

Montréal, le 10 décembre 2013

Madame Marie Malavoy
Ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Édifice Marie-Guyart
1035, rue De La Chevrotière
16e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
ministre@mels.gouv.qc.ca

Madame la Ministre,

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) a pris connaissance de votre réponse à la pétition déposée le 19 septembre 2013 réclamant la modification du *Régime pédagogique* pour garantir un minimum obligatoire hebdomadaire d'éducation physique et à la santé aux élèves. Alors que la réponse souligne que les écoles du Québec ont déjà la possibilité d'ajouter davantage d'heures d'éducation physique et à la santé, la réalité est que plusieurs écoles n'octroient pas aux élèves le temps d'éducation physique et à la santé proposé par le *Régime pédagogique* et que des disparités importantes existent entre les écoles. À titre d'illustration, le temps moyen alloué au cours d'éducation physique et à la santé au primaire est de 45 à 60 minutes par semaine¹ alors que le temps prévu par le *Régime pédagogique* est de 120 minutes par semaine. Devant l'épidémie d'obésité et le très faible niveau d'activité physique des jeunes, la Coalition Poids souhaite réitérer l'importance de mettre en place les conditions nécessaires pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école afin de contribuer à leur santé et à leur réussite éducative.

L'activité physique : un facteur de réussite et de persévérance

En plus des effets bénéfiques sur la santé, l'activité physique améliore les performances scolaires en favorisant notamment la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe. Elle favorise également le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire. De plus, les jeunes qui présentent une meilleure condition physique ont de meilleurs résultats scolaires.^{2,3,4,5,6}

Cinq interventions prometteuses, réalisables et qui font consensus

L'école est un milieu privilégié pour acquérir les connaissances, les habiletés et les habitudes qui permettront de mener une vie saine et active. Puisque seulement 7 % des jeunes atteignent un niveau suffisant d'activité physique⁷, la Coalition Poids a réuni un groupe d'experts pour établir un consensus quant à des interventions efficaces, prometteuses et réalistes pour le milieu scolaire visant à augmenter et à maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs à l'école. Cinq recommandations ont été identifiées et publiées en février 2013 :

1. Rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé;
2. Favoriser les activités physiques intramuros et parascolaires;
3. Intégrer l'activité physique à d'autres programmes d'enseignement;
4. Organiser et encadrer des récréations actives dans des cours d'école bien aménagées;
5. Favoriser les déplacements actifs entre le domicile et l'école.

Faire du Québec l'une des nations les plus en forme au monde

Les cours d'éducation physique et à la santé ont un rôle important pour développer les habiletés motrices de base, transmettre aux jeunes le plaisir d'être actifs, leur faire expérimenter différentes activités et leur permettre de découvrir celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie. Pour atteindre l'objectif fixé par la première ministre lors de son discours inaugural et faire du Québec la nation la plus en forme au monde d'ici 10 ans, l'initiation des jeunes au plaisir de l'activité physique dès le début du parcours scolaire est fondamentale.

À l'aube d'une politique nationale de prévention et ayant participé aux consultations publiques du livre vert intitulé *Le goût et le plaisir de bouger : vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique*, la Coalition Poids fonde beaucoup d'espoir d'y voir inclure ses propositions pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école. Puisqu'il est nécessaire d'assurer une cohérence dans les actions qui seront mises de l'avant par la *Politique nationale du sport, du loisir et de l'activité* du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport avec les travaux menés en parallèle par le ministère de la Santé, il me fera plaisir de vous rencontrer pour échanger plus en détail sur nos propositions.

Dans l'attente d'une rencontre éventuelle, veuillez agréer, madame la Ministre, mes sincères salutations,



Corinne Voyer
Directrice

¹ Éducation physique et santé Canada (2009). *Revendication*. Repéré le 22 octobre 2012 à www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec

² Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.

³ Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.

⁴ Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.

⁵ Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10). Repéré le 8 janvier 2013 à www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf

⁶ Rasberry, C. N. & coll. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1), S10-S20.

⁷ Jeunes en forme Canada (2011). *Ne laissons pas ces quelques pas être la source la plus importante d'activité physique de nos enfants après l'école*. Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Repéré le 28 janvier 2013 à <http://activehealthykids.s3.amazonaws.com/reportcard2011/ahkclongformreportcardfrench.pdf>