

LE PLEIN AIR POUR TOUS

Olivier Pouliot (à gauche) et **Pascal Tremblay** (à droite) sont enseignants en éducation physique et à la santé à l'école primaire de la Ruche au centre de services scolaire des Navigateurs. En 2021, ils démarrent le projet *Le plein air pour tous*, une initiative visant à élargir le cadre traditionnel de l'éducation physique en l'intégrant davantage aux environnements extérieurs. Ils souhaitent proposer des activités sportives valorisant davantage les compétences des élèves et l'apprentissage de nouvelles habiletés pour la vie.



Ce projet implique l'aménagement des terrains de l'école en vue de favoriser la pratique de sports pendant l'entièreté de la saison hivernale. Il se démarque par les choix d'activités sportives offerts aux élèves : ski de fond, patinage, raquette, trottinette des neiges, fat bike, planche à neige, etc.

LES FONDATIONS D'UN PROJET DURABLE

Le succès du projet *Le plein air pour tous* résulte d'un investissement considérable en temps et en ressources matérielles et financières. Olivier et Pascal font preuve d'une grande rigueur organisationnelle et d'une créativité soutenue. Ils insistent sur l'importance d'une mise en œuvre progressive, soulignant qu'un tel projet ne peut atteindre sa pleine efficacité du jour au lendemain. Grâce à la direction d'école, aux mesures gouvernementales et au soutien financier de certains organismes, comme une équipe cycliste du Grand défi Pierre Lavoie qui a permis l'achat de la première flotte de ski, ce projet perdure et s'améliore d'année en année.

Dans le cadre de leurs cours, Olivier et Pascal ont présenté aux élèves une modélisation structurée du déroulement des activités, favorisant ainsi leur autonomie. Cette démarche a aussi permis aux autres membres du personnel scolaire de constater que des activités physiques de qualité peuvent être à la fois simples à mettre en œuvre, créatives et agréables à vivre. Fortement apprécié, ce projet suscite l'intérêt des membres du personnel scolaire, qui réinvestissent ces apprentissages en sortant avec leurs élèves sur les heures de classe.

L'IMPORTANCE DE LA COLLABORATION AVEC LA COMMUNAUTÉ

La collaboration avec les familles des élèves et la communauté est essentielle afin de mettre en place un projet comme celui-ci. Par exemple, le club de ski de fond Chaudière-Ouest, à proximité de l'école leur donne accès à une motoneige afin d'entretenir les pistes de ski empruntées par les élèves. Cette motoneige est d'ailleurs entreposée et entretenue généreusement chez un parent d'élève qui trace les pistes chaque semaine. La diversité de l'équipement sportif disponible est rendue possible grâce aux dons d'équipements usagés et au soutien de divers programmes de financement tel que Bouge au Cube. Olivier et Pascal communiquent également fréquemment avec les parents afin d'obtenir de l'aide pour mettre en place des activités comme le Pentathlon des neiges de l'école.

*« Si on le fait seul,
ça ne marchera pas.
C'est un projet qui
se fait en équipe »
- Olivier Pouliot*



Chaque hiver, les élèves participent au pentathlon des neiges de l'école ainsi qu'au Pentathlon des neiges de Québec, un grand événement sur les plaines d'Abraham qui regroupe cinq sports: le vélo, la raquette, le patin, le ski de fond et la course.

LES RETOMBÉES DE LA PRATIQUE INSPIRANTE

Les élèves manifestent maintenant un vif enthousiasme à l'idée de pratiquer des sports hivernaux. À la demande de leurs enfants, plusieurs parents se sont inscrits au club de ski de fond du quartier. Durant la fin de semaine, Pascal croise fréquemment des élèves sur la patinoire, où il leur a enseigné les rudiments du patinage et du hockey. Par ailleurs, les élèves nouvellement arrivés au Québec semblent développer un intérêt accru pour la saison hivernale, désormais associée aux plaisirs qu'elle peut offrir. Passionné par les sports en plein air, Olivier souligne également une hausse notable de sa motivation professionnelle.

POINT DE VUE DE LA RECHERCHE

L'éducation en plein air gagne en popularité au Québec et ses nombreux bienfaits chez les élèves sont de plus en plus documentés. Lorsqu'intégrés au curriculum scolaire, les programmes d'éducation en plein air réguliers peuvent favoriser le développement des élèves sur les plans social, scolaire, physique et psychologique (Becker et al., 2017). Sur le plan cognitif, l'exposition au plein air et l'apprentissage en milieu naturel amélioreraient la mémorisation des élèves, leur capacité à transférer leurs connaissances à d'autres contextes et leur performance cognitive globale (Ayotte-Beaudet et Berrigan, 2022). Les enseignants adeptes de cette pratique observeraient également chez leurs élèves une hausse du bien-être, de la motivation et de la pratique d'activité physique (Ayotte-Beaudet et al., 2022).

En accord avec Olivier et Pascal, des recherches soulignent que l'intégration du plein air en milieu scolaire se réalise graduellement et débute par de petites activités qui permettent aux élèves de découvrir cette pédagogie (Institut des troubles d'apprentissage, 2025). Par ailleurs, la nature et l'aventure sont de bons contextes pour favoriser l'intervention psychosociale avec les jeunes vivant des difficultés à l'école (Rojo et Flanagan, 2021).

BIBLIOGRAPHIE

Ayotte-Beaudet, J.-P. et Berrigan, F. (2022, 18 juillet). *Outdoor education has psychological, cognitive and physical health benefits for children*. The Conversation. <https://theconversation.com/outdoor-education-has-psychological-cognitive-and-physical-health-benefits-for-children-183763>

Ayotte-Beaudet, J.-P., Vinuesa, V., Turcotte, S. et Berrigan, F. (2022). *Pratiques enseignantes en plein air en contexte scolaire au Québec : au-delà de la pandémie de COVID-19. Rapport de recherche*. Chaire de recherche sur l'éducation en plein air. https://www.usherbrooke.ca/crepa/fileadmin/sites/crepa/Rapports/Pratiques_E_PA_Rapport_final.pdf

Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U. et Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 485. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050485>

Institut des troubles d'apprentissage. (2025). *L'éducation en plein air au primaire : les bienfaits d'enseigner dehors avec nos élèves*. Institut TA. <https://www.institutta.com/s-informer/education-en-plein-air-les-bienfaits-denseigner-dehors-avec-nos-eleves#dans-la-pratique>

Rojo, S. et Flanagan, T. (2021). Favoriser le bien-être et la réussite éducative chez les élèves en difficulté par l'autodétermination et l'intervention psychosociale par la nature et l'aventure. *Apprendre et enseigner aujourd'hui*, 2(10), 24-27.

FÉLICITATIONS ET REMERCIEMENTS

L'UMR Synergia tient à féliciter Olivier Pouliot et Pascal Tremblay, lauréats du prix des pratiques inspirantes 2026 - Axe 3, pour leur travail et leur implication dans le milieu de l'éducation. Ce prix leur a été décerné par le comité consultatif du CSS des Navigateurs.

Rédaction: Mégan Bernard, auxiliaire de recherche et étudiante à la maîtrise en psychopédagogie à l'Université Laval et Aude Gagnon-Tremblay, coordonnatrice de l'UMR Synergia et doctorante en psychopédagogie à l'Université Laval.

Révision linguistique: Catherine Mathis, étudiante à la maîtrise en linguistique et didactique des langues, Université Laval.