

Commentaire dans la cadre de la consultation publique lancée par la parution du Livre vert : *Le goût et le plaisir de bouger, vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique.*

Par Marie-Josée Robichaud, enseignante spécialiste en musique au niveau primaire et mère de deux garçons d'âge scolaire

Travaillant dans le contexte particulier d'enseignement d'une spécialité à l'école primaire depuis une quinzaine d'année, j'ai d'abord accueillie la parution d'un Livre vert sur l'activité physique comme une très bonne nouvelle. Je pensais qu'enfin, on cesserait de mettre tout le poids de la santé des enfants sur les épaules de l'école. Les parents et la communauté devraient maintenant mettre l'épaule à la roue. Mais j'ai été décontenancée et choquée d'apprendre que lors de la journée de consultation du 20 juin dernier, à Québec, les représentants des éducateurs physiques en milieu scolaire ont demandé d'augmenter leur temps d'enseignement à 150 minutes hebdomadaires. Comme enseignante spécialiste en musique, convaincue des bienfaits inestimables de la pratique collective de la musique pour les enfants aussi bien sur leur motricité, le développement de leur cerveau¹, leur confiance, l'amélioration de leur habileté en lecture, que sur leur santé physique (j'expliciterais ce point dans la deuxième partie de mon commentaire), je suis très inquiète de voir cette demande se concrétiser sans aménagements majeurs de la répartition des temps d'enseignement prescrits ou suggérés selon les disciplines. C'est donc en tant qu'enseignante et musicienne que je me suis sentie interpellée à vous transmettre mes réflexions sur cette récente parution. Les politiques qui en découleront affecteront nécessairement ces deux sphères de ma vie, ainsi que celle de mes enfants.

Mon commentaire sera divisé en deux volets : la place de l'enseignement de l'éducation physique à l'école primaire et ses conséquences sur le temps d'enseignement des disciplines artistiques; ensuite, les dangers d'une classification des loisirs « physiquement actifs » selon certains préjugés sans considérer sérieusement les études scientifiques sur le sujet.

¹ Skoe E, Kraus N. (2012) « A Little Goes a Long Way : How the Adult Brain is Shaped by Musical Training in Childhood » *Journal of Neuroscience* 32(34):11507–11510

La place de l'enseignement de l'éducation physique à l'école primaire et ses conséquences sur le temps d'enseignement des disciplines artistiques en général et sur celui de la musique en particulier.

Dans les dix dernières années, le milieu scolaire québécois a subi une énorme pression à propos des problèmes de santé publique (obésité, diabète de type 2, etc.) et du temps d'enseignement consacré à l'éducation physique dans l'horaire hebdomadaire des élèves. Les médias n'ont cessé de relayer les informations venant soit du milieu médical, soit de celui des éducateurs physiques, à l'effet que le remède à ces maux commençait assurément par davantage d'éducation physique à l'école. Personne n'est contre la vertu. Les 120 minutes hebdomadaires *suggérées* par le MELS sont donc devenues *obligatoires* et *nécessaires* dans la tête de bien des acteurs du milieu scolaire et du public en général. Si on arrête l'explication ici, cela ne pose guère problème : nos enfants doivent bouger plus donc nous leur ajoutons de l'éducation physique à l'école. La solution est simple, logique et positive.

Par contre, jamais les médias n'ont mentionné que le temps ajouté à cette discipline doit être *enlevé* à une autre. Il s'agit, ni plus ni moins, de déshabiller Jean pour habiller Jacques et il n'y a que 2 choix pour cette ponction : la langue seconde (l'anglais) ou la discipline artistique donnée par un spécialiste (dans le cas de mon école, la musique). Ces trois disciplines importantes doivent obligatoirement se partager 4,5 heures d'enseignement par des spécialistes, par semaine. Si nous divisons ces heures par trois, nous obtenons 90 minutes par matière et non pas 120, ni 150 minutes. Lorsqu'une école offre 120 minutes d'éducation physique, c'est qu'elle enlève 30 minutes à l'une des deux autres. Considérant que l'apprentissage précoce de l'anglais fait lui aussi de plus en plus sa place dans l'opinion publique, le temps d'enseignement de la musique (ou d'un autre art) est souvent réduit comme peau de chagrin, parfois jusqu'à disparaître en dépit du fait que les arts sont un des domaines généraux de formation du Renouveau pédagogique et que les élèves *doivent* en avoir deux à leur horaire hebdomadaire.

De plus, la musique avait déjà subi des coupures de temps lorsque l'enseignement de l'anglais avait été ajouté en troisième année d'abord, et par la suite à partir de la première année...

Je ne suis pas opposée à ce que les élèves québécois fassent beaucoup d'activité physique à l'école. Je suis plutôt contre le fait que nous les privions, à cette fin, de la richesse inestimable d'un langage artistique bien vécu, bien enseigné, qui leur procurerait santé² (de plus en plus de recherches sont disponibles sur ce point), plaisir, expression, confiance, une amélioration prouvée scientifiquement de leurs

² Chanda Mona Lisa and Daniel J. Levitin. (2013) Trends in Cognitive Sciences: The neurochemistry of music, Department of Psychology, McGill University, Montreal, Quebec, Canada, Volume 17, Issue 4

apprentissages dans les autres matières scolaires³ et une baisse du taux de décrochage⁴, celle-ci étant encore plus prononcée en milieu défavorisé.

Je vous demande avec insistance, si vous avez l'intention d'accéder à cette demande de 150 minutes d'enseignement de l'éducation physique à l'école, de trouver une solution pour que celle-ci ne se fasse plus au détriment du temps d'enseignement des arts, en particulier de la musique, que j'ai à cœur de défendre. Nos enfants méritent mieux qu'une légère introduction qui ne les fait pas bénéficier de tous les apports positifs que la musique peut leur apporter. Dans ma pratique professionnelle, j'ai pu expérimenter qu'un temps de 90 minutes par semaine permet de respecter le programme de formation élaboré par le MELS et donne la chance aux enfants de faire de réelles expériences musicales riches et bénéfiques.

Les dangers d'une classification des loisirs « physiquement actifs » selon certains préjugés

En premier lieu, je désire souligner que je suis tout à fait en accord avec le constat qu'il faille que les loisirs fassent partie intégrante de cette politique. À tout âge, ceux-ci sont une part importante de ce que nous appelons les saines habitudes de vie. Par contre, la possibilité que nos préjugés, individuels ou collectifs, viennent colorer cette partie de la politique future est bien réelle.

Comment définir un loisir « physiquement actif » qui contribuera à ce que nous soyons, dans dix ans, une des nations les plus en forme du monde?⁵

Ainsi, les loisirs sont des activités de nature variée auxquelles on se consacre volontairement pendant son temps libre. Le terme loisir est donc multidimensionnel; on pense par exemple aux loisirs de plein air, touristiques, culturels et scientifiques. Il existe des loisirs physiquement actifs, appelés aussi activités physiques de loisir ou activités récréatives physiquement actives, et d'autres qui le sont moins (ex. : chant choral, échecs, peinture).⁶

Pour moi qui suis musicienne et qui ai pratiqué le chant choral pendant plusieurs années, cet extrait du Livre vert m'a laissée perplexe. Si on y pense un peu, le chant se produit *uniquement avec le corps*, et avec le corps en entier, sans aucun autre accessoire. Jamais il ne me serait venu à l'esprit de le placer dans les loisirs *moins actifs* en compagnie des échecs.

D'ailleurs, les chercheurs montréalais Daniel J. Levitin et Mona Lisa Chanda ont fait récemment l'analyse de 400 articles scientifiques publiés au sujet de la neurochimie de

³ Journal Metro, 6 août 2013, par Catherine Girouard

⁴ Firme de recherche canadienne Hill Strategies, www.HillStrategies.com

⁵ Citation, Madame Pauline Marois, Première ministre du Québec, *Discours d'ouverture de la 40e législature de l'Assemblée nationale « Un Québec pour tous »*

⁶ Livre vert : Le goût et le plaisir de bouger, vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique (2013) gouvernement du Québec, p.2

la musique. Une de leur conclusion est que (...) *les séances de chant font augmenter le taux d'immunoglobuline A, un anticorps se trouvant dans les muqueuses et agissant comme première ligne de défense contre les bactéries (...)*⁷. Il me semble donc approprié de considérer ce loisir comme ayant un grand impact sur la santé, même si au premier regard, plusieurs l'auraient plutôt placé dans la catégorie « sédentaire » moins utile à l'amélioration et au maintien d'une bonne santé physique.

Et pour ceux qui doutent encore, regardez les pianistes, chefs d'orchestre, joueurs de batterie, etc., à la fin d'une de leur prestation... ne pratiquent-ils pas tous une activité cardio-vasculaire?

L'automne dernier, j'ai eu la chance d'assister à une conférence de la chercheuse anglaise Andrea Creech en visite à Québec dans le cadre du congrès FAMEQ 2012 « L'apprentissage de la musique: son apport pour la vie de l'apprenant du XXI^e siècle ». Sa recherche portait sur les loisirs des personnes âgées. Elle démontrait que les personnes âgées faisant partie d'un groupe de percussions présentaient de meilleures performances aux plans social, cognitif, émotionnel et *de la santé* que celles des groupes témoins participant par exemple à des groupes d'artisanat ou des clubs sociaux⁸.

Toutes ces recherches sont sérieuses, rigoureuses et récentes. Nous avons la chance d'avoir présentement au Québec plusieurs chercheurs qui travaillent sur le cerveau et la musique. Leurs découvertes sont précieuses, fascinantes et facilement accessibles grâce à leur proximité. En plus de M. Levitin qui dirige ses recherches depuis l'Université McGill, nous pouvons ajouter le nom de madame Isabelle Peretz qui travaille à partir du laboratoire BRAMS de l'Université de Montréal parmi les leaders mondiaux de ce domaine de recherche.

Ce n'est pas le but ici de faire un relevé complet de la littérature sur le sujet mais permettez-moi de citer les conclusions de deux autres études qui abondent dans le même sens que les précédentes : [comparés aux groupes contrôles, les participants à une activité musicale rapportent moins de problèmes de santé, moins de chutes, moins de visites chez le médecin et une moins grande utilisation de médicaments (Cohen, 2006, 2007); Faire de la musique peut protéger contre le déclin cognitif (Tesky, Thiel, Banzer and Pantel, 2011).

Cette deuxième partie de mon commentaire vise à stimuler une réflexion profonde à propos des loisirs qui ont un apport positif à la forme physique et à la santé de toutes les couches de la population. Suite à ma lecture du Livre vert, j'ai la crainte qu'un clivage entre les différents loisirs soit appliqué à la hâte et basé sur des critères erronés et trop

⁷ Journal metro 8 avril 2013 par Roxanne Léouzon

⁸ Creech, Amanda. *Les relations interpersonnelles entre le professeur d'instrument et l'élève au fil des âges*. Conférence présentée à Québec dans le cadre du congrès de la FAMEQ 2012

simples. Comme je suis musicienne, mon expérience m'a portée à donner la musique en exemple et à citer les recherches récentes sur le sujet. Mais cette réflexion devrait, selon moi, s'étendre également à d'autres domaines. Je donnerai seulement deux exemples : les cours de cuisine et la création et l'entretien d'un potager. Apprendre à cuisiner plutôt que de consommer des produits commerciaux peut avoir d'énormes conséquences positives sur la santé et la forme physique. Le faire avec des produits plus frais et plus sains provenant de son potager, c'est encore plus bénéfique.

Je suis très heureuse d'apporter mon humble contribution à cette large réflexion sur la forme physique et la santé de la population du Québec. Les futures politiques qui en découleront auront une influence certaine sur nos vies et, par-dessus tout, sur celles de mes garçons. Je vous félicite du travail déjà accompli et vous encourage à continuer tout en ayant à l'esprit d'appuyer vos décisions sur des bases solides, comme la recherche scientifique et les expérimentations sérieuses, plutôt que sur des lieux communs ou l'influence d'un quelconque groupe de pression. J'ai confiance au processus que vous utilisez en impliquant directement la population dans cette large réflexion. Je tiens à vous remercier de permettre aux gens qui le souhaitent, comme moi, d'y participer. J'imagine que les mémoires et commentaires que vous recevez sont stimulants et aident à cerner clairement les besoins de la population et à trouver les meilleures solutions pour y répondre.

Je vous remercie d'avoir consacré une partie de votre temps à lire ce commentaire et je vous assure de mon entière collaboration à votre démarche.

Je vous souhaite beaucoup de succès dans la poursuite de votre projet.

Marie-Josée Robichaud