



# Apprendre mieux

dans des environnements actifs



**Trousse**

Tout va tellement mieux quand on bouge.

**PARTICIPATION**

**Terre Neuve  
Labrador**

# Espaces actifs. Corps actifs. Esprits actifs.



**P**our aider les élèves et les enseignants à s’asseoir moins et à bouger plus à l’école, le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador s’est associé à ParticipACTION et à Recreation Newfoundland and Labrador pour développer la trousse **Apprendre mieux dans des environnements actifs**.

Cette trousse est conçue pour amener les gestionnaires scolaires à réfléchir à la façon dont ils peuvent promouvoir une culture du mouvement auprès de leurs enseignants et de leurs élèves pour les aider à respecter les directives recommandées en matière d’activité physique.

Contrairement à la croyance populaire, les élèves qui demeurent assis toute la journée ne réussissent pas mieux à l’école. **L’Énoncé d’experts sur l’activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes** indique que ceux qui participent à des activités physiques sont plus concentrés, ont une attention plus soutenue et une meilleure mémoire que leurs pairs moins actifs.

En fait, pour améliorer l’apprentissage, le mouvement est essentiel. Les zones du cerveau consacrées à la mémoire et à l’apprentissage sont plus développées chez les élèves physiquement actifs que chez ceux qui le sont moins. Autrement dit, les élèves dont le corps bouge davantage ont de plus gros cerveaux.

L’Énoncé d’experts indique également que les élèves qui ont fait de l’exercice avant un test démontrent une meilleure fonction cérébrale et obtiennent généralement de meilleurs résultats que ceux qui sont moins actifs. Les enfants en meilleure forme sur le plan aérobique ont aussi de meilleures capacités à résoudre les problèmes.

Pour soutenir l’apprentissage chez les élèves et les aider à réussir, autant dans la salle de classe qu’à l’extérieur, nous devons les faire bouger davantage chaque jour.

# Vous trouverez dans cette trousse :



Page 4

## Idées pour les jours de classe

- Il s'agit d'idées que les enseignants peuvent mettre en pratique dans leur classe pour encourager les élèves et les enseignants à bouger davantage



Page 15

## Outils de communication

- Encouragez le jeu actif avec un sac d'école rempli d'idées pour bouger
- Modèles d'annonces à l'école
- Modèles de publications sur les réseaux sociaux
- Affiches



Page 8

## Articles de blogue

- Comment l'activité physique peut stimuler les neurones de vos élèves
- Améliorez la santé mentale de vos enfants en réinventant leur sac à dos



Page 19

## Directives

- Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance et à l'intention des enfants et des jeunes.



Page 13

## Trucs pour bouger dans la cour d'école

- Trucs pour intégrer le mieux possible l'activité physique à l'extérieur lors des jours de classe



Page 20

## Ressources supplémentaires

- Programme Active Schools
- Trousse pour adolescents de ParticipACTION
- Agents de liaison en promotion de la santé en milieu scolaire
- Et bien plus encore!

# Idées pour les jours de classe

À l'élémentaire



## Des idées à mettre en pratique à l'école pour encourager les élèves du primaire et leurs enseignants à bouger davantage



**1** Proposez des pauses actives tout au long de la journée en vous inspirant des idées du projet **Active Schools** à Terre-Neuve-et-Labrador. Même deux ou trois minutes d'activité peuvent faire une énorme différence, car elles permettent aux élèves de se lever de leur chaise et de bouger un peu. Selon le groupe d'âge, les enfants peuvent même, à tour de rôle, diriger l'activité dans leur classe.



**2** Trouvez un peu de temps pour bouger : **prolongez la récréation** de temps à autre et ayez de **l'équipement extérieur** accessible et prêt à être utilisé par les élèves. Tout ce qui permet de bouger un peu est utile.



**3** **Donnez vos cours à l'extérieur.** Apprendre en plein air est excellent pour les élèves, et cela leur procure en plus des occasions de bouger. Valeur ajoutée : les enfants bougent naturellement plus lorsqu'ils sont à l'extérieur.



**4** Soyez un bon **modèle**. Montrez à vos élèves que vous aimez l'activité physique. Plus vous bougerez dans la journée, plus ils bougeront, eux aussi. Comme les enfants constateront que l'activité physique est importante pour vous, il y a de bonnes chances que l'activité physique devienne également importante pour eux.



**5** Installez des **messages d'encouragement** sur les marches des escaliers. Mieux encore, « ludifier » ces endroits en y créant une activité amusante pour tous. Par exemple, vous pourriez inventer un jeu, un peu à la manière d'une partie de Pac-Man, dans lequel les élèves doivent monter les escaliers!

# Idées pour les jours de classe

À l'élémentaire



**6 Joignez-vous à vos élèves à la récréation ou sur l'heure du dîner.** Pendant la surveillance, trouvez des moments pour participer à certaines activités avec vos élèves. Ce faisant, vous renforcerez l'idée que l'activité physique est importante pour tout le monde.



Ne laissez pas les nuages mettre un voile sur vos efforts pour encourager l'activité physique. Les jours de pluie, profitez de la récréation pour être actif à l'intérieur. **Marchez, roulez, sautillez ou sautez dans les corridors ou les escaliers.** Faites jouer de la musique et dansez. Essayez le yoga ou faites des petits étirements. De nombreuses activités peuvent être pratiquées à l'intérieur!



Créez des **corridors actifs** en plaçant des autocollants ou des papiers à décalcomanies dans les corridors ou dans les escaliers pour encourager le mouvement lors des déplacements d'un endroit à un autre. Mettez en place des « règles » favorisant une activité légère pendant que les élèves se déplacent d'un endroit à l'autre (par exemple, marcher en levant haut les genoux, faire des fentes en marchant ou faire quelques étirements le long des murs du corridor).

# Idées pour les jours de classe

Élèves du secondaire de premier et de deuxième cycle



## Des idées pour aider les enseignants à encourager les élèves du secondaire à bouger davantage



1 Créez un **club de vélo après l'école**. Cela encouragera les élèves à se rendre à l'école à vélo le matin, et à participer à une activité l'après-midi avant de rentrer à la maison.



2 Parlez à vos élèves de l'importance de l'activité physique. Cela peut sembler évident, mais parler aux élèves des bienfaits de l'activité physique et leur expliquer les effets positifs qu'elle a sur leur corps et leur cerveau peut faire une grande différence. Rappelez-vous, **tout va tellement mieux quand on bouge**.



3 Ne punissez pas les élèves en les privant des activités qui les font bouger. L'activité physique favorise les bons comportements et l'attention en classe.



4 Demandez aux élèves quelles activités ils aimeraient essayer à l'heure du dîner. Les élèves sont plus enclins à participer à une activité qui les intéresse. Pour commencer, vous pourriez leur suggérer des activités comme : le pickleball, la géocachette, le ballon-chasseur, ou le slackline.

# Idées pour les jours de classe

Élèves du secondaire de premier et de deuxième cycle



5 

Communiquez avec le programme **Participation Nation** offert par School Sports Newfoundland and Labrador pour obtenir des conseils et des idées sur la façon de créer un club d'aventure en nature pour permettre à vos élèves d'apprécier davantage le plein air. Vous pourriez également vous associer au service local des loisirs pour obtenir du soutien, tel que l'accès à de l'équipement, des plateaux et d'autres ressources.

6 

Évitez les périodes en position assise prolongées en proposant des séances d'exercices de qualité durant la journée. Proposez aussi des **défis d'essais sur sept jours** pour mettre les élèves à l'épreuve!

7 

Fixez un objectif d'activité physique pour votre classe sous forme de compétition amusante. Si vous avez des **podomètres**, essayez d'atteindre un million de pas d'ici la fin de l'année scolaire.



8 

Faites une randonnée sur un sentier de marche ou en pleine nature. Rendez la sortie éducative en enseignant aux élèves à reconnaître les plantes et les arbres qui poussent à Terre-Neuve-et-Labrador.

# Article de blogue



## Comment l'activité physique peut stimuler les neurones de vos élèves

D'après le Bulletin 2018 de ParticipACTION, les enfants canadiens ne sont toujours pas assez actifs, obtenant un décevant D+ pour l'ensemble de l'activité physique. Mener un mode de vie actif procure de nombreux bienfaits connus, allant de muscles plus forts à un meilleur sommeil, en passant par la prévention des maladies chroniques.

S'il vous faut une autre raison pour encourager les élèves à être actifs, sachez que les recherches démontrent que les enfants physiquement actifs ont aussi un cerveau en meilleure santé et performant mieux en classe ou à l'extérieur.

Intégrer de l'activité physique à la routine de vos élèves peut s'avérer plus facile que vous le pensez – et les recherches suggérant qu'ils doivent bouger n'ont jamais été aussi convaincantes.



### Un cœur qui bat plus vite peut stimuler leurs notes

**Des recherches** ont démontré que lorsque les élèves font de l'activité physique avant un examen, la taille de la section de leur cerveau dédiée aux fonctions exécutives et à l'attention (les ganglions de la base) augmente, amenant ainsi de meilleurs résultats scolaires!

Comment pouvez-vous l'appliquer à la vie quotidienne de vos élèves? Les inciter à venir à l'école à pied ou à vélo est toujours une bonne idée, n'importe quel jour de la semaine. Mais les encourager à marcher ou prendre leur vélo le jour d'un examen peut leur donner un coup de pouce supplémentaire. Si le transport actif n'est pas une option, suggérez-leur de demander à leurs parents qu'ils leur procurent une corde à sauter, une balle et un gant de baseball – tout ce qui peut leur donner un petit surplus d'endorphines avant l'examen!

# Suite de l'article...



Bien sûr, ça ne devrait pas seulement arriver les jours d'examen. Toute activité est mieux que rien. Par contre, les scientifiques savent maintenant que faire en sorte que les pauses actives deviennent une habitude à long terme peut effectivement stimuler le développement du cerveau chez les enfants, et plus particulièrement la partie dédiée à la mémoire et à l'apprentissage (l'hippocampe). Pas mal motivant, hein?



## **Pour être créatifs, les enfants doivent sortir de leur classe!**

Vous savez maintenant que bouger plus peut mener à une meilleure mémoire et à de meilleurs résultats scolaires. Toujours pas convaincu? Pensez aux fois où vous avez vu vos élèves en proie à un coup de fatigue ou à avoir de la difficulté à résoudre un problème.

Encourager vos élèves à faire des pauses actives augmente la probabilité qu'ils ou elles se sentent plus inspirés. Il a été



démonstré que l'activité physique améliore considérablement la capacité créative et aide à penser autrement. Cela s'applique à leurs réalisations artistiques, mais aussi à de nombreuses autres situations qui font appel à la créativité, qu'il s'agisse de trouver une nouvelle stratégie pour compter un but au soccer ou même de trouver la façon de gérer un conflit qui survient entre amis.

Qui ne souhaite pas encourager le leadership créatif et les habiletés de résolution de problèmes de ses élèves?



## **Être en forme, c'est être capable de se concentrer.**

Bien sûr, nous savons qu'un trouble du déficit de l'attention peut être grandement frustrant. Vous pouvez facilement vous imaginer votre élève devant une pile de devoirs... et ses genoux qui sautent, le crayon qui tape, ses questions pour changer de sujet et ses soupirs de frustration.

## Suite de l'article...



Lorsque vos élèves ne semblent ni pouvoir tenir en place, ni se bouger et se concentrer, pensez à la journée qu'ils ou elles ont passée, assis dans l'autobus ou dans la voiture, ou à leur pupitre pendant des heures en classe. Il y a de bonnes chances qu'ils aient été assis trop longtemps. Dans ce genre de situations, prenez les devants : encouragez-les à se lever ou à prendre quelques poses de yoga. Ça leur permettra de se rafraîchir et de reprendre ensuite leur travail, revigorés. La recherche montre que les élèves actifs peuvent rester concentrés sur des tâches difficiles pendant plus longtemps que ceux qui sont sédentaires.

Les recherches démontrent que permettre à vos élèves de faire des séances d'activité physique pendant leur journée peut mener à de grands changements à long terme dans la structure même de leur cerveau. Un cerveau mieux développé et en meilleure santé aidera l'enfant à exploiter un potentiel qu'il ne croyait même pas détenir, à l'école et bien plus loin. C'est impressionnant, non?



Consultez le **Bulletin 2018 de ParticipACTION** pour découvrir comment l'activité physique peut favoriser le succès de vos étudiants à l'école, sur le terrain et avec leurs amis.

# Article de blogue



## Améliorez la santé mentale de vos enfants en réinventant leur sac à dos

L'arrivée du mois de septembre après les vacances estivales peut être aussi stimulante que stressante pour les parents. Des sources courantes de stress liées à la rentrée concernent notamment l'achat de matériel scolaire ou même la préparation à une nouvelle routine du matin au soir.

Et si, cette année, vous adoptiez une approche différente? Une approche qui à elle seule vous permettrait de les encourager à avoir de meilleurs résultats, ferait diminuer leur stress et améliorerait leur confiance en soi?

Le secret n'est pas une toute nouvelle application pour téléphone intelligent ni un smoothie au déjeuner. Le secret, c'est l'activité physique. D'ailleurs, la recherche tirée de notre **Bulletin 2018 de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION** énonce que l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale peut aider votre enfant à réussir en classe, avec des amis et à l'extérieur.



## Des accessoires plein le sac à dos, pour une santé optimale du cerveau

Bien que vous ne puissiez surveiller l'activité physique de votre enfant jour après jour, un sac à dos rempli d'articles qui l'incitent à bouger peut être grandement utile pour son corps et son cerveau. Voici quelques éléments qui pourraient être utiles.

## Un moniteur d'activité et des souliers confortables

Vos enfants pourront compter le nombre total de pas qu'ils font dans une journée et se lancer des défis pour se tenir en forme. Donnez-leur des objectifs quotidiens à atteindre et vous verrez qu'ils y prendront goût, en plus de rester actifs. Assurez-vous qu'ils aient des souliers appropriés pour maximiser leurs activités et le nombre de pas qu'ils font. Parents, pourquoi ne pas jouer le jeu et compter vous aussi vos pas, et faire un concours de celui qui aura fait le plus de pas à la fin de la journée!

# Suite de l'article...



## Balle, craie, corde à sauter

Près de 63 % du temps libre des enfants est de nature sédentaire. Alors, envoyez-les à l'école avec quelque chose qui les encourage à jouer spontanément et activement avec leurs amis. Avoir une balle à portée de main les encouragera à jouer activement avec des amis plutôt que de regarder un écran.



## Vêtements

Le mauvais temps peut nuire au jeu extérieur, alors assurez-vous que votre enfant ait une veste ou un chandail chaud pour être prêt à toute éventualité. Des mitaines et une tuque peuvent aussi s'avérer très utiles, même au printemps et à l'automne, car les températures peuvent changer rapidement. Pensez à mettre une paire supplémentaire de mitaines dans le sac à dos de votre enfant, ainsi, il en aura toujours une à portée de main.



## Chapeau et crème solaire

Les jeunes ont besoin d'un chapeau ou d'une crème solaire pour se protéger des rayons du soleil. Assurez-vous que vos enfants ont ce qu'il faut pour jouer sous le soleil sans soucis.



## Casque

Saviez-vous que seulement 55 % des enfants et des jeunes font entre 0 à 20 minutes de transport actif? Et que les adeptes du transport actif font 45 minutes supplémentaires d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour? Marcher ou pédaler pour aller à l'école les mènera rapidement à un mode de vie plus sain.

La rentrée est une occasion unique pour préparer vos enfants de la meilleure façon. Lorsque vous réinventerez votre routine familiale – et la routine scolaire – gardez à l'esprit que les enfants ont besoin d'activité physique pour atteindre leur potentiel mental, émotionnel et intellectuel. Les petites tactiques comme les aider à préparer leur sac à dos avec des articles qui les incitent à bouger peuvent faire une grande différence.

# Trucs pour bouger dans la cour d'école



Partagez les conseils suivants avec tout le personnel de l'école afin de les sensibiliser à l'importance de l'activité physique pendant les jours d'école, et de les amener à réfléchir à la meilleure façon d'intégrer ces idées pour créer une école active.

1



Communiquez avec **Active Schools**, un projet provincial, afin qu'on vous suggère des idées pour organiser davantage de jeux en plein air les jours d'école (à mesure que les élèves deviennent plus actifs à l'extérieur).

2



Choisissez une journée pendant le mois où les écoles organiseront une activité de participation générale à l'extérieur (p. ex., mardi en mouvement) pour que les élèves participent à des étirements de danse ou de yoga. Mieux encore, demandez au directeur de diriger l'activité!

3



Offrez une variété d'activités **traditionnelles et non traditionnelles** – pour qu'il y en ait pour tous les goûts!

4



Assurez-vous de proposer des activités inclusives pour tous et d'offrir un environnement accueillant pour tous les élèves. Consultez le **Guide d'accessibilité** pour obtenir des idées d'activités adaptées.

5



Pendant les heures d'école, délimitez une section de votre stationnement pour la réserver aux jeux actifs. Dessiner des jeux actifs grandeur nature comme un jeu de serpents et échelles, un twister ou un jeu de ballon-chasseur pour faire bouger les élèves.



« C'est vrai que cela demande un peu de temps et d'efforts pour créer cet environnement, mais c'est bien peu comparativement aux heures de plaisir que nos élèves retirent de l'activité physique. Ils font le parcours à obstacles, ils jouent au jeu de serpents et échelles et font du saut en longueur. Lorsque nous voyons les élèves s'arrêter pour utiliser l'espace à la fin de la journée avant de rentrer à la maison, nous savons que nous avons bien fait! »

**Leigh-Ann Ryder, Directrice de l'école élémentaire Matthew, Bonavista**

# Trucs pour bouger dans la cour d'école



Dans la mesure du possible, encouragez les élèves à se rendre à l'école et à retourner à la maison en utilisant le transport actif (p. ex., en marchant, en roulant, à vélo ou en planche à roulettes) dans la mesure du possible. Donnez aux élèves cette **liste de vérification du cyclisme sécuritaire** pour assurer qu'ils ont l'équipement adéquat.



Donnez l'exemple et encouragez les membres du personnel à se stationner de plus en plus loin de la porte d'entrée le matin. Inscrivez « Enseignant actif » dans les espaces de stationnement, ou placez un panneau de stationnement pour les enseignants actifs au bout du stationnement. Faire un effort pour se stationner dans des endroits plus éloignés de la porte d'entrée libère non seulement de l'espace, mais donne en plus aux enseignants un temps d'activité supplémentaire qui, au bout de l'année scolaire, contribue à améliorer leur santé.



Mettez à la disposition des élèves et des enseignants de l'équipement de sport et de jeu à l'extérieur pendant la récréation et à l'heure du dîner afin qu'ils puissent pratiquer spontanément des activités libres non structurées.



Installez des supports à vélo à l'extérieur de l'école pour que les élèves et les enseignants sachent qu'ils peuvent se rendre à l'école en vélo et qu'ils ont un endroit où le stationner. Gardez aussi quelques cadenas de vélo à portée de main au cas où des élèves oublieraient le leur.

## Outils de communication

**Affiche : le sac d'école actif**

Téléchargez la version PDF de l'affiche « **Encouragez le jeu actif avec un sac d'école rempli d'idées pour bouger** ». Faites-la parvenir aux parents pour les inciter à réfléchir aux façons d'encourager le jeu actif au cours de l'année scolaire.

Seulement **36 %** des enfants font en moyenne **60 minutes** d'activité d'intensité moyenne à élevée chaque jour.

## Encouragez le jeu actif avec un sac d'école rempli d'idées pour bouger!

### Balle de jeu

Les enfants âgés de 5 à 17 ans sont sédentaires durant la plupart de leur temps libre. Une balle, une craie ou une corde à sauter favorisera le jeu actif spontané entre amis.



### Podomètre

Inventez un jeu actif motivant avec un podomètre où les enfants comptent le nombre de pas qu'ils font durant leur journée! N'oubliez pas de les encourager à enfiler leurs espadrilles lorsqu'ils quittent la maison pour augmenter le nombre de pas qu'ils font chaque jour.



### Chapeau et crème solaire

Crémez bien les enfants et donnez-leur une réserve d'écran solaire afin qu'ils puissent jouer dehors à tout moment.



Évitez de surcharger le sac d'école de votre enfant! Selon les experts, les enfants ne devraient pas porter plus de **10-15%** de leur poids total.



### Téléphone cellulaire

Les parents craignent pour la sécurité de leurs enfants. Un téléphone cellulaire pour l'aller-retour à l'école ou lorsqu'ils jouent dehors avec leurs amis peut aider à rester en contact.



### Imperméable

La météo empêche le jeu actif? Prévoyez un imperméable léger pour jouer beau temps, mauvais temps.



Assurez-vous que votre enfant porte des vêtements assez confortables pour bouger et jouer durant sa journée d'école.



### Casque

Le vélo pour l'aller-retour à l'école permet d'adopter un mode de vie sain et actif. La marche ou la course sont aussi d'excellentes idées!



Seulement 55 % des enfants et des jeunes font chaque jour 0-20 minutes de transport actif (ECMS 2014-15, Statistique Canada).

Il y a d'importantes connexions entre la santé du corps et celle du cerveau, et il faut les privilégier pour que les enfants atteignent leur plein potentiel mental, émotionnel et intellectuel. Les corps ont besoin de mouvement, et les cerveaux aussi.



Source: Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION (2018).

participACTION.com

## Outils de communication

# Réseaux sociaux



ParticipACTION a préparé des publications pour aider le personnel de votre école à faire connaître les bienfaits de l'activité physique et pour encourager les élèves et leurs parents à l'intégrer à leur vie quotidienne.

## Partagez ces publications avec vos abonnés Facebook, Instagram et Twitter :

-  Irrité? Stressé? Débordé de travail? L'activité physique est un excellent moyen d'améliorer l'humeur et la concentration, et elle aide à décompresser après une longue journée stressante.  
[#Seconcentrermieux](#)  
[#Decompressermieux](#)  
[#Tellementmieux](#)
-  Immédiatement après l'exercice, la capacité de résoudre les problèmes, la mémoire et l'attention s'améliorent. Donc, avant un examen important, allez vous promener ou courir un peu.  
[#Seconcentrermieux](#)  
[#Tellementmieux](#)
-  Fatigué d'être fatigué? Soyez actif pour [#Dormirmieux](#) à la maison... pas en classe [#Tellementmieux](#)
-  Les gens qui sont actifs régulièrement ont tendance à avoir un plus vaste réseau social et à entretenir des relations plus solides avec leurs amis et leur famille. [#Connectermieux](#)  
[#Tellementmieux](#)

-  Vous voulez [#Dormirmieux](#) ce soir? Cela peut être aussi simple que vous adonner à une séance de yoga de 30 minutes ou de faire une promenade dans le quartier. [#Tellementmieux](#)
-  L'activité physique, la meilleure façon de décompresser. Regain d'énergie, réduction du stress et sommeil amélioré comptent parmi les effets secondaires de l'activité physique. Bref, un sentiment de bien-être général. [#Decompressermieux](#)  
[#Tellementmieux](#)
-  Notre école fait la promotion du jeu actif pendant la récréation et à l'heure du dîner. N'oubliez pas d'inclure des articles actifs comme des cordes à sauter, des ballons et autres dans le sac à dos de votre enfant pour les encourager à être actif! [#LearnBetter](#)  
[#EverythingGetsBetter](#)
-  La météo prévoit une belle journée demain? Pourquoi ne pas rassembler quelques amis pour vous rendre à l'école en marchant, en roulant ou à vélo! À demain! [#Connectermieux](#)  
[#Tellementmieux](#)

Outils de communication

# Annonces à l'école



Faites part aux élèves des faits suivants pour les encourager à faire plus d'activité physique dans leur vie quotidienne, et pour les sensibiliser aux bienfaits qu'elle leur procurera. Ces informations peuvent apparaître sur des écrans dans le bureau, elles peuvent être affichées dans les corridors ou dans les salles de classe, être publiées sur les réseaux sociaux, ou même lues en même temps que les annonces du matin et de l'après-midi.



## Le saviez-vous?

L'exercice favorise la confiance en soi et l'estime de soi.



## Le saviez-vous?

L'activité physique aide aussi à mieux s'organiser.



## Le saviez-vous?

L'activité physique aide notre cerveau à intégrer les nouvelles informations.



## Le saviez-vous?

Être actif peut aider à se faire de nouveaux amis.



## Le saviez-vous?

L'activité physique améliore la mémoire, la capacité à résoudre des problèmes et l'attention.



## Le saviez-vous?

L'activité physique est un moyen naturel de diminution de stress.

Outils de communication

# Affiches



Pour faire de votre école un lieu plus actif pour les élèves, nous vous proposons deux affiches à imprimer et à afficher dans vos corridors, salles de classe, etc. Ces affiches visent à encourager les élèves à s'asseoir moins et à bouger plus, et à leur faire prendre conscience que Tout va pour le mieux quand on choisit d'être actif. Nous vous recommandons de les afficher dans des endroits très visibles, à l'intérieur et à l'extérieur de votre école, et de façon à ce qu'elles puissent être lues par les enfants de tous âges et de toute capacité.

**Téléchargez et imprimez les affiches ici.**



# Directives en matière de mouvement



Imprimez l'affiche des **Directives en matière de mouvement sur 24h** et installez-la dans les salles de classe, les corridors ou la salle du personnel de votre école. Les élèves et les enseignants pourront prendre connaissance des niveaux d'activité physique recommandés à atteindre pour que les enfants et les jeunes aient un mode de vie sain. On peut aussi l'imprimer et la remettre aux élèves pour qu'ils la transmettent à leurs parents afin de les sensibiliser à l'importance d'être actif après l'école.

## DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



**SUER**



**BOUGER**



**DORMIR**



**S'ASSEOIR**

### SUER

**ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE**

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

### BOUGER

**ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE**

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

### DORMIR

**SOMMEIL**

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

### S'ASSEOIR

**COMPORTEMENT SÉDENTAIRE**

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

# Ressources supplémentaires



## Active Schools

Le programme Active Schools offre aux élèves la possibilité d'apprendre grâce à des activités intégrées au programme scolaire. Les enseignants du programme Active Schools intègrent chaque jour des activités liées au programme dans leur salle de classe. Les activités peuvent comprendre une séance complète d'exercices d'une durée de 20 minutes, ou encore des exercices de 5 minutes qui peuvent servir d'outils pédagogiques. Il existe d'autres initiatives et possibilités qui comprennent des activités particulières auxquelles l'ensemble de l'école peut participer.

Les enseignants peuvent avoir accès au programme Active Schools et aux initiatives grâce à une plateforme en ligne appelée Google Classroom. La classe virtuelle s'appelle The Active School homeroom. Des centaines d'enseignants de toutes les régions de la province en sont membres. Toutes les ressources sont accessibles depuis The Active School homeroom, laquelle comprend aussi une section de cours où les enseignants peuvent téléverser leurs questions ou leurs idées. Les enseignants de Terre-Neuve-et-Labrador peuvent entrer dans Classroom en saisissant le code bi055k.

Le coordonnateur provincial d'Active Schools offre des séances de formation aux enseignants de toutes les régions au cours de l'année. Assurez-vous de consulter Active Schools Homeroom pour connaître les dates des prochaines séances ou communiquer directement avec le coordonnateur d'Active Schools.

Pour plus d'information au sujet d'Active Schools, veuillez contacter **le coordonnateur provincial du programme Active Schools** au : 709 257-2498

## Trousse pour adolescents

Pour aider les adolescents à s'asseoir moins et bouger plus, le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador s'est associé à ParticipACTION pour concevoir cette trousse afin de montrer aux adolescents comment les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures peuvent les aider à mener une vie plus saine.

# Ressources supplémentaires



## Agents de liaison en promotion de la santé en milieu scolaire

Pour faciliter et appuyer la mise en œuvre de l'initiative « Healthy Students, Healthy Schools » (HSHS) dans l'ensemble des régies régionales de la santé et des conseils scolaires, les agents pivots en promotion de la santé en milieu scolaire consolident les partenariats, renforcent la capacité dans le domaine de la santé en milieu scolaire et facilitent les initiatives de promotion de la santé dans la communauté scolaire, y compris l'activité physique.

### Agents régionaux d'Avalon

709 758-2388 (Avalon Est)

709 229-2096 (Vista/Burin)

### Agent régional du Centre

709 256-2547

### Agent régional de l'Ouest

709 637-6769

### Agent régional du Labrador

709 896-2431

## School Sports Newfoundland and Labrador – Participation Nation

Participation Nation est le programme de sport récréatif et d'activité physique de la School Sports Newfoundland and Labrador. Le programme Participation Nation encourage les élèves à être actifs et à participer à des activités sportives, peu importe leurs habiletés. Il incite les élèves qui ne seraient généralement pas actifs, sauf dans le cadre du cours d'éducation physique obligatoire, à être plus actifs physiquement, et il les aide à se sentir bien dans leur participation. Participation Nation comprend une variété de programmes, y compris ses deux principaux programmes Primary Achievement et Pin Winners, ainsi que cinq autres programmes d'activité physique conçus pour faire bouger les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année.

## School Sports Newfoundland and Labrador – Varsity

Varsity est le programme axé sur la compétition au sein de la School Sports NL. À Terre-Neuve-et-Labrador, il s'agit du principal programme de sport scolaire organisé. Annuellement, il organise 250 tournois auxquels participent plus de 7 000 étudiants-athlètes et 575 entraîneurs bénévoles. Le programme Varsity offre actuellement 10 sports officiels et 6 sports de base aux étudiants-athlètes.

# Ressources supplémentaires



## Fonds pour les collectivités en santé

Le Fonds pour les collectivités en santé est un programme qui finance des projets de saines habitudes de vie visant expressément à accroître l'activité physique ou la consommation de fruits et légumes. Les écoles sont admissibles à faire une demande dans la catégorie de financement intitulée milieux favorables.

## Healthy School Planner

Le Healthy School Planner est un outil en ligne gratuit (en anglais seulement) que les écoles du Canada peuvent utiliser pour évaluer la santé de leur école et élaborer un plan d'amélioration. Le Healthy School Planner aide les écoles à évaluer les conditions actuelles; à déterminer les ressources inexploitées au sein de la communauté; à organiser du soutien accru pour favoriser le changement; à diriger le processus décisionnel pour déterminer les mesures à prendre; à visualiser des résultats grâce aux exemples de succès partagés; et à évaluer les progrès au fil du temps.

À la fin, les écoles recevront des commentaires personnalisés et une liste de ressources qui les aideront à prendre des mesures dans les domaines à améliorer. À partir de là, les écoles pourront décider des actions à mettre en priorités, et élaborer des projets visant à apporter des améliorations, en fonction des capacités actuelles.

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Healthy School Planner, veuillez communiquer avec votre agent de liaison en promotion de la santé en milieu scolaire.**

## A Community Guide to Biking

Ce guide vise à fournir de l'information et des conseils aux communautés, aux écoles, aux groupes et aux personnes qui souhaitent lancer un programme de cyclisme dans leur communauté.

## Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs!

Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs ont publié une **Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs** en 2018. L'objectif de la Vision commune est d'orienter et stimuler des politiques et des mesures concertées et collaboratives visant à accroître l'activité physique et à réduire les comportements sédentaires chez tous les Canadiens, tout au long de leur vie. La Vision commune s'appuiera sur les politiques, les cadres et les stratégies déjà en place en matière de sport, de loisirs et de modes de vie sains, tout en faisant progresser les nouvelles approches dans les politiques et les programmes.

# Ressources supplémentaires



## Universal Design NL

L'accessibilité universelle vise à concevoir des espaces accessibles à tous. C'est une façon de créer des environnements et des produits qui sont utilisables pour tous, peu importe l'âge, la capacité ou le contexte. La Coalition of Persons with Disabilities NL, en partenariat avec le Bureau des politiques en matière de handicap du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, a créé ce site Web interactif pour promouvoir et faire connaître l'accessibilité universelle dans nos communautés.

## L'édition 2018 du Bulletin sur l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION

Ajouter plus d'activité physique à la routine des enfants pourrait être l'élément clé qui favorisera leur succès dans la salle de classe, au terrain de jeu et avec leurs amis.

Pour prendre connaissance des notes attribuées à chacun des indicateurs, il suffit de consulter le site web du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Pour une analyse plus détaillée, on pourra aussi télécharger le Bulletin complet ainsi que l'Énoncé d'experts en format PDF.

## L'application de ParticipACTION : l'appli qui fait bouger le monde

Vous voulez Dormir mieux, Sourire mieux ou même Digérer mieux? Alors bougez! C'est facile avec la nouvelle (et GRATUITE!) application de ParticipACTION, conçue pour vous aider à intégrer l'activité physique à votre quotidien et vous récompense avec de superbes prix. Procurez-vous l'appli et découvrez comment Tout va tellement mieux quand on bouge.

## L'Association canadienne de santé publique - document Le jeu libre

L'Association canadienne de santé publique reconnaît que le jeu libre est un droit de l'enfant et une composante essentielle de la santé et du bien-être des enfants et des jeunes. Ce site Web regorge d'informations, de pratiques exemplaires et d'idées relatives au jeu libre non structuré.

# Ressources supplémentaires



## Le guide d'accessibilité

Le guide d'accessibilité a été développé pour aider les parents, ou autres, à encourager leur enfant ou adolescent ayant une limitation à respecter les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Ce guide d'accessibilité propose ainsi des trucs et conseils permettant de proposer et adapter des activités pour tous les enfants ou adolescents. Certaines informations pourraient être particulièrement utiles pour les enfants et les jeunes qui ont une limitation physique.

## Ever Active Schools

Ever Active Schools est une initiative provinciale de l'Alberta (en anglais seulement) conçue pour créer et soutenir des communautés scolaires saines. Les écoles sont soutenues et mobilisées au moyen d'une approche globale de la santé en milieu scolaire. Les objectifs en matière de santé et d'éducation visent à améliorer la qualité de vie des enfants et des jeunes en Alberta.

## Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) revendique en faveur d'enfants actifs et en santé, misant sur la promotion d'occasions d'éducation physique et de santé favorables dans des milieux d'apprentissage sains. En soutenant les champions communautaires à l'aide de programmes de qualité, de services de perfectionnement professionnel et d'initiatives d'activation communautaire, EPS Canada inspire tout le monde à opter pour un mode de vie sain et physiquement actif.

# **Cette trousse est offerte dans différents formats.**

Veillez communiquer avec  
Ashley Button à l'adresse :  
[ashleybutton@gov.nl.ca](mailto:ashleybutton@gov.nl.ca) | (709) 729-5281

