Il est permis de reproduire, de distribuer et de transmettre cet article, à condition d'indiquer l'auteur (ou les auteurs) ainsi que Education Canada, Vol. 47 (2) et d'inclure un lien à l'Association canadienne d'éducation (www.cea-ace.ca) 2010. Vous ne pouvez utiliser cet ouvrage à des fins commerciales, ou encore altérer, transformer ou étoffer ce travail.
Publication ISSN 0013-1253.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN OU LE SPORT EN MILIEU D'ÉDUCATION

ISABELLE GÉLINAS

DÉJÀ, AU IIe SIÈCLE DE NOTRE ÈRE, LE POÈTE LATIN JUVÉnal énonçait cette maxime, maintenant universelle, à l'effet que l'on ne pouvait rien demander de plus aux dieux que de posséder un esprit sain dans un corps sain : « *Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano* ». S'il revenait aujourd'hui, le poète serait fort probablement estomaqué par l'état actuel de notre société à cet égard. La situation n'est pas rose mais il semble que l'heure du réveil ait sonné. Plusieurs paliers d'interventions ont décidé de conjuguer leurs efforts pour faire en sorte que la réalité de ce 21e siècle se rapproche quelque peu de cet antique idéal.

PORTRAIT DE SOCIÉTÉ : OBÉSITÉ, TABAGISME, SÉDENTARISME

Au cours du 20e siècle, les essors technologique, industriel, informatique et médical ont permis l'amélioration de plusieurs aspects de la vie des populations des pays industrialisés et diminué la quantité d'effort physique requis pour vaquer aux occupations du quotidien. En même temps les choix alimentaires ont changé; de plus en plus de personnes mangent de plus en plus souvent à l'extérieur de leur domicile. La quantité et la variété des aliments disponibles se sont accrues. Les repas préparés à l'avance, faciles et rapides, sont maintenant légion.

Tous ces changements ont profondément accéléré le rythme de la vie quotidienne personnelle et professionnelle : manque de temps pour se détendre, pour se déplacer à pied et à vélo, pour cuisiner, jardiner, s'adonner à des activités physiques ou de loisir, etc. Le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus synonyme de course contre la montre, d'abondance, de surconsommation et de difficulté à concilier famille, travail et activités de loisir.

Quelques données

Plusieurs enquêtes et études révèlent un portrait plutôt sombre des habitudes de vie de la jeunesse canadienne et québécoise.[1] Sachant que les habitudes les plus tenaces sont celles qui sont acquises le plus tôt dans la vie, la situation actuelle est préoccupante. Ainsi, seulement 56 % des jeunes de 12 à 17 ans au Québec consomment suffisamment de fruits et de légumes et un maigre 44 % atteint le niveau d'activité physique recommandé. Une des conséquences directes de ces mauvaises habitudes est l'obésité croissante qui affecte les jeunes. Ainsi, au Québec, l'obésité et l'embonpoint ont fait un bond de près de 50 % entre 1987 et 1998. Les données de 2004 indiquent que 26 % des jeunes Canadiens de 2 à 17 ans souffrent d'un excès de poids. Au Québec, plus d'un enfant sur cinq accuse un excès de poids.

D'autre part, bien que les campagnes anti-tabagisme aient commencé à porter fruits, en 2004, environ 19 % des élèves du niveau secondaire fumaient. L'âge de la première cigarette se situe autour de 12 ans.[2]

Finalement, le taux de décrochage au secondaire s'élevait à 11 % chez les 17 ans et était considérablement plus élevé chez les garçons que chez les filles (13,9 % contre 7,9 %).

RECAP How many children and youth have heard that the time they spend practicing their favourite sport is taking their focus away from their studies? Is physical activity incompatible with learning; does it facilitate learning; or is it learning in itself? According to many studies, sports are fully compatible with learning. Children and youth who practice sports are less likely to drop out of school and are more likely to adopt healthy lifestyles. They also get the opportunity to develop skills and attributes such as high self-esteem, self-discipline, negotiation, communication, cooperation skills, and perseverance. At a time when too many young Canadians are overweight, drop out of school, and adopt unhealthy lifestyles, isn't it time we realize that physical activity is crucial to the development and maintenance of an educated and healthy society?

LA RELATION SPORT-ÉDUCATION, D'UNE IMPORTANCE SOCIALE VITALE

Si la relation entre le sport et les études dure depuis plus d'un siècle et demi, elle acquière maintenant, à la lumière des données énoncées plus haut, une dimension qui va bien au-delà du développement d'habiletés et de connaissances pour la pratique sportive. L'importance du sport en milieu d'éducation se traduit de nos jours par les bénéfices que la pratique sportive peut avoir sur toute la société, comme outil essentiel de prévention et d'amélioration de la santé des jeunes et pour l'acquisition, à long terme, de saines habitudes de vie et de comportements sociaux positifs.

Le réseau du Sport étudiant s'est fixé des objectifs clairs et chacune de ses interventions auprès de ses membres vise à encourager la pratique du sport tout au long du parcours éducatif des jeunes. Cette pratique du sport en milieu d'éducation aide à créer un sentiment d'appartenance des jeunes face à leur institution d'enseignement et collabore à la lutte contre le décrochage scolaire. D'autre part, la pratique du sport, tout au long du parcours éducatif encourage l'acquisition de saines habitudes de vie et favorise le développement de personnes socialement responsables. L'atteinte de ces objectifs, que d'aucuns pourraient juger démesurés, s'avère tout à fait réaliste si on tient compte de toutes les données qui interviennent dans la pratique assidue d'un sport.

Estime de soi

Les études révèlent que la pratique soutenue d'un sport à l'école peut être un facteur important dans la construction d'une estime de soi positive.[3] Les résultats sportifs obtenus sont source de satisfaction personnelle. Les jeunes ont besoin de défis qui les poussent à se dépasser. Les entraînements, les buts à atteindre et les compétitions leur fournissent maintes occasions pour ce faire. Tout aussi important, le plaisir que provoque la pratique assidue d'un sport est étroitement associé au sentiment de réussite et de valorisation personnelles. Non seulement les jeunes sportifs sont heureux et fiers d'accomplir ce qu'ils font, mais ils sont également perçus plus positivement pas leurs confrères et consoeurs.

Sentiment d'appartenance et réussite scolaire

Porter les couleurs de son institution au sein d'une équipe produit aussi un fort sentiment d'appartenance doublement enraciné : on appartient à un groupe qui a besoin de nous et on porte la réputation d'une institution, rien de moins. Une fois le sentiment d'appartenance créé, les efforts prennent un tout autre sens : on s'entraîne pour aider l'équipe à gagner et on étudie pour pouvoir continuer à s'entraîner et à faire partie de l'équipe. Les enquêtes démontrent que les jeunes qui pratiquent un sport à l'école ont un taux plus élevé de réussite scolaire que la population étudiante en général, entre autres parce qu'ils considèrent que leur milieu d'étude est stimulant et agréable.[4] En plus de contribuer à la construction d'une solide estime de soi, le sport étudiant est aussi un excellent moyen pour contrer le décrochage scolaire chez les jeunes. Bruno Heppell, ancien joueur des Alouettes de Montréal, abonde en ce sens :

> « Je suis l'exemple vivant de ce que le Sport étudiant peut faire. De décrocheur au secondaire, j'ai renoué avec les études collégiales grâce à la pratique du football. Je n'ai plus jamais échoué un cours; me lever le matin ne me pesait plus. Les gars avaient besoin de moi et moi d'eux. On s'entraidait pour réussir nos cours. Je peux vraiment dire que le football collégial a sauvé ma vie. »

Voilà pour l'esprit sain... Qu'en est-il du corps ?

« DE DÉCROCHEUR AU SECONDAIRE, J'AI RENOUÉ AVEC LES ÉTUDES COLLÉGIALES GRÂCE À LA PRATIQUE DU FOOTBALL... LES GARS AVAIENT BESOIN DE MOI ET MOI D'EUX. ON S'ENTRAIDAIT POUR RÉUSSIR NOS COURS. JE PEUX VRAIMENT DIRE QUE LE FOOTBALL COLLÉGIAL A SAUVÉ MA VIE. »

Saines habitudes de vie

Pour être en santé, un être humain adulte a besoin, entre autres choses, d'un minimum vital de 30 minutes d'activité physique. Pour un jeune, on parle du double, c'est-à-dire d'un minimum d'une heure par jour. En gardant à l'esprit les données alarmantes sur la hausse rapide du taux d'obésité chez les jeunes, sur l'inactivité de plus de 55 % d'entre eux, sur le fait que plus de 40 % ne mangent pas bien et que près de 20 % fument la cigarette, force est d'admettre que la pratique du sport en milieu scolaire peut, encore là, être d'une aide précieuse.

S'il est évident que la pratique du sport à l'école combat directement l'inactivité physique, les études démontrent également que, bien plus que n'importe quel régime miracle, la pratique de l'activité physique doublée de saines habitudes alimentaires sont essentielles dans l'acquisition et le maintien d'un poids santé. D'autre part, c'est généralement à l'adolescence que le niveau d'activité physique diminue et que le tabagisme commence.

Dès lors, il devient primordial d'offrir, dès le primaire – bien avant le moment où les jeunes délaissent l'activité physique – la possibilité aux élèves de participer à un sport scolaire. Plus une habitude est prise tôt, plus elle a de chance de durer. Et les jeunes qui pratiquent un sport de manière assidue, pour le plaisir ou parce qu'ils désirent maintenir ou améliorer leur performance sportive, font spontanément plus attention à leur alimentation et

présentent un degré de tabagisme beaucoup moins élevé.[5]

La pratique du sport en milieu scolaire présente aussi l'avantage indéniable de s'articuler naturellement sur l'emploi du temps des élèves et de pouvoir être pratiqué à long terme. En effet, toute une panoplie de disciplines sportives existe aux différents paliers du parcours étudiant, permettant aux jeunes d'arriver à l'âge adulte avec des habitudes de vie saine bien ancrées, qu'ils ont pu acquérir et développer au fur et à mesure qu'ils ont acquis et développé leurs connaissances et leur personnalité. Si quelques-uns feront de la pratique d'un de ces sports le noyau de leur carrière professionnelle pendant quelques années, la plupart continueront d'être actifs et transmettront à leur tour ces saines habitudes de vie aux générations qui suivront parce qu'ils retirent un plaisir et une satisfaction à bouger et à jouer.

Les cours d'éducation physique et à la santé, dispensés dans le cadre de l'enseignement obligatoire au primaire, secondaire et collégial, constituent le premier maillon pour acquérir les compétences physiques et les connaissances nécessaires pour assurer de saines habitudes de vie et la pratique de l'activité physique agréable et sécuritaire, facilitant ainsi l'insertion des jeunes dans les équipes sportives de leur école. Il est primordial de maintenir la quantité et la qualité de cet enseignement tout au long du parcours éducatif.

Règles de sport – règles de vie

La pratique d'un sport exige le développement de toute une gamme d'habiletés et de qualités cognitives, psychologiques, éthiques et sociales en plus d'habiletés physiques spécifiques. Ainsi, la dynamique de groupe inhérente à la pratique d'un sport (qu'il soit individuel ou en équipe) implique des habiletés comme savoir négocier et communiquer. De plus, il est impossible de fonctionner en groupe si on ne sait pas travailler en équipe, c'est-à-dire coopérer, écouter et respecter les autres.

Le Sport étudiant est une des plus importantes écoles de l'éthique. Il n'y a pas que des règlements à respecter : le respect de soi-même, le respect des autres et la responsabilité de ses actions sont au cœur de l'éthique sportive étudiante. L'engagement, le sens de l'honneur et l'honnêteté comptent aussi parmi les qualités que le sport étudiant vise à développer. Se fixer des buts de réussite sportive et scolaire, savoir s'organiser et s'autodiscipliner pour concilier études et sport et faire preuve de constance pour atteindre ces buts sont parties intégrantes de la trousse d'outils que les jeunes sportifs acquièrent et qui leur servira tout au long de leur vie. Kim Saint-Pierre, gardienne de but de l'équipe nationale de hockey féminin et double médaillée d'or aux Jeux olympiques de Salt Lake City et de Turin commente au sujet de ses années avec les Martlets de l'université McGill :

> *« Deux qualités que je juge essentielles au succès : la discipline et la persévérance. Elles m'ont aidée dans mon sport et dans mes études, et elles me suivront toute ma vie ! »*

La pratique d'un sport à l'école peut aussi jouer un rôle important sur le plan des relations familiales et servir de ciment familial ou de lien – qui fait souvent défaut – entre l'école et la famille. La famille va voir les matchs, les parents s'impliquent dans la vie de l'équipe et de l'école. On s'intéresse aux résultats de l'équipe ? Forcément, on doit s'intéresser au parcours éducatif de l'enfant. L'autre côté de la médaille est aussi vrai. Quand les jeunes vivent des situations familiales difficiles, le sport à l'école leur permet de s'évader sainement, d'aérer leur quotidien et de trouver du support dans l'autre milieu de vie qui est le leur : l'école.

Alan Goldberg, commentateur sportif des compétitions de patinage artistique sur le réseau français de Radio-Canada résume ainsi la situation :

> « Il est terminé le temps où, enfants, nous rentrions à la maison avec la maman qui nous attendait. Aujourd'hui les parents travaillent. Autrefois, au retour de l'école, on jouait dehors avec nos amis, c'est là qu'on brûlait notre surplus d'énergie. Aujourd'hui, notre jeunesse se réfugie dans la chambre, devant l'ordinateur. Aujourd'hui on ne joue plus, on pitonne. [...] Le meilleur moyen de combattre la violence à l'école est de permettre à nos jeunes de dépenser sainement leurs énergies par la pratique intensive du sport scolaire [...]. La santé de nos enfants doit passer par le sport à l'école, c'est devenu une priorité. »[6]

Parlement du Canada

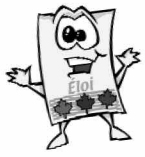
Enseignantes et enseignants!

Le Parlement du Canada vous offre plusieurs ressources pédagogiques.

Ces ressources sont conçues pour aider les élèves à comprendre la structure et le fonctionnement du Parlement et elles sont adaptées à tous les niveaux scolaires. Plusieurs sont accessibles dans Internet et comprennent du matériel à télécharger. Pour plus de détails, consultez le portail Éducation du site Web parlementaire :

www.parl.gc.ca/education

▸▸▸ **Programmes et produits pédagogiques**



Pour plus de renseignements sur ces ressources pédagogiques, ou pour commander sans frais la trousse de l'enseignant, veuillez contacter le Service de renseignements du Parlement du Canada :

info@parl.gc.ca

- **1-866-599-4999** sans frais au Canada
- **613-992-4793** Région de la capitale nationale
- **613-995-2266** ATS

CANADA

NATIONAL FILM BOARD OF CANADA ON THE WEB FOR EDUCATORS

In April 2005, the NFB launched a veritable learning centre at <www.nfb.ca/education> with free access to a host of valuable teaching tools and resources based on a selection of films from the NFB. For example:

- Documentary Lens <**www.nfb.ca/doclens**>
- Images of a Forgotten War <**www.nfb.ca/ww1**>
- The NFB Film Club <**www.nfb.ca/nfbfilmclub**>

L'ONF SUR LE WEB POUR LES PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION.

En avril dernier, l'ONF lançait www.onf.ca/enclasse, un véritable centre d'apprentissage qui donne gratuitement accès à un précieux éventail d'outils et de ressources éducatives s'appuyant sur une sélection de films de l'ONF. Par exemple,

- Objectif documentaire<**www.onf.ca/enclasse/doclens**>
- Images d'une guerre oubliée <**www.onf.ca/enclasse/grandeguerre**>
- Le Cinéclub ONF <**www.onf.ca/devenezmembre**>

ONF NFB

DES PROGRAMMES ET DES PARTENARIATS

Pour atteindre ces objectifs et faire du sport à l'école un véritable outil pour atteindre la santé et le mieux-être global des jeunes au Québec, la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) a mis de l'avant plusieurs programmes et initiatives qui s'adressent directement aux jeunes et aux intervenants sportifs à l'école.[7] L'ensemble des actions et interventions de la FQSE, à travers son réseau de membres, vise le développement global des jeunes du Québec par le sport et l'activité physique pour en faire de meilleurs citoyens. Il s'agit d'assurer, de façon concertée, le développement et la promotion du sport et de l'activité physique dans le milieu de l'enseignement comme outil privilégié pour favoriser l'éducation et la santé des jeunes du Québec. Ainsi, que ce soit dans le secteur scolaire, collégial ou universitaire, les jeunes ont la possibilité de pratiquer un sport à un niveau qui leur convient : participation, récréation, compétition ou excellence. Plus de soixante disciplines sportives sont offertes menant, pour ceux qui choisissent la voie de la compétition, à plus de 100 championnats! Tout un chacun peut vraiment y trouver sa place et jouir réellement de tous les bénéfices qu'apporte la pratique d'un sport, peu importe le niveau.

De même, pour sensibiliser l'ensemble des élèves des écoles primaires et secondaires à la pratique du sport, encourager ceux qui en font à continuer et donner envie à ceux qui n'en font pas d'en faire, le Sport étudiant organise depuis 13 ans le Mois de l'éducation physique et du sport étudiant. Les écoles sont invitées à s'inscrire, des guides pédagogiques sont fournis pour aider les éducateurs à faire participer les jeunes. En 2006, 1 423 écoles primaires et secondaires et plus de 575 000 jeunes y ont participé.

Aussi, la FQSE a été un des premiers organismes à adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, qui exprime les fondements, les valeurs et les principes sur lesquels devraient reposer l'encadrement et la pratique d'activités de loisir et de sport de manière à en maximiser les bénéfices. Avec le programme « L'éthique sportive, une valeur non négociable » qui fait activement la promotion des 3R de l'éthique sportive (respect de soi, respect des autres et responsabilité de ses actions) auprès de tous les entraîneurs du Sport étudiant, la FQSE fait figure de proue en la matière.

D'autre part, le programme ISO-ACTIF vise à mettre en valeur les écoles qui encouragent de saines habitudes de vie. Il s'agit d'un programme systémique et synergique qui regroupe les principales initiatives permettant aux écoles de devenir des milieux propices au développement d'habitudes saines. En plus de proposer des initiatives propres au réseau du Sport étudiant, ISO-ACTIF rassemble d'autres activités élaborées par des partenaires tels Kino-Québec, l'approche École en Santé, Québec en Forme, le Mois de la nutrition et le Défi Santé 5/30. En ce sens, ISO-ACTIF est un programme qui s'inscrit dans le mouvement général de prise de conscience qu'une action véritablement efficace doit être pensée et conçue pour agir en synergie avec les autres initiatives. Devant une situation aussi complexe que celle à laquelle fait face notre société, tous les intervenants des secteurs de la santé, de l'éducation, du sport et de l'activité physique s'entendent sur la nécessité d'agir véritablement en partenariat.

Le partenariat ne touche pas que les milieux institutionnels et publics. De plus en plus de décideurs du secteur privé choisissent d'appuyer le Sport étudiant, conscients qu'il s'agit là d'une des meilleures options pour contribuer au sain développement des citoyens de demain.[8]

Le Sport étudiant : *Mens sana in copore sano...* que désirer de plus?

ISABELLE GÉLINAS est responsable des communications et du marketing à la Fédération québécoise du sport étudiant (www.sportetudiant.com). Elle est spécialisée en communication dans les organismes à but non lucratif. Elle possède également une solide expérience en relations et coopération internationales.

Notes

1. Voir *Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*, www.msss.gouv.qc.ca
2. Voir *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2004. Quoi de neuf depuis 2002 ?* Faits saillants disponible sur le site web de l'Institut de la statistique du Québec www.stat.gouv.qc.ca
3. Voir l'avis du comité scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, disponible sur le site web de l'organisme www.kino-quebec.ca
4. Voir le rapport d'enquête *Et si la participation faisait la différence... Les activités parascolaires des élèves du secondaire et la réussite éducative*, disponible sur le site web du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, www.mels.gouv.qc.ca
5. Kino-Québec. (1998). *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, www.kino-quebec.qc.ca
6. Entrevue dans le *Journal de Montréal* du 12 janvier 2007, p. 96.
7. Voir le site web de la FQSE www.sportetudiant.com
8. La FQSE bénéficie du soutien du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et compte également sur l'appui de partenaires principaux : 3M Canada, Sports Experts, IGA, Báden, Yonex, Groupe Sports-Inter Plus, Leader.

LE SPORT ÉTUDIANT EST UNE DES PLUS IMPORTANTES ÉCOLES DE L'ÉTHIQUE. IL N'Y A PAS QUE DES RÈGLEMENTS À RESPECTER : LE RESPECT DE SOI-MÊME, LE RESPECT DES AUTRES ET LA RESPONSABILITÉ DE SES ACTIONS SONT AU CŒUR DE L'ÉTHIQUE SPORTIVE ÉTUDIANTE.