

ÉCOLES *saines*

2005

Activité physique quotidienne dans les écoles

4^e, 5^e et 6^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 saurez 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 4 to 6, 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
Activité physique pour tous	32
Bougeotte	33
Brasse-santé	34
Cartes d'exercice	35
Chasse aux épingles à linge	36
Conditionnement physique pour tous	37
Cônes à gogo	38
Danse aérobique	39
Jeux de papier	40
Joyeux naufragés	41
Mathmobile	42
Mini-soccer	43
Mission possible	44
Orientation	45
Parasites et prédateurs	46
Passe-partout	47
Pouvoir des mots	48
Qui se ressemble... ..	49
Sauter, jogger, galoper	50
Sauterelle	51

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	69
--	----

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 4^e, 5^e et 6^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 entraînant 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
Activité physique pour tous	Vigoureuse	Bandes élastiques d'exercice (facultatifs), cordes à sauter (facultatifs)	✓	✓	✓	✓
Bougeotte	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), une chaise par élève (facultative)	✓	✓		
Brasse-santé	Vigoureuse	Cartes d'exercice, lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
Cartes d'exercice	Modérée/ Vigoureuse	5 jeux de cartes, cartes d'exercice, papier brouillon, cônes ou pupitres	✓	✓	✓	
Chasse aux épingles à linge	Modérée/ Vigoureuse	50 à 75 épingles à linge			✓	✓
Conditionnement physique pour tous	Vigoureuse	4 dossards de couleur		✓	✓	
Cônes à gogo	Modérée/ Vigoureuse	Cônes, 4 à 6 ballons mous			✓	✓
Danse aérobique	Modérée	Lecteur de CD et musique	✓	✓	✓	✓
Jeux de papier	Modérée/ Vigoureuse	2 feuilles de papier par élève	✓	✓	✓	
Joyeux naufragés	Modérée/ Vigoureuse	Aucun	✓	✓	✓	✓
Mathmobile	Modérée/ Vigoureuse	Cartes-questions et cartes-réponses	✓	✓		
Mini-soccer	Vigoureuse	Ballons de soccer ou balles de tennis, cônes			✓	✓
Mission possible	Modérée/ Vigoureuse	Feuilles de mission			✓	✓
Orientation	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de plans de l'aire de jeu et des points de contrôle, cartes d'exercice, fiches d'orientation			✓	✓
Parasites et prédateurs	Modérée/ Vigoureuse	25 à 50 sacs de pois, 4 cerceaux			✓	✓
Passe-partout	Modérée/ Vigoureuse	Ballon ou frisbee (1 par jeu)			✓	✓
Pouvoir des mots	Modérée/ Vigoureuse	Cartes vierges		✓	✓	✓
Qui se ressemble. . .	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique	✓	✓	✓	✓
Sauter, jogger, galoper	Modérée/ Vigoureuse	Cartes portant des lettres, dossards, cônes			✓	✓
Sauterelle	Modérée/ Vigoureuse	Ensemble de cordes à sauter			✓	✓

<h2 style="text-align: center;">Activité physique pour tous</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 checked="" 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 Bandes élastiques d'exercice (facultatives), cordes à sauter (facultatives)</p>		<p style="text-align: center;">Intensité</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input 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. ● Si l'activité se déroule en salle de classe, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour que les élèves puissent s'étirer et se déplacer de façon sécuritaire. 			
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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). <p>Activité : Activité physique pour tous</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en petits groupes. ● Dans l'aire de jeu, aménagez un circuit incluant les activités physiques suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 pompes contre un pupitre ou un mur ○ 20 haussements d'épaules (avec ou sans bandes élastiques d'exercice) ○ 20 flexions plantaires (lever les talons) ○ 20 fentes ○ 20 sauts (avec les pieds joints) de chaque côté d'une ligne ○ sauts sur place (avec ou sans corde) pendant 15 secondes ● Lorsqu'un ou une élève termine une activité, il marche sur place jusqu'au moment de changer de station d'exercice. ● Les groupes parcourent le circuit dans le sens des aiguilles d'une montre et changent de station d'exercice à votre signal. Entre chaque exercice, demandez aux élèves de faire un exercice d'endurance circulo-respiratoire (p. ex., marcher rapidement autour de l'aire de jeu, jogger sur place) pendant 60 à 90 secondes. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves se déplacent autour de l'aire de jeu en groupes de 2 à 4, en suivant le meneur. ● Désignez un membre de chaque groupe qui choisira les mouvements à exécuter et la direction à suivre. ● À votre signal, chaque groupe change de meneur. Le nouveau meneur choisit les mouvements à exécuter et la direction à suivre en réduisant 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). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'aménager de nouveaux circuits. ● Modifiez le temps à passer à chaque station (p. ex., 30, 45 ou 60 secondes). 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des activités physiques qu'ils préfèrent et de ce qui les encourage à rester physiquement actifs. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Bougeotte</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), une chaise par élève (facultative)		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. ● Avant l'activité, assurez-vous que les chaises ne se renverseront ou ne glisseront pas lorsqu'un poids est appliqué à l'avant. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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). <p>Activité : Bougeotte (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves d'exécuter différents mouvements au son de la musique ou au signal pendant 45 secondes. Exemples de mouvements : <ul style="list-style-type: none"> ○ rotation des épaules ○ extension vers le ciel – toucher les orteils ○ flexion des bras ○ extension des bras ○ rotation du tronc d'un côté puis de l'autre ○ élévation des genoux en alternance ○ squat ○ flexion plantaire (lever des talons) ● Entre les exercices, demandez aux élèves d'accomplir une activité aérobique de leur choix pendant 45 secondes (p. ex., marcher autour de l'aire de jeu, jogger sur place, faire des sauts avec écart, toucher les talons en alternance). <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à chaque élève à tour de rôle de diriger une activité physique. ● Choisissez des activités basées sur un sport ou un thème spécifique (p. ex., événements saisonniers, basketball). ● Utilisez des bandes élastiques d'exercice ou des livres afin d'assurer une résistance pour les flexions et extensions des bras. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la façon dont ils se sentent après l'activité physique. Demandez-leur de souligner les bienfaits de l'activité physique qu'ils remarquent durant la journée. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Brasse-santé</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 Cartes d'exercice, lecteur de CD et musique (facultatifs)		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. ● 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"> ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement leur vitesse. ● 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 : Brasse-santé (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Préparez quatre cartes avec deux exercices sur chacune. Placez-les dans l'aire de jeu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Station 1 : se lever et s'asseoir 15 fois et faire 20 sauts avec écart ○ Station 2 : lever les genoux en alternance 15 fois et faire 20 sauts groupés ○ Station 3 : faire 15 sauts en ciseaux (jambes à l'écart puis croisées) et toucher 20 fois les talons en alternance ○ Station 4 : marcher en levant bien haut les genoux 15 fois et toucher 20 fois les orteils en alternance ● Demandez aux élèves de se déplacer de différentes façons à l'intérieur de l'aire de jeu. ● Au signal, les élèves se rendent à la station la plus proche et font un des deux exercices proposés. À leur 2^e visite à la même station, ils font l'autre exercice. Lorsqu'ils ont terminé un exercice, faites-les parcourir le tour de l'aire de jeu en courant jusqu'à votre signal. Ils doivent alors se rendre à la prochaine station. L'activité se termine une fois que les élèves ont terminé tous les exercices. <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"> ● Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Au lieu de courir, les élèves sautent, sautillent ou galopent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de leur capacité à parler entre eux lorsqu'ils participent à une activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Cartes d'exercice</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 checked="" type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Espaces extérieurs</td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente	<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe	<input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente						
<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input type="checkbox"/> Espaces extérieurs						
<p>Matériel 5 jeux de cartes, cartes d'exercice, papier brouillon, cônes ou pupitres</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. ● Tenez compte des dimensions de l'installation lorsque vous indiquerez les mouvements à exécuter. 							
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Donnez à chaque élève 2 feuilles de papier à mettre par terre. Demandez aux élèves de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou « patiner » autour de l'aire de jeu dans différentes directions, 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). <p>Activité 1 : Jeu de chasse (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Everybody Move: Daily Vigorous Physical Activity</i>, 2005)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Placez les pupitres, ou les cônes, l'un derrière l'autre en laissant un espace entre eux. ● Désignez de 2 à 4 élèves pour jouer le rôle de chats. ● Dites aux autres élèves de marcher rapidement autour de l'aire de jeu. Les élèves ne peuvent se déplacer que vers l'avant, le long des allées entre les pupitres ou les cônes. Ils ne peuvent pas changer de direction, à moins de rencontrer un autre élève venant en sens contraire, ou lorsqu'ils arrivent au bout d'une rangée. Ils doivent alors changer de direction. ● Les chats essaient de toucher les autres élèves. Les élèves touchés doivent se rendre à l'aire de jeu désignée et faire 20 pas sur place en levant bien haut les genoux avant de retourner au jeu. <p>Activité 2 : Cartes d'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez la classe en groupes de 4 à 6 élèves. Placez des jeux de cartes à plusieurs endroits dans l'aire de jeu et affichez dans chaque coin ou aire les cartes d'exercice (voir les exemples d'exercices ci-après). ● Demandez à un ou une élève de chaque groupe (meneur) de choisir une carte. Chaque couleur correspond à une aire de jeu pour le groupe et à la façon de s'y rendre (p. ex., cœur – au coin droit en sautant sur un pied puis sur l'autre; pique – au milieu en sautant comme un lapin; trèfle – au cône en marchant rapidement; carreau – au coin gauche en joggant). ● Dites aux élèves de faire l'exercice désigné par le nombre sur la carte choisie. Voici un exemple d'une carte d'exercice : <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 = 8 sauts avec écart; 3 = 8 squats; 4 = 8 touchers des talons en alternance; 5 = 8 sauts en ciseaux; 6 = 8 pompes contre le mur; 7 = 16 sauts avec écart; 8 = 16 squats; 9 = 16 touchers des talons en alternance; 10 = 16 sauts en ciseaux; valet = 16 pompes contre le mur; reine = jogging sur place pendant 60 pas; roi = 8 sauts sur chaque pied; as = activité au choix ● Une fois que tout le groupe a terminé l'activité, demandez aux nouveaux meneurs de choisir une nouvelle carte. L'activité continue jusqu'à ce que tous les élèves aient dirigé leur groupe. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Remettez 2 feuilles de papier à chaque élève. Demandez aux élèves de déposer les feuilles sur le plancher, de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou de « patiner » autour de l'aire de jeu, en ralentissant graduellement. ● 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"> ● Demandez aux élèves de dresser une liste d'exercices avec les cartes avant l'activité, puis d'accomplir ensemble ces exercices. 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de leurs activités physiques préférées à la maison. Invitez-les à participer à une activité physique avec leur famille cette semaine. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>					

<h2 style="text-align: center;">Chasse aux épingles à linge</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 50 à 75 épingles à linge</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. 							
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez aux élèves de se mettre en file. ● Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. ● Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (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). <p>Activité 1 : Atome</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu. ● Dites un nombre toutes les 45 à 60 secondes, et demandez aux élèves de former un groupe ayant ce nombre de membres. Les élèves accomplissent une activité physique (p. ex., jogging sur place, sauts avec écart). (S'il y a un ou une élève de trop, le groupe peut former la figure ou un cercle autour de cet élève.) ● Recommencez avec un autre nombre. <p>Activité 2 : Chasse aux épingles à linge (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag</i>, 2001)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de fixer chacun 3 épingles à linge au dos de leur T-shirt. ● Tous les élèves sont des cibles, l'objet du jeu étant d'enlever le plus grand nombre possible d'épingles à linge du dos des autres. Les élèves fixent ensuite les épingles prises au devant de leur T-shirt. Les épingles fixées au devant d'un T-shirt ne peuvent plus être enlevées. Au début de chaque partie, les élèves redistribuent les épingles à linge pour que chacun commence avec le même nombre. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Jeu 1 : Jeu offensif.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 1 point pour chaque épingule à linge au dos de leur T-shirt et 10 points pour chaque épingule au devant. ○ <i>Jeu 2 : Jeu défensif.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 1 point pour chaque épingule à linge au devant de leur T-shirt et 10 points pour chaque épingule au dos. ○ <i>Jeu 3 : Au choix.</i> À la fin de la partie, les élèves reçoivent 5 points pour chaque épingule à linge au devant de leur T-shirt et 5 points pour chaque épingule au dos. ○ <i>Jeu 4 : Chasse en petits groupes.</i> Les élèves jouent au même jeu en groupes de 4 à 6 dans une aire de jeu plus petite. ● À la fin de chaque partie, discutez brièvement avec les élèves de la stratégie employée et de la raison pour laquelle ils ont opté pour cette stratégie. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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"> ● Au lieu de courir, les élèves sautent, sautillent ou galopent. 							
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la différence entre un jeu offensif et un jeu défensif, et du type de stratégie qu'ils préfèrent. ● 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>					

Conditionnement physique pour tous	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel 4 dossards de couleur		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 <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place ou autour de l'aire de jeu avec un partenaire en discutant des composantes de l'activité physique. Demandez-leur d'accélérer peu à peu. ● 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 : Chasse sautante (Adapté de : CIRA Ontario, <i>You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag</i> , 2001) <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez 3 ou 4 élèves qui seront les chasseurs et demandez-leur d'enfiler un dossard. ● Expliquez aux élèves qu'ils doivent se déplacer autour de l'aire de jeu en évitant d'être attrapés par les chasseurs. Les élèves attrapés sautent jusqu'à ce qu'ils soient « libérés ». Ils ont le choix entre des sauts avec écart, des sauts groupés et jogging sur place. Un ou une élève est libéré lorsqu'un autre élève lui touche la main. ● Désignez de nouveaux chasseurs au bout de quelques minutes. Activité 2 : Conditionnement physique pour tous (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6</i> , 2000) <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en deux groupes égaux. ● Demandez à un groupe de faire des exercices de force et d'endurance musculaires. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ○ développé couché ○ flexion des bras ○ extension des bras (descente brachiale) ○ pompes au mur ○ flexion plantaire (lever des talons) ○ squat ○ redressement assis ● Demandez à l'autre groupe de faire une activité d'intensité vigoureuse. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ○ marche rapide ○ jogging sur place ○ saut à la corde ○ marche sur escalier ● Toutes les 45 secondes, indiquez aux deux groupes de changer d'exercice afin d'alterner les exercices de force et d'endurance musculaire et les activités d'intensité vigoureuse. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de marcher lentement autour des aires de jeu, en secouant doucement les bras et les jambes. ● 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"> ● Ajoutez d'autres exercices sur le circuit. ● Encouragez les élèves à concevoir leur propre circuit. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la différence entre la force musculaire et l'endurance musculaire et des façons d'améliorer ces 2 aspects. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Cônes à gogo</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 Cônes, 4 à 6 ballons mous		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"> Divisez les élèves en groupes de 3 à 5 et dites-leur de se mettre en file. Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (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 : Cônes à gogo <ul style="list-style-type: none"> Divisez les élèves en équipes de 4 à 6. Divisez l'aire de jeu avec les cônes de manière à pouvoir jouer plusieurs parties en même temps. Deux équipes s'affrontent par aire de jeu. Placez 4 cônes sur la ligne de fond de chaque équipe. Expliquez aux élèves que l'objet du jeu est de toucher ou renverser avec la balle les cônes de l'équipe adverse. Dites aux élèves qu'ils doivent essayer d'intercepter les passes, mais qu'ils ne peuvent pas rester sans bouger devant un cône pour essayer de le protéger. Les cônes renversés restent à terre. La partie est terminée lorsque tous les cônes d'une équipe ont été touchés ou renversés. Chaque équipe doit réussir 5 passes de suite avant qu'un membre ne puisse lancer le ballon sur un cône. L'élève qui attrape le ballon doit rester sur place. Il a 3 secondes pour se débarrasser du ballon. S'il dépasse ce délai, le ballon est remis à l'autre équipe. Si le ballon touche le sol, il passe à l'équipe adverse. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves d'utiliser un seul type de passe (p. ex., par-dessous, par-dessus, avec rebond). Au lieu d'un ballon, jouez avec un objet mou comme un animal en peluche. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de la façon de surveiller leur niveau d'activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2 style="text-align: center;">Danse aérobique</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 checked="" 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</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</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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). <p>Activité : Danse aérobique</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Choisissez une musique rythmée. ● Dispersez les élèves dans l'aire de jeu. Montrez-leur les mouvements suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ pas, croisé, pas, toucher à droite – 4 temps ○ pas, croisé, pas, toucher à gauche – 4 temps ○ marche en arrière : droite, gauche, droite, toucher le talon gauche à l'avant – 4 temps ○ marche en avant : gauche, droite, gauche, toucher les orteils du pied droit à l'arrière – 4 temps ○ pas en arrière avec le pied droit – 1 temps ○ toucher du talon gauche à l'avant – 1 temps ○ pas en avant avec le pied gauche – 1 temps ○ toucher des orteils du pied droit à l'arrière – 1 temps ○ ¼ de tour en frottant le talon droit sur le plancher et en déposant le pied droit puis en frottant le talon gauche sur le plancher et en déposant le pied gauche – 4 temps ○ exercice au choix (p. ex., saut avec écart, jogging sur place) – 8 temps ● Demandez aux élèves de répéter la routine jusqu'à ce que la musique s'arrête. <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"> ● Les élèves se déplacent lentement (p. ex., en joggant 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. 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"> ● Exécutez les pas de danse sur différentes musiques. 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves de la relation entre les mouvements et la musique (p. ex., la vitesse d'exécution). ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique. 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2 style="text-align: center;">Jeux de papier</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 checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs </div> </div>	
<p>Matériel 2 feuilles de papier par élève</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. ● Passez les règles en revue et rappelez aux élèves qu'il est interdit de lancer des boules de papier. 			
<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Donnez à chaque élève 2 feuilles de papier à mettre par terre. Demandez aux élèves de poser un pied sur chaque feuille et de se déplacer ou « patiner » autour de l'aire de jeu dans différentes directions, 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). <p>Activité 1 : Patin papier</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves d'essayer les mouvements suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Twist</i> : danser le twist en gardant les pieds sur les feuilles de papier ○ <i>Grage</i> : tracer un cercle avec un pied, puis avec l'autre ○ <i>Ciseaux</i> : en restant sur place, glisser un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière, puis changer de côté, en un mouvement continu ○ <i>Marche sur la lune</i> : reculer sans lever les pieds des feuilles de papier ○ <i>Scooter</i> : glisser sur un pied en poussant avec l'autre ● <i>Chasse-patin</i> : Désignez de 2 à 4 élèves qui seront les chasseurs. Chaque élève touché devient chasseur. Lorsque tous les élèves ont été touchés, le jeu recommence. ● <i>Relais ski de fond</i> : Divisez les élèves en groupes de 2 à 4. Dites-leur de traverser l'aire de jeu dans un sens puis dans l'autre par relais. Pendant qu'un ou une élève traverse l'aire de jeu en skiant sur les feuilles de papier, le deuxième marche sur place, le troisième joggue sur place, et le quatrième court sur place. Au retour du skieur, les élèves avancent d'une place chacun et modifient l'intensité de l'activité. <p>Activité 2 : Boules de papier (Adapté de : OPHEA, <i>Playsport</i>, 2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de former des boules avec les feuilles de papier utilisées comme skis et de les placer dans un cerceau au milieu d'une aire de jeu. ● Demandez à 2 ou 3 élèves de se tenir debout autour d'un cerceau et de lancer une boule de papier à la fois vers les limites de l'aire de jeu. Les élèves autour de l'aire de jeu courent ramasser les boules de papier et les jettent dans le cerceau. ● Dites aux élèves de continuer pendant 45 à 60 secondes, puis désignez différents élèves qui se tiendront au milieu. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves ramassent 2 boules de papier et les aplatissent. Ils placent les 2 feuilles sur le plancher et posent un pied sur chaque feuille. Ils se déplacent ou « patinent » dans différentes directions autour de l'aire d'activité, en réduisant 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). 			
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisez de plus grandes feuilles de papier. 			
<p>Notes à l'intention du personnel enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilisez du papier provenant des corbeilles de recyclage de l'école. ● Discutez avec les élèves de la façon dont ils peuvent utiliser des objets simples pour les aider à rester physiquement actifs (p. ex., patins de papier). 		<p>Notes de planification et réflexion</p>	

<h2>Joyeux naufragés</h2>	Durée 20 minutes	Installations <ul style="list-style-type: none"> <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 <ul style="list-style-type: none"> <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. ● Si l'activité se déroule en salle de classe, assurez-vous qu'il y a suffisamment de place pour que les élèves puissent s'étirer et se déplacer de façon sécuritaire. 			
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 leur 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 : Chasseurs chassés <ul style="list-style-type: none"> ● Expliquez aux élèves qu'ils sont tous des chasseurs. ● Au signal, chaque élève essaie d'en attraper d'autres tout en évitant de se faire attraper. Ceux qui se font attraper doivent marcher ou jogger sur place, les mains sur la tête. Les élèves qui s'attrapent en même temps doivent marcher, tous les deux, ou jogger sur place, les mains sur la tête. Ils continuent jusqu'à la fin du jeu. ● Mettez fin à la partie après 45 ou 60 secondes ou une fois que la plupart des élèves auront été attrapés, puis commencez une nouvelle partie. Activité 2 : Les joyeux naufragés (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 4, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Désignez un coin de l'aire de jeu pour servir de « plage ». Expliquez les ordres suivants et démontrez les mouvements correspondants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Proue – aller à l'avant de l'aire de jeu ○ Poupe – aller à l'arrière de l'aire de jeu ○ Tribord – aller à la droite de l'aire de jeu ○ Bâbord – aller à la gauche de l'aire de jeu ○ Nettoyer le pont – faire semblant de passer la vadrouille sur le pont du navire ○ Iceberg – se figer dans une pose originale ○ Méduse – se tenir immobile ou s'étendre sur le sol et remuer le corps ○ Nid de pie – s'étirer et faire semblant de regarder dans un télescope ○ Naufrage – s'allonger sur le ventre et se rendre jusque sur la « plage » en rampant le plus rapidement possible ○ Pluie – jogger sur place ○ Orage – courir sur place le plus rapidement possible ● Donnez des ordres pour que les élèves exécutent les mouvements correspondants. ● Donnez des ordres de plus en plus vite pour faire augmenter le rythme cardiaque des élèves. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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 à des groupes d'élèves de créer leur propre jeu basé sur le vocabulaire propre à une autre matière, une saison ou un thème. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des possibilités d'activité physique au bord de l'eau et des précautions à prendre en matière de sécurité nautique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mathmobile</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 Cartes-questions et cartes-réponses		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"> Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. Demandez aux élèves d'accroître graduellement la 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 : Mathmobile (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Placez des cartes face dessous, autour de l'aire de jeu. Demandez aux élèves de se déplacer autour de la salle en utilisant le mode de locomotion de leur choix (p. ex., marcher, sauter, sautiller). Au signal, dites à chaque élève de choisir une carte et de trouver l'élève ayant la carte correspondant à la sienne (p. ex., carte-question : $5 \times 7 = \underline{\quad}$, carte-réponse : 35). Il peut y avoir plus d'une paire de cartes correspondantes (p. ex., $20 + 15 = \underline{\quad}$ et $5 \times 7 = \underline{\quad}$ sont toutes les deux égales à 35). Demandez aux partenaires d'exercer une activité physique (p. ex., 15 sauts en étoile, jogging sur place en comptant 30 pas). Une fois que tous les élèves auront terminé les activités désignées, demandez-leur de placer leurs cartes face dessous, autour de l'aire de jeu et de continuer à se déplacer jusqu'au prochain signal. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Créez des cartes de manière à renforcer d'autres sujets ou concepts (p. ex., noms et verbes, capitales et provinces, groupes d'aliments). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves de l'activité qu'ils font le mieux et de celle qu'ils ont trouvée la plus difficile. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « numération et sens du nombre » du programme-cadre de mathématiques. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mini-soccer</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 Ballons de soccer ou balles de tennis, cônes		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 <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu, en passant un objet d'une personne à l'autre avec un partenaire ou en petits groupes, en augmentant graduellement la vitesse, puis de changer de direction à votre signal. ● 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 <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 4 ou 5 élèves. ● Demandez à chaque élève à tour de rôle de diriger son groupe autour de l'aire de jeu pendant 30 secondes, en utilisant un mode de déplacement commençant par la première lettre de son nom (p. ex., Suzanne = sauter, Nicole = nager, Pierre = patiner). ● Mettez fin à l'activité dès que chaque élève aura dirigé le groupe ou au moment approprié. Activité 2 : Mini-soccer <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 2 à 4. ● Demandez aux élèves de jouer dans une petite aire de jeu (1/4 d'un gymnase ou terrain). Chaque équipe reçoit un cône en guise de but, que l'autre équipe doit toucher avec le ballon pour marquer un but. Dites aux élèves d'essayer de marquer un point tout en défendant leur propre but. Il n'y a pas de gardiens de but dans ce jeu. Dès qu'un membre d'une équipe marque un point, l'autre équipe reprend immédiatement le ballon devant son but. ● Mettez fin au jeu après quelques minutes pour permettre aux équipes de discuter de stratégie et de faire une rotation des équipes (changer d'adversaire). Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu et de réduire graduellement la vitesse en passant un objet d'un ou une élève à l'autre. ● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque équipe à toucher l'objet dirige un exercice d'étirement qui cible un des principaux groupes musculaires. ● 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"> ● Utilisez plus de ballons ou de types différents (p. ex., ballons de plage). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves que tous les membres des équipes doivent constamment bouger pendant l'activité. ● Discutez avec les élèves de l'importance de rester actifs et demandez-leur d'énumérer les avantages de l'activité physique. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Mission possible</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 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. 			
Échauffement <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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). <p>Activité : Mission possible (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6</i>, 2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> Divisez les élèves en groupes de 4 à 8. Ils peuvent accomplir la mission dans n'importe quel ordre, mais chaque membre du groupe doit faire tous les exercices. Assurez-vous que tous les membres de chaque groupe se rendent ensemble d'une mission à l'autre et que les élèves accomplissent les missions ensemble. Lorsqu'ils ont complété une mission, les membres du groupe font une fois le tour de l'aire de jeu avec un exercice d'une intensité de modérée à vigoureuse (p. ex., jogger, sautiller, galoper, marcher). Ils doivent chaque fois se déplacer de manière différente. Exemples de missions : <ul style="list-style-type: none"> 10 pompes contre un mur 10 sauts groupés à chaque coin de l'aire de jeu traversée de l'aire de jeu en galopant et retour en sautillant 10 sauts au mur 10 touchers des talons droit et gauche en alternance 5 sauts sur le pied droit, 5 sauts sur le pied gauche L'activité prend fin lorsque tous les élèves ont terminé toutes les missions. <p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu en réduisant graduellement la vitesse jusqu'à ce qu'ils bougent au ralenti. 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 choisir différentes façons de se déplacer en groupe entre les activités (p. ex., sauter sur un pied). Demandez aux élèves de concevoir chaque mois de nouvelles missions basées sur un thème différent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves des avantages d'être physiquement actifs avec un groupe de camarades. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Orientation</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 Ensemble de plans de l'aire de jeu et des points de contrôle, cartes d'exercice, fiches d'orientation		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 aux élèves de se mettre en file. ● Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu, en exécutant divers mouvements. ● Changez de meneur toutes les 30 secondes et accélérez peu à peu le rythme (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 : Orientation <ul style="list-style-type: none"> ● Écrivez sur des cartes le nom d'un exercice différent. Placez une carte à chaque point de contrôle ou poste qui peut être la carte ou un objet comme une borne-fontaine, un taille-crayon, etc. Exemples d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> ○ Poste 1 (A) : jogging sur place (en comptant 10 pas) ○ Poste 2 (C) : exercice au choix (10 fois) ○ Poste 3 (T) : saut groupé (10 fois) ○ Poste 4 (I) : flexion plantaire (lever des talons) (10 fois) ○ Poste 5 (V) : saut avec écart (10 fois) ○ Poste 6 (I) : fentes (10 fois) ○ Poste 7 (T) : jogging sur place en levant bien haut les genoux (en comptant 10) ○ Poste 8 (É) : saut en ciseaux (10 fois) ● Répartissez les points de contrôle autour de l'aire de jeu. ● Faites un plan de l'aire de jeu avec les points de repère importants et les points de contrôle. Photocopiez-le pour chaque élève. ● Donnez une photocopie à chaque élève. Vous pouvez grouper les élèves par deux. ● Distribuez des fiches d'orientation aux élèves. ● Les élèves doivent repérer les points de contrôle à l'aide du plan et inscrire la lettre correspondant au poste repéré (p. ex., A pour le poste 1) sur leur fiche d'orientation. Les élèves se dispersent dans l'aire de jeu pour faire l'exercice correspondant à la lettre inscrite sur leur fiche. Ils passent ensuite au point de contrôle suivant. ● Une fois qu'un ou une élève ou un groupe a repéré tous les postes sur son plan, faites-lui faire le tour de l'aire de jeu avec un exercice d'une intensité modérée à vigoureuse jusqu'à ce que tous les élèves aient terminé leur parcours. 			
Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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. 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"> ● Dites aux élèves d'utiliser une boussole pour trouver les points de contrôle, en leur indiquant dans quelle direction se déplacer. ● Modifiez le parcours de temps à autre, en utilisant de nouveaux indices et de nouveaux points de contrôle. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Rappelez aux élèves que l'objectif est de terminer le parcours sans s'arrêter. ● Discutez avec les élèves de l'importance de pouvoir lire une carte géographique. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « le Canada et le monde » du programme-cadre d'études sociales. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Parasites et prédateurs</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 25 à 50 sacs de pois, 4 cerceaux		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"> ● Dites aux élèves de marcher sur place ou autour de l'aire de jeu avec un partenaire en discutant des composantes de l'activité physique. Demandez-leur d'augmenter graduellement leur 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 : Parasites et prédateurs <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez l'aire de jeu en 2 ou en 4. Divisez les élèves en 2 ou 4 groupes, et attribuez une partie de l'aire de jeu à chaque groupe. ● Étalez entre 25 et 50 sacs de pois le long de la ligne du centre et placez un cerceau à chaque bout. ● Au signal, les élèves se rendent au centre, ramassent un sac de pois et le déposent dans le cerceau de leur groupe. ● Une fois que tous les sacs de pois ont été ramassés, les élèves se rendent en courant au cerceau de l'autre équipe, ramassent un sac de pois et le ramènent dans leur cerceau. ● Les élèves doivent transporter les sacs; ils ne peuvent pas les passer ni les lancer. ● Mettez fin au jeu au bout de quelques minutes pour permettre aux élèves de discuter de stratégie. Chaque fois qu'une partie commence, modifiez un aspect du jeu (p. ex., les équipes peuvent collaborer; certaines équipes ne peuvent se déplacer qu'en sautant; les membres d'une équipe sont les « chasseurs » et peuvent toucher les membres des autres équipes; les élèves attrapés doivent jogger sur place pendant 15 secondes). Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer en groupes de 2 à 4 élèves autour de l'aire de jeu en suivant le meneur. ● Demandez au meneur de chaque groupe d'exécuter divers mouvements et de se déplacer dans différentes directions. ● Donnez un coup de sifflet. Changez de meneurs et dites-leur d'exécuter différents mouvements en ralentissant. ● 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"> ● Au lieu de courir, les élèves sautent ou galopent. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des stratégies employées pour améliorer la performance de leur équipe et des stratégies qu'ils comptent utiliser la prochaine fois. 		Notes de planification et réflexion	

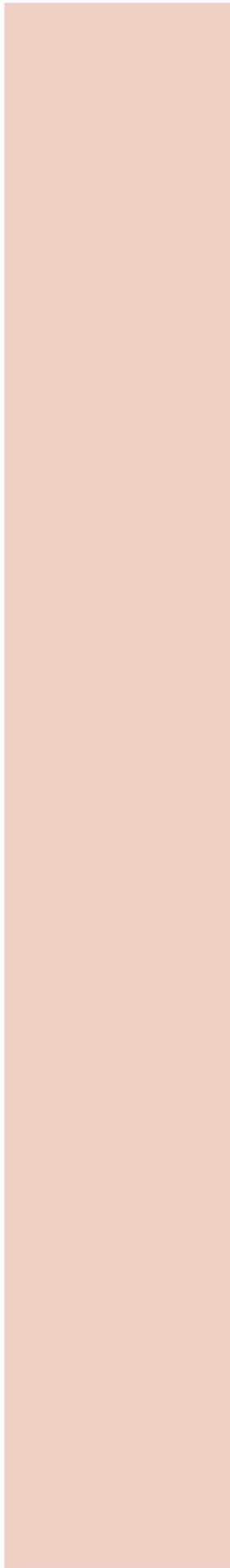
<h2>Passé-partout</h2>	Durée 20 minutes	Installations <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
Matériel Ballon ou frisbee (1 par jeu)		Intensité <input checked="" 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"> ● Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu, en passant un objet d'une personne à l'autre avec un partenaire ou en petits groupes, en augmentant graduellement la vitesse, puis de changer de direction à votre signal. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Passé-partout <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Déterminez les équipes qui s'affrontent. ● Expliquez aux élèves que le but du jeu pour les membres de l'équipe offensive est de se passer l'objet sans que l'objet touche le sol ou soit intercepté. Si l'équipe offensive réussit 5 passes d'affilée, elle dépose l'objet sur le plancher et marque un point. L'équipe défensive devient alors l'équipe offensive, s'empare de l'objet et recommence à jouer. ● L'élève qui a l'objet doit rester sur place. Il a 5 secondes pour le passer à un membre de son équipe. L'élève peut pivoter pour échapper à un défenseur. ● L'équipe défensive essaie d'intercepter l'objet. Si l'objet est intercepté ou touche le sol, les équipes changent de rôle, l'équipe défensive devient l'équipe offensive et vice-versa. ● Au bout de quelques minutes, mettez fin au jeu pour permettre aux équipes de discuter de stratégie. Faites une rotation des équipes. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves se déplacent lentement (p. ex., en joggant 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Changez d'objet (p. ex., remplacez le ballon par un sac de pois). 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Discutez avec les élèves des différentes stratégies employées et de celles qu'ils ont trouvées les plus efficaces. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Pouvoir des mots</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 Cartes vierges		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"> Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras. Dites aux élèves d'accroître graduellement la 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 <ul style="list-style-type: none"> Avant les 20 minutes de l'activité physique, discutez avec les élèves des définitions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <i>Locomotion</i> : les habiletés de locomotion assurent le déplacement d'un point à un autre de différentes manières. <i>Coordination</i> : les habiletés de coordination assurent une combinaison efficace des gestes pour une action cohérente du corps qui bouge autour de son axe horizontal ou vertical. <i>Maniement</i> : les habiletés de maniement permettent à l'élève d'appliquer une force à un objet ou de recevoir une force d'un objet. Demandez à chaque élève de démontrer à la classe un des mouvements ci-dessous. Distribuez 10 cartes vierges à chaque élève. Demandez à chaque élève de choisir 10 mots dans les listes ci-dessous (au moins 2 dans chaque catégorie) et de les inscrire sur ses cartes. Les élèves exécutent le mouvement inscrit sur la première carte pendant 30 secondes, puis passent au mouvement indiqué sur la carte suivante. Ils imitent les mouvements de manipulation; aucun matériel n'est donc requis. <ul style="list-style-type: none"> <i>Locomotion</i> : marcher, courir, bondir, sauter, galoper, marcher sur la pointe des pieds, ramper, grimper, nager, glisser, voler, se précipiter, esquiver, pourchasser, fuir, flâner, se faufiler, danser, se secouer, franchir un obstacle, zigzaguer, marcher en levant bien haut les genoux. <i>Coordination</i> : s'accroupir, s'étirer, se tourner, se rouler, se figer, se fendre (escrime), atteindre, pointer, se pencher, s'asseoir, se tenir en équilibre sur la pointe des pieds. <i>Maniement</i> : sauter à la corde, construire, frapper une balle avec un bâton de baseball, jongler, dribbler, botter, peindre, prendre au lasso, balayer, attraper une balle, utiliser un cerceau, jouer aux quilles, rouler, lancer, attraper, jouer au frisbee, tirer, donner un coup de pied, ramer, exécuter un lancer frappé, skier, jouer au basketball ou au volleyball, pousser. Continuez jusqu'à ce que les élèves aient exécuté les mouvements des 10 cartes. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> Mentionnez une catégorie (p. ex., locomotion, coordination, maniement). Demandez aux élèves de démontrer une action appartenant à cette catégorie. Variez la durée de chaque mouvement. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> Discutez avec les élèves des différentes façons dont ils peuvent se déplacer. Demandez-leur de comparer les nouveaux modes de locomotion qu'ils ont appris. Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « écriture » du programme-cadre de français. 		Notes de planification et réflexion	

Qui se ressemble. . .	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 Lecteur de CD et musique		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 <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de marcher, galoper ou sautiller autour de l'aire de jeu avec un partenaire ou en petits groupes, en changeant de direction et en augmentant graduellement leur vitesse selon vos instructions. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements). Activité : Qui se ressemble. . . (Adapté de : <i>Alberta Learning, 2005</i>) Avant d'entreprendre l'activité : <ul style="list-style-type: none"> ● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. ● Choisissez un meneur par groupe. ● Demandez aux meneurs de créer une routine d'exercices aérobiques de 30 à 45 secondes. Pendant l'activité : <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de se mettre dans leur groupe. ● Mettez la musique et demandez aux meneurs de diriger la routine d'exercices aérobiques de leur groupe. ● Arrêtez la musique une fois les routines terminées. ● Demandez aux meneurs de faire faire à leur groupe le tour de l'aire de jeu en choisissant un mode de locomotion (p. ex., marche, jogging, sautiller, galop). ● Demandez aux groupes de retourner à la place où ils ont fait leur routine. Dites aux meneurs de se tourner vers la droite et de répéter leur routine avec le nouveau groupe qui est à leur droite. ● Répétez jusqu'à ce que chaque meneur retrouve son groupe de départ. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : <i>OPHEA, H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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. 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"> ● Établissez un lien entre les mouvements et un sport ou un thème spécifique (p. ex., badminton, événements saisonniers). ● Utilisez une musique aux rythmes variés pour que les élèves puissent modifier leurs mouvements. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de préparer leur routine à l'avance. ● Discutez avec les élèves de la façon dont leurs mouvements diffèrent en fonction 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	

Sauter, jogger, galoper	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 Cartes portant des lettres, dossards, cônes		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"> ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. Dites-leur de se déplacer en file autour de l'aire de jeu, en augmentant graduellement la vitesse (p. ex., marche, marche rapide, jogging, course). ● Demandez à l'élève qui occupe la dernière place de prendre un dossard et de se rendre à l'avant de la file. ● Lorsque l'élève arrive à l'avant de la file, dites-lui de faire passer le dossard vers l'arrière. Lorsque le dernier élève reçoit le dossard, il se rend à l'avant de la file. Une fois que tous les membres du groupe ont eu leur tour, la vitesse augmente d'un cran. Dites aux élèves de continuer pendant 2 ou 3 minutes. ● 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 : Roche, papier, ciseaux (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Why Paper and Scissors Rock</i> , 2003) <ul style="list-style-type: none"> ● Tracez 2 lignes à 10 ou 20 mètres l'une de l'autre à l'aide de cônes ou des lignes du gymnase. ● Demandez aux élèves de former des paires et de s'aligner le long d'une des lignes. ● Chaque paire dispute une partie de « Roche, papier, ciseaux ». Les gagnants se rendent jusqu'à l'autre ligne et en reviennent en utilisant le mode de locomotion de leur choix (p. ex., saut, saut groupé). Les autres élèves participent à une activité physique sur place (p. ex., sauts avec écart, pompes contre le mur, sauts groupés). ● Une fois retournés au point de départ, les élèves changent de partenaires immédiatement et commencent une nouvelle partie. Ils continuent jusqu'à votre signal d'arrêt. Activité 2 : Sauter, jogger, galoper <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les élèves en groupes de 3. Demandez-leur de s'asseoir à environ un mètre l'un derrière l'autre. Chaque groupe forme le rayon d'une roue. ● Désignez chaque membre du groupe comme étant un sauteur, un joggeur ou un galopeur. ● Placez les cartes portant des lettres au milieu de la roue. ● Dites une action (p. ex., jogger). Les joggeurs doivent alors se lever et jogger autour de la roue, dans le sens des aiguilles d'une montre. Les deux autres membres de chaque groupe doivent se lever, se tourner l'un vers l'autre et marcher sur place en levant les bras de manière à créer un pont. Une fois que le premier élève aura fait le tour de la roue, il se rend au centre en passant sous les ponts, choisit une carte, puis retourne dans son groupe. ● Recommencez. Une fois que toutes les lettres auront été choisies, donnez un signal pour que chaque équipe commence à former le plus de mots possible avec ses lettres. Retour au calme <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. ● 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 2 élèves qui forment le pont d'accomplir une action avant de créer le pont. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Assurez-vous que les élèves sont dispersés de façon à ce que la roue couvre toute l'aire de jeu. ● Discutez avec les élèves de l'effet que leur participation à des activités physiques à l'école peut avoir sur leur apprentissage. 		Notes de planification et réflexion	

<h2>Sauterelle</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 Ensemble de cordes à sauter		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"> ● Demandez aux élèves de faire le tour de l'aire de jeu en marchant, en galopant, et en sautant, avec un partenaire ou en petits groupes, puis de changer de direction 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 : Sauterelle <ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux élèves de faire les exercices suivants à un rythme lent durant 30 secondes. L'élève dont la corde s'arrête doit recommencer immédiatement à sauter. <ul style="list-style-type: none"> ○ sauter sur 2 pieds ○ sauter sur un pied puis sur l'autre ○ sauter sur le pied gauche ○ sauter sur le pied droit ● Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour s'entraîner seuls. ● Demandez aux élèves de choisir un style de sauts à exécuter le plus rapidement possible pendant une minute. ● Demandez aux élèves de faire les exercices suivants à un rythme moyen durant 30 secondes : <ul style="list-style-type: none"> ○ sauter sur 2 pieds ○ sauter sur un pied puis sur l'autre ○ sauter sur le pied gauche ○ sauter sur le pied droit ● Une fois que les élèves auront sauté à la corde pendant 2 minutes d'affilée, donnez-leur une minute pour s'entraîner seuls. ● Demandez aux élèves de faire le plus de sauts possible (n'importe quel style) en une minute. ● Demandez ensuite aux élèves d'essayer différents types de sauts (p. ex., avec écart, en ciseaux). Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>) <ul style="list-style-type: none"> ● Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant 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). 			
Variations <ul style="list-style-type: none"> ● Augmentez ou diminuez la durée de chaque exercice. 			
Notes à l'intention du personnel enseignant <ul style="list-style-type: none"> ● Les élèves qui ont du mal à 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. ● Discutez avec les élèves de la composante de la condition physique qu'ils améliorent en sautant à la corde. Demandez-leur de mentionner d'autres activités qui aident à améliorer cette habileté. 		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 trousseaux 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 composante de la classe d'éducation physique et santé quotidienne; 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 à l'échelle de l'école

	1 ^{re} journée	2 ^e journée	3 ^e journée	4 ^e journée	5 ^e journée
1	Français	Français	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
Récréation					
3	Éducation artistique	Éducation artistique	Sciences et technologie	Éducation artistique	Éducation artistique
4	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais
20 minutes avant le déjeuner	Activité physique quotidienne				
Déjeuner					
5	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques
6	Éducation physique et santé	Mathématiques	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Mathématiques
Récréation					
7	Sciences et technologie	Sciences et technologie	Études sociales	Sciences et technologie	Études sociales

Dans cet exemple, 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

Activité physique quotidienne en tant que composante de la classe d'éducation physique et santé quotidienne

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

Dans cet exemple, qui reflète la programmation d'une école catholique, les titulaires de classe ou l'enseignante ou l'enseignant d'éducation physique intègrent l'activité physique quotidienne en tant que composante du programme d'éducation physique et santé à chaque jour de la 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	Sciences et technologie/ Études sociales	Sciences et technologie/ Études sociales	Sciences et technologie/ Études sociales Activité physique quotidienne	Éducation artistique
6	Sciences et technologie/ Études sociales	Éducation artistique	Éducation artistique	Sciences et technologie/ Études sociales	Éducation artistique
Récréation					
7	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais Activité physique quotidienne

Dans cet exemple, les titulaires de classe ou l'enseignante 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 4, 5, 6, 7, and 8, 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>Étirement du cou et des épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans bouger les épaules, tourner la tête d'un côté et regarder par-dessus l'épaule. Maintenir la position. • Répéter une fois du même côté, puis deux fois de l'autre côté.
ÉPAULES	
<p>Étirements des épaules (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouger les épaules de haut en bas, une à la fois, puis les deux en même temps. • Bouger les épaules de l'avant à l'arrière, une à la fois, puis les deux en même temps. <p>Haussement et roulement des épaules (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hausser les épaules vers les oreilles et maintenir la position. Répéter trois fois. • Avec les bras étendus le long du corps, rouler lentement les épaules vers l'avant en faisant des cercles. Répéter, en décrivant cinq cercles vers l'avant. • Rouler lentement les épaules vers l'arrière en faisant des cercles. Répéter, en décrivant cinq cercles vers l'arrière. 	<p>Extension et étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout avec les mains jointes et les bras étendus au-dessus de la tête. • Ramener doucement les bras vers l'arrière et maintenir la position.
BRAS	
<p>Étirement du haut des bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules. • Lever le bras droit au-dessus de la tête et plier le coude de manière à placer la main droite derrière le cou ou le haut du dos. • Placer la main gauche sur le coude droit. • Pousser doucement le coude vers l'arrière jusqu'à ce qu'un léger étirement soit ressenti dans la partie supérieure du bras droit. Maintenir la position. • Répéter avec le bras gauche. 	<p>Cercles de bras (activité de développement de l'amplitude articulaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules. • Tendre les bras de chaque côté, parallèles au sol. • Avec les bras, décrire lentement des cercles vers l'avant puis vers l'arrière. • Répéter en pliant les bras.

MAINS ET POIGNETS	
<p>Étirement des avant-bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'agenouiller avec les mains à plat sur le plancher devant les genoux et les doigts pointant vers les genoux. S'asseoir sur les talons, en essayant de garder les mains à plat sur le plancher. • En position agenouillée, placer le dos des mains sur le plancher à côté des jambes, en pointant les doigts derrière soi. En gardant les bras le plus droit possible, appliquer une légère pression sur les mains. <p><i>Variation</i> : Appuyer les mains contre le mur. Pointer les doigts à 12 heures, puis à 3 ou 9 heures et à 6 heures.</p>	<p>Pression des doigts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presser les mains l'une contre l'autre. • Presser les bouts des doigts ensemble. • Secouer les mains.
POITRINE ET DOS	
<p>Étirement de la poitrine, des épaules et des bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules. • Joindre les mains derrière le dos et lever lentement les bras jusqu'à ce qu'un étirement se fasse sentir au niveau de la poitrine, des épaules et des bras. Maintenir la position. <p>Étirement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joindre les mains devant soi et lever les bras à la hauteur des épaules. • Pousser lentement les mains vers l'avant en arrondissant le dos et en rentrant le menton vers la poitrine. • Vous sentirez un léger étirement dans la partie supérieure du dos. Maintenir la position. • Répéter. <p>Croisé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croiser un bras devant soi à la hauteur des épaules. • Avec la main opposée, ramener le bras vers l'arrière jusqu'à ce qu'un étirement se fasse sentir dans le haut du bras et du dos. • Répéter de l'autre côté. 	<p>Étirement du chat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds écartés 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 comme un chat. Maintenir la position. • Redresser le dos. Répéter. <p>Étreinte</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir ou se tenir debout avec le dos droit. • Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche. Répéter trois fois. • Enrouler les bras autour des épaules et s'étreindre. Maintenir la position.

HANCHES ET TAILLE

Le twist

- Se tenir debout, avec les genoux légèrement pliés et les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Sans bouger les hanches ni les jambes, se tourner lentement à partir de la taille pour regarder en arrière.
- Répéter de l'autre côté.

Le pretzel (étirement de la hanche)

- S'asseoir sur le plancher avec la jambe droite étendue devant soi.
- Croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite avec le pied gauche à plat sur le plancher.
- Avec la main droite, ramener le genou gauche vers la poitrine.
- En même temps, tourner le torse le plus loin possible vers la gauche.
- Placer le bras gauche derrière soi pour garder l'équilibre.
- Répéter de l'autre côté.

Rotation assis (activité de développement de l'amplitude articulaire pour les hanches)

- S'asseoir avec les jambes pliées et près de la poitrine, les bras de chaque côté et les mains sur le plancher.
- En gardant les jambes ensemble, tourner les jambes d'un côté puis de l'autre en touchant le plancher avec les genoux.

Étirement des hanches, des mollets et des pieds

- Se tenir debout en mettant son poids sur la jambe droite.
- Plier la jambe gauche et poser le pied gauche sur le plancher avec les « lacets face au plancher » pour étirer le devant du pied.
- Incliner les hanches vers l'avant (bascule du bassin) pour étirer les muscles fléchisseurs de la hanche.
- Contracter les muscles abdominaux.
- Répéter de l'autre côté.

Fentes avant

- Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules.
- Faire un grand pas vers l'avant sans bouger l'autre pied.
- Plier le genou avant à un angle de 90 degrés en gardant la jambe arrière droite. Poser les mains sur la cuisse avant.
- Répéter de l'autre côté.

Étirement vers le ciel (étirement latéral)

- Étirer les bras au-dessus de la tête, d'abord à la verticale puis à la diagonale.
- Étirer les deux bras comme si vous étiez soulevé vers le plafond.
- Se décontracter entre les étirements.

Fentes latérales

- Se tenir debout avec les pieds bien écartés, les genoux légèrement pliés et les mains sur les hanches.
- Se balancer doucement d'un côté à l'autre en pliant et redressant chaque jambe à tour de rôle, en gardant le haut du corps vertical et en regardant droit devant.

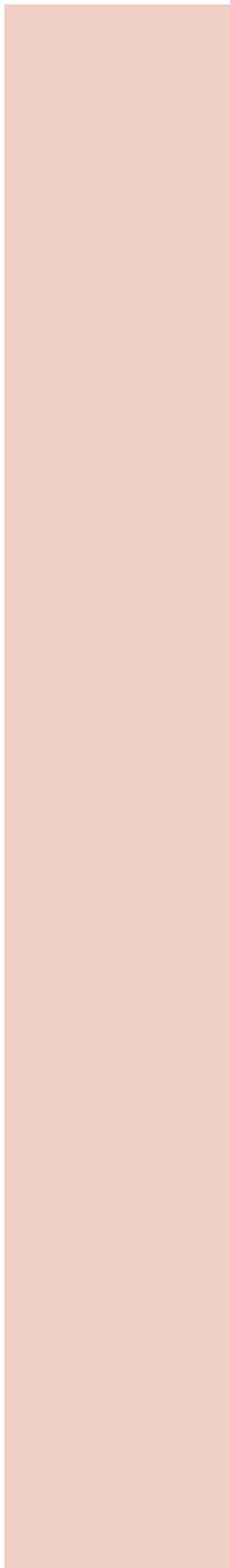
Rotation du torse

- Se coucher sur le dos avec les genoux pliés et les bras étendus de chaque côté sur le plancher.
- Baisser lentement les deux genoux d'un côté, en essayant de garder les deux bras à plat sur le plancher. Maintenir la position.
- Répéter de l'autre côté.

Étirement croisé

- S'allonger sur le dos en s'appuyant sur les coudes pliés et les avant-bras (ou s'étendre à plat sur le plancher).
- Étendre une jambe sur le plancher et plier le genou de l'autre jambe en posant le pied à plat sur le plancher.
- Ramener le genou plié par-dessus la jambe étendue et vers le plancher, en évitant le plus possible de bouger les hanches.
- Répéter de l'autre côté.

MUSCLES ABDOMINAUX	PIEDS
<p>Bascule du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos avec les genoux pliés et presser le bas du dos contre le plancher en contractant les muscles abdominaux. Maintenir la position. • Répéter. 	<p>Flexions du pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • En position debout, se tenir en équilibre sur une jambe, fléchir et étendre successivement la cheville de l'autre jambe. • Répéter de l'autre côté. <p>Rotation des chevilles</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir avec les jambes pliées devant soi en s'appuyant sur les mains. • Soulever une jambe du sol et faire une rotation de la cheville. • Répéter avec l'autre pied. <p><i>Variation</i> : Faire cet exercice en position debout, en se tenant en équilibre sur une jambe puis sur l'autre.</p>
JAMBES	
<p>Papillon (étirement de l'intérieur de la cuisse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir avec les jambes pliées, le dessous des pieds ensemble, les genoux de chaque côté. • Avec les mains, pousser doucement les genoux vers le sol. Maintenir la position. <p>Étirement du jambier antérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules. • Lever un pied et le déplacer légèrement derrière soi. Appuyer légèrement le dessus des orteils sur le plancher. Un étirement se fera sentir à l'avant de la jambe. • Garder le genou de la jambe de soutien légèrement plié. Maintenir la position. • Répéter avec l'autre jambe. <p>Étirement des mollets</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules. • Avec le pied droit, faire un grand pas vers l'avant en position de fente. • Plier le genou de la jambe avant et poser le talon du pied arrière à plat sur le plancher, en gardant la jambe arrière allongée. • Éviter de plier le genou avant plus loin que la cheville. • Un léger étirement se fera sentir à l'arrière de la jambe étendue. Maintenir la position. • Répéter avec l'autre jambe. • Rapprocher légèrement le pied arrière et plier la jambe arrière pour une extension plus profonde du mollet. Maintenir la position. • Répéter de l'autre côté. 	<p>Étirement de la cigogne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en s'appuyant sur quelque chose (chaise, table, mur) si nécessaire pour garder l'équilibre. • Soulever le pied droit et le ramener vers l'arrière. Saisir le pied ou le mollet droit avec la main droite et le ramener doucement vers les fesses. • Incliner la hanche droite vers l'avant jusqu'à ce qu'un léger étirement soit ressenti à l'avant de la cuisse. • Garder les genoux ensemble. Maintenir la position. • Répéter avec l'autre jambe. <p>Fente latérale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout avec les jambes écartées et les genoux pliés. • Placer 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 plancher. • Changer de côté. <p>Étirement des jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'étendre sur le dos en pliant les genoux, un pied à plat sur le plancher. • Saisir l'autre jambe et la ramener doucement vers la poitrine. • Redresser lentement la jambe. • Répéter avec l'autre jambe.



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

