

ÉCOLES *saines*

2005

Activité physique quotidienne dans les écoles

1^{re}, 2^e et 3^e année



Message aux enseignantes et enseignants

Chaque jour, vous faites preuve d'innovation en enseignant à vos élèves, en concevant des programmes dynamiques pour eux et en trouvant des activités qui les intéressent. Vous créez un milieu d'apprentissage où l'élève peut s'épanouir pleinement – y compris sur le plan de la santé. Ce faisant, vous apportez une précieuse contribution au développement des enfants.

Spécialistes de l'enseignement, vous savez ce qui fonctionnera dans votre salle de classe. Chacun a son propre style et sa propre approche. C'est pourquoi nous vous offrons un appui pour vous aider à intégrer l'activité physique à votre jour de classe. Ce guide renferme une large gamme d'activités, ainsi que des ressources et des outils utiles.

Vous savez pertinemment que le travail en salle de classe n'est qu'un des facteurs du rendement des élèves. Celui-ci n'est optimisé que lorsqu'ils peuvent réaliser leur potentiel scolaire, émotif et physique. Selon la recherche, l'activité physique quotidienne peut améliorer la concentration et le rendement scolaire, voire rehausser les résultats aux tests de mathématiques, de lecture et d'écriture. Votre encadrement des élèves est essentiel à leur réussite.

Il faudra prévoir vingt minutes d'activité physique chaque jour, non seulement pour améliorer le rendement des élèves, mais aussi pour faire des écoles financées par les fonds publics des lieux plus sains et plus propices à l'apprentissage. Il s'agit d'un autre élément du plan du gouvernement visant des écoles saines. D'autres composantes de ce plan consistent à demander aux conseils scolaires de retirer les aliments vides des distributeurs automatiques des écoles élémentaires, à leur verser des fonds pour les aider à ouvrir les écoles aux groupes communautaires sans but lucratif après les heures de classe et tout au long de l'année et à financer l'embauche de 2 000 nouveaux enseignants et enseignantes spécialisés dans des domaines clés comme la littératie et la numératie, la musique, les arts et l'éducation physique. Mais nous ne pouvons aller de l'avant sans votre concours.

L'activité physique quotidienne sera pour vous un autre moyen d'exercer une influence positive sur la vie de vos élèves. En intégrant l'activité physique à leur jour de classe, vous leur montrerez l'importance que vous attachez à un mode de vie sain et actif – vous leur inculquerez une leçon qui leur sera précieuse leur vie durant.

Table des matières

Chapitre 1

INTRODUCTION **3**

Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne en classe	4
Avantages de l'activité physique quotidienne	5
Motiver les élèves	6

Chapitre 2

PLANIFICATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE **9**

LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE	10
PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE	11
Considérations générales	11
Adaptations pour les élèves ayant des besoins particuliers	12
PROGRAMMATION ET HORAIRES	16
Planification et organisation de l'activité physique quotidienne	16
UTILISATION DES INSTALLATIONS	18
Conseils généraux sur la meilleure façon d'utiliser les installations	18
Salles de classe	18
Espaces polyvalents	19
Gymnase	20
Espaces extérieurs	21
ÉVALUATION	23

An equivalent publication is available in English under the title *Daily Physical Activity in Schools, Grades 1 to 3, 2005*.

Cette publication est postée dans le site Web du ministère de l'Éducation à l'adresse suivante : <http://www.edu.gov.on.ca>.

Chapitre 3

ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES

25

Stratégies d'enseignement générales	26
Stratégies pour motiver les élèves	27
Formation de groupes pour les activités	27
Vue d'ensemble des activités	28
Contrôle de l'intensité	29
Jeux de poursuite	29
Liste des activités	31
Animaux en mouvement	32
Bijoux du dragon	33
Brasse-santé	34
Circuit de conditionnement physique	35
Courir/marcher dans les deux sens	36
Danse simple	37
Du plaisir aux 4 coins	38
En avant!	39
Imaginer et bouger	40
Jean dit	41
Jeux de couleurs	42
Jeux de l'alphabet	43
Jeux de poursuite (chat)	44
Math Match (correspondance mathématique)	45
Mission possible	46
Modèles de rôle actif	47
Passer le... ..	48
Ramasseur de chiens	49
Saut à la corde	50
Tague pour la santé cardiaque	51
Voitures chics	52
ANNEXE A: Lignes directrices en matière de sécurité	53
ANNEXE B: Modèles de grille horaire	59
ANNEXE C: Exemples d'exercices d'étirement	63
ANNEXE D: Ressources à l'appui de l'activité physique quotidienne	67

Chapitre 1

INTRODUCTION



Le ministère de l'Éducation encourage la participation des élèves à des activités physiques quotidiennes et s'est engagé à soutenir un milieu scolaire sain.

Ce guide vise à aider le personnel enseignant des classes de la 1^{re} à la 3^e année à mettre en œuvre la politique en matière d'activité physique quotidienne énoncée dans la Note Politique/ Programmes n° 138, « Activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires, de la 1^{re} à la 8^e année », du 6 octobre 2005. Selon cette politique, tous les élèves de la 1^{re} à la 8^e année, y compris ceux qui ont des besoins particuliers, doivent avoir la possibilité de faire quotidiennement durant les heures de classe au moins vingt minutes d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse. L'activité physique quotidienne permettra aux élèves des écoles élémentaires de maintenir, voire d'améliorer leur condition physique, leur santé et leur bien-être général ainsi que d'élargir leurs perspectives d'apprentissage. La version électronique du *Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé* (1998), diffusée sur le site Web du ministère de l'Éducation (www.edu.gov.on.ca), a été révisée en conséquence.

Mise en œuvre de l'activité physique quotidienne en classe

Les activités présentées dans le cadre de l'initiative devront respecter les politiques du conseil scolaire¹. Le personnel enseignant devrait connaître toutes les politiques, procédures et lignes directrices en vigueur concernant l'activité physique des élèves, notamment celles qui ont trait à la sécurité. De plus, le personnel enseignant pourra aussi consulter la directrice ou le directeur d'école avant d'entreprendre des activités avec les élèves.

Les extraits suivants de la Note Politique/Programmes n° 138 exposent les grandes lignes de la politique de mise en œuvre :

L'activité physique quotidienne peut être intégrée à la journée d'enseignement de maintes façons. Par exemple, une période de vingt minutes ou plus d'activité physique comme composante d'une classe normale d'éducation physique et santé serait conforme aux exigences d'activité physique quotidienne. Comme l'activité physique n'est qu'une des composantes d'un programme complet d'éducation physique et santé, il y aura des jours où le cours d'éducation physique et santé n'inclura pas d'activité physique. Ces jours-là et les jours où il n'y a pas de classe d'éducation physique et santé, il faudra introduire d'autres occasions de faire vingt minutes minimum d'activité physique pendant la journée de classe. Intégrer l'activité physique à d'autres domaines du curriculum est une stratégie appropriée.

Toutes les activités doivent être adaptées pour veiller à ce que les élèves ayant des besoins particuliers puissent y participer. L'adaptation doit être conforme aux adaptations et modifications typiques du plan d'enseignement individualisé de l'élève.

Puisque les classes risquent d'être chacune à des phases de mise en place différentes, l'activité physique quotidienne peut être offerte au début par

1. Dans le présent document, les termes *conseil scolaire* et *conseil* englobent les conseils scolaires de district et les administrations scolaires.

« Le programme-cadre d'éducation physique et santé est un élément indissociable du reste du curriculum. Plusieurs études ont permis de conclure que les élèves qui participent chaque jour à une activité physique ont une meilleure mémoire et une meilleure concentration, communiquent mieux, résolvent plus facilement des problèmes et font preuve de plus de leadership, autant de facteurs qui améliorent leur apprentissage dans d'autres matières. Ces élèves ont aussi généralement une meilleure opinion d'eux-mêmes, un meilleur comportement en société et une plus grande détermination à relever les défis de leur vie quotidienne. »

– Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé, 1998, p. 5.

courtes périodes de dix minutes au minimum pendant la journée de classe. Les directrices et directeurs d'écoles élémentaires feront de leur mieux pour offrir dès que possible au moins vingt minutes d'activité physique quotidienne soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant les heures d'enseignement. Cet objectif devra être atteint à la fin de l'année scolaire 2005-2006.

Avantages de l'activité physique quotidienne

Il est largement reconnu que l'activité physique est essentielle à la croissance et au développement des enfants et des jeunes. Une activité physique régulière peut avoir des retombées positives sur leur bien-être physique, mental et social. Elle peut notamment jouer un rôle dans la réussite et la maturité scolaires, le comportement et l'estime de soi. Initier tôt les enfants à l'activité physique et veiller à faire de celle-ci une expérience positive, c'est les aider à poser les bases d'une vie saine et productive. Les recherches indiquent également que les enfants sont à risque de contracter de graves maladies liées à l'obésité, qui peut être attribuable au manque d'activité physique. Voici quelques conclusions tirées par les chercheurs :

- « Les études indiquent que l'activité physique quotidienne améliore le rendement des élèves et leur réussite scolaire, notamment leur mémoire, leur sens de l'observation ainsi que leur capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions; elle réduit aussi nettement les problèmes de comportement, favorise une attitude positive et stimule la créativité. »
 - J. J. Keays et K. R. Allison, « The Effects of Regular Moderate to Vigorous Physical Activity on Student Outcomes: A Review », *Revue canadienne de santé publique* 86, n° 1 (janvier/février 1995), p. 63, traduction libre.
- « Entre 1981 et 1996 au Canada, on a vu tripler le nombre d'enfants de 7 à 13 ans qui sont obèses. Cette situation contribue à l'augmentation draconienne de maladies comme le diabète de type 2, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension et certains cancers... bien des jeunes n'ont pas l'occasion d'être physiquement actifs chaque jour... »
 - *Rapport 2004 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario : Poids santé, vie saine* (Toronto, ministère de la Santé et des Soins de longue durée, Ontario, 2004) p. 2.
- « Les programmes scolaires d'alimentation saine et d'activité physique offrent une excellente possibilité d'améliorer la santé et le bien-être futurs des enfants parce qu'ils peuvent atteindre presque tous les enfants et (1) favoriser l'apprentissage et procurer des avantages sociaux, (2) améliorer la santé durant des périodes critiques de croissance et de maturation, (3) réduire le risque de maladie chronique à l'âge adulte, et (4) aider les jeunes à adopter des comportements sains qu'ils conserveront toute leur vie. »
 - Paul J. Veugelers et Angela L. Fitzgerald, « Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison », *American Journal of Public Health* 95, n° 3 (mars 2005), p. 434, traduction libre.
- « D'après l'analyse des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, du sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, et du sondage sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire, moins de la moitié des enfants et des jeunes canadiens exerceraient une activité physique quotidienne entraînant une dépense d'énergie conforme aux lignes directrices pour une croissance et un développement sains. »
 - Active Healthy Kids Canada, *Dropping the Ball: Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth, 2005* (Toronto, 2005), p. 7, traduction libre.

- « ... les études réalisées appuient généralement les données transversales qui semblent indiquer qu'une augmentation du niveau d'activité physique habituelle aide l'élève à maintenir, voire à améliorer son rendement scolaire, et ce, malgré une réduction du temps d'enseignement ou du temps libre consacré aux autres matières du curriculum. »
 - Roy J. Shephard, « Curricular Physical Activity and Academic Performance », *Pediatric Exercise Science* 9 (1997), p. 119, traduction libre.

Motiver les élèves

Les recherches donnent également à penser que la motivation des enfants et des jeunes à participer à des activités physiques dépend des trois grands facteurs suivants :

- **Plaisir.** Les jeunes qui prennent plaisir aux activités physiques sont plus enclins à y participer. Par ailleurs, une activité physique agréable peut être plus attrayante aux jeunes qu'une activité sédentaire.
- **Acquisition d'une habileté physique.** Les jeunes aiment acquérir et démontrer un bon niveau de conditionnement physique et d'habileté motrice.
- **Acceptabilité sociale.** La participation à des activités physiques peut aider les jeunes à se faire des amis et à se faire accepter par leurs camarades².

« Lorsqu'on encourage les enfants à intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne, on les encourage à adopter de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie [. . .] Tous ces efforts visent à lancer les enfants sur la voie de la vie active. À titre d'enseignantes et d'enseignants, vous êtes en contact quotidien avec les enfants. Par conséquent, vous êtes bien placés pour les motiver et pour les encourager à bouger davantage. Vous êtes aussi à même de susciter la réflexion en ce sens, de favoriser des comportements actifs à l'école et d'aider les enfants à mieux saisir l'importance d'un mode de vie sain. »

– Santé Canada, Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada (de 6 à 9 ans), 2002, p. 1 et 2.

Pour accéder à ce guide, visitez www.paguide.com.

2. Adapté de : President's Council on Physical Fitness and Sports, *Research Digest*, series 3, no. 11 (Septembre 2000), p. 1.

« L'attitude des élèves envers l'éducation physique et la santé peut avoir une grande influence sur leur rendement. Il est important que les élèves prennent plaisir aux activités physiques et d'entraînement, car cela les incite à mieux apprendre et à adopter une vie active et saine. »

– Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année :
Éducation physique et santé,
1998, p. 4.

CINQ STRATÉGIES GAGNANTES

Sont énumérées ci-dessous cinq stratégies auxquelles vous pouvez recourir à titre d'enseignante ou d'enseignant pour aider les élèves à adopter de nouveaux comportements et de meilleures habitudes de vie.

Sensibiliser les élèves. Suscitez la participation des enfants au processus décisionnel. Ces derniers seront beaucoup plus motivés à modifier leur comportement si leur rôle ne se limite pas à recevoir des instructions. Aidez les élèves à comprendre dans quelle mesure ils sont actifs, par exemple, demandez-leur de prendre note du temps qu'ils consacrent chaque jour à faire une activité physique quelconque. Ce faisant, ils prendront conscience de leur emploi du temps. Cette démarche s'avère essentielle pour accéder à la prochaine stratégie.

Aider les élèves à se fixer des objectifs. L'établissement d'objectifs fait partie du processus qu'implique tout changement de comportement et aide les élèves à suivre eux-mêmes leurs progrès. Les élèves de la classe peuvent établir un objectif commun, ou chaque élève peut se fixer un objectif individuel à court ou à long terme. Encouragez les élèves à diviser leurs objectifs en plusieurs étapes. Après avoir essayé d'atteindre l'objectif, ils devraient évaluer leur progrès, réviser l'objectif s'il y a lieu, puis faire un autre essai. Aidez les élèves à établir leurs propres objectifs pour qu'ils assument la responsabilité de leurs progrès et proposent des modifications à leurs plans.

Offrir une rétroaction et des encouragements. Formulez périodiquement des commentaires utiles et précis sur les activités que les élèves ont essayées et sur les progrès réalisés par rapport aux objectifs établis. Encouragez-les dans leurs tentatives.

Amener les élèves à s'engager à atteindre les objectifs. L'engagement est indispensable à la réussite. Parlez fréquemment des objectifs afin de renforcer l'engagement des élèves.

Reconnaître et célébrer les réussites. Renforcez les comportements positifs; soulignez et récompensez les réussites.

– Adapté de : Santé Canada, *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada (de 6 à 9 ans)*, 2002, p. 3.

APERÇU – LISTE DE CONTRÔLE

Pour bien planifier l'activité physique quotidienne de vos élèves, prière de tenir compte des consignes et des conseils suivants.

- Se familiariser avec les exigences du Ministère et du conseil scolaire.
- Se conformer aux politiques, procédures et lignes directrices relatives à la sécurité, à l'éducation physique et à l'inclusion de tous les élèves.
- Utiliser les ressources nécessaires à l'activité physique quotidienne (voir l'annexe D sur les ressources).
- Établir un plan de mise en œuvre permettant de s'assurer que les activités et les installations conviennent à chaque élève (voir le chapitre 2).
- Tirer le meilleur parti possible des installations disponibles qui se prêtent à l'activité physique.
- Lorsque la séance d'activité physique quotidienne est intégrée à la classe d'éducation physique, s'assurer qu'elle s'harmonise avec le programme-cadre d'éducation physique et santé.
- Déterminer les personnes-ressources capables d'aider à la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne.
- S'assurer que les lieux où se déroule la séance d'activité physique quotidienne sont sécuritaires et que toutes les mesures de sécurité sont respectées (voir l'annexe A sur la sécurité).
- Proposer aux élèves des activités physiques quotidiennes qui sont agréables et qui suscitent la participation de tous.
- Faire en sorte que la période d'activité physique quotidienne comporte une période d'échauffement, une période d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, et une période de retour au calme (voir le chapitre 3 et l'annexe C sur les exercices d'étirement).

Chapitre 2

PLANIFICATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



La mise en œuvre de l'activité physique quotidienne exige planification et créativité pour garantir à chaque élève la possibilité de faire chaque jour une activité intéressante et sécuritaire qui encourage l'adoption de comportements sains pour la vie.

Pour planifier l'activité physique quotidienne, le personnel enseignant doit se fonder sur les plans et objectifs de l'école qui appuient cette initiative au chapitre, notamment, de la coordination des installations, des modèles de mise en œuvre et des ressources. Il doit aussi connaître tous les lieux disponibles (p. ex., espaces extérieurs, salle d'activité, salle polyvalente, salle de classe, gymnase) et les différentes approches possibles.

Tout programme d'activité physique quotidienne doit tenir compte de facteurs comme la sécurité, l'inclusion de tous les élèves, l'emploi du temps et l'utilisation des installations. Le personnel enseignant trouvera dans ce chapitre des renseignements qui devraient l'aider à incorporer l'activité physique quotidienne à la journée d'enseignement.

Exigences liées à l'activité physique quotidienne (APQ)

- L'APQ doit comporter au moins 20 minutes par jour d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse.
- L'APQ doit se dérouler durant le temps d'enseignement.
- L'APQ peut avoir lieu à divers endroits, que ce soit en salle de classe, à l'extérieur, au gymnase ou dans une salle polyvalente.

LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Avant de commencer l'activité physique quotidienne, les enseignantes et enseignants doivent connaître les politiques, procédures et lignes directrices en matière de sécurité établies par l'école et le conseil, y compris les directives applicables à chaque sport. Ils peuvent juger bon de consulter la directrice ou le directeur d'école avant de commencer les activités avec les élèves.

La sécurité doit être au centre de la planification et de la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne pour les élèves. La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son personnel. Il faut cerner les risques prévisibles et établir des procédures pour aider à prévenir ou à réduire au minimum les risques d'accident ou de blessure. Le personnel enseignant doit disposer d'une information à jour sur la sécurité et faire preuve de bon sens et de prévoyance. C'est aussi grâce à une supervision efficace et à l'application de règles précises en ce qui a trait au déroulement des activités et à l'utilisation des installations et du matériel qu'on pourra gérer les risques.

« L'école doit assurer à ses élèves le plus haut degré de sécurité possible tout en leur permettant de participer à une vaste gamme d'activités stimulantes. Les lignes directrices de l'école sur la sécurité devraient énoncer les précautions à prendre pour chaque activité en ce qui a trait à l'équipement, à la tenue vestimentaire, aux règlements et à la supervision. »

– Le curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé, 1998, p. 5.

Conseils de sécurité

- Connaître les politiques du conseil en matière de sécurité et s'appuyer sur les politiques et documents connexes appropriés.
- Prévoir des pratiques d'enseignement sécuritaires et les mettre en œuvre avec soin.
- Souligner l'importance de la sécurité et des pratiques sécuritaires aux élèves et à leurs parents.
- Établir des attentes et des routines cohérentes.
- Mettre en œuvre et appliquer des pratiques sécuritaires.

Le personnel enseignant doit choisir des activités adaptées à l'âge des élèves, assurer une progression appropriée du niveau de difficulté, et voir à ce que les installations et le matériel soient utilisés de façon sécuritaire. L'adoption de pratiques sécuritaires dans la planification et l'animation permettra de réduire les risques et d'éviter les blessures. L'activité physique quotidienne doit attiser le désir inné qu'ont les enfants d'explorer, d'expérimenter et de créer. Elle offrira à tous les élèves la possibilité d'être physiquement actifs dans un cadre sécuritaire et agréable, contribuant à renforcer leur confiance en eux-mêmes.

Les élèves et leurs parents doivent sentir que l'école se préoccupe de sécurité. Une foule d'éléments divers contribuent à établir ce climat de confiance, par exemple, lorsque les élèves constatent l'application de mesures de sécurité en classe ou lorsque les parents reçoivent de l'information sur les dispositions prises par l'école en matière de sécurité.

Les lignes directrices en matière de sécurité figurent à l'annexe A de ce document.

PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Considérations générales

L'activité physique quotidienne offre aux élèves de tous les niveaux d'habileté la chance de participer avec leurs camarades à des activités agréables, adaptées à leur stade de développement. Certains élèves pourraient avoir besoin d'un soutien ou d'une aide supplémentaire pour participer aux activités. Leur participation continue leur permettra toutefois de bénéficier des avantages associés sur le plan de la santé, du rendement scolaire et de la vie sociale.

Une bonne planification aidera à garantir l'inclusion et la sécurité de l'ensemble des élèves. Tous, indépendamment de leurs capacités, devraient pouvoir participer à l'activité physique quotidienne, en tirer du plaisir et connaître du succès. La communication avec les parents et d'autres membres du personnel de l'école sera primordiale pour déterminer, le cas échéant, les adaptations nécessaires pour permettre la participation de certains élèves. Il serait préférable d'engager ce dialogue dès l'élaboration des plans d'enseignement individualisés (PEI) des élèves.³ Une communication suivie aide à évaluer les progrès et à assurer une mise en œuvre efficace des PEI. Le personnel enseignant responsable de l'activité physique quotidienne doit prévoir les activités en s'inspirant de la conception universelle de l'apprentissage. Cette conception part du principe que les aménagements destinés à un groupe cible peuvent aussi aider les autres. Un enseignement fondé sur ce principe peut répondre aux besoins particuliers d'un éventail d'élèves. Modifiable et souple, il accroît les possibilités de réussite de tous les élèves.

Pour les élèves ayant des besoins particuliers, il sera essentiel que le personnel enseignant chargé de l'activité physique quotidienne collabore étroitement avec l'enseignant responsable de l'éducation physique. Tout le personnel doit connaître la nature de l'information versée au PEI.

- *Renseignements sur l'élève* – par exemple, son âge; son niveau d'habileté général; son niveau de conditionnement physique; les difficultés (mobilité, perception,

« Dans le cadre de la planification et de la mise en œuvre du curriculum, il importe de reconnaître les besoins des élèves en difficulté et de leur fournir des programmes et des services appropriés [. . .] Le programme éducatif du PEI de l'élève se fonde sur une évaluation continue et est modifié en conséquence. »

– Le curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé, 1998, p. 8.

3. Toute collecte, utilisation ou divulgation de renseignements personnels doit être conforme à la *Loi sur l'accès à l'information municipale et la protection de la vie privée*, ainsi qu'aux politiques figurant au *Dossier scolaire de l'Ontario : Guide*, 2000.

attention, aptitudes sociales, etc.) qui peuvent avoir un impact sur l'activité physique quotidienne; son attitude à l'égard de la vie active; son expérience antérieure de l'activité physique.

- **Sources de soutien** – par exemple, le personnel du conseil scolaire, la direction de l'école, les organismes professionnels, la famille, les camarades, les bénévoles, les adjoints au programme, les aide-enseignants.
- **Exigences particulières en matière de sécurité** – par exemple, la nécessité possible de plans d'urgence.

En outre, le personnel enseignant doit s'acquitter des responsabilités décrites ci-dessous.

- **Apporter les adaptations individuelles requises**, telles qu'indiquées dans le PEI de l'élève.
- **Choisir les activités et installations appropriées.**
- **Prévoir les adaptations nécessaires** (ou les modifications s'il faut évaluer une attente du curriculum). Il pourrait être nécessaire d'adapter ou de modifier le matériel, la complexité des habiletés, les règles et l'utilisation des locaux.
- **Mettre en œuvre et évaluer** les activités physiques et les contrôles de sécurité.

Il faut se rappeler qu'il n'est pas toujours nécessaire d'apporter des adaptations. Si des adaptations sont apportées, on s'efforcera dans la mesure du possible de préserver l'intégrité de l'activité pour la classe. Une gamme d'adaptations sont possibles, allant des plus minimales aux très importantes. Celles qui contribuent au succès des élèves ayant des besoins particuliers sans altérer le programme pour les autres sont les plus souhaitables. Pour adapter une activité, on prendra en considération les capacités et les expériences antérieures de l'ensemble des élèves. Le personnel enseignant qui planifie des activités doit envisager d'y apporter les modifications nécessaires pour que tous les élèves puissent y participer. Dans certains cas, il peut être nécessaire d'apporter des adaptations pour un ou une élève en particulier. Exceptionnellement, l'élève pourra prendre part à une activité parallèle. Voici quelques adaptations possibles pour que les élèves ayant des besoins particuliers puissent participer aux activités de classe :

- **Aucune adaptation requise à l'activité de la classe.** L'élève ayant un handicap physique peut être capable de participer à une activité donnée sans qu'il soit nécessaire d'apporter des adaptations.
- **Adaptation de l'activité pour toute la classe.** Une partie de soccer peut être disputée sur un terrain de taille réduite pour que l'élève dont la mobilité est réduite puisse jouer avec le reste de la classe.
- **Adaptation de l'activité pour un ou une élève seulement.** L'élève ayant une incapacité participe à l'activité de la classe moyennant certaines adaptations au matériel, aux règles ou à la complexité de l'habileté.
- **Activité parallèle.** L'élève ayant des besoins particuliers peut participer à une activité semblable à celle de la classe, mais à son propre niveau.

Adaptations pour les élèves ayant des besoins particuliers⁴

Il est important de préciser que l'élève ayant des besoins particuliers n'aura pas toujours besoin des mêmes adaptations. Le type d'adaptation requise variera d'une leçon et d'une unité d'apprentissage à l'autre en fonction de l'activité, des capacités de l'élève et de son expérience antérieure. Sont énumérées ci-après et réparties sous les rubriques appropriées diverses possibilités d'adaptation pour permettre ou favoriser la participation des élèves ayant des besoins particuliers à l'activité physique quotidienne.

Conseils en matière d'inclusion

- **Aide des camarades** Le jumelage peut contribuer à améliorer la confiance des élèves en eux-mêmes, indépendamment de leurs capacités.
- **Aire de jeu** Modifier les dimensions de l'aire de jeu et la distance entre les élèves pour permettre à tous de participer.
- **Matériel** Le poids et la taille du matériel doivent permettre à tous les élèves de participer.

En matière de planification et d'achat de matériel, il faut tenir compte des besoins de tous les élèves.

L'inclusion est une participation véritable à l'acquisition de nouvelles habiletés où chaque participant se sent accepté et appuyé par ses camarades. L'inclusion signifie être membre du groupe plutôt qu'un visiteur occasionnel. L'inclusion procure un sentiment de succès à tous.

– Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, traduction libre.

4. Les suggestions figurant dans cette section ont été adaptées de *Intégration en mouvement : La vie active par l'éducation physique*, document publié par l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (www.ala.ca), et des présentations faites aux ateliers offerts par Active Living Resource Centre for Ontarians with a Disability (www.ala.on.ca).

Temps

- Autoriser des pauses fréquentes.
- Permettre aux élèves de tenir un objet (p. ex., une balle ou un ballon) plus longtemps.
- Permettre des frappes ou des rebonds additionnels (p. ex., au volleyball).
- Diminuer la durée d'une partie.
- Permettre à l'élève de commencer avant les autres.

Matériel

- Utiliser des ballons plus gros, plus légers et moins durs pour ralentir une activité et ainsi donner plus de temps aux élèves pour réagir (p. ex., utiliser un ballon de plage plutôt qu'un ballon de soccer).
- Utiliser des balles plus légères, plus petites et moins dures, qui s'attrapent plus facilement.
- Utiliser un matériel de frappe plus court et plus léger (p. ex., des bâtons de baseball en mousse), qui donnera plus de contrôle aux joueurs.
- Utiliser des bornes plates pour faciliter la manœuvre des fauteuils roulants ou des marchettes.
- Pour les lancers, utiliser du matériel facile à tenir (p. ex., sacs de pois, balles de mousse ou anneaux).
- Tenir les activités sur une surface plane et dure, comme un plancher ou une surface asphaltée, ce qui facilitera le déplacement des élèves utilisant un fauteuil roulant, des béquilles, une marchette, etc.
- Utiliser des repères visuels pour les participants qui ont une déficience auditive. Par exemple, utiliser à la fois un drapeau et un sifflet pour signaler le départ et l'arrêt ou, encore, pour indiquer que le numéro ou le nom d'un ou d'une élève est appelé ou que la musique a cessé.
- Dans un jeu de poursuite (chat ou tague) ou des activités similaires, utiliser une pièce de mousse pour étendre la portée.
- Demander aux élèves de porter des dossards pour que les joueurs d'une même équipe se reconnaissent plus facilement.
- Si la mobilité d'un ou d'une élève est réduite, faire jouer tous les élèves sur des plateaux roulants ou dans des fauteuils roulants, si l'école en possède.

Aire de jeu

- Réduire les dimensions de l'aire de jeu.
- Augmenter le nombre de joueurs par équipe, de manière à réduire le mouvement requis de chacun.
- Placer des barrières autour d'un groupe pour empêcher le ballon d'aller trop loin.
- Dans les activités avec un ballon ou une balle, placer devant un mur l'élève qui a de la difficulté à attraper.

Nombre d'élèves

- Pour les jeux où il y a de la course, avoir recours au jumelage où chaque partenaire couvre une partie du circuit.
- Dans un jeu de poursuite (chat ou tague), l'élève et son partenaire courent séparément, et il faut toucher les deux pour les éliminer.

Programmation

- Créer des stations pour que différentes activités soient disponibles.
- Offrir une gamme d'activités adaptées à différents niveaux d'habileté.
- Jumeler ou grouper les élèves selon leurs capacités.
- Permettre aux élèves de faire plusieurs essais et d'utiliser différentes méthodes.
- Privilégier les activités qui n'exigent pas trop d'habiletés spécialisées.
- Utiliser des jeux préparatoires pour améliorer l'habileté des élèves et leurs chances de succès.

- Permettre aux élèves de donner des coups de pied à un ballon ou de le lancer plutôt que de le frapper.
- Dans les jeux comportant des passes, s'assurer que chaque élève a la chance d'effectuer un certain nombre de passes.
- Dans les activités rythmiques, utiliser des bâtons, ballons, tambourins, rubans et foulards pour aider les élèves à exprimer le rythme.
- Procéder ainsi pour les élèves ayant une déficience visuelle :
 - avoir recours à des couleurs vives ou contrastantes pour marquer les limites;
 - utiliser du matériel aux couleurs contrastantes;
 - avoir recours au son pour identifier les membres d'une équipe (p. ex., taper des mains, appeler, porter une clochette au poignet);
 - les faire courir avec un guide, chacun tenant un bout d'une corde.

Consignes

Si un ou une élève a du mal à comprendre quoi faire, on pourra essayer l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- S'assurer d'avoir l'attention de l'élève avant de donner les consignes (p. ex., en établissant un contact visuel).
- Demander à l'élève de répéter les consignes pour vérifier qu'elles ont bien été comprises.
- Envoyer à la maison une description de l'activité pour que l'élève puisse s'exercer seul avant d'y participer devant ses camarades.
- S'assurer que les élèves ont la possibilité de revoir et de répéter.
- Démontrer l'habileté qu'on cherche à faire acquérir aux élèves.
- Donner des consignes claires, brèves et précises.
- Utiliser des questions incitatives.
- Recourir à des jeux coopératifs demandant peu d'organisation pour enseigner l'habileté.
- Rendre une activité plus accessible en la divisant en une série de tâches distinctes.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA PLANIFICATION D'ACTIVITÉS DESTINÉES AUX ÉLÈVES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Sont répertoriés ci-dessous un ensemble d'éléments à considérer et de conseils pratiques qui vous aideront à mieux planifier les activités destinées aux élèves ayant des besoins particuliers.

- Passer en revue le PEI de l'élève pour prendre connaissance de ce qui suit :
 - Renseignements consignés sur les besoins particuliers de l'élève;
 - Résultats des évaluations récentes, y compris ceux des évaluations des habiletés de l'élève;
 - Précautions à prendre sur le plan médical et activités contre-indiquées;
 - Adaptations exigées;
 - Matériel spécial;
 - Autres considérations.
- Établir une étroite collaboration avec l'enseignante ou l'enseignant d'éducation physique et le personnel ressource de manière à partager l'information et à coordonner l'utilisation de stratégies d'enseignement.
- Sensibiliser les élèves de la classe aux besoins particuliers de leur camarade.
- Établir des routines ou des protocoles de classe impliquant l'élève.
- Élaborer des outils d'évaluation adaptés et se familiariser avec les modes d'évaluation et de communication du rendement les mieux adaptés au cas de l'élève.
- Évaluer le rendement de l'élève sur une base continue et proposer au besoin des modifications aux attentes d'apprentissage.
- Faire preuve de souplesse dans vos stratégies et approches et rajuster le tir au besoin.
- À la fin de chaque unité d'apprentissage, faire le point sur la pertinence des activités organisées ainsi que sur le matériel et les installations utilisés à la lumière du degré de participation de l'élève en vue d'apporter les correctifs nécessaires.

PROGRAMMATION ET HORAIRES

Planification et organisation de l'activité physique quotidienne

La planification et l'organisation de l'activité physique quotidienne pourront se faire de différentes façons à l'école et au sein d'une classe. On veillera bien entendu à ce que l'activité physique ait lieu durant les heures de classe.

Les jours où il n'y a pas de gymnase, de salle polyvalente ou d'espace extérieur disponible, la séance d'activité physique quotidienne pourra se dérouler ailleurs (p. ex., dans la salle de classe). Chaque séance doit inclure une activité d'intensité modérée à vigoureuse pour accroître la fréquence cardiaque et la maintenir pendant un certain temps.

Pour toutes les séances d'activité physique quotidienne, il faut prévoir des exercices d'échauffement et de retour au calme. L'échauffement est important, car il permet d'accroître l'apport sanguin aux principaux groupes de muscles et de prévenir les blessures graves aux muscles. Après des activités soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse – qui visent à améliorer la condition cardiorespiratoire en général ainsi que la force et l'endurance musculaires – les exercices de retour au calme servent à rabaisser la fréquence cardiaque à son niveau de repos.

On pourra planifier et coordonner l'activité physique quotidienne en faisant preuve de créativité au niveau de la classe, de l'école et du conseil scolaire. Il sera en effet possible d'intégrer fréquemment la séance d'activité physique quotidienne (20 minutes) aux classes d'éducation physique. En pareil cas, il n'y aura pas lieu de prévoir une séance d'activité physique. Par contre, les jours où il est impossible de le faire ou encore les jours où il n'y a pas de classe d'éducation physique prévue à l'horaire, il faudra intégrer au temps d'enseignement au moins 20 minutes d'activité physique soutenue, ce qui pourra se faire en retranchant le même nombre de minutes de chacune des périodes de la journée, par exemple, s'il y a sept périodes dans la journée, on peut réduire chaque période de 3 minutes pour accumuler les 20 minutes nécessaires. Les écoles peuvent aussi prévoir l'activité physique quotidienne à différents moments de la journée, par exemple, durant la 1^{re} période du lundi, la 2^e période du mardi, la 3^e période du mercredi, et ainsi de suite. De cette façon, l'activité physique quotidienne n'empiéterait sur une période donnée qu'une fois par cycle. (Voir les 3 modèles de grille horaire proposés à l'annexe B de ce document.)

Voici quelques façons d'intégrer l'activité physique quotidienne au programme.

L'activité physique quotidienne durant une classe d'éducation physique

L'activité physique quotidienne ne constitue qu'un élément d'un programme d'éducation physique et santé de qualité et ne doit aucunement remplacer les classes d'éducation physique. On incite donc le personnel enseignant à n'intégrer l'activité physique quotidienne aux classes d'éducation physique que si les élèves peuvent y exercer une activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, pendant au moins 20 minutes.

La durée de la classe d'éducation physique variera en fonction du niveau des élèves, des installations disponibles ainsi que de l'activité elle-même. La composante « Mise en application des habiletés/activité physique » d'une classe d'éducation physique offre la possibilité d'au moins 20 minutes d'activité physique soutenue. Ces classes doivent comprendre des exercices d'échauffement, l'acquisition et l'application d'une habileté ainsi qu'une période de retour au calme pour que les élèves puissent apprendre, pratiquer et démontrer les compétences et stratégies nécessaires associées au programme-cadre d'éducation physique et santé.

**EXEMPLE DE PLAN DE LEÇON –
Séance d'APQ durant la classe d'éducation physique**

Échauffement : 3 à 5 minutes

Acquisition des habiletés : 10 à 20 minutes

**Mise en application des habiletés/
activité physique** : 15 à 30 minutes

Retour au calme : 3 à 5 minutes

La composante mise en application des habiletés/activité physique pourrait offrir 20 minutes d'activité physique soutenue.

**L'activité physique quotidienne en dehors des classes
d'éducation physique**

Le ou la titulaire de classe dispose de plusieurs stratégies pour intégrer l'activité physique quotidienne à son horaire. En voici quelques-unes à titre d'exemple.

- Intégrer l'activité physique quotidienne pour renforcer les compétences en littératie et numératie. Les élèves ont ainsi l'occasion d'approfondir par l'action leur compréhension des notions enseignées dans le cadre des programmes de français et de mathématiques.
- Intégrer d'autres matières à l'activité physique quotidienne. Cette stratégie permet aux élèves d'apprendre par l'activité physique certaines notions enseignées dans d'autres domaines du curriculum.
- Intégrer certaines attentes rattachées au programme-cadre d'éducation physique et santé à une ou plusieurs autres matières. Les élèves ont alors l'occasion d'être physiquement actifs dans le cadre d'une unité ou d'une leçon intégrée ainsi que d'être évalués en fonction des attentes des deux matières.
- Réserver du temps pour l'activité physique quotidienne. Cette stratégie offre au ou à la titulaire de classe plus de souplesse pour prévoir l'activité physique quotidienne.

**EXEMPLE DE PLAN DE LEÇON –
Séance d'APQ en dehors de la classe d'éducation physique**

Séance de 20 minutes

Échauffement (2 à 3 min)

Activité d'intensité modérée à vigoureuse
(15 à 16 min)

Retour au calme (2 à 3 min)

L'activité physique quotidienne au niveau de l'école

L'activité physique quotidienne peut être intégrée de différentes façons à l'horaire de toute l'école, par exemple :

- Elle peut avoir lieu dans chacune des classes après les annonces du matin ou de l'après-midi.
- Elle peut avoir lieu à l'échelle de l'école en réunissant tous les élèves au gymnase ou à l'extérieur, suivant un horaire établi.
- Elle peut être programmée à divers temps suivant un cycle de sept jours de manière à ne pas perturber l'enseignement d'une matière donnée.
- Elle peut s'inscrire dans le cadre d'événements spéciaux prévus à l'horaire de la journée de classe (p. ex., célébrations saisonnières, rallyes scolaires, événements communautaires).

UTILISATION DES INSTALLATIONS

L'activité physique quotidienne peut avoir lieu à différents endroits. Les pages qui suivent contiennent des conseils et des suggestions sur les meilleures façons d'utiliser les installations, les locaux à envisager et leurs avantages respectifs, la gestion des classes et des stratégies pour régler les problèmes dans chaque cas.

Conseils généraux sur la meilleure façon d'utiliser les installations

- Maximiser le nombre de cours d'éducation physique assez longs pour inclure les 20 minutes d'activité physique quotidienne requises.
- Tenir l'activité physique quotidienne dans un lieu approprié (à l'extérieur, dans une salle polyvalente, dans des installations communautaires, etc.).
- Planifier et organiser la salle de classe de manière appropriée et sécuritaire.
- Repérer d'autres installations pouvant être utilisées au cas où les lieux habituels ou préférés ne seraient pas disponibles, et en déterminer la disponibilité à l'avance.
- Envisager l'horaire d'une façon globale, en considérant toute l'école. Communiquer à l'avance les heures où une classe utilisera une installation pour que les autres titulaires de classe puissent planifier leur horaire en conséquence. N'oubliez pas de leur indiquer aussi les changements pour qu'ils puissent profiter des installations qui se seraient libérées.
- Jumeler deux ou plusieurs classes pour l'activité physique quotidienne quand les installations sont assez grandes pour le permettre, au lieu d'essayer de trouver des locaux séparés pour chaque classe.

Salles de classe

Avantages

- Il n'est pas nécessaire de déplacer la classe pour les activités physiques.
- Il est possible de pratiquer l'activité physique n'importe quand, sans avoir au préalable réservé des installations.
- La salle de classe offre des possibilités d'activité physique spontanée.
- On ne risque pas qu'une autre classe ait réservé l'espace en même temps.

Conseils pour la gestion de classe

- Définir clairement les attentes avant le début de l'activité physique en classe.
- Établir une procédure pour s'assurer que la salle de classe est un lieu sûr pour l'activité physique (p. ex., en vérifier que les planchers sont propres et libres de tout petits objets avant de commencer l'activité).
- Établir des signaux de départ et d'arrêt et veiller à ce que les élèves les connaissent.
- Donner des instructions aux élèves pendant qu'ils sont encore à leur pupitre et avant de distribuer le matériel.

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
<ul style="list-style-type: none"> ● Trop de meubles (pupitres, chaises) ● Salle trop petite ● Trop d'élèves 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités stationnaires. ● Organiser la classe de manière à ce qu'il soit facile de pousser les pupitres sur le côté ou de les grouper pour libérer de l'espace. ● Désigner des espaces où les élèves pourront être physiquement actifs.

Surface du plancher (p. ex., plancher glissant, tuiles)	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser des carpettes ou des surfaces antidérapantes pour l'activité physique. ● Veiller à ce qu'on balaie régulièrement et à ce que le plancher de la classe soit propre.
Risque de dommages aux lumières, aux fenêtres, aux ordinateurs	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliser du matériel approprié (disque volant d'intérieur, balles de mousse, papier, etc.). ● Ne pratiquer que des activités appropriées pour une salle de classe.
Pas de matériel approprié dans la classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités qui exigent peu ou pas de matériel. ● Mettre du matériel approprié à la disposition du personnel enseignant pour utilisation dans les salles de classe (p. ex., carrousel, conteneur ou matériel commun pour un groupe de classes). ● Créer une liste du matériel pouvant être entreposé à proximité pour que les classes puissent y avoir rapidement accès.
Trop de bruit	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire jouer de la musique pour centrer l'attention des élèves sur l'activité. ● Si d'autres classes risquent d'être dérangées par le bruit de l'activité physique quotidienne, informer les titulaires de ces classes du moment où elle doit avoir lieu.
Aération défectueuse	<ul style="list-style-type: none"> ● Prévoir l'activité avant le déjeuner ou à la fin de la journée pour que la salle de classe puisse être aérée avant d'être réutilisée. ● Faire fonctionner les ventilateurs et garder les fenêtres ouvertes si l'école n'est pas climatisée.

Espaces polyvalents

Ces espaces comprennent les salles d'activité, les couloirs, les salles de classe vides, les espaces libres, la bibliothèque, les forums et les auditoriums.

Avantages

- Ces espaces offrent un lieu de rechange pour l'activité physique quand le gymnase est utilisé ou quand la météo ne se prête pas à la pratique d'activités à l'extérieur.
- L'utilisation de ces espaces renforce l'idée que l'activité physique peut avoir lieu n'importe où, n'importe quand.
- Certaines écoles n'ont pas de gymnase, et les installations polyvalentes sont essentielles à la pratique de l'éducation physique et de l'activité physique.

Conseils pour la gestion de classe

- Informer les élèves qu'ils doivent éviter de déranger les autres classes en élevant la voix ou en faisant plus de bruit que nécessaire.

- Les informer du degré de participation acceptable compte tenu du lieu.
- Adopter un signal qui servira à attirer l'attention des élèves une fois dans le lieu d'activité.

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
Espace trop restreint et plafond trop bas	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités pouvant se pratiquer dans un espace restreint. ● Choisir des activités qui exigent peu ou pas de matériel.
Matériel entreposé dans la salle	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire placer le matériel à l'extérieur, sur le côté (ou, s'il y a lieu, au centre) pendant l'activité physique. ● Utiliser des barrières ou des cônes pour signaler les zones à éviter (murs et obstacles).
Lieu passant (p. ex., un couloir)	<ul style="list-style-type: none"> ● Créer un système pour informer les autres classes quand un couloir ou une aire d'utilisation générale doit servir à l'activité physique quotidienne. ● Placer des affiches à l'entrée pour demander aux autres élèves de faire un détour si possible.

Gymnase

Avantages

- Le gymnase offre un grand espace ouvert, idéal pour l'activité physique.
- Il est facile de déterminer quand le gymnase est utilisé pour les classes d'éducation physique.
- Les élèves connaissent déjà la marche à suivre dans le gymnase.
- Le matériel est facile d'accès.
- Le gymnase est souvent disponible quand d'autres classes choisissent de tenir les cours d'éducation physique à l'extérieur.

Conseils pour la gestion de classe

- Établir pour l'école au complet une seule et même procédure pour l'entrée et la sortie du gymnase, l'arrêt des activités et la distribution du matériel.
- Établir d'avance les groupes pour accélérer les choses.
- Mettre en place un plan d'urgence en cas d'accident et voir à ce qu'une trousse de premiers soins soit accessible.
- Déterminer clairement les attentes en matière de comportement et les sanctions prévues.
- Établir une routine qui garantit que les élèves sont prêts à être physiquement actifs quand ils entrent dans le gymnase (p. ex., port de vêtements et de chaussures appropriés).

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
Gymnase utilisé par une autre classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Diviser (si possible) le gymnase en sections pour que plus de classes puissent l'utiliser. ● Combiner plusieurs classes et choisir une activité physique pouvant se pratiquer avec un grand nombre d'élèves (p. ex., programme de conditionnement physique).
Gymnase réservé pour des assemblées ou des concerts	<ul style="list-style-type: none"> ● Concevoir une procédure efficace de montage et de démontage du matériel pour maximiser l'utilisation du gymnase. ● Faire d'autres arrangements à l'avance lorsque le gymnase n'est pas disponible. ● Libérer le gymnase en utilisant d'autres salles pour les présentations plus petites. ● Voir à ce que les assemblées n'aient pas toujours lieu à la même période ou le même jour.
<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel non disponible au moment voulu ● Matériel insuffisant 	<ul style="list-style-type: none"> ● Prévoir du temps pour vérifier la bonne organisation et gestion du matériel. ● Faire l'inventaire du matériel requis par la classe pour l'activité physique quotidienne.
Les cours d'éducation physique sont donnés à l'extérieur ou dans d'autres installations, et le reste du personnel enseignant ne sait pas que le gymnase est disponible.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mettre en place un système de communication pour informer le personnel enseignant de la disponibilité du gymnase et permettre à d'autres classes d'en bénéficier quand il est libre.

Espaces extérieurs

On peut utiliser n'importe quel espace sur le terrain de l'école, y compris les champs, le revêtement bitumineux ou tout autre espace sécuritaire.

Avantages

- Les espaces extérieurs élargissent les possibilités d'activité physique.
- Ils donnent aux élèves la possibilité d'être actifs dehors. Les activités auxquelles ils participent peuvent les encourager à être plus actifs durant la récréation, le midi et avant ou après l'école.

Conseils pour la gestion de classe

- S'assurer que les élèves connaissent les règles et procédures à suivre avant de les conduire dehors. Donner le plus de consignes possible avant de sortir, car il est plus difficile de se faire entendre à l'extérieur.
- Lorsqu'il est nécessaire de donner des consignes à l'extérieur, demander aux élèves de se tenir le plus près possible et parler en s'adressant aux élèves à l'arrière.
- Veiller à ce que les élèves soient dos au soleil et à ce qu'il n'y ait pas de distractions dans leur champ de vision, de sorte qu'ils puissent bien se concentrer sur les directives.

- Tenir compte du fait qu'il pourrait ne pas être approprié pour les élèves de s'asseoir durant la présentation des directives (p. ex., le gazon pourrait être mouillé). Ils pourront dans ce cas rester debout ou s'appuyer sur un genou.
- Concevoir des moyens sécuritaires de transporter le matériel (p. ex., aide d'élèves, conteneurs).

Difficultés et solutions possibles

Difficultés	Solutions possibles
Impondérables météorologiques	<ul style="list-style-type: none"> ● Se préparer à adapter au besoin la leçon aux conditions météorologiques (p. ex., vent, chaleur, froid, pluie). ● Déterminer s'il fait trop chaud ou trop froid pour une activité physique donnée. ● Enseigner aux élèves à s'habiller en fonction de la météo. Créer une réserve de vêtements pour dépanner au besoin.
Garder l'attention des élèves dans un vaste espace ouvert	<ul style="list-style-type: none"> ● Établir des signaux et les enseigner aux élèves avant de sortir (p. ex., départ, arrêt, urgence).
Garder le compte des élèves dans un vaste espace ouvert	<ul style="list-style-type: none"> ● Fixer et marquer les limites. ● Jumeler les élèves avant de sortir. ● Établir des attentes claires et des signaux pour rassembler des élèves.
Blessures éventuelles	<ul style="list-style-type: none"> ● Établir une procédure pour identifier les blessures subies à l'extérieur et les communiquer au bureau. ● Voir à ce qu'une trousse de premiers soins soit accessible.

« Le personnel enseignant doit veiller à ce que les concepts et les habiletés enseignés soient adaptés à l'âge des élèves et à leur stade de développement, à leurs perceptions, à leurs connaissances, à leurs attitudes, à leur style d'apprentissage et à leurs particularités. Il importe d'utiliser des méthodes d'enseignement variées afin d'amener chaque élève à donner sa pleine mesure. »

– Le curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé, p. 6.

Conseils en matière d'évaluation

- Communiquer les attentes aux élèves et discuter des efforts à déployer et des progrès à réaliser.
- Donner aux élèves assez de temps pour pratiquer.
- Recueillir des données sur le rendement fourni par rapport aux attentes du programme-cadre d'éducation physique et santé.
- Simplifier la collecte et la consignation des données.
- Rattacher l'information recueillie dans le contexte de l'activité physique quotidienne aux évaluations du rendement effectuées dans les classes d'éducation physique et santé.

ÉVALUATION

L'activité physique quotidienne est décrite dans le domaine « vie active » du programme-cadre d'éducation physique et de santé. Pour évaluer le rendement des élèves dans le contexte de l'activité physique quotidienne, il est essentiel de déterminer les attentes et contenus d'apprentissage s'y rapportant, les compétences de la grille d'évaluation du rendement ainsi que les stratégies et instruments d'évaluation appropriés. Par exemple, le personnel enseignant peut évaluer dans quelle mesure les élèves qui participent à un jeu ou pratiquent un sport répondent aux attentes des domaines « vie active » et « habiletés motrices ». Ces habiletés peuvent faire l'objet d'une évaluation plus formelle durant une période d'éducation physique et santé de plus longue durée. Le personnel enseignant peut aussi évaluer les pratiques de sécurité ou les habitudes de vie dans le cadre de l'activité physique quotidienne.

La condition physique d'un ou une élève doit être évaluée par rapport à son niveau de conditionnement initial, car chaque élève se situe à un niveau différent. Les élèves doivent d'ailleurs être encouragés périodiquement à réfléchir à leur propre bien-être physique ou aux progrès réalisés vers l'atteinte des objectifs qu'ils se sont fixés (p. ex., « Après deux mois d'activité physique quotidienne, je peux exécuter un enchaînement complet d'exercices sans m'essouffler. Après quatre mois d'activité physique quotidienne, je peux courir plus vite et plus longtemps dans la cour de récréation. »).

Les attentes doivent être communiquées de manière à ce que les élèves comprennent bien ce qu'on attend d'eux durant les séances d'activité physique quotidienne. Le personnel enseignant doit aussi offrir une rétroaction régulière. Il sera très important, au moment de l'évaluation du rendement des élèves ayant des besoins particuliers, de se reporter à l'information contenue dans leur PEI.

EXEMPLE DE LISTE DE CONTRÔLE POUR LA PLANIFICATION

Pour bien planifier l'activité physique quotidienne de vos élèves, prière de tenir compte des consignes et des conseils suivants.

Généralités

- Connaître les exigences liées à l'activité physique quotidienne.
- Connaître le plan de mise en œuvre du conseil scolaire et de l'école, ainsi que les politiques applicables à l'activité physique, à la sécurité et à l'éducation de l'enfance en difficulté.
- Répertorier les ressources appropriées, les possibilités de perfectionnement professionnel et les sources de soutien disponibles pour aider à mettre en œuvre l'activité physique quotidienne.
- Déterminer les possibilités de partenariat communautaire susceptibles d'appuyer l'activité physique quotidienne (p. ex., conseils de santé, services municipaux de loisirs, organismes communautaires).
- Informer les parents et tuteurs de l'activité physique quotidienne et des événements prévus dans le cadre de cette initiative.

Sécurité

- Connaître les politiques du conseil sur les pratiques en matière de sécurité concernant le matériel, les vêtements, les installations, les règles spéciales et la supervision pour toutes les activités.
- Consulter la direction de l'école s'il y a des élèves qui sont incapables de participer à l'activité physique quotidienne ou dont la participation est limitée (p. ex., en raison de maladie ou de blessure).
- Connaître la procédure à suivre lorsqu'un ou une élève recommence à faire de l'activité physique.

Inclusion de tous les élèves

- Se renseigner sur les cas d'élèves ayant des limitations physiques et sur les stratégies appropriées pour permettre à tous les élèves de participer à l'activité physique quotidienne. Se reporter à l'information figurant dans le plan d'enseignement individualisé des élèves ayant des besoins particuliers.
- Planifier les activités suivant les principes de la conception universelle de l'apprentissage, de sorte que les activités elles-mêmes et les installations conviennent à tous les élèves.

Programmation et horaires

- Incorporer l'activité physique quotidienne à la planification à long terme et l'intégrer aux plans d'unité d'apprentissage et de leçon pour l'ensemble des matières dans la mesure du possible.
- Prévoir du temps pour l'activité physique quotidienne dans l'horaire des classes.
- Intégrer l'activité physique quotidienne aux activités de littératie et de numératie et exploiter les possibilités d'apprentissage intégré dans les diverses matières, y compris l'éducation physique.

Utilisation des installations

- Connaître toutes les installations scolaires et communautaires disponibles pour l'activité physique quotidienne.
- Connaître les pratiques sécuritaires applicables aux installations utilisées pour l'activité physique quotidienne, et signaler toute préoccupation en matière de sécurité.

Évaluation

- Inventorier les attentes du programme-cadre d'éducation physique et santé qui se rapportent à la performance de l'élève dans le contexte de l'activité physique quotidienne.
- Recueillir des données permettant d'évaluer les progrès accomplis par l'élève sur le plan de la condition physique.
- Encourager les élèves à évaluer leurs propres progrès.

Chapitre 3

ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES



Instaurer l'activité physique quotidienne dans les écoles veut dire bien plus que faire simplement bouger les élèves. Il importe de mettre en place des pratiques qui contribuent à créer un cadre sécuritaire et motivant pour l'activité physique et d'offrir aux élèves la possibilité de participer à une multitude d'activités physiques qui comprennent un échauffement, une période d'activité d'intensité modérée à vigoureuse et une période de retour au calme.

Le personnel enseignant veillera à ce que les élèves disposent de toute l'information dont ils ont besoin pour participer aux activités physiques quotidiennes et que les procédures appropriées soient suivies pendant que les élèves sont actifs.

Stratégies d'enseignement générales⁵

La sécurité des élèves sera la considération première dans toute activité physique. Voici quelques lignes directrices qui faciliteront la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne.

- Enseigner les règles et les procédures dès le début des classes d'éducation physique et santé et des séances d'activité physique quotidienne (p. ex., franc-jeu, sécurité, respect d'autrui).
- S'assurer que, pour leur propre sécurité, les élèves connaissent les règles et les procédures à suivre dans les lieux d'activité physique, y compris la salle de classe.
- S'assurer que les élèves sont habillés de façon appropriée pour l'activité physique quotidienne.
- Décrire les attentes et contenus d'apprentissage qui se rapportent à l'activité physique pour que les élèves puissent assumer leur part de responsabilité.
- Voir à ce que les élèves écoutent attentivement les instructions qui leur sont données. Quand des consignes ou des explications sont données aux élèves par un meneur, s'assurer que tous puissent voir celui-ci, et vice versa. À l'extérieur, voir à ce que les élèves ne soient pas aveuglés par le soleil.
- Prendre soin d'établir des signaux clairs de départ et d'arrêt. Les sifflets peuvent être utiles, mais il ne faut pas en abuser. Le signal de départ est tout aussi important que celui d'arrêt (p. ex., « Quand je dis "Partez!", vous pouvez entreprendre l'activité. »). Utiliser des signaux sonores ou visuels, voire une combinaison des deux, s'il y a lieu (p. ex., arrêtez la musique tout en levant la main). Quand les élèves respectent les signaux, ils prêtent attention et jouent plus longtemps.
- Identifier clairement les limites à respecter au cours des activités au moyen de repères visuels, comme des lignes sur le plancher ou des cônes.
- Maintenir entre les groupes un espace suffisant pour qu'ils ne se gênent pas durant les activités.

5. Bon nombre des stratégies et suggestions présentées dans ce chapitre ont été adaptées de : OPHEA, *H&PE Curriculum Support Documents, Grades 1 to 8*, 2000.

Emploi de la musique

La musique peut constituer un excellent élément de motivation lors des activités. Jouez de la musique entraînante à tempo rapide pendant l'échauffement pour pousser les enfants à se déplacer rapidement et avec énergie. Pendant le retour au calme, jouez de la musique plus lente et plus calme pour contribuer à créer un climat de détente. Permettre aux enfants de choisir eux-mêmes la musique (à l'intérieur de certaines limites) peut avoir un impact très favorable sur l'ambiance dans la classe.

Stratégies pour motiver les élèves

Il y a plusieurs façons d'encourager les élèves à être physiquement actifs. Voici quelques suggestions.

- Faire en sorte que l'activité physique soit amusante.
- Montrer de l'enthousiasme et donner des encouragements.
- Voir à ce que les élèves se sentent suffisamment à l'aise pour poser des questions et discuter de leurs préoccupations.
- Donner des directives brèves et simples pour maximiser la période d'activité et garder l'intérêt des élèves.
- Donner aux élèves une occasion de communiquer avec leurs camarades tout en étant physiquement actifs.
- Établir des cibles réalistes pour chaque élève et modifier au besoin les habiletés et les activités.
- Féliciter les élèves lorsqu'ils exécutent bien les exercices et leur offrir continuellement des critiques constructives.
- Faire participer les élèves à la planification des activités physiques et leur donner un certain choix.
- Trouver les moments appropriés pour enseigner les activités physiques et faire comprendre aux élèves comment les incorporer dans leur quotidien de façon permanente.
- Faire en sorte que les élèves puissent rendre les activités plus exigeantes s'ils le veulent.
- Veiller à ce que les activités et les installations permettent la participation de tous les élèves.
- Donner aux élèves l'occasion d'apprendre de manière kinesthésique des notions touchant à différents sujets.

Formation de groupes pour les activités

Il est important de recourir à diverses méthodes pour diviser la classe en groupes ou en équipes, afin d'assurer une certaine variété et de donner aux élèves l'occasion de faire équipe avec des camarades différents. Il ne faut jamais choisir de capitaines ni laisser les élèves décider eux-mêmes de la composition des équipes. Des jeux tout simples peuvent servir à former les groupes. En voici quelques exemples.

Le sifflet mélangeur

Demander aux élèves de jogger sur place. Au son du sifflet, les élèves forment des groupes correspondant au nombre de coups de sifflet donnés. (Cette méthode peut être remplacée par l'appel de chiffres.)

Partenaires

Toute méthode de sélection des partenaires peut également servir à diviser une classe en deux équipes. Voici quelques possibilités.

- *Choisissez votre partenaire.* Si les élèves choisissent leur propre partenaire, deux équipes peuvent être constituées en regroupant simplement les paires jusqu'à avoir suffisamment d'élèves pour former une équipe; le reste des paires formera la seconde. On peut aussi séparer les partenaires de sorte qu'un se range dans une équipe et le second, dans l'autre. Si les élèves choisissent leur propre partenaire, il faut désigner une aire d'attente, où tout élève sans partenaire pourra aller pour s'en trouver un. Il faut s'assurer que les mêmes élèves n'aboutissent pas toujours dans l'aire d'attente. Si tel est le cas, la méthode de formation des groupes doit être changée.

- *Ligne A, ligne B.* Demander aux élèves de former deux lignes; chacune deviendra une équipe. La fois suivante, il suffira de regrouper ensemble la première moitié de chaque ligne pour former une équipe et la seconde moitié, pour former l'autre.
- *Dos à dos.* Demander aux élèves de se placer le plus rapidement possible dos à dos par paire (épaules contre épaules ou coudes à coudes). Cette méthode favorise une sélection rapide et fréquente. Par exemple, pour constituer deux équipes à quelque stade que ce soit, on demandera à un membre de chaque paire de rester debout tandis que l'autre s'assoit; ceux qui sont restés debout iront à un endroit et ceux assis, à un autre.
- *Similitudes.* Demander aux élèves de trouver un partenaire ayant les mêmes chaussures, un chandail ou des cheveux de la même couleur, le même mois de naissance, et ainsi de suite.

Vue d'ensemble des activités

Les activités présentées ci-après se déroulent en trois temps; elles sont constituées d'une période d'échauffement, d'une période d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse et d'une période de retour au calme. Elles pourront être réutilisées tout au long de l'année. La répétition des mêmes activités au cours d'un mois, par exemple, permettra aux élèves de se familiariser avec ces activités. Ceci réduira la durée des explications et maximisera le temps où les élèves sont physiquement actifs. Il ne faut pas hésiter à introduire des variations, voire à encourager les élèves eux-mêmes à en suggérer.

Échauffement

Il importe que les élèves s'échauffent avant d'entreprendre les activités physiques quotidiennes. Un bon échauffement donne le ton et réduit les risques de blessures pendant les activités. Pour s'échauffer, les élèves devraient pratiquer une activité aérobique de faible intensité, comme la marche rapide qui utilise les grands muscles. La vitesse sera augmentée petit à petit de manière à accroître progressivement la fréquence cardiaque et la circulation sanguine vers les muscles. Cela doit être suivi d'exercices d'étirement qui font bouger les articulations au maximum de leur amplitude. On pourra par exemple faire faire des exercices de flexion, d'extension et de rotation.

Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse

Les activités proposées dans le présent guide sont toutes d'intensité modérée à vigoureuse. Il est important de voir à ce que les élèves les pratiquent correctement, de manière à augmenter progressivement leur capacité de rester actifs pendant une période continue.

Activités modérées	Activités vigoureuses
Ces activités se caractérisent par une augmentation sensible du rythme de la respiration ou de la fréquence cardiaque; l'élève reste toutefois en mesure de converser aisément pendant l'activité. Exemples d'activités physiques d'intensité modérée : la marche rapide et la danse récréative.	Ces activités sont de nature aérobique. Elles augmentent le rythme de la respiration et la fréquence cardiaque. Cela peut, selon l'état physique, essouffler. Parler pendant l'activité est possible, mais avoir une conversation est limité. La durée recommandée est fonction de l'âge et du stade de développement de l'élève. Exemples : la course à pied et la danse aérobique.

Retour au calme

Après l'activité modérée ou vigoureuse, il faut aider le corps à réduire sa chaleur et à revenir au calme en pratiquant une activité plus douce. Des mouvements lents et des étirements aideront en outre à régulariser le flux sanguin vers les muscles et à améliorer la flexibilité. On mettra l'accent sur des exercices d'étirement lents et posés. Comme les muscles ont déjà été réchauffés, le risque de blessures est réduit. Les principaux groupes de muscles devraient tous être étirés, en commençant par les grands muscles. Chaque étirement sera effectué sans à coup ni rebond, et maintenu de quinze à trente secondes. Il faut tâcher de rendre les étirements imaginatifs et créatifs : les enfants peuvent « toucher le ciel », faire semblant d'être un arbre en croissance ou étirer leurs bras pour « faire toute la largeur du mur ». Le retour au calme peut également préparer les enfants à une transition vers des activités moins intenses.

Contrôle de l'intensité

Les élèves peuvent vérifier de diverses façons l'intensité de leur activité physique. Choisissez une méthode adaptée à l'âge de vos élèves. Voici quelques options.

- *Autoévaluation.* Les élèves fondent leur évaluation sur des facteurs informels : 1) « Je ne me suis pas arrêté du tout pendant la période d'activité » ; 2) « Mon cœur battait plus vite et je pouvais entendre ma respiration » ; 3) « J'ai fait de mon mieux ».
- *Pouls.* Avant, pendant et après l'activité, demander aux élèves de compter combien de fois leur cœur bat à l'intérieur d'un intervalle de temps (p. ex., 30 secondes). Leur expliquer que leur cœur bat plus vite pendant l'activité physique et qu'après une courte période de récupération, il revient près de la normale.
- *Test de la parole.* Les élèves devraient être en mesure de parler lorsqu'ils participent à une activité (cela veut dire que leur organisme est suffisamment oxygéné).
- *Intensité de la respiration.* Les élèves devraient juste entendre leur propre respiration. Des études révèlent qu'il est possible de bénéficier d'un bon conditionnement physique en travaillant à ce niveau ou juste au-dessus de celui-ci. Bien que l'intensité respiratoire varie d'un ou d'une élève à l'autre, cette directive simple vaut pour tous.

Jeux de poursuite

Bien des activités présentées sont des variantes du jeu du chat, dit aussi jeu de poursuite ou « tague ». Comme ces jeux encouragent l'activité aérobique et sont à la fois agréables et vigoureux, ils sont idéaux pour l'activité physique quotidienne. Il importe de bien les présenter, avec des instructions claires. En voici des exemples.

- Indiquer clairement quelles parties du corps peuvent être touchées (p. ex., bras, jambes, dos).
- Identifier clairement les chats (les chasseurs) au moyen de dossards ou de serre-poignets ou, encore, leur demander d'agiter leurs bras en l'air.
- Préciser que l'on donne la « tague » en touchant, non en poussant ou en accrochant.
- Ajuster le rythme de l'activité en fonction de l'aire de jeu, si l'espace est limité (p. ex., faire marcher les élèves plutôt que les faire courir).
- Souligner aux élèves l'importance de respecter les règles du jeu, y compris d'être honnêtes lorsqu'ils sont « tagués ».
- Redémarrer souvent le jeu et ramener au besoin l'attention des élèves sur l'activité.
- Modifier périodiquement le degré de complexité du jeu en créant de nouveaux défis et situations.

EXEMPLE DE LISTE DE CONTRÔLE POUR LA MISE EN ŒUVRE

Pour bien mettre en œuvre l'activité physique quotidienne de vos élèves, prière de tenir compte des consignes et des conseils suivants.

Avant l'activité

- Discuter avec les élèves de l'objet et des bienfaits de l'activité physique quotidienne. Les élèves devraient comprendre que la pratique régulière d'activités physiques peut être aussi agréable.
- Veiller à ce que les élèves connaissent bien les consignes de sécurité et les procédures à suivre.
- Faire participer les élèves à la planification et à la mise en œuvre du programme d'activité physique quotidienne.
- Prévoir des occasions pour intégrer l'activité physique à d'autres matières.
- Aider les élèves à acquérir les habiletés nécessaires pour participer pleinement aux activités physiques et pour mener eux-mêmes des activités en classe.
- Créer un environnement positif et sécuritaire pour l'activité physique.
- Expliquer aux élèves comment vérifier l'intensité de leur activité physique (p. ex., décrivez le test de la parole).
- Veiller à ce que le matériel nécessaire soit facile d'accès et à ce qu'il convienne autant au lieu d'activité (p. ex., salle de classe ou gymnase) qu'à l'âge et aux habiletés des élèves.
- Veiller à ce que les activités et les installations permettent à l'ensemble des élèves de participer.
- Veiller à ce que l'ensemble des activités et des aires de jeu soient sécuritaires pour les élèves.

Pendant l'activité

- Veiller à ce que les élèves s'échauffent suffisamment avant l'activité.
- Veiller à ce que l'intensité de l'activité physique des élèves reste de modérée à vigoureuse pendant toute la période d'activité.
- Veiller à ce que les élèves aient une période de retour au calme appropriée.

Après l'activité

- Considérer les résultats de l'activité physique et prendre note des façons de la modifier.
- Discuter avec les élèves des façons d'intégrer en permanence l'activité physique à leur vie quotidienne.

LISTE DES ACTIVITÉS

Nom	Intensité	Matériel	Installations			
			SALLE DE CLASSE	SALLE POLYVALENTE	GYMNASE	ESPACES EXTÉRIEURS
Animaux en mouvement	Modérée/ Vigoureuse	Paroles de la chanson		✓	✓	✓
Bijoux du dragon	Modérée	3 à 5 dossards et 1 cerceau (par groupe), 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes			✓	✓
Brasse-santé	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'activités	✓	✓		
Circuit de conditionnement physique	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'exercice	✓	✓	✓	
Courir/marcher dans les deux sens	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
Danse simple	Modérée	Lecteur de CD et musique		✓	✓	✓
Du plaisir aux 4 coins	Modérée/ Vigoureuse	Ballons de diverses grosseurs, 4 bancs			✓	
En avant!	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
Imaginer et bouger	Modérée	Lecteur de CD et musique (facultatifs)	✓	✓		
Jean dit	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
Jeux de couleurs	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)		✓	✓	✓
Jeux de l'alphabet	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes des lettres de l'alphabet et des points cardinaux, 4 cônes (facultatifs)		✓	✓	✓
Jeux de poursuite (chat)	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
Math Match (Correspondance mathématique)	Modérée	Cartes avec nombres et activités, ensemble de cartes reliées aux mathématiques	✓	✓	✓	✓
Mission possible	Modérée/ Vigoureuse	Feuilles de mission	✓	✓	✓	✓
Modèles de rôle actifs	Modérée	Aucun	✓	✓	✓	✓
Passer le. . .	Modérée	Objets sécuritaires	✓	✓		
Ramasseur de chiens	Vigoureuse	Ensemble de dossards (4 couleurs) ou identificateurs (p. ex., papier de couleur), cônes		✓	✓	✓
Saut à la corde	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), ensemble de cordes à sauter			✓	✓
Tague pour un cœur en santé	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de cœurs découpés, cartes d'exercice (facultatifs), lecteur de CD et musique (facultatifs)		✓	✓	✓
Voitures chics	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble d'assiettes en papier (facultatifs)	✓	✓	✓	✓

<h2>Animaux en mouvement</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Paroles de la chanson		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging). Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Tague tortue (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisissez de 4 à 6 élèves; ceux-ci seront les chasseurs (les chats). Les autres élèves évitent d'être attrapés en faisant de la marche rapide ou, lorsqu'un chasseur est proche, en adoptant la position d'une tortue (sur le dos, les pieds et les mains en l'air). Ils peuvent être tortue 3 fois seulement; après ils deviennent automatiquement chasseur. Quand un ou une élève est « tagué », il ou elle change de place avec le chasseur. Encouragez les élèves à bouger sans cesse pour s'échauffer graduellement et augmenter leur fréquence cardiaque. Recommencez le jeu souvent. <p>Activité 2 : Danse des canards (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Lisez un extrait de la chanson « La danse des canards », de J.J. Lionel, ou copiez-la au tableau. Demandez aux élèves de proposer des gestes adaptés à la chanson ou de faire chacun les leurs. Encouragez les élèves à varier leurs gestes, trajectoires et orientations. <ul style="list-style-type: none"> C'est la danse des canards/Qui en sortant de la mare/Se secouent le bas des reins/Et font coin-coin/Fait's comme les petits canards/Et pour que tout l'monde se marre/Remuez le popotin/En f'sant coin-coin/À présent claquez du bec/En secouant vos plumes, avec/Avec beaucoup plus d'entrain/Et des coin-coin/Allez mettez-en un coup/On s'amuse comme des p'tits fous/Maintenant pliez les g'noux/Redressez-vous. . . <p>Retour au calme : Tempête de vent</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Donnez aux élèves une copie d'une chanson et invitez-les à présenter par petits groupes leur interprétation des mouvements requis pour en faire une danse ou une saynète créative. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Lisez la chanson plusieurs fois avant de l'exprimer en gestes. Lisez avec la classe différentes histoires qui parlent d'enfants actifs physiquement. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « systèmes vivants » du programme-cadre de sciences et technologie. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Bijoux du dragon</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs </div> </div>	
<p>Matériel 3 à 5 dossards et 1 cerceau (par groupe), 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Vigoureuse </div> </div>	
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
<p>Échauffement : Bouger sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux et en effectuant divers mouvements avec les bras. Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer, puis plus rapidement en se touchant les talons avec les mains ainsi qu'en levant bien haut les genoux à l'avant. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Bijoux du dragon (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Placez 3 cerceaux dans le milieu de l'aire de jeu et déposez de 20 à 30 « bijoux » dans chacun. Disposez des cônes tout autour de l'aire de jeu, à une distance sécuritaire des murs : ces cônes indiquent la ligne de sécurité. Désignez de 3 à 5 gardes et un dragon. Identifiez les gardes et le dragon au moyen des dossards. Les autres élèves tentent de prendre un bijou et de franchir la ligne de sécurité sans être « tagués ». Si un ou une élève est « tagué », il ou elle revient à la ligne de sécurité et fait l'exercice que vous ou le garde lui attribuez (p. ex., 15 sauts avec écart, 10 sauts en levant les genoux). Une fois que l'élève a terminé l'exercice, il ou elle peut revenir au jeu. Au signal préétabli ou une fois tous les bijoux enlevés, changez de gardes et de dragon. <p>Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> Invitez les élèves à intégrer divers types de mouvements (p. ex., sautiller, jogger, sauter) lorsqu'ils se déplacent entre la ligne de sécurité et les cerceaux. 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de la meilleure façon d'éviter de se faire prendre et de ce qu'ils feraient différemment une prochaine fois. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

Brasse-santé	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'activités		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Assurez-vous qu'il y a assez d'espace à chaque station pour exécuter les exercices en toute sécurité. 			
<p>Échauffement : À la plage</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Invitez les élèves à faire un voyage imaginaire à la plage et incorporez à ce voyage certaines des activités suivantes : faire de la bicyclette, courir dans l'eau et s'éclabousser, nager le crawl et la brasse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Brasse-santé I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● À chaque coin de l'aire de jeu, placez une carte indiquant 2 activités et 2 modes de locomotion. ● Groupez les élèves afin de former quatre équipes, une pour chaque coin. ● Demandez aux élèves de faire le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre; chaque fois qu'ils arrivent à un coin, ils font l'exercice figurant sur la carte. Les exercices sont d'une durée de 20 secondes. Donnez un signal pour changer de coin. ● Les cartes à chaque coin pourraient comporter l'information suivante : <ul style="list-style-type: none"> ○ Coin 1 : Activité A : sauts groupés – se déplacer au coin 2 en sautillant Activité B : sauts avec écart – se déplacer au coin 2 en galopant ○ Coin 2 : Activité A : pompes au mur – se déplacer au coin 3 en faisant des pas chassés Activité B : jogging sur place – se déplacer au coin 3 en exécutant la marche du crabe ○ Coin 3 : Activité A : marche sur place – se déplacer au coin 4 en sautant Activité B : sauts et touchés du talon (en alternance) – se déplacer au coin 4 en exécutant une marche rapide ○ Coin 4 : Activité A : squats – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied droit Activité B : fentes – se déplacer au coin 1 en exécutant des sauts en cloche-pied sur le pied gauche <p>Activité 2 : Brasse-santé II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Listez les couleurs primaires et indiquez pour chacune une activité. Votre liste pourrait se présenter comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ○ Rouge : se lever et s'asseoir 10 fois ○ Bleu : faire 8 sauts avec écart ○ Jaune : lever les genoux en alternance, 8 fois chaque jambe ● Demandez aux élèves de se mettre debout. Nommez une couleur : la classe au complet doit alors faire l'activité correspondante. Quand vous nommez une couleur secondaire, les élèves doivent exécuter les 2 activités qui correspondent aux couleurs primaires la composant (p.ex., mauve = rouge et bleu). Si vous dites « noir », les élèves doivent faire toutes les activités; « blanc », ils doivent s'asseoir jusqu'à ce qu'une autre couleur soit nommée. <p>Retour au calme : À la plage</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'imaginer le retour de la plage. En chemin, faites certaines des activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ marcher dans le sable profond ○ marcher lentement vers la maison ○ arriver à la maison et se secouer pour se débarrasser du sable ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Invitez les élèves à décrire par écrit leur propre voyage imaginaire avec les actions correspondantes (intégration des compétences en littératie). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de ce qui différencie l'activité physique pratiquée à l'extérieur le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique. 		Notes de planification et réflexion	

Circuit de conditionnement physique	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes d'exercice		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Assurez-vous qu'il y a assez d'espace à chaque station pour exécuter les exercices en toute sécurité. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant progressivement leur vitesse. ● Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Circuit de conditionnement physique <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez des « stations d'exercice » autour de l'aire de jeu; à votre signal, les élèves iront par groupes de 3 à 5 de station en station, jusqu'à ce qu'ils aient terminé le circuit. À chaque station, les élèves font l'exercice pour une durée de 60 à 90 secondes, puis changent de station à votre signal. Demandez aux élèves de marcher ou de jogger sur place pendant 30 secondes entre chaque station. Voici des exemples d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> ○ Station 1 : sauts groupés ○ Station 2 : flexion plantaire (lever les talons) ○ Station 3 : sauts avec écart ○ Station 4 : saut et main au talon opposé (en alternance) ○ Station 5 : pompes contre le mur ○ Station 6 : jogging sur place ○ Station 7 : saut en levant les genoux (en alternance) ○ Station 8 : sauter le plus haut possible, puis toucher le sol Retour au calme : Statues moulées en argile <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de bouger comme s'ils étaient des statues d'argile en train de sécher; leurs mouvements deviendront de plus en plus lents, puis ils figeront. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Les élèves maintiennent chaque étirement comme s'ils étaient des statues. 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Animez un remue-méninges avec les élèves et faites-leur créer d'autres stations d'exercice. ● Pendant l'échauffement, montrez des cartes où est imprimé le nom des différentes parties du corps pour renforcer les compétences en littératie. ● Invitez les élèves à illustrer les cartes d'exercice, qui seront utilisées chaque fois qu'ils pratiqueront l'activité. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Démontrez aux élèves la bonne technique pour chaque station avant qu'ils ne commencent. ● Demandez aux élèves comment ils se sentent après avoir complété l'exercice de chaque station (p. ex., « Les pompes renforcent mes bras. »). 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Courir/ marcher dans les deux sens</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Aucun		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Pour l'activité 1, demandez aux élèves qui se dirigent dans le sens des aiguilles d'une montre de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu et demandez à ceux qui se dirigent dans le sens inverse de se déplacer à l'extérieur de l'aire. 			
Échauffement : Suivre le chef <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer dans l'aire de jeu, en groupes de 3 à 6, en imitant les mouvements choisis par le meneur (p. ex., marcher, faire la rotation des épaules, marcher en levant bien haut les genoux). ● Toutes les 30 à 45 secondes, dites au meneur d'aller à la fin de la file pour que le deuxième élève puisse prendre sa place. ● Demandez aux élèves d'augmenter légèrement le rythme chaque fois que le meneur change. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Courir dans les deux sens (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i> , 1 ^{re} à la 3 ^e année, 2002) <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de jogger autour de l'aire de jeu en se déplaçant tous dans la même direction. ● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Aimez-vous le brocoli? », « Pouvez-vous compter jusqu'à 100? », « Portez-vous un vêtement rouge? »). ● Dites aux élèves de changer de direction et de continuer à jogger chaque fois qu'ils répondent « oui » à une question. Si la réponse à la question est « non », les élèves continuent à jogger sans changer de direction. Activité 2 : Marcher dans les deux sens <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place à côté de leur pupitre ou dans leur espace personnel. ● Posez une série de questions dont la réponse est « oui » ou « non » (p. ex., « Avez-vous déjà tenté de faire du ski? », « Avez-vous un frère? », « Avez-vous regardé la télévision hier? »). ● Chaque fois que les élèves répondent « oui » à une question, ils font un quart de tour et se déplacent d'une nouvelle façon (p. ex., droit devant = marche, $\frac{1}{4}$ tour = courir sur place; $\frac{1}{2}$ tour = sauts avec écart; $\frac{3}{4}$ tour = marcher en levant les genoux). Retour au calme : Vague d'étirement <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement, en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de s'adonner à une activité physique chaque fois qu'ils répondent « oui » (p. ex., sauter, sauter en cloche-pied, sautiller). ● Émettez une série d'énoncés vrais ou faux qui renforcent les concepts de n'importe quel domaine du curriculum (p. ex., $2+2=4$; la première lettre du mot « cadeau » est un K; le rouge et le bleu sont des couleurs primaires). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'élaborer des énoncés dont la réponse est « oui », « non », « vrai » ou « faux » pour renforcer d'autres concepts du curriculum. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Danse simple</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant graduellement leur vitesse. Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie du corps, les élèves continuent à marcher sur place. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Danse simple <ul style="list-style-type: none"> Utilisez n'importe quelle musique rythmée. Dites aux élèves de se disperser et de faire face à leur partenaire. Donnez les directives des Partie A et Partie B en précisant les comptes, les mouvements et les mots-clés. <p><i>Partie A : Mouvements à exécuter</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 2 temps : sauter à la droite 2 fois – droite, droite 2 temps : répéter vers la gauche – gauche, gauche 4 temps : répéter des 2 côtés – droite, droite, gauche, gauche 4 temps : faire 4 pas vers l'arrière (en s'éloignant de son partenaire) – arrière, arrière, arrière, arrière 4 temps : faire 4 pas vers l'avant (en direction de son partenaire) – avant, avant, avant, avant <p><i>Partie B</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 2 temps : se taper les cuisses 2 fois – tape, tape 2 temps : taper des mains 2 fois – tape, tape 2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras droit de son partenaire 2 fois – droite, droite 2 temps : avec les coudes pliés, toucher l'avant-bras gauche 2 fois – gauche, gauche 4 temps : en tournant le corps vers la droite, faire 3 pas vers la droite et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied 4 temps : en tournant le corps vers la gauche, faire 3 pas vers la gauche et donner un coup de pied – 1, 2, 3 coup de pied Reprendre les 2 parties. Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Exécutez les pas de danse sur différentes musiques. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de ce qu'ils ressentent en dansant au son de la musique. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Du plaisir aux 4 coins</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs </div> </div>	
<p>Matériel Ballons de diverses grosseurs, 4 bancs</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse </div> </div>	
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Placez les bancs de côté, leur face tournée vers l'intérieur, à une distance sécuritaire des coins et murs. ● Rappelez aux élèves les conseils de sécurité de base au soccer (p. ex., bottez avec l'intérieur du pied pour garder le ballon au sol). 			
<p>Échauffement : Tonnerre, éclairs, pluie et neige (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se mettre debout et, quand vous leur en donnez le signal, ils se mettent à bouger conformément à votre ordre : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tonnerre : courir sur place de manière à entendre leurs pas ○ Éclairs : rester debout ○ Pluie : faire des sauts avec écart ○ Neige : marcher en levant bien haut les genoux ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Lego</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer de différentes façons dans la gymnase (p. ex., en sautillant, en courant, en galopant). ● Donnez l'ordre « 5 Lego » : les élèves forment des groupes de 5. ● Donnez pour consigne aux élèves de continuer à se déplacer jusqu'à ce que vous lanciez un autre nombre de Lego. ● Terminez par un nombre qui entraînera la formation de 4 groupes. Vous pouvez utiliser ces groupes pour la prochaine activité. <p>Activité 2 : Soccer aux 4 coins (Adapté de : ACLI Ontario, <i>50 Games with 50 Tennis Balls, 2004</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Expliquez que l'objet principal du jeu consiste à bloquer le plus de buts possible. ● Assignez un banc à chaque équipe. Il n'y a pas de gardien de but. C'est la responsabilité de toute l'équipe de défendre son banc. ● Lâchez les ballons au centre de l'aire de jeu. Les élèves se dispersent et tentent de toucher le banc d'une autre équipe avec leurs ballons. Lorsqu'ils réussissent, il y a but. Chaque fois que les élèves marquent un but, ils prennent ce ballon et le placent derrière le banc où ils ont marqué. ● Le jeu se poursuit pendant une période déterminée ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus de ballons. <p>Retour au calme : Tempête de vent</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Intégrez des habiletés de numérotation à l'activité 1 (2+3 Lego). ● Augmentez ou diminuez le nombre ou la taille des ballons. ● Ajoutez la règle suivante pour l'activité 2 : impossibilité de marquer un but 2 fois de suite au même banc. 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves ce qu'ils pensent de leur niveau de participation et pourquoi. Comment pourraient-ils s'améliorer? 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>En avant!</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant divers pas (p. ex., séparer les pieds et les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître progressivement leur vitesse toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école ou qu'ils participent à une course. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Ma couleur <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en 3 groupes et donnez à chaque élève du groupe une couleur (p. ex., rouge, bleu, jaune). ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons (p. ex., en marchant, en joggant, en sautant, en galopant) jusqu'à ce que vous donniez le signal. ● Au signal « rouge », les élèves « rouges » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts avec écart au milieu de l'aire de jeu. ● Au signal « bleu », les élèves « bleus » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts groupés au milieu de l'aire de jeu. ● Au signal « jaune », les élèves « jaunes » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres sautent en se touchant le talon. Activité : Aux œufs (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dispersez les élèves et dites-leur de réagir le plus rapidement possible aux instructions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Œufs brouillés</i> : courir dans n'importe quelle direction ○ <i>Œufs cuits durs</i> : se mettre en position groupée sur le plancher ○ <i>Œufs frits</i> : marcher en crabe en soulevant l'estomac vers le plafond ○ <i>Œufs au miroir</i> : couché sur le dos, écarter puis rapprocher les bras et les jambes ○ <i>Omelette</i> : en courant, faire 3 pas vers l'avant puis 2 pas de côté; répéter ● Donnez les instructions à haute voix en ordre aléatoire, l'« omelette » et les « œufs brouillés » étant intercalés entre les autres. Retour au calme : Tempête de vent <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Amenez les élèves à penser à différents noms d'« œufs » et aux gestes correspondants. ● Choisissez d'autres aliments sains (p. ex., salade de fruits) et demandez aux élèves de proposer de nouveaux mouvements. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des difficultés de faire de l'activité physique tous les jours et des raisons pour lesquelles il est si important d'en faire à l'école. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Imaginer et bouger</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
<p>Échauffement : Bouger sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place en levant les genoux bien haut et en exécutant différents mouvements avec les bras. Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer puis plus rapidement, en se touchant les talons avec les mains et en levant bien haut les genoux devant eux. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Imaginer et bouger</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en variant leur vitesse et en se déplaçant comme un éléphant, une souris, une grenouille, un robot, un avion. Dites aux élèves de continuer à marcher autour de l'aire de jeu et de se déplacer comme quelque chose qui commence par la lettre A, C, W, etc. <p>Activité 2 : Jouer à faire semblant (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 1^{re} à la 3^e année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dressez une liste d'activités sportives. La liste peut être affichée au tableau ou sur le mur et inclure ce qui suit : <ul style="list-style-type: none"> <i>Natation</i> : marcher sur place en imitant avec ses bras le mouvement du crawl <i>Danse</i> : danser sur place en laissant libre cours à son imagination <i>Jogging</i> : jogger sur place <i>Cyclisme</i> : s'asseoir sur une chaise et faire semblant de pédaler <i>Ski de fond</i> : en sautant et en alternant le mouvement des bras et des jambes, imiter les gestes d'un skieur de fond Démontrez les gestes qui correspondent aux diverses activités sportives. Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu et d'exécuter les mouvements correspondant aux sports lorsque vous nommez ceux-ci. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher lentement autour de la salle de classe. Dites à haute voix « grand », « petit » ou « large » pour que les élèves se fassent aussi grands qu'une maison, aussi petits qu'une souris ou aussi larges qu'un mur. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de proposer des événements scolaires ou communautaires et activités à exécuter au lieu de celles mentionnées plus haut. Au lieu de demander aux élèves de défiler autour de la salle de classe, dites-leur de demeurer assis sur leur chaise, en faisant marcher leurs pieds et en balançant les bras, ou de rester debout sur un tapis. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de l'activité physique qu'ils préfèrent et de la façon dont ils se sentent avant, pendant et après leur participation à l'activité. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Jean dit</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Aucun		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Formez des groupes de 3 à 5 personnes et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (p. ex., marche lente, marche, marche rapide, jogging). Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Jean dit <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de former 2 cercles, un à chaque bout de la salle. Nommez un meneur par groupe. Le meneur donne des ordres en commençant par « Jean dit ». Les élèves exécutent l'ordre seulement s'il est précédé des mots « Jean dit » (de faire ceci ou cela). Si le meneur dit « faites ceci ou cela », les élèves ne tiennent pas compte des instructions. Demandez au meneur de donner l'ordre d'exécuter des mouvements vigoureux (p. ex., « Jean dit de faire 15 sauts avec écart ») en démontrant les mouvements. Dites à ceux et celles qui bougent à un moment inapproprié ou qui font le mauvais mouvement de se rendre à l'autre cercle et de suivre les instructions du meneur de ce groupe. Les élèves passent d'un cercle à l'autre lorsqu'ils ne bougent pas au bon moment ou qu'ils font un mouvement incorrect. Retour au calme : Tempête de vent <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Variez les mouvements de modérés à vigoureux. Placez 4 meneurs autour de la salle de classe et dites aux élèves de se déplacer d'un cercle à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves des différents mouvements qui font augmenter leur rythme cardiaque. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Jeux de couleurs</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs </div> </div>	
<p>Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse </div> </div>	
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging). Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Liens de couleur</p> <ul style="list-style-type: none"> Donnez pour consigne aux élèves de se déplacer de différentes façons à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., marcher, galoper, sauter, sautiller) en essayant de couvrir le plus d'espace possible. Nommez une couleur (p. ex., bleu) : chacun doit alors trouver un ou une élève qui porte cette couleur et faire une activité physique avec lui (ou un groupe d'élèves portant la couleur). Dites à voix haute le mot « palette » pour que les élèves recommencent à se déplacer à travers l'aire de jeu; ils continuent jusqu'à ce que vous nommiez une autre couleur et activité. <p>Activité 2 : Touchez cette couleur (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Document, Grades 1–3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Donnez aux élèves l'instruction de se déplacer n'importe comment dans l'aire de jeu et de toucher une couleur donnée avec une partie du corps précise (p. ex., toucher du blanc avec un pied, toucher du vert avec un coude). Répétez plusieurs fois. <p>Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur, qui choisira les exercices d'étirement. Les élèves font passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentez la difficulté en choisissant une couleur que peu d'élèves portent. À la place des couleurs, nommez des similitudes que pourraient avoir les élèves (p. ex., les anniversaires, la couleur des cheveux, la couleur du chandail). 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Donnez des exemples d'activités physiques qui pourraient être faites avec des partenaires. Aidez les élèves qui sont encore à apprendre les couleurs. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Jeux de l'alphabet</h2>	<p>Durée 20 minutes</p>	<p>Installations</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p>Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), cartes des lettres de l'alphabet et des points cardinaux, 4 cônes (facultatifs)</p>		<p>Intensité</p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse						
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur. 							
<p>Échauffement : Bouger sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux et en effectuant divers mouvements avec les bras. ● Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer, puis plus rapidement en se touchant les talons avec les mains ainsi qu'en levant bien haut les genoux à l'avant. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Tague ou chat alphabétique (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 1^{re} à la 3^e année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Attribuez à chaque élève de la classe une lettre (p. ex., remettez-leur une carte portant la lettre ou demandez-leur de s'en souvenir). ● Dites à haute voix un mot (p. ex., « maison ») ou une série de lettres (p. ex., « toutes les voyelles »). Les élèves qui ont ces lettres deviennent les chats et partent en chasse; quand ils touchent (c.-à-d. taguent) un autre élève, cet élève devient aussi un chat. Énoncez une multitude de mots et de lettres pour que tous les élèves puissent jouer des rôles différents. ● Dites le mot « alphabet ». À ce signal, tous les élèves se mettent à bouger dans l'aire de jeu en attendant que vous prononciez un nouveau mot. <p>Activité 2 : Soupe à l'alphabet (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de bouger de diverses façons à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., de marcher rapidement en lignes courbes). ● Dites à voix haute une lettre : les élèves doivent alors se déplacer en traçant la forme de cette lettre. Encouragez-les à être créatifs et à trouver des tracés originaux (p. ex., lettres cursives, bombées ou taguées). ● Une fois leur lettre tracée, dites-leur de recommencer à se déplacer dans l'aire de jeu. Les élèves peuvent tracer une série de lettres formant des mots souvent utilisés. <p>Retour au calme (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez chaque mur par un point cardinal : nord, sud, est et ouest. À l'extérieur, indiquez les points cardinaux en collant des cartes aux cônes. ● Demandez aux élèves d'exécuter un mouvement dans une direction particulière (p. ex., marcher vers le nord, sautiller vers l'est, glisser vers l'ouest, sauter vers le sud). Choisissez des modes de déplacement d'une intensité moindre pour que les élèves puissent récupérer. ● Les élèves exécutent le mouvement en se déplaçant vers le point cardinal indiqué. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 							
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites des mots qui appartiennent à différentes matières ou au vocabulaire usuel. ● Remplacez les lettres par des nombres; lancez des équations mathématiques que les élèves résoudreont et dont ils indiqueront la réponse avec leur corps. 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abordez avec les élèves le fait qu'épeler des mots avec leur corps peut les aider à se souvenir de l'orthographe de ces mots. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « écriture » du programme-cadre de français. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2 style="text-align: center;">Jeux de poursuite (chat)</h2>	<p style="text-align: center;">Durée 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;">Installations</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p>Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse						
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne tracée à une distance sûre du mur ou des clôtures. 							
<p>Échauffement : Suivez le chef</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer dans l'aire de jeu, en groupes de 3 à 6, en imitant les mouvements choisis par le meneur (p. ex., marcher, faire la rotation des épaules, marcher en levant bien haut les genoux). ● Toutes les 30 à 45 secondes, dites au meneur d'aller à la fin de la file pour que le deuxième élève puisse prendre sa place. ● Demandez aux élèves d'augmenter légèrement le rythme chaque fois que le meneur change. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Chat fantôme (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "IT"! Tag, Tag . . . and More Tag</i>, 2000)</p> <p><i>Remarque</i> : Cette activité ne peut être exercée qu'à l'extérieur, les jours où les élèves peuvent voir leur ombre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Établissez clairement les limites du jeu et un exercice (p. ex., 5 sauts groupés) que doivent accomplir les élèves lorsqu'ils se font attraper. ● Expliquez aux élèves qu'ils sont tous des cibles et qu'ils doivent essayer de marcher sur l'ombre d'un autre élève en criant « Je t'ai attrapé! ». ● Les élèves qui se font attraper doivent accomplir l'exercice prédéterminé avant de revenir au jeu. <p>Activité 2 : Héros super actifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Choisissez 2 à 4 élèves qui sont les chats et 2 à 4 élèves qui sont les héros super actifs. ● Dites aux chats de poursuivre et toucher (taguer) les autres élèves. Un ou une élève qui est touché est en « prison » et doit marcher sur place. ● Demandez aux héros super actifs de se déplacer autour de l'aire de jeu en gardant un bras levé. Ils ou elles doivent libérer les prisonniers. Leur objectif est de limiter le nombre de prisonniers. ● Recommencez le jeu en changeant les rôles. <p>Retour au calme : Vague d'étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu. ● Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 							
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Variez les modes de déplacement des élèves pendant les jeux de poursuite de façon à augmenter ou à diminuer l'intensité (p. ex., marche rapide, galop, sautillerment, jogging). 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des bonnes façons de s'étirer et des avantages de l'étirement avant et après l'activité. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2>Math Match</h2> <p>(Correspondance mathématique)</p>	<p>Durée</p> <p>20 minutes</p>	<p>Installations</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</p>	
<p>Matériel Cartes avec nombres et activités, ensemble de cartes reliées aux mathématiques</p>		<p>Intensité</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</p> <p><input type="checkbox"/> Vigoureuse</p>	
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging). Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Nombres en mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Attribuez un nombre à chaque élève. Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements (p. ex., marcher, jogger, sautiller, galoper). Dites un nombre (p. ex., 4) et demandez aux élèves de former des groupes correspondant au nombre mentionné. Nommez une caractéristique numérique (p. ex., le plus élevé, le moins élevé). L'élève de chaque groupe qui porte un nombre ayant cette caractéristique est le meneur. Il ou elle se déplace autour de l'aire de jeu avec une intensité modérée. Les autres membres du groupe suivent le meneur pendant 30 à 45 secondes. Dites « Changement! ». Les groupes se séparent et les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu. Répétez le jeu à partir de la troisième étape. <p>Activité 2 : Math Match</p> <ul style="list-style-type: none"> Avant d'entreprendre l'activité, placez les cartes avec les nombres et les activités physiques correspondantes (p. ex., 1 – jogger sur place) autour de l'aire de jeu. Si l'activité a lieu à l'extérieur, collez les cartes aux cônes. Donnez une carte à chaque élève. Chaque carte a un nombre (p. ex., 4), une équation mathématique (p. ex., $3+1$) ou un mot (p. ex., quatre). Demandez aux élèves de se déplacer rapidement autour de l'aire de jeu en échangeant les cartes. Dites à haute voix « Correspondance! ». Les élèves se dirigent vers la carte correspondant à leur carte et exécutent l'activité pendant 30 à 45 secondes. Dites à haute voix « Échange! ». Les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu en échangeant les cartes jusqu'à ce que vous répétez « Correspondance! ». <p>Retour au calme : Vague d'étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en faisant de la marche rapide) autour de l'aire de jeu. Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur qui choisira l'étirement. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilisez diverses méthodes de déplacement pour accroître ou diminuer l'intensité de l'activité. Au lieu de proposer des exercices, demandez aux élèves d'offrir leurs propres suggestions. Créez des cartes pour renforcer des concepts tirés d'autres matières (p. ex., les lettres minuscules cherchent les lettres majuscules correspondantes; les noms de couleur cherchent les cartes de couleur correspondante; les mots cherchent leur définition). 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Créez une variété de cartes de questions et réponses correspondantes. Encouragez les élèves à choisir une activité physique différente chaque fois qu'il y a correspondance ou à choisir ensemble l'activité physique. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « numération et sens du nombre » du programme-cadre de mathématiques. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Mission possible</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Feuilles de mission		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur. ● Dites aux élèves de marcher ou de marcher en crabe entre les sites d'activité de la salle de classe et de ne pas courir. 			
Échauffement : En mouvement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et en suivant vos instructions, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchez en faisant la rotation des épaules ○ Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête ○ Marchez en levant les genoux ○ Sautez par-dessus les lignes du plancher ○ Marchez en faisant semblant de nager ○ Changez de direction et galopez ○ Dispersez-vous et courez en traçant un 8 ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Mission possible (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. ● Affichez la liste de missions suivantes sur un tableau dans une aire visible ou sur des feuilles individuelles pour chaque groupe. Si les élèves ne sont pas en mesure de lire les missions, annoncez-en une nouvelle à haute voix toutes les 30 à 45 secondes. <ul style="list-style-type: none"> ○ Touchez 6 objets rouges avec le genou. ○ Faites un saut avec écart pour chaque lettre de votre nom ou de tout autre mot qui convient (p. ex., Ontario). ○ Alignez-vous l'un derrière l'autre et passez un livre, par-dessus la tête ou entre les jambes, à l'élève qui est derrière jusqu'à ce que le livre soit rendu à la fin de la file. ○ Restez debout dans un coin de la salle et chantez un couplet de « Rame, rame, rame » ou de toute autre chanson convenable. ○ Touchez toutes les lignes/tous les pupitres et toutes les chaises se trouvant dans l'aire de jeu. ○ Donnez la main à 5 élèves qui ne sont pas dans votre groupe. ○ Demeurez debout au milieu de l'aire de jeu et faites la « danse des canards ». ○ En vous servant de votre chaise, assoyez-vous et levez-vous 10 fois en plaçant les mains sur les hanches ou sur la tête. ○ Créez un cri d'encouragement en utilisant les mots « J'aime être actif (active) ». ● Dites aux élèves d'accomplir toutes les missions. Ils peuvent le faire dans n'importe quel ordre, pour autant qu'ils terminent toutes les missions en groupe. Une fois que les élèves ont complété le circuit « mission possible », ils se félicitent mutuellement. <p>Retour au calme : Statue</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher lentement autour de l'aire de jeu en faisant semblant de se transformer lentement en statues. Il leur est de plus en plus difficile de remuer leurs jambes et leurs bras, jusqu'au point de devenir complètement figés. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Créez de nouvelles missions qui conviennent à différentes aires de jeu. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de leur mission, qui consiste à être physiquement actifs, et de ce qu'ils doivent faire pour compléter le parcours. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Modèles de rôle actifs</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Aucun		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Faites marcher les élèves sur place en augmentant progressivement leur vitesse. Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Modèles de rôle actifs <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu en mimant leur activité physique préférée. À toutes les 45 secondes, nommez une nouvelle activité physique (p. ex., baseball, hockey, basketball, soccer, football, volleyball, tennis, marche rapide, nage, gymnastique, ski, danse). Les élèves doivent faire comme s'ils pratiquaient cette activité en se déplaçant dans l'aire de jeu. Quand vous dites « Allez-y! », les élèves reprennent leur activité préférée. Les élèves imitent le mouvement de façon continue jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle activité. Demandez aux élèves de mimer l'activité physique le plus vigoureusement possible. Activité 2 : Anniversaires (Adapté de : OPHEA, <i>Keys to Fitness, K-3</i>) <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux enfants de circuler en cercle ou de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu. Nommez à haute voix un mois. Les élèves dont l'anniversaire tombe durant ce mois effectuent un exercice au centre du cercle (p. ex., sauts avec écart, élévations des genoux en alternance, fentes sur chaque jambe, crawl). Choisissez un autre mois et changez d'exercice. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez nommé tous les mois. Retour au calme : Tempête de vent <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves d'ajouter de nouveaux exercices; ils devront faire la démonstration de ceux que la classe ne connaît pas. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Incitez les élèves à se déplacer continuellement tout au long de l'activité. Démontrez au besoin l'activité ou le mouvement choisi. Discutez avec les élèves du genre d'activité physique qu'ils aiment. 		Notes de planification et réflexion	

Passer le...	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Objets sécuritaires (p. ex., ballon en caoutchouc mousse, poulet en caoutchouc, sac de pois)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Veillez à ce que tous les objets soient passés par en dessous. 			
<p>Échauffement : Tonnerre, éclairs, pluie et neige (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se tenir debout et d'accomplir les actions indiquées lorsqu'ils entendent les mots-signaux suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tonnerre : courir sur place de manière à entendre ses pas ○ Éclairs : rester debout sans bouger ○ Pluie : faire des sauts avec écart ○ Neige : marcher en levant les genoux bien haut ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Passer le... (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Everybody Move, 2004, p. 15</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se lever et de former un cercle. ● Passez ou lancez un objet à un ou une élève qui se tient debout au milieu du cercle. L'élève démontre son activité physique préférée qui augmente la fréquence cardiaque (p. ex., le patinage). ● Demandez aux autres élèves d'imiter le meneur jusqu'à ce qu'ils vous entendent crier « passer ». À ce signal, l'élève au milieu du cercle passe l'objet à un nouvel élève qui choisit une activité différente. <p>Activité 2 : Bingo (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de sautiller ou de marcher autour de la pièce en chantant « Bingo » (adaptation). Il était une fois un fermier avec un chien qui s'appelait Bingo! B-I-N-G-O, B-I-N-G-O, B-I-N-G-O; qui s'appelait Bingo! Répétez plus rapidement, puis plus lentement. ● Lorsque le nom du chien est épilé lentement, les élèves créent des formes avec leur corps : <ul style="list-style-type: none"> B – s'étirer en hauteur I – s'étirer en largeur N – s'accroupir le plus bas possible G – s'allonger face au sol O – se retourner sur le dos ● Les élèves se lèvent et commencent à sautiller ou à marcher autour de la pièce. Recommencez. <p>Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. ● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). ● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Permettez aux élèves de copier d'autres activités s'ils sont incapables de créer les leurs. Les activités peuvent inclure sautiller, faire des sauts avec écart, jogger, marcher, exécuter des fentes et lever les genoux en alternance. ● Si l'espace est restreint, créez plusieurs petits cercles d'élèves qui passeront chacun leur propre objet. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Veillez à ce que l'objet soit toujours passé à un ou une élève qui n'a pas eu son tour. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Ramasseur de chiens</h2>	<p>Durée 20 minutes</p>	<p>Installations</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente					
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs					
<p>Matériel Ensemble de dossards (4 couleurs) ou identificateurs (p. ex., papier de couleur), cônes</p>		<p>Intensité</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse					
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Veillez à ce que les « fourrières » soient à une distance sûre des murs, des estrades ou des clôtures et ne comportent pas de dangers. 						
<p>Échauffement : Mouvements d'animaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à l'élève meneur de nommer un animal à haute voix et de montrer comment cet animal se déplace. ● Demandez au reste de la classe d'imiter les déplacements de l'animal (p. ex., un cheval au galop, un serpent qui rampe, un lapin qui saute). ● Changez souvent de meneur et mettez l'accent sur le choix d'animaux qui se déplacent vigoureusement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité : Ramasseur de chiens (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se mettre en file pour former 4 groupes égaux et attribuez à chacun une couleur (p. ex., rouge, bleu, jaune ou vert). ● Désignez pour chaque groupe une aire qui sera sa « fourrière ». ● Remettez à chaque élève un identificateur (p. ex., un dossard ou un morceau de papier de couleur) qui identifie son groupe (chiens rouges, chiens bleus, etc.). ● Quand vous donnez le signal, les élèves se mettent à bouger à l'intérieur de l'aire de jeu en imitant des chiens (p. ex., en jappant). ● Annoncez l'une des couleurs (p. ex., « Chiens jaunes! »); les élèves de ce groupe deviennent les « ramasseurs de chiens » et tentent d'attraper le plus de chiens possible. ● Une fois les chiens attrapés, ceux-ci rentrent à la « fourrière » des ramasseurs, où ils exécutent une activité physique établie à l'avance (p. ex., sauter avec écart, courir sur place en levant les genoux) jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle couleur. Chaque fois qu'une nouvelle couleur est mentionnée, tous les chiens sont libérés de la « fourrière ». <p>Retour au calme : Récupération des animaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de choisir un animal et d'imiter ses mouvements au ralenti tout en se déplaçant autour de l'aire de jeu. ● Nommez à haute voix un animal (p. ex., serpent, gorille) et demandez aux élèves de s'étirer de manière à prendre cette forme (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 						
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Variez les animaux et les ramasseurs (p. ex., singes et gardiens de zoo). ● Demandez aux élèves de choisir des catégories précises de créatures vivantes (p. ex., insectes, reptiles, mammifères). 						
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Augmentez ou diminuez l'intensité de l'activité en modifiant la façon dont les élèves se déplacent à l'intérieur de l'aire de jeu et l'exercice à effectuer une fois « tagués ». ● Discutez avec les élèves des modes de locomotion de divers animaux (p. ex., sauter comme un. . . , courir comme un. . . , sautiller comme un. . . , voler comme un. . .). ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique. 	<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2>Saut à la corde</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs), ensemble de cordes à sauter		Intensité <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 			
Échauffement : En mouvement <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et de suivre vos instructions, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> Marchez en faisant la rotation des épaules Marchez en faisant semblant de nager Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête Changez de direction et galopez Marchez en levant les genoux Dispersez-vous et courez en traçant un 8 Sautez par-dessus les lignes du plancher Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Activité 1 : Saut à la corde I <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de faire les exercices suivants durant 30 secondes à un rythme régulier : <ul style="list-style-type: none"> Sautez sur 2 pieds Sautez sur un pied puis sur l'autre Sautez sur le pied gauche Sautez sur le pied droit Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour pratiquer par eux-mêmes. Demandez aux élèves de faire le plus de sauts possible (n'importe quel style) en une minute. Demandez ensuite aux élèves d'essayer différents genres de sauts à la corde (p. ex., en ciseaux, d'un côté à l'autre). 			
Activité 2 : Saut à la corde II <ul style="list-style-type: none"> Formez des groupes de 4 à 6 personnes. Divisez chaque groupe en 2 groupes égaux (A et B). Demandez aux élèves des groupes A de se déplacer à l'extérieur de l'aire de jeu et de désigner un membre du groupe comme meneur. Chaque meneur exécute un mouvement (p. ex., sautiller, sauter, glisser) et les autres membres du groupe doivent l'imiter. Dites aux élèves des groupes B de continuer de sauter à la corde au milieu de l'aire de jeu. Après 45 secondes, donnez le signal de changer pour que les élèves des groupes B remettent leurs cordes à sauter aux élèves des groupes A et que les rôles soient inversés. Après 45 secondes, donnez un autre signal. Les groupes B reprennent les cordes à sauter. Les groupes A désignent un nouveau meneur et ils se déplacent en exécutant le mouvement prescrit par le meneur. 			
Retour au calme : Mouvements d'animaux <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de choisir un animal et d'imiter ses mouvements au ralenti tout en se déplaçant autour de l'aire de jeu. Dites à haute voix le nom d'un animal (p. ex., serpent, gorille) pour que les élèves s'étirent de manière à prendre la forme de cet animal (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de sauter à la corde pendant 15 à 45 secondes pour l'une ou l'autre des activités. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Les élèves qui ne sont pas capables de sauter à la corde peuvent faire tourner la corde à côté d'eux avec un bras et sauter comme s'ils passaient au-dessus de la corde. Dites aux élèves dont la corde s'arrête de recommencer immédiatement à sauter. Discutez avec les élèves de l'importance de garder un cœur solide et sain et des activités à exercer à cette fin. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Tague pour un cœur en santé</h2>	<p>Durée 20 minutes</p>	<p>Installations</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente					
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs					
<p>Matériel Ensemble de cœurs découpés, cartes d'exercice (facultatifs), lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p>Intensité</p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse					
<p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. 						
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place en augmentant progressivement leur vitesse. Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). <p>Activité 1 : Demi-cœur (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> Coupez en 2 plusieurs cœurs de papier. Sur une moitié, écrivez un chiffre (p. ex., 3) et sur l'autre, illustrez ce chiffre par de petites figures (p. ex., ☺☺☺). Remettez une moitié de cœur à chaque enfant. Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., en sautant, en sautillant, en marchant ou en joggant); lorsqu'ils rencontrent un autre élève se déplaçant de la même manière, ils échangent leurs demi-cœur. À votre signal, chaque élève trouve l'autre moitié de son cœur et la paire exécute ensemble un exercice que vous lui assignez (p. ex., élévation des genoux en alternance, sauts avec écart). Demandez aux élèves de continuer à se déplacer dans la pièce en échangeant leurs demi-cœur jusqu'à ce que vous donniez de nouveau le signal d'arrêter. <p>Activité 2 : Tague pour la santé cardiaque</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisissez 3 élèves qui représenteront chacun un facteur de risque pour la crise cardiaque (p. ex., l'inactivité, la malnutrition, le fait de fumer). Demandez aux autres élèves de se disperser en se déplaçant de différentes façons (p. ex., jogger, sauter, galoper, sautiller, exécuter des pas chassés). Donnez-leur la consigne suivante : une fois « tagué » par un facteur de risque, se rendre à une des 3 aires désignées (p. ex., activité physique, alimentation saine, choix santé judicieux) et effectuer un exercice (que vous assignerez verbalement ou qu'ils choisiront eux-mêmes). Désignez souvent de nouveaux facteurs de risque afin de donner à tous et à toutes une occasion de jouer un rôle différent. <p>Retour au calme : Battement de cœur</p> <ul style="list-style-type: none"> Formez un cercle avec les élèves; tous se tiennent par la main en marchant lentement dans une direction. Quand vous prononcez les mots « battement de cœur », ils s'arrêtent et font face à l'intérieur du cercle. Serrez légèrement les mains des élèves qui sont debout à votre gauche et à votre droite; ces élèves serrent ensuite légèrement les mains de leurs voisins immédiats. Continuez jusqu'à ce que le battement de cœur soit transmis tout autour du cercle dans les 2 directions. Recommencez en inversant le sens de rotation du cercle. Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 						
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentez ou diminuez l'intensité des activités en variant le mode de déplacement des élèves. 						
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez de l'importance de l'activité physique, d'une alimentation saine et des choix santé judicieux pour améliorer sa santé et se maintenir en bonne santé. Demandez aux élèves de découper les cœurs en classe à l'avance. Préparez des cartes illustrant différents exercices qui pourront servir à l'activité 2 et à divers jeux et activités (facultatif). 	<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2>Voitures chics</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Assiettes en papier qui tiendront lieu de « volants » (facultatives)		Intensité <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
Sécurité <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Rappelez aux élèves « conducteurs » qu'ils guident les élèves à l'avant et qu'ils ne devraient donc ni pousser ni manœuvrer de manière inadéquate. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement la vitesse. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité 1 : Qui est derrière moi? (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des équipes de 2 ou 3. Les élèves se tiennent en ligne droite et regardent dans la même direction en plaçant leurs mains sur les épaules de l'élève devant eux. ● Expliquez que l'élève à l'arrière est le conducteur; les autres sont la voiture. Le conducteur conduit sa voiture dans l'aire de jeu en utilisant les signaux suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pression de l'épaule gauche = virage à gauche ○ Pression de l'épaule droite = virage à droite ○ Pression des 2 épaules = arrêt Imposez le mode de locomotion ou laissez la « voiture » décider (p. ex., marche, saut, sautillant, galop, saut). ● Les élèves inversent les rôles à votre signal. Activité 2 : Voitures chics <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de « boucler leur ceinture de sécurité » et de « conduire » dans l'aire de jeu en troisième vitesse (marche rapide) en tenant bien le « volant ». ● Dites-leur dans quelle direction il faut se déplacer : « avant », « arrière », « virage à gauche », « demi-tour », « trajectoire courbe ». ● Donnez au hasard des directives de circulation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Au ralenti – marcher sur place ○ 1^e vitesse – marcher lentement ○ 2^e vitesse – marcher ○ 3^e vitesse – marcher rapidement ○ 4^e vitesse – courir sur place ○ Route cahoteuse (sauter) ○ Essuie-glaces (bouger les bras) ○ Zone scolaire (conduire très lentement) ○ Freinage (arrêter rapidement) ○ Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre) ○ Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté) ○ Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques) Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. ● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). ● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Invitez les élèves à dessiner leur propre voiture ou à décorer leur « volant ». ● Modifiez les mouvements ou la vitesse de déplacement en fonction de l'espace disponible (activités plus vigoureuses à l'extérieur et dans le gymnase). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la sécurité des piétons (p. ex., regarder des 2 côtés avant de traverser et respecter la signalisation routière). 		Notes de planification et réflexion	

Annexe A

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

La responsabilité d'assurer la sécurité de l'activité ou du milieu d'apprentissage incombe au conseil scolaire et à son personnel. (Le Ministère ne prescrit ni n'approuve aucun ensemble particulier de lignes directrices en matière de sécurité.) La plupart des conseils scolaires disposent de leurs propres lignes directrices et politiques en matière de sécurité, auxquelles leur personnel doit se conformer. Cependant, les directives suivantes, inspirées du document de l'OPHEA intitulé « Ontario Safety Guidelines for Physical Education, Elementary Curricular » et mis à jour en 2005, peuvent servir de guide au personnel enseignant et aux autres membres du personnel scolaire appelés à travailler avec les élèves.

Les activités physiques quotidiennes peuvent avoir lieu à différents endroits (gymnases, espaces extérieurs, salles de classe, espaces polyvalents, installations communautaires). Il existe toutefois de nombreuses lignes directrices communes en matière de sécurité, énoncées ci-après, qui s'appliquent à tous ces lieux.

Renseignements médicaux

À titre d'enseignante ou d'enseignant, il vous incombe :

- d'être au courant des limitations physiques qui pourraient empêcher la pleine participation de certains élèves aux activités physiques quotidiennes;
- d'être prêt à faire face aux situations d'urgence dans lesquelles pourraient se trouver les élèves souffrant d'asthme, de diabète ou d'une allergie potentiellement mortelle;
- de suivre les politiques du conseil scolaire concernant la collecte et la gestion des renseignements médicaux sur les élèves.

Premiers soins

Il vous faut :

- connaître le plan de secourisme de l'école, savoir qui sont les secouristes et où se trouvent l'infirmerie et les troussees de premiers soins;
- déterminer au préalable comment obtenir des secours lorsqu'il s'agit d'activités extra-muros;
- observer les précautions universelles concernant le sang et les liquides organiques.

Risques associés à une activité

Avant une activité physique, il vous faut informer les élèves :

- des risques possibles associés à l'activité;
- des façons de réduire les risques au minimum;
- des consignes de sécurité à suivre.

Situations d'urgence

En prévision de situations d'urgence, il vous faut :

- signaler aux élèves l'emplacement des avertisseurs d'incendie, des sorties de secours et des aires de rassemblement;
- leur expliquer les modalités d'évacuation du lieu d'activité.

Activités extra-muros

Lorsque les activités se déroulent en dehors de l'école, il vous faut consulter les politiques, les protocoles et les formulaires du conseil scolaire.

Vestiaires et déplacements

Au début de l'année, il vous faut expliquer aux élèves le comportement à respecter dans les vestiaires et durant les déplacements entre la classe et les lieux d'activité physique. Par la suite, des rappels périodiques seront nécessaires.

Matériel

- Le matériel doit convenir à l'installation ou au lieu utilisé (p. ex., salle de classe, espaces extérieurs).
- L'état du matériel doit être vérifié périodiquement.
- Les ballons doivent être gonflés à la pression recommandée.
- Des tapis doivent être placés sous le matériel surélevé (p. ex., barres de traction, panneaux perforés).
- Les élèves doivent être encouragés à signaler les défauts du matériel.

Habillement et chaussures

Le port de chaussures appropriées est essentiel. Il faut rappeler aux élèves de bien attacher leurs lacets. Pour ce qui est des vêtements, ils pourront par exemple porter un short ou un pantalon d'entraînement avec un t-shirt ou un pull molletonné. Aucun bijou pendant ne sera porté. Les bijoux qui ne peuvent être enlevés et qui posent un risque pour la sécurité de l'élève (p. ex., bracelet d'alerte médicale) seront maintenus en place avec du ruban adhésif.

Installations

Il vous faut :

- vérifier au préalable (inspection visuelle) l'espace devant être utilisé pour une activité afin de repérer et d'éliminer les dangers;
- retirer le matériel et l'ameublement superflus de l'aire de jeu (p. ex., tables, chaises);
- signaler aux élèves les objets fixes qui présentent un risque potentiel (p. ex., poteau de but ou scène en saillie) et créer un périmètre de sécurité d'au moins un mètre sur tout le pourtour de l'aire de jeu. Si possible, ce périmètre de sécurité sera délimité par des cônes;
- choisir, à l'intérieur comme à l'extérieur, une surface offrant une bonne traction pour le déroulement des activités;
- indiquer clairement aux élèves l'aire de jeu et les limites à ne pas dépasser;
- encourager les élèves à signaler au personnel enseignant leurs préoccupations relatives à la sécurité de l'installation.

Activités physiques

- Les activités proposées doivent convenir à l'âge et aux capacités des élèves, de même qu'au lieu.
- Les jeux et activités doivent faire appel aux habiletés enseignées.
- Les élèves doivent connaître le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant de l'utiliser.
- Il faut rappeler aux élèves qu'ils doivent se tenir à une distance sécuritaire les uns des autres et se déplacer avec prudence.
- Les règles doivent être clairement expliquées aux élèves et rigoureusement appliquées, mais adaptées à l'âge et aux capacités physiques des élèves.

- Il faut rappeler aux élèves que les contacts corporels de type corps à corps ou plaquage sont interdits et qu'ils ne doivent pas non plus foncer sur le matériel avec leur corps.
- Les activités physiques quotidiennes doivent comprendre une période d'échauffement appropriée, une activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, et une période de retour au calme.
- Le personnel enseignant doit encourager chaque élève à maintenir un niveau d'intensité qui lui convient.
- Il faut tenir compte de la température et/ou des conditions climatiques lorsqu'on planifie des activités physiques à l'intérieur comme à l'extérieur. Par exemple, il faut s'abstenir de planifier de telles activités les jours de grande chaleur ou de grand froid ou lorsque le temps est trop humide. De même, il faut éviter de tenir des activités physiques à l'extérieur les jours de pluie, de smog ou lorsque le temps est orageux.

Supervision

En matière de supervision, il vous incombe à titre d'enseignante ou d'enseignant :

- d'assurer la supervision de l'activité physique quotidienne conformément aux politiques et aux protocoles du conseil scolaire;
- d'être présent et attentif en tout temps et de garder la maîtrise de l'aire où les élèves s'activent;
- d'informer les élèves et de leur rappeler qu'il est interdit d'utiliser le matériel et l'aire de jeu en l'absence de supervision. On prendra aussi des moyens de dissuasion (p. ex., annonces, verrous, panneaux sur la porte);
- d'établir en début d'année la marche à suivre, les règles de conduite et les responsabilités des élèves, et de faire des rappels périodiques durant l'année;
- de voir à ce qu'un ou une élève ne soit pas poussé par les autres à essayer une activité pour laquelle il n'est pas prêt;
- de discuter avec tout élève qui se montre hésitant face à une activité des raisons de son hésitation et de lui proposer au besoin une activité qui lui convient davantage.

Dans le tableau qui suit, des lignes directrices en matière de sécurité sont fournies pour les activités qui se déroulent à l'extérieur ou dans une salle de classe, un espace polyvalent, un gymnase ou une installation communautaire. Si l'activité physique proposée consiste à pratiquer un sport en particulier (p. ex., soccer), il convient de consulter les politiques du conseil scolaire régissant la pratique de ce sport. L'Ontario Physical and Health Education Association publie des lignes directrices en matière de sécurité.

	Matériel	Habillement et chaussures	Installations	Règles et instructions spéciales	Supervision
Salle de classe	<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de la classe. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à la classe (p. ex., plancher glissant et obstacles tels que livres, sacs à dos et cordons prolongateurs). ● S'assurer que les élèves ne risquent pas de trébucher sur des tapis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités dont les mouvements sont restreints, p. ex., courir sur place ou faire des exercices assis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place
Espaces polyvalents	<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de l'espace. ● Tout le matériel de conditionnement physique doit être en bon état. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'espace (p. ex., proximité de fontaines et de vitrines à trophées). ● Ne pas utiliser les murs comme points de virage ou ligne d'arrivée. Utiliser plutôt une ligne ou un cône. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Choisir des activités dont les mouvements sont restreints, selon les dimensions du lieu (p. ex., exercices d'aérobic, exercices au sol, appareils de conditionnement physique, sauts à la corde, danse). ● Expliquer le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant que les élèves ne commencent à l'utiliser. ● Si le lieu d'activité est une aire ouverte commune (p. ex., atrium, forum, bibliothèque), les élèves qui ne participent pas à l'activité physique quotidienne devraient marcher autour de l'aire ou emprunter un autre chemin. ● Prendre les précautions nécessaires pour empêcher que l'ouverture d'une porte donnant sur l'aire de jeu ne cause d'accidents ou de blessures. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place
Gymnase	<ul style="list-style-type: none"> ● Inspection régulière du matériel et réparation au besoin. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves. ● Entreposage sécuritaire du matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures de course obligatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'emplacement. ● Ne pas utiliser les murs comme points de virage ou ligne d'arrivée. Utiliser plutôt une ligne ou un cône. ● Boucher les trous du plancher où sont ancrés les poteaux de buts. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Expliquer le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant que les élèves ne commencent à l'utiliser. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place

	Matériel	Habillement et chaussures	Installations	Règles et instructions spéciales	Supervision
Espaces extérieurs	<ul style="list-style-type: none"> ● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves. ● Le matériel doit être transporté à l'extérieur de manière sécuritaire. ● Accès à une trousse de premiers soins et à un moyen approprié de demander de l'aide. ● Le personnel enseignant qui utilise un terrain de jeu doit respecter les politiques du conseil scolaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chaussures appropriées à l'activité (p. ex., chaussures de course ou raquettes). ● Vêtements appropriés à l'activité et aux conditions météorologiques (p. ex., chapeau, écran solaire). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle afin de repérer les éléments qui pourraient présenter un danger (p. ex., trous, éclats de verre, roches). ● Signaler les obstacles aux élèves (p. ex., arbres et poteaux de buts). ● Éviter les surfaces très inégales. La surface gazonnée doit être assez épaisse pour absorber les chocs et offrir une bonne traction. ● Dire aux élèves de faire attention à ne pas glisser sur le gazon mouillé. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Prendre en considération les conditions météorologiques (p. ex., chaleur, froid, smog, pluie, foudre) au moment de la planification des activités. ● Considérer la température du jour, le temps passé à l'extérieur par les élèves et l'intensité de l'activité. ● Souligner aux parents et aux élèves l'importance de se protéger du soleil (p. ex., écran solaire et chapeau) et des insectes. ● Rappeler aux élèves l'importance de bien s'hydrater. ● Informer le bureau de l'école des classes qui se tiendront à l'extérieur et veiller à ce qu'un moyen de communication approprié soit disponible (p. ex., élève messenger, walkies-talkies). ● S'assurer que l'emplacement comporte un point d'accès à l'école. ● Les élèves hors du champ de vision du personnel enseignant doivent rester en paires ou en groupes. ● Dans le cas des activités hivernales, discuter avec les élèves des façons de prévenir, de reconnaître et de traiter les engelures. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place
Installation communautaire	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilisation de matériel adapté à la taille et à l'état des installations. ● Le matériel doit être transporté de manière sécuritaire jusqu'aux installations communautaires. ● Accès à une trousse de premiers soins. ● Le personnel enseignant qui utilise un terrain de jeu doit respecter les politiques du conseil scolaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Les vêtements et chaussures doivent être appropriés à l'activité (p. ex., chaussures de course, patins à glace). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Respecter les règles et le code de conduite des installations. ● Connaître les procédures d'urgence des installations. ● Disposer d'un moyen de communication avec l'école en cas d'urgence. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surveillance sur place

Annexe B

MODÈLES DE GRILLE HORAIRE

Les modèles de grille horaire présentés aux pages suivantes proposent trois modes d'intégration de l'activité physique quotidienne aux 300 minutes d'enseignement quotidien : à l'échelle de l'école; en tant que combinaison d'activité planifiée à l'échelle de l'école et d'activité planifiée par les titulaires de classe; et en tant qu'activité planifiée entièrement par les titulaires de classe. On encourage les conseils scolaires, les directrices et directeurs d'école et le personnel enseignant à explorer diverses façons d'intégrer les 20 minutes d'activité physique quotidienne soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, dans leurs écoles, de façon à choisir l'option qui leur convient le mieux.

Il faut se souvenir que l'activité physique quotidienne n'a pas besoin d'avoir lieu au gymnase. Toutes les installations d'activité physique qui sont sûres et qui conviennent à la participation des élèves, y compris la salle de classe, devraient être prises en considération. Comme on le mentionne dans le présent guide, la salle de classe est un lieu acceptable d'activité physique quotidienne, pourvu que les activités prévues puissent avoir lieu de façon sécuritaire dans un endroit restreint.

De nombreuses écoles, surtout dans les salles de classe du cycle primaire et moyen, ont recours à des grilles horaires établies en fonction de blocs de temps. Dans pareil cas, les grilles horaires n'incluront pas une ventilation matière par matière indiquée dans les modèles. Les enseignantes et enseignants décideront plutôt comment intégrer l'activité physique quotidienne dans les blocs de temps disponibles pour l'enseignement des différentes matières.

Modèle 1

Activité physique quotidienne planifiée à l'échelle de l'école

Période	1 ^{re} journée	2 ^e journée	3 ^e journée	4 ^e journée	5 ^e journée
20 premières minutes de la journée	Activité physique quotidienne				
1	Français	Français	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
Récréation					
3	Éducation artistique	Éducation artistique	Éducation religieuse	Éducation artistique	Français
4	Éducation religieuse	Éducation artistique	Mathématiques	Éducation religieuse	Éducation religieuse
Déjeuner					
5	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
6	Éducation physique et santé	Études sociales	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Mathématiques
Récréation					
7	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Études sociales	Sciences et technologie	Sciences et technologie

Dans cet exemple, qui reflète la programmation d'une école catholique, tous les élèves participent à l'activité physique quotidienne en même temps, que ce soit en classe, au gymnase ou en plein air, si le temps le permet. De la musique peut être diffusée par le biais du système public d'intercommunication. Chaque année pourrait être responsable de l'organisation et de la direction des activités dans l'école, selon un cycle de huit jours. Les activités pourraient consister en des circuits, des exercices d'aérobic, des jeux, etc.

Modèle 2

Combinaison d'activité à l'échelle de l'école et d'activité planifiée par des titulaires de classe

Période	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
1	Activité physique quotidienne de toute l'école *		Français		Activité physique quotidienne de toute l'école *		Français		Activité physique quotidienne de toute l'école *	
	Français		Français		Français		Français		Français	
2	Français		Français		Français		Français		Français	
Récréation										
3	Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques		Mathématiques	
4	Éducation physique et santé		Mathématiques		Éducation physique et santé		Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne		Mathématiques	
Déjeuner										
5	Sciences et technologie		Sciences et technologie		Sciences et technologie		Éducation artistique		Sciences et technologie	
6	Éducation artistique		Activité physique quotidienne dirigée par le ou la titulaire de classe		Mathématiques		Éducation artistique		Éducation artistique	
			Éducation artistique							
Récréation										
7	Français		Études sociales		Français		Études sociales		Études sociales	

*L'activité à l'échelle de l'école se déroule suivant une rotation à l'horaire mensuel. Par exemple :

1^{er} semaine – Période 1, le lundi, mercredi et vendredi

2^e semaine – Période 2, le mardi et jeudi

3^e semaine – Période 3, le lundi, mercredi et vendredi

4^e semaine – Période 4, le mardi et jeudi

Les titulaires de classe prévoient et dirigent l'activité physique quotidienne avec leur classe les jours où aucune activité à l'échelle de l'école n'est prévue. Dans cet exemple, la séance d'activité physique quotidienne est intégrée à la classe d'éducation physique une fois par semaine.

Modèle 3

Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Français Activité physique quotidienne	Français	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
Récréation					
3	Mathématiques	Mathématiques Activité physique quotidienne	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
4	Mathématiques	Mathématiques	Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne	Mathématiques	Éducation physique et santé
Déjeuner					
5	Éducation physique et santé	Éducation artistique	Éducation artistique	Éducation artistique Activité physique quotidienne	Éducation artistique
6	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Études sociales	Éducation artistique
Récréation					
7	Études sociales	Études sociales	Mathématiques	Sciences et technologie	Sciences et technologie Activité physique quotidienne

Dans cet exemple, les titulaires de classe ou l'enseignant ou l'enseignant d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé à une journée de la semaine. Les autres jours, les titulaires de classe prévoient une activité physique quotidienne à différentes heures pendant la semaine, pour éviter que cette activité n'ait un impact sur la même matière tous les jours. Les titulaires décideront quand l'activité physique quotidienne pourra être intégrée à l'enseignement, et quand elle devrait avoir lieu, indépendamment de l'enseignement dispensé dans toute autre matière.

Annexe C

EXEMPLES D'EXERCICES D'ÉTIREMENT

Certains des exercices décrits ci-après visent à étirer les muscles, tandis que d'autres sont censés développer l'amplitude articulaire. Voir les précisions fournies aux pages 28 et 29 du chapitre 3 sous les rubriques « Échauffement » et « Retour au calme » pour bien choisir les exercices.

Les exercices d'étirement décrits ci-après sont adaptés de : OPHEA, *H&PE Curriculum Support Documents*, Grades 1, 2, and 3, 2000.

COU	
<p>Étirements du cou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pencher lentement la tête vers la droite, en rapprochant l'oreille de l'épaule. Maintenir la position. • Répéter du côté gauche. • Pencher lentement la tête vers l'avant, en rapprochant le menton de la poitrine. Maintenir la position. • Faire lentement la rotation de la tête d'une épaule à l'autre en demi-cercle. Répéter quatre fois. 	<p>« Je ne sais pas »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pencher lentement la tête d'un côté à l'autre, en haussant les épaules. • Lever les mains en faisant un geste indiquant « Je ne sais pas ».
ÉPAULES	
<p>Saut de l'ange</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lever les bras de côté à la hauteur des épaules. • Ramener lentement les bras vers l'arrière et maintenir la position. • Remarquer l'étirement au niveau de la poitrine et le long des bras. Répéter. 	<p>Étirement de l'escargot</p> <ul style="list-style-type: none"> • En position agenouillée, les bras étirés vers l'avant (sur le plancher), tenter de rapprocher les aisselles du plancher. • Prendre la forme de la coquille d'un escargot. S'appuyer contre le sol en faisant semblant d'être un petit escargot.
BRAS	
<p>Grand comme une maison, petit comme une souris, large comme un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir sur la pointe des pieds, les bras au-dessus de la tête, en étirant les doigts vers le ciel pour être « grand comme une maison ». Maintenir la position. • S'accroupir en serrant les genoux et en rentrant la tête contre la poitrine pour se faire « petit comme une souris ». Maintenir la position. • Revenir lentement à la position debout et étendre les bras et les jambes vers l'extérieur de chaque côté du corps pour s'étirer « large comme un mur ». Maintenir la position. <p>Épouvantail (<i>activité de développement de l'amplitude articulaire</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire semblant d'être un épouvantail, les bras vers les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. • Plier les bras au niveau des coudes et laisser les mains pendre vers le bas. 	<p>Agiter et éclabousser (<i>activité de développement de l'amplitude articulaire</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agiter doucement la main comme pour enlever de l'eau des doigts. • Faire un petit mouvement rapide des doigts comme pour éclabousser. • Bouger d'autres parties du corps (p. ex., les orteils, les hanches, les bras) comme pour éclabousser. <p>Balancement des bras (<i>activité de développement de l'amplitude articulaire</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancer lentement les bras à l'avant et à l'arrière. • Balancer les bras à l'avant du corps. • Balancer les bras au-dessus de la tête. <p>Fleurs en croissance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rester debout les jambes écartées à la largeur des épaules. • S'accroupir en rentrant la tête vers la poitrine et en croisant les bras devant soi, comme les pétales fermés d'une fleur. • Se placer lentement en position debout tout en dépliant les bras. • Étendre les bras au-dessus de la tête, comme une fleur qui s'ouvre. • Répéter.

MAINS ET POIGNETS	
<p>Poing-étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrer le poing, puis l'ouvrir et détendre les doigts. <p>Mouvement circulaire du poignet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire une rotation des poignets en traçant des cercles avec les mains. 	<p>Pression des doigts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appuyer les extrémités des doigts les unes contre les autres. • Faire semblant que ses mains ressemblent à une araignée qui se déplace sur un miroir.
DOS	
<p>Former une étoile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer debout les jambes bien écartées. • Se déplacer sur la pointe des pieds et étendre les bras au-dessus de la tête pour ressembler aux cinq pointes d'une étoile. • Rester étiré tout en demeurant sur la pointe des pieds. <p>Serre-moi!</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'étreindre puis se relâcher. 	<p>Étirement du chat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. • Se plier vers l'avant, en plaçant les mains sur les genoux et en gardant le dos droit. • Faire le gros dos. • Maintenir la position. Redresser le dos. Répéter. <p>Cheval/chameau (ou chat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre à quatre pattes. Position du cheval : le dos légèrement cambré et la tête relevée; position du chameau : le dos arqué et la tête vers le bas. Maintenir chaque position.
HANCHES ET TAILLE	
<p>Torsion en position assise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer en position assise, une jambe étendue vers l'avant, l'autre pliée, le pied à plat sur le sol. • Faire une torsion du corps à partir de la taille, du côté de la jambe étendue, et tenter de regarder derrière. 	<p>Flexions latérales du torse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. Se pencher à la hauteur des hanches d'un côté à l'autre. • Maintenir la position. Ne pas faire de bonds. • Le corps doit toujours demeurer de face. <p>Marche en station assise (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • En position assise, les jambes droites devant soi et ensemble, se déplacer vers l'avant en se servant seulement de ses hanches pour amorcer le mouvement.

JAMBES	
<p>Étirement du jambier antérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'appuyer sur un pupitre, une chaise ou un mur pour garder son équilibre. En position debout, écarter légèrement les pieds. • Lever un pied, et le déplacer légèrement derrière soi. Appuyer légèrement le dessus des orteils sur le plancher. Vous sentirez l'étirement des muscles et des tendons. • Garder le genou de la jambe de soutien légèrement plié. Maintenir la position. • Répéter avec l'autre jambe. <p>Papillon (étirement de l'intérieur de la cuisse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir en pliant les jambes en face de soi, les genoux de côté, en joignant la plante des pieds. • À l'aide des mains, pousser doucement sur les genoux vers le sol. Maintenir la position. 	<p>Étirement du mollet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds ensemble, se pencher vers l'avant, et poser les mains sur le sol devant les pieds. Appuyer avec les bras pour redresser les jambes et pousser avec les épaules. Pousser avec les bras et redresser les bras et les jambes. • <i>Mots-signal</i> : « Formez un triangle avec votre corps ». <p>Fente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les jambes bien écartées et les genoux pliés. • Poser les mains sur les cuisses. • Faire une fente latérale en pliant une jambe et en redressant l'autre. Garder les pieds à plat sur le sol. • Changer de côté.
CHEVILLES ET PIEDS	
<p>Flexions du pied (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos, les jambes à la verticale, les genoux pliés. • En alternance, fléchir et étendre les chevilles. • Tenter de le faire avec les deux pieds en même temps. 	<p>Rotation des chevilles (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos ou s'asseoir en s'appuyant sur les mains, plier les jambes. • Soulever une jambe du sol et faire une rotation de la cheville. • Répéter avec l'autre pied.
TOUT LE CORPS	
<p>Étirement vers le ciel</p> <ul style="list-style-type: none"> • En se tenant sur la pointe des pieds, étirer les bras au-dessus de la tête le plus haut possible. Maintenir la position. Répéter. <p>Formes amusantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des poses intéressantes avec son corps ou en utilisant des parties du corps précises pour exprimer les émotions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ◦ colère ◦ force/faiblesse ◦ fatigue/énergie ◦ tristesse/bonheur • Garder la pose chaque fois. 	<p>Étirement du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire semblant d'être une marionnette contrôlée par des ficelles. • Se faire mou comme une guenille puis resserrer graduellement les ficelles. • S'étirer au maximum, avec les doigts, les bras, les jambes, la pointe des pieds, tout le corps. <p>Tension du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raidir le corps au maximum. • Raidir une partie du corps à la fois : un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, les fesses, tout le corps. • Être droit comme un chêne et raidir tous les muscles pour demeurer droit. (Le professeur peut vérifier le niveau de tension en tentant de déplacer ou de lever des parties du corps des élèves pour voir si elles demeurent tendues ou si elles se relâchent et plient.)

Annexe D

RESSOURCES À L'APPUI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Les ressources répertoriées ci-après décrivent divers types d'activités que le personnel enseignant peut proposer aux élèves durant les séances d'activité physique quotidienne, qu'il s'agisse d'exercices de conditionnement physique, de jeux de poursuite, de danses ou d'exercices aérobiques.

Pour de plus amples renseignements, prière de consulter les sites Web des organismes qui produisent ou distribuent ces ressources. L'inclusion de ce répertoire dans le présent document ne signifie pas que le ministère de l'Éducation approuve les ressources qui s'y trouvent.

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
<i>acti-v</i>	Jeunes en forme Canada	Français et anglais	Maternelle et jardin 1 ^{re} à la 3 ^e année 4 ^e à la 6 ^e année 7 ^e et 8 ^e année	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télééc. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
<i>Active Playgrounds</i>	Pat Doyle, 2005 CIRA Ontario	Anglais		CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<i>Adapter, adopter et améliorer – idées de jeux pour les enfants de la maternelle à la sixième année</i>	CIRA-BC, 1992	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Agir dans le monde</i>	Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin, 2000	Français	1 ^{re} année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Bang for Your Buck</i>	CIRA Ontario	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<i>Banque de 150 jeux</i>	Mireille Bergeron, 1998	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>100 jeux de plein air</i>	François Huot, Michel Portmann et Denise Poulet, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>150 jeux pour tous</i>	André Larouche, 1996	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>101 jeux à jouer d'une nouvelle façon</i>	Ministère des services gouvernementaux de l'Ontario, 1992	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>125 activités pour les enfants de 6 à 15 ans</i>	Francine Boisvert, 2002	Français	1 ^{re} à la 10 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Dances Even I Would Do!</i>	Pat Doyle et Les Potapczyk CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<i>Danse créative</i>	Marois Music Publication, 1996	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Danse folklorique</i>	Conseil scolaire de Calgary et ACSEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Danse, mon cœur danse!</i>	France Bourque-Moreau, 2002	Français	Maternelle à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<i>Des jeux à la carte – 200 jeux pour l'éducation physique</i>	CPD/CPC Gironde, 1984	Français	Maternelle à la 6 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
Éducation physique et santé, Répertoire de leçons	Ministère de l'Éducation, 2000	Français	Série de la 1 ^{re} à la 8 ^e année	PPFD 80, promenade William Smith Whitby, Ontario L1N 9W1 Tél. : 905 665-4367 Télec. : 905 668-2499 Courriel : eduservice@ppfd.com
Esprit sportif chez les jeunes – Guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif	Esprit sportif Canada, 1995	Français	4 ^e à la 8 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Everybody Move! Daily Vigorous Physical Activity	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
50 Games with 50 Tennis Balls	CIRA Ontario	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
Games for the Whole Child	Brian Barrett, 2005	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Great Gator Games	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
Heart Healthy Kids : Daily In-Class Physical Activities for Grades K–6	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 6 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.heartandstroke.ca
H&PE Curriculum Support Documents	OPHEA	Anglais	Série de la maternelle à la 8 ^e année	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télec. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
Idées géniales : jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes	Condition physique	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Intégration en mouvement	Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap, 1994	Français et anglais	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Je coopère, je m'amuse : 100 jeux coopératifs à découvrir	Christine Fortin, 1999	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de la maternelle à la 3^e année	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Maternelle à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de parachute	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jeux de relais	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Journée des jeux du Canada	Jeux du Canada, 2004	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
JUMP2BFIT	Atec Marketing, 2002	Français et anglais	Maternelle à la 9 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Jumping into the Curriculum™	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 3 ^e année 4 ^e à la 6 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.heartandstroke.ca
Junkyard Sports	Bernie DeKoven, 2005	Anglais	Maternelle à la 12 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Kids on the Ball	Anne Spalding, Linda Kelly, Janet Santopietro et Joanne Posner-Mayer, 1999	Anglais	4 ^e à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Lignes directrices sur la sécurité en matière d'éducation physique	OPHEA, 1999	Français et anglais	Palier élémentaire	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télééc. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
Mix, Match, and Motivate : 107 Activities for Skills and Fitness	Jeff Carpenter, 2004	Anglais	Maternelle à la 6 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Oodles of Noodles	CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
PlaySport	OPHEA	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	Téléchargez cette ressource au www.playsport.net
40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans	Micheline Nadeau, 2002	Français	1 ^{re} à la 8 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
48 fiches jeux – Répertoire de jeux moteurs de 2 à 6 ans	Eisenbeis, Lamouroux, Pesquié et CPC	Français	1 ^{re} année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Quels jeux choisir?	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
6 Fit Kids' Workouts (DVD)	Judy Howard	Anglais	Cycles moyen et intermédiaire	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
65 Energy Blasts (DVD)	Judy Howard	Anglais	Cycles primaire et moyen	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Stretching	Bob Anderson, 2002	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
Vivre l'EPS	Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin, 2002	Français	1 ^{re} à la 3 ^e année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag : Games for all Ages	Pat Doyle CIRA Ontario	Anglais	1 ^{re} à la 8 ^e année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
Zany Activities with Rubber Chickens	CIRA, 1997	Anglais	Maternelle à la 8 ^e année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Remerciements

Le ministère de l'Éducation remercie toutes les personnes, les groupes et les organismes qui ont participé à l'élaboration et à la production de ce guide pédagogique.

Le Ministère tient tout particulièrement à reconnaître le leadership et la contribution de l'Ontario Physical and Health Education Association (OPHEA). Animée par la conviction que tous les élèves peuvent mener une vie active et faire des choix sains en matière de santé et de bien-être physique, l'OPHEA est un organisme sans but lucratif qui, par ses activités de promotion et de partenariat ainsi que la prestation de programmes et de services divers, apporte un précieux concours au milieu scolaire.

OPHEA
1185, avenue Eglinton Est, bureau 501
Toronto, Ontario M3C 3C6
Téléphone : 416 426-7120
Télécopieur : 416 426-7373
Site Web : www.ophea.net

