



## Chez les 4-5 ans, bilan de l'intervention «Bouger pour bien se développer»

Claude Dugas Ph.D.  
Département des sciences de l'activité physique

## Collaborateurs



Élaboration, implantation et évaluation d'une intervention ciblée s'adressant aux intervenants du préscolaire en vue d'augmenter l'activité physique des jeunes Enfants  
« Bouger pour bien se développer »



Camille Gagné, Ph.D., Chercheure principale Professeure agrégée  
Faculté des sciences infirmières  
Université Laval

Nathalie Bigras, Ph.D., Co-Chercheure  
Professeure titulaire  
Faculté des sciences de l'éducation  
Université du Québec à Montréal

Laurence Guillaumie Ph.D., Co-Chercheure  
Professeure adjointe  
Faculté des sciences infirmières  
Université Laval

Professionnelles de recherche :  
Julie Champagne, Ph.D.  
Isabelle Harnois, M.A.  
Marie-Hélène Gilbert, M.A.  
Marie Auger, M.A.

## Introduction



- » Depuis les 10 dernières années, plusieurs études ont montré que les enfants d'âge préscolaire passent la majorité de leur temps dans des activités sédentaires et que le nombre de minutes passées dans des activités physiques (AP) d'intensité modérée à vigoureuse est très peu élevé (p. ex., Vanderloo et coll., 2015; Rice & Trost, 2014; Pate et coll., 2008);
- » Le même constat a été fait chez les jeunes enfants québécois. L'étude de Gagné & Harnois (2013) montre qu'un groupe de 242 enfants, âgés de 3 à 5 ans et fréquentant un centre de la petite enfance (CPE), ont en moyenne 53 minutes de temps actif lors d'une journée au CPE et seulement 12,6 minutes d'activité d'intensité modérée à vigoureuse;

## Introduction

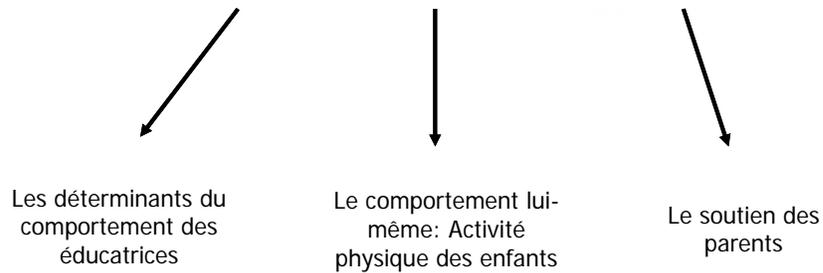


- » L'approche de l'**Intervention ciblée** a été choisie pour développer notre intervention. Cette approche vise à promouvoir l'adoption de comportements favorables à la santé en ciblant les déterminants psychosociaux et environnementaux qui y sont associés.
- » Cette approche permet d'intégrer les théories, les données empiriques issues de la littérature, et les informations collectées sur le terrain auprès de la population visée.

## Objectifs de l'étude



### Mesurer les effets de l'intervention



## OBJECTIF



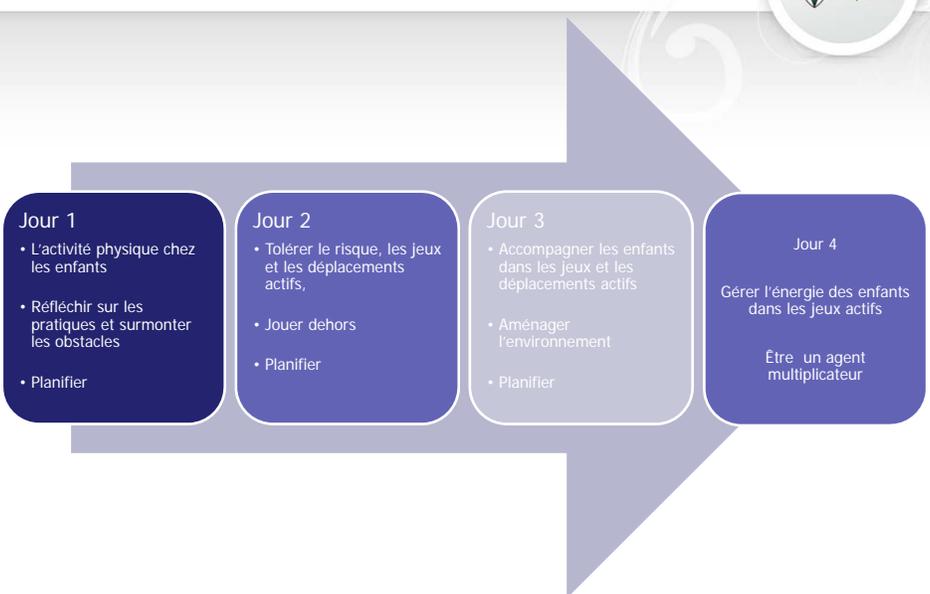
- » Dans la première année du projet, nous nous sommes concentrées sur le développement du programme d'intervention;
- » À la deuxième année du projet, nous avons préexpérimenté les activités pédagogiques associées à chacune des journées d'intervention auprès d'un groupe de neuf éducatrices provenant de quatre CPE de la région de Québec.

## Principes directeurs de l'intervention



- » Essayer (introduire un changement de pratique)
- » Observer les effets
- » Réajuster
- » Partager

## Programme d'intervention auprès des éducatrices en CPE/garderie/milieu familial






## Plan d'action sur les moments de vie

### Étape 2. Quel est votre plan d'action pour atteindre votre objectif?

a) Voici ce que je vais faire spécifiquement pour augmenter les occasions offertes aux enfants d'être physiquement actifs (intensité légère, modérée, vigoureuse) durant le(s) moment(s) de vie ciblé(s).

Vous pouvez, à cet effet, consulter les idées émises lors de l'exercice prévu à cette fin dans la première journée d'intervention. Vous pouvez aussi utiliser d'autres idées.

Moment de vie : \_\_\_\_\_  
 Ce que je vais faire spécifiquement : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Moment de vie : \_\_\_\_\_  
 Ce que je fais faire spécifiquement : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Moment de vie : \_\_\_\_\_  
 Ce que je fais faire spécifiquement : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Je vais commencer à appliquer ce plan d'action le : \_\_\_\_\_ (jour/mois)

c) Pour penser d'appliquer mon plan d'action, je vais : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

(Ex. placer un aide-mémoire dans mon agenda ou sur le calendrier, en parler aux enfants, demander à une collègue de me le rappeler, etc.)

Si vous désirez modifier votre plan d'action, vous pouvez utiliser une des copies supplémentaires fournies à cet effet.

123

### Instructions

Des études scientifiques démontrent que vous êtes plus susceptibles de réussir à introduire les changements que vous souhaitez si :

- 1) Vous formulez un objectif à atteindre;
- 2) Vous planifiez à l'avance comment vous allez vous y prendre pour l'atteindre (plan d'action);
- 3) Vous prévoyez comment surmonter les obstacles pouvant se présenter;
- 4) Vous profitez d'un suivi.

En ce sens, nous vous proposons un plan d'action composé de 4 étapes.

### Étape 1. Quel est votre objectif?

Mon objectif est d'offrir plus d'occasions aux enfants d'être physiquement actifs lors du ou des moments de vie suivants :

Moment(s) de vie : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Mesures

- » Accéléromètre (4 jours);
- » Questionnaires;

	Éducatrices	Directrices	Parents
Psychosocial	X		
Tolérance au jeux et aux déplacements actifs	X		X
Soutien à l'éducatrice		X	X

## Participants et temps de mesure



- » 2 groupes

Contrôle : 28 enfants (28 parents); 9 éducatrices

Expérimental : 24 enfants (24 parents); 7 éducatrices

- » 4 collectes de données

T1 = avant le jour 1 (mars-avril 2014)

T2 = après le jour 2 (juin-août 2014)

Recrutement nouveaux enfants (et parents) pour les temps de mesure 3 et 4

T3 = avant le jour 3 (octobre-novembre 2014)

T4 = après de jour 4 (janvier-février 2015)

## Questionnaire psychosocial : différences significatives entre les temps de mesure



Facteurs (nb. de questions)	Contrôle		Expérimental	
	T1	T2	T1	T2
Norme descriptive (2)	2.6	3.33	2.25	1.5
Facteurs facilitants	2.74	3.01	2.77	2.61

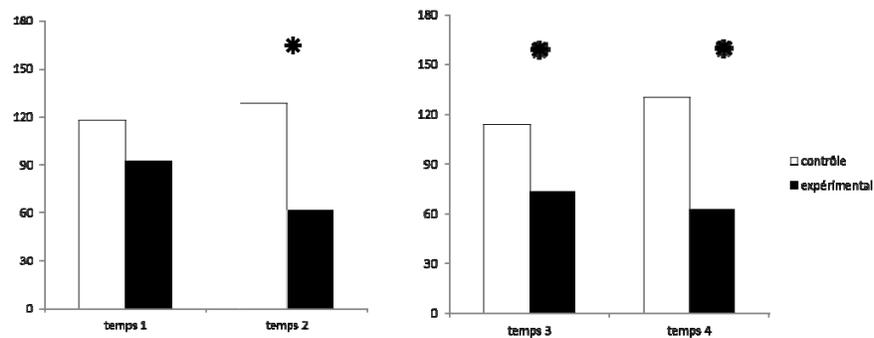
Facteurs (nb. de questions)	Contrôle		Expérimental	
	T3	T4	T3	T4
Norme descriptive (2)	2.79	2.64	1.44	1.38
Fréquence	2.64	3.29	2.53	2.56
Perception adoption comportement	3.69	3.67	3.73	3.92

## Estimation subjective du temps actif en minutes

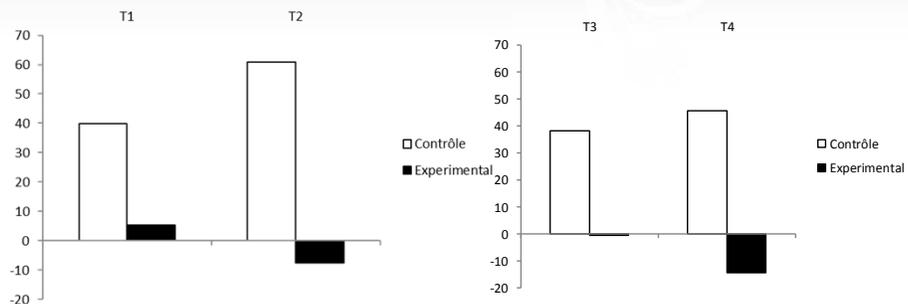


Éducatrices :

Ex. Fournissez une estimation la plus réaliste possible du nombre de minutes par jour durant lesquelles les enfants de votre groupe sont physiquement actifs au milieu de garde au cours d'une journée habituelle



## Différence entre le temps actif estimé (éducatrices) et le temps actif mesuré (accéléromètres)



Estimation parfaite = 0  
 Surestimation = plus grand que 0  
 Sous-estimation = plus petit que 0

Tolérance aux jeux et déplacements actifs :  
différences significatives entre les temps de mesure



Facteurs (nb. de questions)	Contrôle		Expérimental	
	T1	T2	T1	T2
Installation/surface risquées (12)	2.73	2.80	3.07	3.36
Blessures mineures (11)	2.68	3.14	3.05	3.28
Jeux rudes (3)	2.23	2.22	2.48	2.96

Facteurs (nb. de questions)	Contrôle		Expérimental	
	T3	T4	T3	T4
Installation/surface risquée (12)	2.94	2.95	3.28	3.40
Blessures mineures (11)	3.13	2.99	3.26	3.42

Commentaires



Les éducatrices ont rapporté que les défis lancés aux enfants impliquent des habiletés motrices spécifiques (p. ex., être en équilibre, sauter, grimper, etc.) ou une combinaison d'habiletés (p. ex., parcours moteur, jeu de poursuite, etc.);

*«Je suis vraiment contente d'avoir changé et lâché prise sur certaines choses (RSG1) ; on repousse toujours plus les limites par rapport à chaque enfant (RSG5) ; quand on fait confiance aux enfants, ils sont capables de contrôler le risque (CPE15) ; je pousse maintenant les enfants à prendre des risques (RSG3).»*

## Tolérance aux jeux et déplacements actifs : différences significatives entre les temps de mesure



### Parents

Facteurs (nb de questions)	Temps 1	Temps 2
Installation/surface risquée (12)	3.04	3.19
Blessures mineures (6)	3.12	3.32

Facteurs (nb de questions)	Temps 3	Temps 4
Hauteur (5)	3.24	3.39

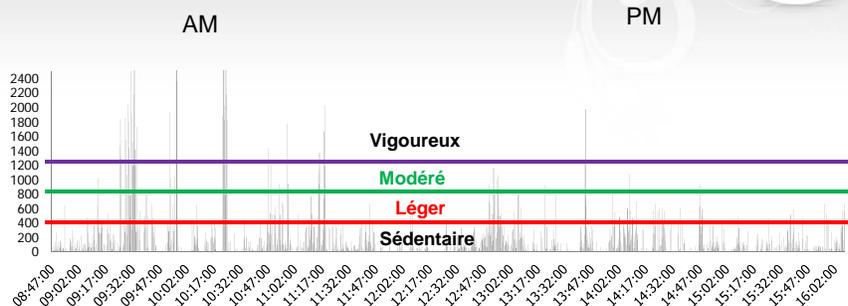
## Constats



### Les déterminants des éducatrices:

- » Elles savent mieux reconnaître les caractéristiques de l'activité physique des enfants (intensité et durée)
- » Elles ont fait plusieurs plans d'action et ont constaté des effets positifs chez les enfants et elle-même.
- » Elles semblent avoir développé plus de tolérance aux risques
- » Pratiques éducatives (aménagement des lieux, matériel, type d'activité, consignes, coopération entre les enfants, écoute de l'éducatrice )

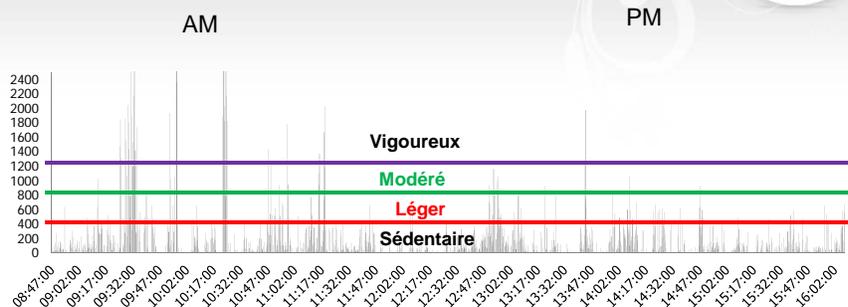
## Exemple d'un enfant (5 ans) moyennement actif lors d'une journée



**Vigoureux : 9.5 minutes**  
**Modéré: 5 minutes**  
**Léger : 30.25 minutes**  
**Sédentaire : 396 minutes (6.6 heures)**  
**Durée d'éveil à la garderie = 7.35 heures**  
**Temps actif = 10 %**

19

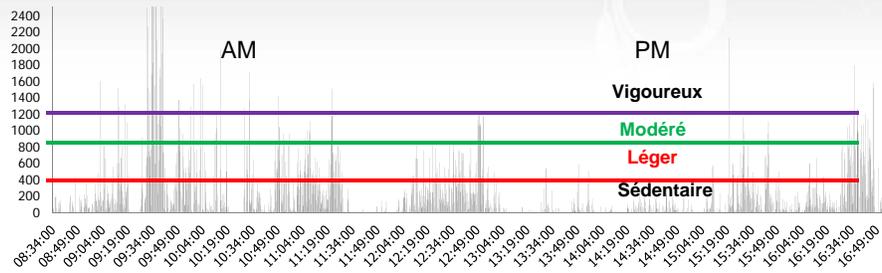
## Exemple d'un enfant (5 ans) moyennement actif lors d'une journée



**Vigoureux : 9.5 minutes**  
**Modéré: 5 minutes**  
**Léger : 30.25 minutes**  
**Sédentaire : 396 minutes (6.6 heures)**  
**Durée d'éveil à la garderie = 7.35 heures**  
**Temps actif = 10 %**

20

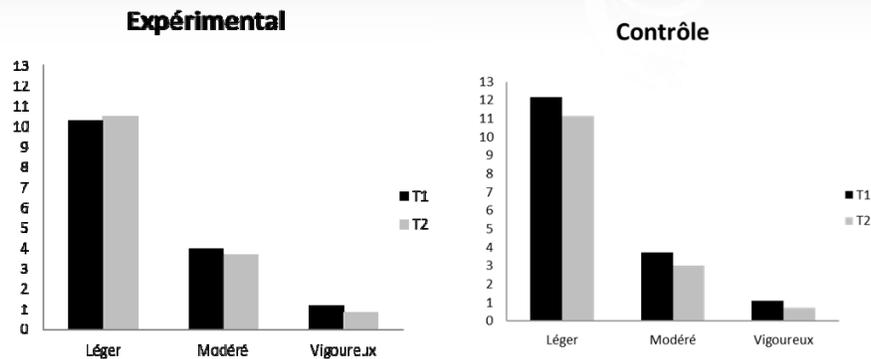
## Exemple d'un enfant (5 ans) plus actif lors d'une journée



**Vigoureux : 10 minutes**  
**Modéré: 12.75 minutes**  
**Léger : 59.75 minutes**  
**Sédentaire : 359.5 minutes (5.99 heures)**  
**Durée d'éveil à la garderie = 7.36 heures**  
**Temps actif = 18.7%**

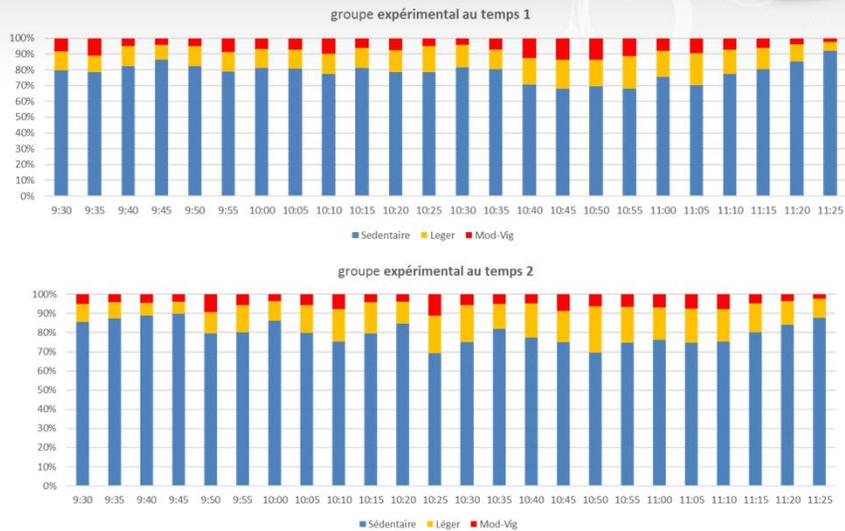
21

## Pourcentage du temps actif au CPE \* selon le niveau d'intensité (T1-T2)



\* Pourcentage de temps actif sur une journée moyenne en CPE de 7.8 heures. Il est à noter que la durée de la sieste a été retirée des analyses.

## Pourcentage de temps moyen selon le niveau d'intensité



## Constats



### Le comportement (temps actif des enfants)

- » Il y a une tendance vers une augmentation de la proportion de temps actif pour l'intensité légère dans le groupe expérimental (T1 vs T2; T3 vs T4) et pour le groupe contrôle (T3 vs T4)
- » La proportion de temps actif d'intensité modérée à vigoureuse a tendance à rester stable pour les groupes expérimental et contrôle aux 4 temps de mesure.

## Plan de transfert des connaissances de l'AQCPE



- » Le jeu libre et actif favorise le développement global de l'enfant;
- » La posture d'accompagnement influence le temps de jeu libre et actif (bas niveau de jeu actif des enfants, le rôle de l'éducatrice);
- » Le jeu actif à l'extérieur est le meilleur véhicule pour augmenter le temps actif et l'intensité du jeu;
- » La prise de risque est essentielle au développement de l'enfant.

## Outils pour le transfert des connaissances



Plateforme web;

Formation des formateurs;;

La communauté de pratique (CdP) Bouger pour bien se développer (Google +);



## Outils pour le transfert des connaissances



### UN MILIEU ÉDUCATIF FAVORABLE AU JEU LIBRE ET ACTIF

Se mobiliser pour une vision commune et partagée



Affiche synthétique - Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif pour le développement global des enfants - Centre d'information sur les services de jeunesse et de famille



ANNEXE 3 | 41

## Conclusions



- » Importance de reconnaître les besoins et la diversité des milieux pour planifier les interventions;
- » Prise de conscience globale des éducatrices dans les CPE et le milieu familial;
- » Difficultés dans la mise en application des intentions de modification des comportements et d'ajustement dans l'horaire des activités quotidiennes.

*Merci de votre attention*

