

Catalogue des pistes d'action

en fonction de certains enjeux identifiés à partir
des résultats du Questionnaire en Forme (2015)
pour l'Outaouais



**Niveaux préscolaire et primaire
(4 à 12 ans)**

**Version 1.3
(septembre 2017)**

www.saineshabitudesoutaouais.com

Introduction

Le projet du Questionnaire en Forme en Outaouais 2015 est issu d'un partenariat entre les commissions scolaires de l'Outaouais, la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais, la Ville de Gatineau, le Comité d'amélioration de la persévérance scolaire et Québec en Forme. Cette enquête réalisée entre les mois de février et avril 2015 auprès de quelque 19 500 élèves des écoles publiques des niveaux primaires (5^e et 6^e années) et secondaires (I à V) de l'Outaouais se veut une réponse à la nécessité d'obtenir un portrait détaillé sur l'activité physique, la saine alimentation, l'estime de soi et la réussite éducative auprès des jeunes. Le but étant ultimement d'identifier les enjeux et de proposer des pistes d'action pour le milieu scolaire et ses partenaires (municipalités, organismes jeunesse, services de garde éducatif à l'enfance, etc.).

La Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais et le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais souhaitent contribuer à l'utilisation des résultats par le milieu scolaire et les organisations œuvrant auprès des jeunes en vue de soutenir l'adoption de saines habitudes de vie (SHV). En ce sens, ce catalogue des pistes d'action identifiées en fonction de certains des principaux enjeux qui découlent des résultats du Questionnaire en Forme se veut une réponse aux commissions scolaires, aux écoles et autres partenaires rejoignant les jeunes qui souhaitent passer à l'action. Les enjeux identifiés sont appuyés par une réflexion des répondants des équipes SHV (nutritionnistes, kinésiologues et organisatrices communautaires rattachées aux SHV) de la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais. Ces enjeux identifiés ne se veulent pas exhaustifs. Certaines commissions scolaires, écoles et partenaires œuvrant auprès des jeunes peuvent avoir accordé des priorités à d'autres problématiques en fonction de besoins immédiats de leur communauté. Le cas échéant, les équipes SHV pourront assurer un suivi avec les enjeux additionnels qui auront été identifiés par leurs partenaires.

Au niveau de sa structure, le catalogue des pistes d'action expose de façon sommaire les différents enjeux soulevés, les données du Questionnaire en Forme qui appuient ceux-ci, un argumentaire sur l'importance de s'y attarder ainsi qu'une suggestion de programmes, de projets et d'outils éprouvés ou prometteurs qui viendront appuyer le milieu scolaire et ses partenaires dans leur démarche. Compte tenu que des hyperliens sont insérés dans le texte, il est préférable de consulter la version en ligne de ce catalogue. Celui-ci sera mis à jour régulièrement sur le site Web de la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais (www.saineshabitudesoutaouais.com).

Le CISSS de l'Outaouais tient à réitérer son souhait de collaborer dans cette démarche, et ce, dans un souci d'optimisation des ressources disponibles autant pour le milieu scolaire et autres milieux interpellés que pour le milieu de la santé. La lecture du catalogue des pistes d'action n'est pas une fin en soi, il s'agit plutôt d'un point de départ pour des collaborations futures. Les commissions scolaires, les écoles et autres milieux de vie des jeunes sont donc invités à communiquer avec les répondants en SHV de la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais afin d'obtenir le soutien et les collaborations souhaités pour favoriser l'adoption de SHV chez nos jeunes. Ces personnes pourront également vous donner plus de renseignements par rapport aux programmes, projets ou outils recommandés.

CISSS de l'Outaouais – direction de santé publique

Des Collines

- Line Ouellet, organisatrice communautaire, 819-459-1112, poste 4120
- Christine St-Arnaud, nutritionniste, 819-459-1112, poste 5112

Gatineau

- Karima Djellouli, kinésiologue, 819-966-6510, poste 2231

Papineau

- Véronique Ouellet St-Denis, nutritionniste, 819-983-7341, poste 6419
- Jaëlle Gagné, nutritionniste, 819-983-7341, poste 6419

Pontiac

- Michel Laporte, organisateur communautaire, 819-647-3553, poste 304

Vallée-de-la-Gatineau

- Joanne Lafrenière, organisatrice communautaire, 819-463-2604, poste 3333

Bureau Outaouais - direction de santé publique

- Carl Clements, kinésiologue, 819-966-6484, poste 7454
- Catherine Plaziac, nutritionniste, 819-966-6484, poste 7423

Les déjeuners

Constats et enjeux

- Faible proportion des jeunes qui déjeunent chaque jour d'école
- Diminution progressive, lors du passage primaire-secondaire, de la proportion de jeunes qui déjeunent chaque jour d'école

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 62 % ➤ 57 % ➤ 67 % 	des jeunes (filles et garçons) ont indiqué qu'ils déjeunaient tous les matins des filles ont indiqué qu'elles déjeunaient tous les matins des garçons ont indiqué qu'ils déjeunaient tous les matins
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 55 % ➤ 45 % ➤ 33 % 	Les raisons principales pour lesquelles les jeunes ne déjeunent pas sont : je n'ai pas faim je n'ai pas le temps je me réveille trop tard

Pourquoi est-ce important?

La consommation régulière d'un déjeuner nutritif est associée à :

- Un meilleur rendement scolaire, une meilleure mémoire et une meilleure attention
- Moins de fatigue et moins d'irritabilité
- Une assiduité accrue à l'école
- La consommation régulière d'un petit déjeuner, de même que la diminution de la consommation de boissons sucrées, sont reliées à de meilleurs résultats en mathématiques
- Une meilleure alimentation en général
- Une augmentation de la consommation de fruits/légumes et produits laitiers

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
Programmes de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada <ul style="list-style-type: none"> • solidement arrimés au <i>Programme de formation de l'école québécoise</i> • conçus pour répondre aux besoins spécifiques du milieu • regorgent d'activités d'éducation à la nutrition clé en main • un cartable « clé en main » pour chacun des niveaux suivants: <ul style="list-style-type: none"> ➤ enseignants titulaires du préscolaire (maternelle 4 et 5 ans) ➤ enseignants titulaires du 1^{er} cycle ➤ enseignants titulaires du 2^{ème} cycle ➤ enseignants titulaires du 3^{ème} cycle ➤ enseignants en éducation physique et à la santé (inclut aussi des ateliers en lien avec l'activité physique) ➤ au personnel des services de garde en milieu scolaire • formation de 2h nécessaire pour recevoir le cartable clé en main (à prévoir dans une journée pédagogique) • s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour suivre la formation 	gratuit
Club des petits déjeuners (CPD) <ul style="list-style-type: none"> • vous pouvez déposer une demande si l'indice SFR (seuil de faible revenu) ou l'IMSE (indice de milieu socio-économique) de votre école se situe entre 8 et 10 • à partir du moment où vous faites une demande et que vous êtes admissible, vous serez sur une liste d'attente et ça pourrait prendre un certain temps avant d'avoir votre CPD http://www.breakfastclubcanada.org/fr/coin-des-ecoles/demande-de-soutien/demande-de-soutien-quebec/ 	gratuit
Croquarium, un trésor dans mon jardin <ul style="list-style-type: none"> • formation pour la mise en place de semis et potagers impliquant les enfants, les parents et la communauté : www.croquarium.ca/programmes/ 	\$
Les Ateliers cinq épices <ul style="list-style-type: none"> • formation destinée aux intervenants scolaires, ils apprendront la planification, l'organisation et l'animation d'ateliers de cuisine-nutrition pour les élèves : http://cinqepices.org/ 	\$
Cuisinons en famille <ul style="list-style-type: none"> • des conseils réalistes, des trucs pratiques et des recettes pour le simple plaisir de cuisiner avec vos enfants (section sur les déjeuners et plus) : http://www.cuisinonsenfamille.ca/ 	gratuit
Cartable Défi moi j'croque <ul style="list-style-type: none"> • trousse d'activités éducatives, capsules pour les parents, outil avec un défi par semaine pour manger des fruits et légumes (mise en garde : utiliser la version actuelle du Guide alimentaire canadien, voir p.11) RSEQ Outaouais : 819-643-6663 #208 	gratuit
Dépliants sur les déjeuners, les boîtes à lunch et les collations	gratuit

<ul style="list-style-type: none">• Déjeuners + Collations + Lunchs - Guide pratique et sympathique : https://www.educationnutrition.ca/ressources.aspx• s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour obtenir d'autres dépliants	
--	--

Les repas pris en famille

Constats et enjeux

- Faible proportion des jeunes qui prennent leurs repas avec un adulte de leur famille
- Diminution progressive, entre le primaire et la fin du secondaire, de la proportion de jeunes qui prennent des repas en famille

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	➤ 36%	des jeunes prennent au moins 8 repas avec un membre adulte de leur famille au cours d'une semaine
	➤ 31%	des jeunes prennent moins de 5 repas avec un membre adulte de leur famille au cours d'une semaine
	➤ 20%	des jeunes ont indiqué qu'ils ne prennent jamais de repas devant un écran
	➤ 39%	des jeunes (garçons 41% c. filles 37%) prennent leurs repas devant un écran 5 fois et plus par semaine

Pourquoi est-ce important?

- Favorise le développement de l'estime de soi des jeunes
- La prise des repas en famille est associée à une alimentation plus saine chez les jeunes et leur famille
- Les parents rapportent plusieurs avantages à manger en famille : le temps et la qualité des conversations, le sentiment d'appartenance à la famille
- Les compétences langagières bénéficient également des repas pris en famille, car les jeunes ont l'occasion de s'exprimer et d'échanger des idées, ce qui contribue à développer leurs aptitudes langagières (plus grand vocabulaire et meilleures compétences en lecture)
- Chez les filles seulement : plus de satisfaction envers son image corporelle (indépendamment du poids) et moins de troubles alimentaires

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
Programmes de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada <ul style="list-style-type: none"> • solidement arrimés au <i>Programme de formation de l'école québécoise</i> • conçus pour répondre aux besoins spécifiques du milieu • regorgent d'activités d'éducation à la nutrition clé en main • un cartable « clé en main » pour chacun des niveaux suivants: <ul style="list-style-type: none"> ➤ enseignants titulaires du préscolaire (maternelle 4 et 5 ans) ➤ enseignants titulaires du 1^{er} cycle ➤ enseignants titulaires du 2^{ème} cycle ➤ enseignants titulaires du 3^{ème} cycle ➤ enseignants en éducation physique et à la santé (inclut aussi des ateliers en lien avec l'activité physique) ➤ au personnel des services de garde en milieu scolaire • formation de 2h nécessaire pour recevoir le cartable clé en main (à prévoir dans une journée pédagogique) • s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour suivre la formation 	gratuit
Cuisinons en famille <ul style="list-style-type: none"> • des conseils réalistes, des trucs pratiques et des recettes pour le simple plaisir de cuisiner avec vos enfants : http://www.cuisinonsenfamille.ca/ 	gratuit
Croquarium, un trésor dans mon jardin <ul style="list-style-type: none"> • formation pour la mise en place de semis et potagers impliquant les enfants, les parents et la communauté : www.croquarium.ca/programmes/ 	\$
Les Ateliers cinq épices <ul style="list-style-type: none"> • formation destinée aux intervenants scolaires, ils apprendront la planification, l'organisation et l'animation d'ateliers de cuisine-nutrition pour les élèves • favorise le développement social par le biais de l'alimentation auprès de la clientèle scolaire, leur famille et les adultes en général : http://cingepices.org/ 	\$
Pour les enseignants, éducateurs et intervenants : <ul style="list-style-type: none"> • document « Guide pratique, Les soupers en famille, j'en mange! » http://www.bougerjenmange.ca/alimentation-primaire 	gratuit
Pour les parents : <ul style="list-style-type: none"> • document « Les soupers en famille, j'en mange! » : http://www.bougerjenmange.ca/bougezienmange/data/files/Zone_ouils/Alimentation/dep_liant_souper_famille.pdf • article « Repas en famille : bons pour la santé et le moral » http://www.nospetitsmangeurs.org/repas-en-famille-bons-pour-la-sante-et-le-moral/ 	gratuit

L'environnement lors de la prise des repas

Constats et enjeux

- Proportion élevée des jeunes qui considèrent que l'école pourrait améliorer l'environnement alimentaire lors de la prise des repas
- Proportion élevée des jeunes qui considèrent que l'école pourrait accorder davantage d'importance à la saine alimentation

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5 ^e année primaire au secondaire V
	➤ 58%	des jeunes trouvent que la cafétéria de l'école est trop bruyante
	➤ 44%	des jeunes trouvent que la cafétéria de l'école est un endroit agréable pour manger
	➤ 26%	des jeunes trouvent que le nombre de fours à micro-ondes est suffisant
	➤ 17%	des jeunes disent que leur école leur donne l'occasion d'apprendre à cuisiner
	➤ 25%	des jeunes trouvent que leur école accorde une importance à la vente d'aliments nutritifs lors d'activités de financement

Pourquoi est-ce important?

- L'environnement et l'ambiance lors des repas influencent l'acquisition de saines habitudes alimentaires et font partie d'une saine alimentation
- Le repas est une occasion pour les jeunes de se nourrir, mais aussi de socialiser, c'est pourquoi les lieux et l'atmosphère sont primordiaux pour favoriser une saine alimentation
- Trop de bruit et pas assez de temps pour manger (moins de 20 minutes, en excluant le temps pour réchauffer les plats) empêchent les enfants de se concentrer à manger et d'être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété

Programmes, projets ou outils recommandés

	Coût
Pour les éducateurs et autres intervenants de l'école: <ul style="list-style-type: none"> • projet et outils « Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux » : vise à améliorer les contextes entourant la période du dîner, à les rendre plus agréables, et à en faire un moment propice et favorable à l'adoption de saines habitudes de vie http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux/ 	gratuit
Pour les éducateurs et autres intervenants de l'école: <ul style="list-style-type: none"> • outil « Pour que les jeunes se nourrissent mieux, créer des contextes conviviaux aux repas » http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-se-nourrissent-mieux-creer-des-contextes-conviviaux-pour-les-repas.aspx • fiche détaillée : http://www.quebecenforme.org/media/264499/QEF_Fiche-Détaillée_contexte_repas_2012.pdf • fiche résumée : http://www.quebecenforme.org/media/103520/QEF-090_contexte_repas.pdf 	gratuit
Pour les éducateurs et autres intervenants de l'école : <ul style="list-style-type: none"> • outil sur les pratiques à privilégier « L'heure du dîner à l'école » : http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=diner-ecole-service-de-garde 	gratuit
Pour les éducateurs, le personnel de la cafétéria et autres intervenants de l'école : <ul style="list-style-type: none"> • outil « Comment attirer les jeunes à la cafétéria » : http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/comment-attirer-les-jeunes-a-la-cafeteria.html# 	gratuit
Guide pratique pour des campagnes de financement conformes à la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école <ul style="list-style-type: none"> • s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour obtenir une copie 	gratuit

Boissons sucrées et énergisantes

(action à prioriser : promotion de la consommation d'eau)

Constats et enjeux

- Proportion élevée des jeunes qui ont consommé au moins une boisson sucrée (incluant les boissons gazeuses) la veille du sondage
- Ce constat est plus marqué chez les garçons que chez les filles
- Proportion élevée des jeunes qui ne consomment pas suffisamment d'eau

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5 ^e année primaire au secondaire V
	➤ 72%	des jeunes (filles et garçons) ont indiqué qu'ils avaient consommé une boisson sucrée la veille du sondage
	➤ 67%	des filles ont indiqué qu'elles avaient consommé une boisson sucrée la veille du sondage
	➤ 76%	des garçons ont indiqué qu'ils avaient consommé une boisson sucrée la veille du sondage
	➤ 42%	des jeunes ont consommé 3 portions ou moins d'eau la veille du sondage

Pourquoi est-ce important?

- au Québec, la majorité du sucre consommé par les jeunes se fait par les boissons sucrées et énergisantes. Cette consommation se fait au détriment de l'eau
- beaucoup de jeunes ne s'hydratent pas de façon optimale et cela nuit à leur santé
- la surconsommation de boissons sucrées augmente le risque de prise de poids, de diabète de type 2, et de caries dentaires
- la diminution de la consommation de boissons sucrées et énergisantes est associée à de meilleurs résultats en lecture
- la consommation régulière d'un petit déjeuner, de même que la diminution de la consommation de boissons sucrées et énergisantes, sont reliées à de meilleurs résultats en mathématiques

Mise en garde

- pour diminuer la consommation de boissons sucrées et énergisantes aux niveaux préscolaire et primaire et dans le but d'agir selon les meilleures pratiques, il faut travailler avec un message positif, soit celui de **valoriser l'accessibilité aux fontaines d'eau et la consommation d'eau**
- il **ne faut PAS** faire des ateliers sur les boissons sucrées et énergisantes aux niveaux préscolaire et primaire, cela pourrait faire l'effet inverse et augmenter la consommation de ces boissons chez les jeunes

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
Programme Écoles écocitoyennes de l'Outaouais, par Enviro Educ-Action <ul style="list-style-type: none"> • ce programme appui le développement de l'écocitoyenneté chez les élèves et améliore le bilan écoresponsable des écoles. La promotion des fontaines d'eau est bonne pour la santé et pour l'environnement. Ce thème pourrait être choisi par une école. Cela favoriserait le développement durable et la réduction des bouteilles à usage unique http://www.ecoles-eco.ca/ 	\$
Programme Fantastiko, par Centre d'Interprétation de l'Eau (C.I.EAU) <ul style="list-style-type: none"> • trousse d'activités de sensibilisation à une ressource très précieuse : l'eau • vise les enseignants du 3^{ème} cycle au primaire : http://www.cieau.qc.ca/fantastiko 	gratuit
Projets de type par et pour les jeunes <ul style="list-style-type: none"> • tous les projets développés par et pour les jeunes, sur la thématique de la valorisation des fontaines d'eau et la promotion des bouteilles d'eau réutilisables, sont recommandés exemples : http://enjeu.qc.ca/Des-fontaines-d-eau-embellies.html (murales pour valoriser les fontaines d'eau, kiosque de dégustation d'eau à l'aveugle, pièce de théâtre en lien avec le sujet, etc.) 	gratuit ou \$
Pour la direction et instances décisionnelles <ul style="list-style-type: none"> • éliminer les boissons sucrées de l'offre alimentaire à l'école • favoriser la promotion des fontaines d'eau, l'utilisation des bouteilles réutilisables et les projets en lien avec ces thématiques 	gratuit

Programmes de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada <ul style="list-style-type: none"> • solidement arrimés au <i>Programme de formation de l'école québécoise</i> • regorgent d'activités d'éducation à la nutrition (incluant promotion de consommation d'eau) • cartable « clé en main » pour chacun des niveaux suivants: <ul style="list-style-type: none"> ➢ enseignants titulaires du préscolaire (maternelle 4 et 5 ans) ➢ enseignants titulaires du 1^{er} cycle, 2^{ème} cycle, 3^{ème} cycle ➢ enseignants en éducation physique et à la santé (inclut aussi des ateliers en lien avec l'activité physique) ➢ au personnel des services de garde en milieu scolaire • formation de 2h nécessaire pour recevoir le cartable clé en main (à prévoir dans une journée pédagogique) 	gratuit
--	---------

L'image corporelle

Constats et enjeux

- Proportion élevée des jeunes qui ne sont pas satisfaits de leur image corporelle
- Proportion élevée des jeunes qui désirent une silhouette plus mince

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	➢ 53% filles 32% garçons	désirent une silhouette plus mince
	➢ 11% filles 25% garçons	désirent une silhouette plus forte
	➢ 49% filles 27% garçons	ont essayé de perdre du poids dans la dernière année
	➢ 8% filles 20% garçons	ont essayé de prendre du poids dans la dernière année
	➢ 36% filles 43% garçons	sont satisfaits de leur image corporelle

Pourquoi est-ce important?

- L'image corporelle est la première cause d'intimidation chez les jeunes
- L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi
- L'estime de soi a un impact majeur sur la réussite éducative des jeunes
- Intervenir auprès des jeunes et améliorer leur image corporelle contribue à augmenter leur estime de soi et peut ainsi favoriser une meilleure réussite scolaire
- Il semble y avoir une association entre la perception que les enfants ont de leur corps et leur rendement scolaire

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
Programme <i>Leader Académie</i>, pour les enseignants titulaires du 3^{ème} cycle, de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada : <ul style="list-style-type: none"> • solidement arrimés au <i>Programme de formation de l'école québécoise</i> • conçus pour répondre aux besoins spécifiques du milieu • formation de 2h nécessaire pour recevoir le cartable clé en main (à prévoir dans une journée pédagogique) • s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour suivre la formation 	gratuit
Ateliers pour les enseignants (titulaire ou éducation physique et à la santé): <ul style="list-style-type: none"> • ateliers d'apprentissage à faire en classe ou en gymnase (de type « clé en main ») : http://equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire/ 	gratuit
Guide pour les enseignants en éducation physique et à la santé : <ul style="list-style-type: none"> • document « 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive » : www.equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf 	gratuit
Atelier pour les enseignants titulaires du préscolaire (maternelle 4 et 5 ans) : <ul style="list-style-type: none"> • document Détective Gargouillis (préscolaire) : www.equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf 	gratuit
Pour les enseignants, éducateurs et intervenants : <ul style="list-style-type: none"> • documents sur l'image corporelle, intimidation http://www.monequilibre.ca/mon-corps/71-image-corporelle-intimidation http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle-primaire http://www.quebecenforme.org/media/114843/image_corporelle.pdf 	gratuit

<p>Pour les parents :</p> <ul style="list-style-type: none"> documents sur l'image corporelle http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/image-diversite-corporelles/l-image-corporelle-un-probleme-de-poids-comment-sensibiliser-les-jeunes.html# 	gratuit
<p>Cuisinons en famille</p> <ul style="list-style-type: none"> des conseils réalistes, des trucs pratiques et des recettes pour le simple plaisir de cuisiner avec vos enfants. Cuisiner en famille aide à bâtir la confiance, la fierté et l'estime de soi http://www.cuisinonsenfamille.ca/ 	gratuit
<p>Atelier de sensibilisation – Image corporelle saine et diversifiée – pour les enseignants et autres intervenants de l'école :</p> <ul style="list-style-type: none"> s'adresser à la nutritionniste ou la kinésiologue de votre territoire pour suivre la formation 	gratuit

L'activité physique chez les filles

Constats et enjeux

Écart filles-garçons en lien avec l'atteinte de la recommandation internationale en matière d'activité physique, 60 minutes par jour (activité physique d'intensité moyenne et élevée)

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	• 30%	...des filles (c. 50 % garçons) atteignent la recommandation internationale
		Écart de 16 points de pourcentage en 5 ^e année du primaire (39 % filles c. 55 % garçons) à 26 points de pourcentage (21 % filles c. 47 % garçons) au secondaire V
		Première baisse marquée lors du passage primaire 6 ^e année (37 % actives) au secondaire I (30 % actives)

Pourquoi est-ce important?

- Différence importante entre filles et garçons
- Données statistiques alarmantes chez les filles, enjeu de normalisation de la sédentarité
- Gain potentiel élevé d'améliorer le portrait de l'activité physique par une réorientation des interventions destinées aux filles

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Projet de promotion de l'activité physique chez les filles du primaire (nom officiel à déterminer) – Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) en Outaouais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projet visant à réunir dans un contexte d'activités physiques parascolaires et sur une base hebdomadaire, les filles du 3^e cycle du primaire. On y valorise les activités « par et pour » les filles dans un climat de respect, d'entraide et de plaisir. Des rassemblements inter-écoles sont prévus dans le but de soutenir le sentiment d'appartenance envers le projet. 	À déterminer
<p>Les filles qui ont du chien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projet visant, par le biais du sport et des activités spéciales, à permettre aux filles de vivre des réussites. Projet conçu à l'école Euclide-Lanthier (Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais, CSPO) et déployé principalement au sein de la CSPO.. 	À déterminer
<p>Projet de formation, journée pédagogique régionale (Outaouais) – année scolaire 2017-2018</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projet de formation régionale destinée aux éducateurs et éducatrices physiques en lien avec les filles et les enjeux liées à leur participation aux activités physiques et sportives. On y traitera de diverses questions dont le point de vue fort différent des filles par rapport aux activités physiques et sportives, des obstacles à la pratique, des intérêts qui suscitent la participation ainsi que des projets et programmes qui peuvent être déployés dans les écoles. (Date et lieu à déterminer). 	
<p>L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action de Kino-Québec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapport mettant en lumière et précisant la problématique, toujours présente, de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes (12-17 ans), mais pouvant également s'adresser aux filles du primaire 3^e cycle, soulevée dans l'avis du comité scientifique de Kino-Québec : L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. On propose aux différents acteurs concernés, y compris les parents, une variété de stratégies et de mesures répondant à leurs champs d'intérêt. 	Gratuit
<p>Les filles, c'est pas pareil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un des premiers rapports (1998) portant sur la problématique, toujours présente (!), de la pratique de l'activité physique chez les jeunes filles. Le rapport comprend un portrait de la situation et un aperçu des différents aspects pouvant expliquer le faible taux de pratique des jeunes filles. Des recommandations et des pistes d'action sont suggérées. 	Gratuit

Diminution de l'activité physique chez les jeunes

Constats et enjeux

Diminution progressive, tant chez les garçons que chez les filles, entre la 5^e année du primaire et le secondaire V. Chute marquée lors du passage primaire-secondaire.

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> 47% 	...des jeunes atteignent la recommandation à la 5 ^e année du primaire comparativement à 34 % en secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> 47 % à 39 % 	Première baisse marquée et significative entre la 6e année du primaire (47 %) et le secondaire I (39 %)

Pourquoi est-ce important?

- Il s'agit de la baisse la plus importante dans le processus du désengagement des jeunes face à l'activité physique.
- Potentiel élevé de réduire le désengagement des jeunes face à l'activité physique en ciblant, entre autres, les jeunes au premier cycle du secondaire.

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Ma cour : un monde de plaisir! (complémentaire au plan de prévention de l'intimidation et la Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école)</p> <ul style="list-style-type: none"> Trousse s'adressant aux écoles primaires, plus spécifiquement aux directions, au personnel enseignant et non enseignant, aux responsables, aux techniciennes et techniciens du service de garde, aux surveillantes et surveillants ainsi qu'à leurs collaboratrices et collaborateurs. Il vise à les outiller pour mettre en œuvre un projet d'aménagement, d'organisation, et d'animation et d'encadrement de la cour d'école. 	Gratuit
<p>Acti-leader</p> <ul style="list-style-type: none"> Programme de leadership jeunesse fondé sur une approche « par et pour les jeunes » où des jeunes, formés et soutenus, animent des activités physiques à l'école et dans la communauté afin de faire bouger les enfants. Peut se rattacher comme complément au volet Animation de la trousse « Ma cour : un monde de plaisir! ». 	Gratuit
<p>WIXX</p> <ul style="list-style-type: none"> Campagne de communication sociétale, orchestrée par Québec en Forme et ses partenaires, visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes de 9 à 13 ans. Son objectif est de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans. On y propose : <ul style="list-style-type: none"> Pour les intervenants du milieu scolaire et ou ailleurs (par exemples, organismes jeunesse, camps, etc.) : mettre en œuvre des activités « actives » fortes en adrénaline et en plaisir grâce à la plateforme WIXX TA GANG ! Un bottin exhaustif de pauses actives est disponible. Pour les jeunes : une proposition d'activités présentée directement aux jeunes par l'entremise d'une application WIXX ainsi qu'un générateur d'activités. Pour les parents : un magazine en ligne, WIXXMAG, propose une foule d'idées et d'astuces pour les parents. 	Gratuit et \$
<p>L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir du Comité scientifique de Kino-Québec</p> <ul style="list-style-type: none"> Document de référence incontournable afin de bien saisir l'importance, les bienfaits et les obstacles à la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Des recommandations sont proposées pour les différents milieux de vie des enfants et des jeunes. Un feuillet de Faits saillants est également disponible avec des encarts s'adressant spécifiquement au milieu scolaire, au milieu municipal, aux organisations de sports et de loisir et au milieu de la santé. Enfin, des capsules vidéos à l'intention des intervenants et acteurs de changement sont également disponibles. 	Gratuit
<p>Directives canadiennes en matière d'activités physiques à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans de la Société canadienne de physiologie de l'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> Feuillet et livret énonçant les recommandations canadiennes en matière d'activités physiques. Présentation des bienfaits liés à un mode de vie physiquement actif et des suggestions d'occasions pour l'intégrer au quotidien des enfants. Feuillet également disponible pour les enfants de 0 à 4 ans. 	Gratuit

Perception des habiletés sportives

Constats et enjeux

Différences marquées entre les filles et les garçons quant à la façon qu'ils perçoivent leurs habiletés sportives

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> 18% filles 32% garçons 	...perçoivent leurs habiletés comme étant « EXCELLENTE »
	<ul style="list-style-type: none"> 26% filles 16% garçons 	... perçoivent leurs habiletés comme étant « MOYENNE »
	<ul style="list-style-type: none"> 9% filles 4% garçons 	... perçoivent leurs habiletés comme étant « FAIBLE »

Pourquoi est-ce important?

- Lien étroit entre le développement des habiletés motrices de base et la pratique d'activités physiques
- Bien que la période d'acquisition des habiletés motrices soit optimale jusqu'à l'âge de 9 ans, il est néanmoins possible de poursuivre le développement moteur par la suite
- Importance de changer la perception qu'ont les jeunes de leurs habiletés sportives, puisqu'ils ont tendance à sous évaluer leurs habiletés et surévaluer les aptitudes nécessaires à la pratique d'activités physiques

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Programme de Littératie physique (savoir-faire physique) de La société du sport pour la vie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme visant à soutenir la littératie physique (savoir-faire physique) se définissant par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède en lien avec la pratique régulière de l'activité physique. Diverses formations sont offertes, soit une l'Introduction à la littératie physique, l'Évaluation de la littératie physique pour les jeunes, Créer une expérience en littératie physique de qualité et Littératie physique inclusive. Renseignements disponibles auprès de la direction de santé publique de l'Outaouais. 	\$
<p>Programme Apprenti-moteur de A+ Action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme innovateur de littératie physique destiné aux enfants de 3 à 6 ans. • Cible les habiletés motrices fondamentales à travers 22 séances (110 activités). • Moyenne de 13 habiletés motrices stimulées par séance. • Activités ludiques sous forme de jeux dirigés, ateliers et circuits. 	\$
<p>Mini Gigote de Chenelière Éducation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trousse s'adressant aux enfants de 3 à 4 ans en service de garde mais pouvant également utilisée en contexte préscolaire. Les activités variées qui y sont proposées favorisent le développement harmonieux de l'enfant dans toutes les dimensions de sa personne : physique et motrice, cognitive et langagière, affective, sociale et morale. Les jeux actifs amènent l'enfant à développer sa motricité globale et fine, explorer ses sens, prendre plaisir à bouger régulièrement, profiter des bienfaits d'une vie active, etc. 	\$
<p>Nager pour survivre de la Société canadienne de sauvetage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le programme Nager pour survivre (3^e année du primaire, 8-9 ans), a été créé dans le but de prévenir la noyade, peut s'apparenter à une sortie scolaire éducative et sportive organisée pendant les heures d'école. Le programme a deux principaux objectifs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Évaluer les habiletés aquatiques des élèves; ▪ Enseigner les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde. 	\$
<p>À nous de jouer! de la Table sur le mode de vie physiquement actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce guide s'insère dans une stratégie partenariale visant à véhiculer des messages communs et à encourager la mise en œuvre d'actions concertées en matière de développement moteur chez les 0 à 9 ans. Une série de vidéos est également disponible s'adressant aux différents milieux de vie des enfants (milieu scolaire, le milieu municipal, le milieu sportif et le milieu familial (parents)). 	Gratuit

Temps passé à l'écran et temps passé à jouer dehors

Constats et enjeux

Proportion élevée (garçons et filles) du temps passé devant un écran et proportion particulièrement élevée des garçons qui affirment jouer à des jeux vidéo ou naviguer à l'ordinateur;

Proportion des jeunes qui n'atteignent pas la recommandation canadienne en matière de comportement sédentaire (limiter à deux heures par jour le temps passé devant un écran).

Proportion des jeunes qui estiment que leurs camarades passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors.

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> 71% 	...des jeunes affirment passer plus de deux heures/jour devant un écran
	<ul style="list-style-type: none"> 48% garçons 34% filles 	...affirment passer plus de deux heures par jour à jouer à des jeux vidéo ou naviguer à l'ordinateur
	<ul style="list-style-type: none"> 39 % 30 % 	<p>... des jeunes estiment que les jeunes de leur âge passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors durant la semaine</p> <p>... des jeunes estiment que les jeunes de leur âge passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors durant la fin de semaine</p>

Pourquoi est-ce important?

- La diminution du temps d'écran au profit de jouer à l'extérieur, particulièrement dans un contexte de jeu libre, offre un grand potentiel pour atteindre les recommandations en matière d'activités physiques.
- Il est important de promouvoir et soutenir la mise en œuvre de programme de réduction de temps d'écran au profit d'alternatives axées vers l'activité physique libre ou structurée à l'extérieur.

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Sois futé, écran fermé de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC</p> <ul style="list-style-type: none"> Programme clés en main dont l'objectif est de sensibiliser les élèves de la maternelle à la 6^e année (ainsi que leur famille) au temps passé devant les écrans. Ils sont invités à substituer 30 minutes d'activités récréatives ainsi qu'à limiter le temps d'écran à une heure ou moins par jour. 	Gratuit
<p>Défi à la dizaine sans écrans ou Défi à la dizaine sans télé ni jeux vidéo</p> <ul style="list-style-type: none"> Programme de réduction du temps d'écrans, présenté comme un jeu où les enfants marquent des points pour chaque période de la journée passée sans écrans Des outils et activités en classe sont disponibles pour bien préparer les élèves et soutenir leur engagement envers le défi. 	Gratuit
<p>Référentiel en gestion de risque : Enseignement en contexte de plein air de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)</p> <ul style="list-style-type: none"> Document rédigé pour aider les enseignants du réseau scolaire québécois à gérer les risques potentiels et réels inhérents aux cours d'éducation physique en contexte de plein air. Il comprend les politiques et les pratiques de gestion de risques applicables à tous les cours se déroulant en contexte de plein air. 	
<p>Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur présenté par un consortium d'organismes incluant le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).</p> <ul style="list-style-type: none"> Énoncé de principe (outil) s'appuyant sur une revue exhaustive de la littérature scientifique soulignant la contribution importante et nécessaire du jeu actif à l'extérieur au développement sain de l'enfant. On y traite, entre autres, de la préoccupation excessive à l'égard du jeu actif à l'extérieur non supervisé et du concept « d'hyperparentalité ». Les différences entre le « danger » et le « risque » sont abordées. Des recommandations sont proposées. 	Gratuit

Déplacements actifs

Constats et enjeux

Proportion élevée des jeunes qui affirment se déplacer habituellement de manière inactive pour se rendre à l'école

Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	• 61 %	...des jeunes affirment se déplacer habituellement de façon inactive.
	• 61 %	...des jeunes fréquentant une école située en Outaouais se déplacent habituellement de façon sédentaire.
	• 51 %	...des élèves qui habitent assez près de l'école pour se déplacer à pied (8084 élèves), la moitié n'utilisent pas exclusivement le transport actif pour se rendre à l'école.

Pourquoi est-ce important?

- Grand potentiel que les déplacements actifs procurent afin d'intégrer aux activités quotidiennes un mode de vie physiquement actif.
- Cible plus particulièrement les jeunes en milieu urbain ou résidant dans des noyaux villageois quoi qu'il soit également important d'initier les jeunes en milieu rural (transportés par autobus) aux bienfaits que procurent les déplacements actifs tout au long de la vie.

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Plan de déplacement scolaire* par MOBI-O, le CISSS de l'Outaouais et la Concertation pour saines habitudes de vie en Outaouais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarche visant à réaliser un plan de déplacement scolaire de concert avec l'école et la municipalité concernée. Le plan comporte une analyse du milieu et des habitudes de déplacement en plus de proposer des recommandations destinées à l'école et à la municipalité en vue de favoriser les déplacements à pied ou à vélo. <p>*Le concept des plans de déplacement scolaire a été développé dans le cadre du programme À pied, à vélo, ville active de Vélo Québec.</p>	Gratuit
<p>À l'école, à pied ou à vélo, je suis capable ! de MOBI-O et Ville de Gatineau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projet visant à encourager les élèves à se rendre à l'école à pied ou à vélo de façon sécuritaire. • Plusieurs activités sont organisées dans les écoles participantes telles que des formations sur la sécurité routière en collaboration avec la Société de l'assurance automobile du Québec et Enviro Éduc-Action, des trajets en autobus pédestre grâce au Trotibus de la Société canadienne du cancer ou encore l'organisation d'une journée de mobilisation festive ! 	\$
<p>Trotibus de la Société canadienne du cancer – Québec, ou autres projets de type pédibus (autobus pédestre) présenté par MOBI-O</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le programme Trotibus propose au milieu scolaire de mettre en œuvre un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied. Le programme se caractérise comme suit : Sécuritaire et encadré, trajets prédéterminés, arrêts planifiés et bénévoles accompagnateurs formés. • En Outaouais, le programme se déploie de le cadre des activités du projet À l'école, à l'école ou à vélo, je suis capable ! (voir ci-haut) 	Gratuit
<p>Programme cycliste averti de Vélo Québec et déployé en Outaouais par MOBI-O</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme vise à permettre aux élèves de cinquième et sixième année de se déplacer à vélo de façon sécuritaire et plus autonome dans leur environnement. • Se déroulant à l'école, le programme d'éducation allie des enseignements théoriques et pratiques sur la sécurité à vélo et donne aux élèves l'opportunité de faire l'expérience du vélo sur la route, en toute sécurité. 	\$
<p>Caravane vélo jeunesse coordonnée par Pointe-aux-jeunes, Gatineau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caravane dotée d'une flotte de vélos s'adressant aux jeunes de 10 à 12 ans visant à développer les habiletés à vélo et à apprendre les conseils de sécurité. Possibilité d'y inclure le programme Certificat cycliste averti. 	\$