

LE TEMPS D'ÉCRAN ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES : DES FACTEURS DÉTERMINANTS DU RENDEMENT SCOLAIRE

Marie-Maude Dubuc, Ph.D.
Postdoctorante à la Chaire Kino-Québec
Enseignante en EPS au secondaire
marie-maude.dubuc@usherbrooke.ca



Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire



Le rendement scolaire

et les différents facteurs
l'influençant

01

02

Les saines habitudes de vie

état actuel de la situation
chez les adolescents

Pistes d'action

afin d'améliorer la
situation

03

04

Conclusion

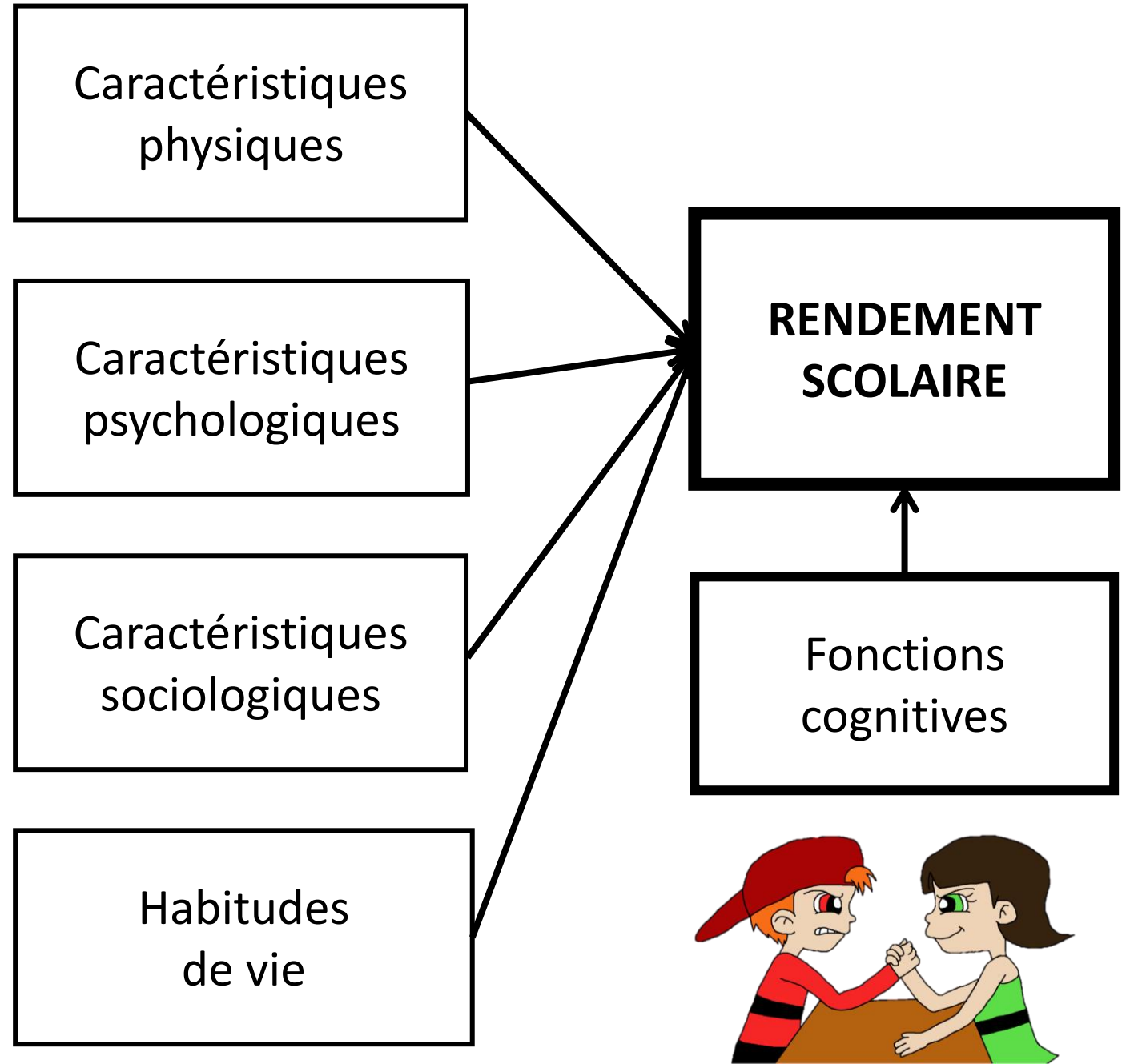
et période de questions

01

Le rendement scolaire



Les différents facteurs
influençant le rendement
scolaire des adolescents



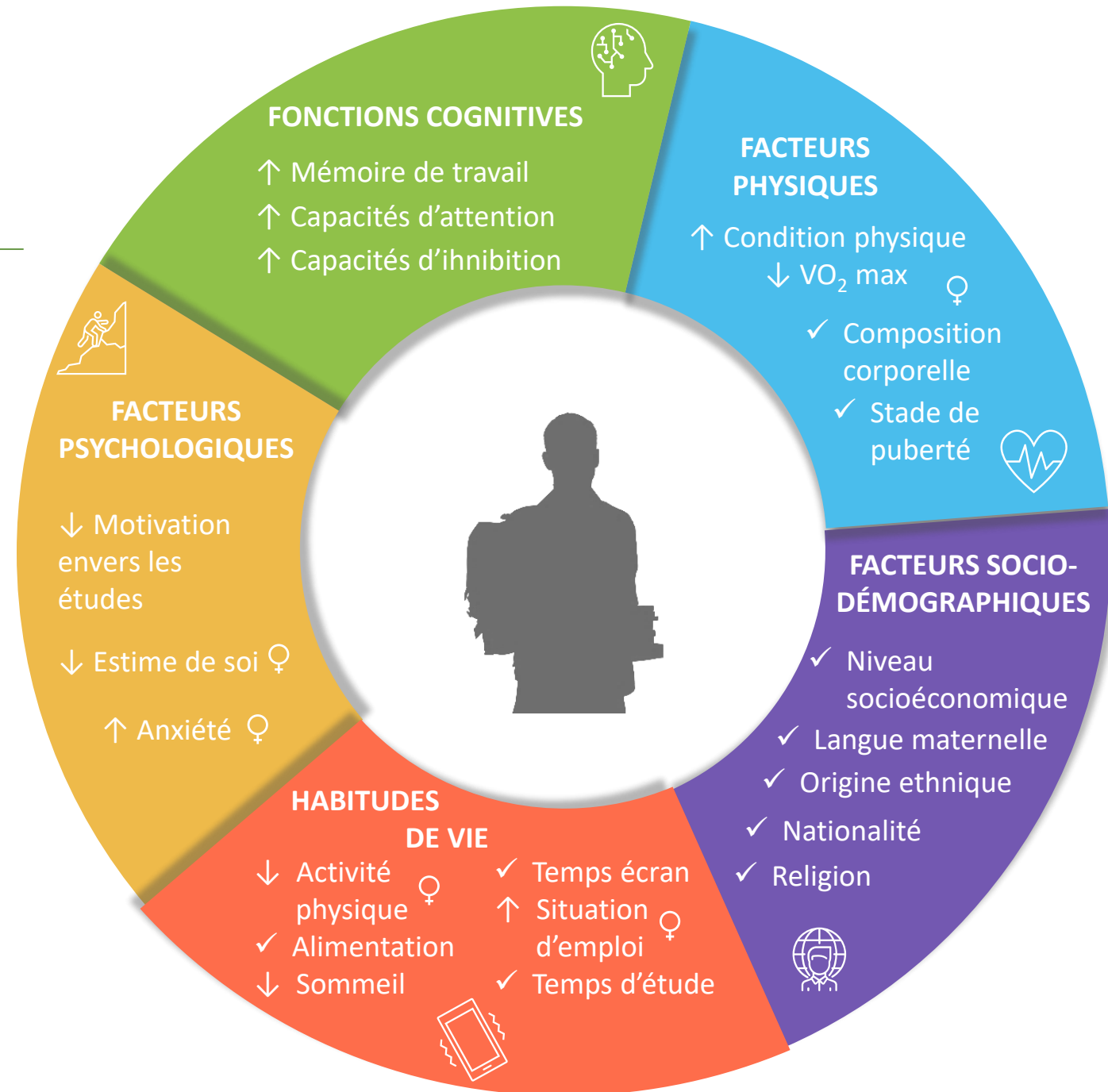
Facteurs mesurés

- 205 adolescents de 1^{ère}, 2^e et 3^e secondaire
- Suivi d'une durée de 3 années scolaires
- Approche multifactorielle
- Tests effectués 1 fois/année



Variations sur 3 ans

- Les filles présentent un meilleur rendement scolaire que les garçons.
- Sur 3 ans, les résultats scolaires ont diminué, autant chez les filles que chez les garçons.



Les facteurs déterminants

Filles



Temps de loisir devant un écran

Habitudes de sommeil

Condition physique

Garçons



Équipe sportive de l'école

Motivation envers les études

Mémoire de travail

Jeux vidéos

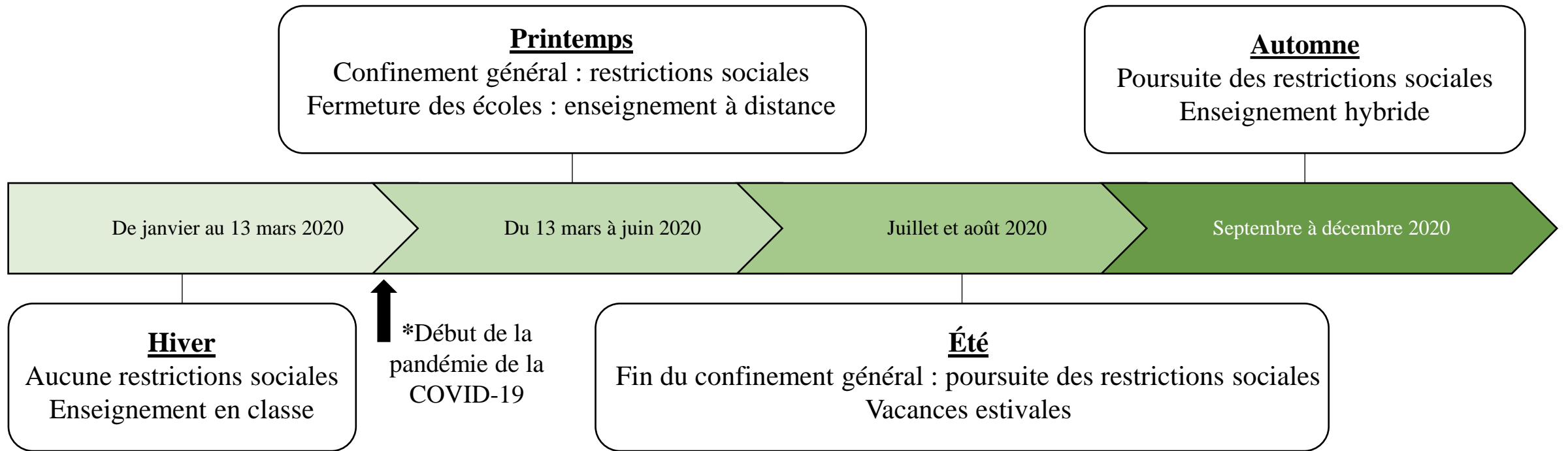
Condition physique

02

Les saines habitudes de vie

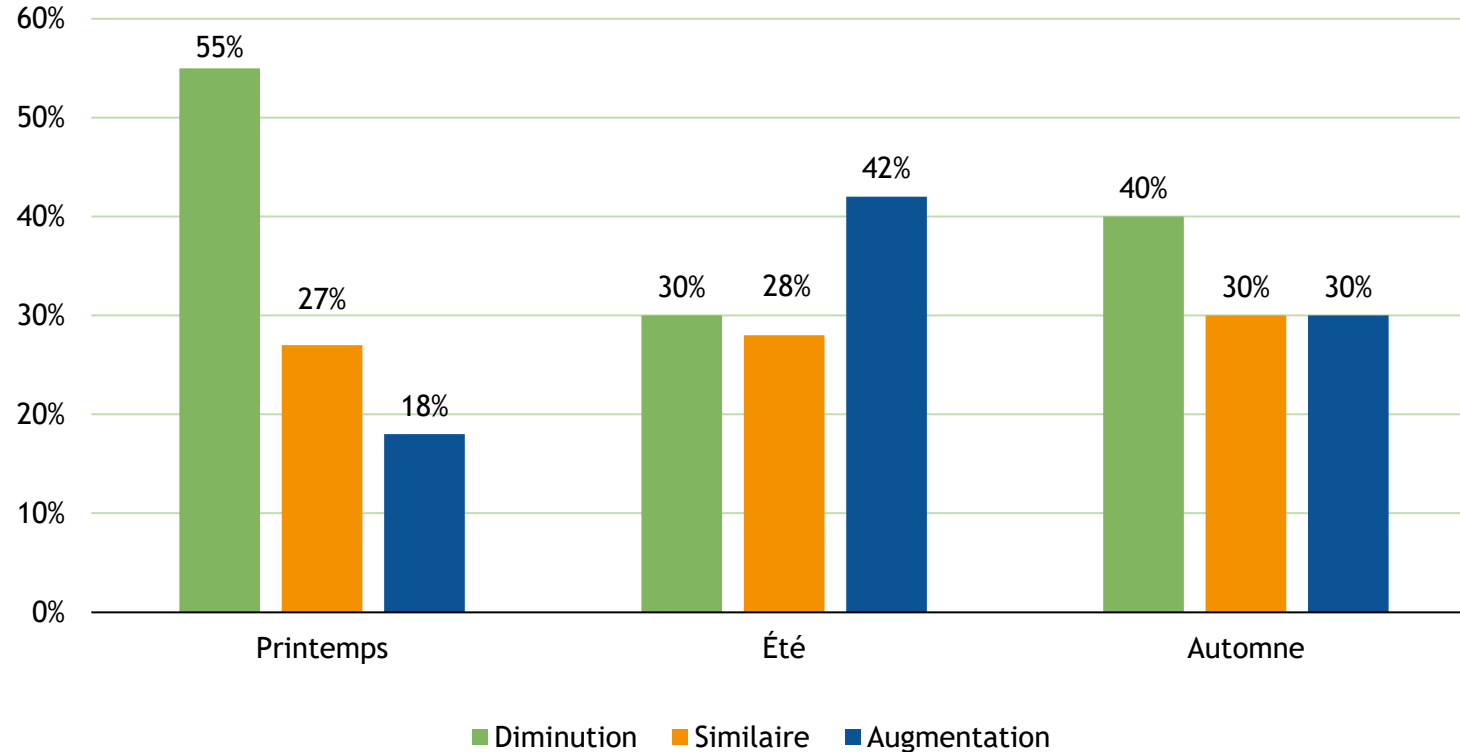


Évolution des habitudes de vie



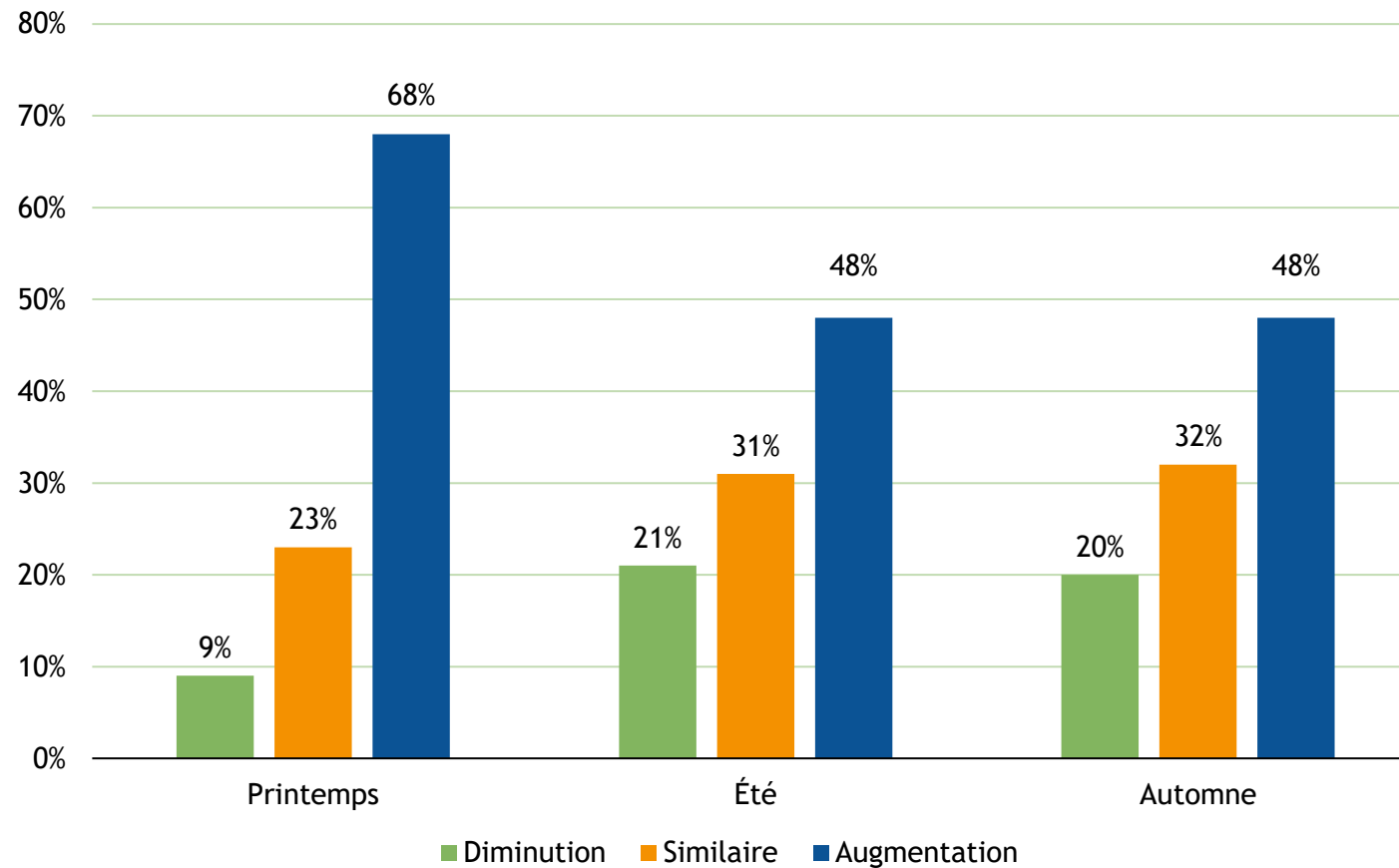
Évolution de la pratique d'activités physiques

Évolution de la pratique d'activités physiques en comparaison avec l'hiver 2020



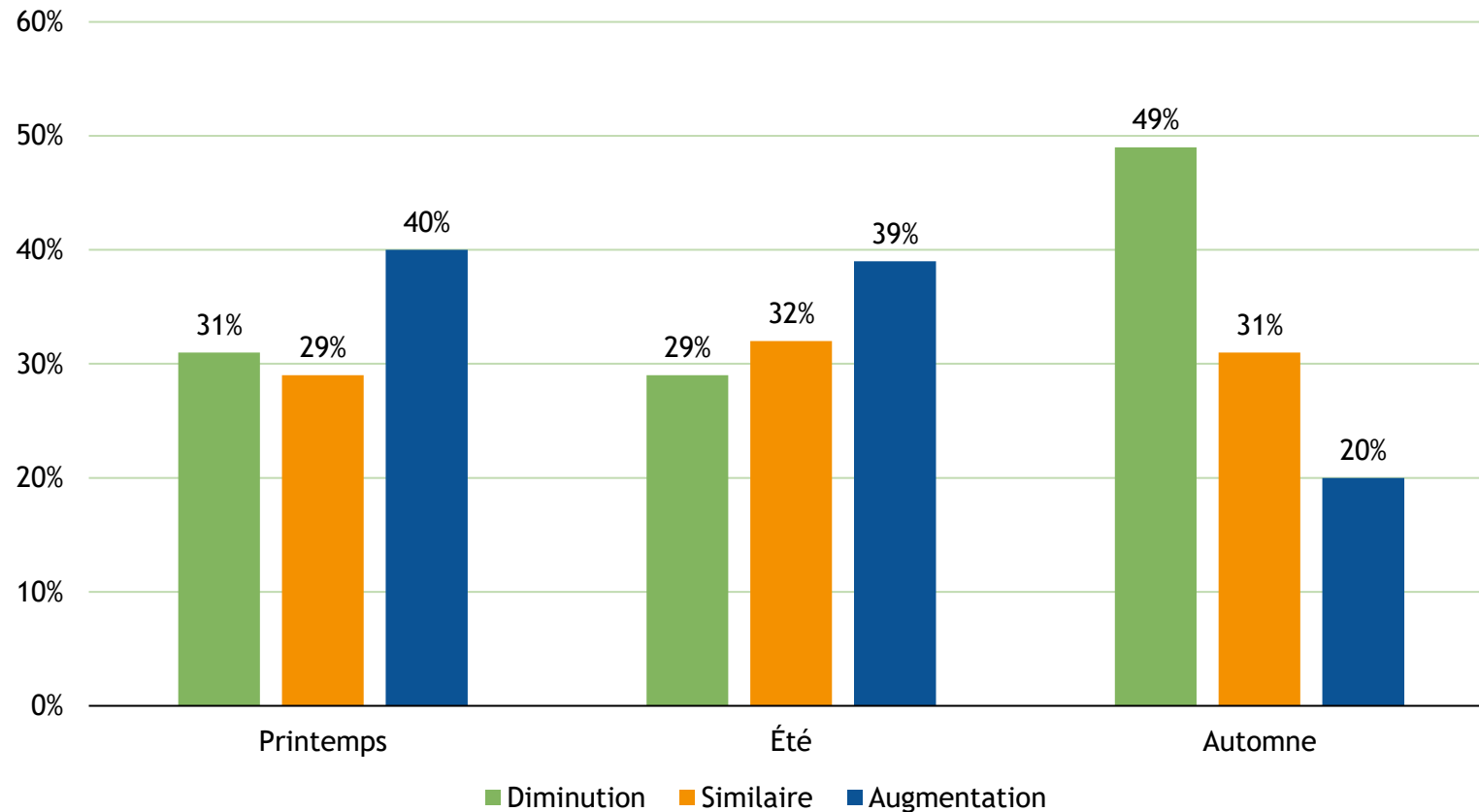
Évolution du temps de loisir devant un écran

Évolution du temps de loisir devant un écran en comparaison avec l'hiver 2020



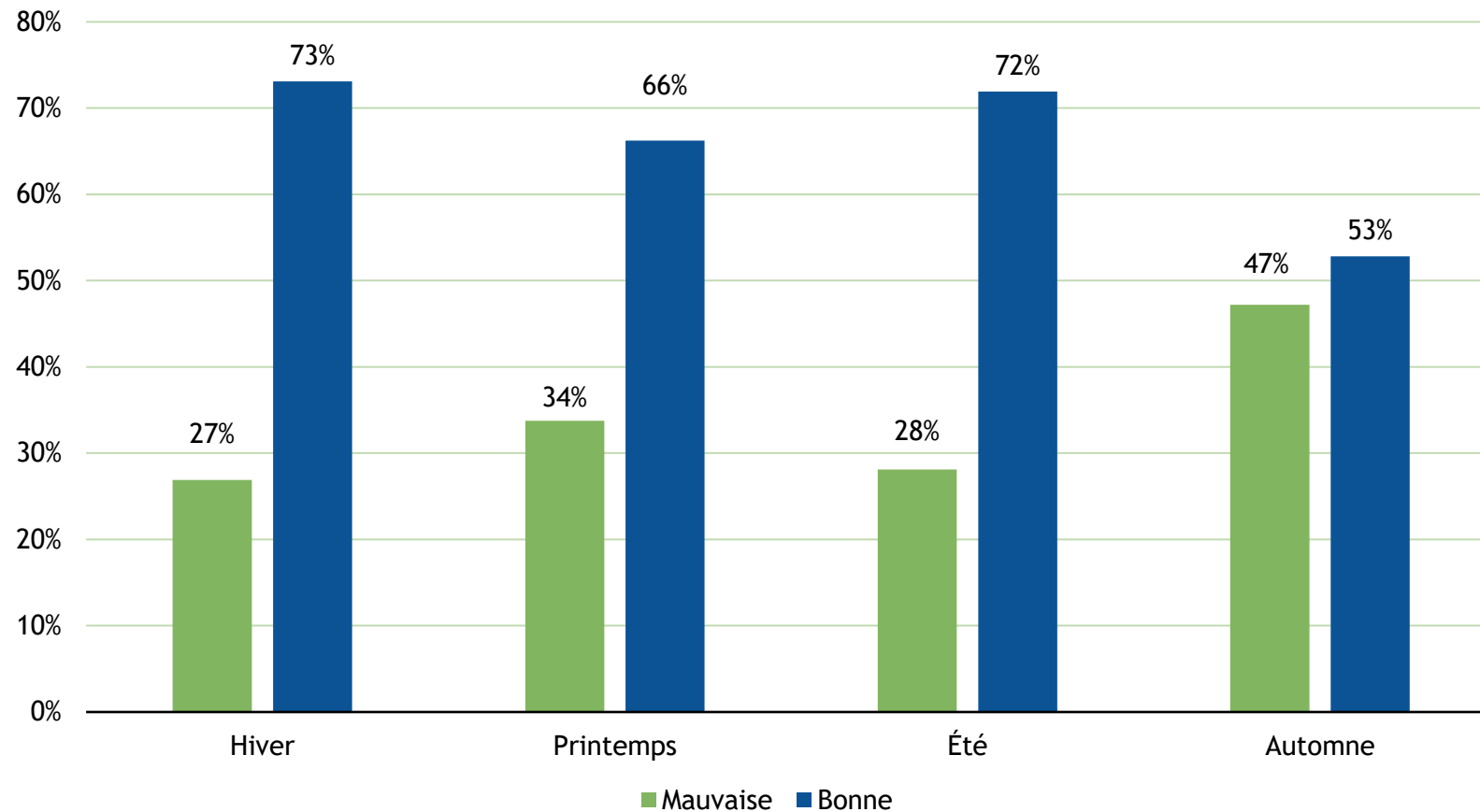
Évolution de la durée du sommeil

Évolution de la durée du sommeil en comparaison avec l'hiver 2020



Évolution de la qualité du sommeil

Évolution de la qualité du sommeil entre l'hiver et l'automne 2020



Directives en matière de mouvement sur 24 heures

Pour les 5 à 17 ans

Un 24 heures sain comprend :




SUER


BOUGER


DORMIR


S'ASSEOIR

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée peut entraîner encore plus de bienfaits pour la santé.

SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de lever régulières.

S'ASSEOIR

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran; un minimum de périodes prolongées en position assise.

Situation actuelle

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Avant la pandémie :
39 % des jeunes canadiens réussissaient à suivre la recommandation.²

À MONTRÉAL :



seulement **18 %**
des 12 à 17 ans
respectent actuellement
la recommandation.³

38 % des adolescent.e.s
pratiquent moins de
**20 minutes d'activité
physique par jour.**

TEMPS DE LOISIR DEVANT UN ÉCRAN



Avant la pandémie :
38 % des jeunes canadiens respectaient la recommandation.²

À MONTRÉAL :



il y a actuellement **28 %**
des 12 à 17 ans qui
respectent la
recommandation.³

37 % des adolescent.e.s
ont un temps écran de loisir
qui **dépasse 4 heures
par jour.**

SOMMEIL



Avant la pandémie :
70 % des jeunes canadiens respectaient la recommandation.²

À MONTRÉAL :



19 % des 12 à 17 ans
respectent actuellement la
recommandation.³

47 % des adolescent.e.s affirment
avoir une **mauvaise qualité de
sommeil**, comparativement à 26 %
avant la pandémie (*difficulté à
s'endormir, réveils fréquents durant
la nuit, difficulté à se lever le matin*).



AVANT LA PANDÉMIE

15 %

DES JEUNES CANADIENS
RESPECTAIENT LES TROIS
RECOMMANDATIONS.²



ACTUELLEMENT

SEULEMENT 1 %

DES ADOLESCENT.E.S
MONTRÉALAIS.ES RESPECTENT
LES TROIS RECOMMANDATIONS.³



DE PLUS, 1 ÉLÈVE SUR 2
NE RESPECTE AUCUNE DES TROIS RECOMMANDATIONS.³

Autres habitudes de vie

Temps d'écran pour l'école

- 48 % des élèves montréalais passent plus de 4 heures par jour devant un écran pour l'école les jours de semaine (28 % du 1^{er} cycle, 58 % du 2^e cycle)

Temps sédentaire (excluant les écrans)

- 75 % des élèves montréalais passent moins de 2 heures par jour

03

Pistes d'action

Pistes d'action

Concertation

- Élèves
- Famille et amis
- Milieu scolaire
- Communauté
- Politiques



Pistes d'action - Élèves



Développement de l'autonomie

- Responsabilisation
- Transfert des apprentissages

Développement moteur

- Habiletés motrices
- Condition physique

Pistes d'action – Famille et amis



Amplifier les projets

- Avec la famille
- Avec les amis

Sensibilisation

- Des parents
- Vecteurs d'influence pour les jeunes

Pistes d'action – Milieu scolaire



Concertation

- Ensemble des acteurs
- Perspective développementale
- Assurer une continuité

Qualité de l'intervention

- Formation continue
- Différentiation
- Ressources
- Matériel - Accessibilité

Cours d'éducation physique et à la santé

- Obligatoire
- Revoir le temps accordé

Création d'un environnement actif à l'école

- Reconnaissance du travail des enseignants
- Projet éducatif

Modèle émergent en ce domaine

Ce modèle a pour
cible l'augmentation
de l'EP et de la
pratique d'activités
physiques en
contexte scolaire



Pistes d'action - Communauté



Concertation avec le milieu scolaire

- Agent communautaire ou AVSEC
- Renforcer les liens Villes-Écoles

Accessibilité

- Infrastructures
- Matériel
- Parc privés (subventions)

Transport actif

Pistes d'action - Politiques



Politiques et mesures

- Modélisation pratique du développement d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire
- Assurer la pérennité des mesures 15023 et 15028
- Revoir les orientations développementales du système sportif scolaire actuel

Cours d'éducation physique et à la santé

- Sensibilisation à son importance
- Obligatoire
- Revoir le temps accordé

Formation initiale

- Enseignants (tous!)
- Autres intervenants scolaires

Pistes d'action - Transversales

- **Développement de la motivation des élèves**
- **Exploiter les données probantes**
- **Soutenir le développement de la recherche**



Questions?

Réflexions

Commentaires

MERCI!

