

# POUR UNE POPULATION QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE → EXEMPLES POUR LE MILIEU SCOLAIRE

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



## 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 afin de les voir comme une opportunité de bouger et d'être plus actif pour eux plutôt qu'une « tâche » comme les autres.



- 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.

- 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 les portant 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 