Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation

Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes

En cette période de rentrée scolaire, **Madame Sylvie Bernier**, ambassadrice des saines habitudes de vie, la **Commission scolaire de Montréal (CSDM)**, de même que la **Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP)**, invitent les acteurs du milieu scolaire ainsi que les parents à tirer profit de tous les moments disponibles pour offrir aux jeunes des occasions de jouer librement et d'être physiquement actifs au moins une heure par jour et ce, avant, pendant et après les heures de classe, de même que durant les fins de semaine et la période estivale.

Dans cette optique, la CSDM et la DRSP ont produit un **document argumentaire** dans lequel plus de **40 recommandations** ont été formulées en faveur de la récréation à l'école afin que cette période soit considérée comme un complément essentiel à la classe. Cela est d'autant plus important étant donné tous les bénéfices que peut avoir la récréation non seulement sur la santé des jeunes, mais également sur leur capacité de concentration en classe de même que sur leur réussite éducative.

La récréation représente un arrêt nécessaire dans la journée des jeunes pour leur permettre d'optimiser leur développement physique, social, émotionnel et cognitif. Il s'agit, pour eux, d'un moment privilégié pour libérer leur trop-plein d'énergie, mais aussi pour leur permettre d'interagir avec leurs pairs d'une manière différente de celle qu'il leur est possible de faire en classe. Puisqu'elle se déroule généralement à l'extérieur, la récréation permet également aux enfants de s'adonner à des activités dans un grand espace favorisant une liberté de mouvement dans lequel ils peuvent découvrir et expérimenter des activités qui les amèneront à dépenser davantage d'énergie et à courir des risques qui contribueront au développement de leur plein potentiel.

À cet égard, il est nécessaire d'adopter et de mettre en œuvre des mesures qui permettront aux jeunes d'avoir accès à des récréations régulières durant leur journée de classe, dans un environnement stimulant, sain, sécuritaire et propice à leur développement.

La démonstration n'est plus à faire : la récréation est un moment privilégié pour favoriser le développement global des enfants. Bien plus qu'une simple pause, elle devrait être considérée comme un temps de liberté, de créativité et d'apprentissage.

Voilà une belle occasion de contribuer à la réussite éducative et à la santé des jeunes!

Pour obtenir les documents sur l'importance des récréations, veuillez consulter la page Web de 100 degrés ou cliquer sur les liens suivants : Document complet - Recommandations

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Commission scolaire de Montréal