

**Date d'émission :** Le 5 octobre 2017

**En vigueur :** Jusqu'à abrogation ou modification

**Objet :** ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE DANS LES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES, DE LA 1<sup>re</sup> À LA 8<sup>e</sup> ANNÉE

**À l'attention des :** Directrices et directeurs de l'éducation  
Agentes et agents de supervision et secrétaires-trésorières et trésoriers des administrations scolaires  
Directrices et directeurs des écoles élémentaires

**Référence :** La présente note remplace la note Politique/Programmes n° 138 du 6 octobre 2005.

---

## INTRODUCTION

L'objectif de cette note est de s'assurer que tous les élèves du palier élémentaire<sup>1</sup> aient la possibilité de s'adonner à des activités physiques pendant la journée scolaire. L'activité physique est essentielle à la croissance saine et au développement des enfants et des jeunes. Elle peut avoir un effet positif sur leur condition physique et aider à poser les fondements d'une vie saine et productive. La participation à des activités physiques et la réduction de la sédentarité sont reconnues comme favorisant le bien-être, et le bien-être est un facteur important de la réussite scolaire et globale des élèves. Fournir aux élèves du palier élémentaire des occasions d'être physiquement actifs rejoint deux des objectifs de l'éducation en Ontario – promouvoir le bien-être et atteindre l'excellence, tel qu'énoncé dans [Atteindre l'excellence – Une vision renouvelée de l'éducation en Ontario, 2014](#). Susciter la participation quotidienne des élèves à des activités physiques contribue également à créer une culture de l'activité physique à l'école, ce qui peut inculquer à tous les enfants et à tous les jeunes la valeur de l'activité physique tout au long de la vie, et les aider à améliorer leur santé et leurs résultats d'apprentissage.

## EXIGENCE

Les conseils scolaires<sup>2</sup> sont tenus de veiller à ce que tous les élèves du palier élémentaire, y compris celles et ceux ayant des besoins particuliers en matière d'éducation, fassent au moins vingt minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, chaque jour de classe pendant les heures d'enseignement.

---

1. Aux fins de la présente note, le terme *élèves du palier élémentaire* s'applique aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année des écoles financées par les fonds publics.

2. Dans le présent document, *conseil(s) scolaire(s)* et *conseil(s)* font référence aux conseils scolaires de district et aux administrations scolaires.

L'exigence minimale de vingt minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, peut être complétée en un seul bloc de temps pendant la journée d'enseignement ou en plusieurs courts blocs de temps au fil de la journée d'enseignement.

## **PRATIQUES À PRENDRE EN CONSIDÉRATION**

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* fondées sur de récentes études recommandent que « [p]our une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour. »<sup>3</sup> Ces directives recommandent également de « passer plus de temps à l'extérieur » et d'encourager les enfants et les jeunes à participer à une variété d'activités physiques dans des situations et contextes variés.

Pour améliorer leur bien-être et leur réussite, tous les élèves doivent s'efforcer d'atteindre des niveaux élevés d'activité physique et de limiter la sédentarité sur une base quotidienne. Pour les aider à atteindre cet objectif, les éducatrices et éducateurs pourraient envisager d'interrompre des périodes de temps sédentaires plus longues au cours de la journée scolaire en intégrant des occasions d'être physiquement actifs pendant les heures d'enseignement.

## **MISE EN ŒUVRE**

Les conseils scolaires sont responsables de la mise en œuvre de cette politique et de la formation connexe. S'assurer que les élèves fassent au moins vingt minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, chaque jour de classe pendant les heures d'enseignement relève de la responsabilité collective des directions d'école et d'autres professionnels de l'éducation.

Toutes les activités doivent être adaptées, au besoin, pour veiller à ce que tous les élèves, y compris celles et ceux ayant des besoins particuliers, puissent y participer. Ces ajustements doivent être conformes aux adaptations et modifications figurant dans le plan d'enseignement individualisé de l'élève.

L'activité physique quotidienne peut être intégrée à la journée d'enseignement de maintes façons. Par exemple, l'intégration de blocs de cinq, dix ou quinze minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, dans les programmes d'études peut se révéler une bonne approche pour rencontrer l'exigence minimale de vingt minutes par jour et également pour la création d'une culture qui favorise l'activité physique à l'école. Vingt minutes d'activité physique ou plus, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant une classe normale d'éducation physique et santé seraient également conforme aux exigences d'activité physique quotidienne. Comme l'activité physique n'est qu'une des

---

3. *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil* (Toronto : Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2016).

---

composantes d'un programme complet d'éducation physique et santé, il y aura des jours où le cours d'éducation physique et santé ne comprendra pas au moins vingt minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse. Ces jours-là et les jours où il n'y a pas de classe d'éducation physique et santé, d'autres occasions doivent être introduites pour atteindre au moins vingt minutes d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant la journée d'enseignement.

## **SÉCURITÉ**

Comme mentionné dans le document *Le curriculum de l'Ontario, de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année : Éducation physique et santé*, 2015, l'attention portée à la sécurité, y compris la sécurité physique et émotionnelle, fait partie intégrante de la planification et de la mise en œuvre pédagogiques.

La responsabilité principale d'assurer des pratiques sécuritaires incombe au conseil scolaire et à ses employés. Il revient à la direction d'école de veiller à ce que tous les élèves, y compris celles et ceux ayant des besoins particuliers en matière d'éducation, aient la possibilité de participer en toute sécurité à des activités physiques quotidiennes. Il faut déterminer les risques potentiels et élaborer des procédures pour prévenir ou minimiser les incidents et les blessures, et intervenir, le cas échéant.

Comme mentionné à la page 18 du programme-cadre *Éducation physique et santé*, « [i]l s'avère donc primordial d'offrir un milieu d'apprentissage où tous les élèves apprennent et s'épanouissent indépendamment de leur morphologie, leur culture, leur race, leur religion, leur genre, leur orientation sexuelle ou leurs habiletés. »

## **RAPPORTS ET RESPONSABILITÉ**

Les conseils scolaires élaboreront et établiront un processus pour superviser la mise en œuvre des exigences énoncées dans cette note. Les conseils scolaires et les directions d'école devraient aussi prendre les mesures qui s'imposent pour que les parents soient tenus au courant de la participation de leurs enfants à ces activités physiques quotidiennes.