

Initiative de santé mentale en vedette

Bien-être en plein air

École centralisée Mount Stewart (Mount Stewart, PEI)

Contexte

L'École centralisée Mount Stewart est une école de la maternelle à la huitième année desservant 189 élèves, située dans le village historique de Mount Stewart, Île-du-Prince-Édouard. Selon les données du recensement de 2016, le revenu médian de ménage dans ce village est de 24 942,00\$. C'est une école anglophone, cependant 5% des enfants parlent la langue algonquienne de l'est de Mi'kmaq à la maison. Il y a un pourcentage élevé d'enfants avec besoins spéciaux : 58% des élèves ont besoin d'un suivi, que ce soit sous forme d'un aide-enseignant, un spécialiste des ressources, un délégué à la jeunesse, ou autres. Plus de 25% des foyers n'ont pas les moyens de payer les fournitures scolaires ou les activités parascolaires de leurs enfants.

Pratique prometteuse

L'initiative proposée vise à offrir aux élèves davantage de possibilités d'améliorer la qualité de leurs expériences extérieures lorsqu'ils sont à l'école. Présentement, les élèves – et notamment ceux et celles aux années supérieures – ne disposent pas de suffisamment d'options pour être physiquement actifs à l'extérieur. Beaucoup d'élèves qui fréquentent cette école ne complètent pas la quantité



nécessaire d'activité physique préconisée par [les directives canadiennes en matière du mouvement sur 24 heures](#). Au fur et à mesure qu'ils grandissent, de plus en plus d'élèves passent de moins en moins de temps à l'extérieur quand ils ne sont pas à l'école. En effet, bon nombre d'entre eux admettent qu'ils ne quittent pas la maison pendant toute la fin de semaine, et ils passent trop de temps devant un écran. Les élèves manifestent des troubles de santé mentale, incluant anxiété, dépression et colère. Le personnel qui chapeaute ce programme croit que le fait de donner aux élèves plus de possibilités et de choix pour être physiquement actifs à l'extérieur va améliorer leur bien-être mental.

Pour préparer la voie à l'activation du programme de Bien-être en plein air, l'école a commencé par demander les avis des élèves sur les types d'activités à inclure au programme. Dans le cadre de l'implantation du

programme, une variété de structures de jeux extérieurs vont être construites, incluant une salle de classe en plein air (pour mettre à l'honneur le patrimoine autochtone de bon nombre d'élèves, cet espace sera aménagé à côté du wigwam de l'école), un terrain de gagaball, une course d'obstacles/de cordes, et un parcours de géocachette. Des membres de la communauté vont aider l'école avec la construction et l'aménagement. En même temps, les élèves vont profiter d'un mentorat en aidant ces mêmes membres de la communauté. Les élèves s'impliquent aux phases de planification, de conception et d'implantation du programme et ce faisant, ils apprendront une variété d'habiletés fondamentales et de leadership. Les réactions des élèves seront cueillies tout au long de l'exercice, en vue d'orienter les améliorations futures.

Impact

L'école espère voir une hausse dans le taux de participation à l'activité physique, tant structurée que non-structurée. L'objectif du programme est de faire en sorte que chaque élève passe du temps dehors chaque jour, pour être actif et apprécier la nature. Les taux d'activité seront mesurés par observation, et contrôlés en permanence par les organisateurs du programme. Ceux-ci prévoient une baisse dans les problèmes de comportement, notamment les problèmes sévères où l'élève doit être retiré de la classe. Ils espèrent également que le programme les aidera à s'informer sur les intérêts et activités extrascolaires des élèves, afin de mieux les comprendre et mieux les soutenir. En invitant les élèves à repousser leurs limites à travers le jeu, les enseignants espèrent les encourager à quitter leur zone de confort et à s'épanouir, tout en incorporant le mouvement comme élément essentiel de l'apprentissage au quotidien.

Viabilité

Une fois que les structures auront été bâties, les activités de plein air peuvent se dérouler tout au long de l'année, avec un entretien minime. Les structures sont durables et elles seront accessibles à tous les membres de la communauté en dehors des heures de classe. L'école va faire appel à des partenaires et parrains communautaires et à des bénévoles pour aider au financement et à l'aménagement des structures.

Modifications

Voici quelques suggestions de modifications qu'on pourrait apporter au programme pour l'adapter à d'autres environnements d'apprentissage.

- Créez un défi d'activité physique pour toute l'école pour encourager les élèves à être actifs lors de la récréation et autres temps libres
- Introduisez des activités physiques non-traditionnelles en vue d'engager la participation des élèves qui ne participent pas habituellement aux sports
- À la récréation, incorporez des jeux à pièces détachées dans des aires ouvertes et encouragez la créativité et le goût de la nouveauté dans un contexte de jeu

Une campagne d'EPS Canada



Présentée par

