

# Présentation du projet

## Résumé

Le présent document a pour but de présenter le projet *Corps actif, cerveau performant*, de sa formule initiale à petite échelle en 2010, jusqu'à sa formule actuelle qui compte plus de 25 écoles en Outaouais. Vous y retrouverez l'ensemble des actions ayant mené au succès de celui-ci ainsi que ses objectifs et sa portée.

*Document de travail*



## **L'équipe régionale 2019-2020 de *Corps actif, cerveau performant* et ses collaborateurs**

### **Tobie Adam**

Enseignant d'éducation physique et à la santé (EPS), formateur et personne pivot  
Commission scolaire au Cœur-des-Vallées (CSCV)

### **Carl Beaumier**

Chargé de projet, enseignant en éducation physique et à la santé (EPS) et formateur  
Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO)

### **Érik Guimond,**

Conseiller pédagogique, enseignant en éducation physique et à la santé (EPS),  
formateur et personne pivot  
Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO)

### **Geneviève Fullum**

Collaboratrice, personne-ressource  
Services régionaux de soutien et d'expertise de l'Outaouais (ASRSEO)

### **Mélanie Huard**

Collaboratrice, personne-ressource  
Services régionaux de soutien et d'expertise de l'Outaouais (ASRSEO)

### **Marc-Antoine Otis**

Conseiller pédagogique, directeur adjoint, formateur et personne pivot  
Commission scolaire au Cœur-des-Vallées (CSCV)

### **Marcelle Thériault**

Enseignante d'éducation physique et à la santé (EPS) et personne pivot  
Commission scolaire des Draveurs (CSD)

### **Sylvain Turcotte**

Collaborateur, titulaire de la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de  
vie physiquement actif et professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique de  
l'Université de Sherbrooke

## *Corps actif, cerveau performant*

### Historique du projet et de l'équipe régionale

En 2010, deux visionnaires se sont rencontrés pour la première fois lors d'une formation sur le cerveau et les bienfaits de l'activité physique ; l'une était formatrice, l'autre participant. La formatrice était Mélanie Huard, une conseillère pédagogique de secteur en adaptation scolaire à la Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO). Elle a toujours eu la tête et la pratique bien ancrées dans des appuis scientifiques. Le participant était Érik Guimond, un enseignant en éducation physique et à la santé (EPS), passionné et avide de nouveautés. Lors de cette formation, Mme Huard a piqué la curiosité de l'enseignant. Il questionnait beaucoup la théorie qu'elle présentait...

---

Sans le savoir, cette rencontre a été l'étincelle du projet régional ***Corps actif, cerveau performant***, projet qui rayonne aujourd'hui partout en Outaouais et même un peu au-delà.

---

Animée par l'intérêt de M. Guimond autour du sujet, elle a eu l'idée d'explorer davantage les liens pouvant associer l'EPS à la réussite éducative. Avec une ébauche de projet, elle a trouvé un appui important auprès de sa coordonnatrice en adaptation scolaire, Mme Patricia Ryan. Croyant elle aussi au potentiel de l'approche pédagogique soulevée, cette dernière a rapidement donné son accord au projet. C'est d'ailleurs elle qui a demandé que les travaux soient dirigés dans un contexte de développement régional par le support d'une équipe multidisciplinaire. Ainsi est née une collaboration entre le Service régional de soutien et d'expertise de l'Outaouais (ASRSEO) et une équipe de conseillers pédagogiques de la CSPO.

---

L'approche pédagogique étudiée était basée sur un principe : *l'activité physique est un moyen concret pouvant soutenir l'apprentissage, donc favoriser la réussite éducative.*

---

Parce que M. Guimond était reconnu pour son leadership et son expérience pratique en EPS, il a été recruté au sein de cette équipe. À la force créatrice de Mme Huard et M. Guimond, les membres de l'équipe multidisciplinaire ont ajouté leurs expertises pour soutenir deux écoles pilotes de la CSPO dans le développement des premières versions de ***Corps actif, cerveau performant*** : l'école primaire Saint-Jean Bosco avec son projet « *On bouge !* » et l'école secondaire Mont-Bleu avec son projet « *Math-Sport* ».

Le bilan de ces premières initiatives a permis de constater que le rendement scolaire des élèves pouvait s'améliorer, ainsi que leur capacité générale d'attention et de concentration. Forts de ces premiers résultats descriptifs, l'équipe de développement a alors fait de la promotion dans la région de l'Outaouais, mais parfois à l'extérieur aussi. Les efforts déployés ont attiré l'attention de plusieurs écoles, donnant ensuite naissance à de nouvelles initiatives. Très tôt dans la suite du développement régional, l'école primaire Cœur-de-la Gatineau de la Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais (CSHBO) a choisi à son tour d'expérimenter l'approche présentée.

---

*Cette implication importante a permis à l'équipe de développement, de chiffrer pour la première fois une réduction d'écart dans les résultats scolaires des élèves participants.*

---

Ces données concrètes ont voyagé jusqu'à Sherbrooke, par le biais de présentations de stagiaires ayant participé au projet à la CSHBO. Ces données sont alors tombées entre les mains de Sylvain Turcotte, titulaire de la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke. Dès lors, ce chercheur reconnu est entré en contact avec l'équipe de développement et est devenu collaborateur.

Aujourd'hui, on compte plus de 25 écoles primaires et secondaires pilotant une version personnalisée de **Corps actif, cerveau performant** en Outaouais. Les projets s'adressent autant aux filles qu'aux garçons, et ce, pour tous les niveaux scolaires de la formation générale des jeunes, soit le préscolaire, le primaire et le secondaire. L'équipe de développement porte maintenant le nom d'équipe régionale et elle est composée d'enseignants en EPS, de conseillers pédagogiques et des personnes-ressources. Cette équipe soutient les multiples projets de l'Outaouais. Elle reçoit aussi des demandes de l'extérieur, comme Montréal ou l'Estrie. Par contre, l'accompagnement ne peut pas prendre la même couleur.

Il faut mentionner que sans l'engagement de tous les membres du personnel concernés, surtout ceux des premières écoles pilotes, **Corps actif, cerveau performant** ne serait pas aussi bien enraciné dans les pratiques en Outaouais et ailleurs au Québec. Ils ont effectivement investi temps, énergie et compétences pour réguler l'approche, permettant ainsi d'actualiser les fondements mêmes du projet. L'équipe régionale tient donc à souligner l'implication et le travail acharné de tous les acteurs du réseau scolaire, qui de près ou de loin, dans un développement pédagogique marginal à l'époque, ont largement contribué à son rayonnement.

En espérant que ce document de présentation vous inspirera.

Bonne lecture !

## Les objectifs du projet

### À long terme

- Augmenter le taux de diplomation et de qualification avant l'âge de 20 ans.

### À moyen terme

- Réduire les écarts pédagogiques des élèves.

Ces objectifs à moyen et à long termes rejoignent les principaux objectifs de la Politique de la réussite éducative du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017).

### À court terme

- Favoriser la réussite de tous les élèves ;
- Favoriser les apprentissages significatifs par le biais de l'activité physique ;
- Promouvoir les avantages d'une collaboration efficace en soutenant la formation d'équipes collaboratives performantes au sein des écoles et ainsi, mieux assurer la pérennité des initiatives ;
- Améliorer la santé et le bien-être des jeunes en adoptant de saines habitudes de vie. \*

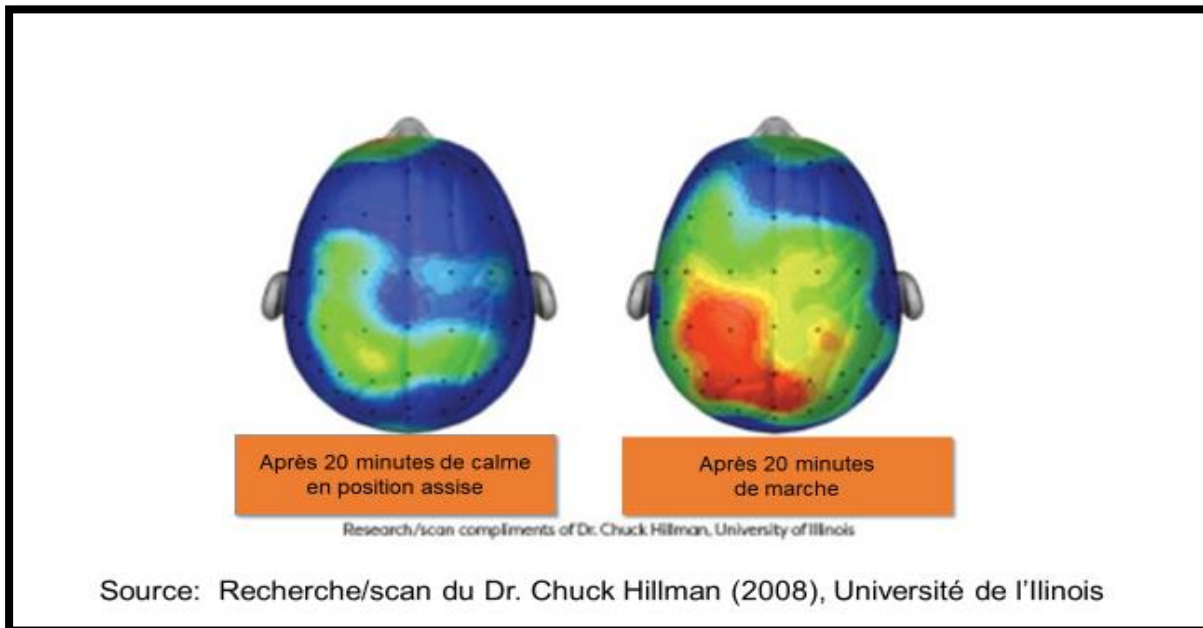
\*Tiré de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir (MEES, 2017) : Selon le comité scientifique de Kino-Québec, les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif ne s'arrêtent pas là. « En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont (...) des effets salutaires sur la condition physique, la santé physique et mentale ainsi que sur la réussite scolaire (...). La participation aux activités sportives parascolaires favorise le sentiment d'appartenance à l'école, un facteur qui peut contribuer à la persévérance scolaire. »

## Un projet basé sur la recherche

Pour établir ses fondements théoriques, l'équipe régionale s'est attardée à des initiatives de milieux scolaires ainsi qu'à différentes recherches. Une initiative ayant retenu leur attention est celle de Paul Zientarski, éducateur physique au secondaire du District 203 en Illinois. Il a en effet développé le programme *Learnig Readiness Physical Education* (LRPE). M. Zientarski a été inspiré par la conférence du Dr. John Ratey, professeur de psychiatrie à Harvard sur les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau. De 2005 à 2011, il a colligé les données issues de son district et a constaté un effet positif sur les apprentissages de ses élèves.

Sur le plan de la recherche, l'équipe a aussi pris connaissance des travaux d'Hillman et coll. (2009) qui ont réussi à mettre en évidence l'effet positif de l'activité physique de type aérobie sur les fonctions cognitives du cerveau chez les jeunes (Figure 1).

Figure 1



D'autres travaux ont également été explorés, dont ceux de Ratey et Loehr (2011), touchant l'impact positif de l'activité physique à long terme sur les fonctions cognitives du cerveau chez les adolescents et les adultes. D'ailleurs, John Ratey, en 2008, dans l'ouvrage *Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, expose les travaux de Naperville Central High School en Illinois qui portent sur l'amélioration du rendement scolaire en littérature et en mathématique par le biais de l'activité physique ci-haut mentionné. Lors des travaux d'expérimentation à Naperville Central High School, les gains de l'activité physique directement avant les apprentissages sont constatés (Figures 2, 3 et 4).

Figure 2

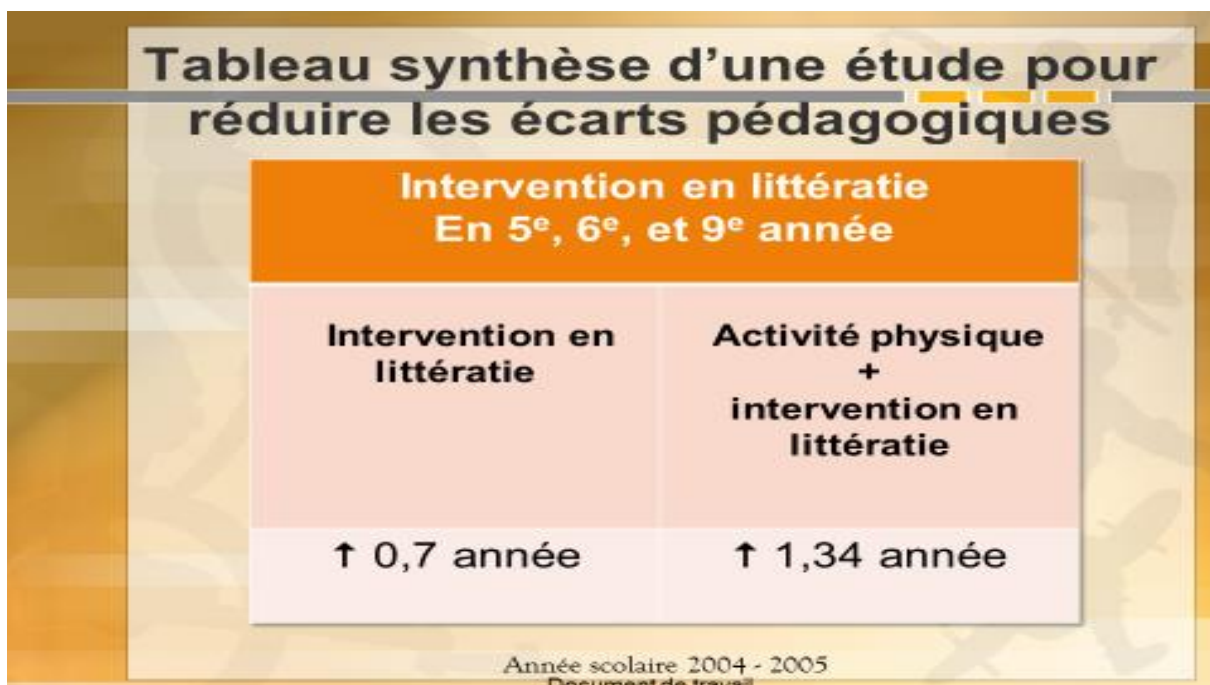


Figure 3

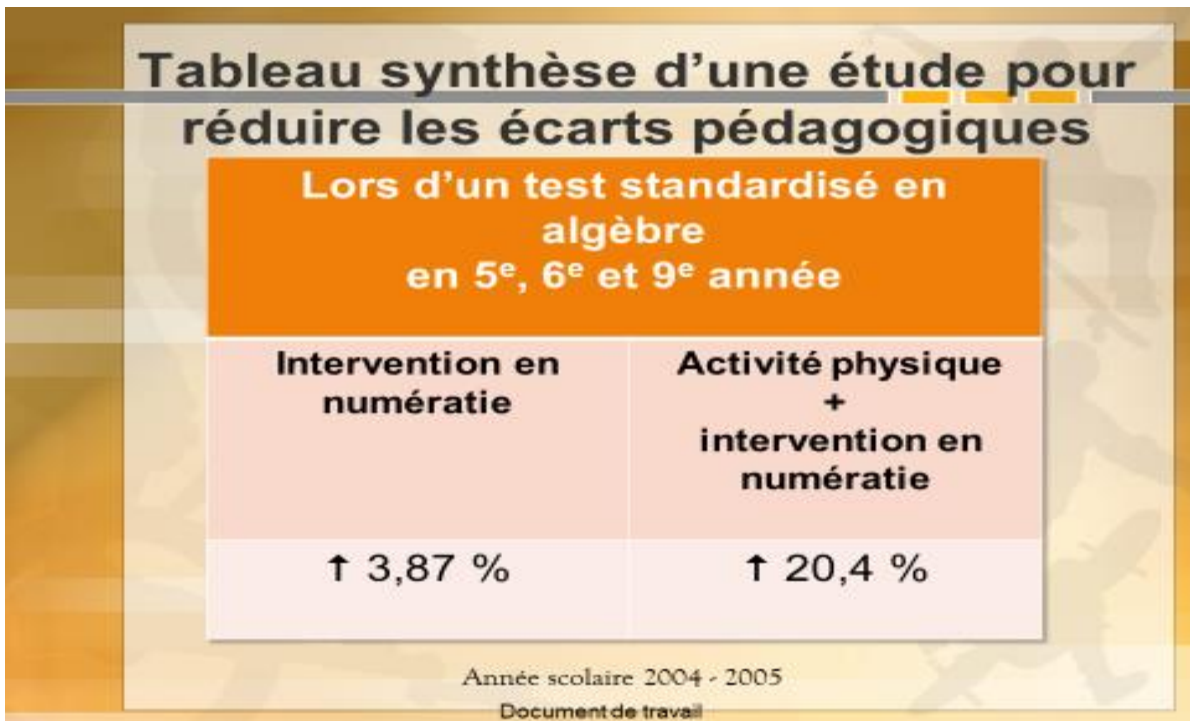
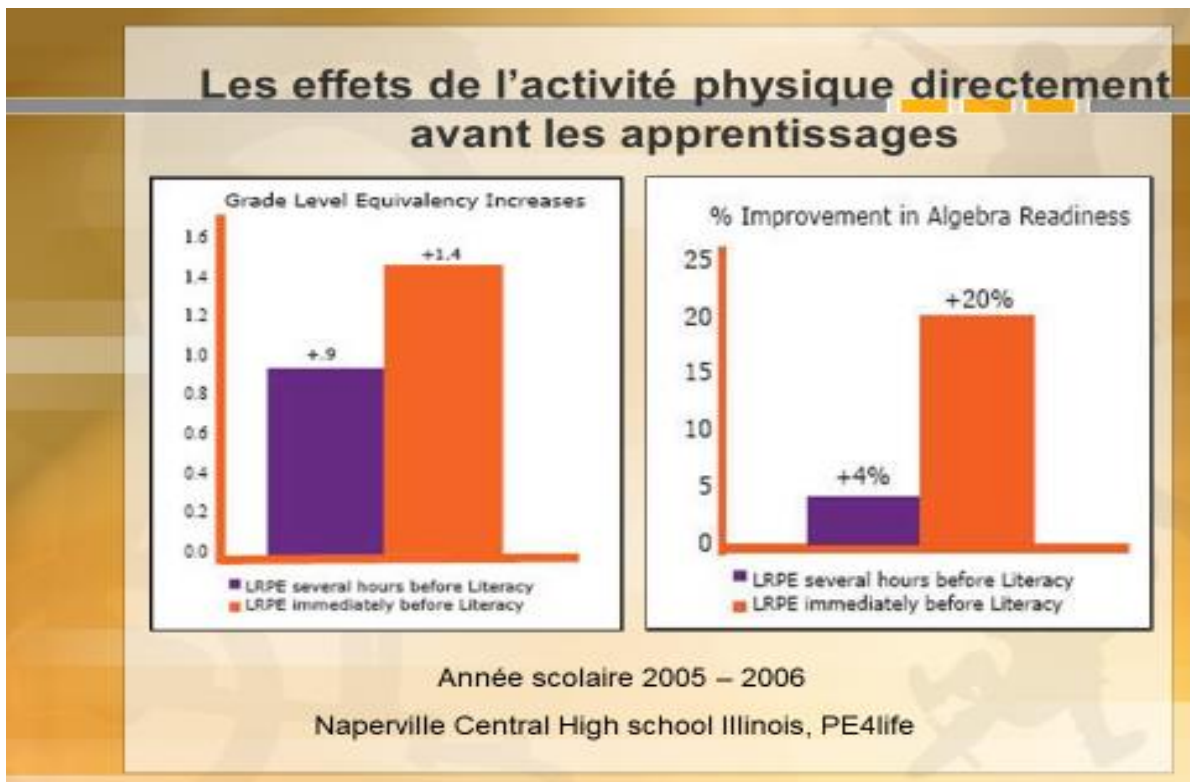


Figure 4



D'autre part, Mahar et coll. (2006), ont démontré l'impact positif de la pause active sur la concentration des élèves en classe. Par ailleurs, *les bénéfices pour la santé liée à la pratique d'activité physique régulière sont maintenant largement acceptés*, selon Strong et coll. (2005).

Au niveau québécois, l'étude de Sylvain Turcotte et Félix Berrigan (2011), *l'activité physique au service de la réussite éducative des élèves* a également établi un lien entre l'activité physique, la concentration et la prédisposition du cerveau à l'apprentissage. M. Berrigan explique que leurs résultats vont dans le même sens que la littérature scientifique qui tend à démontrer que la pratique d'activité physique améliorerait certaines fonctions du cerveau et la cognition, ce qui prédisposerait les élèves aux apprentissages scolaires.

## Un projet, deux applications

En s'appuyant sur des données issues de la recherche, l'équipe régionale soutient les projets des différents milieux avec les deux applications distinctes, mais parfois complémentaires.

### L'activité physique avant les apprentissages

L'équipe a soutenu, dans certains milieux, l'application d'une première formule, soit une séance de 20 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée avant les apprentissages pour une première moitié de groupe. Cette séance est suivie d'une période de retour au calme avant une alternance entre les groupes (Figure 5). En salle de classe, l'enseignant(e) cible les contenus d'apprentissage et met de l'avant une intervention préventive ou en réduction d'écarts (Figure 6). Cette formule a un impact significatif sur le rendement, le comportement et la santé de l'élève. Il est fortement suggéré que la séance d'activité physique se déroule dans un autre plateau suffisamment grand, comme un gymnase, un local polyvalent ou à l'extérieur, ce qui permet de libérer la salle de classe. Une bonne gestion de l'environnement offre en effet une meilleure capacité de maximiser l'apprentissage.

Figure 5

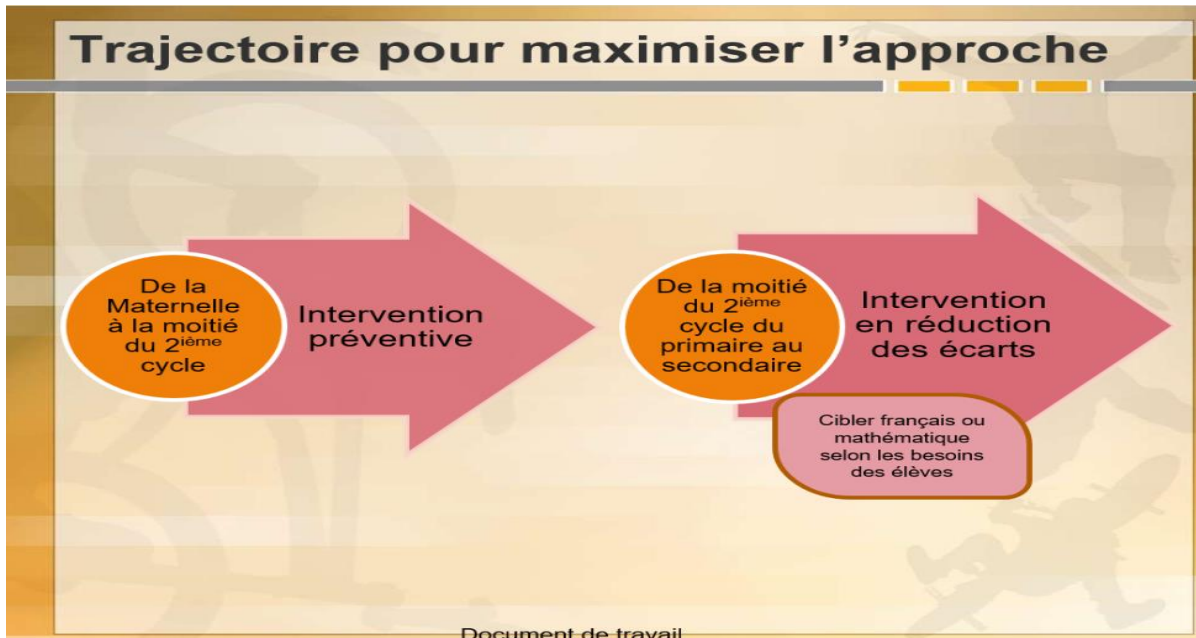
**Comment maximiser l'apprentissage?**

- À la suite d'une période d'activité physique, 10 minutes de retour au calme sont nécessaires pour alors profiter de 120 minutes très productives au niveau des apprentissages.

Activité physique	Retour au calme	Apprentissages
Minimum de <b>20 minutes</b> , fréquence moyenne à élevée	<b>10 minutes</b>	<b>120 minutes</b>
		



Figure 6



### La pause active

L'équipe a aussi su soutenir l'implantation d'une deuxième formule, soit celle de la pause active en salle de classe (Figure 7). Cette formule est utilisée, entre autres, dans les cours de français et de mathématique afin de maintenir l'attention et d'augmenter la concentration des élèves. Il est possible de réaliser les pauses actives selon diverses conditions, mais généralement, elles se font en salle de classe, au milieu d'un cours, à l'aide de vidéos interactives ou de fiches.

Figure 7

**La pause active....**

- Améliore la concentration
- Courte durée (5-10 minutes)
- Réalisable en salle de classe

5-Bouge\_en\_classe-2...

BOUGER POUR MIEUX APPRENDRE À L'ÉCOLE  
L'exemple des pauses actives

WIXX-CA

Document de travail

Il est aussi possible de mettre en place des corridors actifs dans les écoles primaires, surtout dans le secteur du préscolaire et du 1<sup>er</sup> cycle et cela, afin d'encourager l'imagination des plus jeunes à être actifs durant les déplacements (Figure 8). La stratégie de marquages au sol est particulièrement efficace pour les faire bouger tout en respectant les règles de déplacement de l'école. D'autres formes d'obstacles, comme des cubes en mousse, des échelles en plastique, des cerceaux, etc., peuvent être utilisés lorsque le comportement des élèves le permet.

Figure 8



Voici deux exemples concrets du projet:-

- Vidéo du projet Dynamo-Cerveau de l'école primaire St-Paul  
<https://www.youtube.com/watch?v=M3QXvw9aevM>
- Vidéo du projet Math-Sport de l'école secondaire Mont-Bleu  
[Projet MathSport de l'école secondaire Mont-Bleu](#)

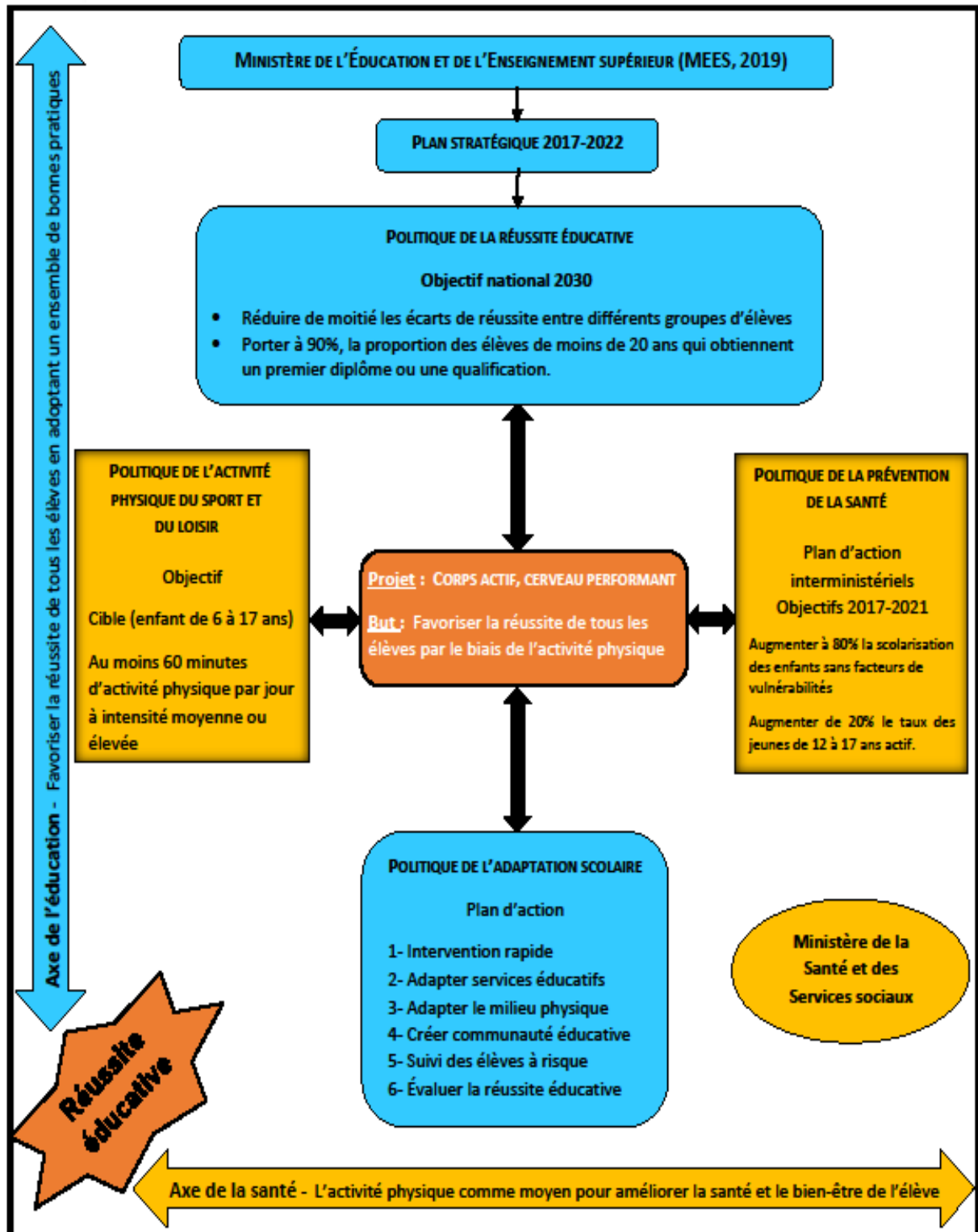
#### Modèle Corps actif, cerveau performant

Voici le modèle global développé par l'équipe régionale, qui illustre l'impact du projet sur la réussite éducative des élèves ainsi que les orientations ministérielles québécoises du MEES et du MSSS (Figure 9).

Figure 9



**MODÈLE GLOBAL DE CORPS ACTIF, CERVEAU PERFORMANT**



Modèle des deux axes d'intervention du projet (santé et éducation) en lien avec les orientations stratégiques du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES, 2018) et le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS, révisé en 2017).

Source : Carl Beaumier (CSPO) avec la collaboration de Érik Guimond (CSPO) et de Mélanie Huard (SRSEO) (2019).

## Un projet aux couleurs des milieux

L'implantation de *Corps actif, cerveau performant* demande un brin d'ingéniosité de la part des équipes-écoles. En effet, elles doivent faire preuve de créativité pour développer un projet aux couleurs de leurs valeurs, leur mission et leur vision mais aussi en fonction de leur réalité, leurs besoins et leurs ressources. En ce sens, une analyse du milieu, des ressources humaines, des structures collaboratives en place et de l'horaire sont la pierre angulaire d'un projet porteur de sens, donc de sa pérennité. Différents aménagements de l'horaire doivent être envisagés tel que scinder les groupes actifs en deux et cela, afin de favoriser une intervention spécifique avec des élèves ciblés. La période d'activité physique qui s'inscrit directement dans la grille-horaire hebdomadaire par niveau est un autre exemple d'aménagement à considérer. Il existe donc plusieurs versions possibles pour un projet *Corps actif, cerveau performant*. Il importe de prendre le temps de l'adapter à chaque milieu. Dans ce sens, l'accompagnement par les membres de l'équipe régionale des nouvelles et des anciennes écoles assurera un suivi tout au long de l'année et un partage des responsabilités.

### **Pour joindre les personnes pivots de l'équipe régionale par commission scolaire :**

**Tobia Adam,** [m5271@cscv.qc.ca](mailto:m5271@cscv.qc.ca)

Commission scolaire au Cœurs-des-Vallées (CSCV)

**Carl Beaumier,** [carl.beaumier@cspo.qc.ca](mailto:carl.beaumier@cspo.qc.ca)

Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO)

**Érik Guimond,** [Erik.Guimond@cspo.qc.ca](mailto:Erik.Guimond@cspo.qc.ca)

Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO)

**Marc-Antoine Otis,** [m3091@cscv.qc.ca](mailto:m3091@cscv.qc.ca)

Commission scolaire au Cœur-des-Vallées (CSCV)

**Marcelle Thériault,** [marcelletheriault@edu.csdraveurs.qc.ca](mailto:marcelletheriault@edu.csdraveurs.qc.ca)

Commission scolaire des Draveurs (CSD)

En espérant vous rencontrer prochainement !

## Bibliographie

- BERRIGAN & TURCOTTE (2011). L'impact positif de l'activité physique quotidienne sur la réussite des élèves, Université de Sherbrooke
- HILLMAN & coll (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, volume 159, no 3, Pages 1044-54
- ILLINOIS PUBLIC HEALTH INSTITUTE (2013). Enhancing P.E. in Illinois. *Naperville Central High School*. Récupéré du site <http://iphionline.org/pdf/P.E. Case Study Naperville.pdf>
- MAHAR & coll. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise* volume 38 no 12. Pages 2086-94
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC (révisé en 2017). Plan stratégique 2015-2020. Récupéré du site [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/sante-services-sociaux/publications-adm/plan-strategique/PL\\_17-717-01W\\_MSSS.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/sante-services-sociaux/publications-adm/plan-strategique/PL_17-717-01W_MSSS.pdf)
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2018). Plan stratégique 2017-2022. Récupéré du site [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/plan-strategique/plan\\_strat\\_2017-2022.pdf?1554139231](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/plan-strategique/plan_strat_2017-2022.pdf?1554139231)
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2018). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Récupéré du site [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf)
- PE4LIFE (2005). PE4life: *Developing and Promoting Quality Physical Education*. Human Kinetics (159 p.)
- RATEY, JOHN J. & HAGERMAN E. (2008). Spark. The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Hachette Book Group: USA (292 p.)
- RATEY, JOHN J. & LOEHR JAMES E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Neuroscience*, 2011, volume 22 no2, Pages 171-185
- STRONG & coll. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *Journal of Pediatrics*, volume 146, no 6, Page 732-737