

Capsule 17

Des équipements mobiles, des marques au sol et de la surveillance favorisent la pratique d'activités physiques dans la cour d'école

Comme les enfants passent une partie importante de leur temps à l'école, une équipe de recherche australienne s'est intéressée à divers éléments composant l'environnement de la cour d'école qui peuvent favoriser un niveau plus élevé d'activité physique.

Pour chacune des 23 écoles participant à la recherche, une évaluation SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth) a permis de déterminer quel était, sur l'heure du dîner, le niveau d'activité physique des élèves dans la cour de récréation et d'identifier les installations et les équipements disponibles. Dans 12 de ces écoles, des groupes de discussion ont été formés avec des élèves de 9 à 11 ans qui ont commenté l'environnement de leur cour d'école. Pour les aider, on leur a présenté photographies de cours d'école qu'ils devaient ordonner selon un ordre précis, soit de la « plus santé » à la « moins santé ».

Résultats

Dans la cour d'école, pendant l'heure du dîner :

- 44 % des enfants étaient sédentaires;
- 30 % pratiquaient des activités physiques d'intensité moyenne (APIM);
- 27 % des élèves, en majorité des garçons pratiquaient des activités d'intensité élevée (APIE).

Ces résultats vont dans le même sens que ceux publiés en 2011 dans l'avis *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* du Comité scientifique de Kino-Québec : des équipements libres (ex. ballons) et de la surveillance contribuent à augmenter le niveau d'activité physique dans la cour de récréation sur l'heure du dîner.

Selon les enfants, les équipements fixes (ex.: module de jeux) et les marques au sol (particulièrement celles de couleur) contribuent à rendre l'aire de jeux plus attrayante. Ces différents éléments ont d'ailleurs été associés à la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne. Enfin, les enfants préféraient les terrains composés de différentes surfaces (ex. bitume et gazon), de même que les aires ouvertes.

Il est intéressant de noter que ces résultats viennent appuyer les efforts accomplis à la suite de la diffusion de la trousse de Kino-Québec, *Ma cour : un monde de plaisir!*

Mélanie Lemieux et Guy Thibault

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#319) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.