

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

# Préface



Plus que jamais, la santé et le bien-être des jeunes sont au cœur des préoccupations des intervenants de l'éducation et de la santé. Des politiques, telles la Politique de la réussite éducative - *Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir*, la Politique gouvernementale de prévention en santé - *Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population*, la Politique en activité physique, sport et loisir — *Au Québec, on bouge!* et la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, viennent d'ailleurs ancrer l'importance pour les jeunes d'évoluer dans des environnements qui leur permettront de s'épanouir et de développer leur plein potentiel. À cet égard, les parents ainsi que les intervenants qui œuvrent auprès des jeunes sont invités à optimiser tous les moments possibles afin d'offrir à ces jeunes des occasions de jouer librement et d'être physiquement actifs au moins une heure par jour, et ce, avant, pendant et après les heures de classe, de même que durant les fins de semaine et la période estivale.

Comme l'a décrété l'Organisation mondiale de la Santé, l'école est le lieu par excellence pour joindre le plus grand nombre de jeunes et les sensibiliser à un mode de vie sain et actif<sup>1</sup>. De ce point de vue, plusieurs moments s'offrent aux jeunes pour bouger durant la journée. C'est notamment le cas des récréations, opportunités pour augmenter leur niveau d'activités physiques, moments privilégiés pour leur permettre de développer des compétences reliées au vivre-ensemble et occasions pour refaire leur plein d'énergie afin qu'ils soient plus disposés lors de leur retour en classe.

Ce document aborde donc l'importance de la récréation dans le cheminement scolaire des jeunes. Il fait état de son effet inestimable sur leur capacité de concentration, sur leur comportement, de même que sur leur développement global. Ainsi, en appuyant ce document, nous souhaitons affirmer l'importance des récréations dans le quotidien des jeunes et sensibiliser tous les acteurs concernés quant aux actions à mettre en place pour optimiser cette période afin que les jeunes évoluent dans un environnement stimulant qui favorise leur santé et leur réussite éducative.



*Sylvie Bernier*

**Sylvie Bernier**  
Ambassadrice des  
saines habitudes  
de vie



*Robert Gendron*

**Robert Gendron**  
Directeur général de  
la Commission scolaire  
de Montréal



*Richard Massé*

**Richard Massé, M.D.**  
Directeur de la Direction  
régionale de santé  
publique de Montréal





# 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

## LA RÉCRÉATION : C'EST QUOI ?

La récréation est une pause planifiée entre deux périodes d'enseignement. Elle se déroule habituellement dans la cour d'école et permet aux enfants de s'adonner à des activités variées (jeux libres ou structurés, bavardage, etc), et ce, dans un espace sécuritaire<sup>2-3</sup>. Elle représente un arrêt nécessaire dans la journée des jeunes pour leur permettre d'optimiser leur développement physique, social, émotionnel et cognitif, de profiter des nombreux bienfaits que procure l'extérieur et, surtout, de se distraire pendant un moment<sup>4</sup>. En d'autres mots, la récréation devrait être vue comme une pause du cadre scolaire conventionnel dans lequel les enfants sont confinés dans un environnement restreint et passent entre 50% et 70% de leur temps en position assise<sup>5</sup>.





# La récréation est un droit et non un privilège

Selon l'article 31 de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant, la récréation est un droit et non un privilège<sup>6</sup>. Le journal *Pediatrics* mentionne même qu'elle est un élément nécessaire, voire crucial, pour le développement des enfants<sup>7</sup>. Considérant ce qui précède, **si la durée de la récréation est de 15 minutes, les élèves devraient bénéficier de 15 minutes de jeu**. Ainsi, le temps destiné à la récréation ne devrait pas comprendre la prise de rang ou encore le temps nécessaire aux élèves pour s'habiller lors de températures froides ou de temps pluvieux.

Dans un même ordre d'idées, l'*American Academy of Pediatrics* a déclaré, en 2013, que la récréation est à ce point importante qu'elle **ne devrait, en aucun cas, être retirée pour cause d'un mauvais comportement ou de travaux scolaires non complétés**<sup>2</sup>. D'ailleurs, des recherches soulignent que les élèves qui ne participent pas aux récréations peuvent éprouver plus de difficulté à se concentrer sur des tâches spécifiques en classe, sont plus fatigués et risquent d'être plus facilement distraits<sup>8</sup>. Ainsi, ironiquement, **priver un élève de la récréation pour qu'il termine ses travaux scolaires plutôt que de lui permettre de profiter pleinement de cette pause peut devenir contre-productif sur le plan pédagogique, puisque la récréation ne promeut pas seulement la santé physique et le développement social des enfants, mais joue aussi un rôle sur leur performance cognitive**<sup>4</sup>. C'est donc dire que **pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation**<sup>3</sup>.

# Le cerveau humain a besoin de pauses

Une recherche indique que la mémoire et l'attention sont améliorées lorsque les apprentissages sont espacés par des pauses plutôt que réalisés en bloc, puisque ces pauses, insérées entre les tâches, permettent de mieux répartir l'effort et d'augmenter les performances cognitives des jeunes<sup>9-10</sup>. D'ailleurs, des recherches, toutes menées dans des écoles primaires américaines, ont permis de découvrir que plus longtemps les élèves travaillaient sans pause sur des tâches scolaires, plus ils perdaient de l'attention<sup>10</sup>. Ceci est basé sur le fait que l'attention commence à diminuer après 40 à 50 minutes de travail intellectuel, et parfois moins. En se basant sur cette prémisse, **les récréations devraient être planifiées à intervalles réguliers, tout au long de la journée**, afin de s'assurer que les élèves font le plein d'énergie et sont mieux disposés à apprendre<sup>4</sup>. Ainsi, **la fréquence et la durée des récréations devraient être suffisantes et le lieu adéquat** pour permettre aux élèves de décompresser mentalement<sup>4</sup>.



## La socialisation : élément essentiel au développement de l'enfant

En Finlande, durant les six premières années scolaires, le système d'éducation offre aux élèves une récréation de quinze minutes à l'extérieur après chaque période de 45 minutes de cours<sup>11</sup>. Pourtant, même s'ils détiennent le record du minimum d'heures de cours parmi les pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), les enfants finlandais sont considérés comme étant les plus performants de l'Europe<sup>11</sup>. Un autre exemple tend à démontrer cette relation de cause à effet. Dans une école primaire du Texas, les enfants bénéficient de quatre récréations de 15 minutes quotidiennement. Leur temps global de récréation est donc passé de 20 minutes à une heure par jour. Selon les enseignants de cette école, les enfants sont ainsi moins distraits, plus attentifs et dérangent moins en classe. Par ailleurs, en dépit du fait qu'ils étaient nerveux à l'idée de prendre du retard sur leur programme scolaire, les enseignants se sont plutôt rendu compte que ces récréations avaient permis, au contraire, de prendre de l'avance sur celui-ci, et ce, dès le milieu de l'année scolaire<sup>12</sup>.

L'interaction entre pairs pendant les récréations est un complément unique à la classe et contribue inévitablement à l'atteinte d'une des missions de l'école québécoise: socialiser pour apprendre à mieux vivre ensemble. Les habiletés qui y sont acquises (communication, négociation, partage, résolution de conflits, etc.) ne sont pas seulement la base d'un développement sain, mais elles deviennent des éléments fondamentaux pour rendre l'expérience scolaire agréable<sup>4</sup>. Ainsi, **la récréation devrait permettre aux jeunes de socialiser et de développer des relations positives avec leurs camarades**<sup>4-10</sup>. Outre le développement d'amitiés, la période de récréation est un temps privilégié qui leur permet également d'interagir avec leurs pairs d'une manière différente de ce qu'il leur est possible de faire en classe. Une part importante de la socialisation et de l'éducation est donc perdue lorsqu'on ne leur permet pas ces moments de pause<sup>13</sup>.

De plus, parce que la récréation est l'un des rares moments dans la journée où les enfants peuvent interagir librement avec leurs pairs, il s'agit d'une belle occasion pour les adultes d'observer le comportement social des enfants, notamment leurs goûts face aux jeux, leur leadership, leur comportement d'ouverture aux autres<sup>9</sup>. D'ailleurs, les enseignants peuvent apprendre à mieux connaître leurs élèves (exemple: leurs forces, leurs défis) lorsqu'ils les regardent jouer et interagir entre eux<sup>6</sup>.

Les enfants qui ont plus de récréations à l'école se comportent mieux, sont en meilleure santé physique et démontrent un meilleur développement social et émotionnel<sup>12</sup>.

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

En classe, les élèves deviennent plus agités lorsqu'ils sont fatigués, qu'ils s'ennuient ou qu'ils doivent faire des efforts considérables pour rester concentrés. Certaines recherches le confirment: les comportements dérangeants diminuent lorsque les élèves ont suffisamment de pauses<sup>2</sup>. Ainsi, **si la bougeotte devient un problème dans la classe, la récréation est une solution toute désignée**, puisque les élèves qui ont des pauses régulières et qui sont particulièrement actifs pendant celles-ci sont ensuite moins agités, ce qui les prédispose à avoir de meilleurs résultats scolaires<sup>4</sup>. De plus, il est prouvé que les enfants ayant un trouble d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-TDAH) sont ceux qui en bénéficient le plus<sup>6</sup>. Pourtant, ce sont souvent à eux à qui l'on retire ce droit sous prétexte de mauvais comportements. Sachant qu'augmenter le temps actif des élèves dans le curriculum n'a pas d'effet négatif sur leurs performances scolaires et pourrait même mener à l'amélioration de leurs résultats<sup>8</sup>, et connaissant aussi tous les bénéfices que les récréations peuvent avoir sur le comportement des jeunes, les enseignants ont tout avantage à les prévoir dans leur horaire, étant donné que la gestion sera indubitablement plus facile à leur retour en classe, élément peu négligeable pour ces derniers.

Dans un autre ordre d'idées, la récréation permet aux enfants d'avoir un temps prévu à l'horaire et une occasion de s'engager dans un jeu libre et actif qui les aidera à demeurer en santé et à profiter des plaisirs de bouger<sup>10</sup>. En laissant du temps aux enfants pour jouer, et ce, à plus d'une reprise durant la journée, l'école leur offre donc 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<sup>4</sup>. C'est d'autant plus important considérant que plus du tiers des jeunes de 6 à 11 ans n'atteignent pas cette recommandation<sup>15</sup>.

Les enfants qui sont physiquement actifs ont des cerveaux plus vifs et une meilleure attention en classe<sup>16</sup>. C'est donc dire que la pratique d'activités physiques ne rend pas en soi les enfants plus intelligents, mais elle place leur cerveau dans une disposition optimale pour apprendre<sup>17</sup>.



L'enfant  
existe par  
le jeu. Il ne  
joue pas pour  
apprendre, mais  
il apprend parce  
qu'il joue<sup>18</sup>.

En offrant suffisamment de temps aux jeunes pour s'adonner à des jeux actifs, l'école contribue à améliorer leur créativité, leur imagination, leur concentration et leur condition physique, en plus de favoriser le développement de leurs fonctions cognitives<sup>22</sup>.

C'est notamment grâce au jeu que les enfants découvrent des leçons de vie importantes, celles qui sont peu enseignées en classe<sup>19</sup>. La récréation devrait donc leur permettre de laisser place à leur autonomie afin qu'ils découvrent leur capacité de prendre des initiatives et de relever des défis à leur portée<sup>20</sup>. En ce sens, durant la récréation, **les enfants devraient avoir la possibilité de jouer avec qui ils veulent, à des jeux qui leur plaisent et qui correspondent à leurs besoins et leurs champs d'intérêt**. Ils devraient aussi avoir la possibilité de se familiariser avec la différence, de courir des risques, de gérer leur colère, de résoudre leurs conflits, d'appivoiser leurs peurs et leurs limites, et ce, sans nécessairement être dirigés par un adulte<sup>19-21</sup>. En tenant compte des particularités et des contraintes d'une cour d'école, le personnel des écoles devrait donc tout mettre en œuvre pour permettre aux élèves d'y parvenir<sup>8</sup>.



# Allons jouer dehors!



L'extérieur procure généralement aux enfants un grand espace favorisant une liberté de mouvement où ils peuvent découvrir et expérimenter des activités qui les amènent à dépenser davantage d'énergie et à courir des risques qui les aideront à développer leur agir corporel<sup>23</sup>. D'autres bienfaits viennent aussi appuyer l'importance de prévoir ces moments de pause à l'extérieur<sup>23</sup>:

- permet aux enfants d'être physiquement actifs et de dépenser davantage d'énergie que lorsqu'ils jouent à l'intérieur;
- permet aux enfants de laisser libre cours à leur imagination, d'expérimenter de nouveaux jeux et de développer leur créativité;
- permet aux enfants de découvrir les plaisirs de pratiquer des activités physiques à l'extérieur pendant la saison hivernale;
- permet de prévenir le développement de la myopie<sup>a</sup> et d'atténuer les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention;
- etc.

**Pour ces raisons, il serait donc grandement recommandé que les récréations offertes à l'école se déroulent au grand air.** De plus, il peut être bénéfique pour les jeunes de profiter des lieux extérieurs environnants (marches dans le quartier, utilisation des infrastructures extérieures et des parcs municipaux, etc.), et ce, particulièrement durant les périodes du Service de garde qui permettent davantage ces types de sorties. Ainsi, peu importe la saison, jouer dehors enrichit les enfants de mille expériences en les mettant en contact avec la nature<sup>24</sup>.

Il arrive parfois que les récréations se déroulent à l'intérieur. C'est notamment le cas lorsqu'il pleut, qu'il fait très froid ou que la cour est entièrement glacée. Le cas échéant, il serait pertinent de prévoir des activités intérieures, dans des lieux variés, qui permettent tout de même aux jeunes de bouger et de dépenser leur trop-plein d'énergie (mini-hockey dans le corridor, activités dans le gymnase, pauses actives dans les classes, etc.).

a. Regarder au loin lors d'une activité à l'extérieur pourrait ralentir le développement de la myopie.

# Les tout-petits ne font pas exception : ils ont, eux aussi, besoin de bouger

Le jeu libre et actif est à privilégier pour les enfants qui fréquentent la maternelle (4 et 5 ans), puisqu'il leur permet 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<sup>20</sup>. C'est également par le mouvement qu'ils découvrent une variété d'actions et qu'ils deviennent de plus en plus habiles à les adapter aux exigences de l'environnement, accroissant par le fait même leur autonomie<sup>25</sup>.

Considérant ce qui précède, pour les jeunes de cet âge, en plus du temps qui est alloué au développement de la Compétence 1 du Programme de l'éducation préscolaire (*Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur*)<sup>26</sup>, **les récréations ainsi que les pauses actives non structurées, et ce, principalement à l'extérieur, devraient faire partie de la routine quotidienne et occuper une grande part du temps à l'horaire**<sup>2</sup>. Ainsi, alors que les enfants voient le jeu comme une source de plaisir et de divertissement, les adultes le perçoivent également comme un outil d'apprentissage inestimable et un moyen incontournable pour optimiser le développement des habiletés motrices, affectives, sociales, cognitives et langagières de ceux-ci<sup>27-28</sup>.

En somme, le contexte d'apprentissage idéal pour ces enfants devrait laisser une large place au jeu. Par contre, dans la *Loi sur l'instruction publique* (LIP), on mentionne que: «[...] l'élève de l'enseignement primaire bénéficie d'une période de détente le matin et l'après-midi [...]»<sup>29</sup> alors que rien n'est spécifié pour les élèves de l'éducation préscolaire qui, pourtant, ont davantage besoin de pauses à intervalles courts pour favoriser leur développement global et harmonieux<sup>2</sup>. Conséquemment, s'il y a un ordre d'enseignement pour lequel on devrait s'assurer que tous les élèves ont de nombreuses périodes de jeu libre à l'horaire, c'est bien à l'éducation préscolaire<sup>2</sup>.

**Il appert donc que les écoles devraient se doter d'une mesure qui permet à ces jeunes de se prévaloir de ces pauses quotidiennes : haut lieu d'apprentissage!**





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



Au Québec, encore trop peu d'efforts sont déployés pour démontrer la juste valeur de la cour d'école sur la réussite et la santé des jeunes. Pourtant, elle constitue le lieu de rassemblement idéal pour que tous, en même temps et dans un même lieu, bougent, s'amuse et fassent le plein d'énergie à l'extérieur. Pour en tirer pleinement profit, **les écoles primaires devraient se doter d'un plan d'action lié à la gestion de leur cour d'école**, de manière à rendre cet environnement sécuritaire, favorable à la pratique d'activités physiques et propice au développement de relations harmonieuses. Par conséquent, travailler la cour d'école de façon globale permettra manifestement de contrer plusieurs problématiques vécues (violence et intimidation, conflits, accidents, blessures, contraintes liées aux conditions météorologiques et à l'habillement, etc.). Pour y parvenir, il devient nécessaire de **mandater un comité qui considérera l'ensemble des composantes de la cour d'école** (encadrement, aménagement, organisation et animation) et qui sondera les jeunes afin de leur offrir un environnement attrayant, sécuritaire et avec une offre de jeux variée qui répondra à leurs goûts et à leurs besoins<sup>4</sup>. Bien qu'une telle démarche puisse demander un engagement important de la part du personnel des écoles et des parents, le temps et l'énergie qui seront investis dans le processus permettront d'en tirer assurément d'importants gains :

- des jeunes plus disponibles aux apprentissages lors des retours en classe ;
- une diminution des conflits à gérer ;
- une gestion plus efficace du temps, du matériel et de l'équipement de jeu ;
- une meilleure cohérence dans les interventions faites auprès des jeunes ;
- une augmentation de la pratique d'activités physiques chez les jeunes ;
- etc.

De cette manière, étant donné l'importance que revêt la cour d'école dans le cheminement scolaire des jeunes, le personnel des écoles et les parents devraient tout mettre en œuvre pour que celle-ci soit un monde de plaisir pour eux.

Au Québec, le guide *Ma cour : un monde de plaisir!*<sup>30</sup> propose une démarche aux acteurs du milieu scolaire pour leur permettre de réfléchir l'environnement de leur cour d'école afin que cette dernière réponde aux besoins exprimés par les jeunes. En complément à ce guide, un schéma intégrateur a été développé dans le but d'illustrer l'importance de considérer chacune des composantes suivantes pour mener à bien un projet cour d'école : mobilisation de l'équipe-école, encadrement des élèves, aménagement, organisation et animation de la cour d'école<sup>31</sup>.

# Qu'en est-il des autres moments pour bouger?



À l'école, outre les récréations, de nombreux autres moments s'offrent aux jeunes pour bouger, socialiser et libérer leur trop-plein d'énergie, contribuant ainsi à leur santé et à leur bien-être. C'est notamment le cas des activités parascolaires et intramurales ainsi que des pauses actives en classe. Il en va de même des périodes passées au Service de garde, telle la période du matin, puisque bon nombre de jeunes arrivent très tôt à l'école et pourraient bénéficier d'une période active avant d'entrer en classe, ou encore celle du dîner qui correspond au plus long moment pendant lequel les jeunes sont dans la cour d'école durant la journée. Ces moments, tout aussi importants que les récréations, nécessitent d'être investis avec autant de rigueur que ces dernières puisqu'ils constituent des occasions pour faire bouger davantage les jeunes au quotidien, pour leur permettre de décompresser mentalement et, ainsi, d'être plus disposés à apprendre lors de leur retour en classe.

## COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Il a été démontré qu'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'éducation physique, au sport et à la santé. Plus encore, ceci peut semer en eux le désir et la volonté de se dépasser et d'améliorer leurs capacités personnelles la vie durant<sup>32-33</sup>. Le programme d'éducation physique et à la santé vise donc, outre le développement de l'efficacité motrice et d'habiletés psychosociales, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de comportements nécessaires à une gestion judicieuse par le jeune de sa santé et de son bien-être, afin qu'il adopte un mode de vie sain et actif<sup>26</sup>. Cependant, bien que les cours en éducation physique et à la santé, les récréations, les périodes passées au Service de garde ainsi que les pauses actives ont des effets notables sur la santé et la réussite éducative des jeunes, ces moments sont complémentaires et bien distincts. Par conséquent, **en aucun cas, le cours en éducation physique et à la santé devrait se substituer aux récréations ou aux autres pauses actives, et vice versa.**



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



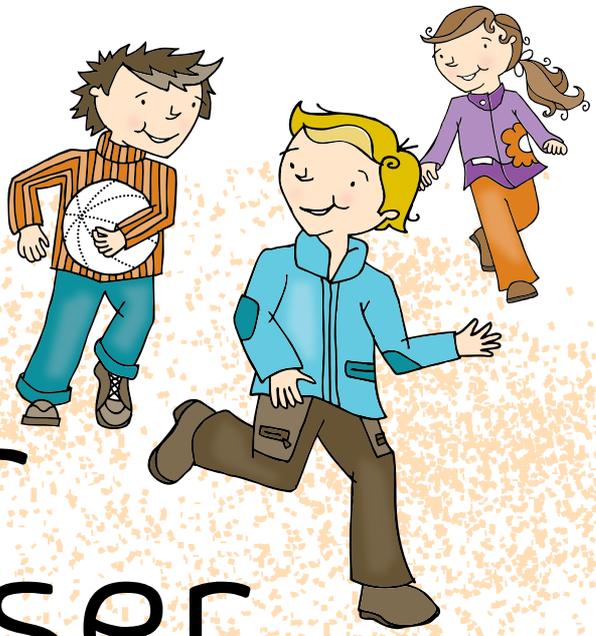
Encore aujourd'hui, certaines écoles n'offrent aux élèves qu'une seule récréation durant la journée, alors que d'autres envisagent en retirer une en invoquant des contraintes d'horaire, de logistique ou de sécurité<sup>34</sup>. Pourtant, connaissant tous les bénéfices que la récréation peut engendrer non seulement sur la santé des jeunes, mais également sur leur capacité de concentration en classe et leur réussite éducative, il serait recommandé que les récréations soient considérées comme un complément essentiel à la classe et se trouvent non seulement au cœur des préoccupations des intervenants du milieu scolaire et des parents, mais aussi dans les priorités des instances de la santé et de l'éducation. **À cet égard, il est recommandé de soutenir l'élaboration et la mise en œuvre de politiques publiques dans lesquelles la récréation ferait partie intégrante du curriculum de l'enseignement préscolaire et primaire (exemples: modifier la *Loi sur l'instruction publique*, ajouter une cible dans le plan d'action de la *Politique en activité physique, sport et loisir – Au Québec, on bouge!* et dans la *Politique de la réussite éducative - Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir*, élaborer une politique institutionnelle portant sur la récréation dans les commissions scolaires).** Ces actions permettraient d'ancrer, de façon explicite, l'importance indéniable de la récréation et de son rôle dans l'éducation des jeunes<sup>2-13</sup>. Ainsi, plutôt que de retirer les récréations parce que les enfants prennent trop de temps à s'habiller, que les conditions météorologiques ne sont pas parfaites pour aller jouer dehors, que les enseignants ont besoin de ce temps pour terminer des travaux scolaires ou que la gestion des conflits empiète trop sur le temps d'enseignement, le personnel des écoles réalisera toute l'importance que revêt cette période dans la vie scolaire des enfants.

La démonstration n'est plus à faire: la récréation est un moment privilégié pour favoriser le développement global des enfants. Bien plus qu'une simple pause, elle devrait être vue comme un temps de liberté, de créativité et d'apprentissage. Il est donc de notre devoir de préserver ce moment pour qu'il soit harmonieux et propice au développement de tous nos jeunes.

La littérature scientifique le confirme, le système d'éducation finlandais l'a démontré, les écoles qui l'expérimentent le constatent: la récréation est un complément essentiel à la santé et à la réussite des jeunes.

## RÉFÉRENCES

1. Organisation mondiale de la Santé. 2005. *Prévention des maladies chroniques: un investissement vital*. Genève, Suisse : OMS. Repéré à : [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/part1/fr/en](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/fr/en). Consulté le 19 mai 2017.
2. Shumaker, H. 2016. *It's OK to go up the slide. Renegade rules for raising confident and creative kids*. Jeremy P. Tarcher/Penguin. New York. 363 p.
3. Dions-Viens, D. Février 2009. « Ne touchez pas à ma récré ». *Journal Le Soleil*.
4. Council on School Health. 2013. « The crucial role of recess in school ». *American Academy of Pediatrics*. p. 131;183. Repéré à : <http://pediatrics.aappublications.org/content/131/1/183.full>. Consulté le 31 janvier 2017.
5. ParticipACTION. 2016. « Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger ? » *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*. p. 51.
6. Jarrett, O. & WaiteStupiansky, S. 2009. *Recess—It's indispensable*. Play, Policy, and Practice Interest Forum. National Association for the Education of Young Children. Repéré à : <https://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%200909.pdf>. Consulté le 31 janvier 2017.
7. Seaman, A.M. 2012. *Pediatricians say kids need recess during school*. New York. Reuters Health.
8. Council on Physical Education for Children. 2006. *Recess in elementary schools. A Position Paper from the National Association for Sport and Physical Education*. National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 4 p.
9. Jarrett, O. 2002. *Recess in elementary school: what does the research say?* ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. 7 p. Repéré à : [www.eric.ed.gov/PDFS/ED466331.pdf](http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED466331.pdf). Consulté le 31 janvier 2017.
10. Jirivic, R., Vansyckle, J., McIntyre, C. et Irish, B. 2005. *Recess—Time well spent!* Evergreen State College. 11 p.
11. Segura, M. 2014. « Éducation: la Finlande première de classe! » *Journal L'Actualité*. Rogers Média. Repéré à : <http://www.lactualite.com/societe/education-la-finlande-premiere-de-classe/>. Consulté le 31 janvier 2017.
12. Caroline. 2016. *Les enfants apprennent mieux après une pause au cours de laquelle ils ont pu bouger et jouer librement (l'exemple d'une école américaine)*. Apprendre, réviser, mémoriser. Repéré à : <http://apprendre-reviser-memoriser.fr/enfants-apprennent-mieux-apres-une-pause/?platform=hootsuite>. Consulté le 19 mai 2017.
13. National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education. 2001. *Recess and the Importance of Play. A Position Statement on Young Children and Recess*. NAECS/SDE, Center for At-Risk Education, Colorado State Department of Education. 15 p. Repéré à : <http://www.peacefulplaygrounds.com/pdf/right-to-recess/recess-importance-of-play.pdf>. Consulté le 31 janvier 2017.
14. Ottawa Citizen. 2009. *More than child's play*. Repéré à : <http://www.pressreader.com/canada/ottawa-citizen/20090302/281762740163956>. Consulté le 19 mai 2017.
15. Gouvernement du Québec. 2017. *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge*. Québec. Repéré à : [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/SLS/sport\\_loisir\\_act\\_physique/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf). Consulté le 19 mai 2017.
16. Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., Kramer, A.F. 2009. « The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children ». *Neuroscience*. 159(3) p. 1044-1054.
17. MN AFHK team. 2013. *Recess moves: a toolkit for quality recess. Benefits for brains and bodies*. Minnesota. Department of Education. 58 p. Repéré à : [http://www.actionforhealthykids.org/storage/Recess\\_Moves\\_A\\_Toolkit\\_for\\_Quality\\_Recess.pdf](http://www.actionforhealthykids.org/storage/Recess_Moves_A_Toolkit_for_Quality_Recess.pdf). Consulté le 31 janvier 2017.
18. Epstein, J. 2014. *L'explorateur nu: Plaisir du jeu*. Découverte du monde. Éditions universitaires. Belgique. 140 p.
19. Gray, P. 2013. *Free to learn. Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Basic books. New York. 274 p.
20. Table sur le mode de vie physiquement actif. 2015. *À nous de jouer. Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*. Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Gouvernement du Québec. 16 p.
21. Paquet-Gagnon, P.-A. 2004. *Ma récré préférée. Étude qualitative. Rapport de recherche*. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Chaudière-Appalaches. 170 p. Repéré à : <http://www.santecom.qc.ca/BibliothequeVirtuelle/Chaudiere-Appalaches/2895481938.pdf>. Consulté le 31 janvier 2017.
22. National Association of State Boards of Education. 2008. « Recess and playtime ». *Policy update*. vol. 16 n° 6.
23. Table sur le mode de vie physiquement actif. 2016. *Jouer dehors en toute saison*. Association québécoise de la garde scolaire. Gouvernement du Québec. 2 p.
24. Ferland, F. 2011. *On joue dehors ! Fiches d'activités*. Équipe Naitre et grandir. Repéré à : [http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/fiches-activites/bg-naitre-grandir-enfant-activite-jouer-dehors](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/bg-naitre-grandir-enfant-activite-jouer-dehors). Consulté le 19 mai 2017.
25. Table sur le mode de vie physiquement actif. 2016. *À nous de jouer ! Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global*. Gouvernement du Québec. Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. 16 p. Repéré à : [https://tmvpa.com/attachments/7761ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/DevMoteurEnfant\\_VFF.pdf?h=69f9d0aba5f7e14b12d616ede9efb9a8](https://tmvpa.com/attachments/7761ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/DevMoteurEnfant_VFF.pdf?h=69f9d0aba5f7e14b12d616ede9efb9a8). Consulté le 31 janvier 2017.
26. Ministère de l'Éducation. 2006. *Programme de formation de l'école Québécoise. Éducation préscolaire. Enseignement primaire*. Version approuvée. Gouvernement du Québec. 354 p. Repéré à : <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/pdf/prform2001.pdf>. Consulté le 26 mai 2017.
27. Bodrova, E., et Leong, D.J. 2011. *Les outils de la pensée: l'approche vygotskienne dans l'éducation à la petite enfance*. Québec, Éditions des Presses de l'Université du Québec, (collection: Éducation à la petite enfance). 358 p.
28. Bouchard, C. 2012. « Le développement global de l'enfant, au cœur de l'éducation au préscolaire! » *Revue préscolaire*. 50(2). p. 9-14.
29. Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. *Loi sur l'instruction publique* (chapitre I-13.3, a. 447). Legis Québec. Source officielle. Publications Québec. Repéré à : <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/I-13.3,%20r.%208>. Consulté le 31 janvier 2017.
30. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport 2009. *Ma cour: un monde de plaisir! Guide pour l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école*. Gouvernement du Québec.
31. Carufel, C. et Dionne, F. 2010. *Schéma intégrateur de la cour d'école. Développer une vision globale de la cour d'école*. Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. 14 p.
32. Farrell, A. et al. 2004. *Southern California Elementary Physical Education Specialists and Non-Specialists: Beliefs and Behaviors of the Ideal Purpose and Actual Function of Elementary Physical Education*. Repéré à : [http://www.cjhp.org/Volume2\\_2004/Issue2/28-40-farrell.pdf](http://www.cjhp.org/Volume2_2004/Issue2/28-40-farrell.pdf). Consulté le 26 mai 2017.
33. Éducation physique et santé Canada. *Énoncé de principes sur l'éducation physique quotidienne de qualité d'EPS Canada*. Repéré à : <http://www.eps-canada.ca/programmes/education-physique-quotidienne-de-qualite>. Consulté le 26 mai 2017.
34. Goudreault, M. et Guimont, M.-H. 2017. *Portrait des récréations à Montréal*. Document non publié. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



# 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.

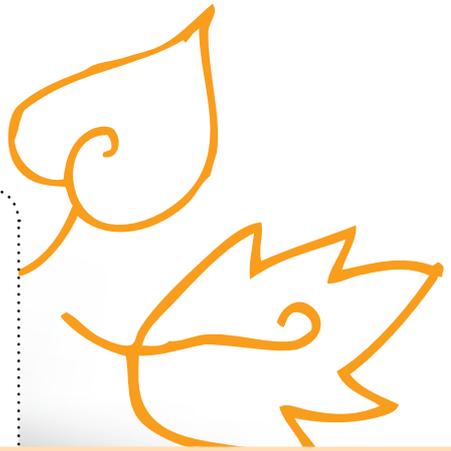
## LÉGENDE

**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

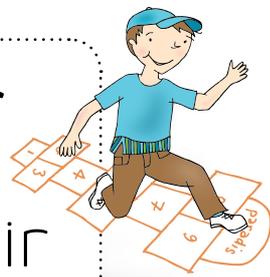
- Durant une journée de classe, il est possible d'atteindre la recommandation de faire 60 minutes d'activités physiques par jour en optimisant tous les moments pendant lesquels les jeunes peuvent bouger (récréations, périodes passées aux Services de garde et de dîner, pauses actives en classe, activités 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

Québec 



Commission  
scolaire  
de Montréal