

POUR UNE POPULATION QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE

→ EXEMPLES POUR LE MILIEU SCOLAIRE



L'activité physique, c'est pour tout le monde!



- Adapter les activités proposées ;

EXEMPLES

- 1• Lors du service de garde, réaliser une séance de yoga sur chaise pour permettre à l'enfant en fauteuil roulant ou à celui n'ayant pas d'intérêt pour la haute intensité de participer autant que les autres ;
- 2• Lors de votre cours d'éducation physique, offrir deux d'activités durant la période plutôt qu'une seule pour que chacune et chacun puisse choisir selon ses intérêts.

Mieux vaut en faire un peu que pas du tout

- Offrir une variété d'activités (ex. marcher, faire des jeux d'équilibre, jouer à la corde à danser, faire des jeux de rôles, jouer au soccer) ;
- Pour le personnel scolaire, changer la norme concernant les périodes de surveillance - **lance afin de les voir comme une opportunité de bouger et d'être plus actif pour eux** plutôt qu'une « tâche » comme les autres.



- Offrir plusieurs occasions d'être actifs à vos élèves, car tous les moments sont bons (à l'accueil du matin, en classe, lors des récréations, au service de garde, sur l'heure du dîner) ;

EXEMPLES

- 1• Durant les périodes en classe, vous pouvez...
 - Prévoir des pauses actives ;
 - Sortir dans la cour d'école pour effectuer un exercice de mathématique en dénombrant des objets naturels et en allant les porter dans des contenants dispersés dans la cour ;
 - **Mettre en place un aménagement flexible ;**
- 2• Lors des périodes de service de garde, vous pouvez...
 - Marcher avec les élèves en leur racontant une histoire ;
 - Les faire gambader dans la cour en les invitant à lire certaines affiches qui s'y trouvent ;
 - Les inviter à ramasser les feuilles à l'automne ;
- 3• Durant le dîner, vous pouvez...
 - Ouvrir le gymnase et y laisser du matériel pour une utilisation libre ;
 - Inviter les élèves à déneiger la patinoire de la cour pour leur permettre de l'utiliser avant de retourner en classe.

Trouve les activités qui leur font plaisir!

- Miser sur la qualité de l'expérience, notamment le sentiment de plaisir ;

EXEMPLES

- Lors d'un match de basketball, valoriser l'amélioration personnelle, l'esprit d'équipe, les efforts déployés et l'accomplissement de soi plutôt que le résultat (victoire ou défaite).

- Consulter les élèves pour connaître leurs **intérêts et leur appréciation afin de vous adapter** par la suite;

EXEMPLES

- 1• Faire circuler un sondage d'appréciation **à la fin d'un cours d'éducation physique** et à la santé ;
- 2• Mettre sur pied un comité d'activité physique, composé d'élèves et de personnels enseignant, pour aider à la programmation globale.

- Instaurer des activités récompenses actives **afin d'associer l'activité physique à la notion de plaisir** et ainsi valoriser cette association ;

EXEMPLES

- Mettre de la musique dans la classe et danser (incluant l'enseignante ou l'enseignant) plutôt **que de visionner un film ou de sortir les tablettes intelligentes.**



Québec 