

# Passons à l'action!

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

## Dans ce numéro...

Série 1, numéro 4, mars 2010

- ✓ Renouvelez-vous
- ✓ Inspirez vos élèves
- ✓ Responsabilisez votre école
- ✓ La responsabilisation des administrateurs scolaires
- ✓ 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 – RENOUVELEZ, INSPIREZ, RESPONSABILISEZ

L'initiative d'activité physique quotidienne (APQ) de l'Alberta a été instaurée il y a bientôt cinq ans. Depuis septembre 2005, plusieurs provinces ont marché dans les traces de l'Alberta, établissant leurs propres versions de l'initiative d'APQ. Songez à votre propre parcours en la matière : Votre mise en œuvre de l'APQ a-t-elle évolué? Avez-vous appris de nouvelles choses? Modifié vos habitudes de santé? Influencé la vie d'un élève?

Le présent numéro s'intitule L'APQ – Renouvelez, Inspirez, Responsabilisez. Commencez par un renouveau personnel, et élargissez ensuite votre rayon d'action. Il est difficile d'accroître le niveau d'activité physique des autres si l'on n'a pas constaté ses effets positifs dans sa propre vie. Nous vous proposons la progression suivante au sein de votre communauté scolaire.

**RENOUVELEZ... -vous.** Vous avez déjà pris l'avion? Dans le cas improbable d'une chute de la pression dans la cabine, des masques à oxygène jaunes tomberont du plafond. Si vous voyagez avec des enfants, à qui devez-vous d'abord mettre le masque? Vous avez raison : à vous-même! Simplement exprimé, on ne peut aider les autres si l'on ne s'aide pas soi-même. Prenez soin de tous les aspects de votre santé : physique, intellectuel, psychosocial, émotif et spirituel<sup>1</sup>. Quelles nouvelles activités physiques quotidiennes adopterez-vous en vue de VOUS renouveler?

**INSPIREZ... vos élèves.** On constate que les enseignants passionnés sont souvent à l'origine de profonds changements dans leur communauté scolaire. S'étant convertis à des habitudes de santé, ils ont décidé d'inspirer à leurs

élèves le goût d'en faire autant. Vous jouez un rôle de premier plan dans la vie de vos élèves – autant que ce rôle soit positif! Que ferez-vous pour inspirer... VOS ÉLÈVES?

### **RESPONSABILISEZ... votre école.**

Une fois que vous ET vos élèves aurez déclenché le mouvement, le temps sera venu de secouer toute la communauté! Margaret Mead affirmait « Un petit nombre de gens engagés et réfléchis peut changer le monde. En vérité, il n'y a pas d'autre moyen. » Travaillez ensemble pour changer votre communauté scolaire. Faites-en un milieu qui valorise l'activité physique et tente de faire une différence. Trouvez-vous le temps, au cours de la présente année scolaire, de responsabiliser... VOTRE ÉCOLE?

Vous pourriez transformer votre mise en œuvre de l'APQ en vous renouvelant vous-même, en inspirant les autres, et en responsabilisant votre communauté. Après tout...

*“Ceux qui ne trouvent pas de temps pour faire de l'exercice devront tôt ou tard en trouver pour soigner leurs maladies.”*

Comte de Derby, 1873

<sup>1</sup> Les cinq dimensions du bien-être, telles que décrites dans le Cadre conceptuel des programmes de bien-être de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, Alberta Education, 2009, [www.education.alberta.ca/media/945780/cadrem\\_12.pdf](http://www.education.alberta.ca/media/945780/cadrem_12.pdf)

## PLAN PERSONNEL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le démarrage réussi d'un mouvement d'APQ parmi vos élèves commence par VOUS! Choisissez des stratégies qui vous aideront. Le secret, c'est d'avancer pas à pas.

Répondez à ces quelques questions :

*Quelles activités physiques pratiquez-vous à l'heure actuelle?*

*À quel moment de la journée aimez-vous être actif? Le matin, sur l'heure du midi, après l'école, le soir?*

*Intégrez-vous de l'activité physique dans vos horaires? On peut jumeler l'activité physique avec le temps passé entre amis ou en famille.*

*Êtes-vous « toujours prêt » à entreprendre une activité physique? Profitez de vos moments libres, et ayez toujours*

une trousse d'APQ prête à servir à la maison ou dans votre véhicule.

Votre trousse d'APQ peut contenir des chaussures de sport, des vêtements de rechange, des mitaines, une tuque, une bouteille d'eau, etc.

*Quels types d'activités faites-vous avec plaisir?*

**Activités cardiovasculaires :** marche rapide, jogging, cyclisme, natation, danse, patinage, etc.

**Activités musculaires (force) :** pelletage, lever de poids, Pilates, montée d'escaliers.

**Activités de souplesse :** yoga, T'ai Chi, tâches quotidiennes (balayage, époussetage), etc.

rappelle que si les élèves sont bien préparés à participer à des activités extérieures dynamiques, ils peuvent s'activer dans le confort et le plaisir malgré le temps froid! Ils ont organisé des activités regroupant plusieurs classes (mission impossible, quidditch, ballon chasseur, jeu du drapeau, Ile au trésor) qui ont permis aux élèves de développer et d'exercer positivement leur esprit d'équipe. Et comme plusieurs classes participent à ces activités, les membres du personnel de l'école ont la chance de connaître plus d'élèves et de mieux collaborer avec leurs collègues. Grâce aux Héros et Héroïnes de l'éducation physique qui mènent le bal, les élèves de l'école Woodman sont chaque jour sensibilisés aux bienfaits de la vie active sur la santé.

*"Nos élèves se rappellent mieux nos actions que nos paroles."*

### APQ HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

À Calgary, l'école Woodman Junior High a fait le nécessaire pour appuyer les membres du personnel dans sa mise en œuvre d'un projet d'éducation physique au quotidien. Pour relever le défi posé par le manque d'installations, il a fallu concevoir des activités qu'on pouvait faire à la cafétéria, sur une scène ou même, dans un couloir. Les enseignants d'éducation physique ont conçu des activités profitables pouvant être menées dans des espaces restreints, et ils les ont partagées avec le reste du personnel enseignant. De plus, l'école Woodman a multiplié ses efforts pour renseigner ses élèves et leurs parents sur la remarquable diversité d'activités hivernales que permet notre climat albertain. Le personnel

## ACTIVITÉS POUR VOUS RENOUVELER!

À la recherche d'idées pour vous mettre en mouvement? Essayez d'abord vous-même les activités suivantes, puis appliquez-les en classe pour dynamiser vos élèves!

*Un « défi-podomètre » pour le personnel*– Encouragez tous les membres du personnel à porter un podomètre pour compter leurs pas quotidiens. Fixez la durée du « défi-podomètre » : une semaine, un mois, la durée du congé de Noël, etc. Vous pouvez aussi former des « équipes podométriques » et accumuler leurs pas!

Tout en amusant les enfants, les podomètres peuvent leur faire du bien en leur donnant de bonnes habitudes qu'ils garderont toute leur vie. Vous pouvez commander des podomètres à l'adresse [www.stepscount.com](http://www.stepscount.com)

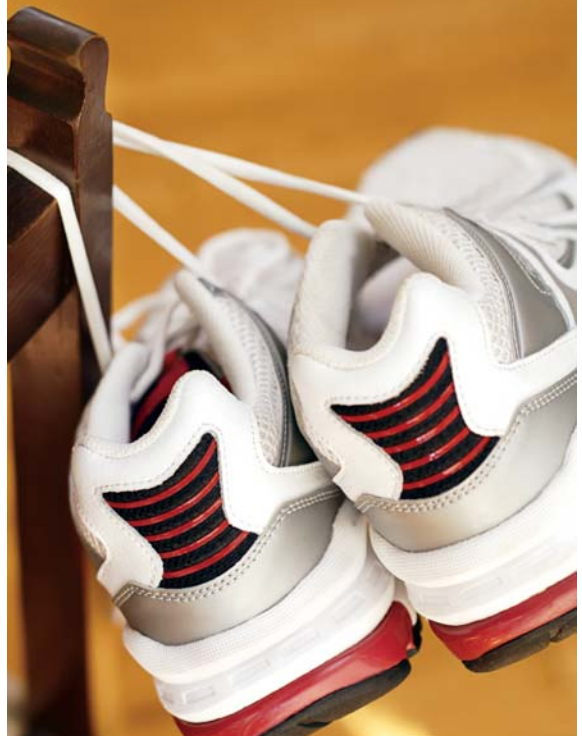
Faites le relevé de vos pas quotidiens à l'aide du *Daily Physical Activity ActionTracker* de ActNow BC. Le

*ActionTracker* est un outil interactif gratuit conçu pour faire le suivi de vos activités et vous

permettre d'imprimer un rapport hebdomadaire de vos progrès. Cet outil peut aussi servir à vos élèves.

Visitez le site [www.actnowbc.ca/index.php?section\\_copy\\_id=4900&section\\_id=511](http://www.actnowbc.ca/index.php?section_copy_id=4900&section_id=511)

[www.actnowbc.ca/index.php?section\\_copy\\_id=4900&section\\_id=511](http://www.actnowbc.ca/index.php?section_copy_id=4900&section_id=511)



*Activités défi santé à l'intention du personnel*– Lancez un défi santé et encouragez le personnel à participer à des activités diverses au cours de l'année ou pendant un mois donné. Le printemps étant la saison du renouveau, vous pourriez désigner le mois de mai votre « mois d'activités défi santé » et inviter le personnel à participer à des activités comme l'entraînement militaire, la danse en ligne, le yoga et le Pilates.



## LE SAVIEZ-VOUS?

Les transports actifs sont un excellent moyen d'intégrer une autre activité physique à la journée scolaire!

- Établissez un point de chute (le stationnement d'une épicerie, par exemple) à environ un kilomètre de l'école. Après avoir été déposés par leurs parents à ce point de chute, les élèves devront marcher jusqu'à l'école, accompagnés par un ou plusieurs parents ou bénévoles. Les élèves plus âgés pourront marcher en groupe, avec leurs camarades de classe.
- Pour encourager les élèves à adopter ces moyens de transport, prévoyez du stationnement pour les vélos et des lieux sûrs où ranger les patins à roues alignées et les planches à roulettes.
- Planifiez une ou deux fois par mois des activités de sensibilisation, par exemple des jours « À pied vers l'école », pour encourager les élèves à essayer ce moyen de transport actif pour faire le trajet.

Suggestions tirées de la page *Active School Transportation is Catching On (Supporting Active Transportation in Your School Community)* du site Web *Healthy U*, [www.healthyalberta.com/ActiveLiving/817.htm](http://www.healthyalberta.com/ActiveLiving/817.htm)

La mise en œuvre de l'APQ se fait par étapes. On pourra commencer par y consacrer quelques brèves périodes (10 minutes minimum) réparties dans la journée, ou alors un bloc unique (30 minutes minimum). N'hésitez pas : faites les ajustements nécessaires pour que l'APQ vous convienne et soit une réussite!

## Dans la planification de l'activité physique quotidienne, adoptez les stratégies suivantes :

**Établissez des routines!** Convenez d'un signal qui marque le début et la fin des activités (un coup de sifflet, un roulement de tambour, un claquement de mains, quelques notes de musique) et appliquez-le systématiquement! Vous pourriez y ajouter un signal visuel en écrivant vos consignes sur un tableau noir ou blanc.

**Sécurité d'abord!** Quand les élèves sont nombreux à partager un espace d'activité, désignez à l'avance des endroits où ils pourront s'arrêter en toute sécurité pour rattacher leurs lacets, s'étirer, reprendre leur souffle, etc. Insistez pour qu'ils se dirigent vers ces endroits plutôt que de rester au milieu de l'espace partagé par les autres participants enjoués. Délimitez les frontières, signalez les zones qui sont dangereuses à

cause des obstacles, et encouragez les élèves à veiller les uns sur les autres. Chacun doit savoir qu'il est responsable de ses actions.

**Soyez créatif!** Parmi les diverses façons de mener une activité, choisissez celle qui mènera au succès, à la coopération et au plaisir des élèves, en plus de faire appel aux talents de tous. Et rappelez-vous que ce sont souvent les élèves qui conçoivent les meilleures activités, alors offrez-leur souvent des occasions d'exprimer leurs idées!

**Portez vos chaussures de sport!** L'exemple de votre participation et votre enthousiasme pour l'activité physique sont de puissants motivateurs pour vos élèves. Assurez-vous de participer sur le périmètre des aires d'activité, de manière à pouvoir observer et surveiller tous les élèves en tout temps.

**Amusez-vous!** Parmi ses très nombreux bienfaits, l'activité physique réduit le stress et l'angoisse, rehausse les niveaux d'énergie et améliore la forme physique. L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les adultes cumulent chaque jour 60 minutes d'activité physique, alors participez, et activez-vous!

Adaptation de Trucs et astuces sur l'éducation physique et les loisirs intramuros, volume 8, numéro 2, DPA in your Class, 2007 [www.phecanada.ca](http://www.phecanada.ca) (en anglais seulement).

## APQ HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

La très active *Jenner Colony School*, située à 120 kilomètres au nord de Medicine Hat, a misé sur la santé. C'est l'une des 15 écoles de colonie de la *Prairie Rose School Division*.

Les élèves de cette école (de la 1<sup>re</sup> à la 9<sup>e</sup> année) appliquent au quotidien des habitudes de vie active et de saine nutrition.

Après avoir commencé leur journée avec 30 minutes d'activité physique (bandes élastiques, yoga, cardio ou étirements), ils plongent avec une énergie renouvelée dans leurs travaux scolaires! Cette école ne compte pas d'élèves somnolents ou improductifs! Sur l'heure du midi, les élèves et le personnel font une promenade de deux à trois kilomètres... et cela tous les jours, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente ou qu'il fasse soleil.

L'école *Jenner Colony School* ne dispose ni d'un gymnase ni d'un terrain de jeu extérieur, ce qui force la créativité en matière d'activité et d'éducation physiques quotidiennes. Le perfectionnement professionnel est essentiel au succès de leurs programmes d'APQ. On accorde donc aux membres du personnel de nombreuses occasions d'améliorer la prestation des programmes, notamment le *Ever Active Schools Program* et les activités enseignées au *Healthy Active School Symposium (HASS)* de *Ever Active Schools*, *Positive Playgrounds*, des programmes sur la prévention du diabète, sur la planification de menus et de gouters santé, les programmes *Be Fit For Life*, et plus encore.

L'école s'est dotée aussi de matériel varié, dont, récemment, des bâtons de minihockey pour les récréations à l'intérieur. Les administrateurs de l'école appuient les lignes directrices établies par Alberta Education en matière d'APQ.

Le travail accompli à la *Jenner Colony School* est un authentique travail d'équipe. Le personnel et les administrateurs y donnent d'ailleurs l'exemple en faisant de l'exercice tous les matins et tous les midis.

En plus d'avoir instauré l'APQ grâce à leur programme d'exercice matinal, on a également lancé des cours de mise en forme plus avancés, comme les programmes « Défi olympique » et *The Twelve Days of Fitness*. La variété qui caractérise ce programme garantit que les enseignants et les élèves conservent leur intérêt et leur motivation. L'école a également participé à des initiatives plus larges, par exemple la Journée de la course de Terry Fox, la Journée de la marche hivernale et la Journée du défi Vie active de l'Alberta. On distribue chaque mois aux élèves un pied en plastique qu'ils peuvent ajouter à une chaîne pour marquer leur défi et pour leur rappeler l'importance de la marche et de la vie active!

La *Jenner Colony School* continue à viser l'excellence en intégrant l'APQ à toute sa communauté scolaire! On y est habité par la passion d'encourager une vie saine et active. Tous souhaitent que cette jeune génération de membres de la colonie reconnaisse les bienfaits d'une vie saine et active, et que chacun répandra ce bon exemple dans la communauté.

## DES ACTIVITÉS POUR INSPIRER VOS ÉLÈVES

Les Canadiens ne sont plus aussi actifs qu'ils l'étaient. Nous faisons maintenant face à une véritable épidémie d'inactivité qui peut avoir de graves conséquences. Nombre d'élèves passent de longues heures devant un écran et font le trajet vers l'école en automobile. De plus, plusieurs de nos élèves évitent les activités extérieures pour des raisons ayant trait à leur sécurité. Quand on ajoute à cela des habitudes d'alimentation médiocres, on se trouve devant une génération susceptible de souffrir d'obésité et d'autres sérieux problèmes de santé.

Stimulez l'enthousiasme et l'engagement de vos élèves envers l'APQ. Découvrez ce qu'ils aiment faire et proposez-leur des activités qui leur feront plaisir. Ainsi, qu'il s'agisse de danse, de parcours santé ou d'activités de compétition, vous serez assuré de les motiver à rester actifs!

Pour découvrir ce qu'aiment vos élèves, invitez-les à remplir la liste « APQ : Activités préférées des élèves ».

APQ : ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES DES ÉLÈVES	
Activités individuelles	Cochez dans cette colonne les activités individuelles auxquelles vous aimeriez participer dans le cadre de l'activité physique quotidienne (APQ)
Jonglerie	
Balle Aki	
Empilage de gobelets	
Cerceaux	
Jeu de poches	
Corde à sauter	
Marche	
Bandes élastiques	
Yoga	
Circuits	
Pilates	
Autres	
Activités de groupe	Cochez dans cette colonne les activités de groupe auxquelles vous aimeriez participer dans le cadre de l'activité physique quotidienne (APQ)
Activités avec parachutes	
Danse	
Jeux de coopération	
Jeux de poursuite	
Activités de type relais	
Activités de terrain de jeu	
Autres	

## MISE EN ŒUVRE DE L'APQ : AIDE-MÉMOIRE

- Tous les jours où l'éducation physique n'est pas à l'horaire, les élèves font de l'APQ.
- L'APQ se fait en une séance de 30 minutes, OU deux blocs de 15 minutes, OU trois segments de 10 minutes.
- Tous les élèves participent à l'APQ.
- Les chefs de file étudiants jouent un rôle actif dans la mise en œuvre de l'APQ.
- Les activités physiques quotidiennes ont pour effet d'accélérer les rythmes cardiaque et respiratoire.
- Le personnel dispose d'un éventail de ressources et de matériel pour mettre l'APQ en œuvre.
- L'administration appuie le programme d'APQ.
- On établit des partenariats dans la communauté en faveur de l'APQ.

## CRÉER UN ESPACE POUR ACCUEILLIR L'APQ

*Soyez créatif!* Les séances d'APQ peuvent se dérouler dans des endroits très variés, comme les salles de classe, les couloirs, les cafétérias, les salles polyvalentes et les gymnases. L'école contient-elle une salle inoccupée qu'un enseignant pourrait réserver? Peut-on installer une salle comportant des stations de gymnastique? Pour des idées à ce sujet, consultez la ressource **Ever Active Schools Recipe Card Lesson Plans**, que l'on peut acheter en ligne au [www.everactive.org/everactive-resources](http://www.everactive.org/everactive-resources)

*Passez la porte!* Favorisez la santé du corps et de l'esprit en encourageant les enseignants à transporter à l'extérieur les activités physiques quotidiennes. Trouvez des idées d'activités au grand air (jeux convenant aux grands espaces, jeux de poursuite, activités sur surfaces asphaltées, etc.) chez **Positive Playgrounds** ([www.positiveplaygrounds.com](http://www.positiveplaygrounds.com)) et **CIRA Ontario** ([www.ciraontario.com/ehr/page/resources](http://www.ciraontario.com/ehr/page/resources)).

## LE SAVIEZ-VOUS?

Seulement le tiers environ des enfants canadiens se rend à l'école à pied, en dépit du fait que près des deux tiers des familles vivent à proximité de leur école. Si les parents choisissent de les y conduire en voiture, c'est principalement parce qu'ils s'inquiètent de leur sécurité. Les enfants sont ainsi privés d'une activité physique quotidienne gratuite, facile à accomplir, qui favorise la santé et n'exige que peu de planification. Le transport scolaire actif en groupe contribue à régler le problème de la sécurité. L'organisme **SHAPE (Safe Healthy Active People Everywhere)**, fondé en 2001, propose des programmes pour augmenter le nombre d'enfants se rendant à l'école à pied ou en vélo. **SHAPE** a créé la populaire mascotte *Walking School Bus*, que nous pouvons appeler *Pédibus* ou *Autobus pédestre*. Les écoles peuvent emprunter cette mascotte en forme d'autobus pour que les élèves qui font le trajet à pied la transportent avec eux sur le chemin de l'école afin de sensibiliser la communauté. **SHAPE** a également conçu un programme de jumelage de piétons auquel peuvent s'inscrire ceux qui veulent faire à pied le chemin de l'école. Pour télécharger ce programme ou le manuel de ressources, et pour vous renseigner sur les moyens de mettre en œuvre votre propre programme Pédibus, visitez le site [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com)

## LA RESPONSABILISATION DES ADMINISTRATEURS SCOLAIRES

### POURQUOI L'APQ?

Un désir d'améliorer le rendement scolaire des élèves a amené plusieurs écoles à réduire le temps consacré à l'éducation physique (EP), et même le temps accordé aux récréations. **Cependant, la plupart des données empiriques suggèrent que, loin de lui nuire, l'EP et l'activité physique améliorent le rendement scolaire. Voici certains des éventuels mécanismes d'amélioration du rendement scolaire attribuables à l'activité physique :**

- ✓ Une amélioration de la mémoire, de la concentration et de la capacité d'attention
- ✓ Une amélioration des notes et des résultats d'examen
- ✓ Une amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'image de soi
- ✓ Une diminution des écarts de conduite à l'école
- ✓ Un sentiment plus vif d'appartenance à son école
- ✓ Une capacité accrue de se détendre

### POURQUOI L'APQ DANS LES ÉCOLES?

- Au Canada, 87 % des enfants et des jeunes ne se conforment pas à la recommandation de 90 minutes d'activité physique quotidienne.
- Les enfants et les jeunes passent environ 40 % de leur journée à l'école. Ces 30 heures par semaine font de l'école un milieu charnière en matière d'activité physique quotidienne.

### EFFETS DE L'APQ SUR VOTRE PERSONNEL

- Un enthousiasme et une responsabilisation accrues
- Des interactions positives entre le personnel et les élèves créent des liens positifs
- L'esprit d'équipe améliore le moral
- Les membres du personnel deviennent plus conscients de leur santé et de leur niveau d'activité
- Une plus grande confiance lors de l'enseignement de l'éducation physique

### MANDAT DE L'ALBERTA EN MATIÈRE D'APQ

*Les autorités scolaires doivent faire en sorte que chaque élève, de la 1<sup>re</sup> à la 9<sup>e</sup> année, soit actif pendant au moins 30 minutes par jour dans le cadre des activités organisées par l'école.*

Énoncé de politique d'Alberta Education sur l'Activité physique quotidienne (APQ), 2005

Jeunes en forme - Canada –  
Bulletin canadien de l'activité  
physique chez les jeunes,  
Aperçu, 2009,  
[www.activehealthykids.ca/  
Francais.aspx?lang=fr-ca](http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca)

## ÉTAPES À SUIVRE POUR ASSURER LE SUCCÈS DE L'APQ

### 1. Faites de l'APQ et de l'éducation physique une priorité

L'intégration de l'APQ aux calendriers et aux horaires peut présenter des défis. De multiples modèles sont possibles. Visitez le site *Web Ever Active Schools* pour télécharger des grilles d'éducation physique quotidienne (EPQ) utilisées par différentes écoles de l'Alberta : [www.everactive.org/k-12-physical-education](http://www.everactive.org/k-12-physical-education). (L'instauration d'EPQ est l'une des façons d'assurer l'intégration de l'APQ)

D'autres grilles horaires intégrant l'APQ peuvent être téléchargées du site *Web Lifeworks* :

(LifeWorks est un réseau constitué de particuliers, de groupes communautaires et d'organisations des comtés de Hastings et de Prince Edward en Ontario, qui souhaitent favoriser des initiatives de vie saine)

[http://jupiter.hpechu.on.ca/web\\_disk/1-1/Resources/School/CDIP/CDIP\\_DPA\\_Implementation\\_Resource\\_Kit.pdf](http://jupiter.hpechu.on.ca/web_disk/1-1/Resources/School/CDIP/CDIP_DPA_Implementation_Resource_Kit.pdf)

### 2. Encouragez le personnel à se perfectionner en APQ

Étudiez la possibilité d'offrir de l'APQ lors de réunions du personnel ou de journées pédagogiques en encourageant le personnel formé en APQ à faire pour leurs collègues la démonstration de nouvelles activités, ou alors, songez à inviter des organismes extérieurs pour faciliter la mise en œuvre de l'APQ. Ever Active Schools (EAS) propose un vaste éventail de programmes de perfectionnement professionnel. Pour consulter la gamme d'ateliers scolaires présentement offerts, visitez le site [www.everactive.org/professional-development](http://www.everactive.org/professional-development)

### 3. Menez par l'exemple

Participez vous-même à l'APQ chaque fois que c'est possible!

### 4. Intégrez l'APQ aux assemblées scolaires

Favorisez le sens d'appartenance et augmentez le niveau d'activité du personnel en intégrant des activités physiques dans les assemblées.

## IDÉE POUR UNE ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE ACTIVE

### LE RIGODON SANTÉ

Choisissez une musique entraînante avec une forte cadence à quatre temps; par ex., *Just Dance* de Lady GaGa & Colby O'Donis, ou *Celebration* de Kool & The Gang. Enseignez d'abord les pas, puis démarrez la musique!

1. **Activité physique** – deux sauts avec écart des pieds et des bras
2. **Manger santé** – deux bouchées de pomme (un pas en avant, en faisant semblant de croquer une pomme bien juteuse)
3. **Interaction sociale** – déhanchements (debout près d'un partenaire, frappez vos hanches deux fois sur un côté, puis faites un saut de 180° et frappez vos hanches deux fois sur l'autre côté)
4. **Aspect intellectuel** – faites deux fois l'équilibre du penseur (prenez votre partenaire par la main opposée, basculez un peu vers l'arrière, l'autre main sous votre menton comme si vous réfléchissiez; changez de main et recommencez)
5. **Aspect émotionnel** – Je suis fâché/Je suis content (Fâché : faites un pas vers l'avant et prenez un air fâché en grognant, puis reculez et recommencez. Content : Levez les bras au plafond en criant : « Ouais! », et recommencez)
6. **Aspect spirituel** – Posture de la montagne du centre (levez les bras, inspirez, joignez vos paumes l'une contre l'autre et ramenez-les devant vous en expirant, puis recommencez)

### RESPONSABILISATION DE VOTRE CONSEIL ÉTUDIANT

Faites appel aux membres du conseil étudiant pour planifier de l'APQ. Établissez des groupes étudiants. Vous pourriez les appeler les Équipes superactives! Encouragez-les à planifier, à organiser et à mettre en œuvre des projets d'APQ.

Conseils pour l'établissement d'un groupe étudiant d'APQ :

1. Commencez avec un adulte qui se fera le champion de l'APQ dans l'école
2. Prévoyez un processus d'orientation (initiation aux activités en classe, en récréation et intramuros)
3. Présentez l'équipe d'APQ lors du communiqué matinal, des événements spéciaux et des assemblées scolaires



# Ressources d'appui

## RESSOURCES PROVINCIALES :

**Ever Active Schools (EAS), [www.everactive.org](http://www.everactive.org)** – Tous les numéros antérieurs de Passons à l'action! Conseils d'APQ peuvent être téléchargés à partir de la page [www.everactive.org/physical-activity](http://www.everactive.org/physical-activity)

Visitez le site Web d'EAS pour télécharger des ressources d'APQ (suggestions d'ateliers, calendriers d'activités, idées pour des assemblées, etc.). Visitez [www.everactive.org/online-store](http://www.everactive.org/online-store) pour faire l'achat de bacs d'APQ destinés aux élèves de niveaux scolaires spécifiques, entre la maternelle et la 9<sup>e</sup> année. EAS s'est associé à *School Specialty* ([www.schoolspecialty.ca/fr](http://www.schoolspecialty.ca/fr)) pour créer ces bacs d'APQ. Chaque bac inclut du matériel d'activité physique et des ressources imprimées et électroniques prêtes à l'emploi, le tout protégé par un robuste contenant de plastique. Visitez le site [www.everactive.org/uploads/files/Documents/EAS%20DPA%20Bins.pdfSpecial](http://www.everactive.org/uploads/files/Documents/EAS%20DPA%20Bins.pdfSpecial). Nous tenons à remercier *CIRA Ontario* ([www.ciraontario.com](http://www.ciraontario.com)) et *Be Fit for Life Network* ([www.provincialfitnessunit.ca/about-bffl](http://www.provincialfitnessunit.ca/about-bffl)) pour avoir consenti à EAS un rabais sur leurs produits.

**Alberta Education – Éducation Physique en ligne, <http://education.alberta.ca/apps/EducationPhysique/>** - Ce site novateur offre une pléthore d'informations pour appuyer la mise en œuvre et l'apprentissage du programme d'éducation physique, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Le site comporte trois sections principales : Programme d'études, Ressources à l'intention des enseignants, et Apprentissage à domicile. Sous la rubrique Matériel didactique de la section Ressources à l'intention des enseignants, vous pourrez télécharger des plans de leçons, visionner des animations, et découvrir plusieurs autres idées.

**Alberta Centre for Active Living, [www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)** – Centre de documentation sur les programmes d'activité physique, les ressources, et la recherche relatifs :

- aux installations (écoles, lieux de travail, communauté, urbanisme)
- aux groupes de populations (enfants, autochtones, personnes atteintes d'invalidité)
- aux maladies chroniques (diabète, asthme, maladies coronariennes)
- autres (la marche, les podomètres, la santé mentale, les poids santé)

**Be Fit for Life Network, [www.provincialfitnessunit.ca/about-bffl](http://www.provincialfitnessunit.ca/about-bffl)** – Offre des renseignements sur la vie active, des ressources, et des programmes de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année :

- Techniques de Yoga pour les salles de classe (1<sup>re</sup> à 9<sup>e</sup> année)
- Bandes élastiques (Maternelle à 6<sup>e</sup> année)
- Les leçons du cœur (7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année)
- Équilibre, souplesse, force, endurance et musculation (7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année)
- Défi Vie active – Aventure Corps sain (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année)
- L'activité extraterrestre (Maternelle à 3<sup>e</sup> année)

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.

## RESSOURCES NATIONALES :

**Jeunes en forme - Canada** – Le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes, 2009 [www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca](http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca). L'objectif premier de ce bulletin est de mesurer les niveaux d'activité physique des jeunes Canadiens. La principale source d'information est une étude de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), qui recueille des données podométriques pour calculer le nombre moyen de pas effectués quotidiennement, ainsi que le pourcentage des jeunes Canadiens qui respectent les recommandations du Guide d'activité physique canadien.

**Guide d'activité physique pour une vie active saine : [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/index-fra.php)**

- Guides d'activité physique pour quatre groupes d'âge : enfants, jeunes, adultes et aînés
- Tableaux d'activité physique et autocollants pour les enfants; magazines interactifs pour les enfants et les jeunes; guide interactif familial; guide pédagogique

Téléphonez au 1-888-334-9769 ou commandez en ligne au [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/order-commandez-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/order-commandez-fra.php)

**Activité physique quotidienne pour les familles, [www.bced.gov.bc.ca/dpa/dpa\\_family\\_booklets.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/dpa/dpa_family_booklets.htm)** – Ces quatre cahiers, disponibles en plusieurs langues, visent à aider les familles à poursuivre un mode de vie sain et actif. Les différents cahiers s'adressent à des groupes d'âge spécifiques et chacun contient des informations de base sur l'APQ, des conseils de sécurité, et des suggestions adaptées à l'âge des enfants pour augmenter leur niveau d'activité.

**Games Kids Play, [www.gameskidsplay.net](http://www.gameskidsplay.net)** – Les règlements qui régissent les jeux d'enfants : jeux de poursuite, jeux de terrains de jeu, jeux d'extérieur et d'intérieur, marelles, corde à sauter, rimettes, comptines, jeux de cache-cache et beaucoup d'autres. Y figurent également des jeux d'autres cultures.

**Écoles saines Ontario** – Activité physique quotidienne : Actif aujourd'hui... Actif pour la vie! [www.eworkshop.on.ca/cfm/edu/dpa/intro.cfm](http://www.eworkshop.on.ca/cfm/edu/dpa/intro.cfm) – Ce site offre des renseignements utiles sur la sécurité, l'inclusion et la programmation, ainsi que des fiches d'activités à imprimer et des vidéos d'activités qui montrent au personnel enseignant et à la direction des écoles comment mettre en œuvre un programme d'APQ en salle de classe, dans un gymnase, dans les espaces polyvalents et à l'extérieur.

**The Physical Educator's Resource (PhysEd Source), [www.physedsources.com/daily-physical-activity](http://www.physedsources.com/daily-physical-activity)** – Répertoire en ligne qui vise les professionnels d'éducation physique et d'activités physiques vers des sites utiles et vers des ressources du Canada et d'ailleurs.

**Le savoir-faire physique au Canada, [www.phecanada.ca/developingphysicalliteracy/f/index.cfm](http://www.phecanada.ca/developingphysicalliteracy/f/index.cfm)** – Ce site offre de nombreux outils, notamment des fichiers balados et des vidéos en ligne, conçus par Éducation physique et santé (EPS) Canada à l'intention des enseignants, des entraîneurs et des parents pour aider les enfants et les jeunes à acquérir un solide savoir-faire physique.

**SPARK (Sports, Play and Active Recreation for Kids), programmes d'éducation physique pour des niveaux scolaires spécifiques, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, [www.sparkpe.org](http://www.sparkpe.org), Green Communities Canada, [www.saferoutestoschool.ca/francais/walkingschoolbus.asp](http://www.saferoutestoschool.ca/francais/walkingschoolbus.asp).**