

Passons à l'action!

Conseils pour stimuler l'activité physique quotidienne dans votre communauté scolaire

Dans ce numéro...

Série 1, numéro 3, septembre 2009

- ✓ L'APQ à l'école
- ✓ L'APQ dans la communauté
- ✓ L'APQ à la maison
- ✓ L'APQ permet de créer des liens
- ✓ Ressources d'appui

Cette publication est conforme à la nouvelle orthographe. Pour tout savoir : www.orthographe-recommandee.info



L'APQ À LA MAISON, À L'ÉCOLE ET DANS LA COMMUNAUTÉ

"La motivation, c'est ce qui fait qu'on s'y met. L'habitude, c'est ce qui fait qu'on continue."

JIM RYAN

En Alberta, le principe de base de l'APQ (un minimum de 30 minutes d'activité quotidienne à l'école) tire son origine de la recommandation de Santé Canada que les enfants et les jeunes fassent un minimum de 90 minutes d'activité physique chaque jour; lesquelles peuvent être réparties en 30 minutes à l'école, 30 minutes à la maison, et 30 minutes dans la communauté. Selon le *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes* (www.activehealthykids.ca), bien qu'un nombre grandissant d'enfants suivent cette recommandation (près de 13 % en 2008, comparé à 9 % en 2006), il n'en reste pas moins qu'un énorme 87 % des jeunes passent toujours entre les mailles du filet. Il est crucial que nos élèves aient des occasions nombreuses et appropriées d'être actifs dans chacun des trois milieux mentionnés ci-dessus, et que les messages qu'on leur adresse soient toujours cohérents. Il faut que l'activité physique quotidienne devienne habituelle et normale; et à l'école, il doit être clair pour tous que c'est tout simplement « comme ça que ça marche ».

Les bienfaits de l'APQ pour la santé sont cumulatifs. Avec le temps, un tout petit peu d'activité ajoutée ici et là finit par faire boule de neige et améliorer significativement la santé. Par exemple, les adultes font en

moyenne de 3500 à 4000 pas par jour, alors que les adultes actifs peuvent en faire jusqu'à 10 000; ce qui peut même sembler bien peu comparé aux hommes de l'Antiquité qui en faisaient en moyenne 30 000 par jour!

Alors, quels nouveaux efforts faudrait-il déployer pour augmenter le nombre de pas que nous faisons chaque jour? Supposons que vos collègues et vous preniez les habitudes suivantes : à votre arrivée au travail, vous garez votre voiture 8 places plus loin que vous en aviez l'habitude; quand vous devez aller aux toilettes, vous choisissez celles d'un autre étage ou d'un corridor plus éloigné; et vous profitez de l'une de vos pauses pour aller marcher. Une fois cumulées, ces nouvelles habitudes vous auront permis d'ajouter 120 kilomètres de marche à vos activités annuelles, ce qui équivaut *grosso modo* à 144 000 pas! Dans le même ordre d'idée, si les élèves peuvent devenir chaque jour un tout petit peu plus actifs à l'école, à la maison et dans leur communauté, ils commenceront naturellement à ressentir les bienfaits qu'un mode de vie actif peut avoir sur leur santé. Selon le *Bulletin canadien*, les enfants albertains font environ 12 500 pas par jour, alors que l'objectif est de 16 000 pas et plus. Joignons-nous aux familles de nos élèves et à leurs communautés pour les garder actifs et améliorer leur santé! Car, après tout...

"Ceux qui ne trouvent pas de temps pour faire de l'exercice devront en trouver pour soigner leurs maladies."

COMTE DE DERBY

Moyens faciles d'augmenter votre nombre quotidien de pas :

Garer sa voiture 8 espaces plus loin?	7 km
Aller aux toilettes d'un autre étage?	31 km
Marcher pendant la pause (3 X 100 m)?	78 km
Marcher en parlant au téléphone (50 m X 5 appels)?	65 km

Total!!!!!! 181 km par année

L'APQ à l'école

À travers le monde, il y a de plus en plus de recherches qui établissent des liens entre l'activité physique et l'amélioration de la mémoire, de la durée d'attention et de l'habileté à résoudre des problèmes et à prendre des décisions. Chez les élèves physiquement actifs, on note également une plus grande confiance en soi et des notes plus élevées, ainsi qu'une amélioration de leurs attitudes, de leur discipline, de leurs comportements et de leur créativité. Dans les écoles qui font de l'activité physique quotidienne une priorité en l'incluant dans leur programme scolaire et en demandant aux enseignants d'en faire l'un des objectifs de leur propre plan d'épanouissement professionnel, on observe une meilleure attention des élèves, et en plus, cela donne de l'énergie à la classe et relance le processus d'apprentissage.

Les écoles qui souhaitent incorporer l'activité physique quotidienne dans leur programme pourraient commencer par dresser l'inventaire des installations dont elles disposent. En plus du gymnase, on doit y inclure les différents espaces intérieurs ou extérieurs dont on pourrait tirer parti. Par exemple, les classes, le hall d'entrée, le casse-croute, la cafétéria, la cour, les terrains de jeu, et les aires de stationnement.

Pendant l'année scolaire, il y a de nombreuses occasions d'organiser des activités physiques pour toute l'école ou de grands groupes. On peut profiter de ces activités pour rehausser l'esprit de corps des participants et améliorer les relations entre les élèves et les membres du personnel. En profitant d'événements saisonniers pour organiser des activités physiques pour de grands groupes, on permet aux élèves d'établir des liens significatifs et on favorise la coopération des élèves dont les niveaux de compétence, groupes sociaux, antécédents culturels, et niveaux scolaires varient ou qui font partie de classes différentes. Voici

quelques exemples de thèmes et d'événements ainsi que de quelques activités qui pourraient y être associées :

APQ HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

À l'école Rose Elementary de St. Albert, Mme Cunningham a fait de l'activité physique quotidienne une priorité pour ses élèves de troisième et de quatrième année. Elle a inauguré l'année en commençant par en faire un des objectifs de son propre plan d'épanouissement professionnel. Ses stratégies incluaient la planification de périodes d'APQ au même moment de chaque journée, la création d'une trousse d'APQ, le partage d'informations sur l'APQ avec ses élèves et leurs parents, et l'utilisation de Ever Active Schools comme ressource.

En intégrant l'activité physique à la routine quotidienne, Mme C. engageait sa propre responsabilité. Les élèves ont vite compris qu'au tout début de chaque journée, juste après que le premier problème de mathématiques leur a été présenté, le temps est venu de faire de l'exercice. Mme C. pense que c'est le meilleur moment pour « activer » ses élèves, et tout particulièrement avant qu'ils aient à résoudre leur problème de mathématiques quotidien. Pour les élèves qui éprouvent des difficultés en mathématiques, c'est un moyen de relaxer et d'augmenter leur concentration, alors que pour les autres, c'est une façon de commencer la journée de façon positive et stimulante.

SEPTEMBRE

Journée de la course de Terry Fox [13 sept.], Marche pour le sida [20 sept.]

OCTOBRE

Halloween Stations, Run for the Cure [4 oct.], Semaine internationale Marchons vers l'école [5-9 oct.]

NOVEMBRE

Journée mondiale du diabète [14 nov.] (activité physique; circuit ayant pour thème la bonne alimentation)

DÉCEMBRE

Journée internationale des personnes handicapées [3 déc.] (carnaval d'hiver; festival)

JANVIER

Semaine nationale sans fumée [17-23 janv.] (foire de la santé et de l'activité physique), *Chinese New Year* (festival culturel)

FÉVRIER

Mois du cœur (activités de corde à sauter ou de cerceau pour un cœur sain), *Winter Walk Day* [10 fév.] (Jeux olympiques d'hiver)

MARS

Jeux paralympiques, *Traffic Safety Awareness Week* [1-5 mars] (courses d'orientation), Journée du défi Vie active de l'Alberta [20 mars]

AVRIL

Journée de la Terre [22 avril] (chasse au trésor)

MAI

Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones [31 mai - 6 juin] (festival culturel d'activité physique)

JUIN

Alberta Recreation and Parks Month (événements positifs dans les terrains de jeu)

La trousse d'APQ de Mme C. inclut de l'équipement tel que des frites de piscine, des gros dés en mousse, des cartes d'activités, des pinces à linge, et bien d'autres choses. L'élève « assistant » du jour choisit l'activité et l'équipement approprié; la trousse d'APQ doit donc être facile d'accès pour cet élève. À l'occasion, l'élève assistant peut inviter un administrateur, d'autres membres du personnel et un élève d'une autre classe à se joindre à l'activité qu'il a choisie. Quelle bonne façon d'encourager la continuité de l'APQ dans l'école!

L'une des activités préférées d'un élève de Mme Cunningham est l'activité de Physicopoly (Voir le Passons à l'action n° 1 du mois d'octobre 2008, www.everactive.org/physical-activity). Toutefois, Mme C. demande aux élèves de créer eux-mêmes leurs activités de Physicopoly. Ils les rédigent à l'ordinateur, y ajoutent une image et les impriment, puis elles sont laminées. Mme C. admet que ses élèves se révèlent plus créatifs qu'elle quand ils proposent des activités telles que jouer de la guitare imaginaire ou ramper à la manière des militaires (proposée par un élève dont le père est un militaire canadien).

Mme C. affirme que c'est le meilleur des objectifs professionnels qu'elle ne s'est jamais fixés! Il a eu un effet sensationnel, et non seulement Mme C. s'est-elle sentie obligée de le poursuivre, mais en plus, ses élèves sont toujours prêts à le lui rappeler si nécessaire... Ça, c'est de la responsabilisation à son meilleur!

L'APQ dans la communauté

Créez des partenariats avec des organismes et des clubs de la communauté, et intégrez-les dans vos programmes d'éducation physique et d'APQ. Vous pouvez consulter les spécialistes des associations de sports et de loisirs de votre communauté pour qu'ils vous aident à organiser de nouvelles activités dans votre école.

Dressez une liste d'activités récréatives offertes dans votre communauté scolaire et faites-la parvenir aux parents ou à leurs tuteurs dans le bulletin d'information de l'école ou sous la forme d'une lettre d'information. Vous pouvez mettre les brochures et les circulaires qui promeuvent différents programmes communautaires à la disposition de tous et afficher bien en vue les événements spéciaux ainsi que les installations disponibles pour tous.

Célébrez l'APQ en invitant les médias à rapporter les réussites et à participer à des événements spéciaux destinés aux élèves. À cet égard, voici quelques exemples d'activités intéressantes :

- la gymnastique
- les arts martiaux
- le yoga et d'autres formes de culture physique
- la natation
- le curling
- le hockey shinny
- le cyclisme
- la course
- le ski de fond
- la raquette
- le golf
- le ski nautique
- l'équitation
- le tennis

Pour obtenir la liste complète des associations sportives de l'Alberta, visitez le site www.sportalberta.ca/links.htm.

Discutez avec vos élèves des activités qu'ils préfèrent et demandez-leur s'il y en a d'autres qu'ils aimeraient essayer. Si nous donnons aux élèves des occasions de prendre des décisions concernant leurs activités physiques, il est probable que cela aura un effet positif sur leur rendement scolaire, leur perception de leurs compétences, leurs émotions, leur estime de soi, leur apprentissage conceptuel, la flexibilité de leur raisonnement, leur traitement actif de l'information, et leur créativité.

Reeve, J., 2002. « Self-determination theory applied to educational settings », dans E. L. Deci R. M. Ryan (édit.), *Handbook of self-determination research*, p.183-203, Rochester, NY : University of Rochester Press



Le temps consacré à l'activité, tant à l'école qu'au terrain de jeu ou dans un parc, peut améliorer l'apprentissage! Les jeux libres peuvent avoir un effet déterminant pour les enfants qui ne pratiquent pas de sports d'équipe. En quoi consistent les jeux libres? Ce sont des activités auxquelles les enfants s'adonnent librement quand on les laisse choisir leurs propres accessoires et règlements. Il pourrait par exemple s'agir de lancer des anneaux, de faire de la bicyclette ou de la planche à roulettes, de faire des jeux de poursuite ou de corde à sauter, de jouer au volleyball dans sa cour ou de danser.

Les parents peuvent encourager leurs enfants à pratiquer des jeux libres en leur offrant des cadeaux d'anniversaire reliés à de l'activité physique, tels qu'une balle aki, une raquette de tennis, une planche de surf ou des patins. Ils peuvent également trouver d'autres idées de cadeaux en visitant les magasins d'articles de sport de leur région.

Dans leurs classes, les enseignants peuvent encourager leurs élèves à devenir plus actifs en laissant toujours à leur portée un bac étiqueté « Jeux libres » contenant des ballons de soccer, des cordes à sauter, des balles de tennis, des craies de trottoir, etc., qu'ils peuvent utiliser à la récréation et à l'heure du dîner.

L'APQ à la maison

Malgré le fait que la distance qui sépare les deux tiers des familles canadiennes de leurs écoles respectives peut facilement être franchie à pied ou en vélo, un tiers seulement des enfants s'y sont rendus au moins une fois à pied, et un cinquième seulement des enfants y sont allés en vélo.

Selon la *Active Healthy Kids Canada Report Card* de juin 2009, www.activehealthykids.ca/Francais.aspx, seulement 13 % des enfants et des jeunes canadiens suivent la recommandation de faire au moins 90 minutes d'activité physique par jour. En réalité, 90 % des enfants dépassent la limite quotidienne suggérée de deux heures passées devant un écran, incluant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo; et plusieurs d'entre eux y restent jusqu'à six heures par jour.

Pour combattre cette sédentarité excessive des enfants et des jeunes, il ne suffit pas de leur « imposer » de l'APQ à l'école; il faut aussi les aider à persévérer dans cette voie, même à la maison. Voici quelques idées qui pourraient les y amener :

- ➔ S'investir dans le transport actif (p. ex., se rendre à l'école et en revenir à pied ou en vélo).
- ➔ Participer à des tâches routinières (p. ex., râtelage du jardin, pelletage de la neige, promenade du chien).

- ➔ S'intégrer à une activité sportive de sa communauté ou en pratiquer avec ses amis ou sa famille (p. ex., le soccer, le jeu de boules (la pétanque), la natation, la randonnée pédestre, le yoga, la méthode pilates, la plongée, etc.).
- ➔ Travailler à temps partiel (p. ex., livrer des journaux ou des dépliants publicitaires, arbitrer des matchs de hockey, de basketball ou d'autres sports, être sauveteur à la piscine municipale, etc.).
- ➔ Se joindre à d'autres parents et partager avec eux la supervision des activités au terrain de jeu, sur le terrain de baseball, ou sur la patinoire extérieure de la communauté; ce qui permet aux enfants de jouer librement tout en étant bien encadrés.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les sports d'équipe peuvent améliorer la coordination et la condition physique des enfants; et ils leur permettent d'apprendre comment collaborer avec des adultes et d'autres enfants (www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteem.html). Toutefois, il y a des enfants qui n'éprouvent aucun attrait naturel pour l'athlétisme ou les sports, et qui sauront bien vous le faire comprendre directement ou indirectement. Voici quelques facteurs qui pourraient expliquer la résistance de certains enfants à différentes formes de sport :

- Le sentiment de ne pas être à la hauteur : quel que soit l'activité ou le sport, les enfants qui ont envie de s'y adonner malgré leur manque de pratique ont besoin de temps pour acquérir des habiletés nécessaires telles que l'art de frapper un ballon de soccer en courant ou une balle de baseball envoyée par le lanceur.
- L'entraîneur ou la ligue sont trop compétitifs : un enfant ou un jeune qui est déjà récalcitrant à la pratique de sports peut devenir extrêmement nerveux quand l'entraîneur hurle des ordres ou si la ligue met exagérément l'accent sur la nécessité de gagner.
- La nervosité : l'idée de faire partie d'une équipe peut rendre mal à l'aise les enfants un peu timides.
- L'enfant n'a pas encore trouvé le sport ou l'activité qui lui convient.
- L'enfant a peur de se blesser.
- L'enfant a peur de ne pas pouvoir tenir le rythme : un enfant asthmatique peut être plus à l'aise avec des sports qui requièrent des dépenses plutôt brèves d'énergie, tels que le baseball, la gymnastique, le golf, et des compétitions assez courtes d'athlétisme.

Que peuvent faire les parents pour aider? Pratiquez avec votre enfant à la maison, discutez de leur philosophie avec ses entraîneurs ou recherchez des ligues non compétitives. Essayez d'avoir des attentes réalistes. Soyez ouverts à l'intérêt de votre enfant pour d'autres sports ou activités. Soyez honnêtes dans votre évaluation des forces, des habiletés et du tempérament de votre enfant, et essayez de trouver une activité adaptée à ces caractéristiques.

Pour obtenir plus d'information sur l'activité physique et la santé des enfants, visitez le site http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html.



L'APQ, une bonne occasion d'établir des liens

Intégrez l'APQ dans votre routine quotidienne. Utilisez de l'équipement et des activités facilement accessibles. Créez une trousse d'APQ contenant de l'équipement et d'autres ressources pour votre classe et d'autres professeurs. Ever Active Schools offre trois différentes trousse que vous pouvez acheter en consultant le site <http://www.everactive.org>. Chacune de ces trousse contient de l'équipement, des CD, des DVD et des ressources imprimées qui se complètent les uns les autres.

Incorporez efficacement l'activité physique à la routine en établissant des liens interdisciplinaires, technologiques, culturels et sociaux liens entre l'APQ et l'apprentissage. La combinaison de l'activité physique et de différentes technologies stimule les élèves et contribue à garder leur motivation et leur intérêt à son plus haut niveau. En offrant aux élèves des occasions d'être actifs tout en apprenant des choses sur une autre culture, on les aide à mieux comprendre les autres. Voici quelques exemples d'activités qui permettent d'établir des liens entre l'APQ et l'apprentissage :

APQ – SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS INTERDISCIPLINAIRES

ACTIVITÉ	
Habilités fondamentales	✓
Application des habilités fondamentales	



ON Y VA!

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : aucun

Les élèves se placent deux par deux et face à face. Chacun met une de ses mains derrière son dos. En même temps, ils prononcent « 1, 2, 3, Allons-y! » Sur ce « Allons-y! », chaque élève montre la main qu'il avait dans le dos en levant le nombre de doigts de son choix. Puis, chacun essaie d'être le premier à additionner les nombres de doigts qu'ils ont

tous les deux montrés. Quand l'un d'eux a prononcé le nombre correct, ils recommencent. Lorsque vous annoncez « On y va! », les élèves doivent rapidement changer de partenaire. Essayez de refaire cette activité en demandant aux élèves de multiplier ou de soustraire les nombres de doigts qu'ils montrent.

Liens interdisciplinaires : **Mathématiques**

PAIR OU IMPAIR?

Niveaux élémentaires (de la 1^{re} à la 6^e année)
En classe, ou dans des espaces plus ou moins grands
Équipement : appareil permettant de faire jouer de la musique

Si nécessaire, commencez par réviser le concept de nombres pairs et impairs. Les élèves se placent deux par deux et décident lequel d'entre eux sera « pair » et lequel sera « impair ». Quand la musique commence, les élèves circulent à l'intérieur de l'aire de jeu en employant le mode de locomotion de leur choix tout en restant proches de leurs partenaires. À l'arrêt de la musique, tous les élèves s'immobilisent, et

vous leur soumettez une équation ou un nombre (p. ex., 3×3 , $3 + 1$, ou le nombre 8). Si le nombre ou le résultat de l'équation est impair, chacun des élèves qui avaient choisi le rôle « impair » fait deux sauts avec écart, puis se lance à la poursuite de son partenaire afin de le toucher. S'il y parvient, c'est au tour de son partenaire de faire deux sauts avec écart, de devenir « impair » et de se mettre à la poursuite de son coéquipier. Le jeu continue jusqu'à ce que vous donniez le signal « Arrêtez! » Faites à nouveau jouer de la musique et reprenez l'exercice.

Liens interdisciplinaires : **Mathématiques**

LA CHASSE AUX MOTS

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe, ou dans des espaces plus ou moins grands
Équipement : petites lettres, cerceaux, et un appareil pour faire jouer de la musique

Invitez les élèves à former des groupes de trois, puis donnez un cerceau et des lettres à chaque groupe. (Vous pouvez utiliser des lettres de Scrabble et donner à chaque groupe un alphabet complet et des voyelles supplémentaires.) Les groupes placent leurs cerceaux à la périphérie de l'aire de jeu, puis ils placent toutes leurs lettres, à l'envers. Quand la musique commence, les membres de chaque groupe se rendent à tour

de rôle à n'importe quel autre cerceau, y prennent une lettre et la ramènent à leur groupe. Ils placent ces nouvelles lettres à côté de leur cerceau (elles pourront leur servir plus tard). Pour commencer, chaque groupe n'a le droit de prendre que des lettres placées à l'intérieur de son cerceau. Les membres du groupe se placent en ligne; le premier prend une lettre; son voisin en prend une autre; et ainsi de suite, jusqu'à ce que la musique s'arrête. Ensuite, chaque groupe essaie d'épeler autant de mots que possible avec les lettres pigées. Avant de faire cette activité, déterminez si vos élèves devront épeler des mots de 3 ou de 4 lettres.

Liens interdisciplinaires : **Arts du langage**

APQ – SUGGESTION D'UNE ACTIVITÉ BASÉE SUR LA TECHNOLOGIE

HOURRA! (L'utilisation de cette activité est autorisée par Eric Jensen - www.jensenlearning.com)

BIENFAITS POUR LA SANTÉ	
Condition physique	✓
Schéma corporel	
Bien-être	



Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : Tableau à feuilles mobiles, une feuille « Hourra! »

Créez une feuille intitulée « Hourra! » : elle doit comporter les nombres 1 à 12, répartis dans 4 colonnes, et une lettre doit figurer au-dessus de chacun de ces chiffres, comme illustré ci-dessous. Ces lettres peuvent être des H, des C et des S. Demandez aux élèves de s'asseoir ou de

s'accroupir. Expliquez-leur que vous allez nommer les nombres dans l'ordre, en commençant par le 1, et qu'ils devront chaque fois exécuter l'action correspondant à la lettre écrite au-dessus du nombre nommé. Ces actions sont les suivantes : le **H** est le signal qu'on doit se lever debout avec les bras en l'air, crier « Hourra! », puis se rasseoir rapidement; le **C** signifie qu'il faut se lever debout, battre rapidement des mains trois fois, puis se rasseoir; et le **S** indique qu'il faut se lever debout, regarder une personne proche de soi, et lui faire le plus beau de tous ses sourires! Créez une autre version de feuille « Hourra! » en utilisant des lettres minuscules et majuscules. Quand une lettre sera minuscule, les élèves devront exécuter l'action opposée à celle qu'indique la lettre majuscule correspondante. Par exemple, le **h** signifiera qu'il faut s'asseoir avec les bras en l'air et crier « Hourra! »

H	C	S	S
1	2	3	4
C	H	S	S
5	6	7	8
C	H	C	S
9	10	11	12

APQ – APQ – SUGGESTION D'UNE ACTIVITÉ CULTURELLE

SKOOLA (Adaptation du jeu autochtone traditionnel appelé le *Hoop and Pole*)

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : cerceaux, balles molles (*Nerf ball*, balles *Gator Skin*, disques volants (*frisbees*) en carton-mousse)

Invitez les élèves à se trouver un partenaire en cherchant quelqu'un qui a les yeux de la même couleur que lui. Chaque couple se joint ensuite à deux autres couples pour former un groupe de 6 élèves (2 rouleurs et 2 couples de lanceurs). Les 2 rouleurs se font face à une certaine distance et font rouler leurs cerceaux de l'un à l'autre. Les

4 lanceurs se placent de chaque côté des rouleurs et font face à leur partenaire du début. Ils se lancent des balles de l'un à l'autre en essayant de les faire passer à travers les cerceaux. Le jeu peut continuer jusqu'à ce que les élèves aient accumulé un nombre donné de points ou pendant un temps prédéterminé. Essayez la version de la « Cour royale » de ce jeu, où il y a une seule Cour, alors que chaque joueur essaie d'y entrer et d'y rester. Le couple qui accumule le plus de points reste dans la Cour Royale jusqu'à ce que l'autre couple arrive à le battre. Vous pouvez aussi faire une simple rotation afin que tous les couples aient une chance de jouer ensemble.

Liens interdisciplinaires :

Arts

Traditionnellement, les cerceaux avaient un diamètre de 60 cm et étaient faits en osier. Si possible, faites fabriquer des cerceaux en osier par vos élèves. Vous pourriez aussi en réduire l'échelle et inviter plutôt les élèves à se fabriquer des capteurs de rêves en osier.

Arts du langage

Invitez les élèves à faire une recherche au sujet de l'importance du jeu autochtone traditionnel de Hoop and Pole et les gens qui y jouaient probablement.

APQ
HISTOIRE
D'UNE
RÉUSSITE

À la *Sacred Heart School* de Wetaskiwin, tout le monde fait quotidiennement de l'activité physique, et cela, en commençant par les membres du personnel! Cette école rurale de l'Alberta (M-9^e année) abrite environ 310 élèves ainsi qu'une équipe d'administrateurs extrêmement soucieux du bien-être de tous. Toutefois, le succès de l'APQ y repose avant tout sur les épaules des enseignants : en effet, malgré le fait que l'horaire ne comporte qu'une période d'éducation physique par semaine, les enseignants arrivent à maintenir l'activité de leurs élèves à un niveau élevé en leur

faisant faire de l'APQ. Un spécialiste en éducation physique enseigne des activités à une classe désignée, puis l'enseignant de cette classe transmet ses nouvelles connaissances aux autres. Une période de 30 minutes est quotidiennement réservée pour chaque classe dans le gymnase. Plusieurs des enseignants de la *Sacred Heart School* ont déjà un passé relié à l'activité ou à l'éducation physique, et ont toujours des modes de vie particulièrement actifs. Les élèves de cette école disent à leurs enseignants qu'ils ont toujours hâte que leur période d'activité ou d'éducation physique arrive. En fait, aux yeux de plusieurs d'entre eux, c'est le moment le plus important de la journée.

APQ – SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS D'INTERACTION SOCIALE

LES ESPRITS S'EN MÈLENT!

Niveaux élémentaires (de la 1^{re} à la 6^e année)

En classe, ou dans des espaces plus ou moins grands (selon l'espace que vous souhaitez utiliser comme aire de jeu)

Équipement : 2 grands cônes, des petits cônes, des balises, fiches sur lesquelles sont inscrites des questions ouvertes, bracelets

COOPÉRATION	
Communication	✓
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	



Cette activité favorise le développement de l'esprit d'équipe et est centrée sur la communication. Commencez par « bâtir » une maison en disposant des petits cônes en forme de rectangle à l'extérieur de l'aire de jeu. Mettez des balises à l'intérieur de la maison et utilisez les 2 grands cônes pour faire une porte qui permettra aux élèves d'y entrer et d'en sortir. Des élèves entrent dans la maison, et chacun d'eux a une fiche sur laquelle est inscrite une question ouverte. Chacun se promène dans la maison, rencontre un autre élève à l'emplacement d'une balise, et des deux élèves se posent mutuellement leurs questions. Cela fait, les partenaires échangent leurs cartes afin d'avoir une nouvelle question et sortent de la maison, puis ils font une fois le tour de la maison de la façon qui leur plait (en marchant, en sautant, en joggant, en faisant des pas de côté, etc.). Pendant qu'il fait le tour de la maison, chaque élève ramasse au passage un bracelet et le met à son poignet. Ce bracelet représente le dernier élève avec qui il a conversé dans la maison et ce qu'il a appris à son sujet. Ensuite, les élèves entrent de nouveau dans la maison et chacun trouve un nouveau partenaire, à qui il pose sa nouvelle question. Les questions pourraient ressembler à celles-ci : Quelle est ta pizza favorite? Quelle est ton activité physique préférée? Quel est ton jeu de société préféré? Qu'est-ce qui t'intéresserait le plus, faire une balade en vélo ou jouer au baseball? À la fin de l'activité, tous les élèves participants se rassemblent, et ceux qui en ont envie peuvent échanger avec les autres des renseignements au sujet de ceux qu'ils ont rencontrés et de ce qu'ils ont appris.

Liens interdisciplinaires : **Santé** Choix de relations (interactions)

UNE NAPPE (OU UNE BÂCHE) ET DES DÉFIS

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle

Dans un corridor ou un grand espace

Équipement : une nappe en vinyle ou une bâche en plastique pour chaque groupe de 4 à 6 élèves, balles de tennis, disques volants (*frisbees*) en carton-mousse

COOPÉRATION	
Communication	✓
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓



Les élèves forment des groupes de quatre ou six, et vous donnez à chaque groupe une nappe en vinyle d'environ 1,5 m x 2,5 m ou 2 m x 3 m. Donnez-leur verbalement des instructions claires, puis invitez-les à se mettre au travail. Au départ, tous les élèves du groupe se tiennent debout sur leur nappe, et à partir de là, ils doivent relever les défis suivants :

- Plier leur nappe en deux sans qu'aucun des membres du groupe touche le sol.
- Plier à nouveau leur nappe en deux, toujours sans toucher le sol.
- Retourner leur nappe à l'envers et se mettre debout de l'autre côté, et tout ça, sans toucher le sol.
- Se tenir debout sur leur nappe en en recouvrant la plus petite surface possible.
- Recouvrir leur nappe avec leurs corps, de sorte qu'aucune partie de celle-ci ne reste visible.
- Déplacer la nappe d'environ trois mètres dans n'importe quelle direction sans toucher le sol.
- Envelopper le groupe entier dans la nappe.
- Vous dispersez des balles de tennis dans l'aire de jeu, puis demandez aux groupes d'en ramasser le plus grand nombre possible, et de les déposer sur leur nappe, une à la fois. Avant de ramasser une nouvelle balle, ils doivent courir avec leur nappe vers un seau et y jeter celle qu'ils ont déjà sans la toucher avec leurs mains.
- À partir d'une distance approximative de 5 mètres, un élève lance trois disques volants vers les autres élèves de son groupe. Ces derniers tiennent tous les côtés de leur nappe et l'utilisent pour attraper ses disques volants. Après trois lancers, un autre membre du groupe assume le rôle de lanceur, l'exercice recommence, et il prend fin quand chacun des coéquipiers a fait trois lancers.

VARIANTE OU COMPLÉMENT Vous pouvez aussi créer des cartes d'activités pour les groupes d'élèves et utiliser des bâtonnets de bois de différentes couleurs pour former les groupes et assigner des rôles spécifiques aux différents membres de chaque groupe. Par exemple, les Verts doivent lire les cartes d'activités, les Rouges s'assurent que toute son équipe respecte les règles de sécurité, les Jaunes ramassent les balles de tennis ou les disques volants échappés un peu partout dans l'aire de jeu, et les Bleus comptent le nombre de balles ou de disques volants ramassés ou attrapés par leurs équipes respectives

Liens interdisciplinaires : **Mathématiques** Les élèves pourraient aussi essayer de construire différentes figures avec leurs nappes. Il pourrait s'agir de triangles, de carrés, de cercles, ou de la forme d'une maison, par exemple.

Ressources d'appui

Les ressources d'appui qui suivent sont réparties dans trois rubriques spécifiques, soit : À L'ÉCOLE, À LA MAISON, et DANS LA COMMUNAUTÉ. Cependant, tous les parents, enseignants et partenaires de la communauté peuvent les consulter à leur gré, sans aucune distinction.

À L'ÉCOLE

Ever Active Schools (EAS), www.everactive.org – Le programme d'EAS a pour mission d'améliorer la santé des enfants et des jeunes en aidant les communautés scolaires à créer des environnements sociaux et physiques propices au maintien d'une population saine et active. Visitez le site d'EAS pour vous inscrire à l'un de ses ateliers sur différents aspects de l'éducation physique ou de la santé, acheter des ressources concernant l'APQ, telles que des fiches de leçons (*Recipe Card Lesson Plans*) destinées aux élèves des niveaux M-3, 4-6, et 7-9. (Première édition, mai 2009, et deuxième édition à paraître en septembre 2009.)

Playsport, <http://playsport.net/fr/> – Ce site Web éducatif offre toutes sortes d'activités amusantes et de jeux libres qui vous permettront d'enseigner des jeux aux enfants en jouant, tout simplement! Vous pouvez y rechercher des activités adaptées à votre propre équipement, aux habiletés que vous voulez enseigner, aux jeux ou à l'espace dont vous disposez, incluant des activités à faire dans votre classe ou des espaces restreints.

Moving and Choosing, <http://movingandchoosing.com/> – *Moving and Choosing* est une coalition albertaine orientée vers les communautés et dédiée au développement sain et à la prévention de l'obésité des enfants et des adolescents. Les objectifs clés visent l'établissement d'environnements scolaires sains et l'amélioration de l'accès de programmes éducatifs de haute qualité en nutrition et en activité physique.

PE Universe Website: A Space for Physical Educators, www.peuniverse.com – Ce site comporte des centaines d'idées d'activité physique qui peuvent être utilisées dans la classe, au gymnase et dehors, incluant des vidéos dans lesquelles des élèves font des activités.

Wolf Creek Public Schools – Health in Action Project, www.wolfcreek.ab.ca/HIA/ – Ce site offre plusieurs ressources et activités interdisciplinaires, incluant des liens avec différents domaines des programmes scolaires ou différents niveaux scolaires. Voyez par exemple les activités *math-sketball* et *DPA Alphabet Search*.

Fondation des maladies du cœur, www.heartandstroke.ca et www.fmcoeur.com – Dans ce site, on trouve différentes ressources (dans la zone Enfants) conçues pour aider les enseignants à intégrer l'activité physique dans leur routine quotidienne en proposant chaque jour à leurs élèves des activités variées qui augmentent le rythme cardiaque et améliorent la santé.

Dene Hand Games, www.denegames.ca – Ce site offre des plusieurs possibilités aux enseignants, aux élèves, aux parents et à la communauté. Il inclut plusieurs aspects éducatifs des Jeux dénés. On y présente également les plans de leçons détaillés pour cinq jeux dénés, incluant les règles, des images, des courtes vidéos et des projets qui peuvent être menés en classe. Il y a également des exercices d'étirement et de force qui permettent de s'entraîner et de se préparer à ces jeux dénés.

Ever Active Schools tient à remercier Alberta Education pour l'octroi de fonds qui lui a permis de produire et de distribuer le présent document.

À LA MAISON

Active Healthy Kids Canada (Jeunes en forme Canada, www.activehealthykids.ca/Francais.aspx) – Jeune en forme Canada est une association caritative qui promeut activement la participation des enfants et des jeunes à des activités physiques de qualité, accessibles et réjouissantes. Elle offre son expertise et ses recommandations aux décideurs, à tous les niveaux (des responsables de l'élaboration de politiques aux parents) afin qu'une attention de plus en plus grande soit accordée à la mise en œuvre efficace de projets d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes canadiens ainsi qu'aux investissements requis pour qu'on y arrive.

Weight of the World: Facing Obesity through Physical Activity, www.cahperd.ca/weightoftheworld/e/index.cfm – and <http://films.nfb.ca/weight-of-the-world/> – Le programme *Le poids du monde (Weight of the World)* a pour objectif de sensibiliser la population à l'obésité infantile en offrant des ressources et des outils qui peuvent être téléchargés (site Web, manuel et vidéo). Il promeut également le développement de l'habileté des enfants et des jeunes à adopter un mode de vie sain en faisant de bons choix (activité physique et alimentation saine) à l'intérieur d'un cadre écologique. Le cadre conceptuel du programme lui confère une portée plus large, car il englobe l'école, la maison et la communauté. Il a été développé en partenariat avec la *Canadian Broadcasting Corporation* et l'*Office national du film du Canada*, en français et en anglais.

Sport Canada, www.pch.gc.ca/pgm/sc/index-fra.cfm – Sport Canada aide les Canadiens à faire du sport et à y exceller. Il appuie également le développement du système sportif canadien afin de renforcer la contribution unique qu'apporte le sport à l'identité, la culture et la société canadiennes.

DANS LA COMMUNAUTÉ

Alberta Centre for Active Living (ACAL), www.centre4activeliving.ca – Ce site présente des informations basées sur des preuves aux professionnels qui font la promotion de l'activité physique dans leurs milieux de travail.

Be Fit for Life Network (BFFL), www.befitforlife.ca – Le réseau *Be Fit for Life* (BFFL) distribue des renseignements et des ressources concernant les modes de vie sains afin d'encourager les Albertains à être physiquement actifs. Neuf centres régionaux offrent des services, des programmes et des ressources qui promeuvent les bienfaits d'une vie active et de l'activité physique pour la santé. Les écoles, les communautés et les milieux de travail sont tous invités à profiter de ces services.

Sport and Recreation for Indigenous Youth – Alberta Future Leaders Program, tpr.alberta.ca/asrpfw/programs/sports/abfuture/index.asp – Ce programme mise sur le développement d'habiletés dans les domaines sportifs, récréatifs et de leadership pour répondre aux besoins de la jeunesse autochtone de l'Alberta. Il se distingue par la coopération de nombreux partenaires, incluant plusieurs communautés, entreprises privées, organismes sans but lucratif, et organismes gouvernementaux. Le but du programme est de favoriser et de renforcer tous les aspects physiques, intellectuels, culturels, émotifs et spirituels de la vie individuelle et communautaire en créant de nouvelles possibilités de réussite à tous les niveaux.