

Intégrer le **jeu vidéo de compétition** en milieu scolaire?

Pistes pour encadrer la pratique



Outil à l'intention des milieux scolaires secondaires désirant implanter le jeu vidéo de compétition (JVC)

Le **jeu vidéo de compétition**, c'est quoi?

« **Pratique compétitive** de niveau amateur ou professionnel, se déroulant dans un **environnement virtuel** grâce à de l'équipement technologique, pouvant se jouer individuellement ou en équipe et reposant sur certaines habiletés physiques et cognitives spécifiques.

Équivalent anglais : *E-Sport*. » (1)

Quelques **effets potentiels** des jeux vidéo de compétition (JVC) chez les ados (1)

■ Effet positif

■ Effet négatif

Santé **mentale**

- ↑ Dépression
- ↑ Dépendance aux jeux vidéo et à Internet

Santé **physique**

- ↑ Douleurs au cou, dos, poignets et mains
- ↑ Fatigue oculaire
- ↑ Sédentarité

Fonctions **cognitives**

- ↑ Capacité d'attention
- ↑ Vitesse de traitement de l'information
- ↓ Flexibilité mentale

Questions à se poser avant d'implanter le JVC

- 1 Quel est le contexte ayant mené à vouloir implanter le JVC au sein de votre école?
- 2 Quels sont vos objectifs liés à l'implantation du JVC?
- 3 Comment sera offert le JVC (en parascolaire, en activité éducative complémentaire, sport-études ou autres)?
S'il est implanté dans les heures de cours, répond-il à un objectif pédagogique et apporte-t-il une valeur ajoutée aux apprentissages par rapport à d'autres programmes? (2-3)
- 4 Qui sont les jeunes qui auront accès au JVC?
- 5 Quel sera l'encadrement mis en place?

Les **éléments** et **recommandations** qui suivent pourront guider votre réflexion

Quelques éléments à garder en tête avant d'implanter le JVC



Ces **dépenses** ne sont **pas admissibles** dans le cadre de la **mesure 15028** (4).
Les coûts associés à la pratique peuvent représenter un poids financier pour les jeunes et leur famille (17).



Ce **temps d'écran s'additionne** à celui consacré à la pratique de jeu vidéo de loisirs déjà en place (5).
Ce temps peut aussi s'ajouter à celui consacré à d'autres utilisations : regarder des séries, naviguer sur les réseaux sociaux, etc. (17).



La participation au JVC est associée à une **diminution** du **temps** pour des **activités** de loisirs **hors ligne** (5).



Des **stratégies** sont adoptées pour que les jeux vidéo soient **attractifs** et pour garder l'**engagement** (7-8-15).
Exemples : jouer en ligne en continu, lots aléatoires associés au temps passé en ligne (coffres à butin aussi appelés « loot box »), personnalisation de son avatar, etc.



Les stratégies adoptées et l'effet immersif des jeux vidéo peuvent entraîner une **perte** de **notion du temps** et du **contact** avec certains **besoins** (8).



Plusieurs jeux intègrent des pratiques de **jeux de hasard et d'argent** (1-9-15).
Exemples : microtransactions, monnaies numériques, lots aléatoires, etc.

Ceci peut mener à une **perte de contrôle** chez certains jeunes ou à une **dépendance** (9) liée à la perturbation du système de récompense (dopamine) du jeune.



Certains jeux vidéo diffusent des **publicités non-réglées**. Les jeunes peuvent donc être exposés à des **produits nuisibles** à la santé, comme les boissons énergisantes (1).



Certains jeux vidéo exposent des **comportements malsains** ou **violents** (10).



Les jeunes peuvent être exposés à du **langage inapproprié** ou **violent** et à des interactions avec des **inconnus** dont on ne connaît pas les intentions (si volet hors compétition) (1-9).

Cela survient en raison :

- de la diffusion en continu;
- du visionnement en temps réel sur les plateformes spécialisées (Twitch, YouTube Gaming);
- des espaces de clavardage (Discord).



Très peu de personnes arrivent à **gagner leur vie** dans les JVC et à en faire un **métier** (11).

Saviez-vous?

Les Directives en matière de mouvement sur 24h recommandent chez les 5 à 17 ans (6) :

- un **maximum de 2h par jour** de temps d'écran de loisirs
- un **minimum de périodes prolongées** en position **assise**

Quelques **recommandations** pour encadrer la pratique et limiter les méfaits potentiels



Identifier une **personne responsable** de l'initiative et **outiller** le **personnel scolaire** des JVC à encadrer les élèves dans leur pratique de jeux vidéo et à favoriser un équilibre numérique (17).

Certains centres de services scolaires (CSS) ou commissions scolaires (CS) ont des ressources pouvant vous accompagner (ex. : RÉCIT).

Au besoin, il est notamment possible de contacter l'organisme Le CIEL pour une formation destinée à l'équipe-école abordant la thématique.

Avant
le début du
programme



Définir des **objectifs pédagogiques** clairs (17).

Par exemple, la communication, l'esprit d'équipe et l'autorégulation.



Débuter par un **volet parascolaire** pour les élèves de **15 ans et plus** (12).



Soutenir les **parents** dans une prise de **décision éclairée** quant à l'inscription de leur enfant.

Par exemple, il est possible de leur partager l'acticle Les programmes d'e-sport à l'école : inscrire son ado ou pas?.



S'assurer que les **jeux** proposés **correspondent à l'âge** des élèves (8) et aux environnements numériques approuvés par votre CSS ou CS.

Consulter le classement Entertainment Software Rating Board (ESRB) :

- Privilégier les jeux classés « E » (pour tous);
- Éviter les jeux classés « M » (Mature) ou « A » (adultes).



Porter une attention particulière à l'**éclairage**, à l'**ergonomie** et à la **posture** (3-17).

Quelques exemples :

- Luminosité ambiante uniforme dans le local pour éviter les contrastes entre la luminosité des écrans et l'éclairage de la salle;
- Moniteur d'ordinateur placé entre 45 et 60 cm de distance et à une hauteur permettant de regarder droit devant avec le cou neutre;
- Chaise avec un support lombaire permettant de garder les pieds par terre (ou sur un repose-pied);
- Voir plus de recommandations quant à la posture à adopter (pages 46-47).



Éviter l'utilisation de **plusieurs écrans** en même temps (3).



Prendre des **pauses** (3) :

Pendant
la pratique

Toutes les 20 à 30 minutes



pour se reposer les yeux et s'étirer

Toutes les 60 minutes



pour intégrer du mouvement

Si le JVC est implanté en programme dans les heures de cours,



Prévoir une **période tampon** d'une durée d'environ 20 minutes avant de reprendre les activités scolaires (12).

Les jeux vidéo sont surstimulants, il pourrait être difficile de susciter l'intérêt des jeunes envers les activités scolaires après la période de jeux vidéo (10).

Après
la pratique

Quelques **recommandations** pour encadrer la pratique et limiter les méfaits potentiels (suite)

À tout moment



S'assurer que l'école a **accès** à des **intervenants** formés pour du **repérage** et de la **détection** en matière d'utilisation problématique d'Internet (UPI) (12-17).



Participer à la **sensibilisation** des **parents** pour l'**encadrement** des jeux vidéo à la maison.

Il est notamment possible de leur partager l'article [Jeux vidéo : stratégies pour encadrer votre ado](#) et le [Petit guide techno : les jeux vidéo](#).



Instaurer un minimum d'heures hebdomadaires d'**activités physiques encadrées** (13).

Par exemple (6) :

- **60 minutes par jour** d'activités physiques d'**intensité moyenne à élevée**, dont une variété d'activités cardiovasculaires;
- **3 jours par semaine** d'activités physiques d'**intensité élevée** et pour renforcer les muscles et les os.



Encourager les élèves à passer au moins **60 minutes par jour** à l'**extérieur** pour profiter de la lumière naturelle et des points focaux multi-distances (3).



Encourager et offrir des **occasions** aux jeunes de **développer** des **intérêts** hors de l'environnement numérique.

Par exemple, des activités sociales, culturelles, artistiques, physiques, etc.



Sensibiliser et outiller les jeunes quant à une **saine utilisation des écrans**, dont les jeux vidéo (17).

Par exemple, favoriser des comportements associés à une **citoyenneté numérique** respectueuse, sécuritaire et responsable (16).



Sensibiliser et outiller les jeunes au regard des autres **habitudes de vie** (17).

Par exemple, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.



Continuer d'accompagner les jeunes dans le développement de leurs **compétences personnelles** et **sociales** (14) :

- Connaissance de soi;
Reconnaître ses forces et ses limites, connaître ses champs d'intérêts, ses talents et aptitudes, etc.
- Gestion des influences sociales;
Exercer un jugement critique par rapport aux messages véhiculés dans les jeux vidéo, distinguer les influences positives et négatives, etc.
- Adoption de comportements prosociaux;
Communiquer de façon appropriée, faire preuve de respect et d'empathie, coopérer, etc.
- Choix éclairés en matière d'habitudes de vie;
Entrevoir les conséquences de ses choix, se fixer des objectifs réalistes, identifier des stratégies ou des moyens, etc.
- Gestion des émotions et du stress;
Reconnaître les manifestations, exprimer ses émotions, adopter des techniques simples et des stratégies, etc.
- Demande d'aide pour soi ou pour les autres.

Consultez la section **Le sport électronique à l'école** (p. 50 à 56) du Rapport final de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (2025).

Références

- (1) Caron, M. (2023). *Pratique du jeu vidéo de compétition et santé des adolescents et jeunes adultes*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2023-08/3369-jeu-video-competition-sante-adolescents-jeunes-adultes.pdf>
- (2) Tremblay, T. (2023). *L'utilisation des écrans en contexte scolaire et la santé des jeunes de moins de 25 ans : effets sur la cognition*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3434>
- (3) Ferguson, Y. et Lemétayer, F. (2023). *Analyse des recommandations en matière de réduction des risques sur la santé associés à l'utilisation des écrans en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3425>
- (4) Ministère de l'éducation. (2024). *MESURE 15028 - Activités parascolaires au secondaire : document d'information complémentaire*. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Mesure-15028-activites-parascolaires-secondaire.pdf
- (5) Lemay, A., Dufour, M. et Goyette, M. (2023). *Le eSport en milieu scolaire : Une passion comme les autres*. https://www.researchgate.net/publication/371443155_Le_eSport_en_milieu_scolaire_Une_passion_comme_les_autres
- (6) Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. (2025). *Enfants et jeunes (5 à 17 ans) : Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>
- (7) PAUSE. (2021, 12 juillet). *L'attrait des écrans*. <https://pausetonecran.com/lattrait-des-ecrans/>
- (8) Therriault, M. (2021, 12 juillet). *Les jeux vidéo sont-ils dangereux?*. PAUSE. <https://pausetonecran.com/les-jeux-video-sont-ils-dangereux/>
- (9) PAUSE. (2025, 10 mars). *Jeux vidéo : stratégies pour encadrer votre ado*. <https://pausetonecran.com/jeux-video-strategies-pour-encadrer-votre-ado/>
- (10) Capsana. (2023). *Guide informatif sur l'utilisation des écrans, à l'intention des membres du personnel des écoles primaires*. PAUSE. https://pausetonecran.com/wp-content/uploads/2023/10/PAUSE23_Guide-Informatif-6-12ans_FR.pdf
- (11) Lemay, A. et PAUSE. (2023). *Les programmes d'e-sport à l'école: inscrire son ado ou pas?*. <https://pausetonecran.com/les-programmes-de-sport-a-lecole-inscrire-sport-on-ado-ou-pas/>
- (12) Dufour, M., Lemay, A. et Berrigan, F. (2024, 3 décembre). *Les programmes e-sport et la construction d'interventions pour réduire le temps d'écrans de loisirs* [communication orale]. Journées annuelles de santé publique, Montréal, Qc, Canada. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2024/ppt/3-decembre/01-08-E-sport_Tous-les-PPT_v2.pdf
- (13) Fédération québécoise de sports électroniques. (s.d.). *Projet Mitacs*. <https://www.esportsquebec.ca/projet-mitacs>
- (14) Gouvernement du Québec. (2024, 20 mars). *Compétences à développer chez les jeunes du préscolaire à la 5e secondaire*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-sport-econtaire>
- (15) Bonenfant, M. et Dumont, A. (2024). *Les mécaniques de jeux de hasard et d'argent dans les jeux mobiles gratuits pour les enfants : d'un modèle économique au conditionnement à l'addiction*. *Drogues, santé et société*, 22(1), 68-97. <https://doi.org/10.7202/1115008ar>
- (16) Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Cadre de référence de la compétence numérique*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/Numerique/Cadre-reference-competence-num.pdf>
- (17) Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. (2025). *Rapport final*. <https://p.communications.assnat.qc.ca/csesj#exprimezvous>

Document élaboré par :

Arielle Homier, agente de planification, programmation et recherche, Direction de santé publique du CISSS des Laurentides

Geneviève Laroche, agente de planification, programmation et recherche, Direction de santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent