



Extrait de l'Avis
du Comité scientifique
de Kino-Québec :
**L'activité physique,
le sport et les jeunes**
— *Savoir et agir*



MILIEU SCOLAIRE

ET PROMOTION DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AUPRÈS DES JEUNES

Avec l'augmentation de la prévalence de la sédentarité et de l'obésité chez les jeunes, l'école apparaît comme le lieu de prédilection pour promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives.

Les acteurs et les actrices du milieu de l'éducation doivent veiller à ce que les élèves aient le maximum d'occasions de faire de l'exercice physique, notamment grâce à :

- des cours quotidiens d'éducation physique et à la santé;
- une programmation diversifiée pour la pratique interscolaire et intramuros de sports et d'activités de plein air axés sur le plaisir et l'apprentissage d'habiletés motrices;
- des cours d'école aménagées pour encourager la pratique sécuritaire d'activités physiques et sportives;
- des récréations organisées et animées;
- la formation et le soutien de jeunes leaders qui pourront prendre en charge l'organisation et l'animation de certaines activités;
- des périodes d'activité physique, notamment à l'heure du dîner et après les cours;
- des services de garde en milieu scolaire permettant aux jeunes de bouger régulièrement;
- un personnel d'encadrement bien formé;
- la participation des parents à l'organisation des activités scolaires et parascolaires.

En plus d'intégrer la promotion de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à celle visant l'acquisition d'autres saines habitudes de vie, il faut aussi :

- accroître la concertation avec les municipalités, les centres communautaires et les organisations sportives afin de maximiser l'utilisation des installations et des équipements sportifs;
- ouvrir l'école et ses installations en dehors des heures de cours;
- faciliter le transport après les heures de classe pour permettre à un plus grand nombre de jeunes de participer aux activités parascolaires;
- conclure des ententes avec les services de garde en milieu scolaire afin de favoriser une utilisation optimale des équipements et des installations;
- s'assurer que les investissements futurs tiennent compte des goûts évolutifs des jeunes.

AVEC OU SANS PODIUM?

Bon nombre de jeunes, dont plusieurs filles, se sentent peu attirés par les activités de nature compétitive. Pour les « accrocher », il faut :

- offrir davantage d'activités non compétitives et non traditionnelles;
- mettre l'accent sur la participation plutôt que sur la performance;
- jumeler, à l'occasion, des activités sociales aux activités physiques et sportives.

