

# Le projet de loi 86 et les saines habitudes de vie dans la gouvernance scolaire

Présentation dans le cadre de la commission Culture et Éducation,  
le 8 mars 2016

*Déposé à Québec le 5 avril 2016*



*Document rédigé par :*

Jean-Claude Drapeau, président

Avec le soutien de :

Véronique Marchand, directrice des opérations

Sont présents pour représenter l'organisme :

Jean-Claude Drapeau, enseignant d'éducation physique retraité du cégep de Rimouski et président de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ).

Geneviève Leblanc, enseignante en éducation physique et à la santé à l'école Montagnac, membre du conseil d'administration de la FÉÉPEQ.

NOTE PRÉLIMINAIRE : la FÉÉPEQ a accepté de participer à ces audiences car le projet de loi met au jeu le concept de saines habitudes de vie. À ce titre les enseignantes et les enseignants en éducation physique et à la santé sont directement interpellés par cette proposition. Cependant, comme pour tous les autres enseignants ou titulaires, il appartient à leur syndicat respectif de les représenter et de fournir un point de vue sur le projet de loi dans son ensemble. La FÉÉPEQ ne se prononce que sur la pertinence de l'inclusion des saines habitudes de vie et sur une vision pour favoriser son intégration concrètement dans l'École milieu de vie et d'éducation

© Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, 2016

2500, boul. de l'Université - FASAP

Sherbrooke, Québec

J1K 2R1

[www.feepeq.com](http://www.feepeq.com)

[info@feepeq.com](mailto:info@feepeq.com)

La fédération est un organisme sans but lucratif qui représente des enseignants d'éducation physique qui sont membres sur une base volontaire. Sa mission consiste à intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de «l'éducation physique et à la santé» de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyennes et citoyens.

### Introduction

Nous vous remercions de nous fournir l'occasion de nous exprimer sur l'inclusion des saines habitudes de vie au projet de loi 86. Comme enseignants œuvrant tous les jours à relever le défi de l'éducation et plus spécifiquement de l'éducation à la santé, nous saluons cette orientation politique du gouvernement. Celle-ci s'inscrit dans la lignée d'autres politiques annoncées, notamment celle qui est à venir sur le loisir et le sport, à laquelle s'ajoutera comme nouveauté le volet activité physique.

Cette orientation stratégique transversale du gouvernement et les politiques qui en découlent vont dans le sens des suggestions et des attentes des organismes de la communauté, des municipalités et du monde scolaire, tout représentant confondu, qui ont été émises dès la consultation dans les régions du Québec, en 2013.

Par contre, on le sait, ces politiques auront de l'impact dans la mesure où elles seront complémentaires en pratique et que la cohérence aux plans législatif, réglementaire et financier sera présente. Ceci est essentiel dans le contexte déplorable où la sédentarité fait son œuvre de plus en plus tôt chez les jeunes, mais aussi de plus en plus tôt chez les moins jeunes. Ce leadership venant du haut de la pyramide est nécessaire pour permettre l'implication dynamique et concertée de l'ensemble du milieu civil tant municipal que communautaire, et du monde de l'Éducation.

### Passer à l'action, tous ensemble.

Heureusement sur le terrain, le Québec est en marche significativement afin de chercher à renverser la situation pour devenir une société plus active et en santé.

Pensons à Pierre Lavoie, l'homme, le parent, l'athlète, l'organisateur avec toute son équipe derrière le GDPL, parlons aussi du Véhicube qui ne cesse de sillonner la province.

Ajoutons la Table pour un mode de vie physiquement actif (TMVPA) qui réunit différents ministères et organismes du monde municipal, civil et de l'éducation, que préside Sylvie Bernier, elle-même ambassadrice des saines habitudes de vie. Soulignons l'impact des fédérations de sports et de plein air, de Québec en forme, du Réseau du sport étudiant à l'école et de différents organismes qui apportent une expertise nouvelle pour aider à développer les saines habitudes de vie dans la société.

Déjà des fruits du travail peuvent être constatés : notons comme phénomène émergent les différents événements participatifs qui s'organisent au Québec et qui sont de plus en plus populaires. Par contre, il faut agir toujours plus significativement pour espérer devenir une société plus active et en santé. Le défi reste énorme et il implique de réaliser rien de moins qu'un changement de culture.

À cet égard, l'histoire nous a appris l'importance du rôle de l'éducation comme outil de changement pérenne et durable. Voici d'ailleurs une citation fort à propos de Nelson Mandela : « L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde ».

### Le rôle de l'école.

Lieu d'éducation par excellence, l'école peut devenir la pierre angulaire de ce changement tant comme milieu d'enseignement et d'apprentissage que comme milieu de vie.

L'école se doit de servir d'exemple et de référence auprès des jeunes, des parents et de la société en général. C'est une responsabilité exigeante, mais essentielle pour le

futur de nos jeunes et de la société plus globalement. C'est possible et déjà des écoles relèvent ce défi avec brio.

L'inclusion des SHV dans le projet de loi # 86 se veut donc un pas législatif qui oriente dans la bonne direction. Cela constitue une reconnaissance formelle de l'importance du rôle que l'école peut jouer afin d'éduquer aux saines habitudes de vie, et ce dans une perspective à court, moyen et long terme.

Le programme de formation de l'école québécoise (PFEQ) constitue un levier opportun qui peut permettre à l'équipe-école de favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie. Pour un, le domaine général de formation Santé et bien-être est souvent méconnu, mais son intention éducative est des plus appropriée : «amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, de la sécurité et de la sexualité».

Puis plus spécifiquement, les compétences du programme d'éducation physique et à la santé favorisent une approche d'enseignement inclusive visant à permettre à chaque jeune de cheminer au fil des ans pour adopter un mode de vie sain et actif. De plus, les cours obligatoires d'éducation physique et à la santé constituent une mesure universelle par excellence.

Ainsi vus, les cours d'éducation physique et à la santé sont le moyen à privilégier à la base pour permettre l'acquisition des saines habitudes de vie. Cependant, les apprentissages à réaliser par les jeunes peuvent être enrichis grâce à l'enseignement des titulaires du niveau primaires ou des enseignants-matières du niveau secondaire.

L'implication et la complémentarité de l'ensemble de l'équipe-école prennent ici tous leurs sens, tant pour faciliter l'acquisition de saines habitudes de vie en classe que pour faire vivre des activités physiques complémentaires : cours d'école, parascolaire intramuros ou extrascolaire, sportif ou de plein air, transport actif et

autres. Ajoutons les activités particulières ou des conférences qui peuvent outiller le jeune à différents égards à propos de l'alimentation, du stress, de l'image corporelle, du sommeil, du tabac, des drogues et autres.

Le potentiel est là dans l'école pour éduquer aux saines habitudes de vie. Déjà, plusieurs belles réussites sont connues et peuvent nous servir de référence. Pensons à Pierre-de-Coubertin à Montréal-Nord, François-Williams à St-Amable ou St-Maxime à Laval.

Cependant, l'enjeu de l'accessibilité à tous les jeunes de l'école demeure une priorité qu'il ne faut jamais perdre de vue. C'est d'autant plus important que l'impact de l'amélioration des attitudes et des comportements des jeunes, au niveau de leurs habitudes de vie, se transpose rapidement au niveau de la persévérance et de la réussite.

#### Recherche et réussite.

Les recherches démontrent une influence bénéfique des cours d'éducation physique et à la santé sur les résultats des jeunes en mathématique, en lecture et au niveau de la concentration. L'expérience qui se vit présentement avec quatre commissions scolaires, en Outaouais, est fort révélatrice et confirme les résultats d'autres recherches sur le sujet. Ce projet implique la complémentarité planifiée de cours d'éducation physique et de périodes d'activités physiques, avant l'enseignement en classe ou même durant la classe. À l'annexe 1, des précisions supplémentaires sont présentées.

D'autres recherches démontrent des impacts significatifs avec l'augmentation du temps d'enseignement d'éducation physique et à la santé, d'autres avec l'augmentation de l'intensité et du temps d'activités physique ou mettent en lumière l'importance du développement de la motricité notamment chez les personnes en surpoids. Le domaine de la recherche mériterait à être davantage soutenu, notamment par plus de projets de recherche propre au Québec.

### Une conclusion.

Faire des saines habitudes de vie une orientation privilégiée dans l'organisation et la gouvernance des commissions scolaires constitue un choix judicieux à court, moyen et long terme. À court terme, puisque celles-ci ont un potentiel réel pour favoriser la persévérance et la réussite scolaire des jeunes. La recherche nous le démontre amplement. À moyen terme, la portée de cette réussite et de l'adoption de saines habitudes de vie est garante d'une vie professionnelle bien remplie. À plus long terme, toutes deux contribueront à hausser les probabilités d'une meilleure qualité de vie en vieillissant.

Cependant, pour relever ce défi, la contribution de la communauté est nécessaire afin de permettre à l'École de jouer encore mieux son rôle d'Éducation et de favoriser la Réussite du plus grand nombre possible. C'est pourquoi nous appuyons la proposition d'ajout d'une personne désignée «afin notamment de favoriser la prise en compte, dans les décisions du conseil scolaire, .... des saines habitudes de vie». (extrait de l'article 153.2, page 19)

### Le projet de loi : suggestion et questions.

À propos du projet de loi, à l'article 153.2, «élection par le comité de parents», nous suggérons à la page 19 que soit ajouté le terme «Activité physique» comme l'une des provenances d'éligibilité pour le candidat des saines habitudes de vie.

Cette portion de l'article se lirait ainsi : **4<sup>ième</sup> le milieu de l'activité physique ou du sport ou de la santé** (voir l'annexe 2 pour les définitions d'activité physique et sport).

Après relectures, nous avons toujours un questionnement avec le passage suivant du texte de loi.

« 3. Postes réservés aux personnes de la communauté

«i. *élection élargie*

«153.1. Dans le cas où le seuil de parents requis en application du troisième alinéa de l'article 148 est atteint, le secrétaire général doit, entre le 1<sup>er</sup> et le 15 septembre précédant la fin du mandat des membres du conseil scolaire, permettre aux personnes répondant aux conditions prévues par la présente loi de poser leur candidature à l'élection pour les postes visés aux paragraphes 3° et 4° de l'article 143. Dans ce cas, les postes visés à ces paragraphes sont considérés indistinctement et tous les candidats doivent être domiciliés sur le territoire de la commission scolaire.»

Qu'est-ce qui explique la différence de cet article par rapport à l'article «153.2 où les postes sont identifiés spécifiquement et où le fait d'être domicilié sur le territoire de la commission scolaire ne s'applique pas, sauf en fonction du lieu de travail ? Nous croyons nécessaire que le poste identifiés aux saines habitudes de vie soit nommément maintenu peu importe le mécanisme d'élection choisi. De plus, nous demandons que le lieu de résidence sur le territoire de la commission scolaire soit exigé.

Finalement, à l'article «153.2, en lien avec l'extrait suivant : «Pour poser sa candidature à l'un de ces postes, toute personne intéressée doit être appuyée par un organisme actif au niveau national ou local dans le milieu pour lequel il pose sa candidature,...» ; il faudrait ajouter le niveau régional.

### Conclusion

Comme mot de la fin, sachez que les enseignantes et enseignants en éducation physique et à la santé seront heureux de continuer à contribuer au défi du changement de culture à réaliser pour devenir un peuple plus actif et en santé.



## **ANNEXE # 1- Activité physique et apprentissage : Un levier pour la réussite scolaire.**

En Outaouais depuis 2011, certaines écoles se mobilisent pour la réussite de l'élève par le biais de mise en place de programme d'activité physique quotidienne immédiatement avant les apprentissages en français et ou en maths. Ces projets ont été mis en place suite à des travaux d'un comité de développement composé de conseillers pédagogiques, d'une personne ressource régionale en difficultés d'apprentissage, d'enseignants du primaire et du secondaire, tant en EPS que de titulaires, et de 2 directions d'écoles.

Inspirés en Outaouais d'une part des travaux de Dr. John Ratey de l'Université Harvard qui nous révèlent que le facteur neurotrophique cérébro-dérivé joue un rôle central sur la disposition du cerveau aux apprentissages. D'une autre part, des initiatives de Paul Zientarsky, du District 203, en Illinois. L'activité physique quotidienne devient un levier pour la réduction d'écarts pédagogiques. En Illinois, on y jumèle des pratiques pédagogiques efficaces en littératie et numératie à des séances de préparation en activité physique. Les suivis de cohortes des neuf dernières années dans ce milieu nous démontrent une augmentation significative des résultats des élèves suite à des interventions ciblées en activité physique précédant d'autres en littératie/ numératie.

Certaines écoles de l'Outaouais se mobilisent alors.

De plus, au Québec, les professeurs Turcotte et Berrigan de l'Université de Sherbrooke ont validé la portée d'un programme d'activité physique quotidienne sur la concentration de l'élève. 20 minutes d'activité physique avant les apprentissages scolaires seraient souhaitables pour disposer le cerveau aux apprentissages.

Les deux applications possibles:

- a) Activité physique avant les apprentissages.
- b) La pause active pour ramener la concentration en classe.

#### Activité physique avant les apprentissages

En Outaouais, les projets consistent à jumeler un programme d'activité physique quotidienne et des pratiques pédagogiques efficaces, fréquentes et intensives afin d'accélérer les apprentissages de nos élèves et par le fait même réduire l'écart pédagogique en français ou en mathématique pour atteindre les exigences du PFÉQ selon une analyse de la convention de gestion du milieu.

Les milieux sont accompagnés pour les pratiques de gestion relatives à la mise en place du projet. De la formation est offerte aussi sur « la boucle du quoi faire en classe » qui suit les 25 minutes d'activité physique. L'éducateur physique joue donc un rôle de premier plan dans la réussite de l'élève et accompagne l'équipe école dans la mise en place d'activités qui favorisent la disposition du cerveau aux apprentissages. Les titulaires classe et enseignants de français et mathématiques et d'éducation physique se mobilisent de concert pour la réussite de l'élève chacun dans leur champ d'expertise.

#### La pause active pour ramener la concentration en classe.

Les enseignants utilisent également la pause active en classe, au besoin, lorsqu'ils constatent que les élèves sont moins centrés sur la tâche...Les éducateurs physiques sont là pour modéliser les pauses actives qui seront par la suite vécues en classe.

La pause active pour ramener la concentration de l'élève a aussi été retenue comme application possible. Les travaux de l'University of North Carolina auprès des élèves du primaire, et de l'University of Chattanooga au secondaire ont servis de références.

Sources scientifiques au projet : John Ratey, Sylvain Turcotte, Félix Berrigan

Sources pratiques : Paul Zientarski, PE Consultant/Educational Consultant/Author

Mélanie Huard : personne ressource régionale aux services régionaux de soutien et d'expertise,

Erik Guimond : Enseignant en éducation physique et à la santé et Responsable du Dossier EPS à la CSPO

Sébastien Tremblay, conseiller pédagogique à l'éducation physique et à la santé à la CSCV

Pour plus d'information, contactez Mélanie Huard à [huardmel@cspo.qc.ca](mailto:huardmel@cspo.qc.ca)

## ANNEXE # 2- Définitions des termes activité physique et sport.

### 1- Source Wikipédia :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Activit%C3%A9\\_physique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Activit%C3%A9_physique)

L'**activité physique** regroupe à la fois l'exercice physique de la [vie quotidienne](#) (à la maison, lors du [jardinage](#), des courses, commissions et autres [ravitaillements](#), lors du travail, de la [marche](#), de l'usage des [escaliers](#), des [déplacements](#) et des modes de [transport](#)), l'activité physique de [loisirs](#), et la pratique [sportive](#). Selon l'[OMS](#), le sport est un « [sous-ensemble](#) de l'activité physique, spécialisé et organisé »<sup>1</sup>. (1- [Activité physique, contextes et effets sur la santé. Inserm 2008 \[archive\]](#))

### 2- Source OMS :

<http://epsaps.unblog.fr/2008/10/08/447/>

#### Qu'est-ce que l'activité physique ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il s'agit de « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos ».

#### L'activité physique est-elle synonyme d'activité sportive ?

- Les activités physiques et sportives représentent **un continuum allant de l'inactivité à une activité au moins modérée jusqu'à la pratique d'activités d'intensité élevée de façon régulière** (comme chez les sportifs de haut niveau).
- Selon l'OMS, **le sport est un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé »**, c'est une « activité revêtant la forme d'exercices et / ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives ».
- En d'autres termes, le sport est la forme la plus sophistiquée de l'activité physique, mais l'activité physique ne se réduit pas au sport, elle comprend aussi l'activité physique dans la vie de tous les jours, à la maison, au travail, dans les transports et au cours des loisirs non compétitifs.

### **3- Au Québec, qu'en est-il ?**

Roger Boileau «Le terme **sport** doit être précisé car il entretient certaines ambiguïtés. D'une part, la société canadienne-française des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles ainsi que l'Église mettent un certain temps à le distinguer de d'autres pratiques corporelles et l'associent longtemps à des termes plus généraux comme « amusement » et « jeux ». D'autre part, les auteurs contemporains se sont longtemps contentés de généralisations et de simplifications, sinon de refus de le définir, à cause d'un profil jugé trop hétérogène. Nous retenons dans ce travail la définition récente de Donald Guay dont l'ouvrage, La culture sportive, vise justement à construire le concept « sport » de façon à ce que le phénomène puisse être circonscrit comme objet d'observation distinct des autres manifestations corporelles. Cette définition a été élaborée à partir d'une étude empirique des énoncés qui le nomment, au XIX<sup>e</sup> et au XX<sup>e</sup> siècles, sur les scènes sportives nord-américaines, européennes ou internationales.»

**Définition :** «LE SPORT EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, COMPÉTITIVE ET AMUSANTE, PRATIQUÉE EN VUE D'UN ENJEU SELON DES RÈGLES ÉCRITES ET UN ESPRIT PARTICULIER, L'ESPRIT SPORTIF, FAIT D'ÉQUITÉ, DE DÉSIR DE VAINCRE ET DE LOYAUTÉ.»

#### **Sources :**

Boileau, R. (2007). *L'Église et le sport au Québec à la lumière du concept d'acculturation*. (Doctorat), Laval, Québec.

Guay, D. (1993). *La culture sportive*. Paris: PUF.