

# Que faisons-nous à la Fondation Momentum

## Justification du projet

La présence de vélos stationnaires dans une salle de classe à l'école élémentaire peut avoir plusieurs bienfaits pour la santé physique et mentale des enfants.

Au Canada, seulement 9% des enfants font les 60 minutes d'activité physique qu'ils ont besoin chaque jour<sup>1</sup>. Pour les encourager à bouger, il faut leur offrir des occasions d'être actifs de façon originale et dans des contextes variés. De plus, il semble que les parents canadiens confient le soin de faire bouger leurs enfants aux activités structurées et aux écoles<sup>2</sup>. L'accumulation de brèves sessions de vélo peut permettre aux enfants d'atteindre leurs objectifs quotidiens en matière d'activité physique. Une étude a aussi démontré que les enfants qui avaient la chance de faire de l'exercice pendant la journée scolaire continuaient d'être plus actifs pendant la soirée<sup>3</sup>. Finalement, il a été démontré que la position assise prolongée est néfaste pour les enfants, affectant le fonctionnement de leurs vaisseaux sanguins<sup>4</sup>. Il est donc nécessaire pour eux de bouger périodiquement pendant la journée.

Les bénéfices les plus importants de l'accès aux vélos en classe sont au niveau de la santé mentale des enfants. Il est bien documenté que l'exercice physique intense, même pour de brèves périodes, produit des modifications chimiques au niveau du cerveau. Ces modifications provoquent une amélioration des fonctions exécutives, de l'humeur, du niveau d'attention et de la mémoire de travail des enfants et augmente leur capacité d'autorégulation, qu'ils aient des troubles de santé mentale ou non<sup>5</sup>. Les bienfaits sont d'autant plus notables chez les enfants atteints du trouble de déficit de l'attention et d'hyperactivité, chez qui l'activité physique améliore le fonctionnement des régions du cerveau qui sont responsables de leurs difficultés<sup>6</sup>. Une étude a démontré que des enfants à qui on permettait de faire des sessions brèves (aussi peu que 5 minutes) d'activité physique intense dans la salle de classe avaient de meilleurs résultats en mathématiques, restaient d'avantage concentrés à leur tâche et semblaient de meilleure humeur par rapport aux enfants sédentaires<sup>7</sup>. Le vélo en classe est l'outil idéal pour atteindre cet objectif. C'est pour les raisons énumérées ci-haut que la Fondation Momentum Jeunesse veut permettre au plus grand nombre d'écoles et d'enfants d'avoir accès à des vélos stationnaires dans leur classe.

---

<sup>1</sup> Bulletin de l'activité physique chez les jeunes ParticipACTION 2016.

<sup>2</sup> Jeunes en forme Canada (2014).

<sup>3</sup> Research Quarterly for Exercise and Sport, Volume 71, Issue 3, 2000.

<sup>4</sup> Experimental Physiology, Nov. 2015

<sup>5</sup> British Journal of Sports Medicine, 2014 ; 48 :973-979.

<sup>6</sup> Ratey, J. - Spark - The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.

<sup>7</sup> Howie, E.K. (2013). Classroom Exercise Breaks and Educational Outcomes in Elementary School students.