





La réalisation de ce projet est le fruit de la mise en commun des connaissances, compétences et de l'expertise d'une équipe multidisciplinaire ellemême soutenue par plusieurs acteurs engagés qui ont enrichis la démarche et ses livrables.

#### RESPONSABLE DU PROJET

#### L'Escabeau

Ce projet est une initiative de Loisir Sport Montérégie, qui a mandaté la Coopérative de solidarité Parc-o-mètre, en partenariat avec la coopérative de travailleurs L'Escabeau, pour la réalisation du projet.

#### FINANCEMENT DU PROJET

Ce projet est soutenu financièrement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure 1.4, action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS)

# COMITÉ DE PILOTAGE, RECHERCHE ET RÉDACTION

**Benjamin Branget**, Chargé de projet L'Escabeau

Clémence Chateauvert-Gagnon, Professionnelle L'Escabeau

**Leïla Mostefa-Kara**, Professionnelle L'Escabeau

### COMITÉ AVISEUR

Sylvie Miaux, Professeure

Département d'Études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières

**Juan Torres**, Professeur agrégé Faculté de l'aménagement, Université de Montréal

Le comité régional de concertation pour la mesure 1.4 en Montérégie.

**Geneviève Leclerc**, Conseillère en loisir Loisir et Sport Montérégie

**Stéphanie Gendron**, Conseillère en loisir Loisir et Sport Montérégie

**Michaël Potvin**, Professionnel en architecture et Président-Directeur Général Terralpha

**Eliane Roy**, Architecte Paysagiste Junior Terralpha (au moment du projet)

**Christine Baron**, Conseillère en loisir Conseil Sport Loisir de l'Estrie pour le groupe réseau parcs et espaces récréatifs du RURLS

### **AUTRES PRÉCIEUX COLLABORATEURS**

Groupe d'élèves du Collège Charles-Lemoyne, Longueuil Groupe d'élèves de la Polyvalente Hyacinthe-Delorme, Saint-Hyacinthe

Groupe d'élèves de l'école Arthur-Pigeon, Huntingdon Groupe d'étudiants du cours Aménagement des espaces et des équipements récréatifs de l'Université du Québec à Trois-Rivières (session A2019)

Équipe du Lab-École

Personnel du Collège des Compagnons Personnel de la Polyvalente de l'Ancienne-Lorette Personnel du Séminaire Saint-François

# **RÉVISION LINGUISTIQUE**

Francine Duhamel, Loisir et Sport Montérégie

#### **GRAPHISME**

**Antoine Foisy** 

#### DIFFUSEUR

Projet Espaces (AQLP)



# RÉFÉRENCES SUGGÉRÉES

L'Escabeau (2020). Aménagement naturel, vert et écologique. Fiche thématique #1.

L'Escabeau (2020). Déplacements actifs. Fiche thématique #2.

L'Escabeau (2020). Organisation de l'espace. Fiche thématique #3.

L'Escabeau (2020). Climat saisonnalité et météo. Fiche thématique #4.

L'Escabeau (2020). Communauté. Fiche thématique #5.

# **VIDÉOS**

L'Escabeau (2020). Aménagement naturel, vert et écologique. Fiche thématique #1.

L'Escabeau (2020). Déplacements actifs. Fiche thématique #2.

L'Escabeau (2020). Organisation de l'espace. Fiche thématique #3.

L'Escabeau (2020). Climat saisonnalité et météo. Fiche thématique #4.

L'Escabeau (2020). Communauté. Fiche thématique #5.

L'Escabeau (2020). Cas champion #1. École Louis-Philippe-Paré

L'Escabeau (2020). Cas champion #2. Collège Saint-Paul

L'Escabeau (2020). Cas champion #3. Collège des Compagnons

#### REMERCIEMENTS

Loisir et Sport Montérégie et L'Escabeau tiennent à remercier sincèrement toutes les personnes et organisations qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la réalisation de ce projet. À toutes et tous, un grand merci pour votre passion, votre collaboration et l'énergie que vous déployez pour faire bouger les jeunes du secondaire en nature!



# RÉENCHANTER LA COUR D'ÉCOLE SECONDAIRE!

La transition de l'école primaire vers l'école secondaire est marquée par de nombreux changements, qu'ils soient physiques, psychologiques ou comportementaux. Les habitudes adoptées au primaire au sein d'un environnement connu évoluent et se transforment une fois au secondaire.

Le projet Réenchanter la cour d'école secondaire! s'inscrit dans l'optique de maintenir le développement et l'adoption de comportements porteurs pour le jeune du secondaire. Concrètement, ce projet propose une véritable boîte à outils qui prend la forme de fiches thématiques et vidéos. Celles-ci sont destinées aux professionnels des commissions scolaires et des écoles secondaires concernées par l'aménagement ou le réaménagement de leurs cours, cela dans l'optique de favoriser un mode de vie physiquement actif et de contrer le déficit nature des jeunes. Les fiches sont développées sur la base des données recueillies lors d'un processus de recherche participatif impliquant plusieurs acteurs tels certains élèves du secondaire qui ont partagé leurs opinions, idées, perceptions et vision sur différents aspects de la cour d'école, des membres du corps professoral et des professionnels des commissions scolaires qui ont été consultés et des professionnels de différentes disciplines de l'aménagement et de l'éducation qui ont fourni leur expertise afin d'identifier les meilleures pratiques à implanter.

Chaque fiche vise à répondre aux besoins spécifiques des adolescents cela dans l'optique de les encourager à bouger en nature. Pour se faire, chacune des fiches aborde un thème particulier, décline plusieurs interventions concrètes qui peuvent s'établir à différentes échelles et présente des pistes d'actions qui vous permettront de mettre en pratique les concepts abordés. Quelques bulles-info complètent et approfondissent certaines notions.

De plus, les icônes suivantes vous donneront une idée sommaire du niveau de contribution de la fiche en réponse aux objectifs suivants:

Favoriser l'activité physique

44444

Contrer le déficit nature

77775

Impliquer les jeunes et la communauté



Que ce soit pour vous appuyer dans vos démarches, vous orienter vers des professionnels qualifiés ou pour optimiser la conception de votre aménagement, des ressources et références sont également suggérées pour aller plus loin.

#### **POUR QUI?**

Réenchanter la cour d'école secondaire! s'adresse à quiconque cherche à développer le potentiel de la cour d'école secondaire pour faire bouger les jeunes en nature. Cela concerne plus précisément:

- Le personnel éducatif des écoles secondaires dont les enseignants, enseignants d'éducation physique, responsable à la vie communautaire et étudiante...
- Le personnel des commissions scolaires dont les responsables des ressources matérielles et des ressources éducatives...
- Le personnel administratif et de direction des écoles secondaires dont les responsables de projets...

# POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE ET PASSER À L'ACTION?

Consultez les vidéos et fiches disponibles en ligne sur le site **guides-sports-loisirs.ca/projetespaces/** ainsi que les outils et le répertoire des subventions accessibles au **loisir.qc.ca/centre-de-documentation/filtreenjeux/infrastructures** 









Connaissez-vous le terme déficit nature? C'est l'éloignement de la nature dans les activités quotidiennes au profit d'activités sédentaires et intérieures. Pour la plupart des jeunes, les occasions de contact avec la nature sont de plus en plus limitées. Pourtant, selon eux, la cour d'école idéale serait verte (Wood, Martin et Carter, 2018; Lucasa, et Dyment, 2010). À l'heure où le plein air et la nature sont de plus en plus considérés comme essentiels au bon développement des jeunes (santé physique, mentale et développement cognitif), la cour d'école secondaire a le potentiel d'offrir un accès quotidien à la nature pour les jeunes de 12 à 17 ans et devient un moyen de pallier au déficit nature.



# ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

### Liberté, imagination, solidarité

Les cours d'écoles vertes rendent tout simplement plus actif. Les zones « vertes » ou « natures » favorisent le jeu libre, non compétitif et non agressif. En mettant à disposition des matériaux libres, les possibilités de jeu sont illimitées et vivement stimulantes pour l'imagination. Ces espaces verts extérieurs permettent ainsi d'impliquer des jeunes d'âges, de genres et de compétences différents dans des activités communes.



©Lokale og Anlægsfonden Photographe: Esben Zøllner







- Misez sur des éléments naturels pour aménager la cour et définir des espaces précis (eau, bois, roche, verdure...).
- Ajoutez des matériaux naturels libres (rondins de bois, roches naturelles...). En plus d'être propices aux activités de plein air, ils peuvent être déplacés, transportés et combinés de plusieurs manières pour favoriser l'exploration et stimuler l'imagination.
- Plantez des arbres, créez des buissons thématiques, installez différents matériaux pour stimuler le plus de sens possibles (diversité dans les textures, les hauteurs, les couleurs et les floraisons, privilégier des espèces indigènes...).
- Envisagez l'ajout d'arbres fruitiers et de végétaux comestibles. Attention toutefois aux allergies! Pour le choix des végétaux, n'hésitez pas à consulter un spécialiste en aménagement du paysage et à consulter la Liste de plantes vivaces pour le Québec (designecologique.ca).
- Placez de la végétation près des éléments construits (escaliers, murs...) pour créer des sous-espaces appropriables par les jeunes. Veillez toutefois aux dégagements qui faciliteront l'entretien.
- Aménagez des espaces gazonnés et semi-ombragés près des entrées et des sorties.
   Ces espaces sont très fréquentés par les jeunes.









### Apprendre dans la nature!

Les espaces naturels sont des lieux d'expérimentation et d'apprentissage à fort potentiel (sciences naturelles...). En misant sur une cour d'école « verte », vous favorisez l'engagement et l'apprentissage des jeunes (Dyment et Bell, 2007).

## Écolo jusque dans la cour!

Exploration de la nature, entretien du jardin/potager et écologie sont d'intérêt pour les jeunes. Cela révèle le besoin d'endroits « nature » aptes à soutenir l'apprentissage du monde extérieur, les saines habitudes de vie et les comportements écologiques.

En dotant la cour d'une valeur écologique unique, il est possible de la faire rayonner au-delà des activités de la communauté scolaire et de contribuer à l'ensemble de la collectivité (Vivre en Ville, 2014) (Voir fiche Communauté).

### Les jeunes en redemandent!

C'est prouvé, les jeunes veulent plus de nature (Sharma-Brymer et Bland, 2016)! La végétation dans la cour est donc très importante, en plus de constituer une source de motivation.

#### Pistes d'action

# Pour des aménagements écologiques et naturels

- Recyclez et valorisez les ressources du site (brique pour le pavage, ardoise pour le paillis décoratif, roches naturelles comme mobilier...).
- Choisissez des matériaux à contenu recyclé comme le béton vert, le paillis de verre postconsommation et pensez aux équipements écologiques ainsi qu'aux éléments naturels comme le bois.
- Utilisez les potagers pour informer, éduquer et conscientiser sur les légumes et végétaux: origines, plantations, croissance, compost, et plus globalement sur les saines habitudes de vie. Et pourquoi ne pas intégrer des astuces écolos.
- Encouragez les discussions sur la santé et le bien-être en misant sur les potagers/jardins. Attention différentes expériences montrent que les potagers ne sont pas toujours un gage de succès. Il faut bien considérer la gestion de ces installations (bacs roulants, entretien...) (Voir les ouvrages de Dumont, 2016 et Mondor, 2018, 2019).
- Installez des zones-repas et même des cuisines extérieures. Profitez-en pour sensibiliser les jeunes à la nécessité de recycler, réutiliser et récupérer. Leur localisation doit tenir compte des accès à l'eau et aux matériels d'entretien.
- Installez des fiches explicatives pour sensibiliser et éduquer les jeunes aux aspects écolos et environnementaux.









# AMÉNAGEMENT NATUREL, VERT ET ÉCOLOGIQUE

#### Pistes d'action (Suite)

#### Pour des classes extérieures

- Favorisez le contact avec la nature en aménageant une classe extérieure. Cet espace permet d'encourager la créativité, l'expérience des sens et la biophilie dans un contexte et une ambiance uniques.
- Aménagez un amphithéâtre naturel voire un espace prévoyant suffisamment de places assises pour accueillir une classe entière. Les estrades, bancs et rondins de bois sont à envisager. Les roches naturelles présentent également des avantages intéressants (prix abordable, texture, aspect chaleureux). Attention toutefois à les placer de façon à ce qu'elles ne soient ni trop chaudes l'été, ni trop froides l'automne.



En toute saison, la végétation peut permettre de rendre la cour d'école agréable. Elle peut par exemple contribuer à offrir des espaces à l'abri du soleil et des intempéries, limiter les îlots de chaleur et participer à la création d'ilôts de fraîcheur.

#### **Pistes d'action**

- Pensez à la végétalisation de la cour. Choisissez des essences d'arbres et des végétaux qui apporteront de la couleur même en hiver (feuillages persistants des conifères...).
- Utilisez la neige de manière créative (sculptures, division des espaces...).
- Prolongez l'utilisation de la cour en limitant l'exposition aux grands vents par l'ajout de « corridors verts ».
- Misez sur les arbres pour retenir les gouttes de pluie et diminuer la pression sur le sol lors de l'infiltration de l'eau. Pensez à la végétalisation comme imperméabilisation du sol.
  - Pensez à l'été et au danger du soleil: les arbres sont des moyens de créer de l'ombre.

(Voir fiche, Climat saisonalité et météo)



© Nature Québec /Fusions jeunesse











#### TRUCS ET ASTUCES

- Savez-vous qu'à ce jour, les filles trouvent moins leur compte dans la cour d'école secondaire? En misant sur la variété d'activités de loisirs qu'offre la cour d'école « verte », vous soutenez l'épanouissement et l'interaction de tous, cela autant pour les filles que les garçons!
- Il existe différentes façons de **végétaliser la cour**. Informez-vous sur le concept le plus adéquat pour votre cour d'école : arboretum ou forêt nourricière, potager, jardin sauvage (friche mellifère), jardin aromatique ou médicinal, jardin hivernal... Les architectes paysagistes ou les horticulteurs sauront vous orienter quant aux solutions les plus adaptées à votre environnement.
- N'oubliez pas que pour chaque effet souhaité et chaque contexte, il existe un type d'arbre. De plus, pensez à protéger adéquatement les arbres sélectionnés pendant leurs premières années de vie.
- Éloignez les jardins/potagers des espaces actifs.
- Si votre école est disposée sur plusieurs étages, faites en sorte que chacun d'entre eux offre un accès direct à l'extérieur. De la sorte, vous donnez l'impression que la nature est autant à l'intérieur qu'à l'extérieur et surtout, qu'elle est à portée de main.
- L'entretien des végétaux doit être planifié et intégré dans le plan de gestion de l'école pour une expérience positive et durable.
- Par une cour d'école verte, il vous est possible de sensibiliser aux 3R: recycler, réutiliser, récupérer. Le but étant de concevoir pour réutiliser, récupérer et/ou revaloriser la cour: ceci implique que vous fassiez des choix quant à la gestion énergétique, la gestion des déchets, l'adaptation des infrastructures, les plans pour les transports...

# INFO!

Avant d'entreprendre tout travaux, pensez à l'entretien de ces éléments. Certains spécialistes en aménagement du paysage peuvent vous accompagner en ce sens.



Dumont, B. (2016). Le potager urbain: Facile et naturel. Multimondes.

Dyment, J. E. et Bell, A. C. (2007). Active by design: Promoting physical activity through school ground greening. Children's Geographies, 5(4), 463-477.

Lucas, A. J. et Dyment, J. E. (2010). Where do children choose to play on the school ground? The influence of green design. Education 3-13, 38(2), 177-189,

Mondor, A. (2018). Le nouveau potager: Le jardin comestible pour tous les espaces. Les Éditions du Journal.

Mondor, A. (2019). Les plates-bandes gourmandes: L'aménagement paysager comestible. Les Éditions du Journal.

Sharma-Brymer, V. et Bland, D. (2016). Bringing Nature to Schools to Promote Children's Physical Activity. Sports Medicine, 46(7), 955-962. Vivre en ville. (2014). Verdir les quartiers, une école à la fois. Consulté à l'adresse https://vivreenville.org/media/285967/venv\_2014\_verdirlesquartiers\_br.pdf

Wood, L., Martin, K. et Carter, M. (2018). "But that's just for little kids..."; Meeting the needs of older children and adolescents in parks and playgrounds.







# AMÉNAGEMENT NATUREL, VERT ET ÉCOLOGIQUE

0	Notes	
		Ce projet est une initiative de Loisir sport Montérégie et est soutenu financièrement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure 1.4, action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).
		action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).













Bien que les déplacements actifs pour se rendre à l'école constituent une occasion d'être physiquement actif au quotidien, on observe une chute de 50% de ceux-ci au cours des 30 dernières années (Québec en Forme, 2012). Considérant que l'environnement bâti influence les comportements en matière de déplacement et puisqu'il est généralement conçu par et pour des adultes motorisés, il y a lieu de tendre vers un environnement favorable aux déplacements actifs quotidiens et donc à la santé de tous. Toutefois, la quête du risque o ne doit pas être l'objectif ultime. Limiter les dangers auxquels s'exposent les jeunes, c'est aussi leur permettre de développer et d'acquérir des compétences qui leur permettront de les éviter. Autrement dit, c'est contrôler le risque.

# ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

# Les déplacements actifs, gagnants sur toute la ligne!

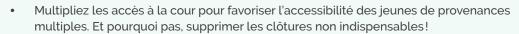
Entre le domicile et l'école, la marche, le vélo, la planche à roulettes, les patins à roues alignées et la trottinette sont des modes de déplacement qui permettent aux jeunes de bouger au quotidien. Les déplacements actifs favorisent l'exploration et l'expérimentation de l'environnement de proximité et de ses composantes. Ainsi, on facilite la connaissance et l'appropriation que le jeune a de son milieu de vie, tout en développant son autonomie, aisance et sentiment de sécurité. La création d'environnements propices au déplacement actif en direction de l'école mais également à l'intérieur de celle-ci est donc essentielle.











- Aménagez de larges allées en béton au niveau de l'entrée principale et des entrées secondaires pour améliorer l'accès piéton. D'ailleurs, les flux et itinéraires naturels des piétons observés doivent guider vos choix en matière d'aménagement.
- Aménagez des sentiers de marche/course à l'intérieur de la cour d'école et si possible autour de celle-ci afin de relier les diverses zones (Voir fiche Organisation de l'espace).
- Misez sur les trajets les plus directs possibles vers les aires d'accueil tout en diminuant les obstacles éventuels.
- Intégrez, si possible, la piste cyclable à la cour d'école pour offrir aux jeunes des occasions de déplacements actifs continus. Sur cette piste, développez la possibilité d'y faire du vélo, de la marche à pied, de la planche à roulettes, de la trottinette et même du patin l'hiver. Attention toutefois aux possibles conflits d'usages et d'usagers.
- Susciter l'envie de se déplacer activement en aménageant des infrastructures favorables aux déplacements actifs, ou requises pour certaines activités à l'école (borne de réparation, stationnement vélo, parc de planche à roulettes, vélo parc...).
- Préoccupez-vous des espaces d'entreposage et de rangement. Plus les jeunes pourront ranger leurs équipements facilement, plus ils seront motivés à les utiliser. Les supports à vélos ou encore les casiers à planches à roulettes, trottinettes ou patins à roues alignées sont indispensables.
- Agrémentez les parcours en variant et en rythmant l'expérience des usagers. Vous pouvez miser sur la stimulation, l'apaisement, le plaisir et l'expérience des sens. Les sentiers et pistes peuvent être bonifiés par le marquage au sol, une végétation variée, des panneaux invitants, des points de vue mais aussi des îlots ou haltes afin de dynamiser les temps de pauses.
- Reléguez les parcours linéaires et plats, excepté pour les voies d'accès aux aires d'accueil. Préférez-leur des parcours sinueux et en boucle pour permettre des déplacements fluides et continus lors des temps de pause. Variez les niveaux, les pentes, les largeurs et les revêtements pour encourager l'exploration et la stimulation des sens (aspects ludique et kinesthésique). C'est aussi un moyen pour les jeunes de tester leurs limites, se défier et prendre des risques. Laissez-les se déplacer en défiant leur équilibre (tremplins, rondins, poutres d'équilibre) et la vitesse de déplacement (espaces ouverts pour la course, sentiers de promenades...).



© Lokale og Anlægsfonden Photographe: Rune Johansen



© Lokale og Anlægsfonden Photographe: Rune Johansen







### Le vélo, la star des déplacements actifs!

Le vélo est l'une des activités les plus pratiquées par les jeunes de 12 à 17 ans (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013). Ce mode de déplacement actif présente donc un grand potentiel pour contrer l'inactivité physique des jeunes dans leurs déplacements. Il y a donc lieu d'aménager un environnement qui leur soit favorable.

#### **Pistes d'action**

- Aménagez des espaces de remisage et de rangement sécuritaires, visibles et abrités pour éviter les vols et le vandalisme et limiter l'effet des intempéries.
- Prévoyez un nombre minimum de places de stationnement vélo. Les besoins pouvant rapidement évoluer, réservez un espace suffisant pour une éventuelle expansion.
- Optez pour des supports soutenant le vélo par le cadre et non en pinçant l'une des roues.
- Mettez à disposition du matériel de réparation/d'entretien (borne de réparation, outils...).
- Identifiez les supports à vélos avec des fanions pour les protéger des bris possibles lors du déneigement.

#### Distance et convivialité

C'est à proximité immédiate (<400m) de leur domicile que les jeunes passent la majorité de leur temps à l'extérieur (Loebach et Gilliland, 2014). Par ailleurs, que l'on soit seul ou accompagné, la distance et la convivialité du parcours sont des déterminants majeurs du mode de déplacement. En ce sens, les rues adjacentes doivent permettre des trajets directs au sein de réseaux conviviaux, sécuritaires et ludiques afin d'encourager les jeunes à les emprunter et ainsi bouger avant, pendant et après l'école. Le design peut être utilisé pour permettre une invitation visuelle et encourager les déplacements actifs.

#### **Pistes d'action**

- Créez des liens directs entre l'école et les voies piétonnes/cyclables/circuit de transport en commun.
- Collaborez avec les pouvoirs publics pour aménager les abords de l'école en faveur de déplacements actifs et sécuritaires (mesures d'apaisement de la circulation, réseaux de sentiers et pistes à l'échelle du quartier et de la municipalité...).
- Impliquez tout le quartier et la communauté (Voir fiche Communauté). Par exemple, certaines villes mettent en place un système de « piétonisation temporaire » aux heures d'écoles. Certaines rues adjacentes à l'école sont fermées durant les heures d'entrées et de sorties. Est-ce réalisable pour vous?
- Illuminez les carrefours et intersections afin de les rendre sécuritaires et rendez les déplacements ludiques par un marquage au sol coloré et des textures variées.
- Créez des îlots ou des haltes dans les corridors piétons pour rythmer et agrémenter l'expérience de marche. Faites participer les jeunes à l'embellissement de ces parcours par le biais de créations artistiques, de concours d'art... (Voir Fiche Organisation de l'espace)



N'oubliez pas de penser à l'accessibilité universelle!



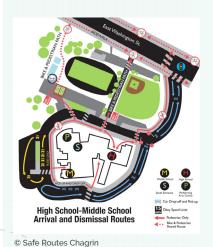




#### Et les voitures alors?

Les véhicules et infrastructures qui leur sont dédiés sont rarement propices aux déplacements actifs. Certains parents découragent même leurs adolescents de se déplacer activement du fait de leurs craintes en matière de sécurité (risque d'accident et d'agression). Cela nuit au développement de leur potentiel et de leur autonomie. Il est donc impératif de développer des infrastructures sécuritaires propices aux déplacements actifs. En outre, il y a lieu de repenser la perception et la gestion du risque pour ne pas enfermer les jeunes dans un contrôle excessif. Certaines actions sont également applicables à même le stationnement de l'école; cet espace où cohabitent quotidiennement voitures, autobus scolaires, piétons et cyclistes.

- Envisagez la réalisation d'un plan de déplacements. Diffuser des guides et outils et organiser des formations (boîte à outils partagelaroute.com).
- Contraignez et limitez les déplacements motorisés au profit des déplacements actifs et pourquoi pas, repensez l'usage du stationnement pour répondre à cette fin.
- Séparez les circulations rapides et lentes en distinguant clairement les voies automobiles des pistes cyclables ainsi que les pistes cyclables des trottoirs piétons. Pour cela, utilisez des îlots de végétation, une contremarche, des saillies, des carrefours et pourquoi pas la neige en hiver.
- Donnez davantage de place aux circulations lentes et restreignez les circulations rapides (concept de rue partagée en faveur des déplacements actifs).
- Marquez les débarcadères pour les utilisateurs des transports en commun. Naturellement, ce type d'interventions semble avoir un impact positif sur la vitesse des voitures.
- Prévoyez des mesures d'apaisement de la circulation (dos-d'âne allongés, feux de circulation supplémentaires et/ou des interdictions du virage à droite au feu rouge...).
- Contribuez à l'amélioration du réseau de transport en commun afin de réduire la circulation automobile. Pour cela, misez sur la qualité et la sécurité des routes, la desserte et la fréquence.









#### TRUCS ET ASTUCES

- Souvenez-vous, les déplacements actifs vers l'école sont, sans contredit, une extraordinaire occasion d'intégrer l'activité physique dans l'horaire quotidien des jeunes.
- Intégrez des mesures d'apaisement de la circulation telles que des dos-d'âne allongés, car en plus d'être une solution peu coûteuse, elles ont un effet positif sur la réduction de la vitesse des véhicules. L'expérience piétonne et la sécurité des jeunes qui se déplacent activement s'en voient ainsi améliorées.
- Lancez des campagnes de sensibilisation à la sécurité routière par les élèves pour leurs parents et/ou la communauté afin d'impliquer tout le monde.
- Pensez le stationnement comme un lieu public partagé en mesure de devenir un espace convivial et chaleureux pour tous. Bien que très asphalté, il est recommandé de créer des îlots de végétation, d'intégrer des saillies et des trottoirs et de penser à verdir les débarcadères (Voir fiche Aménagement naturel, vert et écologique).
- Aidez-vous des ratios suivants afin de prévoir le nombre d'espaces de stationnement vélo nécessaires. Ainsi, une école de 200 élèves et 20 employés nécessite au minimum 15 espaces de stationnement vélo.

1 espace de stationnement vélo

1 espace de stationnement vélo

5 à 20 étudiants

10 à 40 employés

- Assurez-vous que les supports ont au moins 70 cm de hauteur pour éviter d'endommager les vélos.
- Soyez rusé et encouragez le jeu actif lors des déplacements pour dynamiser les temps de pause, ceci par le biais de marquages au sol décoratifs, de mobilier urbain signature... Cela permet de s'approprier la cour et de rendre l'expérience de l'usager positive. Les jeunes développent ainsi un sentiment d'appartenance à leur milieu de
- Pensez à créer des parcours/sentiers en boucle plutôt que linéaires. Ils sont plus utilisés lors de courtes pauses et permettent de revenir rapidement dès le son de la cloche, sans trop s'être éloigné.
- Consultez-les! Qu'il s'agisse de l'emplacement des divers équipements ou du choix des infrastructures qu'ils désirent retrouver dans leur cour, les jeunes sont les mieux placés pour vous indiquer ce qui facilite leurs déplacements actifs et exploiter leur cour au maximum.



© Lokale og Anlægsfonden Photographe: Rune Johansen

# **AVOUS** DE JOUER!

#### Références

Loebach, J. E. et Gilliland, J. A. (2016). Free range kids? Using GPS-derived activity spaces to examine children's neighborhood activity and mobility. Environment and behavior, 48(3), 421-453

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2013). Pour un virage santé à l'école: Fiche thématique nº 6 — Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire. Gouvernement du Québec

Québec en Forme (2012). Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif. Fiche no 3.









# DÉPLACEMENTS ACTIFS

O N	otes
	Ce projet est une initiative de Loisir sport Montérégie et est soutenu financièrement par l Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure : action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).









La cour d'école doit répondre au besoin de mouvement et de rapprochement des jeunes à la nature. Pour cela, elle doit être un environnement attrayant, propice à la pratique d'activités physiques libres, spontanées et amusantes dans un environnement naturel stimulant et de qualité. Elle doit donc offrir de multiples opportunités aux jeunes de bouger en nature. À cette fin, il est requis de définir les usages et vocations auxquels elle répondra (ses fonctions) et de l'organiser en conséquence (espaces, infrastructures, équipements...). Tout cela en contribuant au développement de jeunes souhaitant bouger librement, sans contrainte ni programmation (désir et besoin d'autonomie) (Dahan, 2013) au sein d'environnements, activités et situations laissant une place variable au risque.

# ÉLÉMEN

# ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

### Des zones pour chacun, une cour pour tous!

Le concept d'aménagement de « zones » dans les parcs est une approche utilitaire et concrète documentée et éprouvée depuis quelques années dans les parcs scolaires de niveau primaire et dans les parcs municipaux, qui répond à la multiplicité des besoins de développement des enfants et des adolescents. Tout en évitant les risques de surprogrammation, séparer la cour d'école en différentes zones d'activités multiplie les opportunités d'être physiquement actif. Cela permet de stimuler la créativité, de répondre aux besoins variés et évolutifs des jeunes, mais aussi de limiter les conflits d'usages et d'usagers. Organiser la cour en zones implique un aménagement cohérent, lisible et compréhensible pour chacun. Attention, le lignage n'est pas la solution miracle!



Cour d'école Collège Saint-Paul (Varennes)







- Tentez d'aérer les zones d'activités en réservant des dimensions suffisantes pour ne pas donner aux jeunes le sentiment d'être confinés. Bien que peu de données soient disponibles sur le sujet, un rapport unitaire égal ou supérieur à 10 m² par élève est recommandé pour les enfants des écoles primaires (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2019).
- Misez sur la segmentation des usages.
- Aménagez votre cour de façon cohérente sans impacter négativement les bâtiments adjacents. Pensez votre cour comme une partie seulement de l'environnement et des fonctions du milieu. Ainsi, celui-ci au-delà les locaux scolaires, les bâtiments, fonctions, services et réseaux voisins sont à considérer (notion de maillage et d'articulation).
- Disposez préférablement les zones d'activités en cercle afin d'assurer la continuité et la succession des mouvements et activités. Et reliez ces zones en traçant des lignes de circulation (Smirnova, 2016).
- Prenez en compte les éléments existants pour définir les zones (barrières naturelles et topographie du site, arbres matures, murets de pierres, équipements existants...) ou créez-en.
- Utilisez des éléments distinctifs horizontaux et verticaux (haies, drapeaux, marquage au sol, signalisation...) pour définir les zones avec cohérence tout en garantissant leur lisibilité.
- Dégagez et aérez les différentes zones en limitant les barrières visuelles. La zone jardin/potager doit par exemple être visible pour que les adolescents soient visuellement invités à la découvrir.
- Veillez à la bonne cohabitation en limitant les conflits entre zones, activités et usagers.
   Par exemple, ne placez pas la zone jardin/potager, ou encore la zone socialisation, près des espaces « actifs » (terrain de soccer).
- Étudiez l'emplacement des équipements existants pour localiser les zones futures (accès à l'eau pour le potager/jardin, aux matériels et aux vestiaires pour les terrains sportifs...).
- Utilisez la dénivellation du sol pour créer des zones variées et facilement lisibles. Par exemple, créez une pente libre de tous obstacles, pouvant être utilisée ponctuellement et de différentes manières (courir en pente, glisser, s'initier à la planche à neige...).



© Lokale og Anlægsfonden Photographe: Rune Johansen







© outdoordesign.com.au

### Toujours plus actifs!

Au secondaire, les goûts changent et évoluent. En matière d'infrastructures sportives, le terrain de soccer est le plus populaire (Haug, Torsheim, F. Sallis et Samdal, 2008). Pourtant, les jeunes sont demandeurs d'une diversité d'installations répondant à des besoins variés. De plus, il est nécessaire de laisser place à un certain niveau de risque. En effet, les activités à risque ne sont pas à proscrire ou à éviter. Au contraire, elles offrent des occasions pour les jeunes de relever des défis, de tester et d'explorer les limites, de se confronter au risque de blessure (Sandseter, 2007) et de développer leur autonomie.

#### **Pistes d'action**

#### Pour bouger en groupe

- Envisagez des infrastructures propices à un usage mixte (filles et garçons). La majorité
  des filles apprécient des activités alliant sport et socialisation. Vous pouvez également
  dédier des plages horaires réservées aux filles sur chaque plateau sportif.
- Prévoyez des terrains sportifs variés pour répondre aux intérêts et niveau de pratique de chaque adolescent (soccer, rugby, balle molle, roundnet...). Espacez suffisamment ces terrains et délimitez-les notamment par des éléments naturels voire un marquage au sol.
- Prévoyez des estrades couvertes à proximité des terrains sportifs pour socialiser et encourager les activités collectives.
- Pensez à proposer des infrastructures permettant de faire de l'activité physique tant à l'intérieur (gymnase, salle d'entraînement) qu'à l'extérieur. Cependant, ayez en tête que les milieux naturels sont réputés pour favoriser l'activité physique des jeunes (Coe, Flynn, Wolff, Scott et Durham, 2014; Dyment et Bell, 2008).

### Pour bouger seul

- Ne négligez pas les activités individuelles. Différentes structures sont à intégrer dans votre cour comme des barres fixes, mur d'escalade, des pistes de course, des sentiers pour la marche, des modules d'entraînement en plein air...
- Placez des accessoires pour les inciter à voir toutes les opportunités de sports existantes (yoga, danse, aki, roundnet...) et pensez à intégrer une technologie sonore pour diffuser de la musique au sein de ces espaces.
- Aménagez le dessous des arbres pour accueillir des slacklines.
- Envisagez un usage de la cour d'école toute l'année (Voir fiche Climat, saisonalité et météo).
- Marquer certains murs de votre école peut aider à diversifier l'offre de jeux et de sports individuels. Par exemple, une cible dessinée sur un mur peut permettre au jeune d'y lancer des boules de neige l'hiver, mais peut aussi servir de mur de pratique pour les sports de raquettes et autres pratiques de balle au mur durant les autres saisons.
- Développez un réseau de sentiers multifonctionnels composé de parcours sinueux et en boucle pour permettre des déplacements fluides et continus (Brussoni, Ishikawa, Brunelle et Herrington, 2017). Ces éléments contribuent à la pratique d'activités variées dont certaines sont très populaires telles que la marche ou le vélo (Voir fiche Déplacements actifs).
- Valorisez ce réseau même en hiver en développant des sentiers et pistes de patin, fat bike et ski de fond l'hiver.







L'établissement d'un cadre sécuritaire raisonnable et bien adapté à la situation sera perçu comme un moyen visant à maintenir ou à accroître le bien-être et la santé des élèves plutôt qu'un frein à la pratique d'une activité ou une contrainte à l'enseignement. Source: La sécurité en milieu scolaire, un réflexe gagnant! (2e partie), JOURNAL PROPULSION (FÉPEQ) -Printemps 2016 | Volume 29, numéro 1, p. 26-28

### Du matériel et des infrastructures en tout genre

C'est prouvé! Les élèves du secondaire qui ont accès à un plus grand nombre d'installations extérieures, ont presque trois fois plus de chances d'être actifs quotidiennement pendant les pauses. L'idée de liberté et de possibilité de jeux illimités renvoie à la pertinence de confronter les jeunes à certains risques. Par conséquent, ils peuvent acquérir des compétences qui les outilleront pour reconnaître et évaluer un défi, et savoir y faire face ou l'éviter (Sandseter et Kennair, 2011).

- Offrez des activités variées en diversifiant les équipements et installations (objets mobiles, matériaux libres...). Diversifiez au maximum l'offre en termes de mobilier afin que les jeunes restent à l'extérieur. Offrez-leur la possibilité de moduler encore et encore. Par exemple, une roche, un rondin de bois, une balançoire sont autant d'éléments qui permettent de s'asseoir, de discuter ou de bouger.
- Prévoyez des bacs à proximité des zones pour mettre à disposition des équipements pour les jeunes (frisbee, ballons variés, dossards, cônes, slackline...) et ranger ce matériel.
- Envisagez la possibilité de créer un comptoir de prêt de matériel. Une avenue intéressante peut être celle de confier sa gestion aux jeunes. N'oubliez pas que la circulation d'objets larges comme par exemple, des buts de hockey cosom nécessitent un accès sous forme de rampe pour faciliter et sécuriser le déplacement d'objets plus lourds placés dans des chariots roulants.
- Fournissez des infrastructures extérieures variées en incluant des éléments fixes et mobiles, naturels et non naturels, des surfaces dures et souples voire meubles...
- Les surfaces dures et uniformes sont essentielles pour certaines activités alors que celles amortissantes sont nécessaires pour d'autres. À vous d'évaluer les besoins selon les activités et usages (revêtements naturels: végétal, minéral; revêtements synthétiques...).
- Considérez l'aménagement de la cour sur différents paliers afin d'encourager la pratique d'activité physique (enrochements, sentiers, escaliers...). Toutefois, pour une cour harmonieuse et stimulante, visez un équilibre entre les espaces plats et les dénivellations.









Les professeurs d'éducation physique et kinésiologues peuvent développer ces contenus avec les jeunes.

### Panneaux et signalétique

Les jeunes ont un niveau d'activité physique un peu plus élevé dans les cours d'écoles rénovées et comprenant une diversité de couleurs au sol (Brittin et al., 2015).

#### **Pistes d'action**

#### Design et signalisation

- Affichez des plans de la cour afin que les jeunes s'approprient l'espace et prennent connaissance des possibilités existantes (objets perdus, zone active, calme...).
- Mettez de la couleur. Les peintures au sol ainsi que la signalisation colorée permettent de délimiter les zones et constituent une invitation au mouvement et à la créativité. Attention, le déneigement peut réduire considérablement sa durée de vie. Prévoyez un entretien annuel.
- Ajoutez des panneaux d'exercices pour inciter les jeunes à être actifs. Ces panneaux peuvent par exemple être installés sur le mobilier existant (tables et bancs) voire même inviter à l'utiliser lors des exercices suggérés. Vous rendez ainsi les choix plus aisés et plus ludiques.



#### Lumière, lumière!

- Soyez l'étincelle et misez sur un éclairage d'ambiance contribuant au confort et à la fréquentation des lieux même durant la saison hivernale au cours de laquelle les journées sont plus courtes. Adaptez l'éclairage selon les besoins et activités.
- Contribuez à la sécurité réelle et perçue des usagers par un meilleur éclairage. De plus, vous augmentez la possibilité que les équipements soient utilisés en dehors des heures de classe.
- Misez sur l'éclairage naturel (aménagement aéré et offrant une vue d'ensemble sur la cour) la visibilité et les panneaux directionnels indiquant la localisation des escaliers.
   Ceux-ci constituent des moyens de les mettre en valeur et ainsi, d'inciter les personnes à les emprunter. D'ailleurs, plus ceux-ci sont larges et imposants, plus ils sont utilisés.
- Valorisez l'aspect nature en illuminant les arbres en soirée.







Le degré d'implication est un facteur de réussite. Un jeune impliqué dans l'aménagement de sa cour a davantage tendance à y passer du temps, en prendre soin et y bouger.

### Sous-thématique: art, culture et expression

Les jeunes ont besoin de s'exprimer et de libérer leur créativité à travers différents médiums (théâtre, cirque, musique, danse, dessin...). De plus, il est à noter que les personnes qui ont la possibilité d'apporter leur touche personnelle dans leur milieu de vie développent un plus grand sentiment d'appartenance et ont donc envie d'en prendre soin. Pour cela, un espace d'expression est incontournable.

#### Pistes d'action

### Expression de soi, la zone arts et spectacles

- Prévoyez des espaces et installations favorisant l'expression libre des jeunes (scène, mur d'arts visuels, espace bricolage, espace d'exposition...).
- Pensez à intégrer une scène avec des places assises, un amphithéâtre végétal, une structure couverte.... Une telle configuration dans la cour donne lieu à de nombreuses activités. Cet espace peut aussi être le lieu où se donne la classe extérieure.
- Utilisez des pièces d'équipement et du mobilier évolutifs et/ou amovibles. De la sorte, leurs usages se multiplient. N'hésitez pas à jouer sur les couleurs, les surfaces, le marquage au sol.
- Placez des blocs de couleurs disposés partout afin de laisser vos jeunes libres d'en faire ce qu'ils veulent, de construire un environnement qui leur convient.
- Intégrez une zone musicale avec un système de son pour danser peut vite devenir indispensable.
- Proposez du matériel suffisant et varié (instruments, murs anti-bruit...) dans un espace déterminé pour favoriser l'expression de soi.

## Jeunesse engagez-vous!

- Créez des installations éphémères pour des projets artistiques et culturels. Pour ce faire, impliquez les jeunes dans la conception et pensez à la réutilisation du matériel.
- Mobilisez-les également pour des projets de construction, de fabrication et de création afin de les garder actifs.
- Envisagez la classe extérieure comme une avenue différente d'enseigner qui se distingue des cours conventionnels.
- Faites participer les jeunes à l'embellissement de la cour. Mettez à disposition du matériel et des supports propices à la création (fresque, murale...).







### Sous-thématique: détente et socialisation

La socialisation occupe une place grandissante au secondaire et peut se traduire par l'aménagement d'une zone de repos. Elle peut se caractériser par le fameux cercle composé de plusieurs arbres, comprenant dans la majorité des cas, des bancs, des hamacs ou des estrades. Les adolescents ont besoin de socialiser (Snow et al., 2019), tout comme ils ont besoin de moments plus intimes. Le considérer dans l'organisation de l'espace permet d'assurer la sécurité des jeunes sans le sentiment de cloisonnement.

#### Pistes d'action

#### On jase?

- Multipliez et diversifiez les possibilités de s'asseoir, discuter et socialiser (bancs, troncs d'arbres, hamacs, rampes du parc de planches à roulettes, mobilier urbain original...).
- N'oubliez pas les balançoires qui peuvent offrir plusieurs possibilités (se balancer en parlant, en écoutant de la musique...) ainsi que les hamacs et mobiliers berçants.
- Pensez aux espaces verts pour se relaxer et socialiser (Voir fiche Aménagement naturel, vert et écologique).
- Prévoyez pour les bancs, un dégagement d'au moins 0,5 m à l'avant et sur les côtés de bancs sans dossiers, afin de permettre aux personnes assises de s'étirer les jambes sans empiéter sur les aires de circulation.
- Des roches naturelles placées à l'ombre peuvent être l'occasion de socialiser, beaucoup mieux qu'un mur de briques sur lequel les élèves s'accotent.
- Favorisez la socialisation en ajoutant des tables de tennis de table. Les jeunes aiment y jouer tranquillement, y prendre des pauses et discuter.
- Aménagez un espace avec des tables et chaises mobiles, sous une pergola permettant d'offrir de l'ombre.
- Prévoyez un mobilier permanent pour prolonger l'utilisation même pendant la période hivernale (mobilier ancré sur dalle de béton, sur pieux ou même mobilier de béton sont des options à considérer) (Voir fiche Climat, saisonalité et météo). Aussi, cela permet de limiter le vandalisme.
- Proposez des surfaces de jeux propices pour des jeux informels et aménagez des platesformes pour la danse, le yoga, et autres activités sociales qui permettent de bouger.
- Pensez à l'aménagement d'un espace sur le sol pour s'allonger, regarder le ciel...
- Pour maximiser le bien-être des jeunes, aménagez un ou des espaces de socialisation où on y trouve de la végétation, des tables, des bancs, des poubelles, des points d'eau et/ou et un abri.
- N'oubliez pas de créer des espaces plus intimes et propices à la méditation, au ressourcement et au regroupement de plus petits groupes d'individus. Permettez aux adolescents de combler leur besoin de solitude, d'introspection et de secret, tout en assurant
  une certaine visibilité et surveillance pour ne pas nuire au sentiment de sécurité.



© atmosphare







N'oubliez pas de penser à l'accessibilité universelle!

Le saviez-vous ? C'est à moins de 25 mètres de distance qu'on percoit suffisamment notre environnement pour s'émouvoir d'une scène et à moins de 100 mètres qu'on identifie les mouvements de quelqu'un.

#### TRUCS ET ASTUCES

- Prenez bien en compte que chaque cour est unique de par sa localisation, sa configuration, son contexte, son histoire et sa communauté d'utilisateurs.
- Évaluez les sentiers/parcours des environs afin de créer des réseaux (comme par exemple, utiliser les espaces publics pour pratiquer la marche active).
- Ne sous-estimez pas le potentiel des espaces situés immédiatement près des accès (entrées, sorties...).
- Pensez à l'accessibilité: le chemin qui mène aux différentes structures de jeux doit être sans obstacle, lisse et fluide. Exit donc les bosses, racines, verre, cailloux et autres obstacles.
- Misez sur la polyvalence des espaces.
- Veillez à ce que les revêtements de surface soient adéquats selon l'usage (surface de réception absorbante pour limiter les impacts et les chocs). Valider les normes le cas échéant (parfois obligatoire dans certaines zones de jeux).
- Aménagez l'espace en dégageant la vue de tous obstacles. Considérez l'aménagement selon une échelle adéquate.
- N'oubliez pas les gradins qui peuvent devenir des endroits de socialisation importants, mais aussi être des espaces pour lire, étudier...
- Pensez à la signification des couleurs. La zone verte pourrait être dédiée à la zone nature, la zone bleue à la détente, la rouge au sport...
- Sortez de l'ordinaire et envisagez utiliser le toit de votre école pour maximiser les espaces. Ne négligez pas pour autant la sécurité et la faisabilité technique!



#### Références

Brittin, J., Sorensen, D., Trowbridge, M., Lee, K. K., Breithecker, D., Frerichs, L. et Huang, T. (2015). Physical Activity Design Guidelines for School Architecture, PLOS ONE, 10(7), e0132597, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132597

Brussoni, M., Ishikawa, T., Brunelle, S. et Herrington, S. (2017). Landscapes for play: Effects of an intervention to promote nature-based risky play in early childhood centres. Journal of Environmental Psychology, 54, 139-150.

Coe, D. P., Flynn, J. I., Wolff, D. L., Scott, S. N. et Durham, S. (2014). Children's physical activity levels and utilization of a traditional versus natural playground. Children Youth and Environments, 24(3), 1-15.

Dahan, C. (2013). Les adolescents et la culture. Cahiers de l'action, 38(1), 9-20. doi:10.3917/cact.038.0009.

Dyment, J. E. et Bell, A. C. (2008). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. Health Education Research, 23(6), 952-962.

Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J. F. et Samdal, O. (2008). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. Health Education Research, 25(2), 248-256. https://doi.org/10.1093/her/cyn050

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire. Consulté  $\verb|a l'adresse|| http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche6_leadmin/site_fiche6_leadmin/$ cour-ecole-secondaire.pdf

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2020). Guide Aménager la cour un travail d'équipe! Consulté à l'adresse http://www.education.gouv.qc.ca/cour-decole

Sandseter, E. B. H. (2007). Risky play among four-and five-year-old children in preschool. Vision into practice: Making quality a reality in the lives of young children, 248-256.

Sandseter, E. B. H., et Kennair, L. E. O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. Evolutionary psychology, 9(2), 147470491100900212.

Smirnova, E. O., Kotliar, I. A., Sokolova, M. V. et Sheina, E. G. (2016). The Children's Playground in the Context of Cultural-Historical Psychology. Cultural-Historical Psychology, 12(3), 269-279. DOI: 10.17759/chp.2016120316

Snow, D., Bundy, A., Tranter, P., Wyver, S., Naughton, G., Ragen, J. et Engelen, L. (2018). Girls' perspectives on the ideal school playground experience: an exploratory study of four Australian primary schools. Children's Geographies, 17(2), 148-161. DOI: 10.1080/14733285.2018.1463430









outdoore	lecian	com	211

0	Notes
, ,	
	J-O ok
	Ce projet est une initiative de Loisir sport Montérégie et est soutenu financièrement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure 1.4 action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).









Les conditions climatiques, saisonnières et météorologiques peuvent affecter favorablement ou non les activités et les expériences qui se vivent dans la cour. Elles peuvent impacter l'espace disponible, sa fréquentation et ses conditions d'utilisation. En contexte québécois, la cour doit être conçue pour offrir une multitude d'opportunités aux jeunes de bouger durant toutes les saisons et selon toutes les conditions climatiques et météorologiques. Par conséquent, ces phénomènes ne sont pas à négliger puisqu'il en va des opportunités d'être actif, en contact avec la nature et de profiter d'une expérience qualitative de la cour elle-même.



# ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

#### Ah l'hiver!

Les vagues de précipitations et les changements de température qui caractérisent l'hiver québécois imposent de penser la cour selon des contraintes annuelles et saisonnières très précises et propres à chaque milieu.

« La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie » -Sénèque









#### **Pistes d'action**

- Soyez sensible aux réalités hivernales lors de la conception. Portez une attention particulière aux microclimats, à la topographie, au choix de la végétation...
- Limitez l'exposition aux vents froids hivernaux par l'aménagement paysager, les arbres, les haies brise-vents et les clôtures. Et pourquoi pas vous aider des bâtiments?
- Considérez les couleurs, formes et textures des végétaux comme un moyen d'embellir l'hiver. Intégrez par exemple des couleurs claires, jaunes et des tons orangés pour ensoleiller le plus possible. Utilisez des conifères, car leurs aiguilles sont persistantes et apportent de la couleur aux jardins d'hiver. Pensez également aux décors lumineux.
- Prenez le temps d'évaluer les équipements à retirer/conserver durant la saison hivernale.
- Ajoutez des rangements accessibles de l'extérieur en toute saison, pour y entreposer vos équipements sportifs.
- Soyez astucieux et misez sur la flexibilité! Le terrain de soccer peut accueillir une patinoire, tout comme la piste d'athlétisme peut devenir un anneau de glace. Des vérifications s'imposent!
- Pensez à limiter l'accumulation de sloche en hiver. Dès la conception, évaluez l'efficacité de la stratégie de drainage générale de la cour. Considérer la création de saillies de trottoir, noues paysagères et/ou jardins pluviaux pour y orienter le drainage. Des pavés chauffants aux entrées peuvent aussi être envisagés. Bien que coûteux, ils diminuent les coûts d'opération (déneigement, utilisation du sel de déglaçage...).
- Éviter de déneiger la cour intégralement car cela crée des zones de glace qui découragent la marche (Voir plan de déneigement <u>Guide: Aménager la cour, un travail d'équipe!</u>).



Plusieurs professionnels peuvent vous accompagner lors de la conception (technicien, ingénieur, architecte, architecte de paysage...).







#### D'une saison à une autre!

Les changements de saisons peuvent occasionner des conditions plus difficiles dans la cour notamment à l'égard des déplacements des personnes, mais aussi de leur expérience vécue. Une cour confortable en toute saison contribue au bien-être des jeunes et à leur plaisir de jouer et de socialiser.

- Canalisez et drainez les eaux de surface afin d'éviter la stagnation pour ainsi permettre aux jeunes de profiter de l'extérieur sans désagréments. Prévoyez des surfaces perméables telles qu'une surface synthétique ou un terrain gazonné favorisant le drainage naturel. Utilisez des végétaux. Dans les espaces à usage intensif, certains matériaux ont une meilleure capacité à se drainer et certains types d'ouvrages peuvent faciliter l'absorption de l'eau (noue paysagère, jardin pluvial...). Vous pouvez également intégrer des espaces couverts et des préaux. Ces actions favorisent les activités dans la cour tout en les rendant plus agréables.
- Ne négligez pas le drainage printanier. Pensez l'aménagement selon la capacité annuelle d'absorption.
- Créez des zones d'ombre pour faire face aux périodes importantes d'ensoleillement avec notamment des arbres, des pergolas, des roches...
- Prévoyez des éléments extérieurs (tentes solaires, arbres, pergolas avec plantes grimpantes...) pour se protéger de la pluie excessive et du soleil brûlant. Sélectionnez des matériaux pâles pour limiter le réchauffement des surfaces.



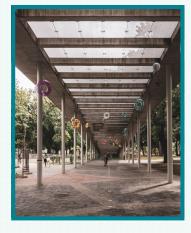






### Dedans/dehors, intérieur/extérieur

À l'école, les jeunes ne cessent de passer de l'intérieur à l'extérieur. Faciliter ces transitions permet de rendre agréable leur expérience.



- Pensez à créer des transitions entre le chaud et le froid pour favoriser l'activité physique durant les quatre saisons.
- Prolongez la toiture en préau afin de créer un espace annexe protéger du soleil et des intempéries. Le préau est un indispensable pour rester à l'extérieur en cas de forte pluie.
   Placez des tables de pique-nique ou des rondins de bois pour s'y asseoir et en faire un espace accueillant.
- Aménagez des terrasses. Pensez à les concevoir de façon à ce qu'elles soient en plein soleil l'hiver.
- Ajoutez une passerelle qui relie l'étage supérieur à la cour d'école si possible. Elle lui sert d'accès direct et facilite le prolongement des activités d'apprentissage vers l'extérieur.
   C'est aussi un bon moyen de créer un endroit protégé des intempéries.









### TRUCS ET ASTUCES

- Améliorez le déneigement de la cour en pensant à la localisation du dépôt à neige pour créer une butte qui pourra servir à diverses activités (butte à glisser, parc à neige...). (Voir le <u>Guide d'aménagement et de gestion des aires de glissade</u>)
- Utilisez la neige pour créer une séparation naturelle (« sneckdown ou améneigement ») entre les voies piétonnes et les voitures afin de sécuriser les usagers l'hiver dans le stationnement, lorsque le marquage au sol se perd.
- Ciblez les zones de la cour qui peuvent être dégagées afin de créer de nouvelles aires de jeu ou de marche. En effet, les terrains de soccer/football ne peuvent être déblayés et deviennent difficiles d'accès en hiver. Déplacez-les en dégageant une partie de la cour dans l'optique de créer un terrain sportif temporaire!
- Consultez les jeunes sur leurs intérêts en matière d'activités hivernales (ski de fond ou alpin, raquette, snowpark, fatbike...) ou annuelles.
- Tentez de conserver au moins le tiers des installations estivales et du mobilier urbain afin de favoriser l'utilisation de la cour d'école en hiver.
- Utilisez les cours d'éducation physique pour faire découvrir des activités hivernales!



Références

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2019). Aménager la cour, un travail d'équipe ! Gouvernement du Québec. 70p.







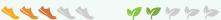
# CLIMAT, SAISONNALITÉ ET MÉTÉO

Notes	
28	
	Ce projet est une initiative de Loisir sport Montérégie et est soutenu financièrement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure 1.4, action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).











La communauté semble percevoir la cour d'école comme exclusivement réservée aux jeunes du secondaire. Pourtant, elle aurait tout intérêt à l'utiliser. En matière d'aménagement, une approche participative est à privilégier puisqu'elle permet « un processus interactif, à travers lequel les aménagistes et les usagers collaborent pour transformer ensemble le milieu » (Torres, 2009, p.8). Plus les personnes collaborent, plus il est possible de combiner de multiples façons de voir la réalité et donc de satisfaire le plus d'acteurs pour une meilleure appropriation de la cour d'école par chacun d'entre eux et donc, une utilisation maximale.



# ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

### Tout le monde a son mot à dire, surtout les jeunes

La cour d'école est conçue par des adultes pour des jeunes. Qui plus est, ces adultes ne sont pas les principaux usagers de la cour contrairement aux jeunes qui la fréquentent sur une base quotidienne et que l'on souhaite y voir actifs. La Convention relative aux droits de l'enfant rappelle le droit que celui-ci a de s'exprimer sur toute question l'intéressant. Il y a donc lieu d'impliquer les jeunes dans l'aménagement des espaces qu'ils fréquentent afin de considérer ses besoins et aspirations propres.

- Considérez la cour comme un espace public ouvert sur sa communauté et son milieu de vie, un véritable espace d'éducation et de développement des individus. Cette approche peut servir de catalyseur à des initiatives porteuses et structurantes pour le milieu. C'est l'inscrire dans la vie quotidienne de la communauté scolaire.
- Considérez toutes les parties prenantes relatives à la cour d'école et surtout ses principaux bénéficiaires: jeunes, personnel scolaire, autorités municipales, citoyens, organismes locaux... Encouragez l'implication et la collaboration de tous afin d'enrichir le projet d'(ré)aménagement.
- Contribuez au développement d'une synergie entre tous les acteurs.
- Donnez plus d'importance aux adolescents en misant sur un processus participatif
  et communautaire. Soyez à l'écoute des jeunes pour mieux répondre à leurs besoins
  et accroître leur engagement et sentiment d'appartenance.









Il est de plus en plus fréquent que les écoles rendent accessibles leurs aires de jeux et espaces sportifs à la collectivité. De la sorte, cela renforce le positionnement de l'école comme le cœur de la communauté, un milieu ouvert et inclusif, un contributeur au bienêtre et au développement des individus et groupes, un vecteur de changement.

- Ouvrez la cour sur la communauté, dans tous les sens du terme. Libérez votre cour de ces clôtures physiques et laissez place à plus d'ouverture envers et avec la communauté.
- Évaluez la possibilité de mailler votre cour aux attraits, infrastructures et réseaux présents à proximité. Cela permet de s'inscrire de manière complémentaire à l'offre existante et ainsi d'inscrire la vie de l'école dans votre milieu, vice et versa.
- Ouvrez vos plateaux et installations aux citoyens et organismes de la communauté.
   Contribuez ainsi à la vitalité du quartier et offrez davantage d'opportunités à la population de bouger.
- Rendez accessible la cour d'école en dehors des périodes scolaires pour multiplier les opportunités des jeunes de bouger et socialiser.



Cour d'école Collège Saint-Paul (Varennes)







#### Pistes d'action (Suite)

- Animez votre cour d'école en tout temps grâce à des haut-parleurs et des activités prévues toute l'année.
- Œuvrez en collaboration avec les acteurs du milieu (municipalité, organismes, clubs et groupes divers...). La communauté scolaire regroupe les parents d'élèves, mais aussi les résidents et les acteurs socioéconomiques du quartier où une école est implantée. Elle est bénéficiaire et peut être partie prenante d'une démarche d'(ré)aménagement.
- Garantissez l'entretien des lieux selon l'usage qu'il en est fait. Au besoin, collaborez avec les acteurs du milieu.
- Créez des lieux invitants et ouverts à la communauté. Par exemple, installez des bacs de jardins communs accessibles à tous, ou instaurez un espace détente avec des chaises longues en bois placées sous les arbres (Voir fiche Organisation de l'espace).
- Entre la rue et le chemin de l'autobus, le terre-plein est aussi un espace favorable aux échanges où des tables de pique-nique peuvent être à disposition des jeunes comme des citoyens.
- Imaginez et mettez en place des activités et événements ouverts à la communauté.
- Agrémentez les aires de circulation de panneaux d'affichage installés dans le but de promouvoir la culture à l'école. Ces panneaux pourront accueillir les différentes œuvres réalisées par les élèves de votre école (Voir fiche Organisation de l'espace).
- Assurez-vous que les zones aménagées favorisent, en tout ou en partie, l'accessibilité universelle pour les gens à mobilité réduite ou avant un handicap











#### TRUCS ET ASTUCES

- Des blocs de béton ou des murs légaux permettent autant aux étudiants.es qu'à la communauté de les utiliser pour **exprimer leur créativité** et laisser place à des réalisations artistiques sans cesse renouvelées.
- Attention, un mur légal est un mur identifié sur lequel la réalisation de graffitis est autorisée d'office, pourvu que soient respectées les heures et la surface d'utilisation, la propreté des lieux, la quiétude des voisins ainsi que certaines restrictions quant aux contenus haineux ou vulgaires (Ville de Québec).
- Les ententes scolaires-municipales sont une aide potentielle pour surmonter certains obstacles à l'utilisation partagée des installations (Spengler, Connaughton et Carroll, 2011), tout comme la bonne volonté de tous!
- Pensez à la cosurveillance de vos infrastructures. Une bonne relation avec la communauté environnante est indispensable. Si la communauté est impliquée dans un projet, il se peut que les voisins autour et les utilisateurs s'approprient la cour et soient vigilants à ce qui s'y déroule. Par exemple, les potagers/jardins aux abords de l'école doivent être l'affaire de tous.
- Pour que la communauté se sente impliquée, effectuez la promotion de chacune des étapes du projet d'(ré)aménagement de votre cour d'école. Informez également les différents acteurs du milieu pour alimenter leur intérêt envers ce projet et considérer leurs idées.
- Les aménagements éphémères permettent de tester ou de modifier des dynami-ques au sein de la communauté, d'habiter des espaces perdus, de bonifier le site pour prolonger l'usage, de redéfinir le rôle du lieu en plus de favoriser l'appropriation du projet par les populations locales.
- Les aménagements éphémères peuvent aussi servir d'étude de cas en vue d'optimiser des aménagements permanents et permettre à la communauté d'expérimenter le lieu.



#### Références

Spengler, J. O., Connaughton, D. P. et Carroll, M. S. (2011). Addressing challenges to the shared use of school recreational facilities. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82(9), 28-33.

Torres, J. (2009). L'enfant et la ville: Am'enager pour grandir ensemble. Collection "Tendances contemporaines de la famille", Institut Vanier and Collection (Collection (Collectde la famille. Ottawa. Canada.

Ville de Québec. (2020). Murs légaux. Consulté le 14 mai 2020, à l'adresse https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/propriete/graffiti/ murs-legaux.aspx







# COMMUNAUTÉ

O	Notes
J	
<i>₽</i>	A
and the same of	
77	





