

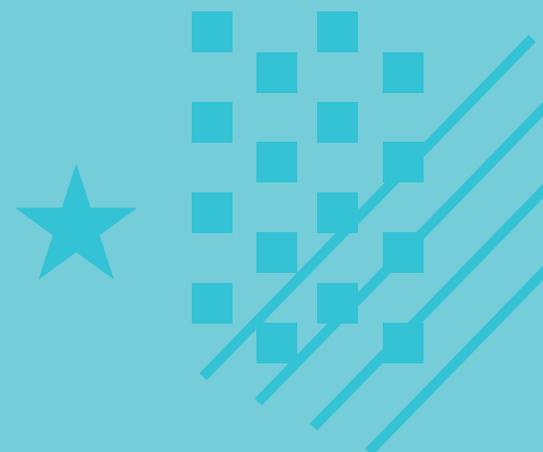
POURQUOI CIBLER L'ÉCOLE POUR L'ATTEINTE DES 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?

1. Les jeunes d'âge scolaire passent plus de la moitié de leur temps d'éveil à l'école.
2. L'activité physique agit positivement sur les fonctions cognitives liées au rendement scolaire.



Le rendement scolaire est largement utilisé pour décrire divers facteurs susceptibles d'influencer le succès des élèves à l'école. Ces facteurs se regroupent en trois grands domaines :

HABILETÉS COGNITIVES	COMPORTEMENTS SCOLAIRES	RÉUSSITE SCOLAIRE
Attention* 	Conduite en classe* 	Scores aux tests standardisés* 
Concentration* 	Assiduité	Note moyenne* 
Mémoire* 	Temps consacré à la tâche* 	
Capacité verbale	Devoirs	
Traitement de l'information* 	Organisation	
Motivation	Planification	
Confiance en soi* 	Contrôle des impulsions	
Satisfaction		
Engagement scolaire		



* La concentration, le traitement de l'information, la conduite en classe, le temps consacré à la tâche, la confiance en soi et la réussite scolaire sont des facteurs du rendement scolaire qui sont modulés positivement par l'activité physique. ⁽⁵⁻⁷⁾

COMMENT UTILISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UN CONTEXTE SCOLAIRE ?

Plusieurs moyens permettent d'augmenter le temps d'activité physique à l'école, notamment l'augmentation des périodes ou de la durée des cours d'éducation physique et des récréations. Ces solutions sont concrètes, mais souvent synonymes de diminution du temps d'enseignement. En effet, un programme scolaire chargé semble être considéré comme un obstacle à la promotion de l'activité physique en milieu scolaire. ⁽⁸⁾

...et si les pauses active en classe vous faisaient gagner du temps ?

L'intégration d'une pause active en classe permettrait de contribuer non seulement à l'augmentation du niveau global d'activité physique et de santé des élèves, mais en plus elle favoriserait le rendement scolaire. ⁽⁵⁾