

Comment promouvoir l'importance du sport à l'école

Une boîte à outils pour les directeurs

Index

Introduction

1. [Évaluer les politiques et programmes de santé et d'activités physiques à l'école et développer un plan d'amélioration](#)
2. [Aborder l'activité physique et la nutrition](#)
3. [Établir un conseil de la santé à l'école](#)
4. [Chercher à améliorer le niveau général des activités physiques en favorisant les attitudes positives à l'égard de l'activité physique](#)
5. [Utiliser une approche à composantes multiples pour promouvoir l'activité physique chez les jeunes](#)
6. [Impliquer les jeunes pour déterminer des dispositions et activités appropriées](#)
7. [Mettre en place une éducation à la santé qui apporte aux élèves les savoirs, attitudes, compétences, et expériences nécessaires pour une alimentation saine et des activités physiques tout au long de la vie](#)
8. [Mettre en place un programme d'activité physique complet dont une éducation physique de qualité est la pierre angulaire](#)
9. [Rendre l'activité physique interdisciplinaire](#)
10. [Inclure la famille ou des éléments familiaux](#)

Introduction

Cette boîte à outils s'adresse aux directeurs pour les aider à promouvoir l'importance du sport à l'école. Les étapes proposées aideront les directeurs à :

- développer un plan pour améliorer la santé et les politiques et programmes d'activités physiques à l'école ;
- aborder l'activité physique et la nutrition ;
- établir un conseil de la santé à l'école ;
- améliorer le niveau général des activités physiques ;
- utiliser une approche à composantes multiples pour promouvoir l'activité physique ;
- impliquer les jeunes pour déterminer des dispositions et activités appropriées ;
- mettre en place une éducation à la santé ;
- mettre en place un programme d'activité physique complet ;
- rendre l'activité physique interdisciplinaire ;
- inclure la famille ou des éléments familiaux.

1. Évaluer les politiques et programmes de santé et d'activités physiques à l'école et développer un plan d'amélioration

L'autoévaluation et la planification apportent une structure à un programme de santé scolaire coordonné, comme une carte oriente un automobiliste. L'autoévaluation décrit où en est le programme, et le plan donne la destination et les directions pour apporter des améliorations. Un plan scolaire de la santé aura le plus de chance d'être efficace s'il se base sur une analyse systématique des politiques et pratiques existantes, guidées par les données de la recherche, et s'il est développé par une équipe composée d'enseignants, de parents, d'administrateurs scolaires, d'élèves et de membres de la communauté.

L'analyse globale ne devrait pas se limiter au contenu de matériels et initiatives (existants ou non), mais devrait aussi intégrer les opinions de tous les intervenants dans le processus de développement et de mise en place des programmes d'éducation physique – élèves, enseignants et autres membres du personnel scolaire. Des questionnaires d'évaluation pourraient être développés à cette fin. En matière de critères d'évaluation, l'analyse devrait faire ressortir l'exactitude, l'acceptabilité, la faisabilité et l'accessibilité des politiques et programmes d'éducation physique.

L'objectif de l'évaluation est d'aider les écoles à conduire une analyse claire, compétente et cohérente de leur programme et de leur politique d'éducation physique. Les résultats peuvent permettre aux écoles de renforcer le programme existant, de développer leur propre programme, ou de choisir un programme de référence qui soit approprié et efficace pour fournir une éducation physique de grande qualité dans les écoles. À son tour, un programme de grande qualité peut améliorer la capacité de l'école à influencer de façon positive les compétences motrices et les comportements d'activité physique chez les élèves.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de faire connaître aux directeurs l'importance d'évaluer les politiques et programmes scolaires en matière de santé et d'activité physique afin d'œuvrer à leur amélioration.

Ressources en ligne

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)
Ce document est un guide avec des étapes simples d'analyse, de préparation et de conception d'initiatives en éducation physique.
- [Physical Education at School in Europe](#)
Ce document apporte des informations sur des stratégies nationales, des initiatives à grande échelle dans l'intégration des sports en éducation, ainsi qu'une analyse du cursus et des suggestions pour construire un bon cursus d'éducation physique.

Ressources en ligne

- [World-wide Survey of School Physical Education](#)
Le document présente des découvertes dans les cursus et programmes d'éducation physique dans le monde, avec des suggestions pour bien intégrer le sport dans les cursus scolaires.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Comme le nom l'indique, il s'agit d'un outil en ligne pour aider les directeurs ou enseignants à évaluer et analyser le cursus d'éducation physique – il comprend des questionnaires, des suggestions pour conduire une enquête.

2. Aborder l'activité physique et la nutrition

Une nutrition adéquate et l'activité physique sont les pierres angulaires d'une bonne santé et doivent être intégrées de façon complémentaire dans un programme de santé scolaire complet. La nutrition sert de carburant à l'activité physique. L'Organisation Mondiale de la Santé a développé la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé qui attire l'attention sur l'importance de l'équilibre entre nutrition et activité physique. La nutrition et l'activité physique sont liées de plusieurs façons. La prévalence du surpoids chez les enfants et adolescents a considérablement augmenté dans certains pays développés et en voie de développement. La cause première du surpoids et de l'obésité est un déséquilibre entre l'apport calorique de la nourriture et les dépenses énergétiques venant de l'activité physique. L'activité physique en soi ne garantit donc pas une bonne santé. Quand elles favorisent une activité physique saine, les écoles devraient également :

- permettre aux élèves de choisir et consommer des aliments sains et nourrissants et les y aider ;
- laisser suffisamment de temps pour les repas et la récréation ;
- dissuader les élèves de consommer de la malbouffe ;
- ne pas employer la nourriture comme récompense ou punition.

Une mauvaise alimentation et un comportement sédentaire comptent parmi les principaux facteurs de risque de maladies chroniques responsables de 59% des 56,5 millions de décès annuels et 46% des maladies mondiales. Reconnaissant ce problème majeur de santé publique, l'OMS a formulé une Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé pour mobiliser des actions internationales, nationales et locales qui encouragent et aident les gens à s'alimenter sainement et à vivre activement. Il y a des preuves claires et solides qu'une consommation élevée d'énergie – sucre, amidon et graisse – associée à une inactivité physique constitue le facteur déterminant de maladies chroniques liées à la nutrition. Une alimentation saine et une activité physique sont essentielles à une bonne nutrition et nécessaires à une vie longue et saine. Manger des aliments à haute valeur nutritive et équilibrer l'activité physique nécessaire pour rester en bonne santé est essentiel à toutes les étapes de la vie. Consommer trop de nourriture riche en énergie et faible en nutriments essentiels contribue à des excès d'énergie, du surpoids et à l'obésité. Les recommandations simples mais extrêmement importantes de l'initiative mondiale sont de manger moins de nourritures richement caloriques, en particulier les aliments riches en acides gras trans et en sucre ; consommer des aliments avec des graisses non saturées ; utiliser moins de sel ; consommer beaucoup de fruits et légumes ; choisir des aliments d'origines végétales et marines ; et être physiquement actif au moins trente minutes par jour.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est d'apporter des connaissances sur la façon dont la nutrition est en corrélation avec l'activité physique et comment la promotion d'une nutrition adéquate et des activités physiques peut constituer la pierre angulaire d'une bonne politique de santé à adopter par l'école.

Ressources en ligne

- [WHO information series on school health](#)

Ce document fait partie de la série d'informations de l'OMS sur la santé à l'école, préparée pour sa Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Son but est de renforcer les efforts pour éduquer les jeunes aux bienfaits de l'activité physique et d'aider les écoles à proposer aux élèves et au personnel des occasions d'être physiquement actifs.

- [Dietary guidelines](#)

Ce guide alimentaire est une source de conseils en nutrition. Ces recommandations peuvent aider les gens à faire des choix plus sains en matière d'alimentation et de boissons et servent de fondation à des politiques et programmes de nutrition essentiels.

- [School health guidelines](#)

La page donne accès à une recherche synthétisée et à des bonnes pratiques dans la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique dans les écoles, aboutissant à neuf directives.

- [Physical Activity and Nutrition for Health](#)

Ce livre vous aidera à promouvoir la remise en forme et l'alimentation chez les élèves et le personnel, et ses outils de service à la nutrition vous aideront à recueillir le soutien des parents et des membres de la communauté pour favoriser la réussite des élèves.

3. Établir un conseil de la santé à l'école

Un réseau d'intervenants pertinents (p.ex. personnel scolaire, parents, groupes de la communauté locale, organisations dans le domaine de la santé) et une collaboration efficace sont nécessaires pour mettre en place des programmes d'activité physique dans des cadres spécifiques (p.ex. l'école, la communauté) et pour diffuser des messages sur l'activité physique via des médias pertinents. Ces réseaux et partenariats nécessitent un partage de valeurs, un respect mutuel et une articulation habile d'arguments entre intervenants. Cela comprend aussi un accord sur des objectifs qui valorisent tous les intervenants.

Un changement de plan sur l'activité physique nécessite un leadership et une coordination intersectorielle. Là où c'est possible, on pourrait partir de mécanismes ou de structures existantes ; sinon, une équipe de coordination peut être composée d'intervenants pertinents. Une large représentation dans l'équipe de coordination est recommandée. Les rôles appropriés de cette équipe devraient être déterminés en fonction du contexte local et peuvent inclure les suggestions suivantes : – coordonner les actions des différents secteurs et intervenants ; – créer un environnement où les intervenants poursuivent leurs stratégies et actions ; – faciliter le développement et la mise en place d'un plan d'action et de programmes nationaux, comprenant la mobilisation de ressources ; – superviser la mise en place du programme ; – se charger de développer la coordination entre différents niveaux administratifs (national, régional, local).

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est d'apporter les savoirs et connaissances pour établir un conseil scolaire de la santé. Ce conseil peut comprendre de nombreux intervenants différents et appuyer l'école dans sa politique pour promouvoir le sport à l'école.

Ressources en ligne

- [A guide how to set up a school health council](#)
Le site propose un guide par étapes pour établir un conseil de la santé à l'école.
- [Establishing school health council](#)
Les écoles devraient prendre des mesures pour favoriser un environnement sain pour les élèves, le corps enseignant et le personnel. Une façon d'y parvenir est de créer un conseil consultatif de la santé pour évaluer le statut de l'école, émettre des recommandations de politique et garder l'œil sur les questions de santé. Le conseil devrait comprendre des élèves, parents, enseignants, administrateurs, des autres membres du personnel et des représentants de la communauté.
- [A guide for forming school health team](#)
Le document donne des informations sur les personnes qui peuvent être impliquées, les mesures à prendre, etc.
- [Promoting healthy youth, schools and communities](#)
Un guide pour conseils de la santé. Il donne des informations sur les approches pour établir un conseil et le gérer avec succès.

4. Chercher à améliorer le niveau général des activités physiques en favorisant les attitudes positives à l'égard de l'activité physique

À ce jour, la plupart des études qui ont été menées dans les écoles pour augmenter les niveaux d'activité physique ont uniquement permis d'augmenter ces niveaux pendant la journée scolaire. De plus, de nombreux programmes favorisant les activités physiques à l'école étaient spécifiquement consacrés aux activités qui améliorent la forme physique, telles que des courses chronométrées. Si ces deux augmentations en activité physique et en fitness sont importantes pour la santé, les activités intensives telles que la course chronométrée n'inspirent pas forcément une attitude positive envers les activités physiques ou des changements de comportement durables. C'est peut-être pourquoi les programmes uniquement consacrés à la forme physique ne parviennent pas à changer les niveaux généraux d'activité physique. Il peut donc être plus important pour les programmes de se consacrer à favoriser l'attitude positive des enfants envers l'activité physique dans l'espoir d'influencer les niveaux globaux d'activité physique, qui peuvent ainsi à leur tour avoir un impact sur la forme physique.

Stratégies:

- Créer une expérience d'activité physique qui soit amusante et centrée sur le bien-être des jeunes, leur prise de confiance et le plaisir de participer.
- Créer des programmes qui encouragent les jeunes à augmenter leur niveau d'activité physique toute la journée, pas seulement à l'école.
- Favoriser un « environnement de maîtrise », où les jeunes sont encouragés à développer leur niveau de compétence individuel et ce qu'ils font de mieux.
- Donner l'occasion d'expérimenter une grande variété d'activités dont certaines plus susceptibles d'attirer les moins sportifs, telles que des activités créatives comme la danse ou le *cheerleading*.
- S'assurer que les activités sont appropriées au développement de l'élève et emploient le renforcement positif pour reconnaître les efforts et progrès.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage est d'apporter les connaissances pour améliorer les niveaux généraux d'activité physique des élèves à l'école en favorisant les attitudes positives à l'égard de l'activité physique. L'étape propose des ressources, avec de nombreux exemples pour présenter l'activité physique sous un jour positif aux enfants.

Ressources en ligne

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Il est important d'identifier et d'employer des stratégies qui soient efficaces et rentables pour utiliser efficacement les ressources et financements disponibles. Ce briefing rassemble les découvertes disponibles et des stratégies pratiques pour décrire des approches et mesures qui favorisent efficacement l'activité physique chez les enfants jusqu'à douze ans.

- [Assessment in Physical Education](#)

Chapitre 6 du Cadre scolaire d'éducation physique qui affirme que l'évaluation en éducation physique a des fonctions diverses et contribue à la prise de décision. Pour appuyer cette thèse, de nombreux facteurs, tels que les différentes formes d'évaluation, le processus d'enseignement – apprentissage – et évaluation, sont pris en compte.

Ressources en ligne

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Il est important d'identifier et d'employer des stratégies qui soient efficaces et rentables pour utiliser efficacement les ressources et financements disponibles. Ce briefing rassemble les découvertes disponibles et des stratégies pratiques pour décrire des approches et mesures qui favorisent efficacement l'activité physique chez les enfants jusqu'à dix-huit ans.

- [Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating](#)

Guide avec des informations sur la façon dont les écoles encouragent les élèves à être actifs.

5. Utiliser une approche à composantes multiples pour promouvoir l'activité physique chez les jeunes

Il faut s'assurer que les programmes d'activité physique emploient une approche à composantes multiples, comme par exemple changer l'environnement scolaire, intégrer des changements au cursus et incorporer des éléments familiaux. Pour réussir, les programmes ont tendance à utiliser des approches à composantes multiples, comme proposer une combinaison de cours d'éducation physique supplémentaires, des cours de modification du comportement et ajouter des pauses pendant la journée. À l'inverse, les programmes qui n'ont employé qu'une approche centrée sur l'éducation n'ont pas eu d'effet sur les niveaux d'activité physique des enfants. C'est peut-être dû au fait que les cours en classe sont souvent focalisés sur la transmission d'informations et non sur l'expérience ou la pratique d'activités. Stratégies :

- employer une approche à composantes multiples de la promotion des activités physiques pour favoriser les changements et développements.
- employer des stratégies qui combinent des éléments éducatifs, environnementaux et du cursus, par exemple des cours d'éducation physique supplémentaires, des activités interdisciplinaires et des marquages dans la cour de récréation.
- varier les possibilités d'activités physiques disponibles toute la journée, par exemple prendre des mesures pour augmenter les voyages actifs, des séances d'activités quotidiennes, des pauses actives et des devoirs d'activités physiques.
- inclure des éléments de changement de comportement comme fixer des objectifs et l'auto-supervision, à côté de possibilités supplémentaires d'activité physique.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de montrer que l'activité physique doit être envisagée dans un sens plus large quand il s'agit de l'introduire à l'école. Cette étape vise à montrer que pour réussir les programmes emploient souvent des approches à composantes multiples.

Ressources en ligne

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)

Ce document résume des articles récents pour augmenter l'activité physique ou le fitness chez les jeunes et fait une analyse systématique des nouvelles études d'intervention.

- [Promoting physical activity in schools](#)

Les documents illustrent la façon dont des questions de santé peuvent servir de points d'entrée dans la planification, la mise en place, et l'évaluation des interventions sanitaires comme partie intégrante du développement d'une école qui promeut la santé.

Ressources en ligne

- [Physical education framework](#)

Ce document donne un cadre d'éducation physique pour les classes de primaire et secondaire. Centré sur les critères de contenu modèle et soutenu par la recherche actuelle, le cadre met l'accent sur l'apprentissage des élèves dans le but de les aider à adopter un style de vie physiquement actif.

- [Social-ecological model to physical education](#)

Le document est un guide d'introduction aux composants des modèles socio-écologiques : (individuel, environnement social, physique et politique); relation entre les multiples niveaux d'influence et d'activité physique.

6. Impliquer les jeunes pour déterminer des dispositions et activités appropriées

Il est important de promouvoir l'indépendance et d'encourager les jeunes à prendre la responsabilité de leur propre participation aux activités physiques, par exemple en donnant aux jeunes l'occasion de choisir les activités auxquelles ils souhaitent participer.

Cet élément du choix semble particulièrement important pour les adolescentes. En donnant la parole aux jeunes, on peut faire ressortir leurs préférences, identifier les barrières à leur participation et proposer des changements pour augmenter et pérenniser leurs niveaux d'activité.

Stratégies :

- Donner la parole aux jeunes en les consultant sur tous les aspects de l'offre.
- travailler avec les groupes cibles pour les aider à développer leur indépendance et un sentiment de responsabilité pour leurs propres niveaux d'activité physique.
- Travailler avec les groupes cibles pour déterminer ce qui les encourage à être physiquement actifs.
- Conduire un audit de l'offre actuelle et impliquer les jeunes dans le processus pour aider la prise de décision et la structuration des activités.
- Donner aux jeunes le choix des activités auxquelles ils veulent participer.

Objectif d'apprentissage

L'objectif d'apprentissage de cette étape est de donner aux directeurs les connaissances et compétences pour travailler et interagir avec les élèves en tant que principaux intervenants dans le processus de promotion du sport à l'école. A l'issue de cette étape, les directeurs seront aussi informés de différentes stratégies et outils qui les aideront à s'impliquer dans le processus de promotion du sport.

Ressources en ligne

- [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)
Le document montre les facteurs et conditions qui influencent l'activité physique, ainsi que des stratégies pour encourager l'activité physique.
- [Health – enhancing physical activity](#)
Recommandations pour encourager l'éducation physique à l'école, dont les compétences motrices.
- [Physical activity questionnaires](#)
Le but de cet article était d'étudier les questionnaires d'activité physique et d'examiner les études réalisées au sujet de leur fiabilité et de leur validité.
- [Physical Activity Questionnaire for Children](#)
Instrument de rappel de sept jours, auto-administré. Il a été développé pour évaluer les niveaux généraux d'activité physique en primaire pour les élèves de 8 à 14 ans.

7. Mettre en place une éducation à la santé qui apporte aux élèves les savoirs, attitudes, compétences, et expériences nécessaires pour une alimentation saine et des activités physiques tout au long de la vie

L'éducation à la santé offre aux élèves des possibilités formelles d'acquérir du savoir et des compétences de vie essentielles qui peuvent favoriser les comportements sains, tels que l'activité physique et l'alimentation saine. Donnée par des enseignants qualifiés, une bonne éducation à la santé comprend des instructions sur des sujets et compétences essentiels qui protègent et favorisent la santé physique, sociale et émotionnelle et la sécurité et donnent aux élèves de grandes opportunités d'exercer des comportements qui améliorent la santé. Une éducation à la santé moderne comprend un programme séquentiel en accord avec les standards de l'état ou du pays, un temps d'instruction adéquat et une évaluation pour améliorer les savoirs et compétences des élèves.

L'éducation à la santé à l'école vise à aider les élèves à développer les savoir et compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées, exercer des comportements sains et créer des conditions favorables à la santé. L'éducation à la santé à l'école peut être dispensée de différentes façons, en fonction des besoins du pays et des ressources disponibles. Elle peut être enseignée comme matière à part entière, ou être intégrée à d'autres matières telles que les sciences, l'économie domestique, les mathématiques et l'agriculture, ou idéalement une combinaison des deux. Des politiques d'éducation à la santé centrées sur l'alimentation et les activités physiques doivent :

- fournir des savoirs et compétences, et aider à développer des attitudes sur le rapport entre une bonne alimentation, les activités physique et la santé.
- aborder la préparation - en toute sécurité - de la nourriture et sa consommation comme un aspect essentiel, agréable et positif de la vie.
- donner aux élèves l'opportunité de pratiquer des compétences importantes, telles que la prise de décision sur la nourriture et les activités physiques.
- permettre aux élèves d'identifier non seulement les barrières à l'activité physique et aux choix alimentaires sains, mais aussi des solutions pour surmonter ces barrières.
- éduquer les élèves aux médias et au marketing, particulièrement en ce qui concerne la nourriture et les boissons sans alcool. Impliquer des enseignants qui ont reçu la meilleure formation possible et sont équipés des savoirs et compétences nécessaires à la transmission efficace de messages sur la santé aux élèves.

Objectif d'apprentissage

Cette étape entend apporter des savoirs et compétences utiles aux directeurs pour mettre en place des approches permettant de développer l'éducation à la santé dans les écoles, ce qui va au-delà d'une simple augmentation des activités d'éducation physique.

Ressources en ligne

- [Public health network](#)

Ces réseaux s'adressent à tous les individus, organisations et secteurs qui jouent un rôle dans l'amélioration de la nutrition et des niveaux d'activité physique au Pays de Galles. Ils soutiennent les membres en leur donnant et améliorant l'accès à des informations et en leur offrant un forum pour partager des connaissances et bonnes pratiques, permettant aux membres d'apprendre l'un de l'autre.

- [Skills for Health](#)

Guide sur l'éducation à la santé basée sur les compétences, dont les compétences pour la vie : composantes importantes d'une école qui favorise la santé et le bien-être des enfants.

Ressources en ligne

- [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)

Ce site présente l'éducation physique dans le contexte de la scolarité avec différents modèles de cursus. L'éducation à la santé dans les écoles : le document présente les perspectives de la formation des enseignants quand il s'agit de proposer une éducation à la santé de qualité à l'école.

- [Health education in schools](#)

De l'information aux modèles de responsabilisation : l'article étudie les différentes approches dans l'éducation à la santé.

8. Mettre en place un programme d'activité physique complet dont une éducation physique de qualité est la pierre angulaire

Un programme d'activités physiques complet décrit ce qu'un élève physiquement éduqué devrait savoir et être capable de faire. Il met en évidence un certain nombre de contenus significatifs :

- Développement d'une série de compétences motrices dans le but de favoriser l'épanouissement de l'enfant et de l'adolescent.
- Éducation à la remise en forme et évaluation de la forme physique pour permettre aux élèves de comprendre et d'améliorer leur bien-être physique.
- Développement de concepts cognitifs ayant trait aux compétences motrices et à la remise en forme.
- Opportunités d'améliorer les compétences sociales et coopératives.
- Opportunités de valoriser l'activité physique pour la santé, le plaisir, l'expression de soi et la confiance.

Objectif d'apprentissage

Cette étape entend apporter des connaissances sur ce qu'un cursus d'éducation physique devrait contenir et sur l'importance d'un programme d'éducation physique solide pour la compréhension et l'adoption d'un mode de vie sain par les élèves.

Ressources en ligne

- [Physical education lesson plans](#)
Le site donne des exemples de plans de cours d'éducation physique, qui sont libres d'usage.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)
Activité physique qui améliore la santé.
- [Example of an PE curriculum](#)
Le document est un véritable cursus d'éducation physique, conçu de façon à pouvoir être adapté aux niveaux de 9 à 12.
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)
Analyse du développement de l'éducation physique et des approches proposées dans les programmes scolaires.

9. Rendre l'activité physique interdisciplinaire

Il est important de proposer aux enfants une série d'activités et de périodes tout au long de la journée où ils peuvent être actifs. La recherche montre que les enfants ont tendance à participer davantage aux activités physiques quand on les y encourage et quand on leur donne la possibilité d'essayer différents types d'activités physiques. Si on leur fournit un plus grand nombre d'opportunités, les enfants sont plus susceptibles de trouver des activités qui les intéressent. C'est important car une préférence pour une activité peut aussi être associée à des changements dans les niveaux d'activité physique.

Objectif d'apprentissage

Cette étape entend apporter aux directeurs des savoirs et compétences utiles pour promouvoir le sport à l'école en mettant en place des activités interdisciplinaires.

Ressources en ligne

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)

Le guide aide les écoles et secteurs scolaires à développer, mettre en place et évaluer des programmes d'activité physique complets. Les jeunes en âge scolaire devraient participer à au moins 60 minutes d'activité physique par jour ; les écoles ont donc un rôle important à jouer pour aider les élèves à y parvenir. Ce guide aidera les écoles à trouver comment mettre en place des environnements scolaires plus actifs.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)

L'avis d'un enseignant pour rendre l'éducation physique interdisciplinaire.
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)

Un exemple de plan de cours, qui montre comment différents types de savoirs peuvent être intégrés dans les activités d'éducation physique.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)

Le document donne des informations sur différents types de jeux qui peuvent être organisés par les enseignants, intégrant des savoirs d'autres disciplines dans les cours d'éducation physique.

10. Inclure la famille ou des éléments familiaux

La recherche a démontré que les programmes n'abordent souvent pas suffisamment les barrières qui entravent le niveau d'activité d'un enfant. Pour que les interventions soient fructueuses, il faut que les professionnels recueillent les avis des parents et tuteurs sur ce qui favorise ou entrave l'activité physique afin de documenter le programme. Par exemple, on a noté que les enfants sont plus susceptibles de participer aux activités physiques si leurs parents ou tuteurs apprécient et soutiennent l'activité. La recherche a montré que les parents et tuteurs soutiennent davantage une activité si elle est facilement accessible, si elle est donnée dans un environnement sûr et propose des activités aux autres membres de la famille en même temps.

Stratégies :

- Impliquer les parents et tuteurs dans la planification et l'organisation des activités pour les enfants.
- Travailler avec les parents et tuteurs pour déterminer ce qui selon eux crée un environnement sûr où leur enfant peut jouer.
- Tenir les parents et tuteurs informés de toutes les initiatives ou projets d'activité physique disponibles pour leurs enfants.
- Informer les parents et tuteurs des opportunités locales d'activité physique auxquelles toute la famille peut participer.

Objectif d'apprentissage

L'objectif de cette étape est de montrer aux directeurs comment travailler avec les parents en tant que partenaires pouvant soutenir l'école dans ses activités de promotion du sport.

Ressources en ligne

- [Parent engagement](#)
Le document propose des stratégies pour impliquer les parents dans la santé scolaire.
- [Getting Parents Involved in Physical Education](#)
L'avis d'un enseignant sur la façon dont les parents peuvent être impliqués dans les cours d'éducation physique.
- [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)
Le document analyse la façon dont les formateurs et parents peuvent communiquer et collaborer pour encourager les enfants à participer à des activités sportives.
- [How to involve hard-to-reach parents; encouraging meaningful parental involvement with schools](#)
Guide pour impliquer efficacement les parents dans des activités scolaires de différents types.