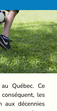
L'éducation physique en milieu scolaire

Une réponse à la sédentarité des jeunes?



On constate une augmentation de la sédentarité chez les jeunes au Québec. Ce phénomène a été exacerbé par la pandémie mondiale Covid-19. Par conséquent, les indicateurs de santé de nos jeunes sont à la baisse en comparaison aux décennies précédentes. Comment les cours d'éducation physique et à la santé peuvent agir en prévention et en réponse à ce phénomène?

La sédentarité chez les jeunes

Quelques faits sur l'état de santé et la sédentarité des jeunes :

- "Les jeunes ont aujourd'hui un VO2 max (mesure de la capacité cardiorespiratoire) inférieur d'environ 10% en moyenne par rapport à ceux de 1982". (La Presse, 2017)
- "Au Canada, moins de 1 enfant sur 10 atteint les recommandations en matière d'activité physique". (La Presse, 2015)

ARTICLE DE RECHERCHE

Comparaison du temps sédentaire en classe et de l'activité physique dans les salles de classe ordinaire et les espaces d'apprentissage ouverts chez les élèves du primaire

ARTICLE DE VULGARISATION

Le rôle de la famille dans l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil des enfants et des jeunes

ARTICLE DE VULGARISATION

Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage

ARTICLE DE PRESSE

La sédentarité a des impacts

ARTICLE DE PRESSE

- Santé des jeunes: «On s'en va vers une catastrophe.»

ARTICLE DE VULGARISATION

Pourquoi les filles sont-elles moins actives physiquement que les garçons? Résultats de l'étude longitudinale LOOK

ARTICLE DE PRESSE

- Activité physique: tout le monde dehors!

ARTICLE DE RECHERCHE

Une méthode pour favoriser la pratique d'activités physiques

L'impact positif du sport

ARTICLE DE PRESSE

Bouger plus et s'asseoir moins pour une meilleure santé mentale

ARTICLE DE RECHERCHE

Les bénéfices sur les élèves de l'utilisation des jeux vidéo actifs au sein du cours d'éducation physique

ARTICLE DE RECHERCHE

Promouvoir l'activité physique à l'école primaire pour les enfants de milieux défavorisés : enjeux, défis et pistes de solutions, leviers d'intervention efficaces

ARTICLE DE PRESSE

L'essor des activités physiques et leurs bienfaits à l'âge préscolaire

Le sport a un impact positif sur :

- la santé mentale et physique des jeunes;
- les performances scolaires;
- la motivation et le décrochage scolaire;

ARTICLE DE PRESSE

Éducation physique : comment et pourquoi nous jouons à des jeux

ARTICLE DE RECHERCHE

Les étudiants universitaires qui font du sport obtiennent de meilleurs résultats scolaires

ARTICLE DE RECHERCHE

Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale

ARTICLE DE RECHERCHE

Évaluation des effets d'un programme de 30 minutes au quotidien sur le rendement scolaire et la condition physique des élèves du niveau primaire

Ressources

- Actibloom : un portail pour les enseignants d'éducation physique et à la santé
- Savoir et agir : L'activité physique, le sport et les jeunes
- Adoption d'un mode de vie physiquement actif
- Fiches d'activités pour l'aménagement à l'extérieur
- laboratoire d'expérimentation du numérique en éducation physique (EPS)
- Éducation physique: une application mobile valide et stimule l'activité physique hors cours
- ACTIBLOOM
- FILLACTIVE
- ParticipACTION
- Vélo Québec ; Programme À pied, à vélo, ville active
- Directives canadiennes en matière d'activité physique

Article du RIRE

- Quelles sont les perceptions et les pratiques des enseignants en éducation physique et à la santé en ce qui concerne l'intégration scolaire des élèves présentant des difficultés comportementales?
- L'évaluation authentique en éducation physique et à la santé
- Plus d'éducation physique pour un meilleur rendement scolaire
- Entraîne ton cerveau! L'effet de l'activité physique sur le développement et la santé du cerveau
- L'activité physique bénéfique aux enfants avec un TDAH
- Les enfants handicapés et l'activité physique : une recherche se penche sur leur sentiment d'inclusion
- Apprendre en bougeant
- Pratique des sports, rendement scolaire et bien-être des jeunes : résultats d'une enquête PISA
- Les adolescents qui font du sport se sentent plus heureux et en santé
- Les parents qui croient que leur enfant aime l'activité doivent tout plus susceptibles de l'encourager à faire de l'activité physique
- TDAH : L'effet de l'activité physique sur la concentration
- La condition physique des enfants peut influencer leur mémoire

LES ENSEIGNANTS D'EDUCATION PHYSIQUE SPORTIVE

- La "sensibilité à" d'enseignants en éducation physique: le prisme du réinvestissement des acquis d'une formation continue en situation de travail
- L'insertion professionnelle des enseignants en éducation physique et à la santé au primaire et au secondaire au Québec

LES ÉLÈVES D'ÉDUCATION PHYSIQUE SPORTIVE

- L'ENGAGEMENT DE L'ÉLÈVE EN EPS: LA MOTIVATION AUTODÉTERMINÉE
- L'INTÉRÊT D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE DANS UNE SITUATION D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE DIFFÉRENCIÉE EN COOPÉRATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Une réalisation signée Tamara Jacob pour

CTREQ Le centre de transfert pour la réussite éducative du Québec

RIRE Réseau d'information pour la réussite éducative