



MESURE 15023

À l'école, on bouge!

DOCUMENT D'INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Mis à jour en août 2025

Important

Dans le document suivant, les éléments en noir sont des extraits des [Règles budgétaires de fonctionnement pour les années scolaires 2024-2025 à 2026-2027](#). Les éléments en **violet** sont des compléments d'information. Tout comme dans le document des règles budgétaires, les passages **surlignés en jaune** sont les éléments qui ont été modifiés par rapport à l'année scolaire précédente.

Coordination et rédaction

Direction du sport, du loisir, de l'activité physique et du plein air
Secteur du sport, du loisir, de l'activité physique et du plein air

Pour information

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 27^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation

ISBN 978-2-555-02118-1 (PDF)
ISBN 978-2-550-79252-9 (PDF, 1^{re} édition 2020)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

25-104-12_w1

Table des matières

Page Web	4
Éléments visés	4
Norme d'allocation	10
Information sur la reddition de comptes.....	11
Force 4	11
À qui s'adresser	11

Document d'information complémentaire

Mesure 15023 – À l'école, on bouge!

Mis à jour en août 2025

Important

Dans ce document, les éléments en noir sont des extraits des [Règles budgétaires de fonctionnement pour les années scolaires 2024-2025 à 2026-2027](#). Les éléments en violet sont des compléments d'information. Tout comme dans le document des règles budgétaires, les passages **surlignés en jaune** sont les éléments qui ont été modifiés par rapport à l'année scolaire précédente.

Page Web

La [page À l'école, on bouge!](#) regroupe diverses ressources pour soutenir la mise en œuvre de cette mesure.

Éléments visés

Cette mesure vise à soutenir les établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire afin d'augmenter et d'optimiser les occasions pour tous leurs élèves d'être physiquement actifs chaque jour d'école, leur permettant ainsi d'atteindre les recommandations en matière d'activités physiques¹ et d'en retirer un maximum de bénéfices. L'activité physique contribue notamment à augmenter la capacité d'attention et favorise la réussite éducative, le développement global et le bien-être des élèves.

En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont des effets salutaires sur les habiletés cognitives, la réussite éducative, la condition physique ainsi que sur la santé physique et mentale. Elles sont également associées à la persévérance scolaire et à d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles.

Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), les jeunes de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée chaque jour afin d'en retirer un maximum de bénéfices. Pour que les élèves puissent atteindre cette recommandation, ils doivent souvent bénéficier d'un nombre plus élevé de minutes où ils ont la possibilité d'être actifs.

¹ Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), les jeunes de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée chaque jour afin d'en retirer un maximum de bénéfices. Pour y arriver, le nombre de minutes où les élèves ont l'occasion d'être physiquement actifs devrait être plus élevé.

Pour augmenter les occasions pour les élèves d'être physiquement actifs, l'école peut notamment :

- augmenter le temps alloué aux récréations à l'extérieur;
- augmenter le temps alloué aux cours d'éducation physique et à la santé;
- intégrer des pauses actives;
- favoriser les apprentissages par l'action motrice ou par la nature;
- prévoir un ou plusieurs moments dans la journée où tous les élèves seront actifs en même temps.

Toutes les intensités d'activité physique comportent leurs avantages. Ainsi, en plus d'offrir aux élèves des occasions d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée, il est intéressant de viser aussi à **réduire les périodes où les élèves sont assis de façon prolongée** (comportements sédentaires). Ceci peut se faire, par exemple, en intégrant des périodes d'activités physiques, d'intensités variées, à quelques reprises dans la journée (pause étirements, pause active, etc.) ou en variant les méthodes d'enseignement (apprentissage par l'action motrice, enseignement extérieur, environnements flexibles, etc.).

À la suite du projet d'évaluation *MA classe flexible*, réalisé au Québec, un [Guide d'implantation pour un environnement flexible](#) a été élaboré pour les milieux scolaires primaires et secondaires.

L'objectif est de soutenir les équipes-écoles dans une réflexion, puis dans la mise en œuvre d'actions structurantes et pérennes permettant d'augmenter le temps actif quotidien des élèves. Il s'agit donc d'un levier pour favoriser des changements de pratiques, tant dans l'organisation scolaire que dans les interventions de l'ensemble des membres de l'équipe-école.

Des capsules vidéo ont été produites afin d'illustrer le rôle que les différents acteurs peuvent jouer dans la mise en œuvre de la mesure 15023 ([direction](#), [enseignante ou enseignant d'éducation physique et à la santé](#), [titulaire](#), [service de garde](#), [parents](#), [organismes partenaires](#)). Elles sont disponibles sur la [page À l'école, on bouge!](#)

Aussi à consulter : [Intégrer au moins 60 minutes d'activités physiques quotidiennes à l'école – Les facteurs de succès](#)

L'allocation permet notamment :

- de désigner un responsable qui assurera la coordination de la mise en œuvre de cette mesure et soutiendra l'équipe-école, et inclure cette responsabilité dans sa tâche. L'enseignant d'éducation physique et à la santé, par son expertise, devrait jouer ce rôle²;

La désignation d'au moins une personne responsable, et si possible d'un comité, est une condition gagnante de mise en œuvre selon les évaluations qui ont été faites de l'implantation de la mesure 15023. **L'inclusion de cette responsabilité dans la tâche** de la ou des personnes est également ressortie comme un élément de succès. Une partie de l'allocation de la mesure 15023 peut être utilisée à cet effet.

L'enseignante ou l'enseignant d'éducation physique et à la santé possède une expertise unique, ce qui en fait une personne fort intéressante à désigner comme responsable pour coordonner la mise en œuvre de cette mesure. [Un guide et des capsules vidéo](#) ont d'ailleurs été conçus pour la ou le soutenir dans ce rôle.

- d'offrir, tout au long de la journée, pour tous les élèves, plusieurs occasions d'être physiquement actifs, par exemple en maximisant les jeux actifs lors des récréations ou des périodes au service de garde, en intégrant des activités physiques en classe ou des corridors actifs, en bonifiant l'offre d'activités parascolaires, etc.;

Analyser ce que l'école fait déjà pour favoriser une pratique régulière d'activités physiques chez les élèves constitue une pratique gagnante (points forts, points à améliorer, besoins des élèves et du personnel, réfléchir au-delà du nombre de minutes offertes et viser à optimiser les occasions offertes, etc.). Cela permet de valoriser ce qui se fait déjà et de mettre à contribution l'ensemble des membres de l'équipe-école pour déterminer les bonifications à apporter, ce qui contribue à la mobilisation de tous et à l'adhésion collective quant aux actions à réaliser.

Des recherches montrent que le **temps passé à l'extérieur** a des répercussions sur le niveau d'activité physique des enfants^{3, 4, 5}. En effet, plus un jeune est à l'extérieur, plus il est actif physiquement. Il bénéficie alors généralement d'un grand espace favorisant une liberté de mouvement lui permettant de découvrir et d'expérimenter des activités qui l'amènent à dépenser davantage d'énergie. Laisser l'enfant jouer dehors, c'est lui permettre de développer sa créativité et d'adopter une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés au manque d'attention en classe⁶.

² [Guide de l'enseignant d'EPS responsable des projets d'activités physiques à l'école](#)

³ Fjortoft, I., et Sageie, J. (2000). The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and urban planning*, 48(1), 83-97.

⁴ Ferreira, I., et coll. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity reviews*, 8(2), 129-154.

⁵ Sallis, J. F., Prochaska, J. J., et Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.

⁶ Réseau École et nature, Syndrome de manque de nature : Du besoin vital de nature à la prescription de sorties, juin 2013, p. 12.

Offrir **deux récréations à l'extérieur** quotidiennement est un excellent moyen de permettre à tous les élèves de bouger grâce à une variété d'activités répondant à leurs besoins et à leurs intérêts. Le Ministère a d'ailleurs modifié le *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire* en 2019, afin que, dorénavant, les deux périodes de détente dont bénéficie l'élève de l'enseignement primaire soient d'un minimum de 20 minutes chacune⁷.

La plupart des pédagogues s'entendent pour dire que les élèves apprennent de façon plus efficace lorsqu'ils ont la possibilité d'expérimenter, de vivre et de manipuler. L'intégration de **diverses formes d'apprentissage, notamment par l'action motrice ou par la nature**, est un excellent moyen de rendre les apprentissages plus signifiants pour eux, en plus de leur offrir la possibilité d'être actifs (intensité légère, moyenne ou élevée) et de réduire les périodes où ils sont assis.

Les **pauses actives**, quant à elles, permettent de saisir toutes les occasions de bouger avec les élèves et de mettre le plaisir à l'avant-plan. Elles favorisent également la concentration en classe^{8,9}. De plus, la plupart des enseignants qui expérimentent la pause active remarquent des gains en ce qui concerne le comportement de leurs élèves⁸.

Le **service de garde** contribue à la réussite éducative de l'élève en lui permettant de prendre des pauses entre les périodes d'enseignement pour revenir en classe dans de meilleures dispositions pour l'apprentissage. Le service de garde vise également le développement global de l'élève, notamment ses habiletés motrices et sa socialisation. Il joue un rôle primordial dans l'offre quotidienne d'activités physiques aux jeunes.

Les formations [*Inspire à bouger*](#) et [*Inspire à sortir*](#), offertes par l'Association québécoise de la garde scolaire, visent à sensibiliser et à outiller le personnel des services de garde en milieu scolaire en lien avec le jeu actif et le jeu extérieur.

Les **activités parascolaires**, quant à elles, permettent d'augmenter le nombre d'occasions de bouger. En offrant diverses activités physiques et sportives, les écoles peuvent répondre à deux besoins fondamentaux des jeunes : avoir du plaisir et passer du temps avec leurs amis. De plus, la participation aux sports parascolaires favorise, entre autres, le sentiment d'appartenance à l'école¹⁰, ce qui peut contribuer à la persévérance scolaire.

⁷ <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/administration-encadrements/recreations>

⁸ Mahar, MT, et coll. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086-2094.

⁹ Donnelly, J. E., et coll. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336-341.

¹⁰ Eccles J. S., et coll. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.

- d’offrir une diversité d’activités physiques, sportives et de plein air répondant aux intérêts variés des élèves et adaptées à leurs capacités, avec une attention particulière aux élèves moins actifs ou plus vulnérables (perspective inclusive);

Pour joindre un maximum d’élèves, il est nécessaire de leur offrir une diversité de possibilités d’activités physiques afin que chacun y trouve son compte et puisse vivre à la fois des défis et des réussites. Le plaisir et le sentiment d’efficacité personnelle sont deux puissantes sources de motivation pour une pratique régulière d’activités physiques.

Impliquer les élèves dans la détermination de l’offre d’activités ou dans l’animation de celles-ci est un facteur de succès indéniable. Cela peut prendre différentes formes, comme la participation à un comité décisionnel (ex. : comité « cour d’école »), un sondage de satisfaction, la formation de jeunes leaders pour l’animation d’activités, etc. Il est aussi essentiel d’**impliquer les élèves moins actifs ou plus vulnérables** pour comprendre leurs barrières et ce qui les inciterait à participer davantage aux activités physiques.

Enfin, il est important de proposer des activités et d’**encourager la participation, sans la forcer**.

- d’inclure, parmi les activités offertes aux élèves, une sortie vers un lieu de plein air, à proximité de l’école ou non, ou une classe nature;

Les **parcs nationaux et régionaux**, les grands parcs nature de même que les **camps de vacances** offrent un contact avec la nature et favorisent la découverte d’activités de plein air. Proposer des sorties en plein air permet de diversifier les activités offertes aux jeunes, en plus de leur permettre de bénéficier des nombreux avantages d’être en contact avec la nature.

Pour ces raisons, il est recommandé que chaque élève puisse bénéficier d’au moins une sortie en plein air ou une classe nature par année. Il existe plusieurs formules de classes nature, adaptées à tous les budgets, besoins et objectifs¹¹ :

- Classe nature : séjour incluant au moins un coucher au camp;
- Classe verte (au printemps), classe rouge (à l’automne), classe blanche (en hiver);
- Journée plein air : sortie d’une journée, sans coucher;
- Journée découverte : sortie sportive ou éducative en milieu urbain.

Un lieu de plein air peut également se trouver **en milieu urbain ou semi-urbain**. Il sera donc possible, pour plusieurs, d’organiser une sortie dans un lieu de plein air se trouvant à proximité (sans frais de transport) et à accès gratuit.

¹¹ Association des camps du Québec (ACQ), campsquebec.com/outils-classe-nature (page consultée le 20 août 2025).

- de favoriser une utilisation optimale de la cour d'école en toute saison (matériel varié, organisation, animation, encadrement, enseignement extérieur, etc.).

L'utilisation de la cour d'école peut être optimisée de plusieurs façons, par exemple :

- améliorer le matériel disponible et les façons de le mettre à la disposition des élèves;
- revoir l'organisation et l'animation de la cour, notamment pour la période hivernale, alors que les repères au sol ne sont plus visibles et que les modules de jeux sont fermés;
- former le personnel enseignant et du service de garde (animation, encadrement, enseignement extérieur, etc.);
- former de jeunes leaders;

Des outils existent pour soutenir votre réflexion et vos actions en ce sens :

- Le guide [*Ma cour : un monde de plaisir!*](#) propose une démarche pour mettre en place une cour d'école active, sécuritaire et animée. L'amélioration de l'aménagement, de l'encadrement, de l'animation et de l'organisation de la cour d'école peut contribuer à favoriser la pratique d'activités physiques chez les élèves, à réduire la violence et l'intimidation et à diminuer les risques de blessures. Ce guide offre également une banque de jeux.
- Si votre école prévoit entreprendre un projet d'aménagement, le guide et les outils [*Aménager la cour, un travail d'équipe!*](#) vous seront très utiles. Ce guide propose une démarche collaborative permettant de planifier, de concevoir et de réaliser de façon optimale l'aménagement d'une cour d'école. Il permet aussi d'en prévoir l'entretien, l'inspection, l'utilisation et le suivi.

Il est souhaité que les écoles adhérant à la mesure reçoivent, dans les premières années, une allocation suffisante pour leur permettre d'instaurer de nouvelles façons de faire structurantes (ex. : intégrer la coordination et l'accompagnement dans une tâche). Il est également souhaité que toutes les écoles ayant déjà bénéficié de la mesure continuent de recevoir un montant de base chaque année. Ainsi, cette mesure peut être implantée progressivement, de sorte que la totalité des écoles-bâtiments en bénéficie à compter de l'année scolaire 2024-2025.

Afin de favoriser une mise en œuvre optimale de cette mesure, donc de permettre aux nouvelles écoles de planifier les actions à mettre en place, de les réaliser et de les ajuster au besoin, des sommes plus importantes devraient leur être accordées en début de démarche pour libérer du personnel à cet effet. Un modèle de financement dégressif, adapté aux situations des écoles, pourrait ainsi être envisagé.

Norme d'allocation

1. L'allocation de l'organisme scolaire est accordée *a priori*.
2. L'enveloppe budgétaire disponible est de 22,95 M\$¹² pour l'année scolaire 2024-2025.

BONIFIÉE a. Exceptionnellement pour l'année scolaire 2024-2025, l'enveloppe budgétaire est bonifiée de 2,02 M\$, pour un total de 24,97 \$.

Pour connaître l'enveloppe budgétaire annuelle de cette mesure, veuillez consulter le document [Renseignements spécifiques à l'année scolaire concernée](#).

Depuis l'année scolaire 2021-2022, la sous-mesure **18014 – Allocation pour le MAO pour le soutien à la persévérance** a été ajoutée dans les règles budgétaires pour les investissements. Elle permet de financer l'acquisition d'équipements dont la dépense est capitalisable, spécifiquement en complément de la mise en œuvre des mesures budgétaires de fonctionnement 15023 – *À l'école, on bouge!*, 15028 – Activités parascolaires au secondaire et 15232 – Soutien financier aux programmes et projets particuliers au secondaire.

3. Pour l'année scolaire 2024-2025, l'organisme scolaire reçoit une allocation de base de 2 184 \$ par école-bâtiment. Le solde de l'enveloppe budgétaire est réparti au *pro rata* de l'effectif scolaire considéré.

Ceci représente la façon dont le Ministère calcule l'allocation accordée aux organismes scolaires. Ces derniers peuvent utiliser un calcul différent pour répartir l'allocation aux établissements, afin d'atteindre l'ensemble des éléments visés.

4. L'effectif scolaire considéré est celui de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire présent au 30 septembre de l'année scolaire précédente.
5. Cette mesure est dédiée. Les allocations en découlant sont transférables à l'une ou l'autre des mesures du regroupement 15020 – Soutien à la persévérance. Les conditions prévues au point 4 des conditions générales des présentes règles budgétaires s'appliquent à cette mesure.

Conformément à l'article 473.1 de la *Loi sur l'instruction publique* (RLRQ, chap. I-13.3), le ministre peut prescrire que certaines mesures budgétaires soient destinées à un transfert vers le budget des établissements d'enseignement. Ces mesures sont définies dans les règles budgétaires comme étant « dédiées » ou « protégées » et elles sont signalées de façon particulière en marge du texte. Les allocations des mesures dédiées sont transférables aux fins d'autres mesures à l'intérieur du regroupement de mesures dont elles font partie, à moins d'indication contraire. Certaines mesures dédiées ne sont toutefois pas transférables. Il s'agit alors de mesures « protégées ». Elles doivent être utilisées aux fins spécifiques de la mesure concernée.

¹² Comprend les commissions scolaires crie et Kativik et le Centre de services scolaire du Littoral.

Information sur la reddition de comptes

En fin d'année scolaire :

1. Centre de services scolaire et commission scolaire

Un bref questionnaire sera à remplir sur CollecteInfo pour permettre au Ministère de suivre l'implantation de la mesure :

- a. Nombre d'écoles ayant reçu une allocation dans le cadre de la mesure 15023 jusqu'à maintenant (y compris les écoles qui l'ont déjà reçue, mais qui n'en bénéficient plus, le cas échéant);
- b. Nombre d'écoles restantes, c'est-à-dire qui n'ont jamais reçu d'allocation dans le cadre de cette mesure, mais qui devraient en bénéficier dans la ou les prochaines années.

2. École

Une reddition de comptes relative à la mise en œuvre de la mesure sera demandée aux écoles ayant bénéficié du soutien financier qui y est associé (questionnaire sur CollecteInfo).

Force 4

Force 4 est une initiative du Grand défi Pierre Lavoie, soutenue financièrement par le ministère de l'Éducation de 2017 à 2023.

Les outils élaborés pour soutenir la pratique quotidienne d'activités physiques dans les écoles primaires sont disponibles sur force4.tv.

À qui s'adresser

FINANCEMENT

financement@education.gouv.qc.ca

REDDITION DE COMPTES

collecteinfo@education.gouv.qc.ca

MISE EN ŒUVRE

Melisa.Deslandes@education.gouv.qc.ca

