

Passons à l'action!

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

Dans ce numéro...

Série 1, numéro 1, octobre 2008

- ✓ Conseils pour les enseignants et les employés de soutien
- ✓ Conseils pour les administrateurs
- ✓ Ressources suggérées
- ✓ Idées nouvelles d'activités physiques quotidiennes
- ✓ Histoires de réussites

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

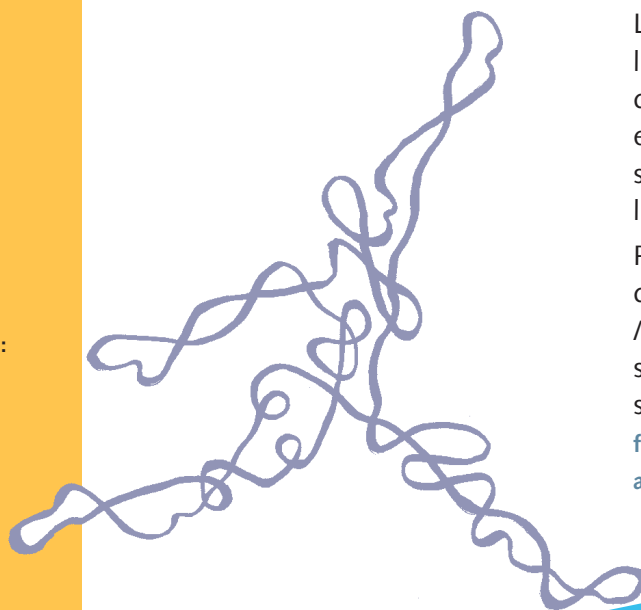
En septembre 2005, Alberta Education émettait la directive de faire faire 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à tous les élèves de la 1^{re} à la 9^e année. Cette décision était motivée par la conviction que des élèves en santé sont des élèves plus aptes à l'apprentissage et que les communautés scolaires devraient offrir des environnements propices au développement d'habitudes positives et nécessaires pour le maintien d'un mode de vie sain et actif.

En 2007, Alberta Education développait le manuel *L'activité physique quotidienne : Manuel d'appui 1^{re} – 9^e année* (2007) dans

toutes les écoles admissibles de la 1^{re} à la 9^e année. Depuis, Alberta Education a mené un sondage intitulé : *Daily Physical Activity (DPA) Implementation Study*, dont vous pouvez consulter le résumé en français à l'adresse <http://education.alberta.ca/media/756619/resumeapq.pdf> ainsi que le rapport complet et le résumé en anglais à l'adresse <http://education.alberta.ca/teachers/resources/dpa.aspx>. Les résultats du sondage mené en mars et en avril 2007 incluaient la recommandation de publier régulièrement des bulletins comportant des conseils pour appuyer la mise en œuvre de l'APQ et servir de complément au manuel d'appui.

Le présent bulletin, intitulé : *Passons à l'action!*, est un complément au manuel d'appui à l'APQ. Il inclut des conseils et vient appuyer les communautés scolaires dans leur mise en œuvre de l'initiative APQ d'Alberta Education.

Pour télécharger votre propre copie de *L'activité physique quotidienne : Manuel d'appui 1^{re} – 9^e année*, visitez le site Web d'Alberta Education à l'adresse suivante : <http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys/appui/apq/apq.aspx>.



Conseils pour les enseignants et les employés de soutien

La *Daily Physical Activity (DPA) Implementation Study* a mis en lumière des idées susceptibles d'aider les enseignants et les employés de soutien à mettre en œuvre l'initiative APQ. Voici donc des conseils qui devraient vous être très utiles, tant dans vos classes qu'auprès de votre communauté scolaire :

1. Consultez régulièrement les mises à jour des ressources qui vous sont offertes.

- Un appui soutenu vous est offert par les organismes suivants :
 - Le *Health and Physical Education Council (HPEC)* préconise la mise en œuvre de programmes d'éducation physique quotidienne (EPQ) et de santé de qualité dans toutes les écoles de l'Alberta. Visitez le site Web du HPEC à l'adresse www.hpec.teachers.ab.ca pour obtenir de l'information sur leur congrès annuel.
 - Le programme spécial *Ever Active Schools (EAS)* du HPEC de l'Alberta Teachers' Association appuie les enseignants, les administrateurs et les communautés scolaires en leur offrant des ateliers et des ressources d'appui aux initiatives dédiées à l'APQ, à la santé, à l'éducation physique et au bien-être. www.everactive.org/events.html
 - Le *Alberta Regional Professional Development Consortium (ARPDC)* vous offre des possibilités d'apprentissage en EPQ et en APQ, en collaboration avec le programme *Ever Active Schools*, partout où cela est possible. www.arpdc.ab.ca

2. Créez un environnement favorable et sécuritaire.

- Les élèves doivent être conscients de tous les éléments de risque possibles quand ils font de l'activité physique en classe ou dans des espaces restreints. Si possible, les obstacles doivent être déplacés (p. ex., les chaises peuvent être repoussées sous les pupitres ou empilées, les pupitres peuvent être rassemblés au milieu de la pièce, etc.).
- Compte tenu des contraintes imposées par les espaces restreints, la marche est le mouvement locomoteur le plus approprié lors des activités physiques.
- Adoptez un signal « Partez/Arrêtez! » que les élèves devront respecter (p. ex., taper des mains une ou deux fois, toucher sa tête ou ses genoux...). Si vous préférez un signal plus silencieux, dites « Donne-moi cinq! », puis levez la main ouverte et attendez jusqu'à ce que les élèves fassent de même.

3. Favorisez et sollicitez l'implication de votre milieu.

- Plusieurs individus et organismes de votre communauté peuvent offrir des services d'enseignement et des ressources pour contribuer à l'APQ (p. ex., cours d'autodéfense, de danses carrées, de hip-hop ou de ballon d'exercice).

ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES DES ÉLÈVES

Aidez-nous en cochant les activités que vous aimez ou que vous aimeriez essayer cette année, puis remettez votre liste à votre enseignant.

- Jonglerie
- Empilage de gobelets
- Jeux de poche
- Cerceaux
- Activités avec des balles de tennis
- Activités avec des ballons à gonfler ou des plumes
<http://pages.usherbrooke.ca/resscout/balloune.htm>
- Balle aki
- Activités avec parachutes
<http://membres.lycos.fr/valhoule/jpara.html>
- Corde à sauter
- Bandes élastiques
- Yoga
- Circuits
- Journées d'activités thématiques
- Activités dans des espaces extérieurs ouverts (p. ex., capture de drapeaux)
- Activités en grands groupes (p. ex., saut de lapin, danses en ligne)
- Jeux de plateau actifs (p. ex., « Twister » ou « Climbers & Sliders »)
- Autres (veuillez être spécifique) _____

Pour télécharger la liste *Activités préférées des élèves*, visitez la section « Ressources – DPE / PE Supports » du site Web de Ever Active Schools. www.everactive.org.

4. Rendez l'APQ attrayante et intéressante pour vos élèves.

- Déterminez quels sont les intérêts de vos élèves en leur faisant remplir la liste des *Activités préférées des élèves* qui apparaît ci-dessous.
- Intégrez les suggestions des élèves dans vos plans.

5. Recherchez des façons de faciliter la mise en œuvre de l'APQ.

- Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne (p. ex., mises en train ou mouvements de yoga à la même heure chaque matin).
- Intégrez des activités physiques à d'autres disciplines, comme par exemple :
 - « Frozen Vocabulary », « Brain Breaks » www.emc.cmich.edu/BrainBreaks/
 - Mots assortis, *L'activité physique quotidienne : Manuel d'appui 1^e – 9^e année* <http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys/appui/apq/apq.aspx>
- Faites des activités qui requièrent peu ou pas d'équipement, comme par exemple :
 - Cartes-éclair du type « FIT Deck Jr. Exercise Flash Cards » www.fitdeck.com.
- Essayez d'offrir des activités hebdomadaires à l'ensemble des niveaux scolaires (p. ex., chaque mercredi, tous les élèves de la 4^e à la 6^e année participent à une marche de 30 minutes autour de la cour d'école, dans les environs de l'école ou ailleurs à un moment déterminé de la journée).
- Utilisez l'APQ comme un outil pour améliorer la concentration de vos élèves au moment de la journée où ils en ont le plus besoin (p. ex., juste avant le dîner ou avant un test).
- Après une activité, allouez aux élèves du temps pour récupérer en leur faisant faire une activité

moins stimulante (p. ex., étirements à leur pupitre, mouvements de yoga proposés par le réseau Be Fit For Life Network (BFFL). www.befitforlife.ca

6. Soyez vous-même actif!

- Soyez un modèle pour vos élèves en participant à leurs activités et en adoptant de saines habitudes.
- Impliquez-vous dans la promotion de l'activité physique auprès de toute la communauté scolaire et lors de tous les événements scolaires (p. ex., amorcez chaque assemblée par une brève activité physique, telle que l'une des activités « Hokey Pokey », « Stayin' Alive » ou « Dances I Would Even Do » présentées par CIRA Ontario). www.mohawkcollege.ca/external/cira/template/resources.html

7. Évaluez vos progrès.

- Tenez à jour un dossier pendant toute l'année en notant les activités qui ont plu aux élèves et celles que vous avez dû modifier, s'il y en a. Essayez de relever les activités qui ont eu un impact positif sur l'apprentissage des élèves.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les membres du personnel de l'école peuvent être d'excellents modèles de la pratique d'activité physique. En participant avec enthousiasme aux cours d'éducation physique ou lors de l'APQ, vous renforcerez le sentiment de vos élèves que l'activité physique est à la fois importante et amusante. Les élèves observent très attentivement leurs enseignants et autres membres du personnel, et ils reproduisent souvent les comportements qu'ils observent. **Donnez l'exemple! Mettez votre enseignement en pratique!**

HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Grâce à l'implication d'un enseignant motivé et à l'appui de son administration, l'école élémentaire Muriel Martin de St. Albert a mis en place un programme d'APQ avec succès. Un système y a été mis en place pour que les enseignants aient toujours à leur disposition l'équipement requis ainsi qu'une description des activités qu'ils pouvaient faire avec cet équipement. Ils ont appelé ce système le « DPA Class Rotation Kit System » (Système de rotation des trousse d'APQ). Les trousse d'APQ ont été constituées et passées d'une classe à une autre aux deux semaines, de sorte que toutes les classes en bénéficient à tour de rôle. La rotation était effectuée à tous les deux vendredis par le représentant de l'APQ ou les enseignants titulaires de chaque classe. Ceux-ci avaient auparavant reçu une directive leur indiquant à quelle classe ils devaient faire passer leur trousse.

Les trousse offertes incluaient :

- une trousse d'activités avec des podomètres;
- une trousse d'un circuit en classe, dont les stations étaient marquées par des cartes représentant des « tâches » à effectuer tout au long du circuit;
- des plumes (voyez la description de l'activité Léger... comme une plume! dans le manuel d'appui);
- une trousse pour l'activité « Climbers & Sliders » (voir Tout le monde bouge! Activités physiques énergiques quotidiennes, dans la section « Ressources Imprimées » à la fin de ce bulletin);
- une trousse pour l'activité Physicopoly (voir la description à la page 6 de ce bulletin).

Lors des réunions de perfectionnement du personnel, du temps est alloué à l'information sur les trousse d'activités. Pour appuyer encore plus la mise en œuvre de l'APQ, les descriptions de nouvelles activités sont photocopiées et distribuées chaque semaine dans les boîtes aux lettres des membres du personnel. Ces activités incluent : jeux de chat perché, activités coopératives et activités dans des espaces restreints.

Conseils pour les administrateurs

La *Daily Physical Activity (DPA) Implementation Study* a mis en lumière quelques recommandations clés pouvant aider les administrateurs des écoles à travailler de pair avec leur personnel pour mettre l'APQ en œuvre dans leurs établissements. Ces quelques conseils devraient vous aider à générer l'enthousiasme de toute votre communauté scolaire à l'égard de l'APQ.

1. Constituez une équipe d'animation de l'APQ.

- Demandez à l'équipe d'établir la liste des installations scolaires, qui, en plus du gymnase, peuvent être utilisées pour des APQ. Cette liste devrait inclure tous les espaces intérieurs et extérieurs qui pourraient être adaptés pour certaines activités (p. ex., scène, hall d'entrée, atrioms, coin-repas, cafétéria, terrain de jeu, piste de course, cour de récréation, etc.).
- Demandez à l'équipe de faire un inventaire complet de l'équipement et des ressources déjà disponibles dans l'école, et demandez-lui de suggérer de nouveaux équipements et ressources qui pourraient être ajoutés à cet inventaire chaque année (p. ex., constituez des bacs ou des trousse d'équipement (voir les suggestions offertes à la page 6 de ce bulletin)).
- Renouvelez régulièrement la composition de l'équipe d'animation de l'APQ, soit à chaque année, semestre ou étape scolaire (p. ex., de septembre à janvier, puis de février à juin).

2. Incluez l'APQ dans les ordres du jour des réunions du personnel et des journées pédagogiques.

- Le partage d'idées et de ressources concernant l'APQ contribue au bien-être du personnel, et certaines de ces suggestions peuvent être appliquées dès le lendemain par les enseignants.
- Encouragez le personnel à consacrer à l'APQ une partie du budget qui leur est personnellement alloué.

3. Assurez-vous que les enseignants aient accès à toutes les ressources pertinentes.

- Déterminez les besoins des membres du personnel en leur distribuant la *Liste des besoins du personnel* qui est présentée ci-dessous.
- Établissez un centre de ressources pour le personnel comprenant des ressources imprimées et multimédias, etc. Rassemblez ces ressources dans un espace facilement accessible pour tout le personnel. Vous trouverez une liste de ressources suggérées à la page 8 du présent bulletin.

LISTE DES BESOINS DU PERSONNEL

Pour que nous puissions appuyer de façon soutenue l'initiative d'APQ, vos suggestions sont essentielles. Veuillez remplir la liste ci-dessous à titre d'individu membre du personnel, PUIS selon une perspective plus globale concernant toute l'école, en cochant les cases appropriées pour indiquer votre sentiment que ces formes d'appui sont nécessaires. Remettez ensuite votre liste à votre directeur. Veuillez être spécifique en donnant des exemples lorsqu'il y a lieu.

Appui souhaité	Point de vue individuel	Point de vue de l'école
Formation continue (externe – participation à un atelier)		
Formation continue (interne – réunion du personnel)		
Ressources imprimées		
Ressources multimédias (CD, DVD)		
Ressources Internet (sites Web)		
Équipement (en salle, dehors, classe, grands groupes)		
Idées spécifiques (circuits, activités de marche, thèmes)		
Autre		
Autre		

**Pour télécharger la page « Liste des besoins du personnel », visitez le site Web Ever Active Schools et cliquez sur DPA Supports, www.everactive.org.



4. **Consultez votre autorité scolaire pour connaître le mode de distribution annuelle de fonds dédiés à l'APQ.**
 - Tel que spécifié dans le *Funding Manual for School Authorities 2008-2009* d'Alberta Education, les fonds annuellement alloués à chaque école admissible s'élèvent à 1 099 \$ (section 8.1, page 90).
 - Utilisez ces fonds de manière à satisfaire le mieux possible aux besoins de votre personnel et de vos élèves (p. ex., achat de matériel, de DVD et de CD d'information et d'éducation, d'affiches et d'autre matériel de présentation d'APQ), et offrez un appui supplémentaire aux enseignants désireux de participer à des activités de perfectionnement professionnel se rapportant à l'APQ.
5. **Soyez au courant des politiques de votre conseil scolaire en matière de sécurité.**
 - Consultez les *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools*, 2008 pour vous aider à concevoir des pratiques d'enseignement d'activité physique conformes aux normes de sécurité. On peut acheter une version anglaise révisée de ces directives au Learning Resources Centre (LRC), www.lrc.education.gov.ab.ca/pro/default.html, ou la télécharger à partir du site Web du *Alberta Center for Injury and Control Research (ACICR)* www.acicr.ualberta.ca. La version française de ce document est en cours de développement.

LE SAVIEZ-VOUS?

Selon le *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes 2008*, il est important que les élèves demeurent physiquement actifs et acquièrent les habiletés nécessaires pour établir le fondement d'un mode de vie sain et actif. Par conséquent, la formation et l'appui de tout le personnel concerné par l'activité physique jouent un rôle crucial dans la promotion d'une culture d'activité physique dans les écoles.

HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

À Calgary, l'école élémentaire St. Hubert s'est engagée dans la création d'un environnement favorable à l'activité physique quotidienne. En fait, ils sont allés encore plus loin en intégrant quotidiennement une période d'activité physique dans l'horaire de toutes les classes!

Tous les élèves de la maternelle à la 6^e année bénéficient chaque jour de 30 minutes d'éducation physique. Le directeur de l'école met de l'équipement, des leçons, des

unités d'apprentissage et un plan annuel à la disposition des enseignants, de sorte qu'ils puissent mettre ce programme en œuvre de façon uniforme. À l'école St. Hubert, la formation continue est jugée importante, et le personnel a très régulièrement l'occasion de découvrir de nouvelles activités et ressources. Le directeur offre aussi un appui supplémentaire aux enseignants en réservant des périodes pour toutes les activités reliées à l'éducation physique telles que la natation, le patinage et les leçons de curling.

TROUSSES D'ÉQUIPEMENT POUR L'APQ

La liste suivante est un exemple de **liste d'équipement pour l'APQ en classe ou dans des espaces restreints**. Placez cet équipement dans des bacs étiquetés ou des sacs-filets en plastique dans un endroit facilement accessible.

- Jeux de billes
- Sacs de fèves (colorées, numérotées, marquées par des lettres, de formes variées)
- Balles anti-stress
- Cordes à sauter élastiques
- Balles aki
- Balles pour jongler/foulards/sacs d'épicerie en plastique
- Épingles à linge
- Poulets, cochons et poissons en caoutchouc
- Cartes à jouer
- Ballons de plage
- Bandes élastiques
- Flotteurs en styromousse (communément appelés frites ou spaghettis)
- Jeux de société actifs (Physicopoly, « Climbers & Sliders » et « Twister »)
- DVD variés
- Anneaux en plastique
- Osselets
- Ballons
- Plumes
- Jetons en plastique
- Gobelets spécialement conçus pour l'empilage
- Bâtons de Maori
- Dés (dimensions variées)
- Balises (tapis/matelas d'exercice de dimensions appropriées)
- Balles
- Dominos
- Podomètres

Trousse d'équipement pour l'activité Physicopoly

Placez la description de l'activité ci-dessous ainsi que l'équipement requis dans un bac étiqueté en plastique pour créer votre propre trousse d'APQ.

Équipement requis :

- deux dés;
- balises telles que des tapis d'exercice carrés (un pour chaque élève, plus cinq supplémentaires);
- descriptions écrites d'activités à placer en dessous des balises;
- équipement varié à placer au milieu du « plateau de jeu » (p. ex., foulards ou sacs en plastique pour jongler, sacs de fèves à lancer et à attraper, plumes, ballons etc.)

Voici maintenant l'exemple d'une **liste d'équipement pour l'APQ en espaces ouverts** :

- Cordes à sauter courtes et longues
- Balles de tennis
- Craies (pour le trottoir ou l'asphalte)
- Différents ballons de plus grandes dimensions
- Cônes
- Cloche-pieds (en anglais, « Ankle-twists »)
- Balles rebondissantes
- Cerceaux
- Parachute
- Drapeaux/ceintures de flag-football

Discutez avec un enseignant d'éducation physique ou votre fournisseur local pour obtenir des conseils concernant l'achat d'équipement énuméré ci-dessus. Pour de l'appui supplémentaire et d'autres suggestions d'équipement et de trousse, visitez le site Web du programme Ever Active Schools. www.everactive.org.

Description de l'activité

Physicopoly

- Demandez aux élèves de débarrasser le dessus de leurs pupitres, de se lever et de pousser leurs chaises sous leurs pupitres.
 - Tout autour de la classe, disposez des balises sur le sol, soit une balise pour chaque élève. Ce faisant, vous créerez un TRÈS GRAND jeu de plateau sur le sol.
 - Placez la description d'une activité sous chacune des balises et assignez une de ces stations à chaque élève.
 - Les élèves doivent se tenir debout sur leur balise.
 - Expliquez le but du jeu aux élèves :
- BUT : faire le tour complet du plateau 1, 2 ou même un plus grand nombre de fois!
- Jetez les dés, puis, à votre signal, invitez tous les élèves à se déplacer dans la même direction du nombre de stations indiqué par les dés.
 - Une fois déplacés, les élèves doivent regarder sous leur balise, lire la description de l'activité qu'ils y trouvent, et exécuter l'activité décrite.
 - Si un élève arrive à la station « Stationnement gratuit », il doit se diriger vers le centre du plateau, choisir un des objets qui s'y trouvent, et exécuter une activité avec cet objet.
 - Laissez environ 30 secondes aux élèves pour exécuter chaque activité, puis jetez les dés à nouveau!
 - Essayez de faire jouer de la musique entraînante pour motiver vos élèves.
 - AMUSEZ-VOUS BIEN!!!!

Suggestions d'activités

LES COCHONS IRONT DANS LA PORCHERIE!

Niveaux élémentaire (1^{re} à la 6^e année)
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : Osselets et balles

ACTIVITÉ	
Habiletés fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	✓



COOPÉRATION	
Communication	
Esprit sportif	✓
Leadership	
Travail d'équipe	



1. Les élèves peuvent jouer seuls ou deux par deux.
2. Désignez une personne qui jouera en premier. Lancez vos osselets sur le sol. Décidez quelle main vous servira pour lancer la balle et déplacer les osselets. Créez une « porcherie » en donnant à l'autre main la forme d'un « C » et en la posant sur le sol.
3. Lancez la balle dans les airs et, avant qu'elle ait rebondi deux fois, poussez ou faites glisser un osselet à l'intérieur de la « porcherie ».
4. Essayez de ramener les osselets un à la fois, puis deux à la fois, et ainsi de suite, dans la « porcherie ».

Approche interdisciplinaire

Mathématiques

Invitez les élèves à compter par sauts de 2, de 5 ou de 10 au fur et à mesure qu'ils font glisser les nombres correspondants d'osselets dans la « porcherie ». Ils pourraient également dénombrer les osselets qu'ils arrivent à glisser dans la « porcherie » en les marquant sur un tableau de pointage.

LA CORDE À LINGE

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe ou dans des espaces restreints
Équipement : de 3 à 5 pinces à linge pour chaque participant

COOPÉRATION	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	



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



1. Donnez 5 pinces à linge à chaque participant et demandez-leur de les fixer au devant et au bas de leur blouse ou de leur chemise. Invitez-les ensuite à penser aux activités physiques qui leur plaisent, puis à trouver un partenaire avec lequel ils joueront à roche, papier, ciseaux. Celui qui gagnera pourra enlever une pince à linge à son partenaire et la fixer à son propre vêtement. Chacun confiera ensuite à son partenaire l'une des activités qu'il préfère avant de se diriger vers un nouveau partenaire. Si un participant se retrouve sans pince à linge, il ira voir l'enseignant qui lui suggérera une autre activité à exécuter et lui donnera une nouvelle pince à linge.
2. Encouragez les élèves à se déplacer deux par deux à l'intérieur de l'aire de jeu pendant cette activité.

Établissement de liens interdisciplinaires

Santé

Au lieu de demander aux élèves de discuter des activités physiques qu'ils apprécient, invitez-les à parler d'autres sujets variés, tels que leurs aliments santé préférés, lieux qu'ils aimeraient visiter, etc.

Études sociales

Invitez les élèves à partager leur compréhension d'un nouveau concept ou à revenir sur un thème qu'ils ont déjà exploré dans leurs leçons ou unités d'apprentissage en études sociales.

ROCHE, PAPIER, CISEAUX – UN DÉFI SPORTIF!

Niveaux élémentaire et secondaire 1^{er} cycle
En classe ou dans des espaces restreints (Version I)
Au gymnase ou dans des espaces intérieurs ouverts (Version II)
Équipement : cônes pour marquer les limites et la ligne du centre de l'aire de jeu

COOPÉRATION	
Communication	✓
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	✓



1. Divisez l'aire de jeu en deux et limitez-la en alignant des cônes à chaque bout, à 2 ou 3 mètres des murs. Formez deux équipes qui devront se faire face à 1 ou 2 mètres de distance, le long de la ligne du centre.
2. Les membres de chaque équipe tiennent un caucus et décident s'ils joueront le rôle de la roche (accroupis et recroquevillés pour donner à leur corps la forme d'une balle), du papier (debout, jambes et bras largement tendus) ou des ciseaux (debout, bras croisés vers le haut et jambes croisées vers l'avant).
3. Lorsqu'elles sont prêtes, les équipes se tiennent face à face le long de la ligne du centre, et ils crient ensemble « roche, papier, ciseaux, roche, papier, ciseaux, etc. » (tout en exécutant les actions), puis chaque équipe divulgue le choix qu'elle avait fait. L'équipe qui gagne la partie de roche, papier, ciseaux franchit alors la ligne du centre, poursuit ses adversaires vers le fond de leur espace et tente de les toucher. Tout adversaire touché change automatiquement d'équipe.
4. Tenez compte des besoins des élèves en fauteuil roulant ou éprouvant des difficultés à s'accroupir en leur permettant d'enrouler leurs bras autour de leur torse pour jouer le rôle de la roche.
5. Pour adapter cette activité à des espaces restreints, incluant votre classe, accordez un point à chaque équipe qui gagne une partie de roche, papier, ciseaux sans passer par la poursuite.
6. Vous pourriez également annoncer « Trois, deux, un, choisissez! » au lieu de demander aux équipes de crier « roche, papier, ciseaux » et d'exécuter les actions correspondantes.

Établissement de liens interdisciplinaires

Santé

Invitez les élèves à inventer leur propre mode d'expression de la roche, du papier et des ciseaux tout en faisant référence à des mots et des actions liés à la santé.

Ressources d'appui

RESSOURCES DE L'ALBERTA

L'activité physique quotidienne : Manuel d'appui 1^{re} – 9^e année (Alberta Education 2007) <http://education.alberta.ca/francais/teachers/progres/core/edphys/appui/apq/apq.aspx>

Le programme **Ever Active Schools** (EAS) est la principale ressource de la province en ce qui concerne les ateliers de l'activité physique et les programmes reliés au bien-être (éducation physique, santé et préparation pour la vie et carrière et vie). Pour obtenir la liste complète des ateliers et des autres ressources offertes, visitez le site Web www.everactive.org

Éducation physique en ligne (Alberta Education, 2001). La section « Ressources à l'intention des enseignants » offre des informations susceptibles de faciliter la mise en œuvre de programmes d'éducation physique. Toutes les ressources présentées sont conformes aux résultats d'apprentissage du programme d'éducation physique de l'Alberta. Pour en savoir plus, visitez le site Web <http://education.alberta.ca/apps/EducationPhysique/>

À titre d'association professionnelle d'enseignants, le **Health and Physical Education Council** (HPEC) appuie l'implantation des programmes sur la santé et l'éducation physique de qualité et il offre à tous ses membres des possibilités d'épanouissement et de perfectionnement professionnel. Le HPEC s'est engagé à devenir chef de file en ce qui concerne la création de communautés scolaires saines et actives. www.hpec.teachers.ab.ca

RESSOURCES IMPRIMÉES

1. La **Ontario Physical and Health Education Association** (OPHEA) a créé des cartes d'activités destinées aux élèves des cycles primaire, moyen et intermédiaire (1^{re} à la 8^e année). Chaque carte présente des activités physiques de 20 minutes, incluant un réchauffement, une activité modérément vigoureuse et une récupération. On y offre aussi des conseils concernant la sécurité, les listes d'équipement requis et des notes pour les éducateurs. Les thèmes présentés sont amusants et pertinents (selon les saisons et autres considérations) et rendent plus facile et agréable la mise en œuvre de l'APQ, tant pour les enseignants que pour les élèves. Vous pourrez trouver les ressources et les services offerts en français par l'organisme Ophea à l'adresse <http://www.ophea.net/francais.cfm>

2. **Walking Games and Activities** June I. Decker, Monica G. Mize © 2002. ISBN: 0736034307 ISBN13: 9780736034302. **Walking Games and Activities** est le premier livre qui combine les concepts de condition physique et de la marche en tant que véhicule pour les jeux. C'est un outil d'information complet pour les enseignants et les responsables d'activités qui souhaitent enseigner que la marche est amusante mais ne savent pas trop comment s'y mettre.

Ce livre épargne du temps de préparation aux enseignants en leur offrant des instructions détaillées, des conseils d'enseignement, des unités d'enseignement préplanifiées, des activités de marche, des minixposés sur des sujets tels que la marche, la nutrition et la santé, et des conseils concernant l'intégration. Pour commander ce livre : Learning Resources Centre (LRC) : #470477. www.lrc.education.gov.ab.ca/pro/default.html

3. **No Gym? No Problem! - Physical Activities for Tight Spaces**, Charmain Sutherland © 2006 ISBN: 0736057706 ISBN13: 9780736057707. Mauvais temps, manque d'installations et conflits d'horaires représentent tous des défis quotidiens pour les responsables d'activités qui désirent concevoir des plans cohérents de leçons ou d'activités au quotidien dans des espaces restreints. **No Gym? No Problem!** offre aux éducateurs d'éducation physique, aux animateurs de loisirs et aux enseignants des outils pour faire face à de telles situations et persévérer malgré les limites d'espace.

Cette ressource inclut près de 100 activités qui peuvent être utilisées individuellement pour enrichir un programme existant ou être combinées pour planifier des leçons complètes et cohérentes avec les habiletés, les concepts et les objectifs de forme physique visés. www.humankinetics.com

RESSOURCES MULTIMÉDIAS

1. **Get Strong 101 DVD - 101 Strength and Conditioning Games and Activities** Strength and Conditioning Games and Activities Engage Communications, Inc. © 2006 ISBN: 0736064206 ISBN13: 9780736064200 (92 minutes). Soyez futé et entraînez vos muscles pour que votre corps bouge exactement comme vous le désirez! Faites les mêmes exercices que les athlètes d'élite. Jetez-y un coup d'œil à l'adresse suivante : www.5min.com/GetStrong

2. **Tout le monde bouge! Activités physiques énergiques quotidiennes** (CD, DVD, Guide pour les enseignants), CIRA Ontario – 2005. Cette ressource vous offre tout ce dont vous avez besoin pour faire bouger tout le monde, que ce soit dans un espace restreint ou dans un gymnase spacieux. Elle comporte trois éléments, dont un CD de musique, un DVD présentant la chorégraphie qui inclut des mouvements funky ou de breakdance, et un livre pour vous guider dans votre enseignement. Que vous dirigiez des groupes d'enfants, d'adolescents ou d'adultes, cette ressource vous aidera à améliorer leur vie à tous. À l'aide de cette ressource, vos efforts seront récompensés quand vous constaterez que **Tout le monde bouge!** avec entrain. Commandez cette ressource à l'adresse www.mohawkcollege.ca/external/cira/template/resources.html

3. **Fun Classroom Fitness Routines Ages 4 to 9 DVD (*Ages 10 to 14)** Human Kinetics, Carol Scaini © 2008 ISBN: 0736074309 ISBN13: 9780736074308 (43 minutes). Le DVD **Fun Classroom Fitness Routines: Ages 4 to 9** est une ressource parfaite pour les enseignants et les éducateurs d'éducation physique qui disposent de peu d'espace et de peu de temps, mais qui doivent tout de même remplir leur obligation de soumettre leurs élèves à un temps déterminé d'activité physique. Ce DVD, de pair avec le DVD ***Fun Classroom Fitness Routines: Ages 10 to 14**, vous permettra de garder les enfants actifs et de les faire bouger en tenant compte de leurs intérêts et de leur âge respectif. Commandez cette ressource à l'adresse www.humankinetics.com

RESSOURCES INTERNET

1. **Monthly & Seasonal Activity Calendars**. Les activités décrites dans ces calendriers saisonniers d'activités ont pour but d'appuyer les enseignants d'éducation physique et les enseignants concernés par l'initiative d'APQ. Elles incluent des exercices de réchauffement et plusieurs autres idées d'activités qui peuvent être appliquées en classe. www.everactive.org/resources/DPA.aspx

2. **Brain Breaks: A Physical Activity Idea Book for Elementary Classroom Teachers**. Ce site offre de nombreuses idées d'activités physiques qui peuvent être intégrées dans d'autres disciplines. Les activités mettent aussi l'accent sur d'autres aspects du développement, tels que le respect des directives, la coopération, l'équilibre, la flexibilité, la force et plusieurs autres. www.emc.cmich.edu/BrainBreaks/default.htm

3. **Activité physique quotidienne** (ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2005/06). Ce site offre des ressources approfondies et spécifiquement destinées aux enseignants concernés par la mise en œuvre de l'APQ dans les écoles. Ces ressources incluent des suggestions de stratégies pour les enseignants soumis à des contraintes telles que limites de temps et d'espace, problèmes d'intégration d'élèves victimes d'incapacités et évaluation des progrès. On y trouvera également des activités spécialement conçues pour les élèves d'âges donnés :

- Activité physique quotidienne dans les écoles – 1^{re} – 3^e année
- Activité physique quotidienne dans les écoles – 4^e – 6^e année
- Activité physique quotidienne dans les écoles – 7^e – 8^e année

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa.html>