

ÉCOLES *saines*

2005

# Activité physique quotidienne dans les écoles

*7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> 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**

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

An equivalent publication is available in English under the title *Daily Physical Activity in Schools, Grades 7 and 8, 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
Aérobique à bloc .....	32
Aérobique au carré .....	33
Aérobique en classe .....	34
Bouger avec des cartes .....	35
Circuit de saut à la corde .....	36
Circuit des composantes du conditionnement physique .....	37
Circuit d'hiver .....	38
Circuit « L'Histoire en marche » .....	39
Golf au frisbee .....	40
Jeux de poursuite ou chat (tague) .....	41
Lancer du poulet .....	42
Mini continental .....	43
Navette des balles .....	44
Pause-exercice .....	45
Réaction en chaîne .....	46
Roches .....	47
S'entraîner .....	48
Ski de fond Canada .....	49
Soccer aux 4 coins .....	50
Ultime .....	51

<b>ANNEXE A: Lignes directrices en matière de sécurité .....</b>	<b>53</b>
--	-----------

<b>ANNEXE B: Modèles de grille horaire .....</b>	<b>59</b>
--	-----------

<b>ANNEXE C: Exemples d'exercices d'étirement .....</b>	<b>63</b>
---	-----------

<b>ANNEXE D: Ressources à l'appui de l'activité physique quotidienne .....</b>	<b>69</b>
--	-----------

*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 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année », du 6 octobre 2005. Selon cette politique, tous les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année : Éducation physique et santé* (1998), diffusée sur le site Web du ministère de l'Éducation ([www.edu.gov.on.ca](http://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 scolaire<sup>1</sup>. 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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 camarades<sup>2</sup>.

*« 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](http://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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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 au second stade.

**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 les attentes du 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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.<sup>3</sup> 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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 particuliers<sup>4</sup>

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](http://www.ala.ca)), et des présentations faites aux ateliers offerts par Active Living Resource Centre for Ontarians with a Disability ([www.ala.on.ca](http://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<sup>re</sup> période du lundi, la 2<sup>e</sup> période du mardi, la 3<sup>e</sup> 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"> <li>● Trop de meubles (pupitres, chaises)</li> <li>● Salle trop petite</li> <li>● Trop d'élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisir des activités stationnaires.</li> <li>● 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.</li> <li>● Désigner des espaces où les élèves pourront être physiquement actifs.</li> </ul>

Surface du plancher (p. ex., plancher glissant, tuiles)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliser des carpettes ou des surfaces antidérapantes pour l'activité physique.</li> <li>● Veiller à ce qu'on balaie régulièrement et à ce que le plancher de la classe soit propre.</li> </ul>
Risque de dommages aux lumières, aux fenêtres, aux ordinateurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliser du matériel approprié (disque volant d'intérieur, balles de mousse, papier, etc.).</li> <li>● Ne pratiquer que des activités appropriées pour une salle de classe.</li> </ul>
Pas de matériel approprié dans la classe	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisir des activités qui exigent peu ou pas de matériel.</li> <li>● 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).</li> <li>● Créer une liste du matériel pouvant être entreposé à proximité pour que les classes puissent y avoir rapidement accès.</li> </ul>
Trop de bruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faire jouer de la musique pour centrer l'attention des élèves sur l'activité.</li> <li>● 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.</li> </ul>
Aération défectueuse	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Faire fonctionner les ventilateurs et garder les fenêtres ouvertes si l'école n'est pas climatisée.</li> </ul>

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

## 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"> <li>● Diviser (si possible) le gymnase en sections pour que plus de classes puissent l'utiliser.</li> <li>● Combiner plusieurs classes et choisir une activité physique pouvant se pratiquer avec un grand nombre d'élèves (p. ex., programme de conditionnement physique).</li> </ul>
Gymnase réservé pour des assemblées ou des concerts	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Concevoir une procédure efficace de montage et de démontage du matériel pour maximiser l'utilisation du gymnase.</li> <li>● Faire d'autres arrangements à l'avance lorsque le gymnase n'est pas disponible.</li> <li>● Libérer le gymnase en utilisant d'autres salles pour les présentations plus petites.</li> <li>● Voir à ce que les assemblées n'aient pas toujours lieu à la même période ou le même jour.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Matériel non disponible au moment voulu</li> <li>● Matériel insuffisant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prévoir du temps pour vérifier la bonne organisation et gestion du matériel.</li> <li>● Faire l'inventaire du matériel requis par la classe pour l'activité physique quotidienne.</li> </ul>
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"> <li>● 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.</li> </ul>

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

« 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<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> 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 générales<sup>5</sup>

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
<b>Aérobique à bloc</b>	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique entraînante (facultatifs), 5 à 8 cartes d'aérobique, poulets en caoutchouc	✓	✓	✓	✓
<b>Aérobique au carré</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)			✓	✓
<b>Aérobique en classe</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), chaises et pupitres, bandes élastiques d'exercice (facultatifs)	✓	✓		
<b>Bouger avec des cartes</b>	Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), jeux de cartes à jouer (2 jeux ou plus)	✓	✓	✓	
<b>Circuit de saut à la corde</b>	Modérée/ Vigoureuse	1 corde à sauter par élève			✓	✓
<b>Circuit des composantes du conditionnement physique</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), 30 à 50 sacs de pois, cordes à sauter, matelas, 1 boîte ou 1 banc		✓	✓	✓
<b>Circuit d'hiver</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)	✓	✓		
<b>Circuit « L'Histoire en marche »</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)	✓	✓		
<b>Golf au frisbee</b>	Modérée	15 frisbees, 9 à 18 cibles, dossards ou identificateurs				✓
<b>Jeux de poursuite ou chat (tague)</b>	Modérée/ Vigoureuse	Cerceaux ou cônes			✓	✓
<b>Lancer du poulet</b>	Modérée	5 ou 6 poulets en caoutchouc			✓	✓
<b>Mini continental</b>	Modérée	Lecteur de CD et musique		✓	✓	
<b>Navette des balles</b>	Vigoureuse	30 à 50 balles ou sacs de pois (1 à 2 par élève), 5 cerceaux			✓	✓
<b>Pause-exercice</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs), 15 paires de dés, papier brouillon		✓	✓	✓
<b>Réaction en chaîne</b>	Modérée/ Vigoureuse	Lecteur de CD et musique (facultatifs)	✓	✓	✓	✓
<b>Roches</b>	Modérée/ Vigoureuse	20 à 30 sacs de pois, 4 cônes, 4 cerceaux			✓	✓
<b>S'entraîner</b>	Vigoureuse	1 longue corde à sauter par groupe			✓	✓
<b>Ski de fond Canada</b>	Modérée	Lecteur de CD et musique (facultatifs), papier	✓	✓	✓	✓
<b>Soccer aux 4 coins</b>	Modérée	4 ballons de soccer, 4 cônes, dossards ou identificateurs			✓	✓
<b>Ultime</b>	Vigoureuse	1 frisbee par groupe de 4 à 6 élèves, cônes				✓

<h2 style="text-align: center;">Aérobique à bloc</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></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><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique entraînante (facultatifs), 5 à 8 cartes illustrant divers exercices aérobiques, poulets en caoutchouc</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Si l'activité a lieu dans la salle de classe, assurez-vous que les élèves ont assez d'espace pour bouger et s'étirer en toute sécurité.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en accélérant peu à peu le pas.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Aérobique à bloc</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Intermediate, 1999</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisissez de 5 à 8 meneurs parmi les élèves.</li> <li>● Distribuez aux meneurs les cartes d'exercices aérobiques et demandez-leur de se placer de manière à être vus par les autres élèves.</li> <li>● Faites jouer de la musique. Toutes les 30 secondes, un meneur présente un nouvel exercice, pour un total de 5 à 8 exercices.</li> <li>● Demandez aux élèves de reprendre à rebours l'enchaînement complet d'exercices, c'est-à-dire qu'ils feront d'abord l'exercice 1, puis l'exercice 2 suivi de l'exercice 1, l'exercice 3 suivi de l'exercice 2 et de l'exercice 1 et ainsi de suite.</li> <li>● Guidez les élèves pour qu'ils exécutent les exercices dans le bon ordre.</li> <li>● Assurez-vous que les élèves tenant les cartes comprennent leur rôle de meneurs et que tous démontrent bien l'exercice présenté sur sa carte.</li> <li>● Quelques exemples d'exercices aérobiques : marcher sur place, jogger sur place, faire des sauts avec écart, faire des fentes, faire des sauts à pieds joints de gauche à droite, faire des squats, sauter en touchant le talon en alternance, faire des redressements assis, sauter à cloche-pied, sauter en levant les genoux en alternance, faire des pompes ou des sauts en fente.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant un poulet en caoutchouc.</li> <li>● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher le poulet dirige un étirement ciblant un des principaux groupes de muscles.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de nommer leur activité physique favorite puis invitez-les à montrer un mouvement qu'ils font en pratiquant cette activité.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves ce que veut dire être « physiquement actif ».</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2 style="text-align: center;">Aérobique au carré</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de se mettre en file.</li> <li>● Demandez aux élèves en tête de file de diriger leur groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements.</li> <li>● Changez de meneurs toutes les 30 secondes et accélérez graduellement le rythme (marche lente, marche, marche rapide, jogging).</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Aérobique au carré</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des petits groupes d'élèves. Demandez-leur ensuite de se mettre en file en faisant face à l'avant.</li> <li>● Demandez à un meneur de se placer à l'avant et d'entraîner le groupe dans une série d'exercices aérobiques.</li> <li>● Demandez pendant ce temps à un ou une autre élève de jogger autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Quand l'élève a fait une fois le tour de l'aire de jeu, il ou elle remplace le meneur à l'avant.</li> <li>● Celui ou celle qui était précédemment meneur prend place à l'avant de la première file.</li> <li>● Demandez à tous les élèves de cette file de reculer d'un pas. L'élève à l'arrière de la file court jusqu'à l'avant de la file suivante, dont tous les membres reculeront à leur tour d'une place et ainsi de suite. Pendant ce temps, les élèves continuent de suivre le meneur à l'avant. Quand le dernier élève de la dernière file est « sorti » de la file, il ou elle se met à jogger autour de l'aire de jeu. Après un tour, cet élève prend la place du meneur et le cycle recommence.</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu et de réduire progressivement leur vitesse.</li> <li>● Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Modifiez la forme du carré si vous avez peu d'espace.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves ce qu'ils pensent de leur niveau de participation et pourquoi. Comment pourraient-ils maintenir ou améliorer leur participation une prochaine fois?</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2 style="text-align: center;">Aérobique en classe</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe  <input type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), chaises et pupitres, bandes élastiques d'exercice (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Avant l'activité, assurez-vous que les chaises ne glisseront pas ou ne basculeront pas si l'on s'appuie sur le bout du siège.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher 2 par 2 (sur place ou en se déplaçant autour de l'aire de jeu) en parlant des composantes de l'activité physique; demandez-leur d'accélérer peu à peu le pas.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Aérobique en classe</b> (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de placer leur chaise de manière à avoir suffisamment d'espace pour étirer leurs jambes puis de s'asseoir sur le bout de leur chaise en se tenant droits.</li> <li>● Demandez-leur de faire chacune des activités ci-dessous pendant 30 secondes.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Randonnée</i> : Les élèves balancent les bras à la hauteur des épaules et lèvent les genoux en alternance.</li> <li>○ <i>Nage</i> : Les élèves imitent le crawl ou le crawl sur le dos en battant des pieds devant eux.</li> <li>○ <i>Vélo</i> : Assis sur leur chaise, les élèves font semblant de pédaler.</li> <li>○ <i>Canotage</i> : Les élèves propulsent à l'aviron un canot imaginaire en alternant entre leur droite et leur gauche.</li> <li>○ <i>Descente brachiale</i> : Les élèves placent une main de chaque côté de leur siège, soulèvent leur corps en prenant appui sur leurs mains et redescendent ensuite lentement en fléchissant les coudes, puis remontent. (Cet exercice fait travailler les triceps.)</li> <li>○ <i>Flexion des biceps</i> : Les élèves forment un point avec une main et fléchissent le coude vers l'épaule. Faites-leur répéter le mouvement avec l'autre main. On peut aussi utiliser une bande élastique d'exercice.</li> <li>○ <i>Rotation</i> : Les élèves se tiennent avec les 2 mains jointes contre la poitrine, les coudes vers l'extérieur, puis tournent leur tronc en alternance vers la droite et la gauche. Insistez pour que les pieds soient à plat. On peut aussi utiliser une bande élastique d'exercice.</li> </ul> </li> <li>● Demandez aux élèves de faire un exercice d'aérobic (p. ex., marche ou jogging sur place) après chacune des activités ci-dessus.</li> <li>● Signalez un changement d'exercice toutes les 30 secondes. Répétez 2 à 3 fois la séquence complète.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de suggérer de nouveaux mouvements ou une nouvelle séquence qu'ils enseigneront ensuite à la classe.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves quelles activités physiques ils aiment faire l'été, le printemps, l'hiver et l'automne. Créez des séquences différentes pour chaque saison.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>Bouger avec des cartes</h2>	<p><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p><b>Installations</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</td> <td><input 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><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), jeux de cartes à jouer (2 jeux ou plus)</p>		<p><b>Intensité</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Modérée</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse		
<input type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse					
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Si l'activité a lieu dans la salle de classe, assurez-vous que les élèves ont assez d'espace pour bouger et s'étirer en toute sécurité.</li> </ul>						
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant vigoureusement les bras.</li> <li>● Demandez aux élèves d'accélérer graduellement le rythme toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école, qu'ils participent à une course.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Bouger avec des cartes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer au son de la musique autour de l'aire de jeu, en échangeant des cartes et en variant leur mode de déplacement.</li> <li>● Arrêtez la musique toutes les 30 à 45 secondes.</li> <li>● À l'arrêt de la musique, les élèves se regroupent suivant la carte qu'ils ont (p. ex., groupe d'as, de 4, de valets).</li> <li>● L'équipe se réunit ensuite dans une zone et exécute l'exercice correspondant à la couleur (voir ci-dessous) et à la valeur numérique de leur carte (p. ex., 3 fois pour un 3, 11 fois pour un valet, 12 pour une reine, 13 pour un roi et 14 pour un as) : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ cœur – sauts avec écart</li> <li>○ carreau – sauts à pieds joints de gauche à droite</li> <li>○ pique – sauts groupés</li> <li>○ trèfle – sauts en levant les genoux en alternance</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Activité 2 : Tours de cartes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Placez des cartes à jouer au milieu de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer à l'extérieur de l'aire de jeu 3 fois de différentes façons. Avant de commencer, expliquez rapidement aux élèves les divers modes de locomotion (p. ex., 1<sup>er</sup> tour – jogging, 2<sup>e</sup> tour – marche rapide, 3<sup>e</sup> tour – galop).</li> <li>● Après que les élèves ont terminé les 3 tours, demandez-leur d'aller au milieu de l'aire de jeu et de choisir une carte chacun. Ils reviennent ensuite à l'extérieur de l'aire de jeu et font encore 3 autres tours, et ainsi de suite.</li> <li>● Une fois que la valeur totale de toutes les cartes ramassées par un ou une élève est de 30 ou plus (l'as vaut 14), demandez-lui de se déplacer à un endroit désigné et de choisir un exercice à faire (p. ex., sauts avec écart). Quand un nouvel élève arrive à l'endroit désigné, il choisit un nouvel exercice que tous les élèves se trouvant dans cet endroit doivent faire.</li> <li>● Demandez aux élèves de continuer jusqu'à ce que tous les élèves se retrouvent à l'endroit désigné et aient choisi un exercice à faire.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>						
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Faites participer les élèves individuellement à l'activité.</li> </ul>						
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Créez une affiche ou une liste d'exercices possibles pour l'activité.</li> <li>● Disposez de petites piles de cartes dans l'aire de jeu de sorte que les élèves n'aient pas besoin d'attendre pour piger.</li> </ul>	<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<h2>Circuit de saut à la corde</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> 1 corde à sauter par élève		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu en augmentant progressivement leur vitesse.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faites sauter les élèves au pas de course pendant 1 à 2 minutes.</li> <li>Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez à chaque groupe de consacrer de 45 à 60 secondes à chaque station.</li> <li><i>Station 1 : Saut continu</i> – Les élèves utilisent la technique de leur choix, mais sautent continuellement.</li> <li><i>Station 2 : Saut à reculons</i> – Les élèves essaient plusieurs techniques : saut sur 1 pied puis 2, en alternant les pieds, en ciseaux, en faisant tourner la corde à l'envers.</li> <li><i>Station 3 : Saut style libre</i> – Invitez les élèves à essayer des styles différents (p. ex., les doubles sauts et le chassé-croisé).</li> <li><i>Station 4 : Pas de course</i> – Les élèves sautent à la corde en courant.</li> <li><i>Station 5 : Saut sur le pied droit</i> – Les élèves sautent sur leur pied droit seulement.</li> <li><i>Station 6 : Saut sur le pied gauche</i> – Les élèves sautent sur leur pied gauche seulement.</li> <li><i>Station 7 : Sauts à pieds joints</i> – Les élèves sautent sur 2 pieds.</li> <li><i>Station 8 : Combinaisons</i> – Invitez les élèves à enchaîner différents sauts pour créer une séquence.</li> </ul> <b>Retour au calme</b> : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger lentement ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Saut de classe</i> : Utilisez une longue corde. Le but est d'avoir le plus grand nombre possible d'élèves sautant en même temps. À votre signal, les élèves s'engagent puis dégagent en même temps autant de fois qu'ils le peuvent.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordez avec les élèves la notion de « meilleure performance personnelle » et comment elle peut s'appliquer à une activité comme le saut à la corde.</li> <li>Si la corde s'arrête, encouragez les élèves à recommencer le plus rapidement possible pour maintenir leur fréquence cardiaque.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<b>Circuit des composantes du conditionnement physique</b>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), 30 à 50 sacs de pois, matelas, cordes à sauter, 1 boîte ou 1 banc		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en accélérant graduellement le rythme.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1 : Propre, propre</b> (Adapté de : OPHEA, <i>PlaySport</i> , 2004) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Disposez de 30 à 50 sacs de pois en cercle au centre de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez à un groupe de 3 à 5 élèves de prendre place au centre. Faites-leur lancer un à la fois les sacs (par-dessous) le plus loin possible à l'extérieur du centre. Les autres élèves ramassent les sacs et les ramènent au centre – ils ne doivent pas les lancer ni les passer à d'autres élèves.</li> <li>● Après 30 secondes, remplacez les élèves au centre par d'autres.</li> </ul> <b>Activité 2 : Circuit</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 7</i> , 2000) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prévoyez un changement de station toutes les 60 ou 90 secondes. Demandez aux élèves de se déplacer d'une station à l'autre de façon continue.</li> <li>● <i>Station 1 : Course navette</i> – Les élèves s'assoient 2 par 2 en laissant entre eux une distance de 5 mètres. Devant l'un d'eux, disposez 5 sacs de pois. Au signal, l'élève le plus éloigné des sacs se lève, court vers les sacs, en ramasse 1 et le ramène à sa position de départ. Il ou elle répète l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de sacs, puis c'est à son partenaire de faire la navette.</li> <li>● <i>Station 2 : Saut en longueur</i> – Les élèves sautent à pieds joints. Un élève saute 5 fois vers l'avant, puis c'est au tour de son partenaire. Demandez aux élèves d'observer la distance franchie après 5 sauts. Faites-leur faire 5 sauts vers l'arrière.</li> <li>● <i>Station 3 : Saut à la corde</i> – Les élèves sautent individuellement à la corde pendant 2 minutes. Encouragez les élèves à s'arrêter le moins longtemps possible entre leurs séquences de sauts pour maintenir une fréquence cardiaque élevée. Encouragez-les aussi à essayer différentes techniques de saut (p. ex., avant, arrière, double tour, ultrarapide).</li> <li>● <i>Station 4 : Redressements assis</i> – Les élèves s'étendent sur un matelas, les bras parallèles au corps et les genoux pliés à 90°. Ils s'enroulent en levant lentement la tête et les épaules, mais en gardant le bas du dos sur le tapis. Les élèves font glisser leurs mains sur le tapis dans un mouvement continu, régulier et contrôlé. Demandez-leur de compter combien de redressements assis ils parviennent à faire.</li> <li>● <i>Station 5 : Monter au banc</i> – Disposez une boîte ou un banc de manière sécuritaire dans l'aire de jeu. Les élèves doivent placer un pied sur le banc, monter et poser l'autre pied, puis redescendre en posant un pied à la fois sur le sol. Ils répètent la manœuvre jusqu'à ce que la période allouée pour cette station d'exercice soit écoulée.</li> </ul> <b>Retour au calme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher en paires pendant 2 minutes autour de l'aire de jeu tout en discutant des composantes de la condition physique.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Créez des cartes d'exercice et affichez-les dans un endroit accessible de sorte que d'autres puissent utiliser le circuit.</li> <li>● Demandez aux élèves de courir sur place ou de sauter à la corde entre chaque station.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Notez les résultats obtenus et vérifiez les progrès réalisés d'un mois à l'autre ou demandez aux élèves de le faire.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Circuit d'hiver</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe  <input type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher en paires (sur place ou en se déplaçant autour de l'aire de jeu) tout en parlant des composantes du conditionnement physique; ils devraient progressivement accélérer.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Circuit d'hiver</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de faire chacun des exercices ci-dessous pendant 45 secondes. Vous pouvez faire jouer de la musique.                     <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bosses</i> : Les élèves sautent en alternance sur 2 pieds de chaque côté d'une ligne.</li> <li><i>Saut à ski</i> : Les élèves s'accroupissent jusqu'à ce que leurs mains touchent le plancher, puis sautent le plus haut possible.</li> <li><i>Slalom</i> : Les élèves zigzaguent à travers l'aire de jeu.</li> <li><i>Sauts groupés</i> : Les élèves sautent en ramenant leurs genoux sur leur poitrine.</li> <li><i>Ski de fond</i> : Les élèves font des fentes en changeant continuellement de jambe.</li> </ul> </li> <li>Entre chaque exercice, les élèves joggent sur place ou sautent à la corde pendant 45 secondes.</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger lentement ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>			
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifiez la thématique du circuit en fonction des intérêts de la classe ou de la collectivité.</li> <li>Créez des cartes d'exercice et affichez-les dans un endroit où d'autres pourront les consulter en vue de reproduire le circuit.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves comment ils se sentent quand ils pratiquent une activité physique dehors en hiver. Demandez-leur de parler de la dernière activité physique qu'ils ont pratiquée.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<b>Circuit « L'Histoire en marche »</b>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant vigoureusement les bras.</li> <li>● Demandez aux élèves d'accélérer graduellement le rythme toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école, qu'ils participent à une course.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Circuit « L'Histoire en marche »</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de faire chacun des exercices ci-dessous pendant 45 secondes. Le circuit sera exécuté en tout 4 fois.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Marcher avec les patriotes</i> : Les élèves marchent sur place ou dans un petit espace. Encouragez-les à utiliser aussi leurs bras.</li> <li>○ <i>Pagayer lacs et rivières</i> : Les élèves tendent les 2 mains vers la gauche, puis les tirent à eux vers la droite. Faites-leur répéter ce mouvement du côté opposé.</li> <li>○ <i>Faire le guet</i> : Les élèves sautent sur place le plus haut possible en utilisant leurs bras pour accroître leur élan (comme s'ils essayaient de voir par-dessus une clôture).</li> <li>○ <i>Défricher les terres</i> : Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux (5 pas). Demandez-leur ensuite de toucher le sol du bout des doigts, puis de se redresser en levant les bras vers le ciel aussi haut que possible. Répétez l'exercice.</li> </ul> </li> <li>● Après chaque exercice, les élèves marchent sur place ou dans un espace restreint pendant 45 secondes.</li> </ul> <b>Retour au calme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en réduisant progressivement leur vitesse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Examinez avec les élèves comment le niveau d'activité physique des jeunes a changé au fil de l'histoire.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le sujet « l'avènement d'un gouvernement responsable » dans le programme d'histoire de 7<sup>e</sup> année.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2 style="text-align: center;">Golf au frisbee</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> 15 frisbees, 9 à 18 cibles, dossards ou identificateurs</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Enseignez aux élèves la bonne façon de lancer le disque pour faire en sorte que l'activité soit sécuritaire.</li> <li>● Ne choisissez pas des cibles à proximité des entrées ou des sorties.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves et demandez-leur de se déplacer en file en augmentant progressivement leur vitesse (p. ex., marcher à une vitesse normale, marcher rapidement, jogger, courir).</li> <li>● Le dernier élève de la file tient un dossard (ou identificateur) et va se placer en tête de file. Une fois à l'avant, il ou elle passe le dossard à l'élève derrière lui, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dossard parvienne au dernier de la file, qui prend à son tour la place à l'avant de la file. Quand tous les élèves du groupe ont occupé une fois la tête de la file, ils doivent accélérer légèrement leur rythme. L'échauffement se poursuit pendant 2 à 3 minutes.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Lancer d'équipe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se mettre en file par groupes de 5 ou 6. L'élève en tête de file lance un frisbee en direction du champ et court se mettre à l'arrière de la file. Le groupe jogge ensemble jusqu'au frisbee en restant en file. Le deuxième élève, qui est maintenant en tête de file, ramasse le frisbee et le lance à son tour. Il ou elle court ensuite se mettre à l'arrière de la file et le groupe jogge ensemble jusqu'au frisbee, et ainsi de suite jusqu'à ce que le groupe parvienne au bout du champ et que tous les élèves du groupe aient pu lancer le frisbee.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Golf au frisbee</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H &amp; PE Curriculum Support Document, Grades 7–8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Groupez les élèves par paires. Remettez à chaque paire un frisbee et une liste de cibles (p. ex., glissoire, poubelle, le cinquième poteau de la clôture, cônes ou objets amenés à l'extérieur en guise de cibles).</li> <li>● Les élèves doivent toucher toutes les cibles dans l'ordre de leur choix. Ils n'ont toutefois pas le droit de transporter le frisbee : ils doivent toujours le lancer vers une cible.</li> <li>● Les élèves lancent tour à tour : un ou une élève lance et l'autre court vers le lieu d'atterrissage du frisbee, le ramasse, puis le lance.</li> <li>● Dites aux élèves qu'ils doivent toucher toutes les cibles sans s'arrêter.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant un frisbee.</li> <li>● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher le frisbee dirige un étirement ciblant un des principaux groupes de muscles.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de faire un lever du parcours, en y indiquant l'emplacement de toutes les cibles. Distribuez les cartes au personnel enseignant et aux élèves de l'école, qui pourront s'en servir.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves comment ils pourraient améliorer leur performance : temps requis pour réaliser le parcours, nombre de lancers et nombre de pas.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le sujet « les questions géographiques » du programme de géographie de 7<sup>e</sup> année.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2 style="text-align: center;">Jeux de poursuite ou chat (tague)</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></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><b>Matériel</b> Cerceaux ou cônes</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>							
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher d'un pas normal ou rapide par paires ou en petits groupes tout en discutant de l'effet produit par la marche sur leur fréquence cardiaque.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité 1 : Poursuite en triangle</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 7–8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des équipes de 4 à 8 élèves.</li> <li>● Tous les membres de l'équipe sauf un forment un cercle en se tenant par la main.</li> <li>● L'élève qui reste devient le chat.</li> <li>● Dites au chat d'essayer de toucher un ou une élève donné dans le cercle – sa souris.</li> <li>● Les autres élèves protègent la souris en se déplaçant comme bon leur semble dans la mesure où ils ne se lâchent jamais la main.</li> <li>● Le chat circule autour de l'aire d'activité sans toucher personne excepté sa souris et sans passer à travers les mains jointes.</li> </ul> <p><b>Activité 2 : Poursuite prison</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 5, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisissez 2 chats. Désignez 3 « prisons » (indiquées par des cerceaux ou des cônes) où les élèves « tagués » iront.</li> <li>● Les élèves « tagués » par les chats vont en « prison » et joggent sur place.</li> <li>● Quand les 3 « prisons » sont occupées et qu'un quatrième élève est « tagué », le premier « prisonnier » est libéré et revient au jeu.</li> <li>● Changez fréquemment de chats. Vous pouvez aussi augmenter le nombre de chats.</li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>							
<p><b>Variations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves d'expliquer d'autres variantes de jeux de poursuite et faites-en l'essai.</li> </ul>							
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de vous nommer les jeux de poursuite qu'ils connaissent. Dressez une liste de ceux qui pourront être joués durant l'année.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>					

<h2 style="text-align: center;">Lancer du poulet</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle de classe  <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase                 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> Salle polyvalente  <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs                 </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> 5 ou 6 poulets en caoutchouc</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></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><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b> : La remonte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez de 4 à 6 groupes et demandez aux groupes de se déplacer en file en augmentant progressivement leur vitesse (p. ex., marcher à une vitesse normale, marcher rapidement, jogger, courir).</li> <li>Le dernier élève de la file tient un dossard (ou identificateur) et va se placer en tête de file. Une fois à l'avant, il passe le dossard à l'élève derrière lui, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dossard parvienne au dernier élève de la file, qui prend à son tour la place à l'avant de la file. Quand tous les élèves du groupe ont occupé une fois la tête de la file, ils doivent accélérer légèrement leur rythme. L'échauffement se poursuit pendant 2 à 3 minutes.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité</b> : Le lancer du poulet (Adapté de : OPHEA, <i>PlaySport</i>, 2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des équipes de 4 ou 5 élèves.</li> <li>Jumelez les équipes par 2. Remettez un poulet à une équipe de chaque paire. L'équipe crie de toutes ses forces « lancez le poulet ». Un ou une élève lance ensuite le poulet.</li> <li>La deuxième équipe court vers le poulet et se met en file; les élèves se passent le poulet : une fois par-dessus la tête, une fois entre les jambes, et ainsi de suite. Quand le dernier élève de la file reçoit le poulet, il ou elle crie : « arrêtez! ».</li> <li>Pendant ce temps, les élèves de l'autre équipe (celle qui a lancé le poulet) forment un cercle et joggent sur place.</li> <li>L'élève qui a fait le lancer court autour de son équipe jusqu'à ce qu'il ou elle entende « arrêtez! ».</li> <li>L'équipe marque 1 point lorsque l'élève parvient à faire le tour complet de son équipe.</li> <li>Inversez les rôles : l'équipe qui a lancé ramasse et passe à son tour le poulet tandis que l'autre jogg.</li> <li>Après un certain temps, décrêtez un temps mort de 30 à 45 secondes pour permettre aux élèves de se rassembler et de parler de stratégie ou des changements à apporter. Faites-leur ensuite reprendre le jeu.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez à ceux-ci de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant un poulet en caoutchouc.</li> <li>Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher le poulet dirige un étirement ciblant un des principaux groupes de muscles.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réorganisez la classe de manière à créer des équipes de différentes tailles.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discutez avec les élèves des difficultés du jeu et des stratégies qu'ils ont employées.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2 style="text-align: center;">Mini continental</h2>	<p style="text-align: center;"><b>Durée</b> 20 minutes</p>	<p style="text-align: center;"><b>Installations</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> Salle de classe</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Gymnase</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente</p> <p><input type="checkbox"/> Espaces extérieurs</p> </div> </div>	
<p><b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique</p>		<p style="text-align: center;"><b>Intensité</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input checked="" type="checkbox"/> Modérée</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> Vigoureuse</p> </div> </div>	
<p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant vigoureusement les bras.</li> <li>● Demandez aux élèves d'accélérer graduellement le rythme toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école, qu'ils participent à une course.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Mini continental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Les élèves exécutent les mouvements suivants au rythme de la musique :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4 pas en avant</li> <li>○ 4 pas en arrière</li> <li>○ répéter les 2 mouvements précédents</li> <li>○ 4 pas de côté vers la droite</li> <li>○ 4 pas de côté vers la gauche</li> <li>○ répéter les 2 mouvements précédents</li> <li>○ pas en V (pas devant vers la droite, avec le pied droit et en levant le bras droit; pas devant vers la gauche, avec le pied gauche et en levant le bras gauche; pas arrière vers l'intérieur, avec le pied droit et en abaissant le bras droit; pas arrière vers l'intérieur, avec le pied gauche et en abaissant le bras gauche)</li> <li>○ répéter le pas en V (3 fois)</li> <li>○ 4 pas en avant</li> <li>○ 4 pas en arrière</li> <li>○ 4 pas de côté vers la droite</li> <li>○ 4 pas de côté vers la gauche</li> <li>○ carré (faire un pas devant sur le pied droit, puis croiser le pied gauche devant le pied droit, puis faire un pas en arrière sur le pied droit, puis de côté sur le pied gauche – 2 temps par pied)</li> <li>○ répéter le carré (3 fois)</li> <li>○ recommencer la danse au complet</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8, 2000</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>			
<p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exécutez les mêmes pas de danse sur des musiques différentes.</li> </ul>			
<p><b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Parlez aux élèves du rapport entre la danse et les patrons de mouvement.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<p><b>Notes de planification et réflexion</b></p>	

<h2>Navette des balles</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> 30 à 50 balles ou sacs de pois (1 à 2 par élève), 5 cerceaux		<b>Intensité</b> <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Éparpillez les balles au milieu de l'aire de jeu pour permettre aux élèves de courir en toute sécurité jusqu'au centre de l'aire afin de ramasser les balles.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en accélérant graduellement le pas.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité 1 : Navette des balles</b> (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i> , 7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> année, 2002) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Marquez 2 lignes, séparées de 10 à 15 mètres.</li> <li>● Disposez une rangée de balles au centre, entre les 2 lignes.</li> <li>● Divisez les élèves en 2 groupes; chaque groupe se place à une extrémité de l'aire de jeu.</li> <li>● Demandez aux élèves de courir de leur ligne de départ jusqu'au centre.</li> <li>● Au centre, chaque élève ramasse rapidement une balle et retourne à sa position de départ où il ou elle dépose la balle (les élèves ne doivent pas lancer les balles). Les élèves continuent jusqu'à ce qu'il ne reste plus de balles au centre.</li> <li>● Ensuite, faites courir les élèves jusqu'à la ligne de l'autre groupe, prendre une balle et revenir à leur ligne.</li> <li>● L'activité se poursuit pendant 3 à 5 minutes.</li> <li>● Encouragez les élèves à bouger continuellement durant l'activité.</li> </ul> <b>Activité 2 : Navette aux 4 coins</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Placez un cerceau à chaque coin de l'aire de jeu et un cinquième au centre.</li> <li>● Déposez de 30 à 50 balles ou sacs de pois dans le cerceau du centre.</li> <li>● Formez 4 équipes égales. Le but pour chaque équipe est de rassembler le plus de balles possible dans son cerceau dans le temps alloué.</li> <li>● Les élèves vont d'abord chercher les balles dans le cerceau au centre. Une fois toutes ces balles enlevées, ils peuvent piger dans n'importe quel autre cerceau. Les élèves ne doivent transporter qu'une balle à la fois et ne peuvent pas lancer ni passer les balles.</li> <li>● Décrétez un temps mort de 30 à 45 secondes après quelques minutes afin de permettre aux équipes de se rassembler et de parler de stratégie ou des changements à apporter. Faites-leur ensuite reprendre le jeu.</li> </ul> <b>Retour au calme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant une balle ou un sac de pois.</li> <li>● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher la balle ou le sac dirige un étirement ciblant un des principaux groupes de muscles.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Faites travailler les équipes 2 par 2.</li> <li>● Réorganisez la classe de manière à créer des équipes de différentes tailles.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves des difficultés du jeu, des stratégies qu'ils ont employées et de l'effet des changements apportés après le temps mort.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Pause-exercice</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs), 15 paires de dés, papier brouillon		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remettez aux élèves 2 feuilles de papier chacun et demandez-leur de placer une feuille sous chacun de leurs pieds. Mettez-les ensuite au défi de se déplacer ou « patiner » autour de l'aire de jeu en gardant leurs pieds sur ces feuilles, en changeant de direction et en augmentant graduellement leur vitesse.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 3. Donnez une paire de dés à chaque groupe et assignez à chacun une aire de jeu sécuritaire.</li> <li>Demandez à chaque élève du groupe de lancer un dé. Celui ou celle qui obtient le nombre le plus élevé fait 2 fois le tour de l'aire de jeu en joggant, tandis que l'autre exécute un exercice correspondant à la somme des 2 dés. L'élève s'arrête lorsque son partenaire a terminé ses 2 tours. S'il y a égalité, c'est-à-dire que les deux élèves obtiennent le même nombre, ils relancent les dés.</li> <li>Exemples d'exercices :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>2 – sauts avec écart</li> <li>3 – redressements assis</li> <li>4 – pompes contre le mur</li> <li>5 – sauts groupés</li> <li>6 – sauts à pieds joints de chaque côté d'une ligne</li> <li>7 – sauts en touchant de la main le talon opposé</li> <li>8 – sauts en ciseaux</li> <li>9 – marche sur place</li> <li>10 – sauts en hauteur au mur</li> <li>11 – pompes au sol</li> <li>12 – jogging sur place</li> </ul> </li> </ul> <b>Retour au calme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de bouger ou « patiner » de nouveau sur leurs feuilles de papier, mais cette fois en diminuant progressivement leur vitesse.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de créer une liste d'exercices.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Affichez la liste d'exercices autour de l'aire de jeu.</li> <li>Discutez avec les élèves de l'importance de se fixer des buts personnels reliés à l'activité physique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Réaction en chaîne</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs)		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de marcher, de galoper ou de sautiller avec un partenaire autour de l'aire de jeu. Ils devraient périodiquement changer de direction et augmenter leur vitesse.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Réaction en chaîne</b> (Adapté de : Alberta Education, <i>Daily Physical Education Activity School Handbook</i> , 2005) <ul style="list-style-type: none"> <li>Divisez les élèves en groupes de 4 à 6.</li> <li>Désignez un meneur pour chaque groupe.</li> <li>Le meneur du premier groupe fait un exercice (p. ex., sauts avec écart) pendant 30 secondes avec son groupe. Les autres groupes font de la marche ou du jogging sur place.</li> <li>À la fin des 30 secondes, le meneur fait un deuxième exercice (p. ex., jogger sur place) tandis que le deuxième groupe commence le premier exercice du premier groupe.</li> <li>Le deuxième groupe est toujours décalé d'un exercice par rapport au meneur, le troisième groupe, de 2, et le quatrième, de 3.</li> <li>Continuez cette « réaction en chaîne »; les groupes doivent toujours changer d'activité en même temps et chaque groupe doit faire l'activité du groupe qui le précède.</li> <li>À votre signal, le meneur du premier groupe s'arrête et les autres groupes continuent jusqu'à ce que le signal d'arrêt ait été répété 3 fois.</li> </ul> <b>Retour au calme : Vague d'étirement</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 8</i> , 2000) <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., jogger ou marcher rapidement) autour de l'aire de jeu.</li> <li>Demandez-leur de former un cercle. Désignez un meneur et faites-lui choisir un 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).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Changez la vitesse de la musique pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'activité.</li> <li>Demandez au meneur de faire chaque exercice pendant 45 secondes avant de changer.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demandez aux élèves comment ils se sentent après l'activité physique et comment ils trouvent ça d'être actifs avec leurs camarades.</li> <li>Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Roches</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b>	
		<input type="checkbox"/> Salle de classe	<input type="checkbox"/> Salle polyvalente
		<input checked="" type="checkbox"/> Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs
<b>Matériel</b> 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes et 4 cerceaux		<b>Intensité</b>	
		<input checked="" type="checkbox"/> Modérée	<input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse
<b>Sécurité</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des paires ou de petits groupes puis demandez aux élèves de se lancer 1 sac. Faites-les régulièrement changer de sens et augmenter leur vitesse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Activité : Roches</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grades 7 and 8, 2000</i> )			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez 2 équipes.</li> <li>● Divisez l'aire de jeu en 2 et utilisez 4 cerceaux pour indiquer les « zones de sécurité » aux extrémités (2 de chaque côté).</li> <li>● Disposez de 6 à 8 sacs de pois (les « roches ») dans chaque cerceau.</li> <li>● Placez un cône 2 mètres devant chaque zone de sécurité.</li> <li>● Expliquez aux élèves ce qu'ils doivent faire : enlever une roche à l'équipe adverse et la ramener dans leur zone de sécurité sans être « tagué » par un adversaire.</li> <li>● Les élèves essaient de ramener toutes les roches dans leur zone.</li> <li>● Les élèves peuvent prendre une seule roche à la fois; ils ne peuvent pas faire de passes ni lancer les roches.</li> <li>● Les élèves ne peuvent être « tagués » dans leur propre zone.</li> <li>● Les élèves « tagués » doivent jogger sur place ou faire des sauts avec écart jusqu'à ce qu'un coéquipier les délivre en les touchant.</li> <li>● L'objet du jeu est d'amasser le plus de roches possible avant la fin de la partie.</li> <li>● Décrétez un temps mort de 30 à 45 secondes après quelques minutes afin de permettre aux équipes de se rassembler et de parler de stratégie ou des changements à apporter, ainsi que de libérer au besoin les joueurs tagués. Faites-leur ensuite reprendre le jeu.</li> </ul>			
<b>Retour au calme</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez à ceux-ci de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant un sac de pois.</li> <li>● Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher le sac dirige un étirement qui cible un des principaux groupes de muscles.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez 4 équipes, divisez l'aire de jeu en 4 et placez un cerceau dans chaque coin (zones de sécurité).</li> <li>● Réorganisez les équipes de sorte que toutes ne comptent pas le même nombre de joueurs.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tenez compte du fait qu'il faudra un certain temps aux élèves pour apprendre le jeu.</li> <li>● Discutez avec eux des modifications qui pourraient être apportées pour rendre le jeu encore plus exigeant.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « art dramatique et danse » du programme-cadre d'éducation artistique.</li> </ul>			

<h2>S'entraîner</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Une longue corde à sauter par groupe		<b>Intensité</b> <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des équipes de 4 à 6 élèves. Chaque équipe se choisit un meneur, qui commence.</li> <li>● Le meneur montre un exercice qui augmente la fréquence cardiaque. Chaque membre de son groupe le reprend 8 fois.</li> <li>● Pendant que le groupe fait l'exercice, le meneur se choisit un remplaçant.</li> <li>● Veillez à ce qu'il n'y ait pas de temps mort entre les exercices.</li> <li>● Les élèves continuent jusqu'à ce que tous aient pu être meneurs.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : S'entraîner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des équipes de 4 à 6 élèves. Dans chaque équipe, les élèves forment une file en tenant une longue corde à sauter.</li> <li>● Les équipes se déplacent ensemble à l'intérieur d'une zone prédéterminée (p. ex., autour de l'aire de jeu). Dites aux élèves de ne pas lâcher la corde tant qu'ils se déplacent.</li> <li>● Les équipes doivent faire un exercice différent à chaque station. L'élève à l'avant joue le rôle de meneur et, une fois l'exercice terminé, se place à l'arrière de la file. Celui qui était deuxième devient meneur et conduit l'équipe à la station suivante.</li> <li>● Voici les exercices à faire et les modes de locomotion à employer :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jogger jusqu'à la station 1 – faire 20 sauts avec écart</li> <li>○ sautiller jusqu'à la station 2 – faire 10 sauts groupés</li> <li>○ marcher jusqu'à la station 3 – faire 25 redressements assis</li> <li>○ galoper jusqu'à la station 4 – faire 5 pompes</li> <li>○ sauter jusqu'à la station 5 – faire 10 fentes</li> <li>○ marcher jusqu'à la station 6 – sauter en touchant chaque talon 5 fois.</li> </ul> </li> <li>● Les élèves continuent jusqu'à ce qu'ils soient revenus à leur point de départ.</li> </ul> <b>Retour au calme : Miroir, miroir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Les élèves répartis en groupes de 2 à 4 se déplacent autour de l'aire de jeu en imitant le meneur.</li> <li>● Le meneur guide son groupe en lui faisant faire une variété de mouvements et en changeant fréquemment de direction.</li> <li>● Au son de votre sifflet, chaque groupe change de meneur, et le nouveau meneur entraîne à son tour son groupe dans une variété de mouvements avec des changements de direction, mais à un rythme plus lent cette fois.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez à chaque groupe de choisir un exercice qui doit être exécuté par un autre groupe.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Parlez avec les élèves des différentes variations qui pourraient être apportées à l'activité en recourant à d'autres formes de mouvement.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Ski de fond Canada</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input checked="" type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input checked="" type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs) et papier		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher 2 par 2 (sur place ou en se déplaçant autour de l'aire de jeu) tout en discutant des composantes de l'activité physique; demandez-leur d'accélérer peu à peu le pas.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <b>Activité : Ski de fond Canada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de faire chacun des exercices ci-dessous pendant 45 secondes. Le circuit sera exécuté en tout quatre fois.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Escalade</i> : Les élèves font semblant d'escalader une montagne. Ils peuvent faire comme s'ils se hissaient au moyen d'une corde ou comme s'ils grimpaient une pente raide. Assurez-vous qu'ils utilisent leurs jambes.</li> <li>○ <i>Ski dans les Rocheuses</i> : Les élèves font des sauts latéraux avec rotation du tronc, comme s'ils descendaient les Rocheuses en slalom.</li> <li>○ <i>Traversée des Prairies en vélo</i> : Assis à leur bureau ou ailleurs, les élèves font semblant de pédaler comme s'ils étaient sur un vélo.</li> <li>○ <i>Ski de fond dans le Nord</i> : Les élèves placent sous chacun de leurs pieds une feuille de papier; puis, sans lever les jambes, ils font glisser leurs pieds latéralement ou d'avant en arrière.</li> <li>○ <i>En kayak sur le Saint-Laurent</i> : Les élèves font semblant de pagayer sur le Saint-Laurent. Demandez-leur de s'asseoir bien droits sur leur chaise ou par terre. Veillez à ce qu'ils alternent entre la droite et la gauche, puisque la pagaie utilisée en kayak a 2 palettes.</li> </ul> </li> </ul> <b>Retour au calme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demandez aux élèves de marcher sur place en réduisant progressivement leur vitesse.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Encouragez les élèves à suggérer d'autres exercices qu'ils ont faits par le passé ou qu'ils aimeraient faire.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutez avec les élèves de la géographie de différentes régions du Canada et de l'effet que les différences géographiques peuvent avoir sur le niveau d'activité physique.</li> <li>● Examinez la possibilité de faire des liens avec le sujet « les constantes physiques » dans le programme de géographie de 7<sup>e</sup> année.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Soccer aux 4 coins</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input checked="" type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> 4 ballons de soccer, 4 cônes, dossards ou identificateurs		<b>Intensité</b> <input checked="" type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> </ul>			
<b>Échauffement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 4 à 6 élèves et demandez-leur de se déplacer en file en augmentant progressivement leur vitesse (p. ex., marcher à une vitesse normale, marcher rapidement, jogger, courir).</li> <li>L'élève se trouvant à la queue de la file tient un dossard (ou un identificateur) et va se placer en tête de file. Une fois à l'avant, il ou elle passe le dossard à l'élève derrière lui, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dossard parvienne au bout de la file. Quand tous les élèves du groupe ont occupé une fois la tête de la file, ils doivent accélérer légèrement leur rythme. L'échauffement se poursuit pendant 2 à 3 minutes.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul> <p><b>Activité : Soccer aux 4 coins</b> (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez 4 équipes de 4 à 6 élèves.</li> <li>Un cône servira de but à chaque équipe. Placez les cônes en carré en les disposant aux 4 coins de l'aire de jeu.</li> <li>Expliquez qu'il n'y a pas de gardien de but; si une équipe touche ou renverse un cône, elle marque un point. L'équipe dont le cône a été touché doit le replacer et remettre le ballon en jeu.</li> <li>Commencez avec 2 ballons.</li> <li>Encouragez les élèves à marquer des points à tous les buts.</li> <li>Interdisez aux élèves de marquer un point 2 fois de suite au même but.</li> <li>Demandez aux équipes de tenir elles-mêmes la marque des points.</li> <li>Décrétez un temps mort de 30 à 45 secondes après quelques minutes afin de permettre aux équipes de se rassembler et de parler de stratégie ou des changements à apporter. Faites-leur ensuite reprendre le jeu.</li> </ul> <p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se passant un ballon de soccer.</li> <li>Donnez un coup de sifflet. Le dernier élève de chaque groupe à toucher le ballon dirige un étirement qui cible un des principaux groupes de muscles.</li> <li>Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajoutez des ballons à mesure que les joueurs deviennent plus agiles.</li> <li>Jumelez les équipes et faites-les travailler ensemble.</li> <li>Réorganisez les équipes de sorte que toutes ne comptent pas le même nombre de joueurs.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez des dossards pour aider les membres d'une équipe à se reconnaître, ce qui contribuera à multiplier les passes et la collaboration à l'intérieur des équipes.</li> <li>Discutez avec les élèves des difficultés du jeu et des stratégies qu'ils ont employées.</li> </ul>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	

<h2>Ultime</h2>	<b>Durée</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe <input type="checkbox"/> Gymnase <input type="checkbox"/> Salle polyvalente <input checked="" type="checkbox"/> Espaces extérieurs	
<b>Matériel</b> 1 frisbee pour chaque groupe de 4 à 6 élèves, cônes		<b>Intensité</b> <input type="checkbox"/> Modérée <input checked="" type="checkbox"/> Vigoureuse	
<b>Sécurité</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li> <li>● Demandez aux élèves de toujours lancer les frisbees dans la même direction.</li> </ul>			
<b>Échauffement : Jogge et lance</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez de 4 à 6 groupes et demandez-leur de se déplacer en file en augmentant progressivement leur vitesse (p. ex., marcher à une vitesse normale, marcher rapidement, jogger, courir).</li> <li>● Le dernier élève de la file tient un frisbee et va se placer en tête de file.</li> <li>● Une fois à l'avant, cet élève passe le frisbee à l'élève derrière lui, et ainsi de suite jusqu'à ce que le frisbee parvienne au dernier élève de la file, qui prend à son tour la place à l'avant de la file. Quand tous les élèves du groupe ont occupé une fois la tête de la file, ils doivent accélérer légèrement leur rythme. L'échauffement se poursuit pendant 2 à 3 minutes.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Activité : Ultime disque</b> (Adapté de : OPHEA, <i>H&amp;PE Curriculum Support Document, Grade 7, 2000</i> )			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Divisez l'aire de jeu de manière à créer au moins 2 aires de jeu. Délimitez la zone des buts avec des cônes.</li> <li>● Formez des équipes de 6 à 8 élèves. Chaque partie est disputée entre 2 équipes et avec 1 frisbee.</li> <li>● Expliquez l'objet du jeu aux élèves : marquer en passant le frisbee à un coéquipier qui se trouve dans la zone de but (un joueur ne peut pas transporter le frisbee dans la zone de but).</li> <li>● Dites aux élèves de s'immobiliser rapidement quand ils attrapent le frisbee et de veiller à toujours garder la maîtrise du frisbee (on peut permettre 2 ou 3 pas avec le frisbee).</li> <li>● Expliquez que le receveur peut pivoter sur un pied mais doit rester stationnaire pour la passe.</li> <li>● Expliquez qu'il est permis de lancer vers l'avant et l'arrière ainsi que de côté.</li> <li>● Le frisbee passe aux mains de l'équipe adverse s'il est intercepté, tombe ou sort des limites du terrain ou, encore, si une passe s'avère trop courte.</li> <li>● Décrêtez la mise au jeu. Faites changer les équipes de direction après chaque but ou toutes les 5 minutes pour éviter que l'une d'elles ne soit favorisée par le soleil ou le vent.</li> <li>● Décrêtez un temps mort de 30 à 45 secondes après quelques minutes afin de permettre aux équipes de se rassembler et de parler de stratégie ou des changements à apporter. Faites-leur ensuite reprendre le jeu.</li> </ul>			
<b>Retour au calme : Meneur au frisbee</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Formez des groupes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de marcher autour de l'aire de jeu en réduisant progressivement leur vitesse et en se lançant un frisbee.</li> <li>● Donnez un coup de sifflet. L'élève de chaque groupe qui touche le frisbee en tout dernier dirige un étirement ciblant un des principaux groupes de muscles.</li> <li>● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li> </ul>			
<b>Variations</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Changez la composition des équipes afin de permettre aux élèves de jouer avec d'autres.</li> <li>● Jumelez 2 équipes et faites-les jouer ensemble.</li> <li>● Réorganisez la classe de manière à créer des équipes de différentes tailles.</li> </ul>			
<b>Notes à l'intention du personnel enseignant</b>		<b>Notes de planification et réflexion</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si vous avez une classe nombreuse, divisez-la en plus grands groupes pour donner aux élèves une plus grande chance de participer activement.</li> <li>● Discutez avec les élèves de l'influence du soleil et du vent sur le jeu.</li> </ul>			



# *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
<b>Salle de classe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de la classe.</li> <li>● Accès à une trousse de premiers soins.</li> <li>● Entreposage sécuritaire du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chaussures de course obligatoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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).</li> <li>● S'assurer que les élèves ne risquent pas de trébucher sur des tapis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisir des activités dont les mouvements sont restreints, p. ex., courir sur place ou faire des exercices assis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Surveillance sur place</li> </ul>
<b>Espaces polyvalents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves ainsi qu'à la taille de l'espace.</li> <li>● Tout le matériel de conditionnement physique doit être en bon état.</li> <li>● Accès à une trousse de premiers soins.</li> <li>● Entreposage sécuritaire du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chaussures de course obligatoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'espace (p. ex., proximité de fontaines et de vitrines à trophées).</li> <li>● Ne pas utiliser les murs comme points de virage ou ligne d'arrivée. Utiliser plutôt une ligne ou un cône.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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).</li> <li>● Expliquer le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant que les élèves ne commencent à l'utiliser.</li> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Surveillance sur place</li> </ul>
<b>Gymnase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inspection régulière du matériel et réparation au besoin.</li> <li>● Accès à une trousse de premiers soins.</li> <li>● Matériel adapté à l'âge et aux capacités des élèves.</li> <li>● Entreposage sécuritaire du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chaussures de course obligatoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faire une inspection visuelle pour repérer les dangers propres à l'emplacement.</li> <li>● Ne pas utiliser les murs comme points de virage ou ligne d'arrivée. Utiliser plutôt une ligne ou un cône.</li> <li>● Boucher les trous du plancher où sont ancrés les poteaux de buts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expliquer le fonctionnement du matériel de conditionnement physique avant que les élèves ne commencent à l'utiliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Surveillance sur place</li> </ul>

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

# 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 : par division; en tant que combinaison d'activité planifiée à l'échelle de l'école et d'activité planifiée par les titulaires de classe; et en tant qu'activité planifiée entièrement par les titulaires de classe. On encourage les conseils scolaires, les directrices et directeurs d'école et le personnel enseignant à explorer diverses façons d'intégrer les 20 minutes d'activité physique quotidienne soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, dans leurs écoles, de façon à choisir l'option qui leur convient le mieux.*

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

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

## Modèle 1

### Activité physique quotidienne planifiée par division

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b>	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Anglais	Histoire/Géographie
<b>2</b>	Sciences	Sciences	Histoire/Géographie	Sciences	Sciences
<b>Récréation</b>					
<b>3</b>	Anglais	Éducation religieuse	Éducation artistique	Éducation religieuse	Anglais
<b>4</b>	Français	Histoire/Géographie	Éducation artistique	Mathématiques	Mathématiques
<b>Déjeuner</b>					
<b>5</b>	Français	Français	Anglais	Français	Français
<b>6</b>	Éducation religieuse	Anglais	Français	Français	Éducation religieuse
<b>Récréation</b>					
<b>7</b>	Éducation physique et santé	Éducation artistique	Éducation physique et santé	Éducation physique et santé	Éducation artistique
Dernières 20 minutes de la journée	Activité physique quotidienne				

Dans cet exemple, qui reflète la programmation d'une école catholique, tous les élèves de la division intermédiaire participent à l'activité physique quotidienne à la fin de la journée, en même temps, que ce soit en classe, au gymnase ou en plein air, si le temps le permet. Les classes de 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année pourraient être responsables de l'organisation et de la direction de l'activité physique quotidienne pendant un mois.

## Modèle 2

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

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

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

1<sup>re</sup> semaine – Période 1, le lundi, mercredi et vendredi

2<sup>e</sup> semaine – Période 2, le mardi et jeudi

3<sup>e</sup> semaine – Période 3, le lundi, mercredi et vendredi

4<sup>e</sup> semaine – Période 4, le mardi et jeudi

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

### Modèle 3

#### Activité physique quotidienne planifiée par les titulaires de classe

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Français	Français Activité physique quotidienne	Français	Français	Français
2	Français	Français	Français	Français	Français
<b>Récréation</b>					
3	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques	Mathématiques Activité physique quotidienne	Mathématiques
4	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais	Anglais
<b>Déjeuner</b>					
5	Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne	Mathématiques	Éducation physique et santé, incluant l'activité physique quotidienne	Mathématiques	Éducation artistique
6		Éducation artistique		Sciences et technologie	Éducation artistique Activité physique quotidienne
<b>Récréation</b>					
7	Histoire/Géographie	Éducation artistique	Histoire/Géographie	Sciences et technologie	Sciences et technologie

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 deux jours par 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. Dans cet exemple, l'horaire de l'activité physique quotidienne pourrait changer chaque semaine ou chaque mois.

# *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><b>Étirements du cou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pencher lentement la tête vers la droite, en rapprochant l'oreille de l'épaule. Maintenir la position.</li> <li>• Répéter du côté gauche.</li> <li>• Pencher lentement la tête vers l'avant, en rapprochant le menton de la poitrine. Maintenir la position.</li> <li>• Faire lentement la rotation de la tête d'une épaule à l'autre en demi-cercle. Répéter quatre fois.</li> </ul>	<p><b>Étirement du cou et des épaules</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans bouger les épaules, tourner la tête d'un côté et regarder par-dessus l'épaule. Maintenir la position.</li> <li>• Répéter une fois du même côté, puis deux fois de l'autre côté.</li> </ul>
ÉPAULES	
<p><b>Étirements des épaules (activité de développement de l'amplitude articulaire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger les épaules de haut en bas, une à la fois, puis les deux en même temps.</li> <li>• Bouger les épaules de l'avant à l'arrière, une à la fois, puis les deux en même temps.</li> </ul> <p><b>Haussement et roulement des épaules (activité de développement de l'amplitude articulaire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausser les épaules vers les oreilles et maintenir la position. Répéter trois fois.</li> <li>• 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.</li> <li>• Rouler lentement les épaules vers l'arrière en faisant des cercles. Répéter, en décrivant cinq cercles vers l'arrière.</li> </ul>	<p><b>Extension et étirement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout avec les mains jointes et les bras étendus au-dessus de la tête.</li> <li>• Ramener doucement les bras vers l'arrière et maintenir la position.</li> </ul>
BRAS	
<p><b>Étirement du haut des bras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules.</li> <li>• 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.</li> <li>• Placer la main gauche sur le coude droit.</li> <li>• 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.</li> <li>• Répéter avec le bras gauche.</li> </ul>	<p><b>Cercles de bras (activité de développement de l'amplitude articulaire)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules.</li> <li>• Tendre les bras de chaque côté, parallèles au sol.</li> <li>• Avec les bras, décrire lentement des cercles vers l'avant puis vers l'arrière.</li> <li>• Répéter en pliant les bras.</li> </ul>

MAINS ET POIGNETS	
<p><b>Étirement des avant-bras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul> <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><b>Pression des doigts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presser les mains l'une contre l'autre.</li> <li>• Presser les bouts des doigts ensemble.</li> <li>• Secouer les mains.</li> </ul>
POITRINE ET DOS	
<p><b>Étirement de la poitrine, des épaules et des bras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout en écartant les jambes à la largeur des épaules.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Étirement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joindre les mains devant soi et lever les bras à la hauteur des épaules.</li> <li>• Pousser lentement les mains vers l'avant en arrondissant le dos et en rentrant le menton vers la poitrine.</li> <li>• Vous sentirez un léger étirement dans la partie supérieure du dos. Maintenir la position.</li> <li>• Répéter.</li> </ul> <p><b>Croisé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croiser un bras devant soi à la hauteur des épaules.</li> <li>• 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.</li> <li>• Répéter de l'autre côté.</li> </ul>	<p><b>Étirement du chat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés.</li> <li>• Se plier vers l'avant, en plaçant les mains sur les genoux et en gardant le dos droit.</li> <li>• Faire le gros dos comme un chat. Maintenir la position.</li> <li>• Redresser le dos. Répéter.</li> </ul> <p><b>Étreinte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir ou se tenir debout avec le dos droit.</li> <li>• Inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche. Répéter trois fois.</li> <li>• Enrouler les bras autour des épaules et s'étreindre. Maintenir la position.</li> </ul>

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



## *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 <sup>re</sup> à la 3 <sup>e</sup> année 4 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année 7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 10 <sup>e</sup> 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 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca

Titre	Auteur/ Organisme	Français/ Anglais	Année d'études	Coordonnées
<b>Éducation physique et santé, Répertoire de leçons</b>	Ministère de l'Éducation, 2000	Français	Série de la 1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	PPFD 80, promenade William Smith Whitby, Ontario L1N 9W1 Tél. : 905 665-4367 Télec. : 905 668-2499 Courriel : eduservice@ppfd.com
<b>Esprit sportif chez les jeunes – Guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif</b>	Esprit sportif Canada, 1995	Français	4 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Everybody Move! Daily Vigorous Physical Activity</b>	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<b>50 Games with 50 Tennis Balls</b>	CIRA Ontario	Anglais	Maternelle à la 8 <sup>e</sup> année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<b>Games for the Whole Child</b>	Brian Barrett, 2005	Anglais	Maternelle à la 8 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Great Gator Games</b>	CIRA Ontario	Anglais	Palier élémentaire	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télec. : 905 575-2264 Site Web : http://www.ciraontario.com
<b>Heart Healthy Kids : Daily In-Class Physical Activities for Grades K–6</b>	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 6 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au <a href="http://www.heartandstroke.ca">www.heartandstroke.ca</a>
<b>H&amp;PE Curriculum Support Documents</b>	OPHEA	Anglais	Série de la maternelle à la 8 <sup>e</sup> année	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télec. : 416 426-7373 Courriel : info@ophea.net Site Web : www.ophea.net
<b>Idées géniales : jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes</b>	Condition physique	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Intégration en mouvement</b>	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
<b>Je coopère, je m'amuse : 100 jeux coopératifs à découvrir</b>	Christine Fortin, 1999	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Jeux de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année</b>	Conseil scolaire de Calgary et ACEPLD, 1980	Français	Maternelle à la 3 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Jeux de parachute</b>	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Jeux de relais</b>	Conseil scolaire de Calgary et ACSEPLD, 1980	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télec. : (613) 523-1206 Site Web : www.excelway.ca
<b>Journée des jeux du Canada</b>	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
<b>JUMP2BFIT</b>	Atec Marketing, 2002	Français et anglais	Maternelle à la 9 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Jumping into the Curriculum™</b>	Heart and Stroke Foundation	Anglais	Maternelle à la 3 <sup>e</sup> année 4 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au <a href="http://www.heartandstroke.ca">www.heartandstroke.ca</a>
<b>Junkyard Sports</b>	Bernie DeKoven, 2005	Anglais	Maternelle à la 12 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Kids on the Ball</b>	Anne Spalding, Linda Kelly, Janet Santopietro et Joanne Posner-Mayer, 1999	Anglais	4 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Lignes directrices sur la sécurité en matière d'éducation physique</b>	OPHEA, 1999	Français et anglais	Palier élémentaire	OPHEA Tél. : 416 426-7120 Télééc. : 416 426-7373 Courriel : <a href="mailto:info@ophea.net">info@ophea.net</a> Site Web : <a href="http://www.ophea.net">www.ophea.net</a>
<b>Mix, Match, and Motivate : 107 Activities for Skills and Fitness</b>	Jeff Carpenter, 2004	Anglais	Maternelle à la 6 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Oodles of Noodles</b>	CIRA Ontario	Anglais	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : <a href="http://www.ciraontario.com">http://www.ciraontario.com</a>
<b>PlaySport</b>	OPHEA	Anglais	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	Téléchargez cette ressource au <a href="http://www.playsport.net">www.playsport.net</a>
<b>40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans</b>	Micheline Nadeau, 2002	Français	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>48 fiches jeux – Répertoire de jeux moteurs de 2 à 6 ans</b>	Eisenbeis, Lamouroux, Pesquié et CPC	Français	1 <sup>re</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Quels jeux choisir?</b>	Mireille Bergeron, 1997	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>6 Fit Kids' Workouts (DVD)</b>	Judy Howard	Anglais	Cycles moyen et intermédiaire	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>65 Energy Blasts (DVD)</b>	Judy Howard	Anglais	Cycles primaire et moyen	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Stretching</b>	Bob Anderson, 2002	Français	Palier élémentaire	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>Vivre l'EPS</b>	Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin, 2002	Français	1 <sup>re</sup> à la 3 <sup>e</sup> année	ACSEPLD Tél. : (613) 523-1206 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>
<b>You're "It"! Tag, Tag . . . and More Tag : Games for all Ages</b>	Pat Doyle CIRA Ontario	Anglais	1 <sup>re</sup> à la 8 <sup>e</sup> année	CIRA Ontario Tél. : 905 575-2083 Télééc. : 905 575-2264 Site Web : <a href="http://www.ciraontario.com">http://www.ciraontario.com</a>
<b>Zany Activities with Rubber Chickens</b>	CIRA, 1997	Anglais	Maternelle à la 8 <sup>e</sup> année	CAHPERD/ACSEPLD Tél. : (613) 523-1348 Télééc. : (613) 523-1206 Site Web : <a href="http://www.excelway.ca">www.excelway.ca</a>

# *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](http://www.ophea.net)



