

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté

# Édition d'hiver



**Idées d'activités sur la glace et dans la neige**  
Page 2 à 9

**Journée de marche hiverActif**  
Page 10 à 11

**De idées pour donner du piquant à votre boîte à lunch**  
Page 13

**Jeu-questionnaire sur la réduction du tabagisme**  
Page 20

**LA RÉALITÉ C'EST PLUS AMUSANT!**

hiver  
actif

Supplément  
à la ressource :





# Table des matières

**Combattre la déprime hivernale avec hiverActif..... 1**

## **Une vie active**

**Des idées d'activités sur la glace et dans la neige ..... 2-6**

**Des idées d'activités à l'intérieur..... 7-9**

**Journée de marche hiverActif de l'Alberta ..... 10-11**

## **Une alimentation saine**

**Combattre la déprime hivernale en faisant des choix santé ..... 12**

**De bonnes idées pour ajouter du piquant à la boîte à lunch ..... 13**

**Idées pour organiser des fêtes santé et divertissantes ..... 14-15**

**Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix santé ..... 16**

**Changez les habitudes alimentaires de votre école..... 17**

## **Réduction du tabagisme**

**Y a pas que l'ordinaire dans la vie – activités extraordinaires pour réduire le tabagisme..... 18-20**

**Idées à insérer dans les bulletins d'information .....21-22**

**Évènements provinciaux, nationaux et internationaux sur la vie saine ..... 23-24**



L'Agence de santé publique du Canada, l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, le gouvernement de l'Alberta et l'Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation ont contribué financièrement à la production de cette ressource. La contribution financière du Secrétariat francophone a permis que cette publication soit disponible en français (visitez le site [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour en télécharger un exemplaire).

---

Les sites Internet mentionnés dans la présente ressource étaient actifs au moment d'aller sous presse. Ces sites n'ont pas été officiellement évalués par le comité de la ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté* et donc le comité n'est pas responsable du contenu de ces sites.

---

# Combattre la déprime hivernale avec hiverActif

Du 15 janvier au 23 février 2007

HiverActif, cette campagne communautaire annuelle de six semaines, aide les Canadiens et les Canadiennes à faire les premiers pas vers une vie saine et active. Son objectif est de transmettre le message qu'une alimentation saine, une vie active et sans tabac et l'intégration du sport dans la vie de tous les jours sont les éléments clés d'un mode de vie sain.

HiverActif suit la campagne étéActif qui a lieu chaque année de mai à juin. L'an dernier des centaines d'activités et de programmes organisés dans le cadre d'étéActif ont aidé des milliers de Canadiens et de Canadiennes à faire les premiers pas vers l'adoption d'habitudes plus propices à la santé. Bon nombre de ces activités se sont déroulées dans le cadre d'événements et de programmes de vie saine organisés à l'échelle locale, mais à l'intérieur de cette campagne nationale.

Nous vous invitons à visiter le site Web de la campagne hiverActif ([www.hiveractif.org](http://www.hiveractif.org)) et à utiliser les outils fournis pour organiser ou participer à un événement. Dans ce site, vous trouverez des trousseaux pour les leaders et une liste des événements qui auront lieu en Alberta. Vous pourrez également y inscrire votre événement et ainsi courir la chance de gagner des prix. Faisons de l'Alberta la province la plus active du Canada durant la campagne hiverActif!

hiver  
actif

## Une vie active et saine à l'école et dans la communauté

L'élaboration du guide *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté* a commencé en 2002 lorsqu'on a reconnu qu'il fallait fournir des renseignements sur la promotion et l'adoption de modes de vie actifs et sains en milieu scolaire. Ce guide a été préparé en collaboration avec un grand nombre d'organismes et de ministères gouvernementaux et a été élargi afin d'inclure le foyer et la communauté.

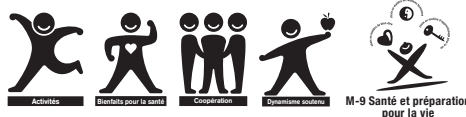
Les idées présentées dans le guide *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté* peuvent très facilement être adaptées à l'école, au foyer et à la communauté pour mettre au défi les étudiants et les participants de tout âge et de tout niveau. Elles visent à encourager le perfectionnement des connaissances, des habiletés et des attitudes nécessaires pour avoir un style de vie sain et actif.

Dans tout le guide, nous avons ajouté des liens vers le programme d'éducation physique (M-12) et le programme de santé et préparation pour la vie (M-9) afin d'encourager l'atteinte des résultats par les étudiants.

Vous pouvez télécharger un exemplaire de ces ressources en anglais et en français à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org).



L'ABCD de l'éducation physique



## Y a pas que la télé dans la vie

La campagne Y a pas que la télé dans la vie encourage les Albertains à participer à des activités de leur choix et à ne pas se laisser prendre dans l'engrenage d'une vie sédentaire, caractérisée par le temps passé devant la télévision ou à l'ordinateur. L'un des moyens de chasser la déprime de l'hiver est de vous motiver personnellement, de motiver votre famille, votre école, votre communauté et votre lieu de travail à éteindre le petit écran, l'ordinateur (sauf pour le travail) et les jeux vidéo. Les idées de cette ressource et le guide *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006* vous permettront d'être actif et d'éviter le sédentarisme. Visitez le site [www.liveoutsidethebox.ca](http://www.liveoutsidethebox.ca) pour obtenir la feuille de suivi de « Y a pas que la télé dans la vie ».



L'Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation et Alberta Tourism, Parks, Recreation and Culture parrainent les campagnes étéActif, hiverActif et Y a pas que la télé dans la vie. L'ASRPWF est une société provinciale de la Couronne qui fait la promotion du sport, des loisirs et de la vie active en Alberta.



Mettez en pratique le programme « Y a pas que la télé dans la vie » avec ces idées d'activités de plein-air « sur la glace » et « dans la neige ».

Sautez sur les occasions de devenir actif pendant les mois d'hiver.



En visitant le site [www.everactive.org](http://www.everactive.org), vous trouverez de la page 28 à la page 33 du guide *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté*, des idées d'activités adaptées pour le gymnase, pour de petits espaces de récréation et pour l'extérieur.



# Une vie active

## Des idées d'activités sur la glace et dans la neige

### Les écoles peuvent :

- faire part des idées au personnel d'éducation physique
- faire des demandes de subvention, chercher les sources de financement et solidifier le lien avec la communauté pour améliorer l'équipement sportif de plein air et son accessibilité
- encourager le personnel à avoir une attitude active avec les élèves et demander l'aide des parents et de bénévoles en général pour aider les plus jeunes à utiliser l'équipement, comme par exemple les patins ou les raquettes
- mettre en pratique le programme d'éducation physique et de santé
- encourager l'utilisation des installations scolaires en dehors des heures de classe

### Les familles peuvent :

- servir de modèle et organiser des activités de plein air dans la neige
- préparer les enfants pour les moments d'activités scolaires extérieures en les habillant de façon adéquate

- aider à créer des espaces de loisirs sécuritaires et divertissants pour la famille, dans l'école et dans la communauté

### Les communautés peuvent :

- inviter les professionnels de loisirs et de conditionnement physique à participer aux programmes scolaires et encourager la vie active en dehors des heures de classe
- encourager les communautés à améliorer leurs programmes d'activités pour les membres et leur famille
- appuyer les activités scolaires ou les événements thématiques pour promouvoir une vie active en dehors de l'école
- incorporer des activités physiques lors des événements spéciaux comme le Jour de la famille
- encourager l'utilisation des installations communautaires par les écoles pendant les heures de classe

## De belles réussites!

### Zama City School

Si vous voulez vivre une expérience unique au nord de l'Alberta, dirigez-vous 85 km au nord de High Level, sur l'autoroute 35, puis dirigez-vous vers l'est sur 63 km de chemin forestier jusqu'au hameau de Zama City. Les 250 habitants de cette communauté sont fiers de leur esprit communautaire comme l'indique le nouveau terrain de jeux de 150 000 dollars qui a été construit grâce aux dons de 10 sociétés commanditaires, de revenus de la ligue de jeu de fléchettes, de marathon de marche et d'autres événements de collecte de fonds. Les 20 élèves et le personnel de l'école de Zama City School ont accepté à bras ouvert de relever le défi de rester actifs à l'extérieur pendant l'hiver, même à des températures pouvant atteindre jusqu'à -30 degrés Celsius. La colline de toboggan est très populaire et la plupart du temps, c'est un parent qui vient y dégager un accès dans la neige avec un Bobcat ou un véhicule tout terrain. Une équipe de 3 parents bénévoles inonde, nettoie et lisse la patinoire pour que les élèves puissent l'utiliser au maximum et pour que les membres de la communauté puissent également s'en servir en dehors des heures de classe.

Chaque année, le carnaval d'hiver comprend de nombreuses activités de plein air comme le swooshing (une planche de 2 pieds sur 4 est attachée au pied de 3 équipiers qui doivent suivre un parcours), les

sculptures de neige (avec du colorant alimentaire et de l'eau, les élèves créent des images, des formes et des sculptures de neige), le patinage et la raquette. Il est parfois difficile de rester actif pendant les longs hivers rigoureux, surtout lorsque la communauté n'a pas de gymnase, mais la Zama City School accepte bien le fait qu'elle se trouve très au nord et profite au maximum des occasions d'activités de plein air.

### Wainwright Elementary

En février 2006, le personnel, les élèves et les parents de l'école primaire de Wainwright ont inauguré leur premier jour hiverActif. Chaque classe s'est vue attribuée à son programme une heure d'activité de plein air. Malgré le temps froid, les élèves se sont réchauffés en participant à des activités comme le snoccer (le soccer dans la neige), les jeux de parachute, le curling jam-can, le jeu de poursuite de frites, la crosse de neige, le ballon balai et le jeu de poursuite du parc Jurassique. La cour de l'école enneigée a été un terrain parfait pour ce genre d'activités cardiovasculaires et la neige profonde a fait augmenter les efforts physiques nécessaires. Les événements se sont terminés par un délicieux goûter nutritif préparé par l'excellent groupe de parents. Les enseignants ont participé aux activités qu'ils pouvaient incorporer au programme d'éducation physique. L'école primaire de Wainwright a prouvé qu'en hiver, on peut avoir beaucoup de plaisir.



# Sur la glace

## Au chat et à la souris

**Équipement :** Patins, casques de hockey homologué CSA et vêtements d'hiver appropriés. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures de sécurité pour le patinage, consultez la page 84 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr).

**Organisation :** Pour jouer, chaque participant doit pouvoir s'arrêter et démarrer sans problèmes. Au besoin, divisez les participants en petits groupes selon leurs habiletés et leur contrôle sur patins. Chaque groupe occupera la moitié de la patinoire. Dix joueurs forment un cercle en ayant entre eux un espace d'à peu près la longueur de deux bras et les mains sont placées de chaque côté du corps. Un des participants, la souris, commence à l'intérieur du cercle et un autre participant, le chat, se tient à l'extérieur du cercle. Au signal de départ, le chat essaie d'attraper la souris. La souris se faufile entre les participants en passant de l'intérieur vers l'extérieur du cercle. Chaque fois que la souris passe entre deux personnes, ils se donnent la main pour fermer la porte afin que le chat ne puisse pas entrer. L'objectif du jeu est que la souris ferme toutes les portes du cercle avant de se faire attraper par le chat.

**Variation :** Les participants qui n'ont pas l'habitude de patiner ou de se déplacer sur la glace devraient d'abord essayer de passer entre tous les participants et de fermer toutes les portes sans avoir à éviter le chat. Pour diminuer le degré de difficulté, faites des cercles avec moins de participants pour qu'il y ait moins de portes à fermer. Si les participants ne peuvent pas être sur patins mais qu'ils portent un casque homologué CSA, ils peuvent jouer en bottes ou en chaussures de course.



Coopération	
Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	C(M-30)-5

## Curling avec des contenants de lait

**Équipement :** Des contenants de lait de 4 l en plastique remplis d'eau et congelés, du colorant alimentaire, des cibles et des vêtements d'hiver appropriés. Les balais sont facultatifs. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures de sécurité, consultez la page 29 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr).

**Organisation :** Si possible, créez des pistes de curling sur la patinoire en dessinant à chaque bout trois anneaux à l'aide de colorant alimentaire. S'il n'est pas possible de tracer la piste, utilisez des cônes ou d'autres repères pour établir les cibles que les participants devront atteindre avec leurs contenants de lait. À chacune leur tour, les équipes de deux ou de quatre essaieront de se rapprocher le plus possible de la cible en faisant glisser leur contenant sur la glace. Les participants peuvent mettre une chaussette au-dessus du bout de leur chaussure pour mieux glisser sur la glace lorsqu'ils accompagnent le contenant de lait.

**Variation :** Remplir les contenants de lait à différents niveaux pour que le poids soit différent et qu'ils puissent être manipulés plus facilement par les participants. Vous pouvez ajouter l'élément du balayage. Un des membres de l'équipe sera choisi pour balayer la glace devant le contenant pour l'aider à glisser en ligne droite et se rapprocher le plus possible de la cible. Invitez des membres du club local de curling à se joindre à vous pour vous aider... mais aussi pour vous poser des pièges.



Activités	
Habilités fondamentales	A(M-30)-5
Application des habiletés fondamentales	

### Stratégies pour inclure des participants avec handicaps aux activités de plein air sur glace :

Pour les participants dont l'usage des jambes est limité, il est possible d'emprunter des luges auprès de l'Association des sports paralympiques et de certains organismes communautaires. Les participants peuvent faire glisser ces luges à patins grâce à des bâtons à pic. Étant donné les écarts de taille des participants sur luge, pensez à limiter la zone de déplacement pour éviter les accidents.

Communiquez avec le directeur des installations pour s'assurer qu'il y a un accès pour les fauteuils roulants. Il se peut que les participants sur fauteuils roulants électriques ne puissent pas utiliser la patinoire, mais on recommande que ces participants accompagnent au moins une fois leurs compagnons de classe. [traduction]

*Tiré du livre ABCD's of Movement Resources, avec l'autorisation de Edmonton Public Schools.*



Le curling est un sport olympique qui est de plus en plus populaire! Encouragez notre équipe albertaine de curlers qui participera aux Jeux d'hiver du Canada du 23 février au 10 mars 2007 à Whitehorse, au Yukon. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site [www.asrpf.ca](http://www.asrpf.ca).



## Stratégies pour se procurer de l'équipement de patinage :

Si possible, encouragez les participants à apporter leurs propres patins et leur casque de hockey homologué CSA.

Pensez à communiquer avec d'autres écoles du coin, les associations communautaires, les magasins d'équipement usagé, la patinoire municipale ou à demander l'aide de collègues pour trouver de l'équipement approprié pour ceux qui en ont besoin.

Les services de santé régionaux peuvent servir de ressource pour obtenir de plus amples renseignements sur l'importance de porter un casque.

Assurez-vous de nettoyer les casques empruntés avant de les distribuer aux participants et encouragez ces derniers à porter un bonnet en-dessus du casque si possible.

Demandez l'aide de participants plus âgés ou de parents pour aider les plus jeunes à mettre et à enlever leurs patins.

# Sur la glace

## Défi sur patins

**Équipement :** Patins, casques de hockey homologué CSA et vêtements d'hiver appropriés. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures de sécurité pour le patinage, consultez la page 84 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr).

**Organisation :** Les participants ont inventés certains des jeux et activités les plus intéressants. Pourquoi ne pas les inviter à surmonter des défis sur patins? Les participants devraient pouvoir s'arrêter et démarrer facilement avant d'inventer des jeux ou de jouer. Encouragez-les à améliorer leur technique de patinage au lieu de faire une compétition entre eux. Commencez par les défis de base comme « peux-tu..... »

- te tenir debout avec les pieds rapprochés et les pieds écartés?
- tomber sans te faire mal et te relever?
- avancer sur la glace, reculer et te déplacer sur le côté?
- te tenir sur un pied puis sur l'autre?
- pousser avec un pied et glisser, puis pousser avec l'autre pied?
- godiller (avancer en rapprochant les pieds l'un de l'autre et en les écartant)?
- croiser un pied devant l'autre en marchant et en glissant? »

Passer ensuite à des défis un peu plus complexes et encouragez les participants à être eux-mêmes créatifs, en demandant par exemple « peux-tu... »

- patiner vers l'avant et vers l'arrière?
- glisser sur la glace en te penchant vers l'avant et en étirant une jambe vers l'arrière?
- glisser sur la glace en t'agenouillant?
- glisser sur la glace en t'agenouillant et en étirant une jambe en avant?
- patiner et sauter par-dessus un bâton?
- patiner en groupe de trois et t'arrêter immédiatement à la suite d'un signal?



Activités

Activités	
Habilités fondamentales	
Application des habilités fondamentales	A(M-30)-7

**Variation :** Les participants peuvent poser des défis individuels ou pour des groupes de deux personnes ou plus, avec de l'équipement, ou créer des activités pour des groupes de même niveau. Prenez en note les défis et les activités et partagez-les avec d'autres classes ou affichez-les près de la patinoire pour les membres de la communauté.

## Variation du ballon balai

**Équipement :** Bâtons de ballon balai, ballons de ballon balai, buts ou cibles et vêtements d'hiver appropriés. Les patins ne sont pas obligatoires, mais tous les participants sur la glace doivent porter un casque homologué CSA. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les façons de jouer au ballon balai en toute sécurité, consultez la page 24 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr). Si votre école ou votre organisme ne possède pas d'équipement de ballon balai, communiquez avec d'autres écoles du coin, votre bureau de district, une ligue communautaire ou l'association de ballon balai provinciale pour voir s'ils n'auraient pas de l'équipement à prêter. Vous pouvez également demander aux participants d'apporter un balai de la maison et en guise de ballon, vous pouvez utiliser une paire de chaussettes roulée.

**Organisation :** Pour jouer, chaque participant doit pouvoir s'arrêter et démarrer sans problèmes. Au besoin, divisez les participants en petits groupes selon leurs habilités et leur contrôle sur patins. Chaque groupe occupera la moitié de la patinoire. Si possible, utilisez des buts de hockey, sinon installez des cônes en guise de buts ou de cibles. Chaque équipe doit se passer le ballon au moins trois fois avant d'essayer de marquer dans le but opposé. Le ballon doit rester sur la glace et il doit y avoir une enceinte de deux mètres autour des buts. Les contacts sont interdits.

**Variation :** Les participants doivent commencer par s'exercer à arrêter et à démarrer sur glace et à passer le ballon à un partenaire avant de jouer. Éliminez les gardiens de but et donnez à chaque équipe deux cônes qu'elle placera où bon lui semble dans le but pour empêcher l'équipe adverse de marquer. Faites des jeux de passe à 2 contre 2 : une équipe de 2-3 participants se passe le ballon entre elle le plus souvent possible avant qu'une autre équipe de 2-3 intercepte le ballon. Si les participants ne peuvent pas se procurer de patins, mais qu'ils portent des casques de hockey homologués CSA, ils peuvent jouer en bottes ou en chaussures de course sur la glace.



Dynamisme soutenu

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	D(M-30)-3
Établissement d'objectifs	
Dans la communauté	



# Dans la neige

## Châteaux de glace

**Équipement :** Des cartons de lait vides, du colorant alimentaire, de l'eau et des vêtements d'hiver appropriés.

**Organisation :** Quelques jours avant de construire les châteaux de glace, demandez aux participants, au personnel et à des bénévoles de remplir les cartons de lait avec de l'eau, d'ajouter un peu de colorant alimentaire et de congeler les cartons. Lorsque l'eau s'est transformée en bloc de glace, enlevez le carton en le déchirant (n'oubliez pas de recycler) et préparez-vous à construire un château de glace ou un igloo! On pourra faire de la recherche sur l'Arctique, comment construire une structure de glace solide ou comment sont faits les igloos avant que les équipes créent leur chef-d'œuvre.

**Variations :** Pensez à organiser un carnaval et laissez les participants sculpter leur propre œuvre dans un grand bloc de glace. Consultez votre école ou les professeurs d'art du conseil scolaire pour envisager un échange de compétences transversales. De nombreuses communautés présentent des expositions de sculptures de glace en hiver. Pensez à visiter une exposition avant ou après avoir créé la vôtre.



### Coopération

Communication	C(M-30)-1
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	

# La queue de l'écureuil

**Équipement :** 100+ bâtons de sucettes glacées ou brindilles, des cônes, 30+ queues de différentes couleurs (tissus ou drapeaux) et des vêtements d'hiver appropriés.

**Organisation :** Formez quatre ou cinq équipes égales et attribuez à chaque équipe une maison. Chaque coin du terrain ou de la zone de jeu sert de maison dont les limites seront définies par des cônes (créez de petits espaces). Chaque équipe a une queue de couleur différente et chaque membre insère sa queue dans le pantalon, derrière ou sur le côté – assurez-vous de NE PAS mettre la queue dans les passants de la ceinture.

Au signal de départ, les équipes « d'écureuils » essaient de rassembler des « noix » pour l'hiver. Les écureuils rassemblent le plus possible de noix/bâtons en se rendant dans le cercle délimité sur le terrain en essayant de ne pas se faire voler leur queue et en retournant avec leur butin à la maison. Les équipes qui prennent plus d'un bâton à la fois doivent remettre tous les bâtons qui se trouvent dans leur maison à l'intérieur du cercle délimité.

Les écureuils peuvent aussi récolter des « noix » en volant les queues des autres lorsqu'ils ne sont pas dans la zone de sécurité. Les écureuils sont vulnérables partout sauf dans leur maison et lorsqu'ils ont un pied dans le cercle où se trouvent les bâtons. Si un écureuil se fait voler sa queue, il ne peut plus ramasser de bâtons ni voler la queue des adversaires, et ce jusqu'à ce qu'il rachète sa queue en donnant trois des bâtons de sa maison à la maison qui la lui a volée.

**Variation :** Augmentez ou diminuez la taille de la zone de jeu pour rendre le jeu plus difficile ou plus facile. Pour simplifier le jeu, les participants ne volent pas les queues, mais doivent atteindre le cercle sans se faire toucher par les adversaires. Les participants touchés retournent dans leur maison et recommencent à nouveau.

**Inclusion :** Pensez à organiser des zones de repos où les participants avec handicap physique peuvent se reposer cinq ou dix secondes avant de se remettre au jeu. Placez les bâtons sur un bureau ou une chaise pour que les personnes en fauteuil roulant puissent y accéder.

Source : document d'atelier « Schools Come Alive's Moving the Masses » à l'adresse [www.schoolscomealive.org](http://www.schoolscomealive.org).



### Coopération

Communication	
Esprit sportif	C(M-30)-3
Leadership	
Travail d'équipe	

## Stratégies pour inclure des participants avec handicaps aux activités de plein air dans la neige :

Les raquettes peuvent aider les participants qui ont des difficultés d'équilibre puisqu'elles leur fourniront le soutien supplémentaire dont ils ont besoin pour se déplacer. Le poids de l'équipement et de la neige peut rendre cette activité très fatigante pour les participants qui souffrent de paralysie cérébrale. Les participants aux yeux sensibles et ceux qui souffrent d'épilepsie doivent porter des lunettes de soleil pour réduire l'effet de réflexion de la neige. Il se peut que les participants en fauteuils roulants aient besoin de l'aide d'un adulte pour se déplacer dans la neige. [traduction]

Tiré du livre *ABCD's of Movement Resources*, avec l'autorisation de *Edmonton Public Schools*.





### Comment se procurer des raquettes :

Communiquez avec d'autres écoles du conseil scolaire, les associations communautaires, les magasins d'équipement usagé, les centres de loisirs ou des collègues pour trouver ou louer les raquettes. Demandez l'aide de participants plus âgés ou de parents bénévoles pour aider les plus jeunes à mettre et à enlever les raquettes.

## Dans la neige Renard et chien de chasse en raquette

**Équipement :** Raquettes et vêtements d'hiver appropriés. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures de sécurité lorsque vous faites de la raquette, consultez la page 27 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr).

**Organisation :** Tous les participants sont dans un cercle. Les participants jouent à suivre le leader tout en traçant un cercle et une croix qui divise le cercle en quatre. Faites plusieurs cercles sur le terrain pour que les participants soient actifs pendant toute la période de jeu. Les participants sont en groupe de deux et idéalement, il y a un cercle pour chaque équipe. Ils décident entre eux qui est le renard et qui est le chien. Le chien chasse le renard autour du cercle et à travers celui-ci. Le renard et le chien peuvent changer de direction à tout moment et ne peuvent traverser le cercle qu'en suivant la croix. Les participants ne peuvent pas sortir du cercle. L'objectif du chien est d'attraper le renard. Lorsque le chien réussit, les participants peuvent changer de rôle ou changer de cercle pour chasser un autre renard.

**Variation :** On peut verser du colorant alimentaire sur les lignes de division de cercle pour les rendre plus visibles. Faites des cercles de différentes grandeurs et encouragez les participants à jouer dans les cercles qui les mettront au défi. Changez la manière de marcher des participants; par exemple, faites-leur faire des pas croisés avec les raquettes aux pieds.

Source : site Web Éducation physique en ligne d'Alberta Education, à l'adresse <http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/>.



Activités

Activités	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	A(M-30)-7

## La boîte aux lettres

**Équipement :** indices, timbres, sifflets et vêtements d'hiver appropriés. Les raquettes ne sont pas obligatoires! Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures de sécurité pour les activités de course d'orientation, consultez la page 54 du document *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools* à l'adresse [www.med.ualberta.ca/acicr](http://www.med.ualberta.ca/acicr).

**Organisation :** La boîte aux lettres est une variante des géocachettes et des courses d'orientation. Au cours des dernières années, la géocachette, où les participants trouvent les cachettes dans le monde entier grâce au système mondial de localisation, est devenue très populaire. L'idée est la même – utilisez les indices pour trouver les boîtes aux lettres qui contiennent des timbres du monde entier – mais sans GPS. Les participants doivent simplement pouvoir lire et suivre les indices. L'établissement des indices peut demander un peu de travail, mais l'effort vaut le coup! Très vite, les participants cacheront eux-mêmes leurs boîtes aux lettres et créeront des indices pour que les autres les trouvent.

Les groupes de participants travailleront ensemble pour lire les indices, trouver la boîte aux lettres et coller le timbre trouvé sur leur feuille. Demandez aux participants de trouver le plus possible de boîtes aux lettres au cours d'une période déterminée. Assurez-vous de donner un signal clair, par exemple trois coups de sifflet, lorsque les participants doivent retourner à leur point de départ (trottoir ou les portes de l'école). Les groupes doivent rester ensemble pendant tout le jeu et dans les limites établies. Lorsqu'un groupe trouve une boîte et colle le timbre sur sa feuille, il retourne à son point de départ pour choisir un autre indice et commencer une autre recherche!

Exemple d'indice de boîte aux lettres sur le terrain de l'école : Dirigez-vous vers l'endroit où on lève le drapeau du Canada tous les matins. Devant le drapeau, tournez à droite et faites six pas. Après avoir lu la plaque de l'école qui indique la date d'ouverture de l'école, dirigez-vous vers la gauche et passez devant quatre arbres : dix pas jusqu'au premier, cinq pas jusqu'au deuxième, cinq pas jusqu'au troisième et trois pas jusqu'au quatrième. Faire un demi-cercle autour du quatrième arbre dans le sens des aiguilles d'une montre. Devant vous se trouve une clôture; cherchez le trou dans la clôture et dirigez-vous dans cette direction. À droite de la clôture se trouve une poubelle. Regardez en dessous de la poubelle.

**Variation:** Les participants plus jeunes devraient toujours chercher les boîtes aux lettres avec un adulte. La classe entière peut travailler ensemble ou en petits groupes qui auront chacun un professeur ou un parent bénévole. Augmentez la difficulté en donnant des indices de direction avec une boussole. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la boîte aux lettres, consultez le site [www.letterboxing.org](http://www.letterboxing.org).



Dynamisme soutenu

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	D(M-30)-3
Établissement d'objectifs	
Dans la communauté	

# Des idées d'activités à l'intérieur

## Les écoles peuvent :

- partager les idées avec le personnel et faire en sorte qu'il soit actif avec les élèves durant la journée
- planifier des occasions d'activités lorsque les élèves ne peuvent pas sortir à l'extérieur
- encourager le personnel à effectuer des activités physiques dans la classe, en alternant les jours, pendant la récréation et les pauses déjeuner. Pensez à offrir une période de jonglage, de saut à la corde et de gymnastique rythmique pendant la pause déjeuner, puis le jour suivant une période d'empilage de verres, de danse tinickling et de lancer du poulet. Le personnel, les parents ou des élèves peuvent organiser et superviser chaque zone d'activité
- incorporer les idées au programme pour renforcer programme d'éducation physique

## Les familles peuvent :

- montrer l'importance d'être actif de façon régulière et s'engager à être actives à la maison
- demander aux enfants quelles sont les activités qu'ils ont choisies à l'école lorsqu'ils ne pouvaient pas sortir à l'extérieur
- encourager l'administration scolaire à incorporer un plan d'action pour que les élèves soient actifs toute la journée

## Les communautés peuvent :

- partager leur expertise avec les écoles en organisant des activités à l'intérieur pendant les pauses déjeuner lorsque les conditions atmosphériques ne permettent pas de sortir
- être un modèle et offrir des possibilités d'activités physiques au personnel durant la journée
- partager des idées d'activités avec les professionnels de loisirs qui peuvent les incorporer dans des programmes

Mettez en pratique le programme « Y a pas que la télé dans la vie » avec ces idées d'activités durant les heures de repas, les récréations et pendant les événements qui doivent se passer à l'intérieur à cause des conditions atmosphériques.

Vous trouverez une description de la danse tinickling à la page 25 de la ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006*, à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org).

## Une belle réussite

### L'école Amisk devient hiverActive – à l'intérieur

Les températures extrêmes n'ont pas empêché les élèves de l'école Amisk de devenir hiverActive! Située sur les terres de la nation crie de Beaver Lake, l'école Amisk a organisé la semaine hiverActive 2006. Le personnel du réseau « Be Fit for Life (BFFL) » du collège Portage s'est beaucoup amusé en aidant les élèves (de la maternelle à la 9<sup>e</sup> année) dans les différents centres d'activités organisés dans le gymnase de l'école. Les élèves n'ont eu aucun mal à se réchauffer et à participer aux activités comme Frapper le ballon, les Cerceaux musicaux, la Marelle et les Courses de relais. Dans le cadre du défi « Y a pas que la télé dans la vie », pendant la semaine hiverActive, les élèves se sont efforcés d'augmenter le temps d'activité physique et de diminuer le temps sédentaire. Beaucoup d'élèves étaient fiers d'être restés debout presque toute la nuit pendant la danse ronde de la communauté.

À la fin de la semaine hiverActive, les élèves ont reçu un sac (qu'ils ont décoré avec les photos prises pendant les activités physiques auxquelles ils ont participé) rempli d'articles et d'idées pour continuer à bouger. Le sac contenait un horaire de la piscine, une carte postale hiverActif, une revue du Guide d'activité canadien pour les jeunes et les enfants (Vive la vie active! ou Allez hop! – <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants-jeunes/index.html>), des mots croisés sur la vie active, un crayon BFFL, un tatouage YTV Try Something New, une collation aux fruits, une balle bondissante ou une balle contre le stress et un yo-yo.





# Des activités à l'intérieur

## Danser dans le gymnase

**Équipement :** Un lecteur de CD et de la musique.

**Organisation :** Quoi de mieux que de passer la pause déjeuner ou la récréation en dansant? Motivez les participants à se lancer dans la Macarena, la Cadillac Ranch, la Cotton-Eyed Joe (les pas des danses en groupes se trouvent à la section *Ressources destinées aux enseignants, Matériel didactique, Documents d'appui en format PDF* du site Internet Éducation physique en ligne, à l'adresse <http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/>). Motivez les participants à créer leur propre danse ou à pratiquer les danses en groupe.

**Variation :** Invitez des personnalités de la communauté, des membres du personnel ou des participants bons danseurs pour organiser une session de danse pendant la pause déjeuner lorsque les conditions atmosphériques empêchent de sortir. On peut inclure le hip hop, le break dancing, un défi « danser avec les vedettes » (ou d'autres danses comme la danse des canards, le chapeau mexicain, la danse papillon) qui ne demandent pas beaucoup d'explications. Prenez des photos des danseurs et affichez-les sur les murs du gymnase ou insérez-les dans le bulletin de l'école ou de la communauté. Organisez une soirée dansante familiale où tous les membres de la famille auront l'occasion de danser.

**Inclusion :** Assurez-vous que les danses font travailler les parties supérieures et inférieures du corps afin que tous les participants avec différentes habiletés puissent participer.



Dynamisme soutenu	
Effort	D(M-30)-1
Sécurité	
Établissement d'objectifs	
Dans la communauté	

### Vous trouverez plus d'idées d'activités d'intérieur :

- Aux pages 22 à 31 du document *Une vie saine et active à l'école et dans la communauté*, à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org).
- Dans les pages de ressources du programme Schools Come Alive, à l'adresse [www.schoolscomealive.org](http://www.schoolscomealive.org).
- Dans la ressource : « L'activité physique quotidienne: 1<sup>ère</sup> à la 9<sup>ème</sup> année », à l'adresse [http://www.education.gov.ab.ca/french/M\\_12/apg/default.asp](http://www.education.gov.ab.ca/french/M_12/apg/default.asp).

## Grimpeurs et glisseurs

**Équipement :** Des planchettes de jeu Grimpeurs et glisseurs, des dés, des jetons et une liste d'activités.

**Organisation :** Les participants se mettent en groupes de deux pour pouvoir atteindre l'extrémité de la planchette de jeu (semblable à Serpents et échelles). Les joueurs désignent celui qui commence. Le premier joueur lance le dé, déplace son jeton à la place indiquée et lit l'activité qui correspond à la case (p. ex., case 22 : marcher comme un crabe le long de la salle). Pendant que le premier joueur exécute son activité, le deuxième joueur lance le dé et procède de la même façon. Les joueurs lancent le dé chacun leur tour, mais essaient toujours de ne pas laisser de temps mort entre eux. L'objectif de cette activité est de terminer sur la case 100 et de chanter en chœur « We Are the Champions ». Nous vous suggérons une liste d'activités, mais les participants peuvent aussi en trouver eux-mêmes pour en ajouter :

90. Lever 20 fois les genoux en alternant
91. Sauter en zig zag 20 fois
92. Frapper dans les mains de 10 personnes
93. Lancer le dé de nouveau
94. Danser le cancan pendant 15 secondes
95. Dire à quelqu'un qu'il fait un excellent travail
96. Se lever debout et s'asseoir 10 fois
97. Sauter à la corde rapidement pendant 20 secondes
98. Faire des cercles avec les bras 15 fois
99. Sauter en l'air et crier « je suis à 99, je suis à 99 »
100. Chanter en chœur « We Are the Champions »



**Variation :** Dessinez les activités pour les plus jeunes, utilisez une planchette de 30 cases au lieu de 100 et mettez moins de répétitions pour chaque activité. Les participants peuvent travailler en deux groupes si vous ne pouvez obtenir qu'une seule planchette.

**Inclusion :** Offrez des variantes pour que tous les participants puissent effectuer ce qui leur est demandé – un participant en fauteuil roulant pourrait faire des extensions de triceps au-dessus de la tête à la place de pompes. Les participants qui ont un handicap visuel pourraient travailler avec un partenaire.

*Adaptation autorisée de « Everybody Move! – Daily Vigorous Physical Activity » (p. 40 à 44), CIRA Ontario, 2005, [www.ciraontario.com](http://www.ciraontario.com). Utilisé avec permission.*



Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	B(M-30)-3
Image corporelle	
Bien-être	



# Activités à l'intérieur

## Exercices avec des élastiques

**Équipement :** Des bandes élastiques ou des collants pour chaque participant.

**Organisation :** Les participants doivent exécuter une série de mouvements de force, d'endurance et de flexibilité avec une bande élastique, tels que : se tenir sur le milieu de la bande élastique en tenant chaque extrémité dans une main et essayer de lever les bras sur le côté ou en avant du corps, attacher la bande élastique autour de la partie inférieure ou supérieure des deux jambes et faire des sauts avec écart ou marcher à grands pas, s'allonger sur le sol, entourer le mollet avec la bande élastique puis essayer de lever la jambe avec la bande.

**Variation :** Encouragez les participants à inventer eux-mêmes des mouvements seuls ou avec partenaire, créez un parcours d'exercices avec bande élastique à travers le corridor ou dans un espace libre.

**Inclusion :** Assurez-vous d'avoir des bandes élastiques ou des collants de différentes couleurs pour qu'il y ait différentes tensions et différentes longueurs. Faites une démonstration pour chaque exercice et aidez ceux qui en ont besoin. N'oubliez pas d'inclure des exercices pour la partie supérieure du corps pour les participants en fauteuils roulants. Les exercices peuvent être simplifiés en demandant aux participants de rester debout sans bouger et d'essayer simplement d'étirer les bas en tenant la bande.



Bienfaits pour la santé

### Bienfaits pour la santé

Condition physique fonctionnelle	
Image corporelle	
Bien-être	B(M-30)-8



Communiquez avec votre centre local Be Fit For Life, à l'adresse [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca) pour obtenir des ressources d'exercices avec bande élastique ou consultez le document : « L'activité physique quotidienne : 1<sup>ère</sup> à la 9<sup>ème</sup> année », à l'adresse [http://www.education.gov.ab.ca/french/M\\_12/apg/default.asp](http://www.education.gov.ab.ca/french/M_12/apg/default.asp).

## Jongler

**Équipement :** Foulards pour jongler, sacs d'haricots ou sacs de plastique pour chaque participant.

**Organisation :** Distribuez le document « Jongler avec des foulards » de la section Ressources destinées aux enseignants, Matériel didactique, Documents d'appui en format PDF du site Internet Éducation physique en ligne, à l'adresse <http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/>. Demandez aux participants de jongler avec un, deux ou trois objets. Motivez-les pour qu'ils essayent de nouvelles manières de jongler en utilisant les activités suggérées ci-dessous.

Les participants prennent les foulards et forment un grand cercle en se faisant face les uns les autres. Dites « à droite – lancez et allez-y! ». Tout le monde lance son foulard en l'air, fait un pas vers la droite et essaye d'attraper le foulard de son voisin. Continuez jusqu'à ce que les mouvements se fassent de façon rythmée. Dites « à gauche – lancez et allez-y! ». Tout le monde lance son foulard en l'air et fait un pas vers la gauche. Pour rehausser le niveau de difficulté, demandez aux participants de se mettre en rond les uns derrière les autres dans le sens des aiguilles d'une montre, de lancer leur foulard en l'air et de faire un pas en avant pour attraper le foulard de la personne devant eux.

Les participants peuvent jongler avec des sacs d'haricots, des poulets en caoutchouc ou des bâtons de relais! Jonglez avec les balles en les lançant contre le mur. Ils peuvent jongler avec un foulard, une balle et un poulet en caoutchouc avec un partenaire. Pour prendre conscience de leur corps, les participants peuvent lancer en l'air un foulard et l'attraper avec un pied, le coude gauche, la tête, le genou droit et ainsi de suite, ils peuvent traverser la zone de jeu en ayant un objet en équilibre sur la tête. Si l'objet tombe, ils ne peuvent plus bouger avant qu'un autre participant puisse ramasser l'objet et le remettre sur sa tête sans faire tomber son propre objet. Ils peuvent essayer de lancer un objet en l'air et se frapper les mains une fois, deux fois, derrière le dos, devant, se frapper les cuisses, se toucher les genoux, se toucher les orteils, faire un tour complet, lancer debout et s'asseoir pour rattraper ou s'allonger! Enfin ils peuvent essayer de jongler deux par deux : lancer un sac d'haricots à son partenaire avec deux mains, puis une main. Ils peuvent essayer d'ajouter un autre objet.

**Inclusion :** Demandez l'aide de tuteurs pour aider les participants avec des déficiences développementales ou visuelles. Ils peuvent lancer et attraper plusieurs fois les foulards sur place avant de bouger vers la droite, vers la gauche ou vers l'avant. Assurez-vous d'avoir de l'équipement varié pour satisfaire aux besoins de tous les participants.



Activités

### Activités

Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	A(M-30)-13



Une belle réussite!

### Journée internationale « marchons vers l'école »

Le 4 octobre 2006, plus de 200 élèves de l'école primaire Holyrood du sud-est d'Edmonton se sont rendus à pied à l'école pour célébrer la journée internationale « marchons vers l'école ». Ils y sont arrivés avec de belles couleurs et prêts à apprendre. Les médias ont suivi cet événement de près, très intéressés à voir la nouvelle génération faire ce que faisaient leurs parents.

Une des stars de l'école Holyrood n'a que six ans et tous les jours, pour se rendre à l'école, marche 3,2 kilomètres à pied avec sa mère qui a son autre fille dans une poussette. La maman déclare que c'est une bonne façon de passer un peu de temps ensemble, de prendre l'air et de faire de l'exercice. Il y a aussi une petite fille de cinq ans qui, en tandem avec son papa, parcourt régulièrement plus de 5 km. Ces petits inspirent les familles dont les enfants sont plus vieux à être plus actives.

« Nous utiliserons la réussite de cet événement pour organiser une marche tous les mois » déclare Suzanne Préfontaine, directrice-adjointe.

L'école Holyrood participera aussi à la journée de marche hiverActif du 7 février 2007. Elle encourage les associations de personnes du troisième âge et les garderies de se joindre à elle.

# Journée de marche hiverActif de l'Alberta

Le 7 février 2007

#### Les écoles peuvent :

- créer un comité de parents bénévoles, d'élèves plus âgés et/ou de membres du personnel pour organiser cet événement
- faire de la publicité dans les bulletins d'information, avec des affiches et grâce au système public d'intercommunication
- inviter des personnalités (hommes politiques locaux, athlètes professionnels, pompiers, policiers, célébrités locales, mascottes, meneuses de clubs)
- inviter les médias à l'événement
- décorer les entrées de l'école ou les poteaux extérieurs / la cour de récréation et demander aux mascottes ou aux invités d'accueillir les élèves et le personnel en leur distribuant du chocolat chaud en guise de récompense de participation
- appuyer le programme d'éducation physique et de santé

#### Les familles peuvent :

- participer avec leurs enfants en se rendant à pied jusqu'à l'école le jour de la marche
- s'assurer que les enfants sont habillés de façon appropriée selon les conditions atmosphériques
- aider à organiser l'événement
- s'assurer que leurs trottoirs sont dégagés

#### Les communautés peuvent :

- appuyer la journée de marche hiverActif en participant et en faisant la promotion de l'événement dans la communauté
- aider à organiser l'événement
- trouver des commanditaires pour l'événement en invitant des personnalités ou en offrant gratuitement des goûters santé
- s'assurer que les trottoirs autour du centre communautaire sont dégagés

En se rendant à l'école à pied, nous réduisons la circulation.  
C'est bon pour l'environnement, notre santé et nos communautés.

Pour obtenir de plus amples renseignements à propos de la journée Alberta Active Living Challenge Day qui aura lieu le 24 mai 2007, consultez le site [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca).

Pour obtenir de plus amples renseignements à propos de la journée internationale « marchons vers l'école » qui aura lieu en octobre, consultez le site [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com).

Pour accéder à un outil afin d'effectuer le suivi de votre participation à des activités physiques, consultez le site Ever Active Schools Physical Activity Tracker à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org).



# Albertains et Albertaines, soyez des nôtres lors de la journée de marche hiverActif

**Le 7 février 2007!**

Allons-y Alberta – prenons le temps de marcher...

- pour se rendre à l'école
- pour se rendre au travail
- pour se rendre à la bibliothèque
- pour se rendre chez un ami
- pour se promener dans le voisinage
- pour se promener avec le chien
- pour se promener avec la famille et les amis



## Comment faire compter ma participation à la journée de marche hiverActif?

### Grands groupes :

1. Les écoles, les groupes de la communauté ou les groupes de travail peuvent s'inscrire à l'avance en visitant le site [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com). Vous recevrez un dossier plein d'idées et de trucs et un prix pour chaque participant de votre groupe.
2. Les écoles ou les groupes qui organisent la journée de marche hiverActif le 7 février 2007 rassembleront pour leurs groupes le nombre de minutes de marche et soumettront le total à [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com).

### Individus :

1. Comptez le nombre de minutes de marche pendant la journée de la marche hiverActif et envoyez-les à [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com).

## Idées pour organiser la marche hiverActif à votre école :

- Encouragez les élèves à venir à l'école à pied le 7 février (rappelez-leur de compter le nombre de minutes de marche).
- Les élèves qui prennent l'autobus peuvent être déposés plus tôt et marcher autour du terrain scolaire ou du voisinage afin de pouvoir participer.
- Invitez une personnalité qui fera un petit discours à l'école pendant la journée.
- Les classes qui comptent le plus grand nombre de participants ou de minutes de marche peuvent gagner un prix « chaussure d'or ».

**N'oubliez pas de compter le nombre de minutes de marche des participants de l'école ou de la communauté et d'envoyer les résultats à [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com).**

## Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on marche en hiver!

- Vérifiez la température. Si la température indique -28 °C avec le facteur vent (à cette température la peau exposée gèle en quelques minutes) ou moins, attendez un peu plus tard ou choisissez de marcher à l'intérieur.
- Habillez-vous selon les conditions atmosphériques (chapeau, gants, plusieurs couches de vêtements, bottes). Consultez la page 22 pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de s'habiller en hiver.
- Ne vous approchez pas de mares, de ruisseaux et de lacs gelés. Vous pourriez vous retrouver sur une fine couche de glace. Si vous planifiez marcher ou patiner sur de l'eau gelée, vérifiez d'abord auprès des autorités locales.
  - N'oubliez pas que l'épaisseur de la glace devrait être de :
    - 15 cm pour marcher ou patiner seul
    - 20 cm pour patiner en groupe ou jouer
    - 25 cm pour les motoneiges.
- Attention à la circulation et respectez les règles de sécurité routière.

Vous cherchez de l'appui pour les événements et les programmes hiverActif? Communiquez avec votre centre local Be Fit For Life qui vous donnera des idées, des ressources et la possibilité d'être un des gagnants hiverActif. Consultez le site [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.

## Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on marche en hiver!

- Vérifiez la température. Si la température indique -28 °C avec le facteur vent (à cette température la peau exposée gèle en quelques minutes) ou moins, attendez un peu plus tard ou choisissez de marcher à l'intérieur.
- Habillez-vous selon les conditions atmosphériques (chapeau, gants, plusieurs couches de vêtements, bottes). Consultez la page 22 pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de s'habiller en hiver.
- Ne vous approchez pas de mares, de ruisseaux et de lacs gelés. Vous pourriez vous retrouver sur une fine couche de glace. Si vous planifiez marcher ou patiner sur de l'eau gelée, vérifiez d'abord auprès des autorités locales.
  - N'oubliez pas que l'épaisseur de la glace devrait être de :
    - 15 cm pour marcher ou patiner seul
    - 20 cm pour patiner en groupe ou jouer
    - 25 cm pour les motoneiges.
- Attention à la circulation et respectez les règles de sécurité routière.



Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs	
Dans la communauté	D(M-30)-9

# Une alimentation saine

## Combattez la déprime hivernale en faisant des choix santé! Un mode de pensée sain, amusant et sécuritaire

Des légumes et des fruits toute l'année...qu'ils soient frais, congelés, en conserve ou secs, ils sont TOUS bons pour vous!

Les légumes et les fruits congelés ou en conserve, sans gras, faibles en sel/sucre ou dans le jus **sont de bons choix santé.**

Plus de légumes et de fruits dans **Good Food Box** – consultez vos sources locales dans le site [www.foodsecurityalberta.ca](http://www.foodsecurityalberta.ca) pour en connaître un peu plus sur les programmes de votre région.

### Les écoles peuvent :

- partager ces renseignements dans le bulletin de l'école
- vendre des légumes congelés ou en conserve et des fruits dans les cantines et cafétérias
- incorporer des activités pour aider les élèves à comprendre le concept de la santé dans les programmes

### Les familles peuvent :

- utiliser ces renseignements au moment des courses et acheter les fruits et les légumes de la saison
- savoir que les légumes et les fruits frais, congelés ou en conserve sont d'excellents choix et qu'ils ajoutent de la variété au menu
- se rappeler que les aliments sains ne sont pas plus coûteux lorsqu'ils sont de saison

### Les communautés peuvent :

- indiquer quels légumes et quels fruits sont disponibles dans les magasins pour que tout le monde sache ceux qui sont de saison et qui sont moins coûteux
- afficher ces renseignements au centre communautaire et dans les centres de loisirs pour démontrer que les aliments sains ne sont pas plus coûteux

### Trucs de survie en hiver pour consommer vos cinq à dix portions par jour

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* indique qu'il faut consommer de cinq à dix portions de légumes et de fruits par jour ([www.eatwellbeactive.gc.ca](http://www.eatwellbeactive.gc.ca)). En Alberta, avec la courte période de végétation, il peut être difficile de se procurer des légumes et des fruits frais.

Les légumes et les fruits congelés ou en conserve ont mauvaise réputation. On croit qu'ils sont de moins bonne qualité nutritionnelle que les produits frais. Cependant, pendant les longs mois d'hiver, les légumes et les fruits congelés ou en conserve sont plus abordables et apportent une source importante d'éléments nutritifs et une variété dont nous avons besoin pour être en santé.

Les légumes et les fruits congelés, en conserve ou secs sont traités au meilleur moment de la saison lorsque leur valeur nutritive est au plus haut niveau. De nos jours, les légumes traités conservent bien plus longtemps leur valeur nutritive qu'il y a de cela quelques années.

Tableau de disponibilité des fruits et des légumes

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Asperges					*	*						
Haricots							*	*	*			
Betteraves	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Broccoli						*	*	*				
Choux de Bruxelles									*	*	*	
Chou	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Carottes	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Chou-fleur							*	*	*			
Céleri								*	*			
Maïs							*	*	*			
Concombres							*	*	*			
Laitue						*	*	*	*			
Oignons	*	*	*					*	*	*	*	*
Oignons (français)						*	*	*	*			
Petits pois							*	*	*			
Poivrons							*	*	*			
Citrouille								*	*	*	*	
Radis						*	*	*				
Framboises							*	*	*			
Rhubarbe						*	*	*				
Rutabagas	*	*						*	*	*	*	*
Baies							*	*				
Fraises						*	*	*	*			
Courge d'été							*	*	*			
Tomates						*	*	*	*			
Courge d'hiver	*	*						*	*	*	*	*

Tableau fourni par la Alberta Farm Fresh Producers Association, [www.albertafarmfresh.com](http://www.albertafarmfresh.com)



# De bonnes idées pour ajouter du piquant à la boîte à lunch

## Les écoles peuvent :

- partager ces renseignements dans les bulletins
- incorporer le lavage des mains à la routine avant la collation et le dîner
- appuyer le programme d'éducation physique et de santé
- incorporer des activités qui toucheront au domaine de la santé dans les programmes

## Les familles peuvent :

- utiliser ces trucs pour que toute la famille apporte à l'école ou au travail une boîte à lunch saine
- incorporer le lavage des mains à la routine quotidienne

## Les communautés peuvent :

- utiliser ces renseignements pour les groupes, les excursions et les pique-niques communautaires pour que tous les repas servis soient sains et sans danger pour tous

## Pensez salubrité au moment de préparer la boîte à lunch

Au cours des dernières années, on a beaucoup parlé de bienfaits des boîtes à lunch santé à l'école et au travail, mais on a souvent mis de côté l'aspect salubrité alimentaire. En apprenant les principes de base de la salubrité alimentaire, vous pourrez inclure dans vos dîners votre nourriture préférée.

### Petits trucs pour préparer un dîner salubre

#### La propreté

- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon et lavez les surfaces de préparation et les ustensiles.
- Assurez-vous que les enfants se lavent les mains avec de l'eau chaude et du savon avant de manger.
- Rincez les légumes et les fruits frais sous l'eau courante et essuyez-les avec une serviette de papier avant de les mettre dans les boîtes à lunch.
- Ne réutilisez pas les sacs de papier ou de plastique.

#### Les plats chauds – au chaud!

- Assurez-vous de conserver la température des plats chauds comme la soupe, le chili ou le ragoût en utilisant une bouteille isotherme. Remplissez le contenant avec de l'eau bouillante et laissez reposer quelques minutes. Videz-le et remplissez-le de la nourriture bien chaude. Gardez le contenant fermé jusqu'à l'heure du repas.
- Les restants sont une très bonne option de lunch santé, mais assurez-vous de les garder au froid jusqu'à l'heure du lunch, avant de les réchauffer au four à micro-ondes.

#### Les plats froids – au froid!

- Les boîtes à lunch souples et isothermes sont les meilleures pour conserver les denrées périssables, mais on peut également utiliser des boîtes en métal ou en plastique ou des sacs en papier. Si vous utilisez des sacs en papier, mettez deux sacs pour mieux conserver la nourriture.
- Dans n'importe quel genre de boîte à lunch où l'on mettra des denrées périssables, il est recommandé d'y mettre également un petit bloc réfrigérant. Ces blocs garderont la nourriture au frais jusqu'à l'heure du repas, mais ils ne sont pas indiqués pour garder de la nourriture au frais toute une journée.
- Si vous préparez vos sandwiches la veille, gardez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les emballer. Si vous préparez les boîtes à lunch la veille, gardez-les au réfrigérateur jusqu'au matin suivant.

Source : Fight Bac [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

**Vous trouverez plus d'idées sur la façon de préparer les repas et des collations santé, sur comment être un modèle positif et sur les économies réalisées avec un repas santé relativement à un repas pré-emballé dans le document de ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté*, page 10 à 15, dans le site [www.everactive.org](http://www.everactive.org).**



Les élèves choisiront de manière responsable et informée pour être en bonne santé et mettre en valeur l'aspect salubrité pour eux-mêmes et pour les autres.

## Fight Bac

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

Fight Bac offre aux enseignants une grande gamme de matériel didactique pour les enfants de tout âge – de la garderie au secondaire. Le programme de la maternelle jusqu'à la 3<sup>e</sup> année présente aux jeunes enfants les étapes de salubrité alimentaire importantes, comme se laver les mains, de façon simple, compréhensible et intéressante. Le programme de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année présente des expériences scientifiques qui aident les enfants à comprendre l'importance d'une manipulation saine des aliments. Ces documents sont disponibles en format PDF.

### Autre bonne source d'information :

Food Safety Information Society. Vous pouvez communiquer avec cette société au 1-800-892-8333 ou encore consulter le site [www.foodsafetyline.org](http://www.foodsafetyline.org) pour toute question au sujet de la salubrité alimentaire.

### « Do Bugs Need Drugs? »

Montrez aux enfants ce qu'est une bonne hygiène pour arrêter la dissémination des microbes. Cette excellente ressource présente de nombreuses activités à faire en classe. Pour plus de renseignements, consultez le site [www.dobugsneeedrugs.org](http://www.dobugsneeedrugs.org).

## Santé Canada

offre une quantité de ressources gratuites. Ces ressources peuvent s'ajouter au programme d'enseignement ou être données aux familles comme renseignements. Consultez le site [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).





## Une belle réussite!

### École primaire Elbow Valley, Springbank

#### – More Understanding of Nutrition for Children's Health (MUNCH)

Il y a cinq ans, une étude sur la nutrition à l'école Elbow Valley a montré que pour 30 % du nombre total des jours passés en classe, les enfants consommaient de la nourriture peu nutritive. Le lait était le seul choix santé qui était privilégié. Seulement 10 % de la nourriture vendue ou présentée à l'école avait une valeur nutritive valable.

MUNCH, un sous-comité du conseil d'école a été formé pour se pencher sur le côté nutrition. MUNCH a élaboré une politique de nutrition qui dit que, « *par l'information, l'éducation et la pratique, l'École primaire Elbow Valley fera prendre conscience de l'importance pour l'école de faire des choix nutritionnels* ». [traduction]

Le personnel s'est assuré que les friandises ne sont distribuées qu'à de rares occasions ou réservées aux événements spéciaux. L'école s'est engagée à favoriser des choix nutritionnels et des aliments santé. Des repas spéciaux seront planifiés en suivant le guide alimentaire canadien ([www.eatwellbeactive.gc.ca](http://www.eatwellbeactive.gc.ca)) et on mettra l'accent sur des repas préparés avec des ingrédients frais. On évitera la friture. Toutes les décisions alimentaires seront basées sur le côté nutritif et non commercial.



# Idées pour organiser des fêtes santé et divertissantes



#### Les écoles peuvent :

- servir des collations et des repas santé pendant les activités spéciales
- encourager les élèves dans leur démarche vers une vie saine en leur faisant organiser une communauté scolaire qui met l'accent sur une alimentation saine
- établir des directives pour les fêtes scolaires.
- partager les renseignements par l'intermédiaire des bulletins d'informations
- afficher les directives pour les fêtes scolaires dans les classes et dans le site Web de l'école

#### Les familles peuvent :

- encourager l'école pour qu'elle offre de la nourriture plus saine pendant les activités spéciales
- discuter et établir, au cours des réunions de conseil de parents, des directives quant aux aliments sains qui peuvent être servis pendant les activités spéciales

- encourager l'école à adopter une politique santé.
- être attentives aux aliments qu'elles apporteront pour les activités spéciales de classe et au nombre de fêtes planifiées

#### Les communautés peuvent :

- se renseigner sur le type d'aliments servis pendant les activités scolaires spéciales afin que les dons provenant d'épiceries ou de groupes communautaires comprennent de la nourriture saine
- suivre les directives pour les activités spéciales et les événements de collecte de fonds pour que les familles, les écoles et les communautés donnent toutes la même importance au côté santé de la nourriture
- vérifier la politique de l'école avant de faire des dons de nourriture

Un des facteurs importants d'une vie saine à l'école et dans la communauté, est la nourriture qui y est servie. Pourquoi ne pas servir de modèle et proposer de la nourriture saine à votre prochaine activité spéciale, journée alimentaire spéciale ou fête? Voici quelques idées de nourriture saine et appétissante que les enfants et les adultes aimeront!

#### Idées de nourriture

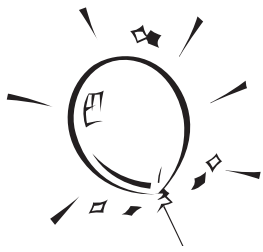
On peut toujours servir les petits gâteaux traditionnels ou les croustilles, mais le menu doit être équilibré et comprendre également de la nourriture plus saine comme des légumes et des fruits avec une trempette.

Demandez aux enfants de planifier et d'organiser la fête. Ils adoreront préparer leurs propres collations et mangeront sans doute avec plus d'enthousiasme ce qu'ils auront fait. C'est un bon moyen d'apprentissage positif.

#### Repas

- Sandwiches sous-marins
- Roulés
- Sandwiches (avec différents types de pains et de garniture)
- Journée soupe chaude avec pain ou petits pains
- Petit-déjeuner aux burritos (tortilla, oeufs, poivrons, oignons, fromage et salsa) ou petit-déjeuner aux sandwiches (jambon, oeufs et fromage sur un muffin anglais)
- Chili et petits pains
- Pâtes (avec sauce tomate ou sauce à la viande)
- Nourriture ethnique
  - Asie de l'est (p. ex., poulet au cari avec du riz)
  - chinoise (p. ex., légumes sautés avec des nouilles)
  - mexicaine (p. ex., fajitas ou tacos)





## Y a pas que les croustilles et les boissons gazeuses aux fetes

### Collations

- Boissons fouettées (ajoutez des fruits, du yogourt et du jus pur ou du lait dans un mélangeur)
- Fruits frais
- Bâtons de légumes (préparez des portions dans un sac de plastique et servez avec une trempette)
- Parfaits aux fruits et yogourt (dans un verre transparent, alternez des couches de yogourt, de morceaux de fruits et terminez par des céréales)
- Maïs soufflé
- Bananes royales avec des fruits et de la crème glacée ou du yogourt glacé
- Sandwiches de crème glacée
- Cornet aux fruits (remplissez un cornet avec des fruits coupés et versez du yogourt)
- Lait ou lait aromatisé et un biscuit à l'avoine
- Muffins (de taille raisonnable)
- Bagels (mini ou la moitié d'un de taille normale)
- Brochettes de fruits et de fromage ou brochettes de viande et de fromage (sur une brochette, enfiler des cubes de fromage et des fruits ou de la charcuterie)
- Pouding fait maison

Tiré de *SNAC Feeding the Future: School Nutrition Handbook, 2005*

### Brevages

- Les breuvages doivent accompagner la nourriture, mais ne doivent pas être les vedettes.
- Servez du lait, pur ou aromatisé, du jus pur, de l'eau ou faites des breuvages santé comme des boissons fouettées.

### Idées d'activités

- En plus de la nourriture santé, organisez des jeux actifs qui font travailler le cœur, comme la danse ou la chaise musicale.
- Consultez les pages 2 à 11 de la présente ressource pour avoir de bonnes idées d'activités en hiver.

Il existe beaucoup de bons livres de cuisine et de sites Web avec des recettes de cuisine adaptées pour les enfants. En voici quelques-uns :

- 100 plus recipes sur [www.healthyalberta.com](http://www.healthyalberta.com) (le site Healthy U)
- *Cook Great Food*, Les diététistes du Canada
- *Great Food Fast*, Bev Callaghan, BSc., RD
- *Supertime Survival*, Lynn Roblin, MSc., RD

Surveillez de près, début 2007, la sortie du nouveau livre de cuisine de Les diététistes du Canada qui aura des recettes faciles à préparer pour toute la famille et...Bon appétit!

Consultez le guide *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006* à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour :

- des suggestions pour améliorer la nutrition à votre école, y compris comment établir des directives sur la nourriture servie, pages 34 à 43.
- une liste des 30 aliments préférés pour les cantines et cafétérias, à la page 39.
- des idées de récompenses santé et de collecte de fonds, aux pages 42 et 43.
- des idées pour créer une assiette de nourriture équilibrée, à la page 10.

Lorsque vous planifiez un menu, choisissez des aliments amusants à manger, mais aussi bons au goût et nutritifs. Lorsque vous servez des aliments santé, vous enseignez aux enfants comment effectuer de bons choix nutritionnels

N'oubliez pas de penser aux allergies alimentaires communes et aux besoins alimentaires ou culturels spéciaux.



### Choix en matière de bien-être

Santé personnelle	B-5, 9,5
Sécurité et responsabilité	

## Une belle réussite!

### École Rosary, Manning.

#### Politique de district sur la nutrition

Avant 2003, on retrouvait à l'école Rosary les distributrices habituelles de boissons gazeuses et on y vendait des tablettes de chocolat comme collecte de fonds. Aujourd'hui avec l'aide du Project LINK for Health et d'une politique de district sur la nutrition, l'école Rosary est une école plus saine. La distributrice ne vend que des jus purs et de l'eau, et le programme hebdomadaire de repas chaud respecte le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ([www.eatwellbeactive.gc.ca](http://www.eatwellbeactive.gc.ca)). La consommation de légumes, de fruits et de produits laitiers, les deux groupes alimentaires les moins consommés, a augmenté. On rappelle sans cesse aux élèves l'importance d'une alimentation saine par des messages sur leur babillard de santé.

Les changements n'auraient pas été possibles sans le dévouement de l'école et de la communauté. La Holy Family Catholic Regional Division No. 37 a la chance de compter parmi son personnel une diététiste qui travaille sur les politiques nutritionnelles de l'école et coordonne les initiatives santé dans la division y compris le Project LINK for Health.





## Une belle réussite!

« Lorsque le médecin de l'équipe des Flames de Calgary est venu nous parler, il nous a expliqué que les enfants ont peu d'années pour développer des os forts qui leur serviront dans leur vie d'adulte et de nombreux parents se sont engagés à faire boire plus de lait à leurs enfants et à leur faire consommer plus de produits laitiers... De nos jours les enfants sont dans un environnement nutritif qui leur permettra de réussir et d'apprendre. »

Cécilia Barrington, directrice  
École Elbow Valley elementary, Springbank.



« La Holy Family Catholic Regional Division No. 37 reconnaît que les divisions scolaires ont la responsabilité de promouvoir des modes de santé sains et de permettre aux élèves de faire de bons choix nutritionnels. »

Rick Berry, directeur



# Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix santé

## Les écoles peuvent :

- utiliser ces ressources pour l'enseignement en classe et lire les étiquettes nutritionnelles de façon pratique aux récréations et aux repas
- inclure des activités au programme afin d'appuyer l'apprentissage des élèves au sujet de la Santé

## Les familles peuvent :

- apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles afin de savoir ce qu'il faut rechercher pour s'assurer d'acheter des aliments nutritifs

## Les communautés peuvent :

- faire en sorte que l'étiquetage nutritionnel soit disponible dans les épiceries ou par l'intermédiaire d'un diététiste pour que chacun puisse faire des achats santé

De nos jours, nombreux sont les choix alimentaires. Comment savoir ce qui est bon pour nous? Savoir lire les étiquettes nutritionnelles est une des manières d'y arriver. Il est maintenant obligatoire pour tout produit alimentaire emballé d'avoir une étiquette *Valeur nutritive*. Deux programmes vous aideront à maîtriser les étiquettes! **Mission Nutrition\*** est une excellente source d'information pour les élèves et *Faites provision de saine alimentation* est une excellente ressource pour les parents et les enseignants.

## Mission Nutrition\*

L'équipe de **Mission Nutrition\*** est fière d'annoncer l'ajout de nouvelles ressources sur les étiquettes nutritionnelles dans son site Web. Depuis qu'il est devenu obligatoire, en décembre 2005, d'indiquer la valeur nutritive des produits alimentaires emballés, il est important que les élèves puissent déchiffrer ces renseignements.

Il est très important d'enseigner aux enfants comment lire la case *Valeur nutritionnelle*, la liste des ingrédients et les autres renseignements qui se trouvent sur les emballages afin de les encourager à mieux manger.

Consultez le site [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) pour trouver des plans de leçons et des feuilles d'activités sur l'étiquetage nutritionnel pour les élèves de M-1, de 2-3, de 4-5 et de 6-8. Consultez également une nouvelle feuille d'activité pour la famille intitulée « Apprenez à lire les étiquettes de produits alimentaires... pour bien manger! ».

**Mission Nutrition\*** est une initiative conjointe de Les diététistes du Canada et de Kellogg Canada, avec l'apport d'enseignants et de professionnels dans le domaine de la santé et de la nutrition.



## Faites provision de saine alimentation<sup>MC</sup>

*Faites provision de saine alimentation<sup>MC</sup>* est un projet emballant qui aide les consommateurs à faire de meilleurs choix santé grâce à une meilleure utilisation des renseignements nutritionnels qui se trouvent sur les emballages des produits alimentaires.

Consultez le site [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) pour faire une épicerie virtuelle ou pour télécharger d'excellentes ressources qui aideront les consommateurs de tout âge à naviguer de façon nutritive dans le monde d'une épicerie.

L'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada se sont joints pour créer le programme subventionné par Santé Canada par l'intermédiaire de la Stratégie canadienne sur le diabète – Programme de contribution en prévention et promotion pour la lutte contre le diabète.



**Healthy Eating is in Store for You<sup>SM</sup>**  
Faites provision de saine alimentation<sup>SM</sup>



Les élèves choisiront de manière responsable et informée pour être en bonne santé et mettre en valeur l'aspect salubrité pour eux-mêmes et pour les autres.

# « Y a pas que l'ordinaire dans la vie », changez les habitudes alimentaires de votre école!

## Les écoles peuvent :

- décider de faire de leur école un endroit plus sain pour enseigner et pour apprendre en changeant le type de nourriture que l'on y vend ou qui y est apportée pour les activités spéciales et les collectes de fonds
- motiver les élèves, le personnel et les autres intervenants à analyser les choix santé faits par l'école et la communauté

## Les familles peuvent :

- appuyer une habitude alimentaire saine à l'école et utiliser le conseil d'école pour effectuer les changements souhaités

## Les communautés peuvent :

- appuyer les écoles dans leur transformation en école santé. Le partenariat épicerie et groupes communautaires peut aider au succès du projet

## Exposez vos belles réussites

Faites-nous connaître les programmes et les stratégies que vous avez employés pour que les enfants scolarisés et les jeunes « mangent bien, jouent bien ».

La recherche suggère que l'adoption d'une Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS) est une façon efficace d'avoir des répercussions positives sur le comportement des enfants scolarisés et des jeunes, surtout lorsqu'il s'agit d'alimentation saine, de vie active et de santé mentale (Stewart-Brown, 2006). L'AGSS est une approche qui vise à faire la promotion de la santé dans l'environnement scolaire qui est différent pour chaque école, et cela, basé sur les besoins et les capacités uniques de chaque école. Les écoles qui adoptent cette approche :

- feront participer le foyer, l'école et la communauté aux efforts déployés pour promouvoir la santé
- travailleront à améliorer l'environnement, l'instruction et les services ou les appuis destinés à la santé dans leur communauté scolaire
- s'efforceront d'améliorer la santé de la communauté

L'association Les diététistes du Canada vous invite à prendre quelques minutes pour partager votre réussite d'amélioration des comportements d'alimentation saine et de vie active des enfants scolarisés et des jeunes de votre communauté scolaire dans le cadre d'une approche globale de la santé en milieu scolaire.

Partagez vos réussites à la page « Eat Well, Play Well » du site Web [http://www.dietitians.ca/child/index\\_fr.asp](http://www.dietitians.ca/child/index_fr.asp). Dans la page « Eat Well, Play Well » vous trouverez également :

- des ressources sur comment motiver les enfants scolarisés et les jeunes à avoir une vie active et saine.
- des anecdotes et des stratégies pour vous aider à partager votre expérience et vos trucs pour motiver les enfants scolarisés et les jeunes à avoir une vie active et saine.



## Changement complet : Nutrition Edition School Awards

À travers la province de l'Alberta, les écoles font des choix santé pour leurs élèves et leur personnel. Elles enlèvent les distributrices de boissons gazeuses et changent le menu des cafétérias.

L'année dernière, plus de 40 écoles à travers la province se sont inscrites pour le prix Extreme School Makeover: Nutrition Edition School Awards offert par Alberta Milk, Breakfast for Learning Alberta, la Société canadienne du cancer et Les diététistes du Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces prix ou pour poser votre candidature, consultez le site [www.albertamilk.com/healthyschoolawards](http://www.albertamilk.com/healthyschoolawards).

## Des conseils pour réussir, de la part des écoles gagnantes de 2006 :

1. N'oubliez pas que le changement est un processus continu et graduel! Soyez flexibles et patients.
2. N'oubliez pas l'importance du perfectionnement professionnel pour le personnel.
3. Demandez aux parents et aux parrains de l'école de participer.
4. Ne faites aucune présomption à savoir ce que les étudiants ne mangeront pas; offrez aux étudiants des alternatives santé et ils les choisiront.
5. Allez chercher l'appui de votre communauté entière. Joignez-vous aux professionnels de la santé, à des entreprises et à des agences pour encourager le succès et une communauté plus saine.



M-9 Santé et préparation pour la vie



## Une belle réussite!

L'équipe du BLAST (Building Leadership and Action in Schools Today) de l'école Oliver à Edmonton a invité une série de conférenciers pour une mini-foire de la santé. Parmi les invités, une hygiéniste dentaire a parlé des méfaits du tabac à mâcher. Elle a parlé non seulement des différents cancers de la bouche que peut causer le tabac sans fumée après quelques années d'utilisation, mais aussi de l'aspect dégoûtant du jus marron qui coule le long du menton et des restants de tabac entre les dents.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur BLAST, consultez le site [www.blastonline.com](http://www.blastonline.com)

**Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur la réduction du tabagisme aux pages 16, 17 et 46 à 49 de la ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006* à l'adresse**

[www.everactive.org](http://www.everactive.org)



# Réduction du tabagisme

## « Y a pas que l'ordinaire dans la vie »

### – Activités extraordinaires pour réduire le tabagisme

#### Les écoles peuvent :

- utiliser ces activités pour aider à éviter ou à réduire la consommation de tabac chez les jeunes
- envoyer à la maison le Jeu-questionnaire : La vérité sur le tabac à mâcher, activité n° 2 pour que toute la famille y réponde
- appuyer l'exposition de l'activité n° 1 pendant les soirées de rencontre avec les enseignants et les fêtes scolaires; prêter l'exposition aux organisations communautaires qui voudraient l'utiliser
- appuyer le programme d'éducation physique et de santé

#### Les familles peuvent :

- utiliser ces activités de réduction du tabagisme à la maison pour discuter de l'usage du tabac
- encourager les organismes sportifs de leurs enfants à adopter une politique de réduction de tabagisme et à participer à des activités comme l'activité n° 2, Lancer le tabac

#### Les communautés peuvent :

- empruntez l'exposition faite par l'école lors de l'activité n° 1 et la placer visiblement dans le centre communautaire et les centres civiques

## ACTIVITÉ N° 1 – Exposition sur le tabac à mâcher

Pourquoi ne pas organiser une exposition sur le tabac à mâcher? C'est une excellente activité pour les jeunes!

Lorsque l'exposition sera terminée, les composants du tabac à mâcher parleront d'eux-mêmes! L'exposition peut être placée à différents endroits de la communauté scolaire, dans des entrées, dans les zones de passage, dans les couloirs de l'école ou dans les épiceries. N'oubliez pas de demander la permission avant d'afficher.

Voici quelques faits qui peuvent vous aider pour votre exposition. Puisque les jeunes vous aideront à mettre sur pied cette exposition, profitez-en pour leur enseigner les méfaits du tabac à mâcher.

#### Produits chimiques que l'on retrouve dans le tabac à mâcher

- Polonium-210 (déchet nucléaire)
- N-nitrosamine (cancérogène)
- Formaldéhyde (liquide d'embaumement)
- Nicotine (drogue accoutumante)
- Cadmium (utilisé dans les batteries de voiture)
- Cyanure (poison)
- Arsenic (poison pour rat)
- Benzène (cancérogène)
- Plomb (poison pour le système nerveux)

#### Nature accoutumante du tabac à mâcher

Les produits chimiques qui composent le tabac à mâcher ou à priser provoquent une dépendance. Pourquoi?

Chaque fois que vous utilisez du tabac à mâcher, votre corps s'habitue à la quantité de tabac dont vous avez besoin pour éprouver la sensation recherchée. Vous avez alors besoin chaque fois de plus de tabac pour éprouver la même sensation. Votre corps s'habitue aux produits chimiques. Vous aurez bientôt besoin de plus de tabac plus souvent et de tabac plus fort. Ce processus s'appelle la dépendance.

Certains déclarent que le tabac à mâcher est sans danger puisqu'il n'y a pas de fumée. Pourtant le tabac à mâcher n'est pas une alternative saine. Les problèmes de santé qu'il provoque ne font que passer des poumons à la bouche.



#### Choix en matière de bien-être

Santé personnelle	B-4.6
Sécurité et responsabilité	





## ACTIVITÉ N° 2 – Lancer le tabac

**Équipement :** Des contenants de tabac à mâcher vides et nettoyés, recouverts de ruban adhésif noir qui serviront de rondelles et un « tuteur tireur » (cet outil de précision couvre le filet et est doté d'un trou dans chaque coin et d'un trou au centre).

**Organisation :** Que pensez-vous d'une partie de hockey, pour s'exercer aux lancers de précision et inclure des messages sur les dangers du tabac à mâcher? Les élèves devront répondre à des questions pour pouvoir gagner des rondelles. Attribuez des points pour chaque rondelle qui entre dans le but. Distribuez des prix santé aux enfants ayant obtenu le plus de points.

### Jeu-questionnaire : La vérité sur le tabac à mâcher

- Vrai ou faux : le tabac à mâcher est aussi connu sous le nom de tabac à priser?
- Lequel de ces éléments entre dans la composition du tabac à mâcher?
  - Nicotine
  - Édulcorants et sels
  - Abrasifs
  - Produits chimiques
  - Tous
- Vrai ou faux : la plupart des utilisateurs de tabac à mâcher commencent dès l'âge de neuf ou dix ans?
- Vrai ou faux : le tabac à mâcher est souvent aromatisé à la réglisse, à la cerise, à la menthe ou au thé des bois – arômes que les enfants aiment?
- Combien de produits chimiques entrent dans la composition du tabac à mâcher?
  - 35
  - 100
  - 3 000
  - 10 000
- Vrai ou faux : le tabac à mâcher n'est pas un bon remplacement de la cigarette et peut être dangereux pour la santé de nombreuses manières?
- Quel élément fait que le tabac à mâcher crée une dépendance?
  - Tabac
  - Fumée
  - Nicotine
  - Mélasses
- Que peut provoquer le tabac à mâcher?
  - Cancer de la bouche
  - Cancer de la gorge
  - Maladies des dents et des gencives
  - Perte d'os autour des dents
  - Tous
- La quantité de nicotine que l'on retrouve dans une boîte de tabac à mâcher ou à priser équivaut à combien de cigarettes?
  - 1
  - 10
  - 20
  - 60
- Vrai ou faux : le tabac à mâcher n'améliore pas la performance athlétique. La nicotine qu'il contient peut ralentir vos réflexes et provoquer des étourdissements?



### Choix en matière de bien-être

Santé personnelle	B-4, 5.6
Sécurité et responsabilité	

Réponses :

(1) Vrai (2) E (3) Vrai (4) Vrai (5) C (6) Vrai (7) C (8) E (9) D (10) Vrai

## Une belle réussite!

Un conseiller sur la réduction du tabagisme de l'AADAC à Fort McMurray a organisé l'activité « Lancer le tabac » pour les joueurs de hockey de la ligue mineure. Tout en s'amusant, les joueurs ont pu découvrir les dangers du tabac à mâcher et penser aux raisons pour ne pas commencer.

L'AADAC compte 30 conseillers sur la réduction du tabagisme à travers la province qui peuvent vous aider à organiser de telles activités. Communiquez avec votre bureau local de l'AADAC pour obtenir de plus amples renseignements.

Faites cette activité en petits groupes ou à des événements comme une foire sur la santé pour vous assurer que tous les participants ont la chance de tirer la rondelle et répondre à toutes les questions.

Consultez la page 42 de la ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006* à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour trouver des idées de récompenses santé.





# ACTIVITÉ N° 3 - Jeu-questionnaire de l'AADAC

## Comment faire le jeu-questionnaire

- 1) Découpez en suivant les pointillés
- 2) Placez le jeu côté face vers le bas.
- 3) Pliez un coin sur le coin opposé. Dépliez. Pliez l'autre coin sur le coin opposé. Dépliez. Vous avez maintenant un X comme guide.
- 4) Pliez tous les coins vers le centre pour former un carré.
- 5) Retournez le carré.
- 6) De nouveau, pliez les coins vers le centre.
- 7) Pliez à moitié. Ouvrez et pliez de nouveau à moitié. Appuyez fermement.
- 8) Y insérer les doigts et voilà vous êtes prêts à jouer!

Suivez ce format pour que les élèves créent leur propre jeu-questionnaire.



## Choix en matière de bien-être

Santé personnelle	B-(7-9),6
Sécurité et responsabilité	



**AADAC**

**FUMER**

Q : La plupart des adultes ont essayé d'arrêter de fumer au moins 5 fois avant d'y arriver.  
Vrai ou faux?

A : Vrai, il peut être difficile d'arrêter.

**RISQUES**

Q : Plus vous commencez jeune à fumer, plus il est difficile d'arrêter.  
Vrai ou faux?

A : Vrai.

Q : De quelle couleur peuvent être vos dents et vos doigts si vous fumez?

A : Jaune-brun.

Q : Combien de personnes meurent chaque année à cause de la cigarette?

A : Au Canada assez de monde pour remplir 625 autobus scolaires! Environ 45 000 personnes.

Q : Qu'est-ce que le tabac à mâcher?

A : Du tabac que vous mâchez (Guelck) ou prenez.

Q : Les feuilles de cette plante contiennent la nicotine. Quel est le nom de la plante?

A : Le tabac.

**TABAC**

Q : La cigarette contient du poison à rat.  
Vrai ou faux?

A : Vrai! L'arsenic est un composant de la cigarette. L'arsenic sert de poison à rat.

Q : Quelle est la drogue qui se trouve dans le tabac?

A : La nicotine. Elle se trouve dans tous les produits dérivés du tabac.

**DROGUE**

# Idées à insérer dans les bulletins d'information



## Les écoles peuvent :

- publier ces idées santé dans les bulletins d'information de l'école
- demander des idées supplémentaires au sein de la communauté et des parents professionnels de la santé, comme les infirmières scolaires, les diététistes ou les professionnels de la condition physique

## Les familles peuvent :

- encourager les écoles à inclure une section santé dans le bulletin d'information de l'école

- découper les renseignements concernant la santé présentés dans les bulletins d'information de l'école et les afficher sur le réfrigérateur

## Les communautés peuvent :

- donner aux écoles des renseignements sur la santé à insérer dans le bulletin d'information de l'école
- ajouter ces idées dans les livrets de programmation de la communauté

## Devenez hiverActif du 15 janvier au 23 février 2007

Cette campagne nationale invite les Canadiens et les Canadiennes à être actifs durant les mois d'hiver. Rendez-vous à l'adresse [www.hiveractif.org](http://www.hiveractif.org) pour inscrire votre activité, surveiller les événements locaux et obtenir des idées sur la manière de devenir hiverActif.

## Le jour de la famille toute l'année – Soyez actifs en famille!

En Alberta, les jours de congé comme celui de la famille vous encouragent à passer du temps ensemble. Pourquoi ne pas y inclure également de l'activité physique?

- Vérifiez les renseignements offerts par la communauté pour voir quelles sont les activités organisées dans votre quartier ou créer votre propre jour actif de la famille.
- Invitez la famille entière à participer – tantes, oncles, grands-parents – organisez des activités physiques pour tous – faites de la luge, allez vous promener après le repas, ou organisez une chasse au trésor d'hiver.
- Essayez quelque chose que vous n'avez encore jamais fait ensemble. Laissez chaque personne choisir une activité physique qu'elle aimerait essayer.
- Tracez vos propres pistes de raquettes ou de ski de fond. De nombreux magasins de sports prêtent le matériel nécessaire à la journée.
- Inventez vos propres jeux et activités ayant comme thème l'hiver, par exemple le soccer (soccer dans la neige) ou le snurling (le curling dans la neige).
- Créez un labyrinthe de neige dans votre cour ou dans le parc du coin – et suivez le chef de file, à cloche pied, en sautant ou en marchant à reculons à travers la neige.
- Prenez le temps de marcher tous les jours. Rendez-vous à pied à l'épicerie du coin en famille et chaque membre rapportera un sac. Rendez-vous à pied à l'école avec vos enfants, à la piscine ou chez un ami. Laissez la voiture au garage et marchez!
- Les fins de semaine, les soirées et les congés sont de bonnes occasions pour être actifs en famille. Devenez une famille active toute l'année!

## Se protéger du soleil en hiver

Il a été prouvé qu'une exposition aux rayons ultraviolets (UV) du soleil et à d'autres sources peut provoquer le cancer de la peau, des tumeurs malignes et certaines cataractes. Il est recommandé de **se protéger lorsque l'indice UV est de 3 (modéré) ou plus.**

Selon Environnement Canada, l'indice UV moyen en Alberta est inférieur à 3 en hiver, sauf aux endroits de haute altitude. Protégez-vous si vous allez à Banff, Jasper et aux alentours des parcs nationaux où l'altitude est plus élevée et la réflexion sur la neige est plus importante.

Pour vérifier le bulletin d'indice UV journalier de votre communauté ou des communautés que vous allez visiter, consultez le site [http://www.msc-smc.ec.gc.ca/education/uvindex/index\\_f.html](http://www.msc-smc.ec.gc.ca/education/uvindex/index_f.html)

## Healthy U

[www.healthyalberta.com](http://www.healthyalberta.com)

*Healthy U* encourage les Albertains et les Albertaines à mener une vie active et saine et à réduire le risque de maladies chroniques.

**Tous les Albertains et toutes les Albertaines :** le site *Web Healthy U* comporte des renseignements pour ceux qui veulent commencer ou continuer à vivre une vie saine.

**Communautés :** Le *Community Chooswell Challenge* encourage et récompense les programmes innovateurs, les partenariats et le travail de promotion des communautés dans le domaine de la nutrition et de la santé.

**Lieux de travail :** *Healthy U @ Work* offre aux employeurs des renseignements pour encourager leurs employés à vivre sainement.

## Le saviez-vous?

Actuellement, en Alberta, 18 communautés sont totalement sans fumée. La nouvelle loi *Smoke-Free Places Act* est entrée en vigueur en janvier 2006 dans toute la province. Cette loi interdit de fumer dans tous les endroits publics et les lieux de travail qui peuvent être fréquentés par les enfants et les jeunes pour les protéger de la fumée des autres.

## Le saviez-vous?

L'indice UV est une mesure de l'intensité des rayons du soleil. Parce que les rayonnements UV ne sont pas perceptibles ni visibles, l'indice UV est un excellent outil que les Albertains et les Albertaines devraient utiliser pour se protéger contre une exposition excessive. L'indice dépend de plusieurs facteurs, comme la couche d'ozone, la hauteur du soleil (moment du jour et jour de l'année), la latitude, l'altitude, les nuages et la réflexion au sol (neige).

## Semaine défi « Y a pas que la télé dans la vie »

Choisissez une semaine, n'importe laquelle, pendant la période hiverActif (15 janvier au 23 février 2007) pendant laquelle votre famille restera loin de la télévision, de l'ordinateur (sauf pour le travail) ou des jeux vidéo. Consultez le site [www.liveoutsidethebox.ca](http://www.liveoutsidethebox.ca) pour trouver une feuille de suivi et 20 manières d'appliquer le slogan « Y a pas que la télé dans la vie ».



## Le saviez-vous?



Le lait au chocolat, est savoureux et facile à préparer. Le lait au chocolat chaud contient 15 nutriments et un pourcentage de sucre équivalent ou inférieur à celui d'un verre de jus d'orange non sucré. Il est parfait pour refaire le plein d'énergie après une journée active en hiver!

## Refaitez le plein d'énergie après les activités d'hiver

Vous avez besoin d'un mélange de protéines, de glucides et de liquide pour **Refaire le plein**, **Réparer** et **Récupérer**. Il est conseillé de manger ou de boire quelque chose de 15 à 20 minutes après avoir fait de l'exercice et n'oubliez pas d'être actif chaque jour pendant 30 à 60 minutes (*Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* [http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html)). **Refaire le plein** aide vos muscles à récupérer. Les muscles absorbent les glucides après avoir travaillé; les glucides sont une sorte de médicaments pour les muscles fatigués. **Réparez** et rétablissez vos muscles avec des protéines. Les protéines permettent aux muscles de récupérer complètement. Pour **Récupérer**, il faut que votre corps se repose, mais aussi que vous remplaciez le liquide qu'il a perdu pendant l'exercice physique.

Voici quelques idées :

- Faites chauffer du lait au chocolat dans le four micro-onde jusqu'à ébullition.
- Pour vous gâter, ajoutez une cuillère à soupe de vrai crème fraîche ou saupoudrez de cacao.
- Vous en avez assez du lait ordinaire? Essayez le lait à la vanille, à la fraise ou à la banane qui ont autant de nutriments que le lait ordinaire. Vous pouvez les trouver à l'épicerie du coin.
- Ajoutez à votre tasse de chocolat chaud un appétissant biscuit à l'avoine et aux raisins secs pour un bon goûter santé.

(source : Fuel Up! magazine, Alberta Milk)

## Habillez-vous pour l'hiver

S'habiller de façon appropriée est la clé pour profiter du bon air, même s'il fait froid, s'il y a du vent ou que la température est humide. Voici quelques trucs pour rester actif en hiver :

- Mettez plusieurs couches. La couche près du corps devrait se composer de matières qui ne retiennent pas la transpiration et qui gardent le corps au sec. La deuxième couche sert à réchauffer et la troisième doit vous garder au sec et vous protéger du vent et de la pluie.
- Il est peut-être tentant de mettre plusieurs paires de chaussettes, mais il faut laisser assez de place pour que le pied soit à l'aise dans les bottes ou les patins. Les chaussettes ou les bottes trop serrés réduisent la circulation des orteils et ne font que les refroidir. Utilisez des matières qui éliminent l'humidité (il vaut mieux un mélange de laine que du coton) pour garder les pieds au sec.
- Une grande partie de la chaleur du corps s'évapore par la tête et le cou. Assurez-vous de porter un bonnet qui couvre les oreilles.
- Choisissez un cache-col plutôt qu'une écharpe pour éviter les risques d'accidents pendant l'exercice physique.
- Pour garder vos mains au chaud en hiver, rien de tel qu'une paire de mitaines ou de gants chauds qui aura une couche extérieure résistante au vent. Les gants permettent plus de dextérité et les mitaines gardent plus au chaud. À vous de choisir!

Pour s'amuser en hiver, il faut se garder au sec. Portez les vêtements qui vous permettront de concentrer votre énergie pour l'activité et d'oublier le froid. Ajustez les couches de vêtements avant de transpirer et changez-vous pour enfiler des vêtements secs dès que possible.

## Jeu de rôle pour des comportements positifs

Pratiquez ces activités pour que votre enfant sache dire « non ». Vous pouvez imaginer plusieurs situations adaptées à l'âge de votre enfant. Par exemple, si votre enfant est autorisé à jouer dans des limites précises du voisinage, vous pouvez imaginer une situation où il devra dire « non » à un ami qui veut l'emmener au dépanneur du coin, à l'extérieur des limites autorisées. Votre enfant peut vous aider à trouver des situations où il faudrait qu'il se défende et dise « non » à un ami.

### Savoir dire « non, merci. Je ne veux pas. »

Bien souvent l'incident sera clos, vous avez fait un choix qui doit être respecté par les autres.

### Comme une rengaine

Parfois un autre enfant essaiera de vous entraîner en vous demandant plusieurs fois d'essayer de faire comme lui. Répétez-lui simplement la même réponse. Dites « non, merci. Je ne veux pas » autant de fois qu'il le faut. Vous n'avez pas à expliquer votre choix ni à justifier votre décision. Répondez simplement d'une manière neutre et amicale. L'enfant qui essaie de vous pousser finira par se lasser et abandonnera.

### Renversement de situation

Si un enfant essaie de vous pousser à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire, renversez la situation. Demandez-lui « pourquoi me pousses-tu? » Ce renversement de situation forcera l'autre personne à expliquer son comportement. Cela pourra également lui suggérer que c'est lui qui a un problème et non vous.

### Excusez-vous et partez

La meilleure façon de se tirer d'une situation embêtante est tout simplement de partir. D'un ton amical vous n'avez qu'à dire « Excuse-moi, je dois partir » et tourner le dos. Vous ne devez pas donner d'explications et ne devez pas accepter de faire ce que vous ne voulez pas faire.

Encouragez votre enfant à envisager ces manières de dire « non » chaque fois qu'un ami ou un élève de la classe veut faire quelque chose que votre enfant ne veut pas faire. Lorsque les enfants savent qu'ils peuvent dire « non » et rester amis, ils se sentent soulagés. Discutez avec votre enfant d'autres possibilités ou de stratégies qu'il pourrait utiliser pour dire non et pour ne pas plier à la suite de pression des autres.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez votre bureau local de l'AADAC ou appelez la ligne d'aide de l'AADAC au 1-866-33AADAC.



# Évènements provinciaux, nationaux et internationaux sur la vie saine

- Soyez **hiverActif** et chassez la déprime de l'hiver. Découvrez que l'hiver est amusant et devenez physiquement actif, mangez sainement, réduisez la consommation de tabac et participez aux activités sportives pendant cet évènement communautaire national. hiverActif aura lieu du 15 janvier au 23 février 2007. Consultez le site [www.hiveractif.org](http://www.hiveractif.org) pour obtenir de plus amples renseignements. Si vous voulez l'aide de la communauté pour mettre sur pied votre évènement, communiquez avec le centre Be Fit For Life de votre quartier, à l'adresse [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca).
- **Semaine nationale sans fumée** du 21 au 27 janvier 2007. Le thème de cette année est « *Let's Clear the Air: Celebrating Smoke-Free places* ». Pour en apprendre davantage sur les activités organisées dans votre communauté, communiquez avec un conseiller en réduction du tabagisme de votre bureau local de l'AADAC. Consultez le site [www.smokefreeplaces.com](http://www.smokefreeplaces.com) pour obtenir de plus amples renseignements.
- Albertains et Albertaines, nous comptons sur vous pour la **journée de marche hiverActif** du 7 février 2007! Inscrivez-vous à l'avance à l'adresse [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com) et vous recevrez un dossier plein d'idées et de trucs, ainsi qu'un prix de participation pour chacun des marcheurs de votre groupe.
- Organisez un évènement pour que votre famille et votre communauté soient hiverActives le **jour de la famille** le 19 février 2007. Inscrivez votre participation à l'adresse [www.hiveractif.org](http://www.hiveractif.org).
- **Semaine de sensibilisation aux troubles de l'alimentation** du 25 février au 3 mars 2007. Il s'agit d'une excellente occasion de mettre l'accent sur une image corporelle positive et une vie saine. Consultez le site [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) pour obtenir de plus amples renseignements.
- **Les Jeux du Canada** auront lieu du 23 février au 10 mars 2007. Le guide de la journée des Jeux du Canada est rempli d'idées de sports et d'expériences éducatives qui reflètent l'énergie et l'enthousiasme des Jeux du Canada pour les jeunes. Pour en commander un exemplaire, composez 1-800-663-8708 ou envoyez un courriel à l'adresse [canada.games@canadagames.ca](mailto:canada.games@canadagames.ca).
- Mars est le **mois de la nutrition**. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le thème de cette année et certaines activités interactives, consultez le site de l'association Les Diététistes du Canada à l'adresse [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Avril est le **mois national de la santé buccodentaire** et l'Association dentaire canadienne a organisé un mois de campagne d'éducation sur la santé buccodentaire pour souligner l'importance de la santé buccodentaire dans un corps sain. Consultez le site [www.cda-adc.ca](http://www.cda-adc.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.
- La **Journée mondiale de la santé** aura lieu le 8 avril 2007, consultez le site [www.who.int](http://www.who.int) pour obtenir de plus amples renseignements sur cette journée, télécharger une trousse pour organisateurs et consulter la liste d'évènements qui auront lieu dans le monde entier.
- L'évènement **étéActif** a lieu chaque année en mai et juin pendant 6 semaines. L'an dernier, des centaines d'évènements et de programmes organisés durant la campagne étéActif ont aidé des milliers de Canadiens et de Canadiennes à faire le premier pas vers l'adoption d'un mode de vie actif. Visitez le site [www.eteactif.org](http://www.eteactif.org) pour obtenir de plus amples renseignements et pour inscrire votre évènement.
- La journée du défi **Alberta Active Living Challenge Day** aura lieu le 24 mai 2007. Joignez-vous à cet évènement provincial en faisant de l'activité physique pendant au moins 30 minutes et en inscrivant votre participation. L'an dernier, plus de 87 500 Albertains et Albertaines ont inscrit leur participation et cette année nous espérons que ce nombre double. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca).
- **Semaine de défi Y a pas que la télé dans la vie**. Choisissez une semaine pendant les évènements hiverActif ou étéActif pendant laquelle vous essaieriez d'éteindre le petit écran – pas de télé, d'ordinateurs (sauf pour le travail) ou de jeux vidéos. Consultez le site [www.liveoutsidethebox.ca](http://www.liveoutsidethebox.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.
- La **Semaine nationale de prudence sous le soleil** aura lieu du 28 mai au 4 juin 2007 afin de faire la promotion de la prévention et de la détection précoce du cancer de la peau grâce à des évènements médiatiques et d'éducation publique. Pour en savoir plus, visitez le site [www.dermatology.ca/french/index.html](http://www.dermatology.ca/french/index.html).
- Participez à la **journée mondiale sans tabac**, le 31 mai 2007. Plus de trois millions de personnes meurent chaque année des effets du tabagisme à travers le monde. La journée mondiale sans tabac est parrainée par l'Organisation mondiale de la santé et vise à sensibiliser les gens aux effets du tabac sur la santé. La journée mondiale sans tabac est le seul évènement international où les fumeurs du monde se réunissent pour se libérer ensemble de leur dépendance au tabac. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les différentes façons de participer à cette journée, consultez le site [www.wntd.com](http://www.wntd.com).





## Évènements provinciaux, nationaux et internationaux sur la vie saine (suite)



- **Juin est le mois des loisirs et des parcs.** Chaque année en juin, les Albertains et les Albertaines reconnaissent les avantages qu'offrent à l'année les installations de loisirs et les parcs de grande qualité à l'échelle locale, régionale et provinciale. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les activités qui se dérouleront en juin 2007, consultez le site [www.june.arpaonline.ca](http://www.june.arpaonline.ca).
- Participez à l'activité **International Trails Day** le 2 juin 2007. Cette journée célèbre l'aménagement de sentiers et leur usage et le fait qu'ils encouragent l'adoption d'un mode de vie sain. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site [www.internationaltrailsday.com](http://www.internationaltrailsday.com).
- Participez au **Défi Transport** qui aura lieu pendant la **Semaine de l'environnement** (du 3 au 9 juin 2007). Le Défi Transport est une compétition amicale entre les communautés canadiennes qui vise à inciter le plus de gens possible à utiliser un moyen de transport durable et actif. Pour participer, il suffit de vous déplacer à pied, en joggant, à vélo, en patins à roues alignées, en autobus ou encore en faisant du covoiturage durant la Semaine de l'environnement. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le [www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca).
- Ce printemps, rassemblez les membres de la communauté pour participer à la campagne **Communities in Bloom**. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [www.communitiesinbloom.ca](http://www.communitiesinbloom.ca).
- Participez à la **Journée de l'air pur** le 6 juin 2007. Cette journée est une célébration des activités écologiques qui font la promotion de l'air pur et de la bonne santé. Visitez le site [www.ec.gc.ca/cleanair-airpur/](http://www.ec.gc.ca/cleanair-airpur/) pour obtenir de plus amples renseignements.
- Participez au **Défi d'une tonne** et réduisez d'une tonne votre niveau de pollution annuel en gaz à effet de serre. Utilisez moins d'énergie, conservez l'eau et réduisez les déchets. Consultez le site Vert l'action pour obtenir de plus amples renseignements à savoir comment organiser un autobus scolaire pédestre, le Défi transport et bien plus à l'adresse [www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca).
- Le 1<sup>er</sup> juillet est la **Fête du Canada**. Organisez un évènement pour rendre votre famille et votre communauté actives! Téléchargez un exemplaire de la ressource *Une vie active et saine à l'école et dans la communauté 2006* afin d'obtenir des idées d'activités à l'adresse [www.everactive.org](http://www.everactive.org).
- Célébrez l'importance du lait dans les écoles en participant à la journée **School Milk Day**, le 26 septembre 2007. Visitez le site [www.albertamilk.com](http://www.albertamilk.com) pour obtenir de plus amples renseignements.
- La **course annuelle Terry Fox** a généralement lieu chaque année en septembre, le deuxième dimanche qui suit la fête du travail. La course est un évènement non compétitif où les individus, les familles et les groupes effectuent une collecte de fonds au nom de Terry. Il s'agit d'un jour pour célébrer la motivation de Terry et son espoir de trouver une cure contre le cancer. Consultez le site [www.terryfoxrun.org](http://www.terryfoxrun.org) pour connaître quand aura lieu la Journée nationale Terry Fox des écoles.
- La **semaine internationale Marchons vers l'école** se déroule en octobre. Joignez-vous aux élèves des écoles du monde entier pour vous rendre à l'école et à la maison à pied, à vélo ou par un autre moyen de transport actif. La semaine internationale Marchons vers l'école s'inscrit dans le cadre du programme national Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école, coordonné par Vert l'action. Consultez le site [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com) pour obtenir de plus amples renseignements.
- Novembre est le **mois de la sensibilisation au diabète**. C'est l'occasion de rappeler aux Canadiens et aux Canadiennes de la gravité du diabète. Le diabète, juvénile ou de type 2, est une maladie qui touche environ 1,8 million de Canadiens et de Canadiennes et plus de 150 millions de personnes dans le monde. Ce qui est encore plus alarmant est le fait qu'un tiers des Canadiens et des Canadiennes diabétiques ne savent pas qu'ils sont malades. Consultez le site [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.
- **La semaine nationale de sensibilisation à la dépendance** aura lieu du 19 au 25 novembre 2007. Les communautés à travers la province organiseront des évènements spéciaux pour sensibiliser le public aux problèmes associés à l'abus d'alcool et d'autres drogues. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les activités organisées par votre communauté, communiquez avec le bureau local de l'AADAC.
- Le 3 décembre 2007 sera la **Journée internationale des personnes handicapées des Nations Unies** dont le but est de sensibiliser et de comprendre les questions et les tendances concernant le handicap. C'est aussi l'occasion d'aider à tous les niveaux et de façon concrète les personnes handicapées. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les activités qui peuvent être organisées ce jour-là, visitez le site [www.unac.org/fr/link\\_learn/monitoring/rights\\_disabled.asp](http://www.unac.org/fr/link_learn/monitoring/rights_disabled.asp).

# Partenaires de la ressource Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



L'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC) offre de l'information, des services de prévention et des traitements pour aider les Albertains à lutter contre les problèmes d'alcool, de tabagisme, de toxicomanie. Les organismes subventionnés sont répartis dans 49 localités de la province. [www.aadac.com](http://www.aadac.com)



L'Alberta Cancer Board est un bureau de santé provincial qui coordonne tous les programmes de prévention, de recherche et de traitement du cancer de l'Alberta. [www.cancerboard.ab.ca](http://www.cancerboard.ab.ca)



L'Alberta Centre for Active Living collabore avec des spécialistes, des organismes et les communautés pour améliorer la santé et la qualité de vie des Albertains grâce à l'activité physique. Le centre présente des recherches et renseigne les gens sur l'activité physique par le truchement de son site Web exhaustif, notamment les sections WellSpring, Research Update, l'Alberta Survey on Physical Activity, des consultations et ses projets concertés. [www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)



Les ministères albertains jouent un rôle important dans le soutien aux communautés de l'Alberta en vue d'améliorer leur qualité de vie, Alberta Education [www.education.gov.ab.ca](http://www.education.gov.ab.ca) Alberta Tourism, Parks, Recreation and Culture [www.cd.gov.ab.ca](http://www.cd.gov.ab.ca)



Alberta Milk est un organisme sans but lucratif représentant les producteurs de produits laitiers de l'Alberta dans les secteurs de la politique et de l'industrie, du marketing, de la nutrition et de l'éducation, des finances et ressources humaines, des communications et services d'entreprise. Alberta Milk encourage les communications franches, l'innovation, les connaissances, les compétences, les pratiques éthiques, le respect mutuel et la reconnaissance. [www.albertamilk.com](http://www.albertamilk.com)



L'Alberta Recreation and Parks Association (ARPA) est une association de bienfaisance provinciale sans but lucratif vouée à la promotion du développement et des avantages de l'industrie des loisirs et des parcs. L'ARPA a pour but de contribuer à la santé des citoyens, de leurs communautés et de leur environnement partout en Alberta. [www.arpaonline.ca](http://www.arpaonline.ca)



L'Alberta Sport, Recreation, Park and Wildlife Foundation (ASRPWF) se voue à la commandite, à l'animation et à la promotion du sport, des loisirs et d'un mode de vie actif pour tous les Albertains. [www.cd.gov.ab.ca/asrpwf](http://www.cd.gov.ab.ca/asrpwf)



Le réseau Be Fit for Life (BFFL) fait figure de chef de file pour ce qui est de distribuer de l'information et des ressources sur les modes de vie sains et ce, dans le but d'encourager les Albertains à mener une vie active. [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca)



L'association professionnelle nationale des Diététistes du Canada regroupe environ 5 000 diététistes qui sont des spécialistes de l'alimentation et de la nutrition. Ils servent le grand public à titre d'éducateurs, de décideurs, de chercheurs et de gestionnaires. [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)



Le programme Ever Active Schools ou EAS (Écoles en action), de concertation avec les communautés scolaires albertaines, contribue au développement harmonieux des enfants et des jeunes en encourageant la création des milieux sociaux et d'installations qui favorisent des modes de vie actifs et sains. Ce programme reconnaît et récompense les écoles qui mettent l'accent sur l'activité physique et le mieux-être de leurs communautés scolaires. En outre, ce programme présente des ressources qui permettent de bien mesurer et d'évaluer les pratiques, les politiques et les milieux actuels. [www.everactive.org](http://www.everactive.org)



La campagne Y a pas que la télé dans la vie encourage les jeunes à participer à une activité physique de leur choix pour ne pas passer autant de temps devant le petit écran ou devant l'ordinateur et ainsi lutter contre le sédentarisme. [www.liveoutsidethebox.ca](http://www.liveoutsidethebox.ca)



La mission de l'Agence de santé publique du Canada, région de l'Alberta et des T.N.-O. est de promouvoir et de protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, au partenariat, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique. [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)



Le Health and Physical Education Council (HPEC) est un organisme professionnel composé d'enseignants. Il se fait le défenseur des programmes d'éducation physique et de santé de qualité en plus de présenter des possibilités d'épanouissement et de perfectionnement professionnel à ses membres. HPEC s'engage à faire preuve de leadership pour ce qui est de créer Une vie active et saine à l'école et dans la communauté. [www.hpec.ab.ca](http://www.hpec.ab.ca)



Le programme Safe Healthy Active People Everywhere (SHAPE) est un programme provincial qui encourage les élèves à se rendre à l'école à pied ou à bicyclette. SHAPE, une organisation à but non lucratif albertaine, est responsable des programmes Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école et fournit de la documentation, un soutien et des idées. Un nouveau guide intéressant, le manuel Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école de l'Alberta est maintenant disponible. [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com)



Le programme Schools Come Alive développe le leadership chez les enseignants et les administrateurs par l'intermédiaire, de développement de ressources et de partenariats afin d'appuyer la mise sur pied de programmes de santé et d'éducation physique dans les écoles de l'Alberta. Ses activités permanentes comprennent le développement et la présentation d'ateliers, la production du bulletin d'information ACTIVE!, la consultation avec les autorités scolaires et le soutien aux événements communautaires qui favorisent un mode de vie actif et des choix sains. [www.schoolscomealive.org](http://www.schoolscomealive.org)



# Favoriser la création d'écoles et de communautés saines et actives

L'ABCD de l'éducation physique



Santé et préparation  
pour la vie



Ever Active Schools  
info@everactive.org  
www.everactive.org

Schools Come Alive  
admin@schoolscomealive.org  
www.schoolscomealive.org

3<sup>e</sup> étage, Percy Page Centre, 11759 Groat Road  
Edmonton (Alberta) T5M 3K6  
N° de tél. : 780-454-4745 N° de téléc. : 780-453-1756