



# L'APPRENTISSAGE EN PLEIN AIR est-il une stratégie efficace pour améliorer les habitudes de vie des enfants?

Tania Tremblay, enseignante-chercheure au Collège Montmorency, Département de psychologie, ttremblay@cmontmorency.qc.ca

Yannick Lacoste, candidat au doctorat à l'UQAM, Département des sciences de l'activité physique

Tegwen Gadais, professeur agrégé à l'UQAM, Département des sciences de l'activité physique



## INTRODUCTION

Alors qu'une « crise de l'inactivité » était déjà bien présente, la sédentarité des enfants québécois a atteint un seuil alarmant depuis le début de la pandémie de COVID 19 (INSPQ, 2020).

Or, la pratique de l'activité physique est un facteur clé reconnu depuis longtemps pour favoriser plusieurs sphères du développement.



Sachant que l'école est un milieu privilégié pour faire la promotion des comportements liés à la santé (OMS, 2004), la présente étude pose la question suivante:

**L'apprentissage en plein air (APA) s'avère-t-il une stratégie efficace pour améliorer les habitudes de vie des enfants d'âge scolaire?**

## MÉTHODE

### Participants et participantes



### Instruments de mesure



Questionnaire sur les habitudes d'activité physique, de sommeil et de temps d'écrans récréatif.



Port d'un accéléromètre 7 jours consécutifs 24/24 heures. Mesure objective du mouvement et de son intensité.

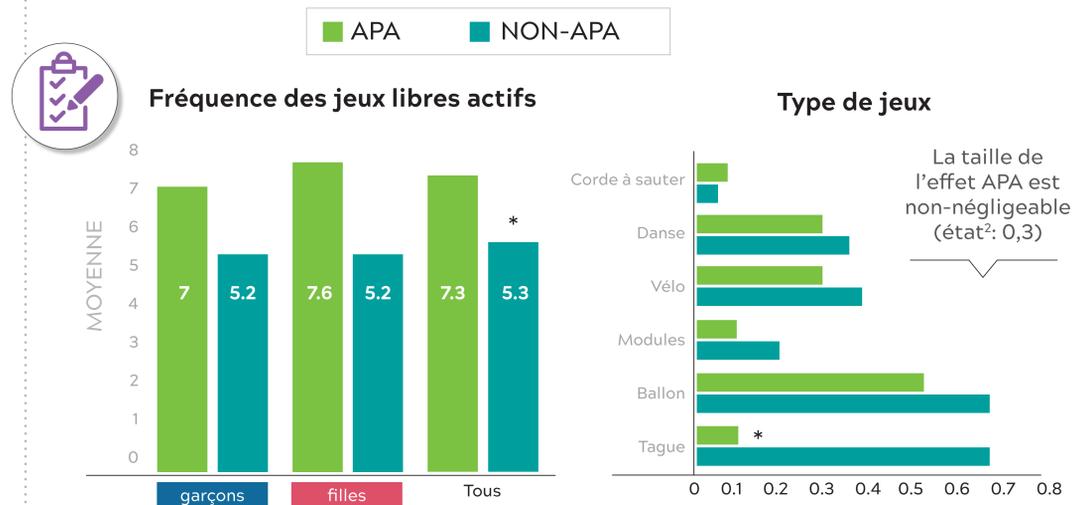
2 temps de mesure :

octobre 2021

mars 2022

## RÉSULTATS DU TEMPS DE MESURE 1

Des résultats significatifs entre les groupes APA et NON-APA s'observent pour les habitudes d'activité physique

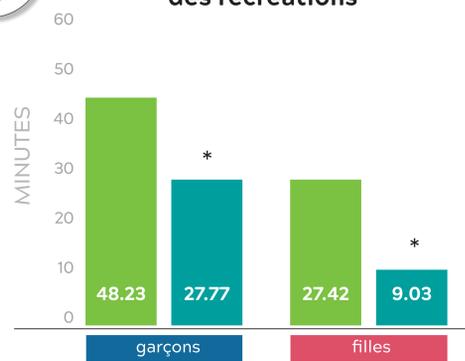


Selon les réponses aux questionnaires, les élèves APA sont davantage actifs que les élèves NON-APA.

Est-ce que les données objectives des accéléromètres confirment cet effet de l'APA?

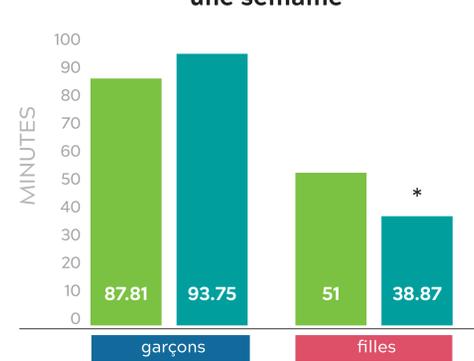


### Activité physique d'intensité modérée à élevée lors des récréations



Environ 20 minutes de différence  
La taille de l'effet APA varie selon le sexe.  
• Effet moyen chez les garçons (état<sup>2</sup>: 0,4)  
• Effet large chez les filles (état<sup>2</sup>: 0,6)

### Activité physique d'intensité modérée à élevée durant une semaine



12 minutes de différence  
La taille de l'effet APA est non-négligeable (état<sup>2</sup>: 0,3)

Les résultats indiquent que les enfants du groupe APA sont plus actifs:

- À l'école chez les filles et les garçons (récréations)
- À la maison chez les filles

L'effet « APA » est robuste parce que

- La significativité ressort malgré l'échantillon restreint.
- L'amplitude de l'effet est toujours non-négligeable et s'avère même large chez les filles.

## DISCUSSION

L'APA est une stratégie efficace pour améliorer les habitudes d'activité physique des enfants d'âge scolaire, surtout chez les filles.

Cette conclusion est des plus pertinentes puisque la plupart des enfants canadiens d'âge scolaire ne font pas suffisamment d'activité physique, une tendance encore plus marquée chez les filles.

L'APA peut donc aider à atteindre les 60 minutes/jour recommandées par les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, et favoriser en retour la santé, le bien-être et la réussite éducative des enfants.

## RÉFÉRENCES

Biddle, Stuart and Asare, M (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11).

Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535.

Institut national de la santé publique, INSPQ, Comité en promotion et prévention - thématique habitudes de vie (2020). L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes d'encadrement.

OMS. (2004). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé.

OMS. (2010). Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé.