



Walk Broc & Roll!

P D F L N O

Trousse



2024

Ce défi fait partie du
Programme de distribution
de fruits et légumes dans le
Nord de l'Ontario

Préparée par le Bureau de
santé du district de
Thunder Bay

Créé en 2024

Bureau de santé du district de Thunder Bay

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

Karling Draper, diététiste professionnelle

Jonathan Chien, agent de promotion de la santé

April Hadley, planificatrice de la promotion de la santé

Joanna Carastathis, gestionnaire du programme de promotion 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 cette trousse ne peut être reproduite ou 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 participant au Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) peuvent réimprimer et/ou photocopier cette trousse en totalité ou en partie, aux fins de participation au défi Walk, Broc and Roll.

Le PDFLNO est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario.

CONTENU

Partie 1: Contexte

À propos du Programme de distribution de fruits et 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
Le défi	4
Exemple d'un tableau de classement pour l'école	5
Liste de vérification pour le personnel enseignant	6

Partie 2: Le défi

Établissement d'un objectif et étape no 1	7
Objectif de minutes d'APQ pour la classe	8
Activités physiques originales	9
Consigner vos minutes d'APQ	10
Activités axées sur l'exercice – Maternelle-1re année	11 - 12
Activités axées sur l'exercice – 2e-5e année	13 - 14
Activités axées sur l'exercice – 6e-8e année	15 - 16
Feuille de suivi de la semaine 1	17
Ressource de littératie alimentaire : Développer des compétences alimentaires	18
Feuille de suivi de la semaine 2	19
Ressource de littératie alimentaire : Préparer des collations équilibrées	20 - 21
Feuille de suivi de la semaine 3	22
Ressource de littératie alimentaire : L'eau, c'est la vie	23 - 24
Feuille de suivi de la semaine 4	25
Ressource de littératie alimentaire : Manger un arc-en-ciel	26 - 28

Part 3: Références

Liens avec le programme scolaire	29
Références	30
Pour nous joindre	

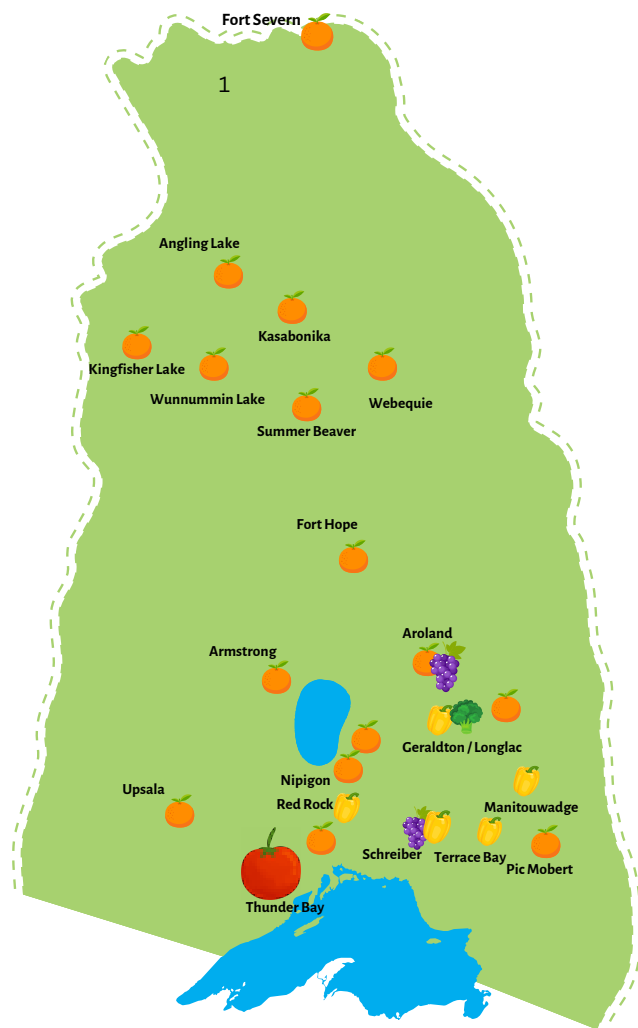
À propos du

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

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

Chaque année entre le mois de janvier et la fin du mois de juin, les élèves de la maternelle à la 8e année reçoivent une portion de fruits et légumes par semaine dans le cadre du programme. Depuis mai 2018, près de 14 000 élèves dans plus de 80 écoles élémentaires de Thunder Bay à Manitouwadge à Fort Severn ont bénéficié du PDFLNO. L'objectif est d'accompagner les élèves dans le développement des bases d'un mode de vie sain, à travers l'exposition à une variété de fruits et légumes; des occasions d'améliorer sa littératie alimentaire; et la promotion de la vie active et du bien-être physique. Pour en savoir plus sur le PDFLNO, visitez tbdhu.com/NFVP

Le défi Walk, Broc and Roll a été créé en 2021 par une équipe de professionnels de la santé, y compris des experts en activité physique, des agents de promotion de la santé, des diététistes et des nutritionnistes. Le défi accompagne la mise en œuvre du PDFLNO. Le programme vise à répondre aux exigences du ministère de l'Éducation en matière d'activité physique quotidienne, tout en appuyant les composantes « vie active » et « bien-être physique » du PDFLNO. Les ressources en littératie alimentaire sont incluses dans la trousse. Ainsi, le personnel enseignant pourra les utiliser en classe avec les élèves, et les parents pourront aborder le sujet de l'alimentation avec leurs enfants et découvrir de délicieuses recettes! Pour en savoir plus à propos du défi en milieu scolaire, visitez tbdhu.com/walkbroc.



80+
écoles
participantes



15,000
élèves servis
chaque année

Le besoin de

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, notamment en raison du manque de temps pendant la journée scolaire pour y incorporer l'APQ, et des priorités concurrentielles liées à d'autres matières et à d'autres composantes du curriculum. Le Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) est un programme de littératie alimentaire qui a pour but de faire découvrir les fruits et légumes et d'en augmenter la consommation, ainsi que de fournir aux écoles du Nord de l'Ontario des ressources sur l'alimentation saine et l'activité physique. La mise en œuvre d'un nouveau programme, contribuant à la fois au développement de l'activité physique quotidienne en milieu scolaire et à l'atteinte des objectifs de littératie alimentaire et physique du PDFLNO, permet de multiplier les bienfaits du programme.

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 contribuent à 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 exercer 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 compétences culinaires; l'auto-efficacité et la confiance; les décisions en matière d'alimentation, et les facteurs écologiques (externes).⁴ Des mesures législatives récemment adoptées prévoient 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 fort 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 en milieu scolaire, qui mettent l'accent sur l'alimentation et/ou l'activité physique, et qui encouragent la participation des parents, contribueraient à la prévention des maladies chroniques.⁶ On s'attend à ce que les écoles adhèrent aux Fondements d'une école saine, soit la démarche utilisée par 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

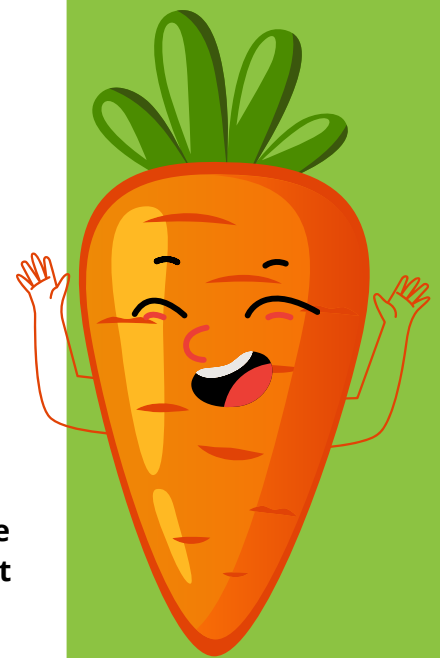
WALK, BROCC AND ROLL?

Walk, Broc and Roll (WBR) est un défi d'activité physique de **4 semaines** qui 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. Le programme a pour but :

- de favoriser le bien-être physique des élèves grâce à **la Trousse d'activité physique**. Cette trousse est un guide facile à utiliser qui aidera le personnel enseignant 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 les connaissances nutritionnelles des élèves grâce à **des ressources en littératie alimentaire** incluses dans la trousse, y compris des activités interactives pour la salle de classe, des amorces de conversation au sujet de l'alimentation, et des recettes que les élèves peuvent partager avec leur famille;
- de favoriser le développement de la littératie physique (c.-à-d. les connaissances, la motivation, les compétences et la confiance) nécessaire pour demeurer actif toute sa vie.⁹

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LE DÉFI

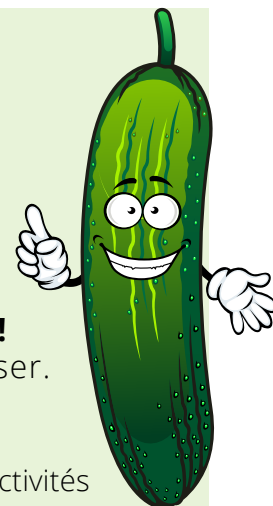
- **Les classes participantes établissent un objectif quant au nombre de minutes d'activité physique quotidienne (APQ) qu'elles veulent accumuler.**
- Mettez votre créativité à l'œuvre au moment de choisir les activités qui vous permettront d'accumuler des minutes d'activité physique quotidienne! Vous trouverez des idées et des exemples aux pages 11 à 16.
- Consignez vos minutes d'APQ sur le tableau de classement de votre école! Seules les minutes accumulées durant le temps d'instruction seront consignées, celles accumulées pendant l'éducation physique et la récréation ne comptant pas pour le défi.
- **La classe ayant accumulé le plus grand nombre de minutes dans son école gagnera un prix!** De plus, toutes les classes participantes seront inscrites à un tirage régional et trois grands prix seront à gagner.



* 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 lundi le 22 avril et se termine vendredi le 17 mai!

La liste de vérification du personnel enseignant vous aidera à vous organiser.

Avant le début du défi:

- Suivez les étapes fournies aux pages 7 et 9 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!

Tous les jours :

Combien de minutes d'activité votre classe a-t-elle réalisées aujourd'hui ? Notez-le sur la feuille "Enregistrez vos minutes d'APQ" (page 10) pour en garder facilement la trace !



Tableau de classement :

Le tableau de classement sera affiché dans le hall d'entrée ou le couloir de l'école. Vous pouvez le mettre à jour quotidiennement ou hebdomadairement. Les mises à jour fréquentes pourraient aviver la compétition amicale! Le personnel enseignant peut aussi demander à des élèves de remplir le tableau afin d'accroître la participation des élèves!



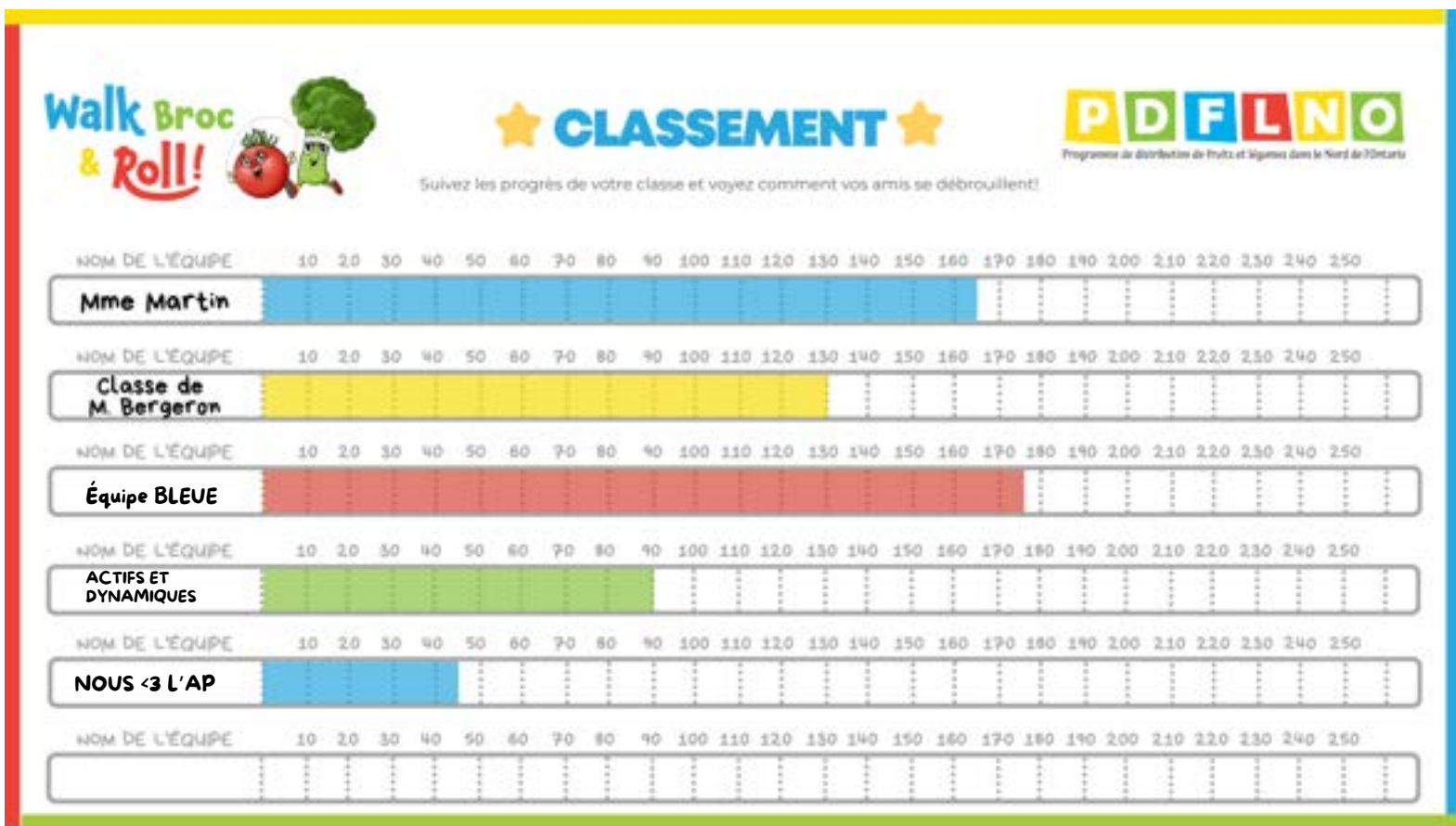
N'oubliez pas d'utiliser les activités de **littératie alimentaire** en classe, ou de donner aux élèves les recettes à emporter à la maison!

Pour mettre en œuvre le défi Walk, Broc and Roll dans votre école, vous recevrez :

- la **Trousse d'activité physique** (la présente trousse) contenant des **ressources en littératie alimentaire** (la présente trousse) à utiliser en classe avec les élèves, ou à donner aux élèves pour emporter à la maison. Ces ressources et activités en littératie alimentaire cadrent avec le PDFLNO.
- le **tableau de classement** à afficher dans le hall d'entrée ou le couloir de l'école.
- des **marqueurs** pour inscrire les résultats au tableau.

Exemple d'un tableau de classement

Le tableau ci-dessous est un exemple de ce que les écoles participantes reçoivent pour la mise en place du défi Walk, Broc and Roll. Les écoles recevront une version grand format du tableau de classement, qu'elles pourront afficher sur un mur et qui permettra à tout le monde de suivre les progrès réalisés par chaque classe! Il est conseillé de remplir le tableau régulièrement, pour annoncer les progrès de chaque « équipe-classe » et pour susciter une compétition amicale entre les équipes!



Liste de vérification pour le personnel enseignant

Utilisez cette liste de vérification pour vous aider à préparer le défi et pour vous aider tout au long du défi.

Avant le début du défi

- Relisez la trousse **Walk, Broc and Roll**.
- Établissez un objectif quotidien avec votre classe : combien de minutes d'activité physique quotidienne espérez-vous atteindre chaque jour? Inscrivez l'objectif à la page 8 et affichez-le pour que tout le monde puisse le voir.
- Réfléchissez à des activités que votre classe aimerait effectuer pendant le défi afin d'atteindre votre objectif d'APQ!
- La feuille de suivi hebdomadaire de la page 10 vous aidera à maintenir le cap.

Semaines 1 à 4 du défi

- Utilisez la feuille « Consignez vos minutes d'APQ » pour noter vos minutes d'APQ.
- Consignez aussi les minutes sur le tableau de classement de l'école. Essayez de le faire à chaque semaine, en encourageant la participation des élèves!

Semaine 1 du défi

- Utilisez votre feuille de suivi de la semaine 1 (page 17) pour vous souvenir des activités à mener à bien.
- Imprimez la page sur la littératie alimentaire **Développez des compétences alimentaires** (page 18), que les élèves pourront emporter à la maison.

Semaine 2 du défi

- Utilisez votre feuille de suivi de la semaine 2 (page 19) pour vous souvenir des activités à mener à bien.
- Imprimez la page sur la littératie alimentaire **Préparer des collations équilibrées** (page 20) et abordez le sujet en classe. Demandez aux élèves de compléter la fiche d'activité en réfléchissant à des collations équilibrées qui leur plairaient.

Que sont les minutes d'APQ?

Toute activité physique effectuée sur le temps de classe, à l'exception des cours d'éducation physique et des temps de récréation, peut compter comme des minutes d'activité physique quotidienne.



Temps d'APQ



Cours d'éducation physique ou temps de récréation

Semaine 3 du défi

- Utilisez votre feuille de suivi de la semaine 3 (page 22) pour vous souvenir des activités à mener à bien.
- Imprimez la page sur la littératie alimentaire **L'eau, c'est la vie** (page 23) et abordez le sujet en classe. Demandez aux élèves de compléter la fiche d'activité.

Semaine 4 du défi

- Utilisez votre feuille de suivi de la semaine 3 (page 25) pour vous souvenir des activités à mener à bien.
- Imprimez la page sur la littératie alimentaire **Manger un arc-en-ciel** (page 26) et abordez le sujet en classe. Demandez aux élèves de compléter la fiche d'activité.

Conclusion du défi

- Vérifiez que votre classe a consigné toutes les minutes d'activité physique quotidienne accumulées pendant le défi sur le tableau de classement.
- La direction de votre école enverra une photo du tableau de classement de l'école à la **responsable du PDFLNO** victoria.pullia@tbdhu.com

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

10

Un minimum de 20 minutes d'APQ (activité physique quotidienne) est recommandé.

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? Sinon, 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 no 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 une séance de remue-méninges pour donner à votre équipe (classe) un nom à inscrire sur le 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 augmente ses chances de les atteindre de 50 %! 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

Nom de l'équipe (classe) :

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 no 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'encercler 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!

CONSIGNEZ VOS MINUTES D'APQ

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



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

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, mettez 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. Rabaisser 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

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!

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:

RESSOURCE DE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE 1

DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES

Les conversations sur les compétences alimentaires sont encouragées tout au long du défi **Walk, Broc and Roll**. Savoir cuisiner et préparer de la nourriture est une compétence importante qui peut être acquise à tout âge, et les enfants peuvent en tirer plusieurs bienfaits :

- Cuisiner en famille permet de se transmettre des traditions et recettes familiales.
- Développer des compétences en lecture et en mathématiques.
- Développer la motricité fine.
- Augmenter l'exposition à de nouveaux aliments.
- Renforcer la fierté et le sentiment d'accomplissement.
- Cuisiner en famille ou entre amis est une occasion de tisser des liens et de discuter tout en accomplissant des tâches du quotidien.

Encouragez les enfants à participer à la préparation des repas à la maison!

Les enfants plus jeunes peuvent :

- Assembler des repas simples avec des aliments préparés à l'avance.
- Sous la surveillance d'un adulte, utiliser des équipements de cuisine simples comme une râpe ou un four à micro-ondes.
- Trancher ou hacher des aliments mous comme des fruits, du fromage, des légumes mous ou du tofu.
- Casser et fouetter des œufs.
- Mesurer et mélanger des ingrédients.

Les enfants plus âgés peuvent :

- Utiliser un couteau pour couper des fruits, des légumes, du fromage, de la viande cuite, du pain, etc.
- Avec de l'appui, suivre une recette simple comme celles de la purée de pommes de terre ou du pain perdu.
- Utiliser des appareils de cuisine plus perfectionnés, comme un mixeur ou un ouvre-boîte.
- Sous la surveillance d'un adulte, préparer des aliments à la cuisinière comme des omelettes, des muffins, des soupes ou des quésadillas.

Muffins aux œufs

Ingrédients

- 8 œufs
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 tasse de fromage râpé, de n'importe quelle variété
- 1 tasse de garnitures mélangées en dés - poivrons, champignons, tomates, oignons verts, brocoli

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Graisser un moule à muffins avec de l'huile de cuisson en aérosol, ou utiliser des moules en papier parchemin si vous en avez.
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, le sel et le poivre.
4. Incorporer le fromage et les garnitures.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins, en le répartissant équitablement.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 15 minutes.
7. Laisser refroidir quelques minutes, puis retirer du moule pour laisser refroidir encore quelques minutes avant de servir (il faudra peut-être passer un couteau sur le bord de chaque moule).



Voici une excellente recette à essayer avec des enfants de tous les âges! Adaptez-la en utilisant les légumes que vous avez sous la main, différentes variétés de fromages, ou en expérimentant avec des herbes aromatiques fraîches ou séchées!

Avant de commencer, montrez comment casser un œuf et identifiez ensemble les trois parties d'un œuf : la coquille, le blanc et le jaune. Laissez votre enfant essayer de casser les œufs! Préparez-vous à retirer quelques morceaux de coquilles à l'aide d'une fourchette, d'un doigt propre ou d'un plus gros morceau de coquille!

Pour toute question au sujet de la littératie alimentaire, contactez Karling Draper, diététiste professionnelle, à karling.draper@tbdhu.com.

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:



RESSOURCE DE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE 2

PRÉPARER DES COLLATIONS ÉQUILIBRÉES

La préparation de collations équilibrées est le prochain sujet de conversation sur la littératie alimentaire dans le cadre de **Walk, Broc and Roll!**

Les enfants et les jeunes ont besoin de plus d'énergie et de nutriments pour répondre à leurs besoins en termes de croissance, d'apprentissage et d'activité. Leur estomac étant plus petit, les enfants ont souvent besoin de collations à plusieurs moments de la journée pour apporter à leur organisme ce dont il a besoin. Les collations doivent avoir une valeur nutritionnelle aussi élevée que possible. Essayez d'utiliser plus souvent des aliments non transformés, et limitez les aliments hautement transformés. Les collations contenant peu ou pas de sucres ajoutés contribuent également à la santé des dents.

Visez l'équilibre lorsque vous préparez une collation! Les collations devraient être composées :
d'au moins 1 fruit ou légume + au moins 1 portion de protéines ou de céréales complètes (ou les deux)

Voici quelques exemples



Craquelins aux céréales complètes avec fromage + tranches de concombre



Muffins aux œufs (recette de la semaine 1)



Fraises + yogourt

Pizza roulée

Vous êtes coincé dans la routine des collations? Essayez cette recette facile avec vos enfants, ou affichez-la sur le réfrigérateur pour que les élèves plus âgés puissent la préparer en rentrant de l'école. Utilisez différents légumes pour la garniture afin de varier les saveurs!

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier
- 2 cuillères à table de sauce à pizza
- 10-12 feuilles d'épinards
- ¼ tasse de fromage mozzarella râpé

Préparation

1. Placer la tortilla sur une assiette allant au four à micro-ondes.
2. Étaler la sauce à pizza sur la tortilla.
3. Couvrir de feuilles d'épinards et saupoudrer de fromage.
4. Passer au four à micro-ondes à puissance maximale pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le fromage soit presque fondu.
5. Rouler la tortilla et la laisser refroidir avant de la déguster.

Faites participer les élèves!

Demandez aux enfants de réfléchir à une liste de collations équilibrées qui leur plairaient. Les plus jeunes aimeront peut-être les dessiner ou découper des images dans des prospectus, tandis que les plus âgés pourront travailler l'orthographe en les écrivant! Utilisez la fiche d'activité imprimable à la page suivante. Conseils pour les parents : Les élèves peuvent apporter cette liste à la maison et les parents peuvent s'en servir pour préparer leur liste d'épicerie! Cette liste peut également servir de référence pour préparer les dîners à emporter à l'école.

Pour toute question au sujet de la littératie alimentaire, contactez Karling Draper, diététiste professionnelle, à karling.draper@tbdhu.com.

Fiche d'activité imprimable : Préparer des collations équilibrées

Dressez une liste de collations équilibrées que vous aimez manger ou que vous aimeriez essayer. Reportez-vous à cette page lorsque vous préparerez votre prochaine liste d'épicerie.

**Une collation équilibrée devrait être composée :
d'au moins 1 fruit ou légume + au moins 1 portion de protéines ou de céréales complètes (ou les deux)**

Collation un:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation deux:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation trois:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation quatre:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation cinq:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Y a-t-il une recette de collation que vous aimeriez essayer ? Inscrivez ici les ingrédients nécessaires :

Recette _____
Ingrédients nécessaires :

Recette _____
Ingrédients nécessaires :

Pour plus d'informations sur les collations, ainsi que idées simples, consultez la page web TBDHU.com/SnackingSmart.

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:

RESSOURCE DE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE 3

L'EAU, C'EST LA VIE



Cette semaine, dans le cadre du défi **Walk, Broc and Roll** du PDFLNO, parlez de l'eau et de son importance pour nos corps et pour la terre!

Pourquoi est-il si important de prendre soin de l'eau? Parce que **l'eau, c'est la vie!** L'eau est traditionnellement considérée comme le premier médicament : c'est dans celle-ci que nous sommes portés, et c'est une substance vitale qui nous aide à survivre et à nous développer.

Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre. Cependant, seulement 3 % de l'eau présente sur Terre est de l'eau douce (le reste est de l'eau salée, difficile à utiliser). L'eau douce se trouve principalement aux pôles sous forme de glace, mais on en trouve aussi dans les glaciers, les rivières et les lacs. L'eau est un nutriment essentiel, ce qui signifie que nous ne pouvons pas la fabriquer mais que nous devons la consommer pour que notre corps fonctionne correctement. Boire de l'eau pendant les repas, et régulièrement au cours de la journée, est un excellent moyen de rester hydraté et de se sentir énergique et alerte.

Malheureusement, les boissons sucrées sont facilement accessibles, relativement peu coûteuses, et font l'objet de campagnes publicitaires d'envergure. La plupart des boissons sucrées sont peu ou pas nutritives, et elles peuvent prendre la place de choix plus sains, comme l'eau et le lait.

En outre, toutes les communautés n'ont pas toujours accès à une eau potable propre et salubre. Nous devons protéger nos cours d'eau, gérer les ressources en d'eau de manière durable, et maintenir notre lien avec l'eau.

Activités sur l'eau potable

Discutez du rôle de l'eau et de l'importance de la protéger. Voici quelques idées pour vous aider :

- Empruntez des histoires sur l'eau à la bibliothèque, ou cherchez des versions en ligne.
- Faites une séance de remue-méninges sur les façons de réduire la quantité d'eau que l'on utilise.
- Visitez votre point d'eau préféré, ou découvrez-en un nouveau. Profitez-en pour passer du temps dans la nature. Organisez un pique-nique, une randonnée, une promenade en bateau, en canot, en kayak, faites de la planche à bras ou allez nager (si vous pouvez le faire en toute sécurité). Pensez à ramasser les déchets que vous pourriez trouver.
- Faites une mini-expérience scientifique pour montrer le processus de filtration de l'eau. Le magazine National Geographic Kids en propose une version sur son site web (en anglais seulement):

kids.nationalgeographic.com/books/article/water-wonders

Encouragez les élèves à privilégier l'eau comme boisson de choix. Voici quelques idées pour vous aider :

- Encouragez l'utilisation de bouteilles d'eau réutilisables pour l'école, pour que les élèves puissent boire tout au long de la journée.
- Ne consommez des boissons sucrées, comme les jus de fruits ou les boissons gazeuses, qu'une fois de temps en temps.
- Regardez les étiquettes de différentes boissons et comparez la quantité de sucre. Mesurez quelques quantités pour voir combien de sucre il y a dans une bouteille. Indice : 4 grammes = 1 c. à thé.
- Faites preuve de créativité et créez votre propre eau aromatisée en utilisant des ingrédients naturels comme des citrons, des limes, des concombres, des baies, de la menthe, etc. **N'oubliez pas que certains de ces ingrédients contiennent des acides naturels qui peuvent avoir des répercussions sur la santé des dents. Il est donc conseillé de se brosser les dents 20 minutes après avoir consommé ces boissons!**

Pour toute question au sujet de la littératie alimentaire, contactez Karling Draper, diététiste professionnelle, à karling.draper@tbdhu.com.

Fiche d'activité à emporter à la maison : L'eau, c'est la vie!

Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre. Cependant, seulement 3 % de l'eau présente sur Terre est de l'eau douce (le reste est de l'eau salée, difficile à utiliser). L'eau douce se trouve principalement sous forme de glace aux pôles, mais on en trouve aussi dans les glaciers, les rivières et les lacs. L'eau est un nutriment essentiel, ce qui signifie que nous ne pouvons pas la fabriquer mais que nous devons la consommer pour que notre corps fonctionne correctement.

PACTIVITÉ 1

Réfléchissez à des moyens naturels d'ajouter du goût à votre eau. Pensez à des fruits que vous appréciez et qui pourraient être ajoutés à votre eau pour lui donner du goût!



Je veux ajouter _____ à mon eau.

Je veux ajouter _____ à mon eau.

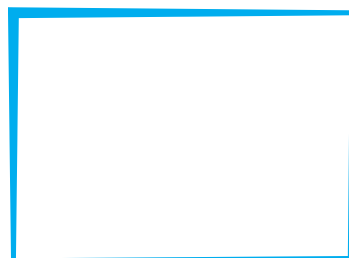
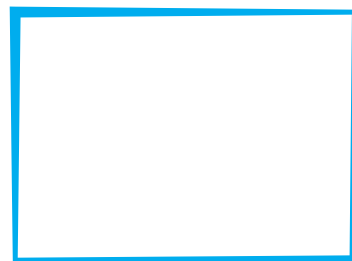
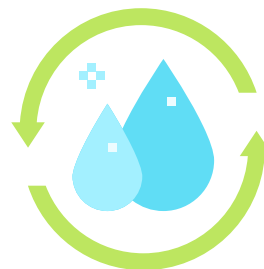
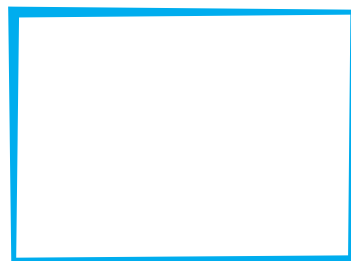
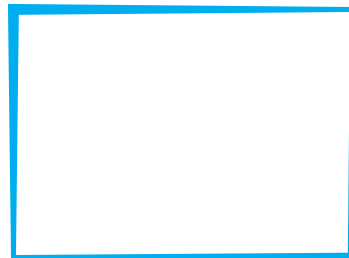
Je veux ajouter _____ à mon eau.

N'oubliez pas que certains de ces ingrédients contiennent des acides naturels qui peuvent avoir des répercussions sur la santé des dents. Il est donc conseillé de se brosser les dents 20 minutes après avoir consommé ces boissons!



RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

Nous devons protéger nos cours d'eau, gérer les ressources en eau de manière durable, et maintenir notre lien avec l'eau. L'eau est traditionnellement considérée comme le premier médicament : c'est dans celle-ci que nous sommes portés, et c'est une substance vitale qui nous aide à survivre et à nous développer.



ACTIVITÉ 2

Réfléchissez à des manières de réduire la quantité d'eau que vous et votre famille utilisez quotidiennement.

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:



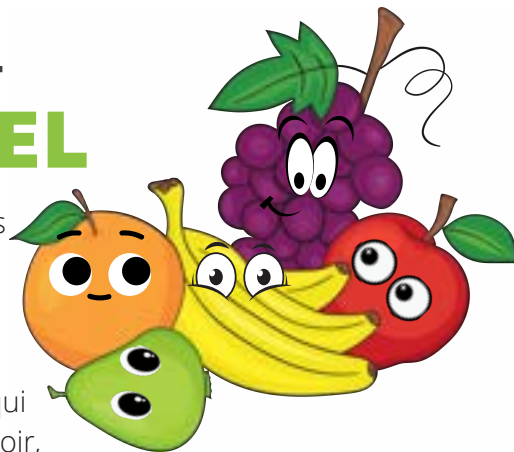
RESSOURCE DE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE 4

MANGER UN ARC-EN-CIEL

C'est la dernière semaine du défi **Walk, Broc and Roll!** Parlez des différentes sortes de fruits et légumes!

Avez-vous déjà remarqué qu'il existe des légumes et fruits de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel? Chaque groupe de couleurs possède sa propre combinaison de vitamines, de minéraux, ainsi que d'autres propriétés utiles qui aident notre corps de différentes manières. Certains aident nos yeux à bien voir, d'autres aident notre cerveau à apprendre et à penser, d'autres encore renforcent nos muscles et nos os, et d'autres enfin nous aident à dépenser de l'énergie pour que nous puissions nous amuser et jouer!

Manger un arc-en-ciel, c'est absorber toutes ces couleurs vives dans notre corps et s'offrir tous leurs bienfaits! N'oubliez pas que les produits ne doivent pas nécessairement être frais : les aliments surgelés, en boîte de conserve, ou secs, comptent aussi! Les fruits et légumes n'ont pas seulement de belles couleurs, mais aussi des formes, textures, motifs, goûts et odeurs intéressants!



Activités autour de l'arc-en-ciel

Voici quelques idées pour encourager la curiosité et la découverte d'une variété de fruits et légumes colorés :



PARENTS

Dessinez un **ARC-EN-CIEL** et réfléchissez à différents légumes et fruits pour chaque couleur. Écrivez les mots, dessinez, découpez des photos dans des prospectus, ou triez les légumes et fruits que vous avez déjà à la maison!



PARENTS

Si vous le pouvez, emmenez votre enfant à l'épicerie ou au marché pour vous aider à choisir des fruits et légumes colorés à goûter. Parlez des aliments qui peuvent pousser dans le Nord de l'Ontario et de ceux qui viennent peut-être d'ailleurs!



PERSONNEL ENSEIGNANT

Utilisez l'activité « Les parties des plantes que nous mangeons » que vous trouverez à la page suivante, afin d'identifier les différentes parties d'une plante que nous consommons. Ne pensez pas qu'aux fruits et légumes! Indice : pensez aussi aux céréales, légumineuses et graines!



Invitez votre enfant à participer à la préparation des repas, collations et dîners à emporter à l'école. Les élèves plus jeunes aiment déchiqueter la laitue, couper les fruits mous, mélanger les ingrédients, et servir et disposer les aliments dans les assiettes. Les élèves plus âgés peuvent suivre des recettes simples et utiliser le matériel de cuisine, sous la surveillance d'un adulte. Lorsque vous préparez les repas et mangez ensemble, parlez des aliments et explorez-les en faisant appel à tous les sens : odeurs, textures, sons, couleurs, formes, goûts, etc.

Pour toute question au sujet de la littératie alimentaire, contactez Karling Draper, diététiste professionnelle, à karling.draper@tbdhu.com.

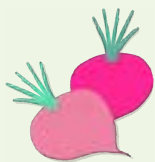
Fiche d'activité imprimable : Les parties des plantes que nous mangeons

L'objectif de cette activité est de découvrir de quelle partie de la plante provient chacun de ces aliments. Utilisez la liste d'aliments ci-dessous et inscrivez l'aliment dans la colonne de la partie de la plante à laquelle vous pensez qu'il appartient.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W, X, Y, Z
Ail (bulbe)	Banane	Brocoli	Courge	Épinards	Fraise	Blé	Haricots	Jicama (tubercule)	Concombre	Concombre	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		
Artichaut	Bette à cardé	Carottes	Daïkon	Épinards	Fraise	Brocoli	Haricots	Jicama (tubercule)	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		
Asperge	Betterave	Carottes	Daïkon	Épinards	Fraise	Brocoli	Haricots	Jicama (tubercule)	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		
Aubergine	Betterave	Carottes	Daïkon	Épinards	Fraise	Brocoli	Haricots	Jicama (tubercule)	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		
Avocat	Betterave	Carottes	Daïkon	Épinards	Fraise	Brocoli	Haricots	Jicama (tubercule)	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		
	Betterave	Carottes	Daïkon	Épinards	Fraise	Brocoli	Haricots	Jicama (tubercule)	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Laitue	Maïs	Navet	Oignon (bulbe)	Panais	Quinoa	Radis	Rutabaga	Tomate	Violettes		

Les parties de la plante : Où va la nourriture ?

Racines



Tige



Feuille



Fleur



Fruit



Graine



Parties de plantes que nous mangeons : Définitions

Partie de la plante	Fonction	Exemple
RACINES	Tirent l'eau et d'autres nutriments du sol Hydrotropisme - Les racines poussent vers l'eau	Panais
TIGE	Transporte l'eau et les autres nutriments des racines vers le reste de la plante Phototropisme - La tige pousse vers la lumière	Chou-rave
FEUILLE	Produit de la nourriture Photosynthèse - Les feuilles utilisent l'eau, l'air et la lumière du soleil pour produire la nourriture dont la plante a besoin.	Menthe
FLEUR	Fabrique les graines de la plante	Artichaut
FRUIT	Protège les graines de la plante Tout aliment contenant des graines	Poivron
GRAINE	Protégé à l'intérieur du fruit Contient une plante en laquelle elle se développe	Riz

Parties de plantes que nous mangeons : Clé de réponse

Racines	Tige	Feuille	Fleur	Fruit	Graine
Betteraves	Asperge	Ail	Artichaut	Aubergine	Blé
Carottes	Céleri	Bette à carde	Brocoli	Avocat	Chocolat
Daïkon	Chou-rave	Choux	Chou-fleur	Banane	Haricots
Navet	Jicama	Épinards	Capucine	Concombre	Maïs
Panais	Pomme de terre	Herbes aromatiques	Violette	Courge	Noix
Radis		Laitue		Fraise	Pois
Rutabaga		Oignon		Poivron	Quinoa
				Pomme	Riz
				Tomate	

Liens avec le programme scolaire

Walk, Broc and Roll a été créé pour être un programme transdisciplinaire, mis en œuvre dans les classes de la maternelle à la 8e année. Les activités, les objectifs d'apprentissage et l'engagement des élèves atteignent plusieurs composantes de l'apprentissage décrites dans les étapes d'apprentissage essentielles du ministère de l'Éducation de l'Ontario. Les volets suivants des compétences et des connaissances en éducation physique et à la santé (2019) et en sciences et technologie (2022) sont réalisables par le biais de Walk, Broc and Roll :

Éducation physique et à la santé, 2019

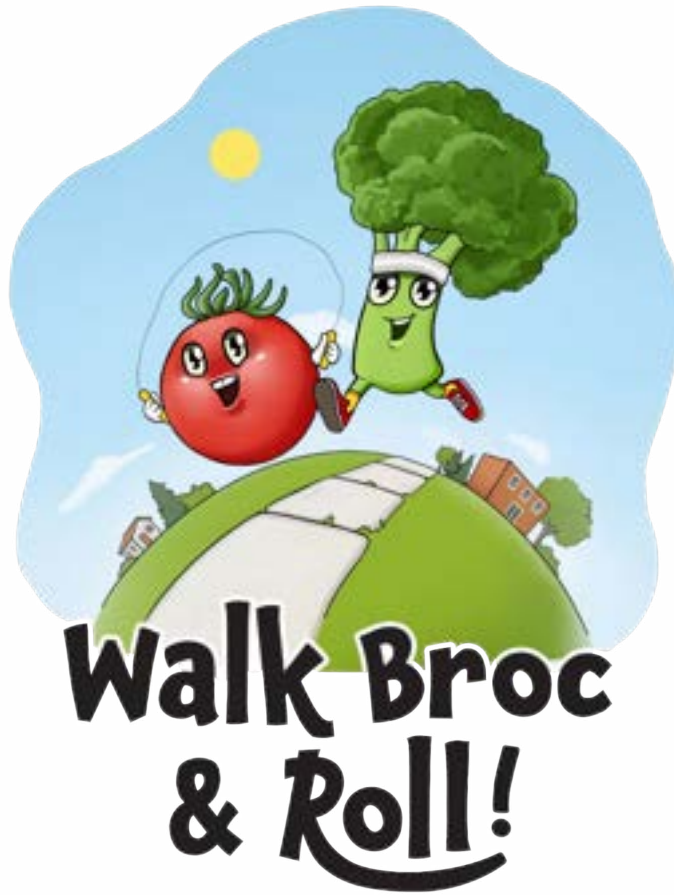
Grade 1	Grade 2	Grade 3	Grade 4	Grade 5	Grade 6
A1.1, 2, 6	A1.1, 2, 5, 6	A1.1, 2, 5, 6	A1.1, 2, 5, 6	A1.1, 2, 5, 6	A1.1, 2, 5, 6
B1.1	B1.1	B1.1	B1.1	B2.1	B1.1
B2.1	B2.1	B1.3	B1.2	B2.4	B1.3
C1.1	B2.4	B2.1	B2.1		B2.1
D1.1	C1.1	B2.4	B2.4		B2.4
D1.5	C1.2	D1.1	D1.1		D3.1
D2.5	D2.2	D2.1			
	D2.4				

Science et technologie, 2022

Grade 7	Grade 8	Grade 1	Grade 2	Grade 4	Grade 7
A1.1, 2, 5, 6	A1.1, 2, 5, 6	B1.2	E1.1	E1.3	B1.3
B1.1	B1.1	B2.2	E1.2	E1.2	Grade 8
B2.1	B2.1	B2.3	E2.5	E2.5	E1.2
B2.4	B2.4	B2.5	Grade 3	Grade 5	
	D3.1	C2.2	B1.3	B1.3	
		C2.3	B2.2	E1.3	
				E2.5	

Références

- 1.1. 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>.
- 2.2. 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.
- 3.3. 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.
- 4.4. Diététistes en santé publique de l'Ontario. (7 février 2023). What is food literacy? <https://www.odph.ca/food-literacy-1>.
- 5.5. 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.
- 6.6. 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.
- 7.7. 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>.
- 8.8. 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>.
- 9.9. International Physical Literacy Association. (2017). Récupéré de <https://www.physical-literacy.org.uk>.
- 10.10. 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>.
- 11.11. Latham, G. P. et Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, p. 212-247.



Pour nous joindre!

Pour toute question relative à Walk, Broc and Roll,
veuillez contacter

NFVP@tbdhu.com