

# Passons à l'action!

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

### Dans ce numéro...

Série 1, numéro 2, avril 2009

- ✓ Planification de l'APQ
- ✓ Mise en œuvre de l'APQ
- ✓ Le coin des administrateurs scolaires
- ✓ Suggestions d'activités physiques quotidiennes à l'extérieur
- ✓ Ressources d'appui

Cette publication est conforme à la nouvelle orthographe. Pour tout savoir : [www.orthographe-recommandee.info](http://www.orthographe-recommandee.info)



## L'APQ – UN ASPECT IMPORTANT DE TOUTE COMMUNAUTÉ SCOLAIRE EN SANTÉ

Dans le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes (2008<sup>1</sup>), on rapporte que :

- 90 % des jeunes ne respectent pas la recommandation de faire au moins 90 minutes d'activité physique par jour.
- Plusieurs d'entre eux passent de 4 à 6 heures par jour devant un écran.
- En Alberta, les jeunes font en moyenne 12 135 pas par jour, ce qui est supérieur à la moyenne nationale, mais demeure tout de même inférieur à la recommandation de 16 500 pas par jour.

Les jeunes passent une grande partie de leurs années de formation en milieu scolaire, ce qui fait de l'école le milieu idéal pour rejoindre la population cible.<sup>2</sup> L'école doit absolument offrir des activités physiques de qualité aux jeunes qui la fréquentent. Toutefois, il est important de noter que la responsabilité de la lutte contre l'inactivité ne doit pas être confiée exclusivement aux écoles. Il existe une approche prometteuse qui se répand de plus en plus à travers le pays et dans le monde. Il s'agit de l'Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS).<sup>3</sup> Cette approche englobe l'enseignement, l'environnement (social et physique) et les services ou les ressources disponibles en milieu scolaire, et elle intègre le concept de **communauté scolaire** en exploitant les liens qui existent entre la maison, l'école et la communauté.

L'activité physique, la santé mentale et une saine alimentation ont été reconnues comme trois des éléments cruciaux dont il faut absolument tenir compte si on désire améliorer la santé des enfants et des jeunes.<sup>4</sup> Les stratégies suivantes pourraient vous aider à améliorer l'accès à différentes activités

physiques dans votre école :

- Faites un inventaire complet des possibilités offertes, incluant les cours d'éducation physique, le temps alloué à l'APQ, les activités offertes à l'intérieur de l'établissement et les activités parascolaires, puis commencez à élaborer des plans pour combler les lacunes observées.
- En tant que représentant d'une école et d'une autorité scolaire, prenez connaissance des procédures et des politiques en vigueur en ce qui concerne l'APQ. Y a-t-il des stratégies incluses dans les plans triennaux de votre école ou de votre autorité scolaire?
- Voyez l'APQ comme un programme du type DEAR (*Drop Everything and Read!* ou Arrêtez tout et lisez!) qui prévoit des activités quotidiennes à un moment précis de la journée.
- Utilisez l'APQ pour appuyer les bons programmes d'éducation physique centrés sur l'apprentissage de connaissances, d'habiletés et d'attitudes qui favorisent le développement d'une vie physiquement active.

Pour plus d'information sur les façons de mettre en œuvre l'Approche globale de la santé en milieu scolaire dans votre propre école, visitez le site [www.everactive.org](http://www.everactive.org).

<sup>1</sup> [www.activehealthykids.ca/Ophea/ActiveHealthyKids\\_v2/francais.cfm](http://www.activehealthykids.ca/Ophea/ActiveHealthyKids_v2/francais.cfm)

<sup>2</sup> Craig, Cameron, Russell et Beaulieu, 2001; McKenzie, 2001; Salmon et collab., 2003; Stelzer, 2005.

<sup>3</sup> Stewart-Brown, 2006; Veugelers et Fitzgerald, 2005.

<sup>4</sup> Stewart-Brown, 2006.

# Planification de l'APQ

**1 Établissement du calendrier et d'un horaire** – Vous pouvez intégrer l'APQ dans votre enseignement de différents sujets, tels que la santé, les mathématiques et le cours de français, lors de tâches où les élèves doivent être actifs. Vous pouvez également allouer du temps à l'activité physique quotidienne indépendamment des autres disciplines du programme d'études. Dans ce cas, les activités seront spécifiquement axées sur les effets bénéfiques de l'activité physique. Il s'agira d'activités qui stimulent la circulation sanguine et augmentent le rythme cardiaque des élèves, et qui contribuent à l'amélioration des trois composantes d'une bonne condition physique : la résistance cardiovasculaire, la force et la flexibilité.

**2 Intégration de tous les élèves** – Assurez-vous de prendre en considération les habiletés de chacun de vos élèves lors de votre planification d'APQ. Vous pourriez, par exemple, permettre aux élèves de travailler deux par deux pour qu'ils puissent s'aider mutuellement, modifier l'espace occupé pour l'activité ou la taille de la cible ou du but, et utiliser de l'équipement de taille et de poids appropriés (p. ex., utiliser des foulards plutôt que des balles pour jongler ou utiliser un ballon de plage plutôt qu'un ballon de volleyball). Vous devrez peut-être faire la démonstration d'une technique ou d'une activité et donner aux élèves des instructions spécifiques et brèves.

**3 Installations et ressources** – Exploitez des installations variées, telles que des terrains de jeu extérieurs, des aires asphaltées, des salles polyvalentes, des couloirs, et des installations communautaires (p. ex., piscines, pistes de curling patinoires) disponibles pour la pratique d'activités physiques. Tenez compte de l'ensemble de l'école et des classes lorsque vous réservez des installations. **Informez en** les autres enseignants et acceptez de partager une installation avec une autre classe si l'espace est suffisant. Entendez-vous d'avance avec les autres enseignants afin d'éviter des « cohabitations » problématiques quand les espaces disponibles ne sont pas assez vastes.

**4 Gestion de classe et sécurité** – Exprimez clairement vos attentes avant de commencer une activité physique. Donnez vos instructions aux élèves avant de leur permettre de quitter leur pupitre et de leur distribuer de l'équipement. Assurez-vous également que l'aire de jeu est sécuritaire (p. ex., si l'activité se déroule dans la classe, demandez aux élèves de vérifier si des petits objets traînent sur le sol avant de faire l'activité). Instaurez des signaux de départ et d'arrêt et indiquez-les aux élèves (p. ex., « 3, 2, 1, Arrêtez! », « Tout le monde saute, une fois, deux fois! »).

Adapté de *Daily Physical Activity in Schools Resource Guide (Grades 4-6)*, Ontario Education, 2005, [www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa4-6f.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa4-6f.pdf).

## LE SAVIEZ-VOUS?

### IL Y A UN LIEN ENTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE RENDEMENT SCOLAIRE

La recherche récente montre que les élèves qui font quotidiennement des activités physiques sont moins absents à l'école et ont un meilleur rendement scolaire. Dans sa théorie des intelligences multiples, le chercheur Howard Gardner tente de redéfinir le concept d'intelligence en faisant abstraction des tests de Q.I. traditionnellement utilisés comme point de référence. Dans sa théorie, Gardner affirme qu'il existe huit formes différentes d'intelligence. Parmi celles-ci, l'intelligence dite kinesthésique est définie comme une habileté particulière pour l'exécution d'actions qui requièrent de la coordination, de l'équilibre, de la flexibilité et de la vitesse. En permettant aux élèves d'intégrer l'activité physique dans leurs expériences d'apprentissage, il est possible qu'on les aide réellement à apprendre et à retenir davantage d'information. Selon la recherche récente sur le cerveau, même le rendement scolaire des élèves dont l'intelligence kinesthésique n'est pas particulièrement marquée peut être amélioré par de brèves périodes d'activité physique. Il a été démontré que l'habileté à mémoriser de l'information est renforcée quand la matière à l'étude est présentée en plusieurs segments plutôt que d'un seul coup. La recherche sur le cerveau a depuis longtemps démontré que l'attention requiert de la « nouveauté périodique » et que le cerveau a besoin de temps d'arrêt pour compléter les processus chimiques nécessaires pour la fonction de la mémoire à long terme. En tant qu'enseignants, nous avons l'occasion d'observer directement ces résultats de recherche dans nos classes. Les élèves qui restent assis trop longtemps s'endorment, à tout le moins mentalement, et ils ne sont pas engagés dans le processus d'apprentissage.

Adapté de [www.fitkidsnc.com](http://www.fitkidsnc.com) - *For Administrators - Physical Activity and Academic Achievement*

## APQ HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Les classes de l'école Greystone Centennial Middle School (de la 5<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année) ont un horaire de quatre jours, durant lesquels ils ont deux cours d'éducation physique d'une heure et deux périodes d'APQ de trente minutes. Au début de l'année scolaire, on a alloué un montant d'argent à chaque niveau scolaire pour constituer une trousse d'APQ. Les enseignants ont demandé à leurs élèves des suggestions pour l'achat d'équipement. Une fois leur liste établie, certains enseignants se sont fait accompagner par quelques représentants de classe et sont allés acheter le matériel d'APQ approprié pour leur niveau scolaire. Certains enseignants de l'école Greystone ont profité de cette occasion pour faire une activité d'écriture en demandant aux élèves d'écrire ce qu'ils désiraient, alors que d'autres enseignants en ont fait une activité de mathématiques en invitant les élèves à consulter des magazines et Internet pour rechercher des aubaines et déterminer si l'argent

dont ils disposaient convenait pour l'achat de ce qu'ils désiraient. Pour collaborer, le personnel de Greystone dispose d'un dossier commun dans leurs ordinateurs. Les enseignants peuvent y décrire leurs activités et indiquer ce qui a bien marché et ce qui n'a pas marché. Ils font des comptes rendus très détaillés, expliquent quel équipement ils ont utilisé et indiquent la durée de chaque activité. Les enseignants font également circuler de bouche à oreille la description de jeux qu'ils ont utilisés. L'équipement acheté par les classes incluait des jeux de Twister, des cordes à sauter, des sacs de fèves, des balles en plastique et des bandeaux. Un autre exemple d'activité de l'école Greystone est le défi appelé *Race Across Canada Challenge*. L'école prévoit l'achat d'un ensemble de podomètres que toutes les classes pourront utiliser, à raison d'une semaine pour chaque classe. Les élèves afficheront une carte du Canada dans l'entrée principale de l'école et s'en serviront pour déterminer quelle classe sera la première à traverser le Canada.

Is this the change you wanted me to make? (removed the "dash")

# Mise en œuvre de l'APQ

En classe, les élèves ont besoin de « décrocher » de leurs activités sédentaires de temps en temps. L'interruption de leur travail pour faire un peu d'activité physique satisfait ce besoin et peut augmenter leurs niveaux d'activité physique quotidienne. L'APQ peut être intégrée dans les journées d'écoles lors des annonces du matin, dans les couloirs, pendant que les élèves font la queue et durant les périodes d'enseignement de différents sujets en classe. L'engagement de leur corps et de leur esprit dans l'activité physique offre aux élèves une interruption bien nécessaire de leurs activités sédentaires, et cela les aide à se concentrer pendant l'activité d'apprentissage suivante. Les activités physiques décrites ci-dessous offrent aux élèves des occasions significatives de s'impliquer tout en apprenant certains des résultats d'apprentissage liés à un sujet d'étude spécifique.

## DES MOUVEMENTS QUI COMPTENT

### Liens interdisciplinaires

#### Sciences

Pour préparer cette activité, commencez par inscrire les mots GAZ, LIQUIDE et SOLIDE sur trois grandes feuilles de papier. Une fois en classe, expliquez ces trois états de la matière à vos élèves, puis invitez-les à bouger de la même façon qu'une matière dans l'un de ces états donnés. Pour commencer, dites-leur « Soyez un gaz! », et laissez les élèves se comporter comme un gaz pendant environ une minute. Ils devraient alors « flotter » tout autour de la classe pour mimer le mouvement d'un gaz dans l'espace. Après quoi, demandez-leur de « figer » leur mouvement, puis de se transformer en liquide en leur disant « Soyez un liquide! ». Ils devraient alors mimer le mouvement d'un liquide en faisant onduler leur corps tout autour de la classe, par exemple. Au bout d'environ une minute, demandez-leur encore une fois de « figer » leur mouvement, puis dites-leur « Soyez un solide! ». Ils devraient alors sauter lourdement, frapper du pied ou arpenter la pièce d'un pas lourd. Il s'agira du mouvement le plus bruyant des trois. Au bout d'environ une minute, demandez-leur à nouveau de « figer » leur mouvement, et lorsqu'ils sont tous immobiles, expliquez-leur la dernière étape de l'activité : chacun doit retourner à son pupitre et se tenir debout. Vous allez ensuite leur montrer, à quelques reprises, l'une ou l'autre des trois feuilles de papier que vous avez préparées (GAZ, LIQUIDE, SOLIDE) et, dans chaque cas, les élèves devront se comporter comme une matière dans l'état indiqué pendant au moins trente secondes à une minute.

## DES MOTS AUX HISTOIRES

### Liens interdisciplinaires

#### Français

Faites une révision des différents éléments d'une phrase, dressez-en la liste au tableau et écrivez vis-à-vis chacun de ces éléments la description d'une activité correspondante. Par exemple :

- Nom – cinq sauts à clochepied
- Verbe – faire cinq pas de jogging sur place
- Adverbe – toucher à cinq reprises un de ses genoux avec un de ses coudes
- Adjectif - cinq sauts avec écart
- Pronom - cinq accroupissements
- Préposition - cinq sauts verticaux

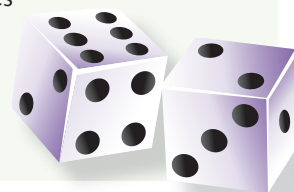
Dans la classe, l'élève qui occupe la première place de la première rangée de pupitres doit prononcer le premier mot d'une phrase (p. ex., « Nous »). Tous les autres élèves exécutent ensuite l'action qui correspond à cet élément de la phrase (dans ce cas, un pronom). Le 2e élève de la même rangée continue la phrase en y ajoutant un mot (p. ex., « voulons »), et le reste de la classe exécute l'action correspondant à un verbe. Poursuivez l'activité d'un élève au suivant et d'une rangée à la suivante jusqu'à ce que toute la classe ait créé sa propre histoire, à la fois drôle et dépourvue de sens!

## CHAT PERCHÉ SAIT COMPTER!

### Liens interdisciplinaires

#### Mathématiques

Chaque élève se tient debout devant un partenaire. Vous placez une balise à trois ou quatre pas derrière chacun d'eux et leur donnez un dé à chacun. Demandez-leur ensuite de jeter leurs dés en même temps. Dans chaque groupe, celui qui obtiendra le plus grand nombre deviendra le chat (le chasseur), et celui qui obtiendra le plus petit nombre deviendra la souris (le chassé). Si le chat arrive à toucher la souris avant qu'elle atteigne la balise placée derrière elle, il obtient un point; mais si c'est la souris qui atteint sa propre balise avant d'être touchée par le chat, c'est elle qui obtient un point. Laissez-les jouer ainsi jusqu'à votre signal « Arrêtez! » ou jusqu'à ce que l'un des partenaires ait obtenu un nombre donné de points. Si l'espace est trop restreint, essayez de les faire marcher en alternant pointe du pied et talon.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE VS ÉDUCATION PHYSIQUE

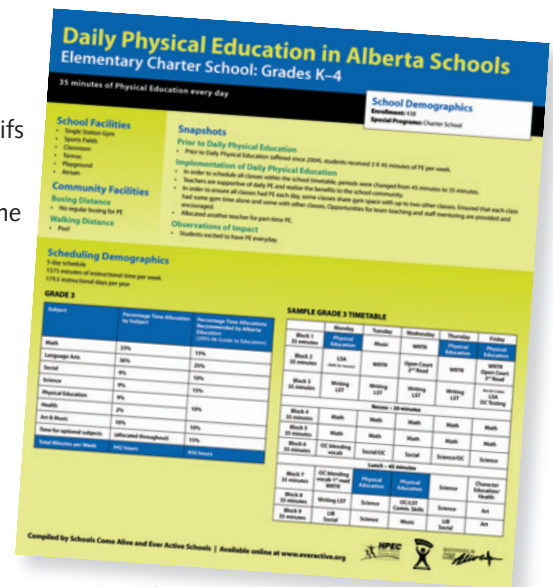
La majorité (58,3 %) des répondants du Sondage sur l'Activité physique quotidienne <http://education.alberta.ca/media/756619/resumeapq.pdf> mené par Alberta Education en 2008 ont dit que l'APQ était offerte dans leur école sous la forme de cours d'éducation physique d'au moins trente minutes par jour. Parmi les 75,6 % de répondants qui ont indiqué que l'APQ était systématiquement incluse dans l'horaire, près de 94 % ont dit que les cours d'éducation physique quotidienne duraient au moins trente minutes. Cela semble indiquer que, dans plusieurs écoles, c'est dans le cadre de cours d'éducation physique que l'on intègre l'APQ.

Il y a une différence entre l'éducation physique et l'activité physique, ce qui n'empêche pas plusieurs d'entre nous de les confondre. Il est important de se rappeler que l'éducation physique a pour but de développer la connaissance, les habiletés et les attitudes nécessaires pour le développement et le maintien d'un mode de vie sain et actif. Dans l'enfance, l'activité physique régulière augmente la force, l'endurance et la flexibilité. Elle contribue aussi au développement de bons os, au contrôle du poids, à la réduction de l'anxiété et du stress, et au renforcement de l'estime de soi, et elle pourrait améliorer la tension artérielle et les taux de cholestérol. La condition physique est améliorée ou maintenue lorsque l'activité physique est planifiée, structurée et répétitive. Pour être vraiment éduqués sur le plan physique, les élèves ont besoin de temps pour s'exercer et maîtriser les éléments essentiels pour demeurer actifs pendant toute leur vie. Ces éléments peuvent être acquis dans le cadre d'un bon programme d'éducation physique, lequel devrait au moins répondre aux conditions suivantes :

- Le programme offert est conforme aux résultats d'apprentissage adoptés par la province dans le domaine de l'éducation physique.

- La séquence des cours offerts par les enseignants comporte des objectifs progressifs tout au long des unités prévues dans le programme d'études.
- Les élèves disposent du temps et de l'espace appropriés pour la pratique d'activités.
- Les élèves disposent de suffisamment d'équipement.
- Les élèves se sentent en sécurité et on leur propose des activités qui favorisent leur estime de soi.

Pour voir différents horaires d'activité physique quotidienne adoptés par des écoles de l'Alberta et compilés par Ever Active Schools, visitez le site suivant : [www.everactive.org/dpe-pe-supports](http://www.everactive.org/dpe-pe-supports). La présentation de chaque horaire inclut une description du profil d'une école qui offre de l'éducation physique quotidienne, des données démographiques propres à cette école, une description générale de la répartition annuelle des domaines d'enseignement, et de brefs comptes rendus des stratégies qui ont permis à chaque école de relever avec succès les défis que représentait la mise en œuvre de leur projet d'éducation physique quotidienne. Cliquez sur le lien qui correspond à votre propre profil scolaire pour vous aider à planifier votre programme dès aujourd'hui!



## APQ HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

À Sherwood Park, l'école F.R. Haythorne Junior High a mis en œuvre avec succès un programme d'APQ il y a trois ans. Cette école dessert environ 680 élèves et il y a environ 50 membres du personnel. L'école a adopté un horaire de six jours, et les élèves y font de l'éducation physique un jour sur deux et de l'APQ un jour sur deux. Pour le temps alloué à l'APQ, le gymnase n'est habituellement pas réservé. Toutefois, il arrive que le gymnase soit libre et que les élèves en profitent pour l'utiliser. Les activités planifiées varient périodiquement, et elles peuvent consister en périodes de marche de santé, de conditionnement physique ou de jeux. Les jours de marche de santé, les enseignants ont cinq parcours parmi lesquels choisir. En hiver, les élèves n'ont pas à s'habiller et à aller marcher dehors. Les jours de conditionnement physique, les élèves doivent se changer et se rendre dans un local avec de l'équipement d'APQ qui inclut des tapis, des mini-haltères, des ballons d'entraînement, des tubes élastiques, des ballons d'équilibre Bosu et d'autre équipement de conditionnement

physique. Les élèves font plusieurs entraînements en circuit pendant l'hiver; au printemps et en automne, ils participent à des activités de course de relais ou de crosscountry. Lors des jours de jeux, les élèves se changent et participent à des activités telles que des parties de disque volant d'équipe (*Ultimate Frisbee*). Les activités choisies sont habituellement des activités qui ne sont pas incluses dans le programme d'éducation physique. En hiver, les élèves et les enseignants sont très créatifs, et ils utilisent les couloirs pour pratiquer différentes activités. L'APQ est enseignée par les enseignants d'éducation physique et d'autres membres du personnel qui ont manifesté leur désir de le faire. L'esprit de collaboration est très évident à l'école F.R. Haythorne, où les enseignants d'éducation physique proposent des idées d'activités et offrent des ressources sur une base continue. En fait, des dossiers de ressources sont disponibles et mis à jour régulièrement dans le bureau d'éducation physique.

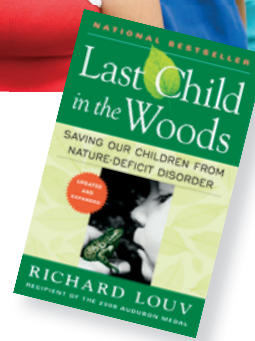
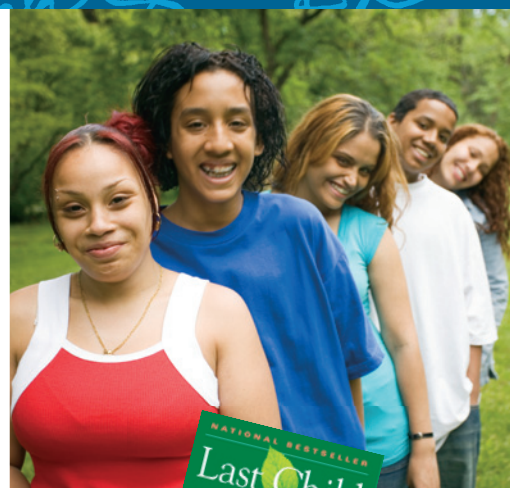
# Suggestions d'activités physiques quotidiennes à l'extérieur

## LE SAVIEZ-VOUS?

L'EXPOSITION RÉGULIÈRE AU GRAND AIR RÉDUIT LE STRESS, CONTRIBUE À LA LUTTE CONTRE L'OBÉSITÉ, ACCROIT LA CRÉATIVITÉ, ET PEUT MÊME ATTÉNUER LES SYMPTÔMES DU TROUBLE D'HYPERACTIVITÉ AVEC DÉFICIT DE L'ATTENTION (THADA).

L'exposition à la nature peut avoir des effets bénéfiques sur toutes les capacités cognitives et améliorer la résistance au stress négatif ou à la dépression. Des études récentes laissent également penser que l'exposition à la nature contribue à la diminution des symptômes du THADA, allant même jusqu'à réduire le besoin de médication de certains enfants. Cette recherche scientifique suggère aussi que les enfants qui ont bénéficié d'une exposition précoce et régulière à la nature s'épanouissent d'une façon nettement plus marquée au niveau intellectuel, spirituel et physique que leurs pairs qui ont plutôt été « confinés » à l'intérieur. Par conséquent, compte tenu du fait que l'exposition à la nature a des effets positifs sur le niveau de stress, la concentration et l'habileté à résoudre des problèmes de façon créative, la simple idée d'aller « jouer dehors » tend à se révéler significativement thérapeutique pour les enfants souffrant du THADA ou d'autres problèmes de santé de l'enfance. Les activités extérieures non structurées permettent aux élèves de découvrir ce qu'ils aiment vraiment, de développer et de mettre en pratique des aptitudes sociales, et de résoudre des problèmes. Les enfants qui ont régulièrement l'occasion de participer à des jeux libres (et donc, non structurés) tendent à devenir de plus en plus résilients, ce qui contribue de façon cruciale au développement de leur bien-être social et mental.

Louv, Richard. *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill (NC), Algonquin Books, 2005.



## LES PETITS JARDINIERS

Niveaux élémentaires (1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année)

À l'extérieur

**Équipement** : sacs de fèves de quatre couleurs différentes en quantité suffisante pour que chaque « semence » en ait un ensemble de quatre.

ACTIVITÉ	
Habilités fondamentales	✓
Application des habiletés fondamentales	



COOPÉRATION	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓



DYNAMISME SOUTENU	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	



- Réviser les éléments dont une semence a besoin pour germer : un sol à température idéale, de la lumière solaire, de l'eau et de l'air.
- Séparer le groupe en deux équipes égales, soit l'équipe des fèves et l'équipe des petits pois.
- Chaque équipe essaie d'être la première à fournir les quatre éléments requis à chacune de ses « semences » afin qu'elles puissent toutes germer.
- Désignez un jardinier pour chaque équipe.
- Placez les équipes aux côtés opposés de l'aire de jeu (le jardin) et assurez-vous que chaque élève a de l'espace pour lui. Ces élèves représenteront les semences qui doivent germer.
- Il doit y avoir assez d'espace entre les semences pour que le jardinier puisse circuler entre elles sans danger.
- Des sacs de quatre couleurs différentes, qui représentent les quatre éléments requis pour que les semences puissent germer, sont dispersés dans l'aire de jeu.
- Au signal de départ, toutes les semences commencent à courir sur place. Chaque jardinier ramasse UN sac à la fois et court le placer devant une semence de son équipe.
- Lorsqu'une semence a des sacs de quatre couleurs différentes, elle a germé et peut se joindre à son jardinier pour l'aider à faire germer les semences qui restent.
- Les semences qui attendent de germer doivent continuer de courir sur place ou d'accomplir une autre activité choisie par l'enseignant jusqu'à ce qu'elles aient obtenu leurs quatre sacs.
- L'activité se termine lorsqu'une équipe est arrivée à faire germer toutes ses semences.

### Liens interdisciplinaires

Sciences

Croissance des plantes

# Suggestions d'activités physiques quotidiennes à l'extérieur (suite)

## MINI-KICKBALL

Niveaux élémentaires (1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année)

À l'extérieur

Équipement : un ballon de soccer par groupe de quatre, trois cônes par groupe

ACTIVITÉ	
Habilités fondamentales	
Application des habilités fondamentales	✓



COOPÉRATION	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓



DYNAMISME SOUTENU	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	



1. En groupes de quatre, les élèves s'assignent l'une ou l'autre des positions suivantes : lanceur, botteur, receveur et voltigeur (joueur de champ extérieur).
2. Les élèves de chaque groupe forment un grand triangle en disposant leurs trois cônes sur le terrain de jeu sans envahir les triangles des autres groupes. Le lanceur se tient debout au milieu du triangle et le botteur se tient à côté de l'un des cônes, qui devient alors le marbre. Le receveur se tient prudemment derrière le botteur, et le voltigeur se place de côté et en retrait derrière le lanceur.
3. Le lanceur envoie le ballon dans la direction du botteur. Aussitôt que le botteur a frappé le ballon du pied, il s'élançe pour toucher chaque cône en courant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Pendant ce temps, le voltigeur, le lanceur et le receveur se passent le ballon et essaient de le ramener au marbre avant que le botteur n'y revienne.
4. Si le botteur revient au marbre le premier, il peut botter de nouveau. Si c'est le ballon qui revient au marbre en premier, les joueurs changent de position : le botteur devient lanceur, le lanceur devient voltigeur, le voltigeur devient receveur et le receveur devient botteur.
5. Les élèves continuent de jouer et de changer de position pendant tout le temps qui leur est alloué.

### VARIANTES :

- Les élèves pourraient marquer et enregistrer des points pour chacun de leurs coups de circuit afin de rehausser l'atmosphère de la compétition.
- Les élèves pourraient se mettre au défi d'augmenter leur nombre de coups de circuit chaque fois qu'ils occupent la position du botteur.
- Le groupe d'élèves pourrait se fixer comme objectif de réussir un nombre donné de coups de circuit à l'intérieur d'un temps prédéterminé.

## AKI

Niveaux élémentaires (1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année)

À l'extérieur, en classe ou dans le couloir

Équipement : une balle aki pour chaque élève

ACTIVITÉ	
Habilités fondamentales	
Application des habilités fondamentales	✓



COOPÉRATION	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	✓



DYNAMISME SOUTENU	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/défi personnel	✓
Vie active dans la communauté	



1. Le but de cette activité est de maintenir la balle aki en l'air aussi longtemps que possible.
2. Expliquez les trois coups de pied de base (intérieur, extérieur et pointé) aux élèves.
3. Coup de pied intérieur – Laissez tomber la balle aki devant vous, puis frappez-la avec l'intérieur de l'un de vos pieds, le plus verticalement possible. L'idéal est de frapper la balle avec le milieu de votre soulier, là où se trouve la cambrure de votre pied. Après un coup, attrapez la balle aki avec la main. Répétez ces actions jusqu'à ce que vous arriviez à envoyer la balle droit dans l'air de façon constante. Pratiquez ce coup avec vos deux pieds et essayez de maintenir la balle en l'air le plus longtemps possible.
4. Coup de pied extérieur – Tenez la balle aki dans votre main et tendez votre bras vers le côté; laissez la balle tomber, puis frappez-la avec l'extérieur de votre pied. Pour y arriver, levez votre pied vers le côté de sorte que l'extérieur de votre pied soit parallèle au plafond et fléchissez votre autre jambe. Répétez ces actions jusqu'à ce que vous réussissiez de façon constante. Pratiquez ce coup avec vos deux pieds et essayez de maintenir la balle en l'air le plus longtemps possible.
5. Coup de pied pointé – Laissez tomber la balle aki devant vous, à une plus grande distance de votre corps que pour le coup de pied intérieur. Frappez-la directement vers le haut avec la pointe de l'un de vos pieds. Cette fois encore, répétez ces actions jusqu'à ce que vous réussissiez de façon constante avec chacun de vos pieds, et essayez de maintenir la balle en l'air le plus longtemps possible.
6. Lorsque les élèves ont maîtrisé les coups de pied de base, proposez-leur des jeux variés. Par exemple, les élèves se placeront deux par deux et essaieront de maintenir une même balle aki en l'air le plus longtemps possible. Encouragez-les à utiliser chacun des trois coups de pied de base pendant qu'ils jouent.
7. Reprenez le jeu précédent avec des groupes de plus de deux élèves.
8. Choisissez un mot que les élèves devront épeler. Chaque fois qu'un élève frappera la balle aki, il prononcera la lettre suivante du mot choisi, puis, lorsque ce mot sera entièrement épelé, le joueur qui recevra la balle choisira un nouveau mot. Il pourrait s'agir des noms de chaque membre du groupe, par exemple.
9. Les élèves de chaque groupe pourraient aussi inventer une histoire en prononçant un mot ou une phrase chaque fois qu'ils frappent la balle aki.
10. Les élèves pourraient aussi inventer leurs propres jeux (incluant des règles) et défis.

Ressource utilisée : [www.wikihow.com/Play-Hacky-Sack](http://www.wikihow.com/Play-Hacky-Sack)

### Liens interdisciplinaires

Français

Orthographe et narration d'histoires.

## VIVE LA CORDE À SAUTER ÉLASTIQUE!

Niveaux élémentaires (1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année)

À l'extérieur, dans le couloir ou dans une grande salle de classe

**Équipement** : pour chaque groupe de trois, une bande élastique (de 5 à 6 mètres de longueur et d'environ 1,5 cm de largeur) dont les extrémités sont attachées ensemble pour former un cercle

ACTIVITÉ	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓



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



1. Les élèves travaillent en groupes de trois. Dans cette activité, un élève désigné comme « sauteur » doit réussir avec succès une suite prédéterminée de sauts différents.
2. Choisissez un sauteur pour chaque groupe. Celui-ci doit prendre la position de départ, en équilibre sur ses deux pieds, à l'extérieur et d'un côté de l'élastique.
3. Les deux autres élèves sont les « poteaux ». Ils se placent l'un en face de l'autre à l'intérieur de l'élastique, placent l'élastique autour de leurs chevilles, reculent jusqu'à ce que l'élastique soit légèrement tendu et écartent les pieds de la largeur des épaules.
4. Le groupe établit une suite de trois ou quatre sauts différents. Les enfants plus âgés peuvent en ajouter davantage pour augmenter le degré de difficulté. Voici quelques exemples de sauts de base et de mots clés qui pourraient aider les élèves à créer leurs suites de sauts :
  - Intérieur – Le sauteur bondit et atterrit à l'intérieur de l'élastique sur ses deux pieds : 1 xx 1 (où un x représente un pied, et le chiffre 1 représente un côté de l'élastique).
  - Extérieur – Le sauteur bondit et atterrit avec un pied de chaque côté et à l'extérieur de l'élastique : x 1 1 x.
  - Vrille – À partir de la position « extérieure », le sauteur fait une torsion de son corps vers la droite ou la gauche, puis en un saut, il revient à la position « extérieure ».
  - Croisé – À partir de la position « extérieure », le sauteur utilise son pied droit pour soulever l'élastique et le croiser par-dessus son pied gauche en un saut. Son pied droit frappe le sol et, en un autre saut, il revient à la position « extérieure ».
  - Côté – Le sauteur « chevauche » un des côtés de l'élastique : x 1 x 1.
  - Dessus – Le sauteur atterrit avec un pied sur chacun des côtés de l'élastique.
  - Dehors – Le sauteur saute à l'extérieur de l'élastique et atterrit dans la position de départ, soit avec les deux pieds à l'extérieur et du même côté de l'élastique.

EXEMPLES DE SUITES :

- Intérieur – Extérieur – Dehors
  - Côté – Côté – Intérieur – Extérieur – Dehors
  - Extérieur – Vrille – Vrille – Extérieur – Dehors
5. Le sauteur exécute la suite de sauts avec l'élastique à la hauteur des chevilles. Lorsqu'il l'a complétée avec succès, les « poteaux » remontent l'élastique jusqu'au niveau suivant, et ainsi de suite jusqu'au dernier niveau, soit aux niveaux des mollets, des genoux, des cuisses, des hanches, et finalement, de la taille. Si le sauteur rate l'un ou l'autre des sauts d'une suite, il devient un « poteau ».
  6. Changements de rôles : chaque fois qu'un sauteur devient un « poteau », le jeu reprend au niveau des chevilles pour le prochain sauteur. Les « poteaux » restent d'abord immobiles, et le sauteur bondit à l'intérieur de l'élastique et marche vers le « poteau » qu'il doit remplacer. Il se place derrière ce « poteau » de telle façon que l'élastique se tende autour de ses propres chevilles. Le « poteau », qui devient alors le nouveau sauteur, avance d'un pas et saute à l'extérieur de l'élastique.

**VARIANTES :**

- Pour rendre l'activité plus interactive et dynamique, demandez à chaque sauteur d'exécuter trois fois une suite de sauts à un niveau donné, puis de changer de rôle avec un de ses partenaires.
- Les « poteaux » font verbalement l'appel des sauts en utilisant les mots clés et mettent au défi le sauteur de suivre correctement ces directives.
- Les élèves créent leurs propres sauts et mots clés, puis ils les partagent avec le reste de la classe.

**Liens interdisciplinaires**

**Mathématiques** Régularités



# Ressources d'appui

## Fiches de leçons (Recipe Card Lesson Plans)

Des ensembles sont offerts pour les classes de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année, et de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année. Ils ont été conçus pour des enseignants généralistes de l'élémentaire par des spécialistes de l'éducation physique de l'Alberta. Chaque ensemble contient :

- 37 fiches de 12,5 cm par 17,5 cm à double face en papier cartonné et en couleur;
- 6 leçons dans chacune des cinq dimensions, et 6 leçons d'APQ appropriées pour des espaces restreints :

Niveau élémentaire de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année : 6 unités de 6 leçons chacune;

Niveau élémentaire de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année : 6 unités de 6 leçons chacune.

Ces ensembles sont disponibles au bureau de Ever Active Schools ou en ligne. Visitez le site [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour en savoir plus.

## Façons pratiques d'utiliser vos ensembles de fiches :

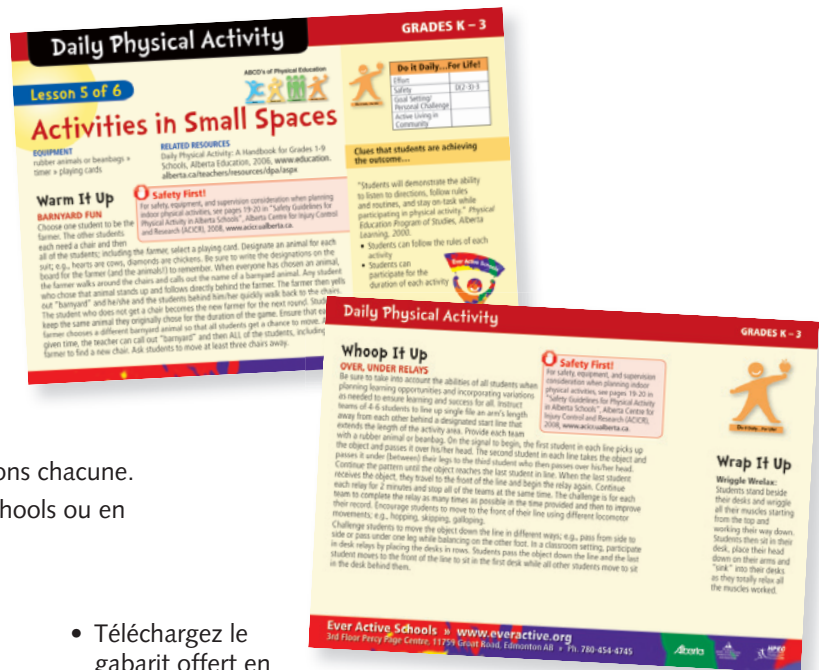
- Perforez les pages de chaque leçon et placez-les dans un petit classeur à trois anneaux avec des onglets pour les trouver et les organiser facilement.
- Placez vos fiches dans une boîte et insérez-y des fiches intercalaires à onglets afin de pouvoir trouver rapidement la leçon dont vous avez besoin.
- Quand un enseignant suppléant doit vous remplacer, photocopiez le plan d'une leçon. Ainsi, tout ce dont il aura besoin figurera sur une seule page.
- Gardez un ensemble de fiches à la bibliothèque ou dans le salon du personnel afin que tous les enseignants puissent y avoir accès.

**Yoga Techniques for the Classroom**, Be Fit For Life Center. Cette ressource inclut des fiches de yoga, une clé USB et des diaporamas de 5, 10, 20 et 30 minutes en format PowerPoint, que vous pouvez utiliser en classe. Pour plus d'information et pour avoir accès aux publications de Be Fit For Life Center dans votre école, visitez le site [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca).

**FitKids**, [www.fitkidsnc.com](http://www.fitkidsnc.com). Dans ce site, vous trouverez des activités à faire en classe. Ces activités sont présentées dans des vidéos, et sont faciles à comprendre et à accomplir.

**Active 8**, [www.activ8.org](http://www.activ8.org). Activ8 est un programme « défi » d'activité physique qui s'inspire des programmes d'études de chaque province en ce qui concerne la santé et l'éducation physique. Cliquez sur Teacher Tools pour trouver et télécharger de nouvelles activités, des fiches et une explication des liens entre les activités proposées et le programme d'éducation physique de l'Alberta.

**Active Academics**, [www.activeacademics.org](http://www.activeacademics.org). Ce site Web offre des suggestions pratiques aux enseignants pour qu'ils intègrent des activités physiques dans leurs classes tout au long des journées d'école. Il s'agit d'activités brèves (de 10 minutes ou moins) qui leur permettent de faire bouger les élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année tout en poursuivant leur apprentissage de différents sujets, tant dans le domaine des mathématiques que de la lecture, du français, de la santé, de la nutrition et de l'éducation physique. Les enseignants peuvent aussi choisir des



- Téléchargez le gabarit offert en format Word dans le site Web de Ever Active Schools et utilisez-le pour rédiger vos propres plans sur des fiches faciles à utiliser.
- Laminez vos fiches afin d'en prolonger la durabilité et de les protéger des intempéries.
- Préparez des trousseaux d'équipement appropriés pour chaque activité proposée de sorte que, dans chaque cas, les enseignants n'aient qu'à prendre les fiches et l'équipement requis pour être prêts à enseigner.

« activateurs de classe » (classroom energizers), qui consistent en des idées simples de « pauses actives » intégrées dans les leçons.

**North Carolina Physical Education is...ACTIVE**, [www.ncpe4me.com/energizers.html](http://www.ncpe4me.com/energizers.html). Dans ce site, on vous propose des activités physiques qui vous permettent d'établir des liens avec des concepts de différents domaines d'études. Ces activités sont brèves (environ 10 minutes) et à la portée des enseignants, en classe.

**Action Schools! B.C.** offre un excellent modèle de pratiques exemplaires conçu pour appuyer les écoliers dans leur élaboration de plans d'action individualisés qui favorisent l'établissement de modes de vie sains. Visitez le site [www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca) et cliquez sur Support and Resources. Vous pourrez alors télécharger des descriptions d'activités, incluant de l'entraînement ou des circuits en classe, de la gymnastique aérobie à l'aide d'une chaise, des circuits au terrain de jeu et différents jeux de poursuite.

**Chinese Jump Rope (Klutz)**, de Anne Johnson, [www.amazon.com](http://www.amazon.com). Cette ressource inclut un guide d'activités à relier spirale de 66 pages ainsi que deux cordes à sauter élastiques pour vous mettre en train.

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.