

Le rôle essentiel
de la récréation
pour favoriser la
réussite éducative
et la santé des
jeunes



POUR
réussir
à l'école,
mieux vaut
ne pas
manquer la
récréation



RÉALISATION

Bureau des services éducatifs complémentaires,
Commission scolaire de Montréal

Coordonné par Pierre Chartrand

Service Environnement urbain et saines habitudes
de vie, Direction régionale de santé publique du
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Coordonné par Véronique Duclos

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Marylène Goudreault

Conseillère en promotion de la santé, Direction
régionale de santé publique du Centre intégré
universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Marie-Hélène Guimont

Conseillère pédagogique en éducation physique et
à la santé - Plan d'action *Bouger une heure par jour*,
Commission scolaire de Montréal

COLLABORATION SPÉCIALE

Carole Carufel

Éducatrice physique bénévole,
Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois

France Dionne

Agente de planification, de programmation
et de recherche, Direction de santé publique
du Centre intégré universitaire de santé et
de services sociaux de la Capitale-Nationale

Olivier Tessier

Agent de planification, de programmation et
de recherche, Services spécialisés — promotion et
prévention de la santé, Direction de santé publique
du Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de l'Estrie

COMITÉ DE LECTURE

Diane Archambault

Conseillère pédagogique en éducation
physique et à la santé, Services éducatifs,
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

Julie Belhumeur

Directrice d'unité,
Commission scolaire de Montréal

Lynda Boucher

Enseignante Anglais, langue seconde,
École Hubert-Perron, Commission scolaire
Marie-Victorin

Raphaëlle-Anne Dansereau-Lemieux

Psychoéducatrice, École Saint-Noël-Chabanel,
Commission scolaire de Montréal

Jean-Claude Drapeau

Président, Fédération des éducateurs
et des éducatrices physiques du Québec

Marie-Josée Fréchette

Agente de développement,
région de Montréal, Québec en Forme

Maude Gingras

Conseillère en promotion de l'activité physique,
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique -
Secteur du loisir et du sport, ministère de l'Éducation
et de l'Enseignement supérieur

Marie-Eve Jalbert

Conseillère en promotion de l'activité physique,
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique -
Secteur du loisir et du sport, ministère de l'Éducation
et de l'Enseignement supérieur

Benoit Laberge

Agent de planification, de programmation et
de recherche, Direction de santé publique du
Centre intégré de santé et de services sociaux
de Chaudière-Appalaches

Marie-Claude Lachaine

Directrice adjointe, École Saint-Isaac-Jogues,
Commission scolaire de Montréal

Annick Lavigne

Orthopédagogue-Enseignante en adaptation
scolaire et sociale, Services-conseils,
Commission scolaire Marie-Victorin

Marie-Claude Lemieux

Consultante/chargée de projet Actif au
quotidien, formatrice pour le projet PR!MO,
Réseau du sport étudiant du Québec,
Québec — Chaudière-Appalaches

Véronique Marchand

Directrice des opérations, Fédération des éducateurs
et des éducatrices physiques du Québec

Carole Marcoux

Conseillère pédagogique en environnement,
Bureau des services éducatifs complémentaires,
Commission scolaire de Montréal

Josée Plante

Directrice générale, Association québécoise
de la garde scolaire

Julie Simard

Chargée de projet, Association québécoise
de la garde scolaire

Katerine Smuga

Agente de planification, de programmation
et de recherche, Équipe Enfance-Jeunesse,
Direction de santé publique du Centre intégré de
santé et de services sociaux Montérégie-Centre

Mathilde St-Louis-Deschênes

Conseillère, Gestion des connaissances,
Québec en Forme

Cat Tuong Nguyen

Médecin spécialiste en santé publique et médecine
préventive, Service Développement des enfants et
des jeunes, Direction régionale de santé publique du
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

RÉVISION LINGUISTIQUE

Sylvie B. Roberge

Agente administrative, Direction régionale
de santé publique du Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

François Pratte

Rédacteur-réviseur

CONCEPTION GRAPHIQUE

Caméléon Designer

RÉFÉRENCE SUGGÉRÉE

Goudreault, M. et Guimont, M.-H. 2017. *Pour réussir
à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation.
Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser
la réussite éducative et la santé des jeunes.*

Direction régionale de santé publique du Centre
intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission
scolaire de Montréal. 16 p.

Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
1301, rue Sherbrooke Est Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone: 514-528-2400
www.ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca

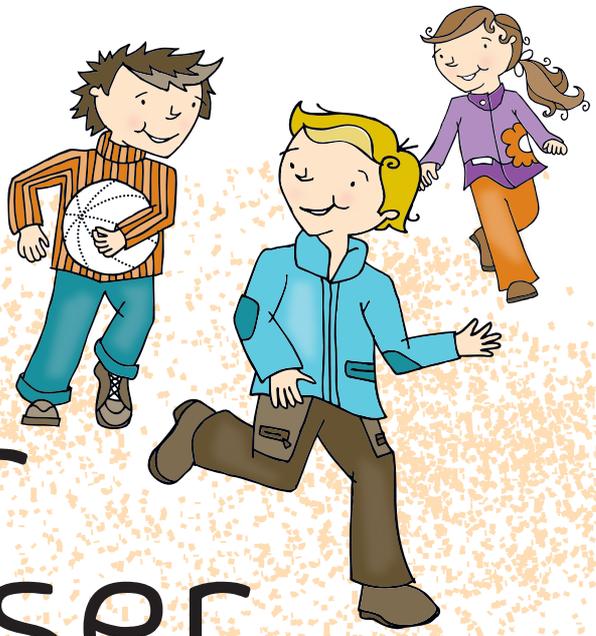
© Direction régionale de santé publique (2017)

Tous droits réservés

ISBN: 978-2-550-78926-0 (version imprimée)
ISBN: 978-2-550-78927-7 (version PDF)

Dépôt légal-Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2017

Dépôt légal-Bibliothèque et Archives nationales
du Canada, 2017



Pour passer à l'action!

Énoncées sous forme de recommandations, ces pistes d'actions sont proposées afin d'optimiser les périodes de récréation dans les écoles primaires.

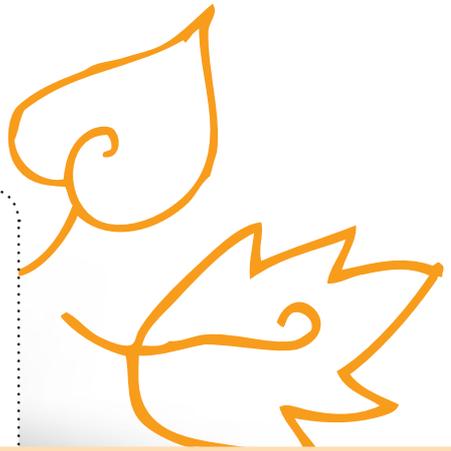
LÉGENDE

P : Actions proposées au palier provincial

R : Actions proposées au palier régional

L : Actions proposées au palier local

La récréation est un droit et non un privilège



MESSAGES CLÉS

- La récréation ne devrait pas être retirée pour cause d'un mauvais comportement ou de travaux scolaires non complétés.
- Le temps de récréation ne devrait pas comprendre la prise de rang ou encore le temps nécessaire aux enfants pour s'habiller.

PISTES D' ACTIONS

- PRL** Adopter une politique institutionnelle ou mettre en place des mesures permettant aux enfants d'avoir accès à plusieurs moments de récréation durant la journée.
- L** Prévoir un autre moment que celui des récréations pour mener à terme les travaux scolaires non complétés.
- L** Prévoir l'enseignement explicite du comportement attendu des élèves plutôt que de les punir, notamment, en les privant d'une récréation.
- L** Selon le niveau scolaire, prévoir un temps raisonnable pour l'habillage avant la cloche pour permettre aux enfants de profiter pleinement de toutes les minutes de leur période à l'extérieur.

Les périodes passées à l'extérieur procurent de nombreux bienfaits aux jeunes

MESSAGES CLÉS

- L'extérieur procure généralement aux enfants un grand espace favorisant une liberté de mouvement où ils peuvent découvrir et expérimenter des activités qui les amèneront à dépenser davantage d'énergie.
- Le grand air enrichit les enfants de mille expériences en les mettant en contact avec la nature.



PISTES D'ACTIONS

- P** Prévoir dans la *Loi sur l'instruction publique* des précisions quant au lieu des pauses.
- R** Prévoir une politique, une mesure ou une résolution au conseil des commissaires qui précise le lieu où devraient se dérouler les récréations à l'école.
- L** S'assurer que les récréations se déroulent à l'extérieur, à moins d'exception (ex. : pluie, grand froid, surface glacée).
- L** Prévoir des mesures pour que les enfants puissent tout de même aller à l'extérieur malgré un temps peu clément.
- L** Profiter des lieux extérieurs environnants (marche dans le quartier, utilisation des infrastructures et des parcs municipaux, etc.), particulièrement durant les périodes du Service de garde.
- L** Sensibiliser les parents à l'importance de vêtir adéquatement leur enfant selon la température (pluie, froid, soleil).
- L** Prévoir des activités intérieures dans des lieux variés (petits locaux, bibliothèque, corridor, etc.) qui permettent tout de même aux jeunes de bouger et de dépenser leur trop-plein d'énergie, dans le cas où les récréations ne peuvent avoir lieu à l'extérieur.

Les tout-petits ont, eux aussi, besoin de bouger

MESSAGES CLÉS

- Le jeu libre et actif permet aux tout-petits de maîtriser progressivement les différentes parties de leur corps, de développer leur coordination, leur équilibre et leur tonus musculaire, en plus de développer leur capacité à se situer dans l'espace et dans le temps.
- Plus jeune est l'enfant, plus court est son temps d'attention.

PISTES D'ACTIONS

- P** Ajouter dans la *Loi sur l'instruction publique* un temps de pause prescrit pour les jeunes de l'éducation préscolaire en précisant le nombre, la durée et le lieu des pauses.
- R** Prévoir une politique, une mesure ou une résolution au conseil des commissaires qui précise le nombre, la durée et le lieu des pauses pour les élèves de l'éducation préscolaire.
- R** Sensibiliser le personnel des écoles et les parents à l'importance des récréations dans le développement des enfants.
- L** Ajouter, à la grille horaire de l'éducation préscolaire, des récréations à l'extérieur, et ce, à plusieurs reprises durant la journée.
- L** Laisser une large place au jeu libre et actif pour les enfants qui fréquentent l'éducation préscolaire.

Profiter de tous les moments possibles pour permettre aux jeunes de bouger à l'école

MESSAGES CLÉS

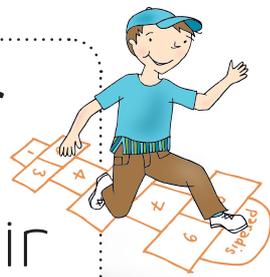
- Durant une journée de classe, il est possible d'atteindre la recommandation de faire 60 minutes d'activités physiques par jour en optimisant tous les moments pendant lesquels les jeunes peuvent bouger (récréations, périodes passées aux Services de garde et de dîner, pauses actives en classe, activités parascolaires ou intramurales, etc.).
- Les périodes passées au Service de garde (matin, midi et soir) constituent de belles occasions pour faire bouger les jeunes.
- Une éducation physique de qualité peut non seulement avoir des effets positifs sur la condition physique et le développement des habiletés motrices des jeunes, mais elle peut aussi les encourager à acquérir des connaissances et des habiletés transférables à une gamme de domaines liés à l'activité physique, au sport et à la santé.
- Les cours en éducation physique et à la santé, les récréations, les périodes passées au Service de garde ainsi que les pauses actives ont tous des effets notables sur la santé et la réussite éducative des jeunes. Ces moments sont complémentaires et bien distincts.

PISTES D' ACTIONS

- P** Mettre en place des mesures afin de permettre aux jeunes de bouger davantage à l'école.
- R** Sensibiliser tous les intervenants du milieu scolaire et les parents à l'importance de bouger à l'école et aux rôles qu'ils ont dans l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes.
- R** Former, outiller et accompagner les intervenants scolaires pour qu'ils augmentent le temps accordé à l'activité physique dans leur planification.
- L** S'assurer d'offrir aux jeunes, durant les récréations, des activités variées qui répondent à leurs besoins et leurs champs d'intérêt.
- L** S'assurer que la majorité des périodes passées aux Services de garde et de dîner sont physiquement actives.
- L** S'assurer qu'en aucun cas le cours en éducation physique et à la santé se substitue aux récréations ou autres pauses actives, et vice versa.
- L** Mettre en place des moyens afin que les notions apprises dans le cadre du cours en éducation physique et à la santé soient réinvesties dans d'autres contextes, et ce, tout au long de la journée.



La cour : lieu intégrateur où tous les jeunes devraient avoir du plaisir



MESSAGES CLÉS

- Travailler la cour d'école de façon globale (encadrement des élèves, aménagement, organisation, animation de la cour) permet de contrer plusieurs problématiques vécues (violence et intimidation, conflits, accidents, blessures, contraintes liées aux conditions météorologiques et à l'habillement, etc.). Cela permet aussi une gestion plus efficace du temps, du matériel et de l'équipement de jeu, assure une meilleure cohérence dans les interventions faites auprès des jeunes, augmente la pratique d'activités physiques chez ceux-ci, etc.

PISTES D' ACTIONS

- P** Prévoir des actions pour favoriser le déploiement du guide *Ma cour: un monde de plaisir!* dans les écoles primaires du Québec.
- R** Former et accompagner les intervenants des écoles et les parents afin qu'ils mettent en place des actions pour faire de la cour un environnement stimulant, sain et sécuritaire pour les élèves.
- L** Développer un plan d'action lié à la gestion de la cour d'école de manière à rendre cet environnement sécuritaire, favorable à la pratique d'activités physiques et au développement de relations harmonieuses.
- L** Bonifier le rôle des psychoéducateurs et des techniciens en éducation spécialisée de manière à ce qu'ils soient en soutien aux titulaires de classe et au personnel des Services de garde et de dîner, au regard des différentes composantes relatives à la cour d'école.

Voyons loin, agissons ensemble, reconnaissons le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes



MESSAGES CLÉS

- La récréation, bien plus qu'un moment de pause, devrait être vue comme un moment privilégié de liberté, de créativité et d'apprentissage.
- La récréation est un complément essentiel à la santé et à la réussite des jeunes.

PISTES D' ACTIONS

- PRL** Soutenir l'élaboration et la mise en œuvre de politiques publiques dans lesquelles la récréation fait partie intégrante du curriculum de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire.
- PR** Reconnaître les récréations et autres pauses actives comme un complément essentiel à la classe en les intégrant, notamment, dans les priorités des instances de l'éducation et de la santé.
- L** Sensibiliser le personnel des écoles afin qu'il reconnaisse le bien-fondé des récréations et de ses aspects positifs dans le développement global des enfants.



Si les jeunes ont la bougeotte, la récréation est une solution

MESSAGES CLÉS

- Les comportements dérangeants diminuent lorsque les jeunes ont suffisamment de pauses.
- La pratique d'activités physiques ne rend pas en soi les enfants plus intelligents, mais elle place leur cerveau dans une position optimale pour apprendre.
- En laissant du temps aux enfants pour jouer à la récréation, et ce, à plus d'une reprise durant la journée, l'école leur offre des occasions de consolider les apprentissages réalisés dans le cadre du cours en éducation physique et à la santé, de bouger et, par le fait même, d'atteindre la recommandation de faire un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour.

PISTES D' ACTIONS

- PRL** Sensibiliser les intervenants qui œuvrent auprès des jeunes ainsi que leurs parents aux bienfaits que procure l'activité physique, et ce, peu importe la saison.
- R** Former les intervenants des écoles afin qu'ils développent des habiletés pour faire bouger les jeunes au quotidien, et ce, dans des contextes variés.
- L** Bonifier le rôle des enseignants en éducation physique et à la santé afin qu'ils accompagnent les titulaires de classe et le personnel des Services de garde et de dîner au regard de l'activité physique (astuces pour la gestion d'un groupe en mouvement, exemples d'initiatives, prêt de matériel, etc.).
- L** Offrir aux jeunes la possibilité de bouger pendant de courts moments lorsque leur attention décroît (pauses actives, utilisation de pédalier, vélo stationnaire, tableau blanc interactif, etc.).
- L** Proposer aux élèves des positions de travail variées (debout, couchés au sol, assis sur un ballon, etc.).
- L** Prolonger la période de récréation extérieure de quelques minutes afin de permettre aux jeunes de revenir en classe plus disponibles aux apprentissages, lorsque nécessaire.

L'enfant existe par le jeu. Il ne joue pas pour apprendre, mais il apprend parce qu'il joue.

MESSAGES CLÉS

- Grâce au jeu, les enfants découvrent des leçons de vie importantes qui sont peu enseignées en classe.

PISTES D' ACTIONS

- L** Sonder les enfants afin de leur offrir des jeux qui leur plaisent et qui correspondent à leurs besoins et leurs champs d'intérêt.
- L** Laisser les jeunes jouer librement afin qu'ils aient l'occasion de créer leurs propres jeux, de jouer avec qui ils veulent, de résoudre leur problème, de se faire des amis, de se familiariser avec la différence, de faire preuve de créativité, d'appivoiser leurs peurs et leurs limites, etc.
- L** Prévoir des moments d'enseignement en utilisant le jeu extérieur comme moyen pédagogique.
- L** Faire l'achat de matériel varié et en quantité suffisante pour favoriser le jeu libre dans la cour d'école.



Le cerveau humain a besoin de pauses

MESSAGES CLÉS

- La récréation est un moment privilégié pour favoriser le développement global des jeunes puisqu'ils sont plus attentifs en classe et performant mieux mentalement après celle-ci.
- La mémoire et l'attention sont améliorées lorsque les apprentissages sont espacés par des pauses plutôt que réalisés en bloc.

PISTES D' ACTIONS

- P** Prévoir dans la *Loi sur l'instruction publique* des précisions quant au nombre et à la durée des pauses.
- R** Prévoir une politique, une mesure ou une résolution au conseil des commissaires qui précise le nombre et la durée des récréations à l'école.
- L** Planifier des récréations ou des pauses actives à intervalles réguliers (ex. : après 50 minutes d'enseignement), et ce, tout au long de la journée.
- L** Offrir une récréation d'un minimum de 15 minutes, et ce, deux fois par jour ou plus afin de permettre aux élèves d'être plus disponibles aux apprentissages à leur retour en classe.

La socialisation : élément essentiel au développement de l'enfant



MESSAGES CLÉS

- L'interaction entre pairs pendant les périodes actives est un complément unique à la classe et contribue à l'atteinte d'une des missions de l'école québécoise : socialiser pour apprendre à mieux vivre ensemble.
- Les enseignants peuvent apprendre à mieux connaître leurs élèves lorsqu'ils les regardent jouer et interagir entre eux.

PISTES D' ACTIONS

- R** Former et accompagner les intervenants des écoles dans l'enseignement des comportements attendus auprès des élèves.
- L** Prévoir l'enseignement explicite des comportements attendus dans la cour d'école de manière à ce que les élèves développent des habiletés sociales qui leur seront utiles tout au long de leur vie (coopérer, respecter les règles, attendre leur tour, etc.).
- L** Mettre en place des moyens qui favoriseront la socialisation et le développement de relations positives entre les élèves lors des récréations (banc de l'amitié, aire de médiation, médiateurs, mécanisme de résolution de conflits, etc.).





Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal



Commission
scolaire
de Montréal