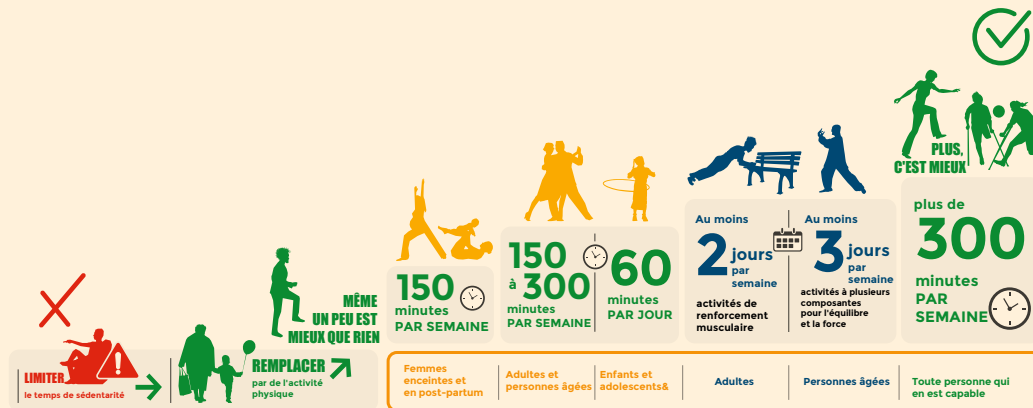


Encadré 2

À QUEL POINT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE NÉCESSAIRE POUR LA SANTÉ ?

Les lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité (7) publiées en 2020 et résumées dans la Figure 2, ont abouti à un consensus fondé sur des données factuelles sur le type et la quantité d'activité physique bénéfique pour la santé tout au long de la vie et pour les personnes vivant avec une maladie chronique ou un handicap.

Figure 2 : Résumé des lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité



Tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire, y compris les enfants et les adolescents handicapés. Ces recommandations s'appliquent à tous, indépendamment du sexe, de la race, de l'appartenance ethnique, du niveau de revenu ou de l'aptitude.

Chaque mouvement compte et toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique et « plus, c'est mieux ». Une activité physique pratiquée même peu de temps, peut être bénéfique et chacun doit être encouragé à commencer et à augmenter son temps d'activité physique régulière.

Toute activité physique compte et peut être entreprise de nombreuses façons différentes bénéfiques pour la santé et dans de multiples contextes. Par exemple, la marche et le vélo peuvent être pratiqués comme moyens de transport ou comme sports, dans le cadre de jeux et de loisirs actifs ou pour les tâches ménagères quotidiennes.

Une sédentarité excessive peut être mauvaise pour la santé et peut augmenter le risque d'obésité, amoindrir la forme physique, la santé cardiométabolique et le comportement et réduire la durée du sommeil. Limiter le temps de sédentarité et le remplacer par une activité physique d'intensité faible ou soutenue sont bénéfiques pour la santé et augmenter la fréquence de l'activité physique d'intensité modérée à soutenue peut contribuer à réduire les effets préjudiciables d'une sédentarité excessive.

Encadré 3

PLAN D'ACTION MONDIAL POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 2018-2030

Le Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 (3) présente la vision d'une population plus active pour un monde en meilleure santé. Il demande à tous les pays d'adopter une démarche englobant l'ensemble du système pour obtenir une baisse relative de 15 % dans la prévalence de la sédentarité dans le monde chez les adultes et les adolescents à l'horizon 2030 et améliorer ainsi la santé et le bien-être. Ce plan d'action fixe quatre objectifs et 20 mesures à prendre pour augmenter les niveaux d'activité physique :

- des sociétés actives — changer les normes sociales et les attitudes ;
- des environnements actifs — des lieux et des espaces mieux adaptés pour que tous pratiquent une activité physique ;
- des personnes actives — davantage de programmes et de services pour aider les personnes de tous âges à pratiquer une activité physique, selon les capacités de chacun ;
- des systèmes actifs — des systèmes rigoureux pour appliquer des mesures efficaces et coordonnées.

L'application effective des recommandations politiques exige l'engagement de multiples secteurs notamment des secteurs de la santé, des sports, de l'éducation, des transports, de l'urbanisme, de la société civile, des universités et du secteur privé. L'application de ce plan s'appuie sur le module technique de l'OMS « *Soyons actifs* » pour promouvoir l'activité physique (4) qui se compose d'une série de guides pratiques répondant à la question « Comment ... » (dont le présent document fait partie), chacun présentant plus en détail les tâches et processus spécifiques nécessaires à l'application des recommandations politiques dans différents contextes et à différentes étapes de la vie.

Figure 3 : Résumé d'une approche englobant l'ensemble du système pour augmenter l'activité physique



Les nombres renvoient aux actions recommandées. Pour de plus amples détails, voir le rapport principal.

QUE PRÉSENTE CE GUIDE PRATIQUE ?

Le présent outil pratique fait partie d'une série de ressources destinées à aider les pays à appliquer le Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique (3). Il s'appuie sur les meilleures données factuelles et pratiques disponibles et explique comment utiliser l'environnement scolaire pour élaborer, appliquer et évaluer des stratégies destinées à promouvoir l'activité physique et à réduire la sédentarité chez les enfants et les jeunes.

Ce guide explique qu'il est important d'intégrer l'activité physique dans les établissements d'enseignement primaire et secondaire pour permettre à tous, enfants et jeunes, de pratiquer une activité physique régulière. Il explique aussi comment y parvenir, efficacement et durablement, dans l'ensemble des systèmes d'éducation, à l'échelon national et local. Il présente des études de cas de pays et des moyens d'action du monde entier.

Ce guide pratique a pour but d'aider tous les pays et en particulier les pays à revenu faible ou intermédiaire qui disposent de peu de ressources. Il se compose de cinq chapitres :

- Le **Chapitre 1** traite du rôle des écoles dans la promotion de l'activité physique.
- Le **Chapitre 2** donne un aperçu des six domaines d'action fondés sur une base factuelle dans lesquels promouvoir l'activité physique dans les écoles et appuyer l'approche englobant l'ensemble des établissements scolaires. Ces domaines sont les suivants :
 1. Une éducation physique de qualité
 2. Des trajets actifs entre le domicile et l'école
 3. Des programmes d'activités périscolaires
 4. Des occasions d'encourager l'activité physique pendant la récréation

5. Des classes actives
6. Des démarches inclusives incitant à l'activité physique

- Le **Chapitre 3** présente les étapes concrètes d'élaboration et d'application d'une politique d'activité physique qui appuie les six domaines de promotion de l'activité physique dans les écoles.
- Le **Chapitre 4** décrit les facteurs favorables qui étayent l'approche efficace et durable englobant l'ensemble des écoles pour intégrer la promotion de l'activité physique dans les écoles. Ces facteurs sont les suivants :
 - Direction, gestion et ressources
 - Plaidoyer et promotion
 - Partenariats et liens communautaires
 - Formation
 - Participation de tous les élèves
 - Implication de tout le personnel, des parents et des aidants
 - Intégration du suivi et de l'évaluation
- Le **Chapitre 5** donne des exemples de la façon dont différents pays ont réussi à intégrer la promotion de l'activité physique en adoptant une démarche englobant l'ensemble des écoles.

CE QUE CE GUIDE PRATIQUE NE COUVRE PAS

Ce guide a pour but la promotion de l'activité physique auprès des enfants âgés de six à 18 ans et traite essentiellement des démarches englobant l'ensemble des écoles dans le contexte des écoles primaires, des collèges

et des lycées. Il ne traite pas de la promotion de l'activité physique auprès des moins de cinq ans inscrits dans des écoles maternelles et des garderies, ni auprès des personnes de plus de 18 ans (même si elles poursuivent leurs études). Ces deux tranches d'âge sont importantes et feront l'objet de futurs guides de l'OMS pour soutenir l'action des pays dans les contextes correspondants. Plus

spécifiquement, un travail de préparation est en cours pour appuyer la mise en application de lignes directrices relatives à l'activité physique, à la sédentarité et au sommeil chez les moins de cinq ans (5) par l'élaboration de normes mondiales applicables aux établissements d'éducation et de soins de la petite enfance.¹

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE PRATIQUE ?

Ce guide est destiné aux responsables de l'élaboration des politiques scolaires, aux planificateurs et éventuellement aux directeurs d'écoles qui pourront l'utiliser pour élaborer des démarches efficaces de promotion de l'activité physique englobant l'ensemble des écoles. Il donne un moyen d'évaluation pour aider les écoles à étayer les politiques et pratiques existantes, à planifier les interventions prioritaires et à suivre les progrès réalisés dans la promotion de l'activité physique.

Ce guide adopte une approche globale impliquant toutes les parties prenantes susceptibles d'aider à planifier, coordonner et appliquer une démarche englobant l'ensemble des écoles de promotion de l'activité physique englobant l'ensemble des établissements d'enseignement primaire et secondaire (voir la Figure 3). Il sera intéressant également pour ceux qui travaillent dans ou avec le système d'enseignement, à tous les niveaux, tels que les directeurs d'écoles, les administrateurs et les professeurs. Ce guide peut être utilisé

pour mettre au point un nouveau programme scolaire d'activité physique, améliorer le programme existant ou pour soutenir les efforts des volontaires centrés sur les programmes d'activité physique pour les enfants et les jeunes. Il est destiné à aider :

- Les ministères de la santé
- Les ministères de l'éducation
- Les ministères des sports et des loisirs
- Les responsables de l'élaboration des politiques dans d'autres secteurs concernés
- Les administrateurs d'écoles, les conseils d'éducation et les conseils d'établissement
- Les directeurs d'écoles ou les professeurs principaux

¹ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345926/9789240032255-eng.pdf>.

CHAPITRE 1

Pourquoi promouvoir l'activité physique dans les écoles ?

Le principal rôle des écoles est d'offrir aux enfants des opportunités d'éducation. Ces opportunités vont bien au-delà des sujets scolaires étudiés en classe et recouvrent un éventail de compétences de vie essentielles à la santé et au développement, notamment l'activité physique et les aptitudes physiques. Les bénéfices connus de l'activité physique pratiquée pendant une journée de cours pour assurer une éducation et un comportement satisfaisant en classe justifient amplement que l'activité physique soit incluse dans la politique d'éducation et que les secteurs de la santé et de l'éducation collaborent pour y parvenir.

LE RÔLE DE L'ÉCOLE DANS LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les comportements des enfants et des jeunes sont influencés par de nombreux facteurs, notamment les familles, les organisations communautaires, les institutions confessionnelles, les médias, les prestataires de soins et les agences gouvernementales. Les écoles sont considérées comme les principaux cadres dans lesquels on doit répondre à un large éventail de problèmes de santé publique préoccupants (6) et l'activité physique peut et doit être intégrée à ces cadres dans lesquels les enfants vivent, étudient et jouent.

Selon l'UNICEF, dans une journée donnée de la semaine, environ 1 milliard d'enfants dans le

monde sont à l'école. Les enfants passent plus de temps à l'école que n'importe où ailleurs que chez eux, ce qui fait des écoles un cadre important dans lequel offrir une éducation physique de qualité à de larges publics. Les écoles ont aussi la capacité à communiquer des messages positifs sur l'activité physique à un public plus large comprenant les parents des élèves et les aidants (7). Il en résulte une population en enseignement secondaire exposée à des messages sur l'activité physique, ce qui est important puisque les parents et les enseignants ont une forte influence sur le développement dans l'enfance et ce peut être un déterminant de la santé tout au long de la vie. Le cadre scolaire offre donc une occasion de lutter contre les maladies aux étapes importantes de la vie de l'enfant.

Dans la plupart des pays, les écoles et les professeurs sont généralement une source fiable et respectée d'informations dans la communauté. En général, les enfants et les parents recherchent des conseils auprès de l'école, ce qui donne l'occasion aux écoles de promouvoir l'activité physique en s'appuyant sur une base factuelle. Les écoles ont aussi des liens étroits avec la communauté et sont bien placées pour exploiter les ressources communautaires.

Selon les données factuelles disponibles, la santé et le bien-être des enfants et des jeunes

sont essentiels pour l'obtention de résultats en matière d'éducation (8,9). Bien que les liens de causalité ne soient pas clairs, des données prouvent l'association entre l'activité physique et l'amélioration des fonctions cognitives (10), la concentration et l'attention (11,12), la mémoire et la capacité à envisager l'avenir (13), toutes ces fonctions contribuant à

améliorer la capacité d'apprentissage et à faire de l'éducation une réussite.

L'importance des écoles comme principaux centres de liaison pour l'action politique est démontrée dans plusieurs documents d'excellence traitant du sport et de l'activité physique (voir le Tableau 1).



Tableau 1 : Résumé des recommandations politiques appuyant la promotion de l'activité physique au travers d'une approche englobant l'ensemble des écoles

<p>Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : des populations plus actives pour un monde en meilleure santé (3)</p> <p>Disponible à l'adresse : https://apps.who.int/iris/handle/10665/327168</p>	<p>Action politique 3.1</p> <p>Renforcer l'éducation physique de qualité et multiplier les expériences positives ainsi que les occasions de loisirs actifs, de sports et de jeux pour filles et garçons en appliquant les principes de l'approche englobant tous les établissements d'enseignement préscolaire, primaire, secondaire et supérieur, de manière à instaurer puis à conforter une culture de la santé et l'éducation physique et à promouvoir la possibilité de pratiquer avec plaisir une activité physique selon leurs capacités et leurs aptitudes.</p>
<p>Commission pour mettre fin à l'obésité de l'enfant (14)</p> <p>Disponible à l'adresse : https://apps.who.int/iris/handle/10665/206451</p>	<p>Recommandation 2.2</p> <p>Veiller à ce que des installations adaptées soient disponibles dans les établissements scolaires et dans les espaces publics afin que tous les enfants, y compris ceux souffrant d'un handicap, puissent pratiquer une activité physique pendant leur temps libre, en tenant compte des différences entre les sexes le cas échéant.</p> <p>Recommandation 5.7</p> <p>Intégrer une éducation physique de qualité dans les programmes scolaires et fournir à cet effet le personnel et les installations qui conviennent.</p>
<p>Plan d'action de Kazan (2017) (15)</p> <p>Disponible à l'adresse : https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725_fre</p>	<p>Recommandation politique I.3</p> <p>Encourager une éducation physique de qualité et des écoles actives.</p> <p>Recommandation politique II.3</p> <p>Assurer une éducation de qualité et promouvoir tout au long de la vie l'apprentissage de tous et le développement des compétences au travers du sport.</p>
<p>Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO)</p> <p>Promouvoir des politiques d'éducation physique de qualité (2015) (16,17)</p> <p>Disponible à l'adresse : https://fr.unesco.org/themes/sport-antidopage/sport-education/qpe</p>	<p>Élaboration de lignes directrices et d'un cadre afin d'aider les responsables de l'élaboration des politiques à réorienter les politiques d'éducation physique et à promouvoir un accès équitable à l'éducation physique en respectant les besoins et les attentes de chaque enfant.</p>
<p>Initiative conjointe OMS-UNESCO pour donner à chaque école un rôle de promotion de la santé</p> <p>Making every school a health-promoting School. Global standards and indicators for health-promoting schools and systems. (en anglais seulement)</p> <p>Disponible à l'adresse : https://apps.who.int/iris/handle/10665/341907</p>	<p>Ces normes mondiales et ces indicateurs donnent une orientation aux fonctionnaires et aux responsables de l'élaboration des politiques dans tous les secteurs, aux administrateurs d'écoles et aux partenaires du développement dans l'adoption d'approches durables englobant l'ensemble des écoles pour la santé dans l'éducation. Ces normes mondiales et ces indicateurs s'adressent à toutes les parties prenantes dans tous les secteurs intervenant dans l'identification, la planification, le financement, la mise en application, le suivi et l'évaluation de l'approche faisant de chaque école un lieu propice à la santé adoptée dans toutes les écoles aux niveaux local, infranational, national et mondial.</p>

Encadré 4

S'ENGAGER DANS L'APPRENTISSAGE À DISTANCE : UNE LEÇON TIRÉE DE L'EXPÉRIENCE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

Lorsqu'une société traverse une période d'incertitude, la vie peut être difficile en particulier pour les enfants et les jeunes qui peuvent se trouver confinés chez eux et incapables de bouger comme d'habitude. Et lorsque les étudiants commencent à suivre un apprentissage à distance, en se joignant à des cours en ligne, en correspondant par messagerie électronique, par radio, téléphone ou parfois par des programmes à la télévision – l'activité physique devient plus vitale que jamais.

Les ministères de l'éducation, les écoles et les enseignants jouent dans ces moments-là un rôle essentiel et doivent envisager les différentes manières, pour les étudiants, de poursuivre une activité physique dans le cadre de leurs études. L'activité physique ne doit pas être remplacée par d'autres cours juste parce qu'elle est enseignée à distance : les écoles doivent s'assurer que l'activité physique reste une priorité quotidienne pour les étudiants et que l'apprentissage à distance ne soit pas limité aux cours théoriques. L'activité physique peut se poursuivre par un cours en ligne de maintien en forme dispensé par le professeur d'éducation physique ou tout simplement par la transmission par le professeur de photocopies présentant des croquis, des illustrations d'enchaînements, des positions de yoga ou des enchaînements de danse.

Par quels autres moyens les écoles peuvent-elles aider les enfants à rester physiquement actifs en suivant un apprentissage à distance ?

- S'appuyer sur les programmes scolaires d'éducation physique existants et les adapter et s'assurer qu'un sujet d'activité physique est inclus dans le programme de cours à distance.
- Partager les ressources disponibles et communiquer sur les plateformes déjà disponibles soit en ligne soit par des applications par radio ou sur téléphones portables, en n'oubliant pas que les enfants n'ont pas tous accès à Internet ou ne sont pas tous capables d'accéder aux ressources en ligne.
- En planifiant le programme de cours, n'oublier personne et tenir compte des enfants et de certains jeunes qui n'ont peut-être pas accès à Internet ou à des espaces extérieurs pour pratiquer une activité physique.
- Reconnaître que l'activité physique est bénéfique pour la santé mentale durant ces périodes de perturbation et veiller à communiquer avec les parents et les aidants sur son importance.

D'autres ressources utiles pour l'apprentissage à distance dans des temps troublés sont disponibles sur le site de l'UNESCO qui propose des solutions pour l'apprentissage à distance (certaines de ces plateformes sont susceptibles de dispenser des cours d'éducation physique) : <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions>.

UNC Centre pour la promotion de la santé et la prévention des maladies : SNAP ED – Ressources en ligne pour l'éducation physique pouvant être utilisées pour l'apprentissage à distance : <https://snapedtoolkit.org/online-resources-physical-activity/>.

Réseau en ligne d'éducation physique : <https://openphysed.org/>.

Affiches à imprimer préparées à l'intention des professeurs et donnant des idées d'enchaînements d'éducation physique : <https://darebee.com/workouts.html>.

CHAPITRE 2

Interventions de promotion de l'activité physique dans les écoles, fondées sur des données factuelles

Aucune intervention ne peut, à elle seule, obtenir des niveaux élevés d'activité physique pour tous dans une école donnée (18).

Toutefois, la façon la plus efficace de multiplier les occasions de pratiquer une activité physique dans les écoles est l'adoption d'une approche englobant l'ensemble des écoles (19-21).

Une approche englobant l'ensemble des écoles va bien au-delà de l'apprentissage et de l'enseignement dans une classe. Elle reconnaît que tout ce qui constitue l'école (du personnel enseignant et non enseignant aux écoliers et à leurs parents et aidants et à l'environnement physique et social des écoles) peut avoir une incidence sur la santé et le bien-être des étudiants et que l'apprentissage et la santé sont liés.

Une approche englobant l'ensemble des écoles est renforcée par :

- Une culture qui favorise et préconise la valeur de l'activité physique pour tous les enfants, qu'ils disposent de toutes leurs facultés physiques ou qu'ils soient handicapés physiques, quelles que soient leurs aptitudes et l'âge, le sexe, la race, la religion ou l'appartenance ethnique.
- Permettre, dans l'école et en dehors, le développement d'attitudes positives

vis-à-vis de l'activité physique et la participation à l'activité physique.

- La consultation de l'ensemble de la communauté scolaire concernant le développement des prestations d'activité physique, en favorisant l'autonomie des membres de la communauté scolaire dans son ensemble en tant que participants actifs plutôt que bénéficiaires passifs d'un programme d'activité physique.
- Définir le programme d'études enseigné ainsi que l'environnement émotionnel, physique et d'apprentissage qui encourage et facilite l'activité physique pour tous les étudiants et le personnel, et
- Le renforcement et le soutien de la valeur de l'activité physique dans tous les domaines de l'école.

Un examen de la documentation a permis d'identifier les six domaines dans lesquels on dispose de données factuelles fiables d'efficacité qui étayent la promotion de l'activité physique au travers de l'approche englobant l'ensemble des écoles :

1. Une éducation physique de qualité
2. Des trajets actifs entre le domicile et l'école

3. Des programmes actifs périscolaires
4. La possibilité de pratiquer une activité physique pendant les récréations, les loisirs et les pauses déjeuner
5. L'intégration de l'activité physique en classe
6. Des approches de l'activité physique incluant les personnes ayant des besoins supplémentaires

Pour obtenir un impact maximal, il est recommandé aux écoles de mettre en place des interventions faisant intervenir plusieurs composants (par exemple la mise en place d'activités concernant au moins deux des six domaines dans lesquels on dispose de données factuelles). Des interventions

optimales couvrant plusieurs domaines s'accompagnent de stratégies ciblant le programme d'études enseigné ainsi que l'environnement émotionnel, physique et d'apprentissage (22). Elles sont conformes au concept d'approche englobant l'ensemble des écoles et permettent la coordination des campagnes de promotion de l'activité physique pendant la journée scolaire et au-delà. La Figure 4 présente dans les grandes lignes les principaux domaines de l'approche englobant l'ensemble des écoles pour promouvoir l'activité physique préconisée dans ce guide pratique.

Les interventions relatives à l'activité physique couvrant chacun de ces six domaines sont décrites en détail dans les sous-chapitres suivants.

Figure 4 : Les six domaines concernés par l'approche englobant l'ensemble des écoles pour promouvoir l'activité physique dans les écoles



INTERVENTIONS EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COUVRANT LES SIX DOMAINES

1. ASSURER LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR UNE ÉDUCATION PHYSIQUE DE QUALITÉ

Le programme d'éducation physique doit s'appuyer sur une éducation physique de qualité qui est l'expérience d'apprentissage prévue, progressive et inclusive faisant partie du cursus tout au long des années scolaires (17) (voir l'Encadré 5). Le programme d'éducation physique doit être centré sur l'enseignement des compétences physiques et sur la confiance (17), sur le sport et les habiletés motrices ainsi que sur les connaissances des comportements favorables à la santé nécessaires à la mise en place et à la préservation de l'activité physique et de la santé tout au long de la vie.

Les habiletés motrices fondamentales (HMF) sont une composante essentielle des compétences physiques et sont au cœur d'une éducation physique de qualité. Les habiletés motrices fondamentales sont le plus souvent classées dans les capacités de contrôle des objets (par exemple attraper, jeter, donner un coup de pied et frapper), les facultés locomotrices (par exemple courir, sautiller et sauter) et les facultés de stabilité (par exemple se tenir en équilibre et se tourner) (23). Il est vital de s'assurer que les opportunités d'éducation physique offertes ont lieu dans un environnement sain protégeant la dignité et les droits des participants (24) et la nécessité de s'associer et d'encourager activement la participation des filles et des garçons est tout aussi indispensable.

JUSTIFICATION

L'éducation physique de qualité, dans le cadre du cursus, permet aux étudiants de développer leur plein potentiel et de promouvoir des valeurs comme le fair-play, l'égalité, l'honnêteté, l'excellence, l'engagement, le courage, le sens de l'équipe, le respect des règles, le respect de soi et des autres, l'esprit de communauté et la solidarité, de même que le divertissement et l'amusement (24). L'éducation physique offre l'opportunité d'augmenter le temps de l'activité physique dans une journée d'école et est susceptible d'atteindre virtuellement tous les enfants en assurant l'accès à des activités physiques

benefiques pour la santé et en obtenant leur appréciation de ces activités. L'éducation physique peut fournir à tous les enfants des occasions d'acquérir des compétences dans une large diversité d'activités physiques de sorte qu'ils puissent se réjouir d'être actifs. Développer confiance et compétence dans l'activité physique augmentera la probabilité qu'ils choisiront d'être actifs en leur temps.

LA SITUATION ACTUELLE

Les résultats d'une enquête mondiale de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) sur l'éducation physique dans les écoles (2013) (25) montrent que dans 97 % des pays, des lois imposent à un moment donné l'éducation physique au cours des années obligatoires de scolarité¹. Malgré l'engagement officiel à pratiquer l'éducation physique, il est évident que la réglementation à cet égard n'est pas respectée et environ 29 % des pays n'ont en fait pas mis en application l'éducation physique exigée dans les législations et les réglementations. Ce fait est souvent constaté dans des pays où la responsabilité des programmes de cours relève de secteurs d'éducation ou d'écoles individuelles, c'est-à-dire dans des contextes où les programmes de cours sont appliqués localement. Il en résulte que la pratique de l'éducation physique diffère selon les régions et selon les pays en fonction de l'âge ou de la classe, avec des variations dans le nombre de leçons par semaine et du nombre de semaines de cours par année (25).

Principales considérations

- L'éducation physique doit être valorisée au sein de l'école et ne doit pas être remplacée par d'autres matières, d'autres cours ou d'autres activités.
- Toutes les écoles doivent dispenser une éducation physique de qualité en tant qu'élément central des programmes de cours officiels.
- Les résultats des étudiants doivent être évalués en termes de progrès et d'efforts personnels plutôt que par comparaison avec les résultats des autres.

1 Les informations mises à jour sur les dispositions juridiques et/ou les obligations applicables à l'éducation physique, qui résultent de l'enquête de l'UNESCO sur l'éducation physique de qualité, seront mises à disposition par l'UNESCO en 2021/2022.

Encadré 5**UNE ÉDUCATION PHYSIQUE INCLUSIVE ET D'AUTRES INTERVENTIONS EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Il est vital d'envisager des approches inclusives lorsqu'on mène un cours d'éducation physique de qualité ou toute autre intervention en faveur de l'activité physique dans le cadre scolaire. Pour commencer, il est important d'adopter la philosophie globale de l'école relative à l'éducation physique et à l'activité physique. Selon cette philosophie, l'important est de faire en sorte que tous les élèves aient l'occasion de progresser, de réussir et de se sentir confiants concernant la participation à l'éducation physique, indépendamment de leur âge, de leurs aptitudes, de leur religion, de leur sexe ou de leurs compétences, au travers de :

- consultations auprès d'étudiants, du personnel et des parents en vue d'identifier les options préférées d'éducation physique, notamment les jeux traditionnels, le sport et des activités susceptibles de plaire ;
- l'utilisation de stratégies appropriées pour modifier ou adapter les activités aux besoins des étudiants ;
- faire en sorte que le programme d'éducation physique soit conforme à la politique générale des écoles ou des districts sur l'inclusion et la non-discrimination ;
- faire en sorte que tous les étudiants participent pleinement et que le temps d'inaction écoulé pendant les cours d'éducation physique soit limité ;
- faire en sorte que les niveaux d'éducation physique soient directement liés aux objectifs d'apprentissage des étudiants identifiés dans le programme d'éducation physique, notamment l'amélioration des habiletés motrices fondamentales et de la forme générale, et qu'ils soient portés sur les fiches d'évaluation indiquant tous les niveaux pour toutes les années ;
- faire en sorte que le personnel chargé de l'éducation physique offre un environnement inclusif pour l'éducation physique des enfants handicapés, en veillant à ce que les cours d'éducation physique dispensés soient adaptés aux capacités des étudiants ;
- en veillant en particulier à rendre possible la participation des filles aux activités d'éducation physique offertes par l'école et leur engagement vis-à-vis de ces activités ;
- faire en sorte que des activités d'éducation physique soient offertes chaque semaine à toutes les classes d'étudiants et ce, tout au long de l'année scolaire.

2. APPLIQUER DES STRATÉGIES POUR ENCOURAGER LES TRAJETS ACTIFS ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE

Par trajet actif on entend la marche, le vélo ou d'autres moyens de se déplacer autres qu'un véhicule motorisé (voiture, motos, mobylettes, etc.) pour les trajets quotidiens. Il peut s'agir aussi des transports publics dans la mesure où il faut souvent exercer une activité physique pour se rendre à la gare, à l'arrêt du bus, etc.

JUSTIFICATION

Pour la plupart des étudiants, les trajets actifs entre le domicile et l'école (lorsqu'ils sont sans risque) sont le meilleur moyen d'accroître

l'activité physique quotidienne habituelle. Ils peuvent contribuer également à développer les facultés motrices et cognitives (faire du vélo, sensibilisation à la sécurité routière) et donner l'occasion aux enfants et aux jeunes d'acquérir de l'indépendance et de prendre des habitudes (marche, vélo) qu'ils conserveront leur vie durant.

LA SITUATION ACTUELLE

Le pourcentage de trajets actifs entre le domicile et l'école varie considérablement. Selon les résultats de l'enquête mondiale sur la santé des étudiants menée dans les écoles, plus de 60 % des étudiants dans certains pays se rendent à l'école à pied ou en vélo (au Bénin

et en Mongolie par exemple) tandis que dans d'autres pays, la prévalence des déplacements actifs est inférieure à 20 % (notamment au Liban ou au Timor-Leste) (26). Le pourcentage de trajets actifs dans de nombreux pays à revenu élevé est faible et en diminution.

La raison possible est que l'augmentation des revenus dans un pays entraîne des changements dans le développement et l'urbanisation et la possession d'un plus grand nombre de véhicules motorisés. En outre, les trajets actifs tendent à être nettement plus fréquents dans les zones rurales, notamment en raison du plus petit nombre de propriétaires de véhicules. Selon les nouvelles données factuelles, dans certains pays comme le Brésil, la Chine et le Viet Nam, les trajets actifs entre le domicile et l'école qui étaient fréquents auparavant diminuent considérablement (27-29).

Principales considérations

Toutes les écoles doivent prendre des mesures pour que les trajets actifs entre le domicile et l'école soient plus sûrs et durables pour tous les étudiants, les parents, les aidants et le personnel. Une étape importante pour y parvenir est la mise en place d'un plan pour des trajets actifs. Ce processus doit suivre le même modèle que celui utilisé pour élaborer la politique d'activité physique à l'école, à savoir :

- contrôler l'environnement scolaire et local ;
- évaluer les modes de transport en cours et identifier les problèmes ou obstacles ayant une incidence négative sur les trajets actifs, par des consultations et/ou une enquête sur les trajets entre le domicile et l'école ;
- élaborer/modifier le plan relatif aux trajets scolaires et adopter une politique scolaire sur les trajets actifs (ce pourrait être une politique distincte portant sur les trajets à l'école à pied ou en vélo ou un chapitre prévu dans le plan relatif aux trajets scolaires ou encore un chapitre contenu dans la politique d'activité physique) ;

- diffuser le plan relatif aux trajets scolaires et partager les informations sur les trajets les plus sûrs pour se rendre à l'école.

Voir en Annexe 4 d'autres ressources sur l'élaboration d'un plan relatif aux trajets scolaires (y compris des modèles d'enquêtes sur les trajets).

3. METTRE EN PLACE DES PROGRAMMES ACTIFS PÉRISCOLAIRES

Les activités organisées avant et après les heures d'école sont des opportunités d'activité physique organisées en dehors du programme scolaire et sont fréquemment désignées activités périscolaires. Les activités périscolaires peuvent être organisées et assurées dans l'école par le personnel, des membres influents dans les groupes d'élèves ou des volontaires, par des parents et/ou des aidants, ou dans la communauté locale par des organisations commerciales ou à but non lucratif financées par des sources externes. Toutefois, il est recommandé que ces activités périscolaires soient rendues accessibles à tous les élèves, gratuitement ou contre une cotisation non prohibitive pour les enfants.

JUSTIFICATION

Les programmes périscolaires proposent des activités que l'on ne peut pas inclure dans la journée d'école en raison du temps limité consacré au programme d'études ou au manque de compétences ou d'expertise du personnel. Les activités périscolaires peuvent compléter et enrichir le programme d'études et offrir d'autres occasions aux élèves d'entraîner et de développer leurs facultés motrices, d'ajouter du temps d'activité physique, de s'engager dans des activités sociales sans risque et supervisées, de réduire leur participation à des comportements sociaux et de découvrir différentes activités qu'ils pourront continuer à pratiquer plus tard dans leur vie.

SITUATION ACTUELLE

Les programmes périscolaires sont très répandus, mais selon les pays, la façon dont

ils sont appliqués et dans les conditions de leur application. De nombreux pays proposent un accueil périscolaire lorsque la sécurité des élèves doit être assurée, tandis que d'autres visent plutôt le développement scolaire et/ou la préparation à une évaluation. Quelle qu'en soit la nature, ces programmes peuvent offrir aux élèves une opportunité de pratiquer une activité physique informelle sous une supervision.

Principales considérations

Augmenter la participation à des activités physiques périscolaires nécessite une bonne organisation et la prise en charge de tous les élèves. Cela signifie :

- introduire après les heures de cours un programme de sport susceptible de développer, de renforcer et d'étendre les occasions d'apprentissage dans le programme scolaire ;
- examiner et rafraîchir régulièrement le contenu du programme périscolaire ;
- réfléchir aux éventuels problèmes de transport (par exemple l'heure des premiers ou des derniers bus ou pédibus de la journée pour les élèves qui arrivent tôt et/ou restent tard après l'école pour des activités ou des clubs) ;
- veiller à programmer une activité physique pendant au moins 50 % du temps des élèves si le programme périscolaire n'est pas un programme de sport (par exemple pour faire les devoirs ou pour des cours de soutien) ;
- le cas échéant, établir des liens avec d'autres écoles avoisinantes pour proposer un programme périscolaire combiné à des élèves et/ou des étudiants pour leur permettre de participer aux activités d'un club dans n'importe quelle école.

4. DONNER L'OCCASION DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA RÉCRÉATION ET LES LOISIRS

Une récréation doit être proposée à tous les niveaux scolaires, du jardin d'enfants à la

dernière année de l'enseignement secondaire. Ces temps de récréation sont l'occasion de pratiquer une activité physique.

JUSTIFICATION

Donner l'occasion de pratiquer une activité physique pendant la récréation ou les loisirs peut contribuer à réduire l'inactivité, la sédentarité, l'ennui et les mauvais comportements, tous ces facteurs risquant de perturber la vie scolaire. La récréation est l'occasion pour les enfants d'être physiquement actifs entre les cours, de s'entraîner et de développer leurs habiletés motrices et leurs compétences sociales et d'être mieux concentrés dans les cours suivants. Cela permet d'instaurer de meilleures conditions d'apprentissage pour tous. Et un point important, la récréation est un moment flexible pour les élèves et les écoles doivent offrir des lieux sûrs, ouverts à tous et accessibles (à l'intérieur et à l'extérieur) pour permettre aux enfants et aux jeunes d'être physiquement actifs pendant ces temps de pause.

SITUATION ACTUELLE

La durée et la programmation de la récréation varient d'un pays à l'autre (30). Dans certains pays (comme l'Australie, la France et le Royaume-Uni), la récréation est une pause obligatoire dans la journée d'école. Dans d'autres pays (comme aux États-Unis), la récréation n'est pas appliquée régulièrement et les États et secteurs scolaires ne sont pas obligés de prévoir une récréation chaque jour (31). Dans le monde, le temps total de récréation varie de 20 à 100 minutes par jour, et peut comprendre la récréation du matin et/ou la pause déjeuner.

Principales considérations

- Définir et communiquer des normes pour la programmation régulière de récréations peu structurées pour tous les élèves. Ces normes pourraient porter sur la fréquence des récréations, sur le temps accordé et sur leur conformité avec la politique nationale ou locale.

Encadré 6**INITIATIVE MONDIALE DE L'OMS POUR LA SANTÉ À L'ÉCOLE**

L'Initiative mondiale de l'OMS pour la santé à l'école, lancée en 1995, a pour but de mobiliser et de renforcer les activités de promotion de la santé et d'éducation aux niveaux local, national, régional et mondial. Cette Initiative est destinée à améliorer la santé des étudiants, du personnel scolaire, des familles et d'autres membres de la communauté par l'intermédiaire des écoles.

L'objectif de l'Initiative mondiale de l'OMS pour la santé à l'école est d'augmenter le nombre d'écoles pouvant véritablement être qualifiées d'écoles-santé. Bien que les définitions varient selon la nécessité et les circonstances, une école qui fait la promotion de la santé peut se caractériser par le renforcement constant de sa capacité à être un milieu sain dans lequel vivre, apprendre et travailler. Chacun des six domaines de promotion de l'activité physique en milieu scolaire (comme décrit dans ce guide pratique) fait écho aux normes mondiales relatives aux écoles-santé. Des informations complémentaires sur ces normes sont accessibles sur le site : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341907>.

5. INTÉGRER DES CLASSES ACTIVES DANS LES PROGRAMMES DE COURS

Une activité physique en classe comme le stretching, la danse ou le saut peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée scolaire (dans un ou plusieurs cours). Ces activités sont placées sous la direction du professeur. Les stratégies portant sur les classes actives peuvent comprendre :

- brèves interruptions dans le cours (de trois à cinq minutes) pour exercer une activité physique d'intensité variable (on les appelle souvent « quelques minutes pour bouger », la « pause énergie » ou « un temps pour la forme ») ;
- intégrer une activité physique dans la durée d'un cours théorique, par exemple en comptant le nombre de pas effectués dans la pièce pour estimer une distance ;
- restructurer l'environnement pour augmenter le temps d'activité physique et/ou réduire la tendance à l'inactivité, par exemple en introduisant des bureaux debout ou des équipements pour les activités ;
- Apprendre en-dehors de la classe, dans la nature ou dans la communauté comme à l'extérieur sur la piste d'athlétisme d'un stade ou dans un autre milieu extérieur comme un parc.

JUSTIFICATION

Il est fréquent que les enfants et les jeunes restent longtemps assis les jours d'école, aussi les classes actives sont un moyen pratique et économiquement efficace d'intégrer l'activité physique dans les moments normalement sédentaires d'une journée d'école. Des classes actives, dans le cadre d'une approche de l'activité physique englobant l'ensemble des écoles, peuvent consister à faire des mouvements pendant le cours pour aider les élèves à retenir nettement mieux les enseignements. Une telle activité peut avoir une incidence positive sur les niveaux d'activité physique et les résultats scolaires comme une plus grande attention aux tâches, une meilleure motivation et le plaisir d'apprendre (32,33) et l'obtention de meilleurs résultats dans certaines matières comme les maths par exemple.

SITUATION ACTUELLE

Les classes actives dans le cadre d'une approche de l'activité physique englobant l'ensemble des écoles ont été très largement intégrées au système éducatif en Finlande (34). Le principe des classes actives a été aussi adopté par un certain nombre d'organisations nationales telles que les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis et l'Association nationale des États-Unis pour le sport et l'éducation physique.

Principales considérations

- L'équipe des dirigeants de l'école doit soutenir la mise en place de stratégies de classes actives en adoptant une politique les favorisant.
- Le concept et les bénéfices des classes actives doivent être expliqués à tout le personnel, aux élèves et aux familles.
- Les professeurs ont besoin de disposer de ressources suffisantes, d'un soutien et d'une formation pour promouvoir et mettre en place des classes d'activité physique.

6. FAIRE EN SORTE QUE LES APPROCHES INCLUSIVES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PROFITENT AUX ENFANTS AYANT DES BESOINS SUPPLÉMENTAIRES

La Charte internationale de l'éducation physique et du sport adoptée par la Conférence générale de l'UNESCO reconnaît que la pratique de l'activité physique et du sport est un droit fondamental pour tous (35). Pour réussir à promouvoir l'activité physique, il est important de comprendre ce qui pousse les élèves à pratiquer ces activités et ce qui fait obstacle à leur participation (voir l'Encadré 7).

Les prestations d'activité physique doivent tenir compte des différences dans les stades de développement ou de maturité, dans la constitution physique, le niveau de compétences, la santé, l'âge et la corpulence. Il convient d'adopter des pratiques adaptées au stade de développement qui prennent en compte et reconnaissent les facultés des enfants et des jeunes, leurs besoins et leurs préférences en matière d'activité physique. Les stratégies ci-après sont considérées adopter les meilleures pratiques pour obtenir la participation de tous les élèves :

- Dans la mesure du possible, tous les élèves doivent être intégrés dans les activités courantes.
- Le cas échéant, parler avec chaque enfant et chaque jeune pour en apprendre le plus possible sur leur handicap particulier

et/ou leur maladie et sur la façon dont ces problèmes se répercutent sur leur participation.

- S'assurer que tous les membres du personnel dirigeant les activités physiques savent que certains vivent avec un handicap et/ou une maladie et ont besoin d'une aide supplémentaire.
- Consulter les enfants et les jeunes et utiliser toutes les données pertinentes de suivi et d'évaluation pour identifier certains groupes d'élèves qui ne participent pas. Tirer parti de cette consultation pour identifier les obstacles spécifiques et les solutions pratiques susceptibles d'inciter ces groupes particuliers à participer.

JUSTIFICATION

Il revient aux écoles de proposer à tous les élèves un programme qui réponde aux besoins spécifiques de chaque élève et des groupes d'élèves, de ceux qui sont handicapés physiques à ceux doués de toutes leurs facultés physiques. L'insertion des enfants handicapés dans les activités scolaires courantes favorise le bon achèvement du cycle primaire universel, est économiquement efficace et contribue à l'élimination de la discrimination.

SITUATION ACTUELLE

On dénombre dans le monde entre 93 et 150 millions d'enfants handicapés de moins de 14 ans. De nombreux pays ont adopté des plans d'éducation individuelle comme moyens d'intégration de ces enfants handicapés dans des établissements d'enseignement (36). Les États-Unis, par exemple, suivent des recommandations nationales qui imposent aux écoles de répondre aux besoins d'éducation physique des élèves handicapés (37).

Principales considérations

Consulter le membre du personnel formé et/ou responsable en matière d'éducation en cas de besoins particuliers pour identifier tout enfant ou jeune susceptible d'avoir besoin d'un soutien supplémentaire et de stratégies spécifiques.

Encadré 7

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SCOLAIRE FAVORABLE POUR ASSURER L'INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nombre de difficultés faisant obstacle à la participation à une activité physique résultent de l'environnement dans lequel cette activité se déroule (et est organisée et réalisée) plutôt que de l'incapacité d'un individu à participer. L'environnement externe n'est pas simplement l'activité physique ou son contexte, mais il comprend aussi de nombreux facteurs qui influent sur la façon dont l'activité est dirigée. La plupart des enfants et des jeunes peuvent pratiquer la majorité des activités la plupart du temps, mais il peut y avoir des facteurs spécifiques qui empêchent certaines personnes de participer physiquement.

Les enseignants, les consultants et les instructeurs ne doivent pas s'attendre à ce que tous les enfants et les jeunes participent à une activité ou à un exercice de la même manière pendant une même durée. Les activités prévues doivent être adaptées pour optimiser les résultats de tous les élèves. Cela peut inclure plusieurs variations.

Le sigle **STEP** un outil pratique représentant quatre manières d'adapter les activités pour assurer l'inclusion des enfants et des jeunes dotés de facultés différentes :

- **E**space (**S**pace) – la zone dans laquelle se déroule l'activité
- **T**âche – le but de l'activité entreprise
- **É**quipement – les ressources physiques employées pour participer à l'activité
- **P**ersonnes – les rôles et responsabilités des personnes participant à l'activité

Certains exemples de l'outil STEP pour assurer l'intégration des enfants et des jeunes dans une activité physique sont donnés dans le Tableau 2.

Tableau 2 : Exemples d'outils STEP pour assurer l'intégration des enfants et des jeunes dans une activité physique

ESPACE

(zone dans laquelle se déroule l'activité)

- Augmenter ou réduire la distance jusqu'à une cible.
- Augmenter ou réduire la distance entre les élèves.
- Augmenter ou réduire la taille, la forme et la nature de l'aire de jeu.
- Utiliser des zones dans une aire de jeu où les enfants sont regroupés par facultés concordantes (pour donner aux joueurs plus d'espace et de temps) et où ils ont donc davantage d'occasions de participer.

TÂCHE

(but de l'activité entreprise)

- Demander aux élèves de compter le nombre de fois où ils peuvent démontrer une certaine faculté dans un certain laps de temps.
- Modifier la complexité d'une faculté pour faire concorder les niveaux de facultés.
- Décomposer les tâches complexes en parties qui les constituent.
- Veiller à ce qu'il y ait des occasions suffisantes de démontrer individuellement des facultés ou des composants avant d'inclure des jeux par petites équipes.

ÉQUIPEMENT

(ressources physiques employées pour participer)

- Adapter le matériel à la faculté des élèves ou à leur tranche d'âge, par exemple en utilisant un ballon plus petit pour lancer et un ballon plus gros pour attraper.
- Proposer des options qui permettent aux joueurs de lancer ou d'attraper un ballon de différentes manières, par exemple en utilisant un panier en forme de gouttière recourbée (chistera) pour envoyer et un gant pour recevoir.
- L'utilisation d'une clochette ou d'une boule de hochet de couleurs vives permet de faire participer des élèves présentant des difficultés de perception ou de déplacement dans l'espace dans les poursuites.

PERSONNES

(rôles et responsabilités des participants)

- Manifester de la souplesse face aux façons dont les personnes agissent les unes par rapport aux autres, par exemple choisir des joueurs dont les facultés concordent pour constituer une petite équipe ou participer à des jeux où des défenseurs cherchent à bloquer l'adversaire.
- Équilibrer le nombre de joueurs d'une équipe en fonction des capacités globales du groupe, par exemple il pourrait être intéressant de jouer avec des équipes comptant des nombres de joueurs différents pour faciliter l'inclusion de certains joueurs et la participation d'un nombre maximal d'autres joueurs.

Source : (38)

POLITIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une politique d'activité physique rigoureuse est indispensable pour la pérennité de ces six interventions fondées sur des données factuelles. La politique de l'école soutiendra ces interventions en établissant les bases des

pratiques et procédures scolaires. Une politique scolaire doit être conforme à toutes politiques générales nationales ou régionales en faveur de l'activité physique. Se reporter aux chapitres 3 et 4 pour obtenir davantage d'informations sur la façon de planifier, de mettre en œuvre et d'évaluer une politique d'activité physique.

CHAPITRE 3

Principales étapes pour appuyer une approche englobant l'ensemble des écoles

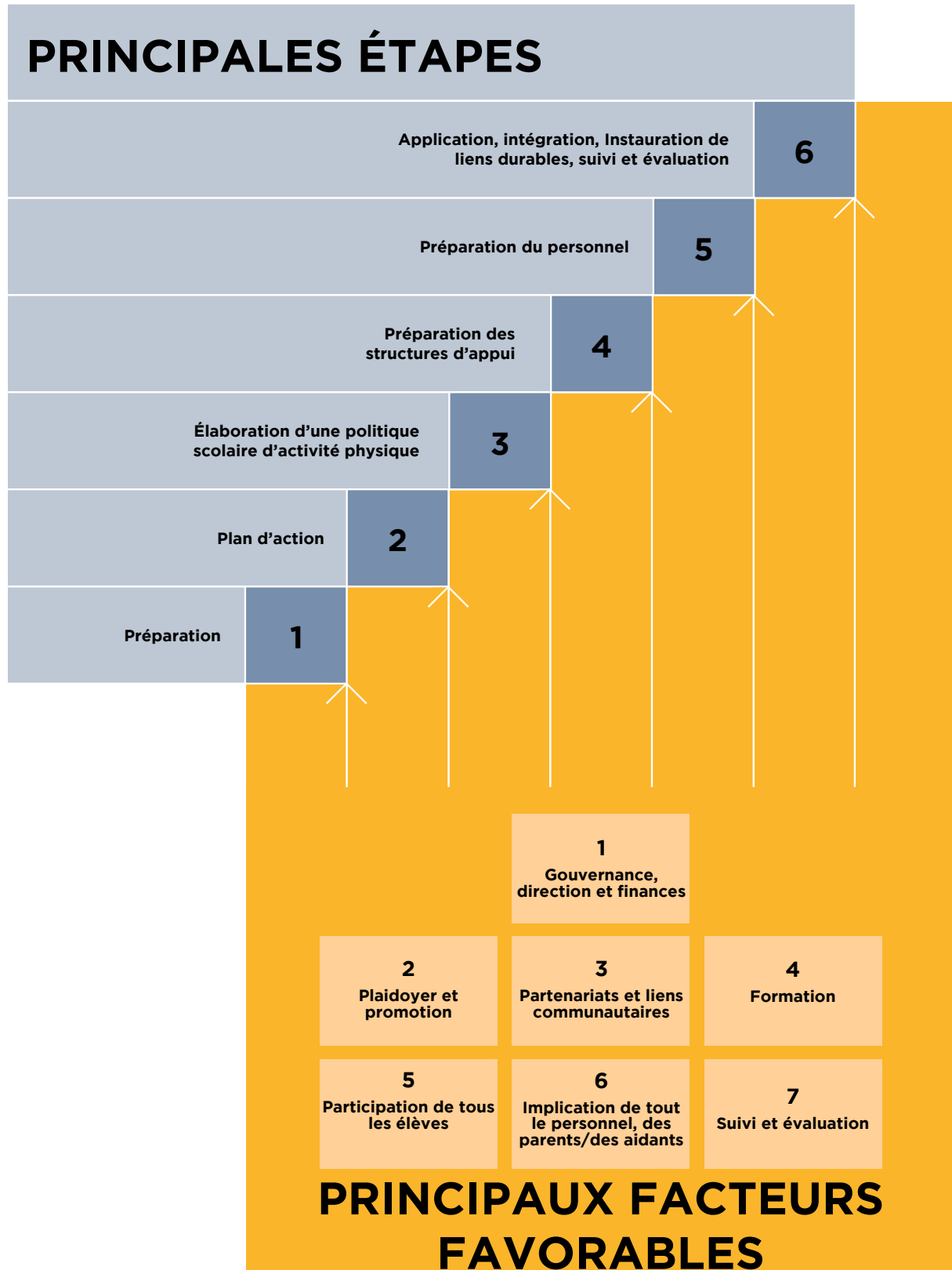
Une politique scolaire favorable est la base nécessaire pour adopter une approche de promotion de l'activité physique dans les écoles englobant l'ensemble des écoles. Dans le cas des écoles ayant déjà mis en place une politique scolaire favorisant l'activité physique, le présent document peut être utilisé pour renforcer ou actualiser cette politique existante.

Ce chapitre présente les étapes concrètes permettant de planifier, mettre en œuvre

et évaluer une politique. Chacune de ces principales étapes de mise en œuvre est associée à des facteurs spécifiques favorisant leur réalisation (ces facteurs favorables sont décrits plus en détail dans le chapitre 4) (voir la Figure 5). La politique peut être mise en œuvre au niveau de l'académie ou de l'école et les étapes peuvent être modifiées et adaptées aux différents contextes, aux ressources et aux impératifs.



Figure 5 : Principales étapes et facteurs favorisant la mise en œuvre d'une politique scolaire en faveur de l'activité physique



PRINCIPALES ÉTAPES

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION

Cette étape comprend les activités de préparation nécessaires pour obtenir l'élan et l'adhésion indispensables à la mise en œuvre d'une politique qui adopte une approche englobant l'ensemble des écoles. Les activités entreprises dans cette étape peuvent consister notamment à :

- Évaluer la situation actuelle. Comprendre la mise en place de l'activité physique assurée présentement par l'école et ce qui est déjà prêt pour appuyer et promouvoir l'activité physique. Utiliser les fiches d'évaluation de l'activité physique dans les écoles (Annexe 2) pour aider à comprendre la situation actuelle de l'école et identifier les lacunes en matière de politiques, de pratiques et d'installations.
- Identifier les ressources pouvant être nécessaires (à savoir humaines, financières et en matériel) pour promouvoir l'activité physique. Cela permettra de déterminer la capacité de l'école à programmer et à apporter des changements et d'identifier les domaines qui nécessiteront éventuellement des ressources supplémentaires. Se reporter au chapitre 4 pour obtenir un complément d'information sur les facteurs favorisant la gouvernance, la direction et les ressources.
- Élaborer un plan d'évaluation assorti des principaux objectifs identifiés.
- Créer un groupe de travail sur l'activité physique à l'école qui s'assurera que les mesures sont coordonnées et effectivement mises en place dans l'ensemble de l'école :
 - les membres pourraient constituer un sous-groupe d'une structure existante comme un conseil d'école,
 - le groupe de travail peut diriger, par la supervision, l'élaboration d'une politique d'activité physique applicable à l'ensemble des écoles et peut se charger d'examiner la mise en place de l'activité physique et son financement, l'expansion des différentes occasions offertes et le suivi et l'évaluation de l'impact de ces changements.

ÉTAPE 2 : PLAN D'ACTION

- En collaboration avec les principales parties prenantes dans le groupe de travail sur l'activité physique, identifier et convenir de celle qui sera mise en œuvre parmi les six interventions fondées sur des données factuelles. S'appuyer sur les résultats de l'évaluation de l'activité physique dans les écoles (réalisée dans l'étape 1).
- Élaborer un plan d'action qui tienne compte de l'importance, du coût, du temps, de l'engagement et de la faisabilité des mesures proposées.
- Il est recommandé que les écoles s'attachent à trois domaines d'action principaux, reconnaissant qu'il est nécessaire de se fixer des objectifs à court, moyen et long termes et qu'une mise en œuvre efficace est la clé de la réussite.

ÉTAPE 3 : ÉLABORATION D'UNE POLITIQUE SCOLAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La politique scolaire d'activité physique est le fondement d'une approche englobant l'ensemble des écoles pour la promotion de l'activité physique, une déclaration d'intention écrite à partir de laquelle la promotion de l'activité physique peut être introduite, adoptée, évaluée et améliorée dans toute l'école de façon stratégique et coordonnée. Cette politique doit porter sur au moins deux des six domaines d'interventions fondées sur des données factuelles et doit assurer ce qui suit :

- Faire en sorte que toutes les politiques et pratiques relatives à une éducation physique de qualité, les trajets actifs entre le domicile et l'école, l'activité physique pratiquée pendant le temps de la récréation/des loisirs, les classes actives, l'accueil périscolaire et l'activité physique pour les élèves ayant des besoins particuliers, soient conformes aux réglementations régionales et/ou nationales.
- Soutenir le programme d'éducation physique de qualité prévu et cohérent associé à une éducation physique régulière/hebdomadaire tout au long de l'année scolaire.
- Intégrer dans la politique la vision que l'ensemble de la communauté scolaire se fait de l'intérêt de l'activité physique à l'école et au-delà, notamment dans les buts, objectifs et actions de l'école relativement à toutes les prestations d'activité physique.
- Communiquer sur la façon dont l'école cherche à élaborer une approche homogène et cohérente de promotion de l'activité physique.
- Dans la mesure du possible, les politiques scolaires doivent tirer le meilleur parti des structures et des ressources existantes dans l'école et/ou dans la communauté et faire en sorte que tous les domaines d'activité physique tout au long d'une journée d'école, y compris les trajets actifs et les récréations, soient abordés.
- L'élaboration et la mise en œuvre d'une politique doivent prendre en compte le contexte culturel, le sexe, les minorités ethniques et la structure juridictionnelle et juridique du pays.
- La politique doit prévoir l'examen régulier des programmes d'éducation physique.
- La politique doit être diffusée à toutes les parties prenantes.
- Pour en assurer la pérennité, le suivi et l'évaluation doivent être intégrés dans l'ensemble du processus d'élaboration et de mise en œuvre de la politique pour que les mesures présentées puissent être mises en place comme prévu. Se reporter au chapitre 4 pour obtenir un complément d'information sur ce sujet.
- Pour obtenir des informations complémentaires sur la façon de rédiger une politique scolaire, consulter le Cadre pour une politique scolaire, publié par l'OMS à l'adresse : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43927>.
- D'autres conseils sur la rédaction d'une politique d'activité physique sont disponibles également dans l'Annexe 1.

ÉTAPE 4 : PRÉPARATION OU ACTUALISATION DES STRUCTURES D'APPUI

L'environnement social et physique de l'école peut influencer considérablement sur la participation des enfants et des jeunes à une activité physique. Une fois la politique d'activité physique adoptée, l'école peut devoir actualiser ou préparer les structures d'appui :

- Commencer par de petits changements pouvant être mis en place à faible coût, par exemple mettre les équipements existants à la disposition des élèves tout en travaillant à des modifications à plus grande échelle susceptibles de nécessiter d'importantes ressources.
- Des changements apportés dans un domaine peuvent être bénéfiques dans un autre domaine : par exemple, fournir des accessoires de cours de récréation, de couleur vive, durables et sûrs, comme des ballons, des cordes à sauter et des cerceaux ainsi que des équipements scellés comme les cages de buts de football, les paniers de basketball et les marquages pour aires de jeux entrent dans le domaine d'activité « donner l'occasion de pratiquer une activité physique pendant la récréation/le temps de loisirs/la pause déjeuner », mais pourraient aussi correspondre à des domaines d'éducation physique de qualité ou d'activité physique pendant les heures périscolaires.

D'autres astuces pratiques à appliquer pour préparer des structures d'appui sont données en Annexe 5.

ÉTAPE 5 : PRÉPARATION DU PERSONNEL

Permettre aux membres du personnel de dispenser une éducation physique de qualité en leur inculquant les aptitudes et compétences nécessaires pour partager en toute confiance des expériences positives susceptibles d'inciter les enfants et les jeunes à participer.

- Veiller à ce qu'une formation soit dispensée, en particulier aux professeurs qui ne sont pas spécialistes de l'éducation physique, ainsi qu'une formation pour ceux qui travaillent en milieu scolaire avec des élèves handicapés.
- Développer et/ou renforcer la formation des futurs enseignants.
- Encourager les professeurs à partager et échanger des idées et des stratégies qui ont fait leurs preuves pour intégrer le mouvement en classe.
- Si le concept des classes actives est nouveau pour eux, encourager les professeurs à commencer par introduire des mouvements simples dans des pauses, comme des échauffements par étirements au début du cours ou de brèves interruptions dans un cours théorique pour une activité dans la classe (par exemple pour mesurer une distance en faisant marcher les élèves tout autour de la classe ou dans un espace à l'extérieur).
- Se reporter au chapitre 4 pour trouver plus de détails sur les formations.

ÉTAPE 6 : INTÉGRATION DU SUIVI ET DE L'ÉVALUATION

- Le suivi et l'évaluation doivent être intégrés à l'ensemble du processus d'élaboration et de mise en œuvre de la politique pour faire en sorte que les mesures présentées soient mises en place comme prévu. Cela contribuera à instaurer un sentiment de responsabilité et aidera l'apprentissage et le développement.
- La politique d'activité physique à l'école doit être actualisée au fur et à mesure de l'obtention de nouvelles données factuelles.
- Le suivi et l'évaluation sont d'importants facteurs favorables et sont abordés plus avant dans le chapitre 4.

CHAPITRE 4

Facteurs favorisant une mise en œuvre efficace

Les facteurs suivants sous-tendent l'approche englobant l'ensemble des écoles en faveur de l'activité physique et s'appliquent à chacun des six domaines fondés sur des données factuelles et aux étapes de mise en œuvre proposées. Aucun facteur ne peut à lui seul être efficace ; c'est plutôt la combinaison de ces différents facteurs qui aura un effet plus marqué. Les écoles sont encouragées à envisager la façon dont chacun des facteurs s'applique à leur propre contexte avant la mise en place des mesures proposées.

1. GOUVERNANCE, DIRECTION ET RESSOURCES

Pourquoi la gouvernance, la direction et les ressources sont-elles importantes pour la promotion de l'activité physique ?

Une bonne gouvernance et une direction résolue à l'école sont indispensables pour pouvoir adopter une approche durable de promotion de l'activité physique. Le chef d'établissement et le principal de l'école ont un rôle important à jouer pour galvaniser la communauté scolaire et lui faire partager une vision commune de la façon dont les écoles collaboreront.

La gouvernance comprend la gestion et l'allocation de budgets, l'élaboration du

contenu du programme d'études, l'achat du matériel scolaire, l'embauche des professeurs et le suivi et la gestion des activités scolaires. La direction qui appuie l'approche englobant l'ensemble des écoles en faveur de l'activité physique a un rôle important à jouer pour préparer le changement et développer les structures d'appui nécessaires pour soutenir le passage vers une école plus active.

Comment renforcer la gouvernance, la direction et la mise à disposition des ressources ?

- Créer un groupe de travail sur l'activité physique : il peut contribuer à susciter un engagement durable au sein de l'ensemble de la communauté scolaire et faire en sorte que les mesures prises pour créer une école active répondent aux besoins et aux préférences de l'ensemble de la communauté scolaire.
- Rendre l'activité physique visible et largement reconnue dans l'ensemble de l'école. Par exemple, créer des liens entre programmes de cours, organiser des événements très médiatisés, encourager des modèles de rôles parmi le personnel et transmettre des messages cohérents relatifs à l'activité physique dans l'école

- et au-delà, par l'intermédiaire du bulletin d'information scolaire, de tableaux d'affichage et/ou d'un site Internet scolaire.
- Gérer et coordonner les activités du personnel pour faire en sorte qu'il reçoive une formation appropriée et qu'il soit compétent et bien informé. Le personnel doit être confiant et avoir les capacités nécessaires pour partager des expériences positives d'activité physique d'excellente qualité susceptibles d'inciter les enfants et les jeunes à participer.
 - Assurer un environnement physique et social offrant des opportunités sans risque et agréables pour jouer et être actifs ainsi que des installations et des aires d'activité sûres et bien entretenues.
 - Reconnaître la participation et les exploits sportifs, par exemple en récompensant l'engagement à participer et en déclarant la reconnaissance en séance publique.
 - Faire en sorte que toutes les mesures bénéficient des fonds nécessaires et tiennent compte des coûts de mise en place et des coûts récurrents qui devront peut-être être couverts pour en assurer la pérennité. Il est possible que certaines interventions doivent être financées, par exemple pour acheter du matériel ou payer le personnel supplémentaire recruté pour assurer les cours d'éducation physique.
 - Il est important d'être clair dès le début sur le mode de financement des activités, notamment pour en assurer la pérennité ; ce point doit être examiné lorsque des membres de la communauté ou des tiers sont concernés. L'ajout de plans chiffrés dans le plan de développement de l'école peut contribuer à en assurer le financement à moyen terme.

2. PLAIDOYER ET PROMOTION

Pourquoi la promotion et le plaidoyer sont-ils importants pour l'activité physique ?

Le plaidoyer et la promotion sont essentiels pour obtenir la participation des parties prenantes et sensibiliser davantage aux

bénéfices de l'activité physique et à la nécessité de soutenir les programmes d'activité physique dans les écoles. En modifiant le climat social, le plaidoyer et la promotion peuvent aider à surmonter les obstacles à la mise en œuvre des programmes d'activité physique et à obtenir un soutien à l'intérieur et à l'extérieur du secteur de l'éducation.

Comment peut-on renforcer la promotion et le plaidoyer ?

- Lors de campagnes de plaidoyer, chercher quel est l'enjeu et comprendre quelles sont les difficultés.
- Identifier les ambassadeurs ou les défenseurs de l'activité physique parmi le personnel et les élèves pour assurer représentation et soutien et diriger les campagnes de plaidoyer.
- Nouer le dialogue avec les principales parties prenantes désireuses de promouvoir l'activité physique, par exemple :
 - en entrant en contact avec une ONG réputée en lien direct avec les principales parties prenantes ou des ministres pour plaider en vue d'obtenir un soutien ;
 - en instaurant de bonnes relations et constituer les alliances avec un réseau des principaux contacts dans différents secteurs, par exemple des ministères de l'éducation, des sports, des transports et de la santé ;
 - en apprenant à connaître ceux qui prendront les décisions ;
 - en écrivant directement aux ministres de l'éducation, des sports, des transports ou de la santé pour demander une aide.
- Organiser des manifestations spéciales d'activité physique, par exemple une Marche internationale à l'occasion de la Journée des écoles pour sensibiliser, générer un enthousiasme et profiter de l'impact médiatique et des ressources

- disponibles gratuitement grâce à de telles manifestations.
- Organiser une épreuve ou une compétition sportive interclasse sur les trajets actifs pour préserver la dynamique tout au long de l'année scolaire.
- Utiliser les membres influents des groupes ou des ambassadeurs pour inciter les jeunes à être des modèles.
- Promouvoir les données scientifiques démontrant les bénéfices de l'activité physique pour la prévention et le traitement des maladies chroniques au travers de prises de position, de conférences, de bulletins d'information, de revues et des réseaux sociaux.
- Cibler et mobiliser les clubs de sport locaux, les responsables communautaires et les dirigeants des organismes d'éducation pour souligner la nécessité de mettre en place des programmes d'activité physique dans les écoles pour offrir les mêmes opportunités à tous les étudiants.

3. PARTENARIATS ET LIENS COMMUNAUTAIRES

Pourquoi les partenariats et les liens communautaires sont-ils importants ?

Travailler en partenariat avec les principales parties prenantes peut constituer une approche coordonnée pour la promotion de l'activité physique. Il s'agit notamment de renforcer les partenariats existants et d'en constituer de nouveaux, de forger des liens dans l'école et à l'extérieur. Les partenariats possibles sont ceux engagés avec les parents, la municipalité locale, d'autres écoles, des groupes de la communauté locale, le secteur privé et les groupes de volontaires et d'autres secteurs en lien avec les enfants.

Il est essentiel de garantir l'engagement de la communauté scolaire pour promouvoir et étendre l'activité physique à l'école et il est important de reconnaître que ce processus évoluera au fil du temps et comprend la

planification, la mise en œuvre, l'évaluation et le perfectionnement.

Comment peut-on renforcer les partenariats et les liens communautaires ?

- Lorsqu'on instaure de nouveaux liens, s'assurer qu'ils s'appuient sur les opportunités au sein de l'école ou les prolongent et proposer un éventail équilibré d'activités.
- S'assurer que les parties prenantes dans la communauté plus large participent activement à ce processus, par exemple le gouvernement local, au niveau d'une ville ou d'une région. Les parties prenantes peuvent être différentes d'une école à l'autre, et peuvent être concernées plus particulièrement par les priorités de la communauté scolaire. Ainsi, si par exemple l'école veut développer les trajets sans risque, à pied ou à vélo entre le domicile et l'école, le gouvernement local ou régional sera alors une partie prenante importante à ce projet.
- S'assurer que les partenaires ont approuvé :
 - le but et les résultats du partenariat ou du lien ;
 - les besoins et aptitudes des enfants et des jeunes et leur expérience préalable en matière d'apprentissage ;
 - les activités à proposer ; et
 - les bénéfices mutuels pouvant en découler.
- S'assurer que tous les partenaires éventuels ont une assurance de la qualité, c'est-à-dire que les qualifications, les agréments, les expériences et les affiliations ont été vérifiés.
- Faire en sorte qu'il existe un moyen de contrôler le lien et d'évaluer le partenariat dès le début pour s'assurer qu'il est efficace, sans conflit d'intérêts et qu'il est mutuellement bénéfique.

Encadré 8

FAIRE PARTICIPER TOUS LES ÉLÈVES

Il est primordial d'associer tous les élèves en tant que groupe important de parties prenantes, cela garantira la pérennité de tous les programmes d'activité physique. Dans la mesure du possible, les écoles doivent veiller à adapter les activités choisies aux besoins des élèves et s'assurer que ces activités peuvent permettre la participation de tous. Cela porte autant sur le contenu que sur la façon dont elles sont dispensées, y compris les mesures pour :

- identifier les obstacles à la participation et les moyens de les surmonter ;
- envisager les activités qui inciteront le plus à la participation et se centrer sur les non-participants en identifiant les priorités ;
- s'assurer que tous les enfants et les jeunes peuvent s'exprimer et participent à la consultation et aux prises de décision (envisager d'inclure un représentant des élèves dans le groupe de travail sur l'activité physique : voir l'étape 1 de l'élaboration d'une politique) ;
- utiliser des aides et du matériel spécialisés et/ou adapter les tâches ou l'environnement (en veillant à bien les différencier) pour tenir compte des différences dans le développement ou la maturité, l'âge, la corpulence, la santé, la constitution physique et le niveau de compétences des élèves ;
- rendre l'activité plus engageante et plus agréable en laissant le choix aux élèves, en utilisant le matériel approprié, en s'assurant que les activités sont bien programmées et bien organisées, en adoptant des styles adaptés d'enseignement et d'apprentissage, en utilisant des promotions et des événements d'actualité pour inciter les élèves à participer et en fixant des tâches à accomplir et des défis à relever ; et enfin
- s'abstenir d'imposer l'éducation physique et l'activité physique et/ou d'en priver les élèves à titre de punition.

4. FORMATION

Pourquoi une formation est-elle importante ?

Il est important de bien comprendre les bénéfices de l'activité physique et de le faire comprendre aux élèves de façon efficace et exhaustive. Bien souvent malheureusement, l'enseignement de l'activité physique est absent des programmes de formation des enseignants ou inadapté. Par exemple, dans un pays à revenu faible, les enseignants n'ont pas reçu la formation nécessaire sur la façon d'enseigner à des enfants ayant des besoins d'apprentissage supplémentaires. En conséquence, les élèves handicapés physiques n'ont souvent pas pu pratiquer d'activité sportive (39).

La formation à l'enseignement d'une éducation physique de qualité doit être un impératif permanent pour l'ensemble du personnel concerné, en particulier pour les professeurs qui ne sont pas spécialistes de l'éducation physique. Des lignes directrices relatives à une éducation physique de qualité encouragent le développement professionnel du personnel

enseignant au travers de programmes de formation obligatoires, structurés ou dans le cadre de la formation continue. La formation régulière du personnel chargé de l'éducation physique peut aider les professeurs à adapter les activités d'éducation physique pour les rendre accessibles à tous les enfants, quels que soient leurs facultés, leur sexe et leur cadre de vie. Une formation continue peut être proposée aux professeurs d'éducation physique, aux autres membres du personnel et à d'autres professionnels dont l'activité est en rapport avec une activité physique, en leur permettant d'acquérir les connaissances, les outils et les compétences nécessaires pour parvenir à planifier et à mettre en place une éducation physique de qualité.

Comment renforcer une formation ?

Une formation doit comprendre de simples stratégies sur la façon d'introduire le mouvement en classe, comme encourager les élèves à se mettre debout et à s'étirer ou à marcher sur place après être restés

longtemps assis et/ou à introduire une pause de deux minutes pendant laquelle ils se mettent debout et discutent de ce qu'ils viennent juste d'apprendre en classe.

5. SUIVI ET ÉVALUATION

Le suivi et l'évaluation sont des sources d'informations essentielles sur l'efficacité des changements introduits dans le cadre de l'approche englobant l'ensemble des écoles pour promouvoir l'activité physique. Ces deux processus doivent être continus et intégrés dès le début dans la planification pour instaurer une responsabilisation et favoriser le processus d'apprentissage et de développement. Le suivi et l'évaluation sont aussi une composante importante du plan d'action scolaire en permettant la promotion et le développement des séances d'activité physique.

Au moment de décider sur quoi porter le suivi et l'évaluation, il convient de considérer ces questions essentielles :

- Qu'est-ce que l'école cherche à obtenir en mettant ces mesures en place ? Quel en est le but général et quels sont les objectifs associés ?
- Quels effets auront ces mesures sur les élèves, le personnel, les parents, les aidants et, plus largement, sur la communauté scolaire ?
- Qui a des chances de bénéficier des changements apportés (et qui n'en a aucune) ?
- Quelles ressources seront utilisées pour favoriser ces mesures ?
- Quelles mesures spécifiques sont nécessaires pour contribuer à atteindre le but général ?
- Comment saurez-vous si vous avez atteint le but et les objectifs ?

Suivi

Le suivi comprend la collecte systématique des informations et des données sur les activités entreprises. En planifiant les activités, il est important de définir les résultats que l'on en attend, par exemple, pour démontrer que les mesures ont entraîné un changement positif dans l'attitude des élèves, dans leurs croyances,

leur motivation, leur confiance en eux, leur participation ou leur condition physique et pour faire en sorte que toutes ces mesures soient conformes à la politique de l'école en matière d'activité physique et aux cibles et normes nationales.

Définir les mesures et les indicateurs de résultats aidera à déterminer quelles données recueillir, auprès de qui et à quel moment. Cela permettra aussi de déterminer qui recueillera les informations et comment. Les données doivent être recueillies en continu. Voir dans l'Annexe 3 des exemples d'indicateurs au niveau scolaire. Concernant les indicateurs de nature politique relatifs aux écoles-santé, voir le document intitulé *Making every school a health-promoting School: Global standards and indicators for health-promoting schools and systems (7)*. Le prochain cadre de suivi applicable au Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 rassemblera les indicateurs existants et, si nécessaire, aidera à l'élaboration de nouveaux indicateurs pour évaluer les progrès accomplis dans l'application par les pays des recommandations mondiales en matière de politique sur une éducation physique de qualité et sur la promotion de l'activité physique dans les écoles, y compris des recommandations présentées dans le présent outil pratique.

Évaluation

L'évaluation consistera à déterminer si la politique d'activité physique a permis d'atteindre les objectifs. L'évaluation s'appuie sur ce que le suivi a révélé concernant les activités menées à bien et les stratégies utilisées, le mode de fonctionnement des activités et l'identification de tous les domaines à améliorer.

Qui doit participer au suivi et à l'évaluation ?

Le suivi pourrait être assuré par le personnel de l'école ou par des partenaires du projet puisqu'ils assurent le suivi de leurs travaux. Les évaluations peuvent être réalisées par des agences extérieures, le personnel de l'école, les parties prenantes dans la communauté ou une combinaison de tous ces groupes. Un organisme externe apporte son expertise technique et son objectivité dans les évaluations. Toutefois, faire appel au personnel du projet et aux réseaux de parties prenantes pour une évaluation renforce leurs capacités et leur donne le sentiment de pouvoir s'approprier les résultats.

CHAPITRE 5

Exemples de promotion d'une activité physique intégrée

Les études de cas ci-après donnent des exemples concrets d'essais de promotion de l'activité physique, parfois dans le cadre d'une recherche ou dans des conditions

d'expérimentation et parfois dans l'ensemble d'un secteur éducatif ou d'une académie.

PROMOUVOIR LES TRAJETS SCOLAIRES ACTIFS

Étude de cas :

Le VicHealth Walk to School Program, en **Australie**

Titre :

Le VicHealth Walk to School Program est une initiative des écoles primaires pour promouvoir les trajets actifs entre le domicile et l'école.

Lieu :

L'État de Victoria en Australie. En 2017, 759 écoles primaires ont adhéré au programme et 140 303 enfants en âge d'aller à l'école primaire y ont pris part.

Durée :

de 2006 jusqu'à aujourd'hui

Financement :

La Victorian Health Promotion Foundation

Principale agence :

idem ci-dessus

Partenaires :

Conseils locaux, clubs sportifs professionnels et écoles.

Principal objet :

Chaque année en octobre, le VicHealth Walk to School Program incite les enfants des écoles primaires de l'État de Victoria à faire à pied, en vélo ou en deux-roues motorisé les trajets entre le domicile et l'école.

Principaux composants de l'activité physique :

Politique scolaire, trajet scolaire actif.

- Les activités promotionnelles destinées à encourager les écoles primaires à participer comprennent :
 - des activités de mobilisation pour mettre en œuvre la campagne ;

- l'aide aux écoles pour exécuter les activités (par exemple par l'organisation d'un petit déjeuner, de compétitions et d'une journée d'événements promotionnels) ;
- des initiatives locales pour permettre la poursuite des trajets actifs (par exemple en installant des râteliers à vélos à l'école).
- Le registre des écoles pour participer à la campagne et recevoir les supports nécessaires, notamment des affiches et des calendriers de classes.
- Les professeurs utilisent les calendriers pour enregistrer les trajets scolaires actifs de chaque élève et transmettent ensuite à VicHealth, sur le site Internet de la campagne, un résumé des données ainsi obtenues.
- Le principe qu'il n'existe pas de solution unique, les écoles et les conseils pourraient s'engager dans la campagne selon leurs besoins.
- La campagne a atteint des zones généralement difficiles d'accès, notamment des écoles situées dans des zones dont la situation socioéconomique est médiocre, ou des écoles en zones rurales.

Difficultés :

- La participation des professeurs leur a demandé beaucoup de temps.
- Le peu d'améliorations apportées aux infrastructures ont empêché la campagne de surmonter certains des obstacles les plus courants aux trajets actifs, notamment l'insécurité due à la circulation.
- La difficulté à faire intervenir des aidants dans la campagne.

Site Internet :

<https://www.vichealth.vic.gov.au/programs-and-projects/walk-to-school>

Évaluation :

On a constaté une augmentation de 26 % du nombre d'enfants qui font le trajet domicile-école à pied (voir les buts, objectifs et résultats de la campagne à l'adresse : <https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/publications/walk-to-school-2016-evaluation>).

Principaux facteurs contribuant à la réussite de ce projet :

- Le plus souvent, les écoles et les conseils se sont sentis bien soutenus pour exécuter la campagne.

PROMOUVOIR DES LEÇONS ACTIVES ET DES PAUSES ACTIVES

Étude de cas : --- The Daily Mile, Royaume-Uni

Titre :

Le Daily Mile a lieu dans les écoles primaires toute l'année.

Lieu :

Au Royaume-Uni et en Europe

Durée :

Permanent. A commencé en Écosse dans une seule école en 2012. On compte désormais dans le monde près de 5000 écoles primaires dans plus de 40 pays déclarés appliquer le Daily Mile.

Financement :

Aucun financement nécessaire

Principale agence :

The Daily Mile Foundation

Partenaires :

D'autres groupes locaux participent parfois comme des conseils municipaux, des généralistes. Le gouvernement écossais a soutenu l'idée d'une nation du Daily Mile dans son manifeste de 2016.

Principal objet :

Le Daily Mile est une initiative d'activité physique lancée dans les écoles qui consiste à faire sortir les élèves de la classe (au moment choisi par le professeur) pour environ 15 minutes d'exercice au rythme choisi par chaque enfant. Cela se passe pendant le temps normal de la classe, en plus du temps prévu d'éducation physique et des pauses. Généralement, ils courent ou marchent autour d'un terrain de récréation. Les enfants parlent souvent pendant cet exercice et alternent marche et course. Ceux qui courent pendant les 15 minutes parcourront environ 1 mile (1,6 km) en 15 minutes. Les enfants pratiquent avec les vêtements qu'ils ont sur eux et, pour la plupart, avec les chaussures qu'ils ont au pied en classe. Les vestes ne sont portées que lorsque le temps est froid ou humide. Le Daily Mile est pratiqué presque tous les jours, quel que soit le temps.

Évaluation :

- Une étude quasi expérimentale consistant en des mesures répétées dans deux écoles primaires du comté de Stirling (l'une ayant l'intention d'introduire le Daily Mile et l'autre, pas) a révélé que 391 enfants dans la tranche d'âge 1-7 ans (âgés entre quatre et 12 ans) ont pris part à l'évaluation de référence. L'évaluation de suivi s'est déroulée la même année scolaire. Les résultats ont été une activité physique quotidienne moyenne d'intensité modérée à soutenue, évaluée par accéléromètre et une sédentarité moyenne quotidienne, un test de condition physique par une course-navette sur 20 mètres et une adiposité évaluée par la somme des plis cutanés mesurés en quatre endroits du corps des enfants.
- D'importantes améliorations ont été observées, pour l'école où a eu lieu l'intervention par rapport à l'école témoin, dans l'activité physique d'intensité modérée à soutenue, dans le temps de sédentarité, dans la condition physique et dans la composition corporelle.
- Parmi les enfants en école primaire, l'intervention du Daily Mile est efficace à des niveaux croissants d'activité physique d'intensité moyenne à soutenue, a réduit le temps de sédentarité, a amélioré la condition physique et la composition corporelle.

Principaux facteurs contribuant à la réussite de ce projet :

- De simples composants de l'intervention de base (l'activité — marcher/courir), courte durée (15 minutes) et une fréquence qui rend l'exercice facile à réaliser pour les professeurs.
- Les professeurs choisissent le moment de la journée où leur classe sortira pour le Daily Mile, en leur laissant toute liberté d'adapter au mieux leur activité dans la journée.

- Le Daily Mile peut être adapté au contexte spécifique de chaque école.

Difficultés :

- Programme chargé — d'autres activités se font concurrence pour le temps disponible.

Site Internet :

Pour la recherche : <https://thedailymile.co.uk/research/>

Pour la promotion : <http://thedailymile.co.uk/>

Publications :

Chesham RA, Booth JN, Sweeney EL, Ryde GC, Gorely T, Brooks NE, Moran CN. Le Daily Mile rend les enfants d'écoles primaires plus actifs, moins sédentaires et améliore leur condition physique et leur composition corporelle : une étude quasi expérimentale. BMC Medicine. 2018;16:64.



ÉDUCATION PHYSIQUE ET HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Étude de cas : --- La santé dans ton école (Salud en Tu Escuela), Mexique

Titre :

La santé dans ton école

le temps consacré à une activité physique d'intensité modérée à soutenue et aux habiletés motrices fondamentales, à la vitesse, à la force, à la souplesse, à la stabilité et aux compétences sportives.

Lieu :

Mexique (actuellement appliqué dans 13 États)

Durée :

de 2017 à aujourd'hui

Évaluation :

- Évalué dans l'État de Nuevo León et dans la ville de Campeche.
- Les données ont été recueillies par la méthode d'observation systématique (SOFIT) pour observer l'activité physique des élèves pendant les cours d'éducation physique.

Financement :

Financement fédéral mexicain

Principale agence :

Cette initiative est mise en œuvre selon un accord signé au niveau fédéral entre le Ministère de la Santé et le Ministère de l'Éducation.

Principaux facteurs contribuant à la réussite de ce projet :

- Activités conjointes entre les Ministères de la Santé et de l'Éducation.
- La participation de la Fédération mexicaine de football a été cruciale, car le football est populaire au Mexique.
- Cette initiative rend l'activité physique amusante pour les enfants.

Partenaires :

Banque interaméricaine de développement

Principal objet :

Se maintenir en bonne santé, éviter les comportements à risque et prendre de bonnes habitudes pour la santé.

Principaux composants de l'activité physique :

Éducation physique et habiletés motrices fondamentales, récréation et pause repas, politique scolaire d'activité physique et environnement scolaire.

- Parmi les activités les plus intéressantes dans cette étude de cas, un programme d'éducation physique qui utilise un circuit comportant six stations, conçu à l'origine par la Fédération mexicaine de football.
- L'objectif de ce circuit est d'améliorer la qualité du cours d'éducation physique en augmentant

Difficultés :

- Étendre l'initiative à l'ensemble du pays.

Site Internet :

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/283757/SALUD_DIG.pdf

RENDRE LE SPORT ACCESSIBLE À TOUS

Étude de cas : Fit for Girls, Écosse, Royaume-Uni

Titre :

Fit for Girls fait partie du programme de SportsScotland pour des filles actives, pour favoriser la participation des collégiennes et lycéennes aux cours d'éducation physique et aux sports scolaires.

Lieu :

Écosse, Royaume-Uni

Durée :

2008-2012

Financement :

Gouvernement écossais

Principale agence :

SportsScotland et Youth Sport Trust

Partenaires :

Conseils municipaux, coordinateurs des écoles actives et écoles

Principal objet :

Apporter un changement durable dans les écoles et bâtir un futur positif pour la participation des filles à des activités physiques tout au long de leur vie. Le programme a organisé la formation des professeurs d'éducation physique, des coordinateurs des écoles actives et d'autres professionnels chargés de l'activité physique en leur transmettant les connaissances, les outils et les compétences nécessaires pour assurer la consultation, la planification et la mise en place d'expériences positives en matière d'éducation physique et de programmes durables d'activité physique pour les filles dans les collèges et les lycées.

Principaux composants de l'activité physique :

Un formateur a été attribué aux écoles qui se sont inscrites ; il a assuré deux heures de formation sur mesure pour les professionnels de l'école chargés de l'éducation physique, de l'activité physique ou du sport à l'école réservé aux filles. Les écoles ont reçu aussi une aide sous la forme d'une subvention de 1000 livres sterling pour créer et appliquer un

plan de développement soutenu en continu par le formateur de l'initiative Fit for Girls.

Évaluation :

À la fin de ce programme, 359 établissements d'enseignement secondaire avaient participé et 32 autorités locales avaient pris part à la formation et s'étaient engagées à exécuter le programme : <https://sportsotland.org.uk/about-us/our-publications/archive/fit-for-girls-evaluation-final-report/>.

Principaux facteurs contribuant à la réussite de ce projet :

- Le renforcement des partenariats existants, en particulier entre établissements d'enseignement primaire et établissements d'enseignement secondaires.
- L'intégration de la promotion de l'activité physique parmi les filles dans le cadre du travail permanent de l'école au travers de son inclusion dans le plan de développement scolaire, ce qui a permis d'obtenir des résultats plus durables.
- Le partage de l'adhésion et de la création en commun.

Difficultés :

- La réussite des programmes individuels a souvent été attribuée à certaines personnes ou certains groupes de personnes qui ont joué un rôle essentiel pour les faire progresser. Certains se sont dits préoccupés par l'éventualité que le programme s'interrompe si lesdites personnes ou ledit groupe devaient partir.

Site Internet :

<https://sportsotland.org.uk/schools/active-girls/fit-for-girls/>

INITIATIVE POUR DES CLASSES ACTIVES

Étude de cas :

KaziBantu (Population active), Afrique du Sud

Titre :

KaziBantu, « Des écoles-santé pour des communautés en bonne santé »

Lieu :

Port Elizabeth, Afrique du Sud

Durée :

En cours

Financement :

la Fondation Novartis

Principale agence :

Université de Bâle, Université Nelson Mandela

Partenaires :

La Fondation Novartis, le Ministère de l'Éducation du Cap-Oriental, le Ministère de la Santé du Cap-Oriental, UNESCO.

Principal objet :

KaziBantu est un programme scolaire personnalisé centré sur l'éducation physique, et sur les modes de vie actifs des enfants (Kazikids) et des professeurs (Kazihealth).

Principaux composants de l'activité physique :

Kazikids est un programme d'éducation holistique conçu dans l'esprit des programmes de cours de l'Afrique du Sud et de la déclaration de politique d'évaluation, qui vise à améliorer la santé des enfants au travers de l'éducation physique, des classes actives (bouger en musique), la santé et l'hygiène et les leçons de nutrition.

Site Internet :

<https://kazibantu.org/>



PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA RÉCRÉATION

Étude de cas :

Recess in School and Play, Rochester, New York

Titre :

Recess in school et Play ROCs

Lieu :

Quinze quartiers de New York

Durée :

En cours

Partenaires :

Dirigé par Healthikids et 23 autres organisations y compris YMCA, le Centre médical de l'Université de Rochester et le Children's Institute.

Principal objet :

Cette initiative repose principalement sur les campagnes de sensibilisation dans le but d'appliquer la politique de santé publique et d'apporter des changements pour des enfants en meilleure santé et plus actifs.

Principaux composants de l'activité physique :

Récréation, jeux, trajets actifs.

- En collaborant avec les parents, les professeurs, les membres de la communauté et les écoliers, le principal objectif de cette initiative est de

plaider pour la mise en place chaque jour de récréations de 20 minutes supervisées, non structurées pour tous les écoliers de classes élémentaires dans l'académie de Rochester.

- Plaider pour qu'on ne prive PAS les enfants de récréation en guise de punition.
- Le but de Play ROCs est de plaider pour le retour du jeu dans les écoles et les communautés et de promouvoir Rochester en tant que « ville du jeu ».
- Collaborer avec l'académie de Rochester pour créer des trajets sûrs entre le domicile et l'école et des espaces de jeux sans risque, et mettre en place des écoles qui défendent les initiatives d'activité physique auprès des communautés.

Site Internet :

<http://www.healthikids.org/>

RÉFÉRENCES

1. Organisation mondiale de la Santé. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2020.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
3. Organisation mondiale de la Santé. Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2019.
4. Organisation mondiale de la Santé. Soyons actifs : module technique pour promouvoir l'activité physique. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2019.
5. Organisation mondiale de la Santé. Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de cinq ans. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2020.
6. Inman DD, van Bakergem KM, LaRosa AC, Garr DR. Evidence-based health promotion programs for schools and communities. *Am J Prev Med*. 2011;40(2):207-19.
7. World Health Organization, United Nations Education Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators for health-promoting schools and systems. Geneva World Health Organization; 2021.
8. Kari JT, Pehkonen J, Hutri-Kahonen N, Raitakari OT, Tammelin TH. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. *Med Sci Sports Exerc*. 2017;49(11):2158-66.
9. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Med Sci Sports Exerc*. 2016;48(6):1197-222.
10. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Br J Sports Med*. 2011;45(11):886-95.
11. Erwin H, Fedewa A, Beighle A, Ahn S. A quantitative review of physical activity, health, and learning outcomes associated with classroom-based physical activity interventions. *Journal of Applied School Psychology*. 2012;28:14-36.
12. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4).
13. Kamijo K, Pontifex MB, O'Leary KC, Scudder MR, Wu CT, Castelli DM, et al. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Sci*. 2011;14(5):1046-58.
14. Commission pour mettre fin à l'obésité de l'enfant. Rapport de la commission pour mettre fin à l'obésité de l'enfant. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2016.
15. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). Plan d'action de Kazan : 6^e Conférence internationale des ministres et hauts fonctionnaires responsables de l'éducation physique et du sport, Kazan, Fédération de Russie. Paris : UNESCO ; 2017.
16. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). Éducation physique de qualité : directives pour l'élaboration des politiques : Méthodologie. Paris : UNESCO ; 2015.
17. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). Éducation physique de qualité : directives à l'intention des décideurs. Paris : UNESCO ; 2015.
18. Khambalia AZ, Dickinson S, Hardy LL, Gill T, Baur LA. A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity. *Obes Rev*. 2012;13(3):214-33.
19. Kriemler S, Zahner L, Schindler C, Meyer U, Hartmann T, Hebestreit H, et al. Effect of school based physical activity programme (kiss) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2010;340:c785.
20. Pearson M, Chilton R, Wyatt K, Abraham C, Ford T, Woods HB, et al. Implementing health promotion programmes in schools: A realist systematic review of research and experience in the united kingdom. *Implementation Science*. 2015;10.
21. van Sluijs E, McMinn A, Griffin S. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *BMJ*. 2007;335(7622):703.
22. Owen MB, Curry WB, Kerner C, Newson L, Fairclough SJ. The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*. 2017;105:237-49.
23. Gallahue D, Ozmun J, Goodway J. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. 7th ed. Boston, MA: McGraw Hill Education; 2011.
24. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport. Paris : UNESCO ; 2005.
25. Hardman K, Murphy C, Routen A, Tones S. UNESCO-NWCPEA : enquête mondiale sur la situation de l'éducation physique. Paris : UNESCO ; 2014.
26. Chen ST, Guo T, Yu Q, Stubbs B, Clark C, Zhang Z, et al. Active school travel is associated with fewer suicide attempts among adolescents from low-and middle-income countries. *Int J Clin Health Psychol*. 2021;21(1):100202.
27. Costa FF, Silva KS, Schmoelz CP, Campos VC, de Assis MAA. Longitudinal and cross-sectional changes in active commuting to school among brazilian schoolchildren. *Prev Med*. 2012;55(3):212-4.
28. Cui Z, Bauman A, Dibley MJ. Temporal trends and correlates of passive commuting to and from school in children from 9 provinces in china. *Prev Med*. 2011;52(6):423-7.
29. Trang NHHD, Hong TK, Dibley MJ. Active commuting to school among adolescents in ho chi minh city, vietnam: Change and predictors in a longitudinal study, 2004 to 2009. *Am J Prev Med*. 2012;42(2):120-8.
30. Ridgers ND, Salmon J, Parrish AM, Stanley RM, Okely AD. Physical activity during school recess: A systematic review. *Am J Prev Med*. 2012;43(3):320-8.
31. Beighle A. Increasing physical activity through recess: A research brief. Princeton NJ: Princeton University; 2012.
32. Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):114.
33. Martin R, Murtagh EM. Effect of active lessons on physical activity, academic, and health outcomes: A systematic review. *Res Q Exerc Sport*. 2017;88(2):149-68.
34. Schools on the move Finland Accessed: 07/01/2020. Available from: <https://liikkuvakoulu.fi/english>.
35. Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO). Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport. Paris : UNESCO ; 2015.
36. Organisation mondiale de la Santé, Banque mondiale. Rapport mondial sur le handicap 2011. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2011.
37. Centers for Disease Control and Prevention. Results from the school health policies and practices study 2016. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2017.
38. Black K, Stevenson P. The inclusion spectrum. Australia: Theinclusionclub.Com. 2011.
39. Zwane SL, Malale MM. Investigating barriers teachers face in the implementation of inclusive education in high schools in gege branch, swaziland. *Afr J Disabil*. 2018;7:391-.

ANNEXE 1 :

Conseils sur la rédaction d'une politique d'activité physique

La politique d'éducation physique doit apporter les éléments de base pour les pratiques et procédures scolaires relatives à la promotion de l'activité physique auprès de tous les enfants et les jeunes dans une journée scolaire et au-delà. Les informations doivent être adaptées aux besoins individuels des écoles et utilisées parallèlement à d'autres politiques. Elles peuvent comprendre :

Données de base

- **Personne(s) désignée(s) responsable(s) de l'application de la politique**

Pour obtenir un impact maximal, il peut être utile d'inclure la (ou les) personne(s) désignée(s) responsable(s) globalement de l'application de la politique et de son évaluation.

- **Concordance avec les autres cibles et politiques scolaires**

Reconnaître en quoi la politique d'activité physique peut compléter et/ou répondre à d'autres impératifs ou cibles scolaires ainsi qu'aux politiques ou stratégies telles que le plan d'élaboration ou d'amélioration de l'école, la politique d'éducation physique, etc.

Justification

Inclure une déclaration expliquant en quoi la politique répond aux priorités nationales et/ou locales en vigueur ainsi qu'aux principaux aspects, facteurs importants pour la politique, comme les données montrant la très faible participation à l'activité physique de certains groupes au sein de l'école, par exemple les filles.

Mise à disposition de ressources et installations

Inclure les informations relatives au budget annuel pour tous les domaines de l'activité physique ; la (ou les) personne(s) responsable(s) de l'achat et de la préservation des ressources pour l'activité physique et toutes les installations disponibles et utilisées pour l'activité physique.

But

Le but doit traduire le principe et l'ambition de l'école en ce qui concerne l'activité physique.

Objectifs

Les objectifs doivent identifier les mesures ou aspects spécifiques susceptibles d'appuyer ou de concrétiser le but global de la politique. Ils doivent être réalistes et tenir compte de la pratique en cours. Les informations recueillies au moyen des fiches d'évaluation peuvent être utilisées comme base de ces objectifs et peuvent porter, par exemple, sur : la coordination et le développement du personnel, la philosophie de l'école et son environnement, l'évaluation, l'enregistrement et le compte rendu des niveaux d'activité physique et des réalisations dans l'école, les trajets actifs, le programme d'études, les temps de récréation/de loisirs, les classes actives, les prestations périscolaires, les liens communautaires, les consultations, l'implication du personnel et des parents ou aidants et enfin la sécurité.

Principales cibles de développement

Utiliser les informations recueillies au moyen des fiches d'évaluation pour identifier les principales cibles de développement. Ces cibles incluront probablement les mesures nécessaires

pour combler les lacunes dans les prestations ainsi que les facteurs qui pourraient être renforcés pour améliorer les prestations d'activité physique.

Date à laquelle la politique a été adoptée officiellement par les parties prenantes

Rechercher l'approbation des parties prenantes, y compris celle des hauts responsables, permettra d'assurer l'engagement de l'ensemble des écoles à appliquer la politique. Il peut être utile également de fournir des informations sur les groupes de parties prenantes intervenant dans l'élaboration de la politique pour favoriser la pleine adhésion et donner un sentiment de responsabilité.

Dates des révisions

La politique doit être révisée régulièrement aux dates convenues (ce devrait être au minimum tous les deux ans). Un suivi régulier donnera l'occasion de revoir les objectifs et les mesures permettant de les atteindre et de tenir compte des avancées réalisées.

Suivi et évaluation

Il est important de pouvoir démontrer les résultats de toutes les activités de promotion et de mise en place de l'activité physique ainsi que l'application de la politique d'activité physique. Ce chapitre présente un aperçu des données et informations qui seront recueillies et des outils qui seront utilisés à cet effet.



ANNEXE 2 :

Fiches d'évaluation de l'activité physique à l'école

Les fiches d'évaluation de l'activité physique peuvent être utilisées comme point de départ pour produire un résumé des activités physiques mises en place dans l'école et identifier les éventuelles lacunes. On peut alors tirer parti des informations pour élaborer, réviser et/ou modifier la politique d'activité physique et fixer les principales cibles de développement. En parvenant à mettre en place tous les aspects couverts par les fiches d'évaluation, on pourra atteindre un niveau global d'activités physiques et les écoles sont encouragées à tout faire pour atteindre ce niveau.

Remplir la fiche d'évaluation

- Lire et discuter des questions d'évaluation qui suivent pour déterminer dans quelle mesure votre école applique effectivement chacune des approches efficaces de promotion de l'activité physique, c'est-à-dire complètement, partiellement, en cours de développement ou pas du tout.
- Quelles données factuelles sont disponibles pour aider à justifier ou à appuyer votre réponse, par exemple des observations, des photographies, des vidéos, des comptes rendus d'entretiens, des études de cas, etc. et/ou le type de données dont vous aurez besoin pour démontrer les éventuels changements apportés dans la mise en place des activités ?
- Une fois les fiches remplies, utiliser les informations pour élaborer, réviser et/ou modifier votre politique d'activité physique et fixer trois à cinq cibles principales de développement pour l'année suivante.
- Identifier le niveau de priorité pour chaque domaine d'activité en tenant compte de l'importance, du coût, du temps et de l'engagement nécessaires pour apporter d'éventuels changements et déterminer en quoi atteindre ce niveau d'activité est faisable pour l'école.



Fiche d'évaluation de l'activité physique

Nom de l'école : _____

Personne(s) chargée(s) de la remplir : _____

	Complètement	Partiellement	En cours de développement	Pas du tout	Remarques
GOUVERNANCE/PROCESSUS					
Dans votre école, dans quelle mesure une approche stratégique englobant l'ensemble des écoles a-t-elle été adoptée pour améliorer la mise en place de l'activité physique ?					
Par exemple :					
Existe-t-il une politique d'activité physique écrite applicable à l'ensemble de l'école ainsi qu'un plan pour évaluer son application ?					
Des cibles principales de développement relatives à l'activité physique sont-elles incluses dans le plan de développement scolaire ?					
La politique d'activité physique a-t-elle été partagée avec les professeurs, les élèves et leurs parents/aidants ?					
Une personne (ou des personnes) a-t-elle été chargée de diriger l'activité physique dans l'ensemble de l'école ?					
Une formation a-t-elle été proposée à tous les membres du personnel chargés de l'activité physique ?					
Le suivi et l'évaluation sont-ils intégrés dans les pratiques scolaires ?					
Dans votre école, dans quelle mesure existe-t-il une culture et un environnement positifs et favorables pour la promotion de l'activité physique ?					
Par exemple :					
L'activité physique est-elle considérée comme importante dans l'ensemble de l'école ?					
Des messages sur l'activité physique sont-ils communiqués dans l'ensemble de l'école ?					
La participation à l'activité physique est-elle reconnue et récompensée ?					
Le personnel et les étudiants interviennent-ils dans la planification et les prises de décision ?					
Y a-t-il globalement une offre d'activité physique qui réponde aux besoins de tous les étudiants ?					

	Complètement	Partiellement	En cours de développement	Pas du tout	Remarques
Existe-t-il des espaces et des installations/équipements sûrs et adaptés pour l'activité physique ?					
L'école s'interdit-elle de priver des élèves d'activité physique en guise de punition ?					
PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE					
Dans votre école, dans quelle mesure y a-t-il une cohérence entre les politiques et les pratiques d'éducation physique et la politique scolaire d'activité physique ?					
Par exemple :					
Existe-t-il un programme formel d'éducation physique conforme aux réglementations régionales/nationales ?					
Existe-t-il un programme d'éducation physique proposé à tous les élèves dans toutes les classes ?					
L'éducation physique est-elle programmée régulièrement/chaque semaine tout au long de l'année scolaire ?					
Ce programme permet-il aux élèves de développer leurs facultés, leurs connaissances, leur confiance en eux et leur capacité à mener une vie saine et active ?					
Des projets et/ou des unités de progression qui permettent d'apprendre à mener des vies saines et actives sont-ils utilisés ?					
Dans votre école, dans quelle mesure y a-t-il une cohérence entre les principes d'éducation physique proposés dans l'école et les conseils sur les meilleures pratiques ?					
Par exemple :					
Le cours d'éducation physique est-il dispensé par des professeurs ayant les qualifications voulues ?					
Tous les élèves ont-ils accès à suffisamment d'installations sûres et à des espaces leur permettant de participer à l'éducation physique ?					
Tous les élèves participent-ils pleinement et le temps d'inactivité pendant le cours d'éducation physique est-il réduit au minimum ?					
Des stratégies sont-elles appliquées pour adapter les activités et englober tous les élèves ?					
Le système de notation dans l'éducation physique est-il associé aux objectifs d'apprentissage du programme d'éducation physique et ces objectifs sont-ils indiqués dans le bulletin scolaire des élèves de toutes les classes ?					

	Complètement	Partiellement	En cours de développement	Pas du tout	Remarques
TRAJETS ACTIFS ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE					
Dans votre école, dans quelle mesure les trajets actifs sûrs entre le domicile et l'école sont-ils préconisés ?					
Par exemple :					
Existe-t-il un plan relatif aux trajets scolaires qui favorise la marche et le vélo entre le domicile et l'école ?					
Les bénéfices de la marche et du vélo font-ils l'objet d'échanges ?					
Les informations sur les trajets sûrs effectués à pied ou en vélo entre le domicile et l'école sont-elles partagées ?					
L'école participe-t-elle à des manifestations et campagnes de promotion relatives aux trajets scolaires actifs ?					
Dans votre école, dans quelle mesure la mise en place d'un environnement scolaire favorable facilite-t-elle les trajets actifs entre le domicile et l'école ?					
Par exemple :					
Des casiers et/ou des vestiaires sont-ils disponibles ?					
Les piétons et les cyclistes sont-ils prioritaires sur le site de l'école ?					
Un lieu sûr où ranger les vélos est-il disponible ?					
Est-il prévu d'inciter les élèves à participer à des marches à plusieurs ?					
Est-il prévu de faire participer les élèves à une formation sur les bons comportements en matière de sécurité routière ?					
Un programme de pédibus est-il prévu pour que les élèves marchent ensemble pour se rendre à l'école et en revenir ?					
L'école met-elle des agents en place aux principaux passages piétons pour faire traverser les élèves à l'approche de l'école ?					
Une formation à la pratique du vélo est-elle proposée pour développer les bons comportements en matière de sécurité routière ?					

	Complètement	Partiellement	En cours de développement	Pas du tout	Remarques
AVANT ET APRÈS L'ÉCOLE					
Dans votre école, dans quelle mesure un programme d'activités périscolaires est-il organisé et proposé aux élèves ?					
Par exemple :					
Existe-t-il un programme d'activités qui accueille tous les étudiants ?					
Les prestations sont-elles revues régulièrement et les activités proposées sont-elles actualisées ?					
Des initiatives sont-elles organisées avec des partenaires de la communauté locale ?					
Un lieu et des installations adaptés sont-ils mis à la disposition des étudiants ?					
Des occasions d'activités de compétition et non compétitives sont-elles proposées ?					
RÉCRÉATION/LOISIRS ACTIFS					
Dans votre école, dans quelle mesure les élèves ont-ils l'occasion de participer à des récréations actives ?					
Par exemple :					
Une récréation quotidienne est-elle programmée chaque jour d'école ?					
Existe-t-il une aire de jeux ou un espace ouvert sûr pour jouer ?					
Tous les élèves ont-ils un accès équitable à un espace sûr et à des installations sans risque ?					
Pendant la récréation, les élèves peuvent-ils disposer d'équipements scellés et d'accessoires ?					
Y a-t-il suffisamment d'équipements pour permettre à tous les étudiants d'être actifs ?					
Les élèves/étudiants ont-ils des occasions d'être actifs même en cas de mauvais temps (pluie, froid, chaleur) ?					
Des activités sont-elles organisées pour les élèves pendant la récréation ?					

	Complètement	Partiellement	En cours de développement	Pas du tout	Remarques
Y a-t-il des adultes ou des élèves influents pour surveiller les activités ?					
Existe-t-il des défis actifs auxquels les élèves peuvent participer ?					
CLASSES ACTIVES					
Dans votre école, dans quelle mesure la promotion des classes actives bénéficie-t-elle d'un soutien ?					
Par exemple :					
Des professeurs et des parents/aidants participent-ils à la planification et à la mise en place d'activités pendant les heures de classe ?					
Tous les professeurs connaissent-ils les bénéfices des classes actives ?					
Les professeurs ont-ils reçu les ressources et les compétences pour intégrer le mouvement dans les classes et/ou réduire le comportement sédentaire des élèves ?					
Les élèves ont-ils l'occasion de bouger pendant le cours ?					
L'environnement de la classe est-il conçu pour faciliter le mouvement et/ou réduire les comportements sédentaires ?					
PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES					
Dans votre école, dans quelle mesure la participation de tous les élèves à des activités physiques bénéficie-t-elle d'un soutien ?					
Par exemple :					
A-t-on identifié les besoins spéciaux et les obstacles particuliers à la participation des élèves pouvant avoir ces besoins ?					
Existe-t-il une politique favorisant la participation des enfants et des jeunes présentant un handicap ou une déficience ?					
L'outil STEP a-t-il été utilisé pour soutenir l'insertion des enfants et des jeunes ayant des besoins particuliers dans les activités physiques proposées ?					
Fiche remplie le :					
Version numéro :					

ANNEXE 3 :

Exemples d'indicateurs de mise en œuvre des six domaines

Domaine	National	Scolaire
Promouvoir l'activité physique par une éducation physique de qualité	<ul style="list-style-type: none"> • Existence d'impératifs nationaux de qualification pour les professeurs d'éducation physique, par exemple présence ou élaboration d'un « cadre normatif » à l'intention des professeurs. • Existence d'impératifs d'enseignement (connaissances, compétences et compréhension, évolution professionnelle continue et dispositifs d'assurance de la qualité) pour l'éducation physique dans le programme d'études national. • Les écoles reçoivent les fonds nécessaires pour instaurer les pratiques d'éducation physique de qualité (ce qui inclut la fourniture des équipements nécessaires). • Nombre minimal de cours d'éducation physique par semaine dans le programme d'études national. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'école applique une politique d'activité physique qui rend l'éducation physique conforme à d'autres matières principales du programme telles que la culture de base, les mathématiques et les sciences. • Les professeurs concernés à l'école connaissent la politique d'activité physique et y adhèrent. • Éducation physique de qualité enseignée à l'école. • Il existe un groupe à l'école (par exemple un conseil, un comité ou une équipe chargée de la santé scolaire) qui dispense des conseils sur l'élaboration de politiques ou coordonne les activités liées à la santé. • La politique d'activité physique de l'école prévoit l'allocation des ressources financières nécessaires pour soutenir les cours d'éducation physique de qualité à l'école. • L'école a mis en place une politique d'inclusion et de non-discrimination qui est prise en compte dans la politique d'activité physique. • L'école alloue un budget suffisant pour des cours d'éducation physique de qualité. • Le nombre moyen par semaine de leçons d'éducation physique à l'école couvre environ 120 minutes (dans le cycle primaire) ou 180 minutes (dans le cycle secondaire) • L'éducation physique est enseignée aux garçons et aux filles. • Les cours d'éducation physique à l'école sont dispensés par un professeur d'éducation physique ou un spécialiste de cette matière. • Le personnel concerné de l'école reçoit une formation continue pour dispenser les cours d'éducation physique de qualité. • Les élèves reçoivent un enseignement sur les habiletés motrices fondamentales et les types de mouvements nécessaires pour réaliser différentes activités physiques. • Les élèves apprennent la valeur et l'importance du fair-play. • Les élèves reçoivent un enseignement présentant les recommandations sur la participation régulière à une activité physique, y compris sa fréquence, son intensité et sa durée. • Les élèves sont notés pour l'éducation physique. • L'école tient un registre des professeurs qui enseignent aux élèves la plupart des cours d'éducation physique. • L'école enregistre pour chaque élève les antécédents médicaux ou les résultats des tests de dépistage. • L'école tient un registre des professeurs qui enseignent l'éducation physique à l'école et note s'ils ont reçu le programme de cours d'éducation physique, les plans des leçons ou les activités d'apprentissage pour orienter l'instruction.

Trajets actifs entre le domicile et l'école		<ul style="list-style-type: none"> • L'école a mis un plan en place pour les trajets actifs qui préconise de faire les trajets entre le domicile et l'école à pied ou en vélo. • La politique d'activité physique de l'école est prise en compte dans le plan de l'école sur les trajets actifs et complète ce plan. • L'école préconise les trajets actifs entre le domicile et l'école, par exemple en organisant régulièrement des manifestations sur les trajets actifs. • L'école prévoit l'affectation d'agents chargés de faire traverser les élèves aux principaux passages piétons. • Les données de suivi et d'évaluation pour ces indicateurs sont recueillies en continu.
Activités physiques périscolaires		<ul style="list-style-type: none"> • Le programme d'accueil périscolaire de l'école propose des activités conformes à la politique d'activité physique de l'école et à la politique d'inclusion et de non-discrimination. • Le personnel employé ou se portant volontaire pour l'accueil périscolaire connaît les politiques générales en place et programme les activités en conséquence. • L'école met en place son programme périscolaire dans un lieu adapté, équipé d'installations sûres (y compris un point d'eau potable) et abrité contre les intempéries. • L'école prend-elle l'une des mesures suivantes pour réduire l'exposition au soleil : programmer les activités extérieures en évitant les heures où les rayons du soleil sont les plus forts, prévoir des zones d'ombre ou recommander aux élèves de porter des chapeaux ou de mettre de l'écran solaire lorsqu'ils sont dehors ? • Les équipements appropriés sont fournis pendant le déroulement du programme. • Les données de suivi et d'évaluation pour ces indicateurs sont recueillies en continu. • L'école dispose d'endroits séparés et privés permettant aux filles et aux garçons de se changer avant et après le cours d'éducation physique. • L'école offre aux élèves des occasions de participer à des activités physiques non compétitives ou à des clubs de loisirs. • L'école parraine certaines équipes sportives qui concourent contre des équipes d'autres écoles.
Favoriser l'activité physique pendant la récréation/les loisirs		<ul style="list-style-type: none"> • Des normes relatives au temps prévu de récréation/de loisirs sont en place et sont conformes à la politique générale d'activité physique à l'école et aux politiques nationales et infranationales qui s'y rapportent. • Différents équipements scellés ou accessoires pour aires de jeux, de couleurs vives, durables et sûrs sont à la disposition de tous les enfants pendant la récréation ou le temps de loisirs. • Un terrain de jeux extérieur sûr et propre peut être utilisé pendant la récréation, le sport, un cours d'éducation physique ou une autre activité physique. • Au cours des 12 derniers mois, les installations et équipements d'aires de jeux ou d'athlétisme ont été inspectés et entretenus selon les besoins. • Les données de suivi et d'évaluation pour ces indicateurs sont recueillies en continu.

<p>Promotion de l'activité physique par les classes actives</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Les professeurs ont été formés aux stratégies disponibles pour intégrer le mouvement en classe. • Les professeurs sont bien informés des stratégies disponibles pour intégrer le mouvement en classe. • Les professeurs appliquent des stratégies pour intégrer le mouvement en classe. • Les professeurs sont libres de modifier l'environnement et/ou la disposition de la classe pour faciliter l'activité physique et/ou réduire les comportements sédentaires. • Les données de suivi et d'évaluation pour ces indicateurs sont recueillies en continu.
<p>Inclure dans les activités physiques les étudiants ayant des besoins particuliers</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Une politique est en place pour accueillir les élèves présentant un handicap et/ou des maladies pour faire en sorte qu'ils profitent des occasions d'activité physique et y participent à l'extérieur de l'école. • Le personnel dirigeant les activités physiques est formé à la problématique des élèves présentant un handicap et/ou des maladies et connaît ceux qui se trouvent dans cette situation. • L'outil STEP (Tableau 2) est utilisé par l'école et les activités sont adaptées pour permettre l'inclusion des enfants et des jeunes qui ont des capacités différentes. • Une enquête a été entreprise auprès du personnel et des élèves pour identifier d'éventuels obstacles particuliers et les solutions concrètes pour les surmonter. • Des élèves peuvent être dispensés d'éducation physique pour raisons de santé ou de culture, en raison de leur sexe, d'un handicap, d'une réussite scolaire ou de leur participation à d'autres activités scolaires. • Les données de suivi et d'évaluation pour ces indicateurs sont recueillies en continu.

Remarque : travaux en cours à l'OMS pour actualiser les instruments mondiaux de suivi comme l'enquête sur la politique scolaire mondiale (G-SHIPS) et aussi à l'UNESCO pour renforcer le suivi mondial d'une éducation physique de qualité, du sport et de l'activité physique. Des informations complémentaires sur les travaux en cours sont disponibles sur les sites Internet correspondants.

ANNEXE 4 :

Informations complémentaires

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET AIDES POUR LA PROMOTION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE QUALITÉ :

Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture — *Promouvoir des politiques d'éducation physique de qualité*

<https://fr.unesco.org/themes/sport-antidopage/sport-education/qpe>

Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture — *Jeux et sports traditionnels*

<https://fr.unesco.org/themes/sport-antidopage/jeux-et-sports-traditionnels>

Centers for Disease Control and Prevention — *Youth physical activity: the role of schools*

https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/toolkit/factsheet_pa_guidelines_schools.pdf

Centers for Disease Control and Prevention — *Adolescent and school health*

<https://www.cdc.gov/HealthyYouth/index.htm>

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET AIDES POUR LA PROMOTION DES TRAJETS ACTIFS :

Safe routes to school national partnership:
www.saferoutespartnership.org

International Walk to School Day:
www.iwalktoschool.org

Walking School Bus:
<http://www.walkingschoolbus.org/>

Safe cycling to school resources and lessons for teachers, parents and students:

<http://paf.org.au/ride-or-walk-to-school/resources-for-teachers/>

Living Streets — *Walk to school:*

<https://www.livingstreets.org.uk/what-we-do/walk-to-school>

Template and toolkit to develop and School Travel Plan (including a school travel survey):

<https://www.health.nsw.gov.au/health/primaryschools/Pages/children-active-travel.aspx>

Vic Walks — A walking audit to assess walkability and rideability around your school:

https://www.victoriawalks.org.au/Walking_audit/

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET AIDES POUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ÉCOLE :

Afterschool Alliance — *Starting your afterschool program*

<http://www.afterschoolalliance.org/Utah4HAfterschoolGuide.pdf>

Australia, New South Wales Government: *Guidelines for Using External Providers for Physical Activity in OOSH Centres*

<https://www.health.nsw.gov.au/health/primaryschools/Pages/oosh-external.aspx>

Queensland Health: *Physical Activity and Nutrition Policies for Out of School Hours Care*

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.180.1577&rep=rep1&type=pdf>

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET AIDES POUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA RÉCRÉATION :

Action for Healthy Kids — *Physical Activity at School: resource library*

<https://www.actionforhealthykids.org/game-on-activity-library/?shtopic-filter%5B%5D=PE,+Physical+Activity+%26amp%3B+Play&locationfilter%5B%5D=Classroom&locationfilter%5B%5D=Gymnasium&locationfilter%5B%5D=Playground>

Learning through Landscapes — *The good school playground guide*

<https://www.ltl.org.uk/resources/results.php?id=712>

Centers for Disease Control and Prevention & SHAPE America — *Strategies for recess in schools*

https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies_for_recess_in_schools.aspx?hkey=5a588845-900b-40e7-89bc-290557cf0c20

Centers for Disease Control and Prevention & SHAPE America — *Recess planning in schools*

https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2016_12_16_SchoolRecessPlanning_508.pdf

Centers for Disease Control and Prevention & SHAPE America — *Physical activity during school: providing recess to all students*

<https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/recess.htm>

Centers for Disease Control and Prevention & SHAPE America — *Resources for recess in schools promotion kit*

https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2017_RecessPromotionKit_508.pdf

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET AIDES POUR LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVERS DES CLASSES ACTIVES :

American Heart Association — *In-school activity breaks*

https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf

<http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>

Active Kids do Better — *Active classroom*

<https://www.activekidsdobetter.co.uk/active-classroom>

Outdoor Classroom Day — *Lesson ideas*

<https://outdoorclassroomday.com/resources/lesson-ideas/>

US Centers for Disease Control and Prevention — *Physical Activity in the classroom strategies and resources*

<https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/classroom-pa.htm>

Colorado Education Initiative — *Physical activity breaks in the secondary classroom*

<http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>

Eat Smart Move More North Carolina — *Classroom energizers*

<https://www.eatsmartmovemorenc.com/resource/energizers-for-schools/>

Tagtiv8 Learning Games

<https://tagtiv8.com/>

My School in Motion

www.myschoolinmotion.org

**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
ET AIDES POUR LA PROMOTION DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUPRÈS DE
GROUPES DE POPULATION AYANT
DES BESOINS PARTICULIERS :**

Active Kids for All — *Free Inclusive PE Training Program. Classes, case studies and resources*

<http://www.inclusivepe.org.uk/>

Women's sport and Fitness Foundation — *Changing the game for girls*

<https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/Changing-the-Game-for-Girls-Teachers-Toolkit.pdf>

Activity Alliance

www.activityalliance.org.uk

International Paralympic Committee — *Paralympic School Day*

<https://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>

Inclusive Sport Design

www.inclusivesportdesign.com



ANNEXE 5 :

Moyens concrets d'intégrer l'activité physique

Éducation physique de qualité

- Assurer la fourniture et l'entretien de matériel, d'espaces et d'installations d'éducation physique sûrs et de qualité.
- Inclure des projets ou des unités de progression qui permettent d'apprendre à mener des vies saines et actives, par exemple l'expérience d'une large variété d'activités physiques et la constitution d'une base de connaissances concrètes sur l'activité physique, l'exercice, la condition physique et la santé.
- Inclure l'utilisation de jeux et d'activités culturelles traditionnelles susceptibles d'attirer une large participation.
- Déterminer si l'éducation physique pourrait être programmée avant ou après la pause déjeuner pour réduire le temps pris pour se changer sur la durée totale du cours.
- S'assurer que les équipements nécessaires sont disponibles et que tous les élèves y ont accès (y compris les équipements d'éducation physique adaptés aux élèves handicapés).
- Des changements immédiats sont apportés lorsque le nombre de participants diminue.
- Éviter des interruptions continues pour que le cours puisse se dérouler de façon fluide.
- La taille des groupes doit être calculée pour diminuer le temps passé à attendre son tour.
- Envisager d'assouplir la politique scolaire relative au matériel requis pour les cours d'éducation physique afin d'encourager la participation.

Trajets actifs

Créer un environnement physique scolaire favorable :

- Fournir des râteliers pour vélos et/ou des installations de rangement comme des casiers et des vestiaires.
- Donner la priorité aux piétons et aux cyclistes sur le site de l'école en prévoyant pour eux une entrée séparée sans circulation de véhicules.
- Décaler les temps de sortie des différents groupes de l'école.
- S'assurer qu'un point d'eau potable est disponible.
- S'il s'agit d'un lieu chaud ou ensoleillé, prévoir des zones ombragées.
- Cartographier les trajets sûrs pour se rendre à l'école en utilisant les résultats de l'enquête sur les trajets menée auprès des élèves pour identifier les trajets empruntés le plus souvent par les élèves et les parents/les aidants et partager ces résultats.

Créer un environnement social favorable :

- Organiser des manifestations et des événements dans l'école (par exemple une marche ou un circuit en vélo lors d'événements un jour d'école ou remettre une récompense pour un trajet actif).
- Inviter le personnel et/ou les parents à se charger d'organiser des options de trajets actifs (comme le pédibus ou les trajets en groupes à vélo).
- Prévoir des agents aux principaux passages piétons pour faire traverser les élèves à l'approche de l'école.
- Promouvoir les trajets actifs auprès des membres de la communauté englobant toutes les écoles comme le personnel non enseignant et les parents/les aidants.
- Promouvoir la « marche à plusieurs » et/ou un système de pédibus pour encourager les élèves à marcher avec des amis ou avec les frères et sœurs.
- Inciter les conducteurs à prendre des mesures positives en restreignant la vitesse à l'approche des écoles et/ou en décourageant les stationnements antisociaux. On peut y parvenir par des campagnes d'éducation et des brochures d'information remises aux conducteurs.
- Développer les bons comportements en matière de sécurité routière par une formation pratique des piétons et des cyclistes.

Activités périscolaires

L'environnement social et le bâti pour les activités périscolaires peuvent avoir une influence déterminante sur la participation des enfants et des jeunes. Cela rend les mesures suivantes nécessaires :

- Identifier un lieu approprié et sûr sur le site de l'école ou à proximité dans la communauté locale, par exemple une église proche, un centre communautaire, un centre de loisirs, une bibliothèque ou un parc.
- Fournir les équipements et les installations appropriés que les enfants et les jeunes pourront utiliser.
- S'assurer qu'un point d'eau potable est disponible. S'il s'agit d'un lieu chaud ou ensoleillé, prévoir des zones ombragées.
- Envisager le recrutement d'un membre du personnel pour diriger et des parents ou aidants et/ou des élèves influents pour aider.
- Proposer des activités qui répondent aux différents besoins de tous les enfants et des jeunes, par exemple offrir des occasions de compétitions et d'activités non compétitives.
- Organiser à intervalles réguliers des événements promotionnels fondés sur l'activité physique ou le sport.
- Envisager de cibler des groupes spécifiques, par exemple ceux qui sont inactifs (cela peut nécessiter des consultations spécifiques pour identifier d'éventuels obstacles à leur participation).

Récréations actives

Créer un environnement physique favorable :

- Fournir différents accessoires pour aires de jeux, de couleurs vives, durables et sûrs tels que ballons, cordes à sauter et cerceaux ainsi que des équipements scellés comme des cages de but de football, paniers de basketball et des marquages sur les aires de jeux.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'équipements pour permettre à tous les enfants dans différentes tranches d'âge d'être actifs et mettre en place un système équitable et efficace pour emprunter et rendre des accessoires pour aires de jeux.
- Réfléchir à la façon dont les élèves de tous âges pourraient avoir un accès équitable à l'espace, par exemple en décalant les heures de récréation pour éviter que des enfants plus âgés ne s'approprient les accessoires et espaces de jeux.
- Donner la possibilité aux élèves d'être actifs par mauvais temps, par exemple en prévoyant un espace intérieur comme une salle de gymnastique ou un préau pouvant être utilisés pour des activités, ou des zones à l'ombre sous des arbres ou des abris par temps chaud.

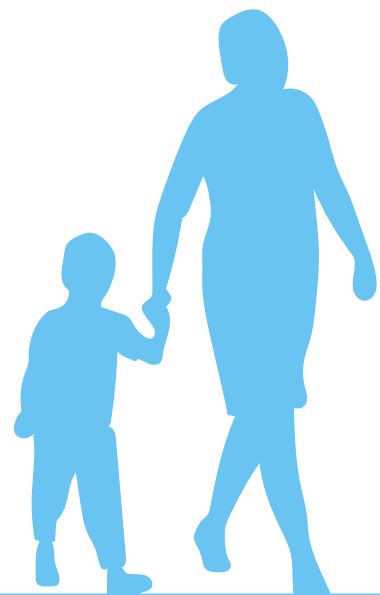
Créer un environnement social favorable :

- Autoriser les élèves et les étudiants à se charger d'organiser eux-mêmes des activités en utilisant des jeux ou des membres influents de leurs groupes et envisager de former les membres du personnel pour qu'ils soient à même d'apporter leur aide dans les activités de récréation. Encourager la socialisation des enfants et des jeunes de différentes années et différents niveaux de classe, par exemple en fixant des épreuves ou des compétitions régulières ou des ligues pour maintenir l'intérêt des élèves.
- Commencer par apporter de petites modifications faciles à mettre en place à moindres coûts.
- Imprimer sur des fiches plastifiées les instructions pour les jeux et activités sur les aires de jeux pour expliquer aux enfants et aux jeunes comment jouer et utiliser le matériel. Inclure des images et inciter les élèves à concevoir des fiches en résumant les jeux qu'ils ont conçus eux-mêmes.
- Envisager l'attribution de zones et de différents espaces dans l'aire de jeux à différentes activités pour éviter que certaines activités occupent toute l'aire de jeux.
- Introduire un système de roulement pour proposer aux élèves une variété d'activités tout en leur accordant suffisamment de temps pour apprendre et s'entraîner.

Classes actives

Envisager différentes façons de modifier l'environnement et la disposition de la classe pour faciliter l'activité physique et/ou réduire les comportements sédentaires. Par exemple :

- Utiliser des meubles tels que des tableaux blancs, des bureaux encourageant la position debout ou le passage régulier de la position assise à la position debout et inversement ou en proposant d'autres endroits pour s'asseoir.
- Concevoir la disposition d'une classe de telle sorte que les élèves soient incités à bouger entre différents postes de travail et que le mouvement soit inhérent à la présence en classe.
- Envisager de tester des meubles favorisant les activités (comme les bureaux debout) par roulement entre les différentes classes.
- Dans les écoles où ce n'est pas possible et/ou pour offrir un environnement d'apprentissage différent, envisager de prévoir des leçons en plein air et/ou de créer une classe à l'extérieur.
- Intégrer les activités liées aux trajets actifs dans l'ensemble du programme d'études, par exemple en utilisant en cours de maths les résultats de l'enquête sur les trajets menée auprès des élèves.
- Aider à rendre les activités en classe plus attrayantes, envisager de confier aux élèves la direction de certaines activités et de jouer sur une musique de fond entraînante.





Organisation
mondiale de la Santé

9789240041844



9 789240 041844