

Que peuvent faire les parents pour encourager l'APQ?

- Soutenir les enseignants et les directions d'école dans la planification et la prestation d'occasions d'APQ pour les élèves.
- Limiter le temps passé par vos enfants devant la télévision ou l'écran d'ordinateur.
- Offrir à votre enfant des occasions d'essayer de nouvelles activités et d'y participer.
- Accroître l'importance de l'activité physique par l'exemple, la discussion et des activités à la maison.
- Demander à votre enfant de prendre part à des travaux ménagers qui lui font faire de l'activité physique, comme tondre la pelouse, passer le râteau ou le balai, faire du jardinage, laver la voiture ou promener le chien.

Que peuvent faire les communautés pour encourager l'APQ?

- Participer aux défis d'activité physique de la communauté et encourager la mise en œuvre d'autres activités dans la communauté; par exemple le Défi Transport, le défi ÉtéACTIF ou le Jour de la Terre.
- S'associer aux activités organisées par les écoles, comme les groupes de condition physique, d'apprentissage de la course à pied, d'ornithologie et de marche vers l'école.
- Travailler avec la communauté scolaire afin de maximiser l'utilisation des installations existantes et éliminer les obstacles à la participation.
- Devenir entraîneur sportif ou responsable d'activités physiques au niveau scolaire ou communautaire.



Activité physique quotidienne (APQ)



Pour obtenir des renseignements ou du soutien supplémentaires par rapport à l'APQ...

Alberta Education :

Activité physique quotidienne (<http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys/appui/apq.aspx>)

Programme d'études d'éducation physique de la maternelle à la 12^e année (<http://education.alberta.ca/media/604087/prget.pdf>)

Éducation physique en ligne (<http://education.alberta.ca/apps/EducationPhysique/>)

Alberta Health and Wellness
(www.healthyalberta.com)

Ever Active Schools (www.everactive.org)

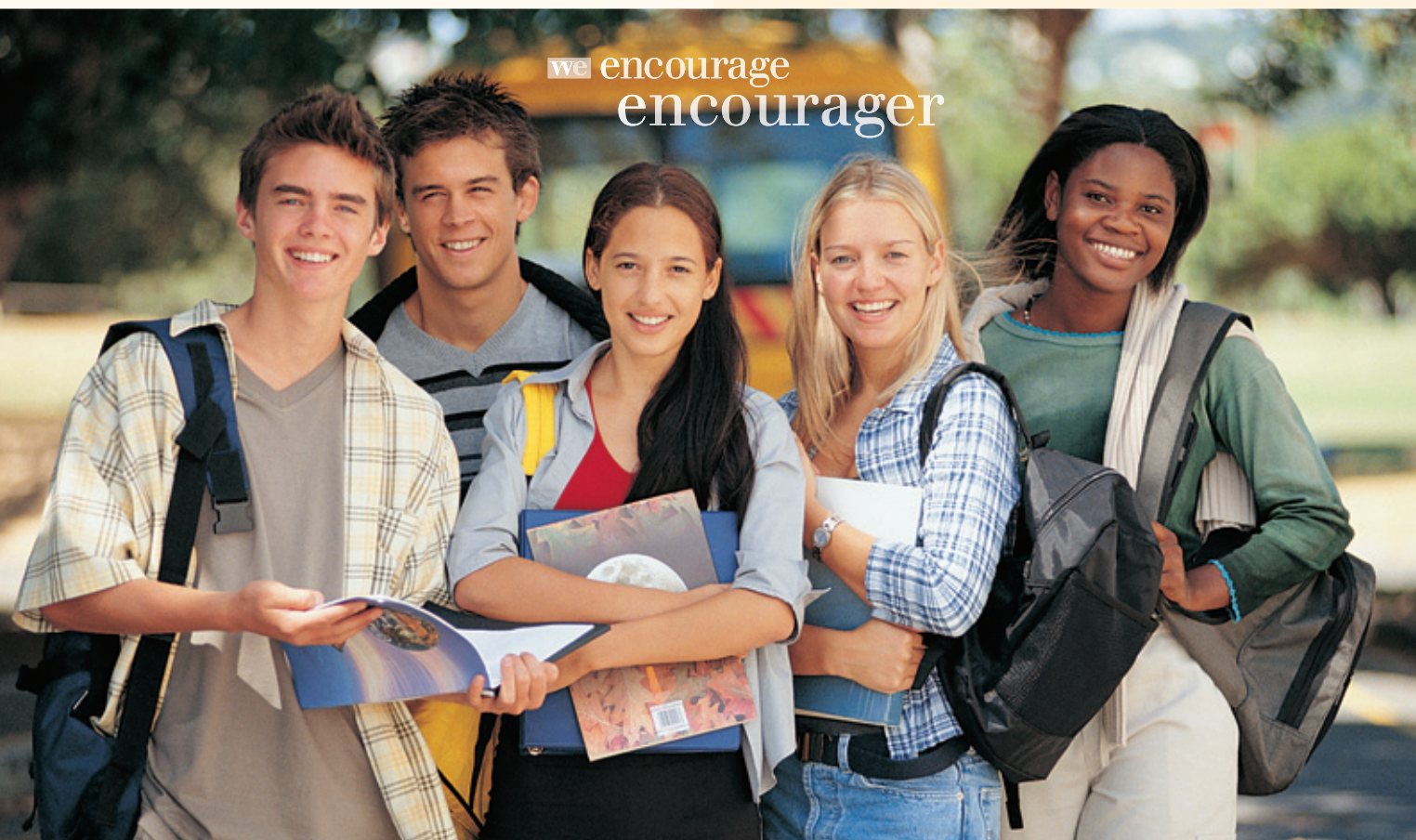
Schools Come Alive (www.schoolscomealive.org)

Be Fit for Life (www.befitforlife.ca)

Alberta Coalition for Healthy School Communities
(www.achsc.org)

Le Gouvernement de l'Alberta s'est engagé à améliorer la santé et le bien-être des enfants et des adolescents de l'Alberta.

we encourage encourager



L'activité physique quotidienne est essentielle à la santé et au bien-être de tous les Canadiens, en particulier des enfants.

L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les enfants et les adolescents fassent au moins 60 minutes d'activité physique modérée (comme la marche rapide) et 30 minutes d'activité physique vigoureuse (comme la course à pied ou le soccer) par jour pour avoir une croissance et un développement sains.

L'activité physique quotidienne peut fortifier le cœur, améliorer l'estime de soi, renforcer les os et les muscles, favoriser l'apprentissage et maintenir un poids santé. L'activité physique quotidienne fait référence à l'activité planifiée et spontanée que les gens font régulièrement, comme marcher, pratiquer un sport, faire du jardinage, courir, faire des travaux ménagers, s'amuser en étant actifs et faire des étirements.

De quelle façon Alberta Education encourage-t-il l'APQ?

Politique d'Alberta Education en matière d'APQ

Depuis septembre 2005, tous les élèves en Alberta de la 1^{re} à la 9^e année doivent faire 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) organisée par l'école. En s'appuyant sur le principe que les élèves en santé apprennent mieux, les communautés scolaires doivent offrir aux élèves un milieu favorable où ils peuvent acquérir les habitudes positives nécessaires pour un mode de vie sain et actif.



Faits saillants du sondage sur l'APQ 2007

En avril 2007, Alberta Education a invité les directions d'école et les enseignants à remplir un sondage en ligne. L'objectif du sondage sur l'APQ était d'obtenir de l'information auprès des enseignants et des directions concernant leurs perceptions de l'APQ et d'assurer une meilleure compréhension quant à la mise en œuvre de l'APQ de la 1^{re} à la 9^e année.

Les résultats

Le sondage sur l'APQ a recueilli des résultats clés qui peuvent servir à planifier et à mettre en œuvre de futurs projets liés à l'APQ. Le résumé des résultats du sondage sont maintenant disponibles sur le site Web de Alberta Education à <http://education.alberta.ca/media/756619/resumeapq.pdf>.

D'une façon générale, les résultats démontrent que l'APQ a un impact positif sur l'apprentissage et le bien-être des élèves ainsi que sur le milieu scolaire. De plus, l'APQ est considérée comme une initiative positive ainsi qu'une priorité dans leur école.

Plus de 70 % des répondants avaient l'impression que leurs efforts pour mettre en œuvre l'APQ étaient soutenus par Alberta Education.

La plupart des écoles offrent des cours d'éducation physique quotidiens pour répondre aux critères de l'APQ. Les directions d'école et les enseignants ont indiqué que les plus grands défis de la mise en œuvre de l'APQ concernent l'établissement d'un horaire et le manque d'équipement ou d'espace.

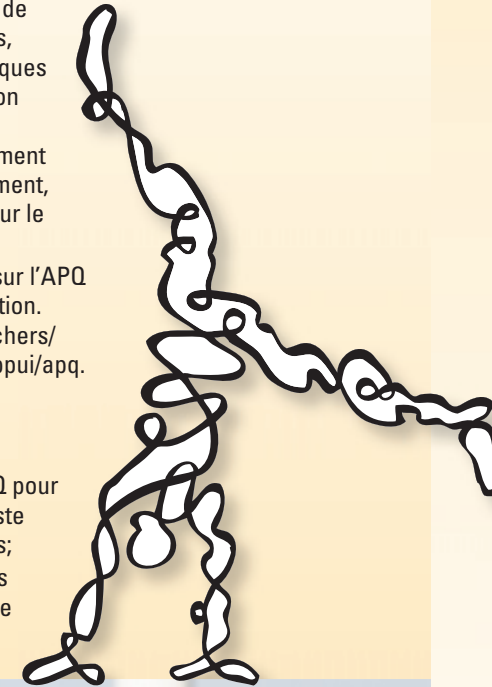
Les activités qui encouragent le plus la participation des élèves sont celles qui permettent aux élèves de collaborer.

Les progrès envisagés

Alberta Education utilisera les résultats du sondage pour planifier et mettre en œuvre les futurs projets liés à l'APQ. Des ressources pédagogiques et de soutien additionnelles seront élaborées afin d'aider le personnel des écoles à offrir et à promouvoir un milieu d'apprentissage propice à l'adoption d'habitudes de vie saines, y compris l'activité physique quotidienne.

Il peut s'agir :

- d'une série de livrets ou de fiches sur divers thèmes, notamment sur les pratiques prometteuses, l'utilisation de l'équipement et des installations, l'établissement d'un horaire, le financement, ainsi que des conseils sur le mentorat.
- d'ajouts à la page Web sur l'APQ à l'adresse <http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys/appui/apq.aspx>
- d'occasions de perfectionnement professionnel lié à l'APQ pour les enseignants et le reste du personnel des écoles;
- d'outils pour analyser les résultats de l'initiative de l'APQ.



30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école

Principes directeurs d'Alberta Education sur l'APQ

Les principes suivants ont servi de directives pour la mise en œuvre de l'APQ.

Les écoles ont la responsabilité de créer et de promouvoir un environnement propice au développement d'habitudes saines pour la vie, y compris l'activité physique quotidienne.

Les activités physiques quotidiennes devraient :

- varier en forme et en intensité;
- tenir compte des habiletés individuelles des élèves;
- considérer les ressources disponibles dans l'école et dans la communauté;
- permettre aux élèves de faire des choix.

Ressources d'appui

- 1,2 million de dollars versé annuellement aux autorités scolaires afin d'appuyer la mise en œuvre de l'APQ dans les écoles.
- Des fonds pour des ateliers de perfectionnement professionnel pour les enseignants et les directions d'école.
- Des ressources élaborées et publiées sur l'APQ :



VIDÉO : Créer le désir de participer



MANUEL : Activité physique quotidienne (APQ) : Manuel d'appui 1^{re} - 9^e année



RÉVISION: Daily Physical Activity for Children and Youth: A Review and Synthesis of the Literature (Version anglaise seulement)



RAPPORT: Objective Measures of Physical Activity Levels of Alberta Children and Youth (Version anglaise seulement)