

BULLETIN D'INFORMATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Volume 1 / Numéro 2

CE QUI SE PASSE EN ÉDUCATION PHYSIQUE CES TEMPS-CI...

Pour le mois de janvier, vos enfants auront l'occasion d'apprendre à collaborer en contexte de jeux d'équipes, notamment en s'initiant aux différentes composantes liées au mini-volleyball. Il faut noter que les enfants jouent en petites équipes (3 ou 4) et utilisent des ballons surdimensionnés (grosseur ballon de plage) et peuvent attraper, lancer et frapper les ballons.



Les scientifiques qui étudient la science de l'activité physique recommande que les enfants du primaire puissent être placés en de multiples contextes de pratique sportive afin de développer une variété d'habiletés motrices...

Les soupers en famille : une recette pour une meilleure alimentation et la réussite scolaire

Dans le tourbillon de la vie moderne, il est de moins en moins facile d'aménager un espace de temps privilégié pour les soupers en famille. Et pourtant, ces rencontres parents-enfants autour de la table présentent des avantages probants, notamment pour la réussite scolaire des jeunes et leur bonne alimentation.

Les soupers pris en famille procurent un contexte privilégié d'interactions entre parents et enfants, favorisant les saines habitudes alimentaires et la réussite à l'école, constatent deux petites études.

La première, dirigée par une chercheuse de l'Université du Québec à Trois-Rivières, suggère qu'une alimentation à haute valeur nutritive influence le bien-être physique, l'énergie et la qualité de la concentration des adolescents à l'école et lors des devoirs. Un environnement favorable à l'heure des repas assure de meilleurs résultats scolaires en mathématiques et en français.

À la suite d'une série d'entrevues auprès d'une vingtaine de jeunes âgés de 15 à 17 ans, la chercheuse constate à l'inverse qu'un jeune qui soupe en solitaire ne bénéficiera pas du même encadrement parental et optera pour un repas rapide et moins nutritif.

La seconde étude, menée aux États-Unis et publiée dans *Pediatrics*, a analysé comment 120 parents et enfants de familles à faible revenu, issues de communautés minoritaires interagissent durant les repas. Dans les familles où l'ambiance était agréable et positive, les jeunes présentaient moins de risque d'obésité. La présence d'un père ou d'un beau-père était également importante. À l'inverse, les enfants qui présentaient un surplus de poids consacraient moins de temps aux repas et mangeaient le plus souvent dans leur chambre ou ailleurs que dans la cuisine.

Ces recherches démontrent l'importance d'agir de concert avec les familles pour améliorer les interactions familiales lors des repas.

Pour plus d'information : <http://blogue.uqtr.ca/2014/10/09/les-soupers-en-famille-favorisent-reussite-scolaire-meilleure-alimentation-chez-les-jeunes/>

Temps-écran

Quelques informations sur les conséquences d'un temps-écran excessif chez les jeunes :

Les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant la télévision ont **2 fois plus de risque d'être obèses** que ceux qui consacrent une heure ou moins à cette activité. L'omniprésence des tablettes, jeux vidéo, ordinateurs, télévisions, GPS et cellulaires dans notre environnement contribue à l'**augmentation de la sédentarité**. Les enfants de 5 à 11 ans sont sédentaires, en moyenne, pendant plus **de 7 heures par jour** (excluant le temps passé en classe), alors que le temps-écran maximal recommandé pour ce groupe d'âge est de **2 heures par jour**. Les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran jouent en moyenne 30 minutes de moins à l'extérieur.

L'**amélioration du rendement scolaire et de la forme physique** font partie des avantages de la réduction du temps-écran.

« Bulletin » canadien

Les résultats du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION sont comparés, cette année, à ceux de 37 autres pays répartis sur 6 continents. Ils montrent que le Canada se situe légèrement sous la moyenne.

En 2014, dans le cadre du *Global Matrix*, créé sous l'égide de [Active Healthy Kids Global Alliance](#), étaient comparés les résultats des Bulletins de 15 pays ayant décidé d'adopter cette méthode d'évaluation mise au point par le Canada. D'autres pays se sont depuis ajoutés et cette année, le [Global Matrix 2.0](#) permet de comparer les résultats obtenus par 38 États.



Interprétation des notes

Les résultats de chaque Bulletin de l'activité physique chez les jeunes sont obtenus à l'aide de 9 indicateurs. Chacun de ces indicateurs est évalué en fonction des mêmes critères, d'un pays à l'autre, afin qu'ils puissent être comparables. Ils sont notés selon l'échelle suivante :

- A** Nous réussissons avec une grande majorité de jeunes ($\geq 80\%$).
- B** Nous réussissons avec plus de la moitié des jeunes (60-79 %).
- C** Nous réussissons avec près de la moitié des jeunes (40-59 %).
- D** Nous réussissons avec moins de la moitié des jeunes (20-79 %).
- F** Nous réussissons avec très peu de jeunes ($< 20\%$).

INC Incomplète – information inadéquate pour attribuer une note

En fonction du pourcentage obtenu, les notes peuvent être précisées par l'ajout d'un signe « + » ou « - ».

Résultats du Bulletin canadien



Activité physique générale : **D-**

Seulement 9 % des jeunes Canadiens âgés de 5 à 17 ans satisfont aux directives en matière d'activité physique. En Slovaquie, le pays le mieux classé, 86 % des garçons et 76 % des filles qui ont entre 6 et 18 ans font les 60 minutes d'activité physique, d'intensité moyenne à élevée, recommandées par jour.



Participation aux sports organisés : **B**

Les nouvelles données montrent que plus des trois quarts (77 %) des jeunes Canadiens de 5 à 19 ans participent à des sports organisés. Comparativement aux années précédentes, il s'agit d'une légère amélioration, et d'une grande évolution par rapport à la participation aux sports d'il y a 10 ans.

Jeu actif : **D+**

Les jeunes Canadiens accusent un léger retard par rapport à la moyenne des autres pays. Nous pouvons apprendre de la Nouvelle-Zélande, qui a une moyenne de 78 minutes de jeu libre par jour. Les jeunes devraient jouer à des jeux non structurés pendant plusieurs heures, ce qui inclut aussi le jeu dans tout type d'environnement ou de conditions météorologiques.



Transport actif : **D**

Une minorité de jeunes Canadiens utilisent le transport actif pour se déplacer, ce qui explique la note sous la moyenne. Avec 1,3 vélo par personne aux Pays-Bas, c'est sans surprise qu'ils sont les premiers dans le transport actif et que 79 % des jeunes se rendent régulièrement à l'école à vélo. Seulement 2 % des Canadiens de la fin du primaire et du début du secondaire utilisent le vélo pour se déplacer.



Comportements sédentaires : **F**

Les enfants canadiens reçoivent la note F pour le comportement sédentaire, car seulement 26 % respectent les directives de temps d'écran. C'est la Slovénie qui trône au sommet du palmarès avec une note de B+, devant le Kenya et le Zimbabwe (B), des pays où les écrans de toutes sortes sont loin d'être la norme.

Famille et les pairs : **C+**

Les parents canadiens comprennent l'importance de l'activité physique et appliquent des règles plus strictes pour le temps d'écran. Néanmoins, seulement 36 % des parents indiquent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants et seulement 20 % des adultes respectent les directives canadiennes en matière d'activité physique.



École : **B**

Les pays où les revenus sont les plus élevés ont également indiqué les meilleurs résultats. Par exemple, en Slovénie, les jeunes ont un accès à plus de 77 minutes d'activité physique planifiée par jour à l'école. Au Canada, 69 % des écoles ont pour politique d'offrir un accès régulier et/ou quotidien d'éducation physique à tous leurs élèves.



Communauté et environnement bâti : **A-**

Tous les pays qui indiquent les meilleurs résultats au chapitre des infrastructures (parcs, aires de jeu) et de l'implication citoyenne, ont des revenus très élevés. Toutefois, l'obtention de ces résultats élevés dans cette catégorie signifie habituellement de faibles notes en termes d'activité physique générale. Ce qui signifie qu'il faut ainsi procéder à de la réingénierie sociale, pas seulement de l'ingénierie de construction.

Stratégies et investissements gouvernementaux : **B-**

Plusieurs pays indiquent avoir de bonnes stratégies et politiques en place, mais accusent un retard pour la réalisation complète et l'évaluation des programmes pour être optimale.

Globalement, le Canada décroche donc un **C-**, ce qui signifie qu'il n'obtient pas la note de passage.

Pour en savoir plus, on peut lire l'article de Veille Action : [Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes canadiens comparé à ceux de 37 autres pays](#)

<http://www.veilleaction.org/fr/la-veille/activite-physique/3434-le-bulletin-de-l-activite-physique-chez-les-jeunes-canadiens-de-participationcompare-a-ceux-de-37-autres-pays.html>