

Walk Broc & Roll!



Northern Fruit & Vegetable Program

Trousse d'activité physique

Dates du défi : Du 1^{er} au 26 mai 2023

Présentée dans le cadre du

Programme de distribution
de fruits et de légumes dans
le Nord de l'Ontario

Préparée par le

Bureau de santé
du district de
Thunder Bay

Créée en 2023

Bureau de santé du district de Thunder Bay

Victoria Pullia, responsable du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario

Karling Draper, diététiste professionnelle

Jon Chien, agent de promotion de la santé

April Hadley, planificatrice de la promotion de la santé

Joanna Carastathis, gestionnaire du programme des modes de vie sains

Eryn Pleson, évaluatrice de programmes

Éléments graphiques de la marque Walk, Broc and Roll créés par Sunny Samira

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente trousse ne peut être reproduite ni utilisée sous quelque forme que ce soit, sans la permission écrite du Bureau de santé du district de Thunder Bay.

Les écoles de la région du Bureau de santé du district de Thunder Bay qui participent au PDFLNO peuvent réimprimer ou photocopier, en entier ou en partie, la présente trousse d'activité physique aux fins de participation au défi Walk, Broc and Roll.

CONTENU

PARTIE I : CONTEXTE

Au sujet du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario	1
L'importance de l'activité physique quotidienne (APQ) et de la littératie alimentaire	2
Qu'est-ce que Walk, Broc and Roll?	3
Instructions concernant le défi	4
Exemple d'un tableau de classement pour l'école	5

PARTIE II : LE DÉFI

Établissement d'un objectif et étape n° 1	6
Activités physiques originales et étape n° 2	7
Nombre de minutes d'APQ visé pour la classe	8
Consigner vos minutes d'APQ	9
Feuilles d'activités hebdomadaires à remplir	10
Maternelle-1re année – Activités axées sur l'exercice	14
2 ^e -5 ^e année – Activités axées sur l'exercice	16
6 ^e -8 ^e année – Activités axées sur l'exercice	18

PARTIE III : RÉFÉRENCES

Références	20
Pour nous joindre	21

**Walk Broc
& Roll!**

AU SUJET DU

PROGRAMME DE DISTRIBUTION DE FRUITS ET DE LÉGUMES DANS LE NORD DE L'ONTARIO

Le Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) est un programme de littératie alimentaire ayant pour but de faire connaître les fruits et les légumes et d'en augmenter la consommation, ainsi que de fournir des ressources éducatives sur l'alimentation saine et l'activité physique aux élèves de la maternelle à la 8^e année dans le Nord de l'Ontario.

Grâce au PDFLNO, depuis mai 2018, tous les ans à compter de janvier jusqu'à la fin de l'année scolaire en juin, les élèves de la maternelle à la 8^e année reçoivent chaque semaine des fruits et des légumes. Près de 15 000 élèves dans plus de 80 écoles élémentaires de Thunder Bay à Manitouwadge à Fort Severn bénéficient du PDFLNO. Ce programme est subventionné par le ministère de la Santé et mis en œuvre par l'Ontario Fruit and Vegetable Grower's Association.

Le défi Walk, Broc and Roll a été créé en 2021 par Victoria Pullia, responsable du PDFLNO, avec l'aide d'experts dans le domaine, soit April Hadley, planificatrice de la promotion de la santé, Jonathan Chien, agent de promotion de la santé, Megan Bellinger, diététiste professionnelle, et Karling Draper, diététiste professionnelle. Walk, Broc and Roll doit être utilisé conjointement au PDFLNO et vise à répondre aux exigences du ministère de l'Éducation en matière d'activité physique quotidienne en plus d'appuyer les composantes « vie active » et « bien-être physique » du PDFLNO.



2018

Mise en place
du PDFLNO



15 000

élèves servis
chaque année



Plus de 80

écoles
participantes

L'importance de

l'activité physique quotidienne et de la littératie alimentaire

La mise en œuvre de la politique du ministère de l'Éducation concernant l'activité physique quotidienne (APQ)¹ pose plusieurs défis en raison, notamment, du manque de temps pendant la journée scolaire pour y incorporer l'APQ ainsi que des priorités concurrentielles liées à d'autres matières et à d'autres composantes du curriculum. Le Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) est un programme de littératie alimentaire qui a pour but de faire découvrir les fruits et les légumes et d'en augmenter la consommation, ainsi qu'à fournir aux écoles du Nord de l'Ontario des ressources sur l'alimentation saine et l'activité physique. Or, il est possible d'ajouter au PDFLNO en mettant en œuvre un nouveau projet qui vise à la fois à favoriser l'activité physique quotidienne des élèves à l'école ainsi que l'atteinte des objectifs du PDFLNO relativement à la littératie alimentaire et à l'activité physique.

Le Bureau de santé du district de Thunder Bay a déterminé qu'il était nécessaire de créer des façons novatrices de promouvoir l'activité physique quotidienne dans les écoles. La promotion de l'activité physique est une approche de santé publique clé en matière de promotion de la santé au sein de la population.² Plusieurs facteurs influent sur l'efficacité des mesures prises pour augmenter le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes. Plus précisément, des facteurs personnels, des politiques à divers échelons ainsi que l'environnement physique peuvent avoir une influence sur le comportement lié à l'activité physique.³

Selon les Diététistes en santé publique de l'Ontario, la littératie alimentaire consiste en des caractéristiques interreliées organisées selon les catégories suivantes : les connaissances alimentaires et nutritionnelles; les connaissances culinaires; l'auto-efficacité et la confiance; les décisions en matière d'alimentation et les facteurs écologiques (externes).⁴ L'adoption récente de mesures législatives prévoit l'incorporation de la littératie alimentaire au curriculum de la 1^{re} à la 8^e année. On reconnaît que la littératie alimentaire est une compétence de vie essentielle et que l'acquisition de compétences alimentaires peut avoir un effet positif sur les choix et les comportements alimentaires à tout âge.

Compte tenu de la grande influence qu'a le milieu scolaire sur les enfants tôt dans leur vie, les écoles sont des endroits forts propices aux interventions favorisant l'activité physique au sein de la population.⁵ De plus, pour être efficaces, les interventions doivent comporter plusieurs éléments. Les interventions de la sorte qui sont menées milieu scolaire, qui mettent l'accent sur l'alimentation ou l'activité physique et qui encouragent la participation parentale réussiraient à prévenir les maladies chroniques.⁶ On s'attend à ce que les écoles adhèrent aux Fondements d'une école saine, soit la démarche qu'utilise le ministère de l'Éducation pour mettre en œuvre l'approche globale de la santé en milieu scolaire.⁷ Cette approche holistique tient compte de l'ensemble du milieu scolaire et inclut la promotion de la littératie alimentaire et de l'activité physique. La recherche appuie cette approche, laquelle contribuerait à la réussite scolaire, à la santé physique et à la santé émotionnelle tout au long de la vie.⁸

QU'EST-CE QUE

WALK, BROC AND ROLL?

Walk, Broc and Roll (WBR) est un défi d'activité physique que vous pouvez lancer dans le cadre du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario. Celui-ci a pour but d'aider les jeunes de la maternelle à la 8^e année à établir une bonne relation avec la nourriture et l'activité physique en ayant une influence sur leurs comportements, leurs attitudes et leurs valeurs.

Le défi a pour but:

- de favoriser le bien-être physique des élèves grâce à la Trousse d'activité physique fournie aux membres du personnel enseignant des écoles qui participent au PDLNO; cette trousse est un guide facile à utiliser qui vous aidera à organiser le défi à l'école et qui sert à favoriser l'activité physique en milieu scolaire ainsi qu'à encourager les élèves à découvrir des façons novatrices de faire bouger leur corps;
- d'améliorer l'environnement alimentaire à la maison grâce à la Trousse de littératie alimentaire envoyée aux familles des élèves participants; cette trousse renferme assez d'activités interactives, d'amorces de conversation et de recettes pour une durée de 4 semaines;
- de favoriser le développement de la littératie physique (p. ex. connaissances, motivation, compétence et confiance) nécessaire pour demeurer actif toute sa vie.⁹

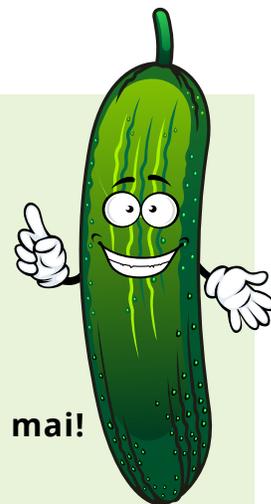
RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LE DÉFI

- Le défi dure **4 semaines**.
- Les classes participantes établissent un objectif quant au nombre de minutes d'activité physique quotidienne qu'elles veulent accumuler.
- Mettez votre créativité à l'œuvre au moment de choisir les activités qui vous permettront d'accumuler des minutes d'activité physique quotidienne! Vous trouverez des idées et des exemples aux pages 14 à 19.
- Le suivi des minutes d'APQ se fera au moyen du tableau de classement.
- À la fin du défi, la classe ayant accumulé le plus grand nombre de minutes d'activité physique sera déclarée gagnante!
- *Si votre classe a atteint le nombre de minutes d'APQ visé sans toutefois avoir remporté le titre à l'échelle de l'école, songez tout de même à célébrer cette réussite!*



LE DÉFI

INSTRUCTIONS



Le défi commence le lundi 1^{er} mai et se termine le vendredi 26 mai!

Le lundi 1^{er} mai 2023

- Suivez les étapes fournies aux pages 6 et 7 pour établir un objectif et trouver des activités originales!
- Imprimez la page 8 et inscrivez l'objectif de votre classe dans la boîte jaune. Affichez la feuille dans votre salle de classe!
- Imprimez la page 9 et affichez-la dans votre salle de classe!

Tous les jours: Combien de minutes d'activité physique votre classe a-t-elle accumulées aujourd'hui? Inscrivez le nombre sur la feuille « Consignez vos minutes d'APQ » (page 9) pour en faire le suivi!



Tableau de classement: Le tableau de classement sera affiché dans le hall d'entrée de l'école ou dans le couloir. Vous pouvez le mettre à jour tous les jours ou une fois par semaine. Les mises à jour fréquentes pourraient aviver la compétition amicale! De même, pour accroître la participation étudiante, les enseignants peuvent demander à des élèves de remplir le tableau!

N'oubliez pas de fournir aux familles la **Trousse de littératie alimentaire**, laquelle renferme des recettes et des activités à faire toutes les semaines!

Vous recevrez les articles suivants servant à la mise en œuvre du défi :

- **la Trousse d'activité physique** (la présente trousse);
- **la Trousse de littératie alimentaire** à fournir aux familles des élèves participants. Cette trousse renferme des ressources sur la littératie alimentaire ainsi que des activités qui cadrent avec le PDFLNO;
- le **tableau de classement** à afficher dans le hall d'entrée ou le couloir;
- **des marqueurs** pour inscrire les résultats au tableau.

ÉTABLISSEMENT D'UN OBJECTIF

Avant le lancement du défi, toutes les classes participantes prendront part à une séance d'établissement d'un objectif, c'est-à-dire qu'elles détermineront le nombre de minutes d'activité physique quotidienne qu'elles visent.

On recommande que les élèves fassent un minimum de 20 minutes d'activité physique chaque jour.¹⁰

Votre objectif peut consister à atteindre les 20 minutes recommandées, ou vous pouvez viser un grand nombre de minutes par jour pour la durée du défi.

L'établissement d'un objectif permet:

- de renforcer les compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décisions;
- d'orienter les efforts et de clarifier les étapes à suivre pour atteindre l'objectif;
- d'inciter les élèves à réfléchir et à viser haut, ce qui les motive à atteindre l'objectif.



Établir un objectif SMART!¹¹

- **SPÉCIFIQUE:** Est-ce que l'objectif est clair? Qu'accomplirez-vous au juste?
- **MESURABLE:** Est-ce que l'objectif répond aux questions combien, quelle quantité, à quelle fréquence? Qu'est-ce qui vous indiquera que vous avez atteint votre objectif?
- **ATTEIGNABLE:** Est-ce que l'objectif est atteignable si vous y consacrez les efforts et l'engagement nécessaires? Avez-vous les ressources qui vous permettront d'atteindre l'objectif? Dans la négative, comment allez-vous les obtenir?
- **RÉALISTE:** Est-ce que l'objectif est pertinent pour vous personnellement? Pourquoi?
- **TEMPOREL:** Est-ce que l'objectif est défini dans le temps (date de début et date de fin)? Avez-vous inclus des étapes importantes le long du processus?

Étape n° 1 : Établissez votre objectif!

Rassemblez les élèves participants dans votre classe et déterminez le nombre de minutes d'APQ que vous visez pour la durée du défi.

Inscrivez l'objectif (le nombre) dans la boîte à droite.

Faites un remue-méninges pour donner à votre équipe (classe) un nom à ajouter au tableau de classement!

Imprimez la page 8 pour afficher votre objectif dans la salle de classe!

CONSEIL : Lorsqu'on met ses objectifs sur papier, on a 50 % plus de chances de les atteindre! Rappelez-vous que les objectifs précis et ambitieux sont plus motivants que les objectifs vagues et faciles.

Notre classe vise

minutes

d'activité physique
quotidienne

ACTIVITÉS PHYSIQUES ORIGINALES

Maintenant que vous avez établi votre objectif, c'est le temps de trouver des activités!

Étape n° 2 : Séance de remue-méninges

Dressez une liste des activités préférées et une liste d'autres activités que la classe aimerait faire.

- Séparez les élèves en petits groupes pour qu'ils discutent des activités qu'ils aimeraient faire pour atteindre leur objectif.
- Demandez-leur de passer la liste en revue et d'encrer leurs activités préférées.
- Réunissez tous les élèves et discutez des activités choisies.
- Discutez du déroulement des activités et des façons de les incorporer à la journée scolaire.

Dans les boîtes ci-dessous, notez toutes les activités que vous essayerez de faire durant le défi.

Liste d'activités à faire durant le défi Walk, Broc and Roll

Après avoir dressé la liste des activités, utilisez les feuilles d'activités hebdomadaires pour planifier les activités de la semaine.

CONSEIL : Vous courez une meilleure chance d'atteindre votre objectif si vous en faites part à quelqu'un!

Nom de l'équipe (classe) :

Notre classe vise

minutes

**d'activité physique
quotidienne!**



CONSIGNEZ VOS MINUTES D'APQ

Utilisez cette feuille pour noter toutes les minutes d'activité physique quotidienne et tenir compte de vos progrès. N'oubliez pas d'indiquer aussi les minutes sur le **tableau de classement** pour que tout le monde puisse voir comment les autres équipes se débrouillent!

The ranking table is titled 'Walk Broc & Roll! CLASSEMENT PDF LNO'. It contains two rows of data for 'Mme Martin' and 'Classe de J. Séguin'. Each row has a header 'NOM DE L'ÉQUIPE' and a grid of 30 columns representing minutes from 00 to 300. The 'Mme Martin' row shows activity from 00 to 180 minutes. The 'Classe de J. Séguin' row shows activity from 00 to 240 minutes.

Tableau de classement

Minutes de la semaine 1

Lun

minutes

Mar

minutes

Mer

minutes

Jeu

minutes

Ven

minutes

Minutes de la semaine 2

Lun

minutes

Mar

minutes

Mer

minutes

Jeu

minutes

Ven

minutes

Minutes de la semaine 3

Lun

minutes

Mar

minutes

Mer

minutes

Jeu

minutes

Ven

minutes

Minutes de la semaine 4

Lun

minutes

Mar

minutes

Mer

minutes

Jeu

minutes

Ven

minutes

FEUILLE DE SUIVI DE LA SEMAINE 1



Utilisez ces feuilles pour vous aider à planifier les activités physiques que vous ferez chaque semaine. Notez l'activité et encerclez les jours où vous la ferez.

Dans les sections réservées aux notes, inscrivez tout ce qui vous aide à mener à bien l'activité, notamment les instructions, le temps ou la durée, le nombre de répétitions et le nombre de séries.

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

FEUILLE DE SUIVI DE LA SEMAINE 2

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:



FEUILLE DE SUIVI DE LA SEMAINE 3



Utilisez ces feuilles pour vous aider à planifier les activités physiques que vous ferez chaque semaine. Notez l'activité et encerclez les jours où vous la ferez.

Dans les sections réservées aux notes, inscrivez tout ce qui vous aide à mener à bien l'activité, notamment les instructions, le temps ou la durée, le nombre de répétitions et le nombre de séries.

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

FEUILLE DE SUIVI DE LA SEMAINE 4

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____

Jour: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:

Activité: _____ À faire les jours suivants: L M M J V

Notes:



ACTIVITÉS PHYSIQUES MATERNELLE - 1^{re} ANNÉE

Littératie physique

La littératie physique se définit par le savoir, la confiance et la motivation nécessaires pour animer le désir de faire de l'activité physique sa vie durant. L'apprentissage des éléments de base pour bouger avec compétence et confiance servira à enrichir la vie d'un enfant. La littératie physique peut aussi améliorer d'autres aspects du développement des enfants, comme la maturité scolaire.

Activités axées sur le mouvement

Bouger comme un animal

Faites-en apprendre aux élèves sur les animaux et montrez-leur aussi à bouger comme un animal donné. Par exemple, dites-leur de sauter comme un kangourou ou de nager comme un poisson.

Dessiner l'alphabet avec le corps

Répétez l'alphabet en demandant aux élèves de « dessiner » les lettres avec les bras et les jambes. En position debout – dites aux élèves de dessiner l'alphabet avec le bras droit, puis le bras gauche. En position assise – dites aux élèves d'écrire l'alphabet avec la jambe droite, puis la jambe gauche.

Postures de yoga

Montrez des postures de yoga pour débutants aux élèves. C'est une excellente façon simple d'intégrer de l'activité physique et des étirements au quotidien! Voici quelques exemples de postures simples : l'arbre, le triangle, le chien tête en bas, le papillon, le guerrier et la posture de l'enfant.

Activités pour lesquelles vous utilisez toute la salle de classe

Vrai ou faux

Essayez d'intégrer le mouvement à votre plan de leçon! Incorporez une composante Vrai ou faux à votre leçon en aménageant la salle de manière à avoir un côté « vrai » et un côté « faux ». Posez aux élèves des questions Vrai ou faux liées à votre leçon et demandez-leur de se placer du côté qui correspond à leur réponse. Faites-les bouger davantage en leur demandant de se déplacer en sautant ou en marchant comme un crabe.

Mur à dessin

Apposez du papier de bricolage à l'horizontale sur un mur et faites-en un long mur où dessiner ou créer de l'art; demandez aux élèves de se tenir debout pendant qu'ils dessinent ou colorent. Au bout de quelques minutes, demandez-leur de se déplacer le long du mur.

Activités axées sur la danse ou le jeu

Chanter ou mimer des chansons entraînantes

Demandez aux élèves de chanter une chanson qui leur permet d'illustrer les paroles avec des gestes [p. ex. danse du canard, tête-épaule-genoux-orteils ou Si tu as la joie au cœur, tape des mains]..

Jean dit...!

Invitez les élèves à jouer à un jeu où ils doivent écouter « Jean » et exécuter les mouvements demandés.

Posture de l'arbre

- Déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Appuyer l'autre pied sur la cheville ou en bas du genou.
- Amener les bras à la poitrine ou au-dessus de la tête.
- Tenir, relâcher et reprendre la posture de l'autre côté.



Posture du triangle

- Commencer par prendre la posture de l'étoile - pieds bien écartés et bras allongés sur le côté.
- Garder les bras droits et se pencher vers la droite à partir de la taille.
- Changer de côté.



Posture du chien tête en bas

- Se mettre à quatre pattes.
- Inspirer profondément, soulever les genoux et lever les hanches vers le haut.
- Placer la tête entre les bras et regarder les genoux.



Posture du guerrier II

- Étirer les bras bien droits de chaque côté du corps.
- Amener le genou au-dessus de la cheville.
- Jambes fortes.



Posture de l'enfant

- Se mettre à quatre pattes.
- Tirer les hanches vers les talons.
- Étirer les bras devant le corps.



Posture du papillon

- S'asseoir au sol, joindre les pieds et ouvrir les jambes.
- Tenir la position en battant des ailes (avec les jambes) comme un papillon.



ACTIVITÉS PHYSIQUES MATERNELLE - 1^{re} ANNÉE

Durée

Vous pouvez mesurer les exercices et les étirements en temps ou par séries et répétitions.

Temps

Demandez aux élèves d'exécuter le mouvement pendant un certain temps avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Sauter sur place pendant 20 secondes

Séries et répétitions

Demandez aux élèves de faire un certain nombre de répétitions avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Sauter sur place

2 séries de 15 sauts = 30 sauts au total

Pauses

N'oubliez pas d'inclure des pauses pour permettre aux élèves de se reposer et de boire de l'eau! Dites aux élèves de garder leur bouteille d'eau près d'eux. Par exemple :

Courir sur place – 30 secondes

Sauts de ski – 15 de chaque côté

Repos – 30 secondes

Lever les genoux – 2 séries de 15

Sauter sur place – 30 secondes

Repos + eau – 1 minute

Toucher les orteils du pied opposé – 15 de chaque pied

Assurez-vous de faire de courtes pauses (de 15 à 30 secondes) entre chaque série aussi!

Exercices et étirements simples

Faites des exercices après une longue période assise ou d'inactivité ou le matin en arrivant en classe. Utilisez les feuilles d'activités hebdomadaires pour planifier les activités de la semaine.

Sauter sur place

En position debout, joindre les pieds et plier les bras légèrement devant la poitrine. Sauter comme un lapin sur place.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 15 sauts

Toucher les orteils du pied opposé

En position debout, écartez les pieds de la largeur des épaules. Se pencher à partir de la taille et toucher les orteils du pied opposé de (la main droite vers le pied gauche). Alternier d'une main à l'autre.

Durée

30 secondes ou 15 fois de chaque pied

Étirement des ischio-jambiers en position assise

En position assise, mettre les jambes ensemble et les garder bien droites devant soi. Pointer les orteils vers le haut et essayer de les toucher. Tenir l'étirement, relâcher et revenir à la position de départ.

Durée

3 séries et 10 secondes/étirement

Faire du jogging sur place

Plier les coudes à 90 degrés. Remonter un bras et le pied opposé en même temps; alterner rapidement d'un côté à l'autre et balancer un bras derrière pendant que l'autre est devant. Répéter!

Durée

30 secondes

Marcher au pas de l'oie

En position debout, écartez légèrement les pieds et marcher au pas de l'oie sur place. Garder la jambe de devant droite et pointer les orteils vers le haut.

Durée

30 secondes

Tenir l'équilibre sur un pied

En position debout, se tenir en équilibre sur un pied. On peut allonger les bras de chaque côté pour favoriser l'équilibre. Rabaissier le pied et changer de pied.

Durée

30 secondes

Sauts de grenouille

En position accroupie, sauter sur place sur le bout des orteils à l'aide d'une poussée avec les mains sur le sol devant soi.

Durée

30 secondes

Faire des cercles avec le corps

Tracer des cercles avec les membres du corps en allant du haut vers le bas, un membre à la fois. Faire de grands cercles qui deviennent de plus en plus petits.

Durée

30 secondes

Étirement au-dessus de la tête en position assise

S'asseoir au sol les jambes croisées, le dos bien droit. Lever un bras sur le côté, puis par-dessus la tête et le ramener à la position de départ. Changer de bras.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 20 étirements

ACTIVITÉS PHYSIQUES

2^e - 5^e ANNÉE

Littérature physique

L'amélioration de la littérature physique peut donner lieu à une augmentation de l'activité physique et à une réduction du comportement sédentaire et, par conséquent, réduire le risque de maladies chroniques et améliorer la santé. Inversement, ne pas acquérir les habiletés motrices de base pourrait nuire à la confiance en soi, à l'estime de soi et à la motivation à faire de l'activité physique, ce qui peut décourager l'activité physique et favoriser le comportement sédentaire.

Activités axées sur le mouvement

Utilisez des vidéos

Montrez une vidéo de danse, d'exercice, d'étirements ou de yoga et demandez aux élèves de faire comme sur la vidéo. Trouvez quelques vidéos que vous aimez et utilisez-les à tour de rôle.

Vous pouvez évaluer le niveau d'énergie des élèves. S'ils sont fatigués ou manquent d'énergie, optez pour une vidéo de danse ou d'exercice; s'ils ont besoin de se calmer un peu, utilisez une vidéo d'étirements ou de yoga.

Activités pour lesquelles vous utilisez toute la salle de classe

Postes d'apprentissage

Aménagez la salle de manière à avoir plusieurs postes d'activité ou d'apprentissage. Séparez les élèves en petits groupes; chaque groupe commence à un poste différent. Les postes peuvent avoir trait à un seul sujet ou à divers sujets. Chaque groupe consacre quelques minutes à chaque poste avant de passer au poste suivant. Par exemple :

Poste 1 – Répondre à des questions mathématiques en marchant au pas sur place

Poste 2 – Lire le contenu de la leçon en faisant des étirements statiques

Poste 3 – Faire 20 sauts avec écart, 3 fois

Poste 4 – Répondre à des questions portant sur le contenu de la leçon

Activités axées sur la danse ou le jeu

Mouvements mathématiques

Dressez une liste de mouvements que vous voulez que vos élèves exécutent durant le jeu. Dites-leur que le nombre de répétitions du mouvement correspond à la réponse à la question mathématique. Par exemple :

Disons que $7 + 13 + 5$ est le nombre de sauts avec écart que feront les élèves. Demandez au groupe de résoudre l'équation à voix haute, puis d'exécuter le mouvement.

$$7 + 13 + 5 = ?$$

Sauts avec écart

$$5 \times 5 - 10 = ?$$

Sauts avec écart

Conseil : Inscrivez l'équation et l'activité sur le tableau intelligent pour que l'équation soit visible. Pour augmenter le niveau de difficulté, donnez l'équation verbalement.

Enseignez la leçon à l'extérieur de la salle de classe

Marche éducative/Apprentissage en plein air

Faites une marche dans la nature avec les élèves; profitez-en pour leur parler de la sécurité ou de la nature. Vous pourriez simplement faire le tour du terrain de l'école. Dressez une liste d'objets que les élèves doivent trouver dehors!

Chasse au trésor

Dressez une liste d'objets que vous voulez que les élèves trouvent. Vous pouvez en faire une leçon de mathématiques ou de sciences. Demandez aux élèves de trouver les objets qui figurent sur la liste, puis donnez une courte leçon sur l'objet en question. Vous pouvez aussi demander aux élèves de trouver un certain nombre d'objets et de faire un compte rendu.

Vous voulez faire preuve de créativité?

Essayez de créer une carte de BINGO composée d'objets que les élèves doivent trouver!

2^e - 5^e ANNÉE ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée

Vous pouvez mesurer les exercices et les étirements en temps ou par séries et répétitions.

Temps

Demandez aux élèves d'exécuter le mouvement pendant un certain temps avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Faire des sauts avec écart pendant 20 secondes

Séries et répétitions

Demandez aux élèves de faire un certain nombre de répétitions avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Sauts avec écart
2 séries de 15 sauts = 30 sauts au total

Pauses

N'oubliez pas d'inclure des pauses pour permettre aux élèves de se reposer et de boire de l'eau! Dites aux élèves de garder leur bouteille d'eau près d'eux. Par exemple :

Sauts avec écart – 30 secondes

Grimpeurs – 15 de chaque côté

Repos – 30 secondes

Lever les genoux – 2 séries de 15

Pieds rapides – 30 secondes

Repos + eau

Assurez-vous aussi de faire de courtes pauses (de 15 à 30 secondes) entre chaque série!

Exercices et étirements simples

Faites des exercices après une longue période assise ou d'inactivité.

Sauts avec écart

En position initiale debout, les bras le long du corps, faire un saut en écartant les jambes et en amenant simultanément les bras au-dessus de la tête jusqu'à toucher les mains ensemble. Répéter ce mouvement rapidement et sans arrêt.

Durée

30 secondes ou 3 séries de 20

Grimpeurs

Se mettre en position d'extension des bras, amener un genou vers la poitrine et le redescendre. Changer de genou.

Durée

20secondes x 2

Rotation du tronc en position assise

En position assise, incliner le haut du corps vers l'arrière et plier les jambes légèrement. Joindre les mains et les faire pivoter d'un côté à l'autre.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 10 de chaque côté

Sauts de ski

Joindre les pieds, plier légèrement les genoux et plier les bras légèrement devant. Faire semblant de faire du ski alpin en sautant d'un côté à l'autre comme si on tenait des bâtons de ski.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 10 de chaque côté

Extension des jambes (coups de pied)

En position debout, étendre la jambe vers l'avant (comme si on donnait un coup de pied) et essayer de toucher les orteils de la jambe tendue de la main opposée.

Durée

30 secondes ou 3 séries de 10 par jambe

Étirement des triceps

En position debout, bien droit, allonger un bras en travers de la poitrine. Utiliser la main opposée pour tirer le bras étendu jusqu'à ce qu'on sente un étirement des triceps.

Durée

10 secondes par étirement

Lever les genoux

En position debout, joindre les pieds et placer les mains au-dessus de la tête. En montant un genou à la poitrine, baisser les deux mains pour toucher la jambe levée. Revenir à la position de départ et changer de jambe.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 10 de chaque côté

Pieds rapides

En position semi-accroupi, les genoux légèrement pliés et les bras pliés devant la poitrine, en se tenant légèrement sur la pointe des pieds, faire de petits pas sur place aussi rapidement que possible.

Durée

20 secondes x 3

Étirement des ischio-jambiers les jambes croisées

En position debout, croiser les jambes. Se pencher lentement à partir de la taille et essayer de toucher les orteils. Tenir et relâcher.

Durée

30 secondes

ACTIVITÉS PHYSIQUES

6^e - 8^e ANNÉE

Littérature physique

Les recherches montrent que, grâce à la littérature physique, on peut améliorer la fonction exécutive (c.-à-d. les processus qui aident les enfants et les adultes à se concentrer, à planifier, à se rappeler et à exécuter plus d'une tâche à la fois) ainsi que le développement social et émotionnel, notamment dans les domaines de l'attention, des relations avec les pairs, de la confiance, de la persistance et de la créativité.

Activités pour lesquelles vous utilisez toute la salle de classe

Galerie d'apprentissage

Inscrivez des renseignements, des faits ou des questions sur de grandes feuilles que vous apposerez sur les murs de la salle de classe. Séparez les élèves en petits groupes et demandez à chaque groupe de circuler dans la classe pour lire les renseignements ou répondre aux questions. Chaque groupe consacre un certain temps à chaque feuille avant de passer au poste suivant. Vous pouvez même avoir des postes d'exercice pour faire monter la fréquence cardiaque chez les élèves!

Choix multiples

Désignez les quatre coins de la salle A, B, C et D. Demandez aux élèves de se mettre debout au milieu de la salle et posez-leur des questions à choix multiples. Après chaque question, les élèves se déplacent vers le coin qui correspond à leur réponse. Avant chaque question, demandez aux élèves de revenir au centre de la classe. Ajoutez-y du mouvement en demandant aux élèves de lever les genoux lorsqu'ils se déplacent vers les coins.

Remue-méninges et variantes

N'oubliez pas d'utiliser les activités que les élèves, lors de la séance de remue-méninges, ont indiqué vouloir faire durant ce défi!

Vous pouvez même ajouter un peu de variété en modifiant certains étirements ou exercices (pour les rendre plus faciles ou plus difficiles) ou demander aux élèves de proposer d'autres étirements ou exercices qui font travailler la même partie du corps.

Activités axées sur la danse ou le jeu

Apprendre une danse

Les élèves apprennent une chorégraphie de danse au rythme d'une chanson! Consacrez quelques minutes chaque jour à enseigner les pas de la danse; ajoutez de nouveaux pas chaque fois.

Choisir un mouvement

Sur un ballon de soccer, inscrivez le nom de mouvements avec un marqueur permanent. Les élèves forment un cercle et se lancent le ballon au hasard. La personne qui attrape le ballon lit à haute voix le nom du mouvement sur lequel se trouve son pouce droit. S'il s'agit par exemple du saut avec écart, tous les élèves font des sauts avec écart pendant 15 secondes, puis l'élève lance le ballon à un autre élève!

Activités axées sur le mouvement

Suivez la tendance!

Séparez les élèves en petits groupes et demandez à chaque groupe de créer une activité physique ou une danse tendance!

Encouragez les élèves à inventer des numéros qui font bouger tout le corps afin de faire augmenter légèrement la fréquence cardiaque.

Pour mettre à l'œuvre leur créativité, les élèves peuvent choisir une chanson entraînante et bouger au rythme de la musique!

Élèves leaders

Demandez aux élèves leaders d'animer des séances d'exercices ou d'étirements dans leurs classes respectives! Formez de petits groupes de 3, 4 ou 5 élèves et demandez à chaque groupe de créer une séquence d'exercices ou d'étirements.

Les élèves apprendront ainsi la bonne technique, la façon d'expliquer la position ainsi que les bienfaits de l'exercice. Demandez à un groupe par jour de présenter sa séquence au reste de la classe.



6^e - 8^e ANNÉE ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée

Vous pouvez mesurer les exercices et les étirements en temps ou par séries et répétitions.

Temps

Demandez aux élèves d'exécuter le mouvement pendant un certain temps avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Faire la planche contre un pupitre pendant 20 secondes

Séries et répétitions

Demandez aux élèves de faire un certain nombre de répétitions avant de passer au prochain exercice.

Par exemple : Étirements barrière
2 séries de 10 par jambe ou 30 secondes

Pauses

N'oubliez pas d'inclure des pauses pour permettre aux élèves de se reposer et de boire de l'eau! Dites aux élèves de garder leur bouteille d'eau près d'eux. Par exemple :

Serrement des genoux et fente – 2 séries de 10

Extension des bras contre un pupitre – 2 séries de 8

Repos – 30 secondes

Accroupissements – 2 séries de 10

Étirement des ischio-jambiers et balayage des bras – 30 secondes

Repos + eau

Assurez-vous aussi de faire de courtes pauses (de 15 à 30 secondes) entre chaque série!

Exercices et étirements simples

Faites des exercices après une longue période assise ou d'inactivité.

Accroupissements

En position debout, écartez les jambes de la largeur des épaules et tenir les bras devant pour assurer l'équilibre. Plier les genoux en reculant les fesses comme pour s'asseoir sur une chaise. Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Revenir à la position de départ.

Durée

2 séries de 10

Pliés du triceps

Se placer debout en faisant dos à une chaise et placer les paumes de la main sur le bord du siège de la chaise. Joindre les pieds et allonger les jambes devant. Plier les coudes et abaisser le corps. Utiliser les bras pour repousser le corps vers le haut et revenir à la position de départ.

Durée

20 secondes ou 3 séries de 8 pliés

Étirement des ischio-jambiers et balayage des bras

En position debout, étendre une jambe vers l'avant; poser le talon sur le sol et pointer les orteils vers le haut. Plier l'autre jambe légèrement et faire un mouvement de balayage avec les bras de chaque côté du corps. Se remettre debout et changer de jambe.

Durée

2 séries de 10 balayages/jambe

19

Fentes

En position debout, écartez les jambes de la largeur des épaules. Faire un pas vers l'avant et abaisser les hanches jusqu'à ce que les deux jambes soient pliées à 90°. Pousser avec la jambe pour revenir à la position de départ.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 10

Serrement des genoux et fente

En position debout, serrer un genou contre la poitrine. Tenir 5 secondes. En relâchant le genou, faire immédiatement une fente. Changer de jambe et répéter.

Durée

2 séries de 10 (5 par jambe)

Étirements barrière

En position debout, lever le genou jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Faire une rotation de la jambe vers l'extérieur; ramener le genou devant soi et rabaisser la jambe. Changer de jambe.

Durée

30 secondes ou 2 séries de 10 (5 par jambe)

Extensions des bras contre un pupitre

Placer les bras droits sur le bord du pupitre et déplacer les pieds vers l'arrière pour faire la planche. Abaisser le corps vers le pupitre jusqu'à une position confortable et se repousser vers le haut avec les bras.

Durée

2 séries de 8 extensions des bras

Serrement des genoux et fente

En position debout, serrer un genou contre la poitrine. Tenir 5 secondes. En relâchant le genou, faire immédiatement une fente. Changer de jambe et répéter.

Durée

2 séries de 10 (5 par jambe)

Étirement des quadriceps

En position debout, lever une jambe toute droite vers l'avant et pointer les orteils vers le haut. Essayer de toucher les orteils des deux mains. Revenir à la position de départ et changer de jambe.

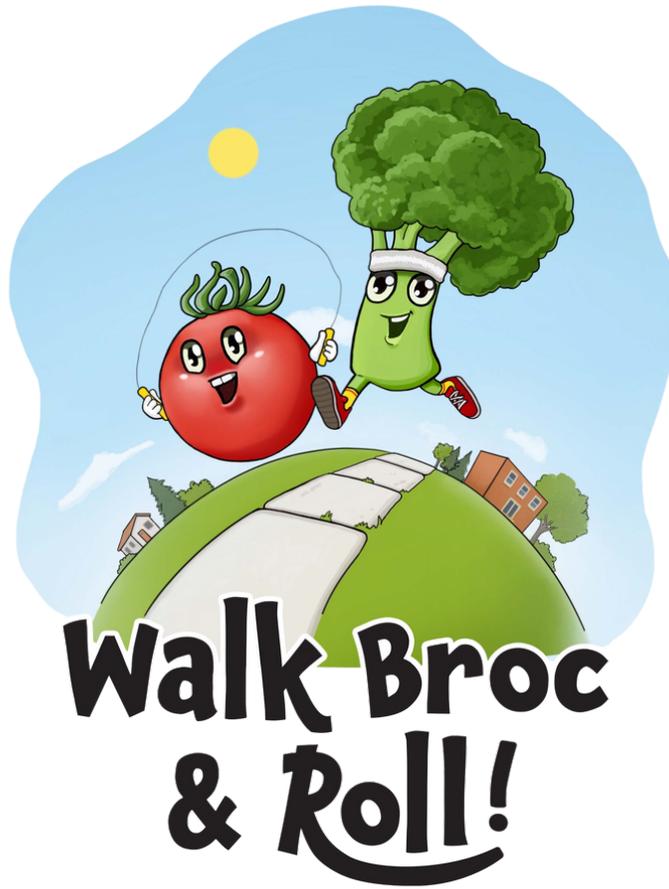
Durée

30 secondes ou 2 séries de 15

Assurez-vous que les pupitres sont fixés au plancher!

Références

1. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (5 octobre 2017). Politique/Programmes Note 138. Récupéré le 6 janvier 2023 de <https://www.ontario.ca/fr/document/education-en-ontario-directives-en-matiere-de-politiques-et-de-programmes/politiqueprogrammes-note-138>.
2. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. et LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of Systematic Reviews, n° 2, art. CD007651. DOI : 0.1002/14651858.CD007651.pub2.
3. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. et LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of Systematic Reviews, n° 2, art. CD007651. DOI : 0.1002/14651858.CD007651.pub2.
4. Diététistes en santé publique de l'Ontario. (7 février 2023). What is food literacy? <https://www.odph.ca/food-literacy-1>.
5. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. et LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database of Systematic Reviews, n° 2, art. CD007651. DOI : 0.1002/14651858.CD007651.pub2.
6. Organisation mondiale de la santé. (9 février 2023). Interventions on Diet and Physical Activity: What Works: Summary Report. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44140/9789241598248_eng.pdf.
7. Gouvernement de l'Ontario. (7 février 2023). Fondements d'une école saine : une ressource qui accompagne le document Cadre d'efficacité pour la réussite de chaque élève à l'école de langue française (M-12). <https://www.ontario.ca/fr/page/fondements-dune-ecole-saine-une-ressource-qui-accompagne-le-document-cadre-defficacite-pour-la>.
8. Gouvernement du Canada. (9 février 2023). La santé en milieu scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/programmes-initiatives/sante-scolaire.html>.
9. International Physical Literacy Association. (2017). Récupéré de <https://www.physical-literacy.org.uk>.
10. Gouvernement de l'Ontario. (2017). Politique/Programmes Note 138. Récupéré de <https://www.ontario.ca/fr/document/education-en-ontario-directives-en-matiere-de-politiques-et-de-programmes/politiqueprogrammes-note-138>.
11. Latham, G. P. et Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, p. 212-247.



Walk Broc & Roll!

Pour nous joindre

Si vous avez des questions au sujet du défi Walk, Broc and Roll, envoyez un message à:

Victoria Pullia

victoria.pullia@tbdhu.com