



GESTE N° 371:



« M'offrir des occasions et des lieux pour bouger,

UN + POUR MA RÉUSSITE »

**Les enfants de 6 ans qui sont actifs physiquement
ont de meilleurs résultats scolaires et une meilleure attitude
en classe lorsqu'ils atteignent l'âge de 12 ans.**

Promouvoir la pratique d'activités physiques est une approche gagnante, tant pour la réussite éducative que pour la santé des jeunes. Bouger favorise l'apparition de facteurs prédisposant les élèves à l'apprentissage et à la réussite éducative et permet d'améliorer leur comportement et de réduire leurs signes d'agitation et de distraction.

La pratique de l'activité physique devrait débuter très tôt chez l'enfant. Le développement des habiletés motrices de base à partir d'un très jeune âge favorise le maintien d'un mode de vie actif à l'adolescence et à l'âge adulte. Les bienfaits sont nombreux lorsque les parents encouragent leur enfant à pratiquer une activité sportive et à bouger plus. Le sport en famille, le jeu libre et la diminution du temps passé devant les écrans sont quelques-uns des moyens d'y parvenir.

L'intégration au quotidien de l'apprentissage actif à plusieurs matières d'enseignement en milieu scolaire et la promotion du jeu actif dans les centres de la petite enfance représentent également des options intéressantes, tout comme les activités physiques et sportives tenues à l'heure du dîner ou après les cours dans des organismes. Quant aux centres sportifs des cégeps et des universités, ils peuvent se donner les moyens d'attirer le plus d'étudiants possible, par exemple en variant leur programmation.

Donner la priorité à l'aménagement des espaces et des lieux de façon à enrichir les possibilités d'activité physique récréative et utilitaire dans tous les milieux (écoles, espaces publics, espaces verts), tout en augmentant l'accessibilité des installations, salles et infrastructures existantes, est un autre excellent moyen de multiplier les occasions de bouger pour tous les jeunes d'une collectivité.

Pour appliquer des mesures incitatives à l'exercice physique, il est primordial de créer une alliance entre les divers acteurs concernés. Les représentants du milieu municipal possèdent d'indéniables atouts pour exercer un leadership efficace : orientations stratégiques, politiques, expérience et connaissance du territoire municipal et de sa population, équipes de travail consacrées aux équipements et infrastructures de loisir et de déplacement, etc. Tous ces outils leur permettent de veiller à la cohésion et à la permanence des orientations en faveur de l'activité physique accessible à tous.

SOURCES:

¹ ST-LOUIS-DESCHÈNES, Mathilde, « Activité physique à l'école : 6 bonnes raisons pour encourager les jeunes à bouger », *magazine 100°*, 1er septembre 2017. <https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/6-bonnes-raisons-pour-faire-bouger-les-jeunes-a-lecole/>

² ROBERT-SAUVÉ, Mathieu, « L'enfant actif à 6 ans aura de meilleurs bulletins à 12 ans! », *UdM Nouvelles*, 23 novembre 2018. <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2018/11/23/1-enfant-actif-a-6-ans-aura-de-meilleurs-bulletins-a-12-ans/>

³ DESROCHERS, Ariane, « Pour que ça bouge à l'école : 5 recommandations pleines de bon sens », *Viva Magazine*, 18 septembre 2018. <https://vifamagazine.ca/comprendre/role-du-parent/pour-que-ca-bouge-a-l-ecole-5-recommandations-pleines-de-bon-sens/>