

# Projets PSPS en lien avec les récréations

## Recommandations

(version longue)

**A l'intention de** Tous les membres des équipes PSPS

### 1. Contexte

Les projets de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (PSPS) relèvent régulièrement des mêmes thématiques, comme les récréations ou les cours d'activité physique complémentaire (CCAP) pour les établissements de l'enseignement scolaire obligatoire, Défi vélo pour l'enseignement post-obligatoire. Certains projets sont reconduits d'année en année ; leur description dans les demandes de subsides relève parfois du copié-collé de l'année précédente.

Pendant l'année scolaire 2017-2018, 17 projets en lien avec les récréations ont été présentés par les équipes de la ville de Lausanne (10) ou d'autres établissements du canton (7), représentant 3'500 élèves touchés et un subside total de l'Unité de 16'300 CHF. Il s'agit essentiellement d'établissements primaires, notamment à Lausanne où c'est surtout au niveau 1-2P que se font ces actions.

Certains établissements scolaires lausannois sont amenés à recomposer leur équipe PSPS et tous les projets n'ont peut-être pas été présentés à l'Unité PSPS pour obtenir un financement. Le nombre de projets a ainsi sans doute été sous-évalué.

Selon les conditions d'octroi de subside pour les projets PSPS (1), le financement de tels projets est possible jusqu'à concurrence de 10.00 CHF par élève et par projet (il ne peut qu'exceptionnellement être dépassé).

Les projets PSPS alimentation ou activité physique sont régulièrement l'occasion de travailler d'autres thématiques comme le climat d'établissement, le vivre ensemble, la multi culturalité, à travers par exemple la confection et/ou le partage de plats, les rencontres des parents lors des journées d'accueil. Les enseignant-e-s explorent également cette thématique, en particulier avec des visites à la ferme, la mise en place d'un potager scolaire, des ateliers de cuisine.

Le présent document retrace la démarche visant à mieux comprendre les projets réalisés sur le thème des récréations.

### Rappel du cadre légal

« L'école assure, en collaboration avec les parents, l'instruction des enfants. Elle seconde les parents dans leur tâche éducative. » (2)

Cet article 5 de la Loi sur l'enseignement obligatoire (LEO) illustre les limites des actions de PPS, à savoir que les compétences sont d'abord du ressort des parents et donne mission à l'école de les seconder. En matière d'alimentation, l'école n'a donc pas à imposer un choix particulier, elle peut par contre donner envie de découvrir des aliments particuliers.

### Plan d'études romand (PER)

« Le domaine *Corps et mouvement* contribue au maintien et au développement de la santé physique et psychique. Il tend à instaurer chez l'élève un rapport actif et responsable à son propre corps, à celui d'autrui et à son environnement. Les activités proposées développent, dans une visée préventive, les connaissances et les attitudes permettant de limiter les comportements à risques, de prévenir les accidents et de prendre conscience des dérives rencontrées notamment tant dans le monde sportif que dans le domaine de l'alimentation. » (3)

## Projets PSPS en lien avec les récréations, recommandations

Les objectifs d'apprentissage 15 ; 16 ; 25 ; 26 ; 35 ; 36 du PER sont en lien avec l'alimentation et le développement durable et donnent l'opportunité d'inscrire la thématique du projet PSPS dans l'enseignement.

Les projets PSPS permettent également de travailler les capacités transversales, comme la collaboration ou la communication, ou de développer la connaissance de soi, figurant dans les objectifs 12 ; 18 ; 22 ; 25 ; 32 ; 38 du PER.

### Données de la littérature

Une recherche de littérature portant sur 30 revues systématiques pour l'alimentation et 12 pour l'activité physique a montré l'intérêt des interventions de type « multi-composantes », à savoir s'appuyant autant sur des mesures structurelles (offre alimentaire équilibrée au sein de l'école tant au restaurant scolaire que pendant les récréations), que des approches expérientielles (cours de cuisine, potager scolaire, dégustation), des interventions par les pairs et des connaissances théoriques.

Les actions n'ayant qu'un seul de ces axes n'ont pas été jugées probantes sur le long terme (4), ce qui justifie d'autant plus que les projets en lien avec les récréations ne soient pas juste une action d'un jour, mais se déploient sur l'ensemble de l'année scolaire et sous plusieurs formes.

Par ailleurs, la nécessité de cette collation de la matinée est variable, selon la composition du petit déjeuner : importante si le petit déjeuner est léger, superflue si ce premier repas est complet. La prise du petit déjeuner fait souvent l'objet d'un message relativement univoque en milieu scolaire « il est indispensable de venir à l'école en ayant mangé », alors que sa consommation peut aussi s'apprécier sous l'angle socio-culturel et serait même le reflet d'un gradient socio-économique (plus de prises de petit déjeuner dans les classes sociales à niveau de formation tertiaire, ayant d'ailleurs moins de risques d'obésité que pour les personnes ayant un niveau de formation moins élevé). (5)

### 2. Démarche

Le projet a consisté à une prise de contact avec les 17 équipes PSPS ayant présenté une demande de subside à l'Unité PSPS en 2017-2018. La récolte des réponses s'est faite sur la base d'un questionnaire écrit (7 équipes, 1 n'a pas pu répondre, faute de ressource humaine), d'un entretien téléphonique (2 équipes) ou d'une rencontre avec toute ou partie des membres de l'équipe PSPS (5 équipes).

Les sujets évoqués relevaient d'une description détaillée du projet mis en place, des éléments ayant incités sa mise sur pied, son évaluation et les pistes d'amélioration envisagées.

La suite du document présente la synthèse des réponses des équipes PSPS.

#### 2.1. But du document

Proposer des recommandations pour les projets récurrents portant sur les récréations, basées sur les expériences des équipes PSPS

#### 2.2. Objectifs visés

- Présenter ce qui se fait dans les établissements scolaires, les descriptions pour les demandes de subsides étant parfois succinctes
  - Inciter à mettre en place d'autres projets en lien avec l'alimentation, le développement durable ou le moment de la récréation, afin de donner plus d'impact au message de la qualité nutritionnelle de l'encas consommé lors de la récréation
  - Mettre en évidence les évaluations faites, leurs résultats et les possibilités d'amélioration
- Appuyer les équipes lorsqu'il s'agit d'initier ou de reconduire un projet PSPS en lien avec les récréations

### 3.1. Présentation des projets mis en place dans les établissements scolaires

Les projets présentés à l'Unité PSPS sont très divers et varient selon les équipes et les années, car même si les projets sont récurrents, des adaptations y sont apportées chaque fois.

Ils vont de l'action de soutien à un projet longitudinal de l'établissement (atelier de cuisine pour une classe), de semaines de collations offertes dans l'établissement et préparées par des tiers jusqu'à des projets globaux d'établissement : activités de décroisement où les élèves les plus âgés s'adressent aux plus jeunes (ateliers de cuisine participatifs, préparation de collations par les « grands », information nutritionnelle par les pairs), rédaction d'une charte pour la qualité des collations vendues par les classes lors des récréations, confection d'un contenant pour transporter les collations depuis le domicile afin de diminuer les déchets et valoriser les préparations « maison » plutôt qu'industrielles pré-emballées, visites de producteurs locaux (fromagers, arboriculteurs), création d'un potager scolaire, création d'affiches pour annoncer les semaines de récréation, mise en place d'un compost scolaire (usine à vers), etc.).

Un projet est parti de la qualité nutritionnelle des collations, pour déboucher sur l'aménagement des cours de récréation (fresques, armoires de jeux, charte sur le comportement pendant la récréation et l'utilisation du matériel, matériel de récupération pour que les enfants puissent se confectionner leurs propres jeux).

Un projet a été présenté, a obtenu un financement partiel de l'Unité, mais ne s'est pas réalisé finalement, par manque de ressources financières.

Pour la ville de Lausanne, la plupart des projets ont consisté en une distribution de flyer (je choisis ma récréation) et d'une boîte de récréation lors d'un passage de l'infirmière scolaire (ISC) ou lors d'un accueil de parents afin de les sensibiliser quant au choix des aliments à y mettre. Les ISC ont effectivement la possibilité d'intervenir en classe sur demande de l'enseignant-e afin d'animer une ou deux périodes à propos des représentations de l'enfant quant à l'alimentation équilibrée.

Parallèlement au projet PSPS, les équipes mentionnent que les enseignant-e-s intègrent aussi des activités dans leur enseignement, sans que cela soit forcément mentionné dans la description de projet (jardin potager, visite de producteurs, cueillette de fruits dans des vergers, dégustations sensorielles, activités liées au PER, voire même utilisent l'alimentation comme thème de départ pour d'autres matières (travailler le genre littéraire à partir d'une recette, etc.).

### 3.2. Besoins et participation des élèves

Les projets PSPS devraient être une réponse à un besoin des élèves. Cette analyse de besoins peut se faire directement auprès des élèves (questionnaire, échanges, world café, par exemple) ou au travers des éléments relayés par les acteurs de l'école. Lorsque les élèves sont parties prenantes d'un projet, que leur point de vue est pris en compte, leur capacité d'agir positivement pour leur santé est développée et les chances de succès du projet sont augmentées. (6)

Pour ces 17 projets, il y a eu peu d'évaluation de besoins des élèves. Par contre, la plupart partent du constat des enseignant-e-s quant à la qualité nutritionnelle des collations amenées à l'école, des déchets ou des emballages générés par ces collations (constat également des concierges).

Pour deux projets, ce sont les élèves qui ont été les initiateur-trice-s, demandant à revoir les collations vendues à la récréation par un prestataire externe ou proposant une action de sensibilisation au développement durable en limitant les déchets dans la cour de récréation.

Trois autres projets ont vu la participation des élèves du secondaire (9-11P) sensibilisant les enfants du primaire.

### 3.3. Participation des parents

Un projet a associé les parents lors de la conception d'un projet et un autre pour la préparation des collations, mais sinon les parents ont plutôt été informés de la mise en place du projet et du fait de ne pas avoir à prévoir de collations pour leur enfant pendant une période précise.

A la discussion, il apparaît que des parents ont demandé aux enseignant-e-s de participer à un projet de l'établissement où l'inscription était sur une base volontaire. De futurs projets se conçoivent maintenant différemment, en impliquant par exemple le Conseil d'établissement, d'autant plus si le projet a des implications sur les horaires ou les produits vendus lors des récréations.

Les personnes rencontrées relèvent souvent la satisfaction générale des parents face à un projet sur les récréations, satisfaction relevée lors des entretiens de 1-2P avec l'ISC ou l'enseignant-e.

### 3.4. Evaluation des projets

L'évaluation diffère selon les projets. Dans la majeure partie des cas, il n'y a pas eu d'évaluation formelle sous forme d'un questionnaire ou d'une rencontre. Les équipes PSPS relèvent néanmoins des retours des enseignant-e-s.

Pour cinq projets, un questionnaire en ligne ou par retour de mail a été réalisé, portant essentiellement sur la satisfaction face à l'action et des éléments de processus. Aucune évaluation n'a été faite auprès des enfants ou de leurs parents (cf. 2.5 également).

Une déléguée PSPS mentionne que l'évaluation demande du temps et de l'énergie aux enseignant-e-s et que tous les projets PSPS ne peuvent être évalués, que leur équipe a priorisé l'évaluation d'autres projets.

A la question de savoir quel impact ce type d'action a sur le comportement alimentaire des enfants, les avis des équipes sont convergents, à savoir, que plus le projet s'appuie sur différentes actions (multi-composants), plus il sera inscrit dans une longue période et meilleur sera l'impact.

Les dégustations ont été mentionnées plusieurs fois comme permettant une découverte d'aliments non-consommés jusqu'alors.

La charte sur les collations vendues à la récréation a eu un effet direct sur la qualité de ceux-ci et cet effet perdure même au-delà du projet qui s'est mis en veilleuse après trois ans.

Pour le projet d'aménagement de la cour de récréation, la déléguée PSPS relève que les enfants ont été plus actifs lors de ce moment-là et pendant encore plusieurs mois. Il n'est bien entendu pas possible de savoir s'il y a eu une modification de l'activité physique hors des moments scolaires.

Dans la même idée, les équipes mentionnent qu'une seule dégustation ou distribution de flyer avec explications permet d'améliorer la qualité des récréations pendant quelques semaines, mais que beaucoup de paramètres entrent en jeu (croyances, connaissances, habitudes alimentaires, finances, cultures, etc.) et qu'il est difficile d'atteindre les parents, seuls décideurs de la qualité des collations.

Pour les équipes ayant procédé à une évaluation, il ressort plusieurs éléments récurrents :

### Points positifs

- Le décloisonnement entre classes, y compris primaires et secondaires ;
- La préparation des collations en classe a eu un impact sur le climat de la classe ;
- La variété des produits proposés lors des dégustations évite la lassitude (même si ce sont plusieurs fois des pommes, cela peut être des variétés différentes) ;
- L'implication des enfants dans la conception des jeux (cours de récréation) permet une meilleure utilisation ;
- L'intérêt des enseignant-e-s pour le projet s'il est fait sur une base volontaire ;
- L'intérêt de tou-te-s pour le projet s'il est modifié régulièrement. La notion de ne pas faire toujours la même chose est relevée également.

### Potentiels d'attention

- Bien évaluer les quantités (en général, les prévisions dépassent la consommation effective) ;
- Choisir la période de l'année si des collations sont préparées (attention aux semaines juste avant les vacances, les semaines spéciales de l'établissement, les courses d'école, les semaines d'ECR, etc.) ;
- Valoriser avec des POC le travail interdisciplinaire et participatif des enseignant-e-s, si ce travail émerge à leur activité usuelle.

### 3.5. Financement

Le projet PSPS peut être financé tout ou partie par l'Unité PSPS. Quelques équipes n'avaient pas connaissance du montant maximal de 10.00 CHF/élèves et par projet avant de soumettre leur demande de subside.

A titre informatif, le coût usuel d'une collation représente entre 0.60-0.75 CHF/enfant et par jour.

Devoir faire une projection sur le nombre de classes participant a aussi été relevé comme étant difficile, surtout si le projet a plus de succès qu'anticipé.

Usuellement, après l'octroi de la possibilité de financement du projet, l'établissement scolaire en finance les différentes étapes, paie les prestataires (producteurs par exemple) puis envoie au terme du projet une facture globale à l'Unité PSPS. Si un dépassement apparaît en raison d'un nombre d'élèves plus élevé que prévu lors de la conception du projet, sa couverture à posteriori peut s'envisager.

### 4. Ressources

Les équipes rencontrées ont eu des demandes très variables. Cela allait de la mise à disposition d'une plateforme présentant du matériel et des suggestions d'activité pour les enfants ou leurs parents, des exemples de projets d'autres établissements scolaires, la proposition d'un document-type pour l'évaluation, jusqu'à la possibilité de collaborer avec des diététicien-ne-s comme cela avait été le cas pour un projet où ces professionnelles travaillaient alors comme enseignantes en économie familiale.

L'article 8 du règlement sur la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire (PRSPS) stipule bien que « Les activités de PSPS sont mises en œuvre (..) sur un mode interdisciplinaire et dans le respect des compétences respectives de chacun. (..) Dans la mesure du possible, les parents des élèves, les autorités locales, les services locaux et régionaux chargés des tâches de promotion de la santé et de prévention et les organismes cantonaux dotés d'une expertise reconnue sont associés à la mise en œuvre de ces activités, notamment via le conseil d'établissement. (7)

Les projets PSPS sont donc à réfléchir et à concevoir par différents professionnel-le-s.

Le site [www.guide-ecole.ch/](http://www.guide-ecole.ch/), plateforme intercantonale « propose des informations, conseils et recommandations sur les thèmes de l'alimentation, l'activité physique et l'image corporelle positive. Il met également à disposition des écoles des exemples de projets réalisés par des établissements/classes ».



Les pages PAPAE du site de l'Unité PSPS (<https://www.vd.ch/themes/formation/sante-a-prestations/activite-lecole/physique-et-alimentation-papae/>) également.

Dans une démarche plus large, des prestataires externes travaillent aussi le sujet des collations à l'école, Grandir en paix (par exemple l'activité 19 pour les 4-6 ans) notamment. Sinon, du matériel en lien avec ce thème peut être trouvé sur le site de la Société suisse de nutrition ou de Promotion Santé Suisse (<http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/alimentation/dix-heures-et-gouters/>)

Il n'en demeure pas moins, et comme cela a été relevé plusieurs fois dans les entretiens, les projets semblent porteurs lorsqu'ils sont le résultat de la conjonction du travail de différents professionnel-le-s, inscrivant la thématique dans la durée en l'abordant de différentes façons, notamment avec des méthodes incitant la participation des enfants, des jeunes.

## 5. Recommandations **Elaboration du projet**

- Partir des besoins des élèves et des constats des enseignant-e-s, notamment la pertinence ou non de proposer une récréation (cf. données de la littérature, p. 5) ;
- Se référer à leurs représentations quant à une récréation saine ;
- S'assurer que le projet s'intègre dans une démarche globale (visite de producteurs, jardin potager, connaissance des aliments) et continue (sur l'année ou sur plusieurs années), qu'il ne sera pas uniquement décliné sous une forme ponctuelle ;
- Relever la dimension « climat d'établissement » que travaille régulièrement ce type de projet, particulièrement lorsqu'il est mis en place sous forme décloisonnée. Les discussions lors des dégustations d'aliments nouveaux, permettent le partage des coutumes alimentaires (riz le matin par exemple) ;
- Valoriser l'aspect « développement durable » des collations équilibrées autant que leur aspect « santé ».

### **Participation des élèves, des enseignants et des parents**

- Susciter la participation des élèves si possible pour la conception du projet, puis à travers le décloisonnement et la participation secondaire-primaire ou la transmission de connaissances par les pairs ;
- Co-construire le projet avec les enseignant-e-s plutôt que le leur imposer, les impliquer dans le choix des outils utilisés notamment, les incitant ainsi à mettre en place d'autres activités soutenant le projet PSPS ;
- Encourager l'implication des parents dans un tel projet au-delà de l'information sur sa mise en place.

### **Recommandations pratiques**

- Remplir la demande de subside en mentionnant particulièrement les nouveaux éléments de l'année, surtout si le projet est récurrent ;
- Expliciter sur quelles constatations ces changements ont été apportés (évaluation même faite oralement, par exemple) ;
- Se souvenir que les élèves ne mangeront pas toutes les quantités prévues (évocation par une équipe de 60% de consommées dans les faits) ;
- Dimensionner le projet en fonction des 10.00/élèves et par projet, les collations simples et économiques sont dès lors évidentes. D'autres financeurs peuvent aussi être sollicités (fonds de développement durable de certaines communes par exemple).

### **Evaluation**

- Procéder à une évaluation même sous forme légère (rencontre pour voir ce qui s'est passé, ce qui est à refaire, à modifier, impliquer ainsi les enseignant-e-s, et l'ouvrir aussi aux parents, à travers le Conseil d'établissement par exemple.

6. **Conclusion** Ces recommandations ont été validées par les membres du colloque « Projets PSPS » de l'Unité PSPS et ont fait l'objet d'une version synthétisée diffusée en mai 2019 à l'ensemble des équipes PSPS (Projets PSPS en lien avec les récréations, recommandations, version courte, 26.03.19)
7. **Remerciements** Ce document a pu être établi grâce à la collaboration des équipes PSPS suivantes :
- Etablissement scolaire de Bex, projet « Récréations savoureuses »
  - Etablissement scolaire de Blonay, projet « Petits encas de saison »
  - Etablissement scolaire du Mont, projet « Les récréations »
  - Etablissement scolaire de Morges-Ouest, projet « Mes récréations »
  - Etablissement scolaire d'Ollon, projet « Récréation, le temps d'une découverte »
  - Etablissements scolaires d'Yverdon, projet « RADEPI »
  - Etablissement scolaire d'Yvonand, projet « Récréations saines »
  - Etablissement scolaire de la Prélaz, projet « Manger-bouger acte1 »
  - Etablissement scolaire de Mon repos, projets « Panier de fruit-joute sportive » ; « Rentrée 1P » ; « Journée à la ferme » ; « Les fruits et légumes de saison » ; « Atelier cuisine »
  - Etablissement scolaire de Coteau fleuri, projets « Collation new génération », « Alimentation saine »
  - Etablissement scolaire de Floréal, projets « Récré saine », « Récré cool »
  - Etablissement scolaire de la Sallaz, projet « Récré, oh ma bonne récré »
  - Etablissement scolaire d'Entre bois, projet « Récréation saine »

Projets PSPS en lien avec les récréations, recommandations

**8. Références**

1. Schaer J. Conditions pour l'obtention d'un subside de l'Unité PSPS pour les écoles de la scolarité obligatoire et postobligatoire du canton de Vaud [Internet]. Unité PSPS; 2016. Disponible sur: [https://www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/Projets\\_etablissements/Formulaires/Conditions\\_pour\\_l\\_obtention\\_d\\_un\\_subside\\_de\\_l\\_Unit%C3%A9\\_PSPS\\_16-17\\_07.12.16.pdf](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/Projets_etablissements/Formulaires/Conditions_pour_l_obtention_d_un_subside_de_l_Unit%C3%A9_PSPS_16-17_07.12.16.pdf)
2. Loi 400.02 sur l'enseignement obligatoire (LEO) [Internet]. Grand conseil du canton de Vaud; 2011. Disponible sur: [https://www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/organisation/dfj/dgeo/fichiers\\_pdf/LEO\\_Version\\_adopt%C3%A9e\\_GC.pdf](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfj/dgeo/fichiers_pdf/LEO_Version_adopt%C3%A9e_GC.pdf)
3. Domaine Corps et mouvement du Plan d'études romand (PER) [Internet]. Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin; 2010. Disponible sur: <https://www.plandetudes.ch/cm/cg>
4. Margot L. Recherche de littérature sur l'efficacité des interventions en lien avec l'alimentation et/ou l'activité physique déployées en milieu scolaire. Unité PSPS; 2018.
5. Lecerf J-M. Petit-déjeuner : y a-t-il un avantage nutritionnel ? Cah Nutr Diététique. sept 2012;47(1):S39-46.
6. Durnat C. Revue de littérature sur la participation, l'implication des élèves dans des projets de promotion de la santé. Unité PSPS; 2017.
7. RÈGLEMENT 400.01.2 sur la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire (RPSPS) [Internet]. 2011. Disponible sur: <https://prestations.vd.ch/pub/blv-publication/actes/consolide/400.01.2?key=1548861549610&id=5b2491e9-21bc-44f2-a5d3-ed358145af80>

**Date et auteurs**

26 mars 2019

Valérie Guillemat-Watzlawick, cheffe de projet PSPS, Service de santé et de prévention, direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers, Lausanne

Laurence Margot, coordinatrice du Programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises, Unité PSPS