

## Enregistrement de la présentation sur le cadre pour l'activité physique

Bonjour à tous. Aujourd'hui, je vais vous présenter le cadre pour l'activité physique dans les écoles de la Nouvelle-Écosse ainsi que des informations contextuelles et des ressources pour faciliter ce travail dans vos écoles.

Le cadre pour l'activité physique fait partie des priorités actuelles du gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Quand notre gouvernement conservateur est arrivé au pouvoir en 2021, certains aspects de son mandat concernaient les possibilités de conditionnement physique personnel, notamment le cadre pour l'activité physique et la subvention pour les écoles-santé, qui fut offerte la première fois lors de l'année scolaire 2021–2022 et continue d'être offerte chaque année depuis. Plus récemment, une nouvelle priorité est liée à Nova Scotia Action for Health, qui propose six solutions visant à régler des problèmes de soins de santé en Nouvelle-Écosse. La sixième solution vise les facteurs ayant une incidence sur la santé et le bien-être. Cela comprend la promotion de la santé et les initiatives de santé publique. Selon nous, le cadre pour l'activité physique s'harmonise très bien avec cette solution, vu que les écoles sont un endroit idéal pour faire la promotion de la santé : les enfants y passent beaucoup de temps. Les écoles sont aussi un endroit idéal du point de vue de l'équité, car nous pouvons communiquer avec presque tous les enfants et les jeunes d'âge scolaire dans les écoles de notre province. Donc à mesure que je vous présente le cadre pour l'activité physique aujourd'hui, n'hésitez pas à vous lever et à bouger autant que vous en avez besoin.

Pour cette présentation et toute autre qui sera offerte, les actions spécifiques du cadre pour l'activité physique sont basées sur une initiative nommée « Soyons actifs en Nouvelle-Écosse », qui est un plan d'action visant à augmenter le niveau d'activité physique en Nouvelle-Écosse. Ce plan d'action, publié en 2018, contient quelques objectifs. Le deuxième vise à joindre les Néoécossais dans les lieux où nous apprenons, travaillons et obtenons des services de santé.

Donc voilà quelques informations contextuelles expliquant que la majorité des enfants néoécossais passent une grande partie de leur journée à l'école. Les enfants ont besoin d'occasions de bouger quand ils sont à l'école; cela peut comprendre les cours d'éducation physique, les récréations et la pause du midi, les salles de classe et les écoles conçues à cette fin, le programme de prise en charge avant et après l'école, les initiatives de transport actif, les sports et les loisirs organisés et les leçons qui intègrent le mouvement. Une des actions spécifiquement prescrites par cet objectif était de développer et de mettre en vigueur un cadre pour l'éducation physique pour le système éducatif basé sur les principes de l'initiative des écoles-santé, qui est en vigueur en Nouvelle-Écosse depuis 2005 grâce à un partenariat entre le système éducatif et le système de santé.

Nous savons aussi que les enfants actifs sont en meilleure santé. Au Canada, nous avons les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Il existe des lignes directrices semblables partout au monde. Les meilleures recherches nous indiquent que les enfants qui sont actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour et

qui limitent leurs activités sédentaires à moins de deux heures par jour obtiennent de meilleurs résultats à l'école, gagnent en estime de soi et en confiance, maintiennent un poids sain, améliorent leur forme physique, deviennent plus forts, s'amuse à jouer avec leurs amis, se sentent plus heureux, apprennent de nouvelles compétences et dorment mieux.

L'école est un endroit où les enfants passent du temps chaque jour; c'est donc un lieu idéal où promouvoir ces comportements sains. De plus, nous voulons améliorer ces comportements spécifiques, car nous savons qu'au Canada et au monde, les taux sont assez faibles. Par exemple, seulement environ 28 % des enfants canadiens respectent la directive d'obtenir 60 minutes d'activité physique par jour, et seulement 20 % des enfants limitent leurs activités sédentaires à moins de deux heures par jour. Des recherches menées lors de la pandémie montrent que ces niveaux d'activités se sont encore empirés, et nous ne savons pas encore s'ils se sont améliorés depuis. Ce n'est probablement pas le cas. Nous n'avons pas de très bons résultats pour commencer, donc leur affaiblissement indique que nous devons vraiment travailler pour augmenter les comportements sains.

Nous pouvons examiner les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes de la Nouvelle-Écosse grâce au sondage sur la réussite des élèves, qui fut envoyé à 60 000 élèves en mai 2022. Gardez en tête que le sondage comprend uniquement les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, donc nous n'avons pas d'information concernant les élèves de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année.

Quand nous examinons les niveaux d'activité, en commençant par les cours libres, ce qui concerne la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, seulement 37 % des élèves indiquent obtenir de l'activité physique quelconque, ce qui signifie une minute d'activité ou plus. Le niveau pourrait donc être très faible pour certains élèves. Ici encore, peu d'élèves font de l'activité physique pendant les classes (39 %) ou à l'école avant le début des classes (47 %). Si on divise les données du sondage, on voit que les niveaux s'améliorent un peu lors du trajet aller-retour à l'école, lors des récréations, immédiatement après l'école, pendant la pause du midi et en soirée. Il y a quelques distinctions entre les élèves de niveau élémentaire, du premier cycle du secondaire et du deuxième cycle. Nous sommes de l'avis qu'il existe des possibilités importantes lors du trajet aller-retour à l'école et avant le début des cours pour tous les niveaux scolaires, surtout au deuxième cycle du secondaire (sachant qu'il sera plus difficile mais tout de même possible pour certaines de ces classes), ainsi que lors de la pause du midi et des cours libres pour les élèves du deuxième cycle du secondaire.

Explorons maintenant le cadre pour l'activité physique. Voici à quoi il ressemble; il existe en français et en anglais. Le cadre vise à créer dans les écoles une culture axée sur le mouvement. Nous voulons créer les conditions pour permettre aux élèves de bouger davantage et de moins s'asseoir quand ils sont à l'école. Cet objectif est basé sur l'initiative des écoles-santé, ce qui signifie que nous adoptons une approche axée sur l'école entière et la journée entière afin de bâtir des environnements plus sains pour les élèves. On vise à offrir à tous les élèves des occasions équitables et inclusives d'atteindre leur plein potentiel en ce qui a trait à

l'apprentissage, au développement et au bien-être. Tous les élèves auront des occasions d'augmenter leur niveau d'activité physique et de réduire leurs comportements sédentaires pendant la journée d'école.

Les conditions qui permettront aux élèves de bouger davantage concernent finalement les occasions de participer à des activités de mouvement énergétique, c'est-à-dire des activités physiques de niveau modéré ou vigoureux lors desquelles les élèves bougent, transpirent et font augmenter leur rythme cardiaque.

Nous voulons aussi fournir aux élèves davantage d'occasions de participer à des activités de mouvement structuré et non structuré léger. Cela signifie des activités qui sont un peu moins intenses que celles exigeant des mouvements énergétiques, mais qui sont tout de même très importantes au cours de la journée.

Nous voulons aussi réduire les longues périodes de comportements sédentaires pour tous les élèves. Idéalement, nous voulons interrompre ces comportements au moins toutes les 30 minutes pour les élèves de niveaux élémentaires et au moins toutes les 60 minutes pour les élèves du deuxième cycle du secondaire. Nous voulons aussi offrir à tous les élèves davantage d'occasions de passer du temps en plein air lors des périodes d'enseignement, sachant que l'apprentissage en plein air offre des avantages uniques en plus de généralement davantage d'espace et de possibilités de mouvements. En général, nous voulons fournir aux élèves des occasions de bouger davantage et de réduire leurs comportements sédentaires pendant la journée d'école.

Dans l'optique d'atteindre ce but, nous avons établi quatre domaines prioritaires dans le cadre : communautés scolaires inclusives et actives sur le plan physique, mouvement lors de la journée d'école, mouvement avant et après l'école et leadership, collaboration, capacité et responsabilisation.

Dans le domaine des communautés scolaires actives sur le plan physique, deux actions principales sont proposées. Premièrement, nous devons assurer que tous les élèves et toutes les communautés scolaires sont inclus dans les activités physiques, le mouvement et la réduction des comportements sédentaires. C'est ici que nous pouvons commencer à réfléchir à l'inclusion et à l'équité. Que pouvons-nous faire pour nous assurer que chaque élève et membre de la communauté scolaire dispose d'occasions de bouger? J'inclus ici un lien vers un guide pour créer des terrains de jeu inclusifs. En Nouvelle-Écosse, nous avons la Politique sur l'éducation inclusive. Voici un guide pour améliorer l'accès aux activités physiques pour les jeunes nouvellement arrivés.

Notre deuxième action dans ce domaine propose de susciter la participation de la communauté, des élèves, des familles et des équipes dans les écoles, y compris le personnel enseignant et les leaders pédagogiques, pour concevoir, mettre en vigueur et évaluer des politiques et des programmes pour encourager l'activité physique, le mouvement et la réduction des comportements sédentaires. Nous pouvons ici réfléchir aux partenariats entre les écoles et les groupes communautaires pour explorer les façons dont ils peuvent aider. En Nouvelle-Écosse, Kids Run Club a un partenariat avec la plupart des écoles élémentaires et organise un club de course chaque année. Il y a aussi le partenariat UpLift, qui

travaille pour susciter la participation des jeunes aux projets concernant l'initiative des écoles-santé.

Notre deuxième domaine prioritaire concerne le mouvement lors de la journée d'école. Nous voulons créer des occasions pour les élèves de bouger davantage lors de leur apprentissage à l'intérieur et en plein air dans toutes les matières. Nous pouvons accomplir cela en bâtissant et en utilisant des salles de classe en plein air. Il y a aussi le projet de Nova Scotia ASK nommé Active Smarter Kids, qui vise l'apprentissage actif sur le plan physique prenant place principalement en plein air mais qui peut aussi avoir lieu à l'intérieur. Des lignes directrices concernant le temps passé devant un écran à l'école nous rappellent que les écrans dans les écoles doivent favoriser l'exercice mental ou physique et avoir un but pédagogique qui enrichit l'apprentissage en comparaison avec les autres méthodes. Nous avons le choix d'utiliser des écrans pour bon nombre d'activités, mais cela ne signifie pas automatiquement que nous devons le faire. Nous voulons les utiliser quand il s'agit du meilleur outil pour la tâche.

Nous sommes aussi en train de réfléchir au mouvement lors de la journée d'école. Une des actions vise la création d'occasions pour les élèves de bouger davantage en dehors du temps d'enseignement ainsi que le soutien aux cours d'éducation physique. Le cadre porte sur la journée entière et au-delà; cependant, nous voulons tout de même offrir des cours d'éducation physique de haute qualité qui sont inclusifs et accessibles pour le plus grand nombre possible d'élèves à l'école. Les élèves doivent passer autant de temps que possible dans cette matière afin qu'ils disposent d'occasions de bouger, mais aussi afin qu'ils apprennent à propos du mouvement, de ses techniques et de son importance pour leur corps et leur vie. Il existe des ressources à cette fin, notamment un article national expliquant pourquoi la récréation est une période idéale pour l'activité physique. Nous avons accès à un guide sur l'éducation physique d'UNESCO, un autre guide sur les moyens d'encourager et de favoriser les possibilités d'éducation physique pour les filles (sachant qu'elles sont traditionnellement moins actives que les garçons) et des idées pour les récréations lors des mois d'hiver quand il fait froid.

Le troisième domaine prioritaire concerne le mouvement avant et après l'école. C'est ici que nous voulons offrir aux élèves des occasions de bouger davantage grâce au trajet actif à l'école. Cela pourrait inclure le trajet à pied, à bicyclette ou en trottinette. On pourrait aussi offrir des activités parascolaires avant et après l'école qui favorisent le mouvement. Réfléchissez aux idées novatrices pour encourager les élèves à marcher à l'école ou à prendre leur bicyclette. Il pourrait s'agir d'un « autobus » à pied ou à bicyclette. Cette idée, que l'on appelle « Conduire à cinq », suggère aux parents ou tuteurs de conduire les élèves à une distance de cinq minutes de marche de l'école plutôt que devant la porte afin qu'ils puissent faire un peu d'activité physique.

Nous pouvons offrir des programmes intramurales de haute qualité qui sont inclusifs et accessibles au plus grand nombre possible d'élèves ainsi que des activités auxquelles beaucoup d'élèves souhaitent participer. Idéalement, les élèves pourront choisir ces activités en fonction de ce qui les intéresse.

Le quatrième domaine prioritaire concerne le leadership, la collaboration, la capacité et la responsabilisation. Il faut assurer que nous ayons suffisamment de

soutien de la communauté scolaire et du système pour faciliter la mise en œuvre du cadre. La mise en œuvre ne pourra pas se produire dans toutes les écoles sans le soutien de la communauté générale; c'est pourquoi il est important d'établir des relations de soutien au sein du système éducatif et avec des partenaires d'autres domaines gouvernementaux dans l'optique d'aider les écoles et d'améliorer les niveaux d'activité physique de nos élèves, le suivi des données, les évaluations et les recherches. À cette fin, on pourrait notamment conclure des ententes pour l'utilisation commune des écoles, par exemple à des fins de loisirs après les heures de classe ou pendant les fins de semaine. Ce guide du Royaume-Uni parle de la création d'écoles actives et fournit un cadre guidant la création de communautés scolaires actives. On pourrait conclure des partenariats avec des chercheurs pour faire le suivi de l'activité physique. Vous pourriez ajouter le cadre pour l'activité physique à votre planification de la réussite des élèves, votre planification des améliorations au système ou vos objectifs pour le bien-être. Peu importe les objectifs de votre école ou de votre région, réfléchissez aux façons de prioriser le cadre pour l'activité physique afin que tous les partenaires en reconnaissent l'importance pour votre école.

En plus du cadre, il faut aussi tenir compte de la Politique sur l'éducation inclusive de la Nouvelle-Écosse. Le cadre s'harmonise avec cette politique; tous les élèves doivent avoir un sentiment d'appartenance dans leur école inclusive et savoir qu'ils sont acceptés, en sécurité et appréciés à leur juste valeur afin qu'ils puissent bien apprendre et réussir. Toutes les activités doivent être inclusives et accessibles dans la mesure du possible. Nous devons aussi tenir compte de l'apprentissage avec Wskitqamu, c'est-à-dire le concept auquel nous avons fait référence plus tôt qui préconise l'apprentissage axé sur la terre. Quand les élèves sont en plein air, nous voulons qu'ils comprennent qu'ils sont en train de participer à des activités d'apprentissage authentiques leur permettant d'établir des liens entre le cœur, le corps, le cerveau et l'esprit et les dons fournis par la Terre. Finalement, nous devons aussi tenir compte du programme de prématernelle. Certaines des exigences du programme de prématernelle concernant le temps passé en plein air vont au-delà des buts du cadre; ces exigences l'emportent pour ce groupe d'âge.

Continuons d'explorer le cadre pour l'activité physique. La page Web sur les programmes d'études de la Nouvelle-Écosse offre d'excellentes ressources, dont des ressources sur l'activité physique en général, les possibilités de financement, le cadre sur l'activité physique et l'initiative des écoles-santé. Nous offrons beaucoup de présentations informatives comme celle-ci à des partenaires de la communauté scolaire. Nous sommes aussi en train de développer des évaluations; les directions d'écoles répondront à un sondage cet automne et à nouveau au printemps pour que nous puissions déterminer les genres d'activités physiques offerts. Nous espérons aussi mener des entrevues ou faire part d'anecdotes aux écoles et aux régions concernant les changements effectués grâce au cadre.

Voici une capture d'écran montrant ce à quoi ressemble la page ressource du cadre. Vous pouvez faire défiler et trouver différentes ressources qui s'harmonisent avec les divers objectifs et domaines prioritaires du cadre. La page est en français et en anglais.

Maintenant que cette présentation tire à sa fin, vous pouvez réfléchir aux prochaines étapes pour votre école en ce qui a trait aux quatre domaines prioritaires. Que peut faire votre école pour créer des communautés scolaires inclusives et actives sur le plan physique, favoriser le mouvement lors de la journée d'école et avant et après l'école et encourager le leadership, la collaboration, la capacité et la responsabilisation? Je vous encourage à prendre quelques minutes maintenant pour écrire ces prochaines étapes.

Que pouvez-vous faire pour votre école? Quelles sont les idées que vous pouvez adopter immédiatement et qui fonctionneraient bien dans votre école? Chaque école est différente, et il en va de même pour les besoins et les préparatifs. Réfléchissez à ce qui fonctionnerait le mieux pour votre école.

Merci d'avoir écouté aujourd'hui.

N'hésitez pas à communiquer avec moi à [hilary.caldwell@novascotia.ca](mailto:hilary.caldwell@novascotia.ca) si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide.