Action Schools! BC™

Ressources pour Classe en Action

DE LA MATERNELLE À LA 7E ANNÉE (M-7E)

CLASSE EN ACTION

Promouvoir les avantages
d'un mode de vie sain

WWW.ACTIONSCHOOLSBC.CA

Merci!

Écoles en Action ! C.-B. tient à souligner la contribution de toutes les personnes qui ont participé aux projets pilotes menés auprès des élèves de la maternelle à la 3e année et de la 4e à la 7e année. Les commentaires formulés par le personnel administratif des écoles impliquées et par les plus de 100 enseignants qui ont trouvé le temps de remplir les questionnaires, de participer aux réunions et de faire le suivi de leurs activités ont été d'une aide inestimable. *Écoles en Action ! C.-B.* doit beaucoup aux « équipes d'action » des écoles suivantes grâce auxquelles les projets ont connu une telle réussite :

École primaire Alfred B. Dixon, Richmond, district nº 38
École primaire Blewett and Rosemont, Nelson, DS nº 8
École primaire Brentwood Park, Burnaby, DS nº 41
École primaire Dr. Annie B. Jamieson, Vancouver, DS nº 39
École primaire E.T. Kenney, Terrace, DS nº 82
École primaire G.T. Cunningham, Vancouver, DS nº 39
École primaire General Brock, Vancouver, DS nº 39
École primaire Harry Hooge, Maple Ridge, DS nº 42
École primaire James Thompson, Richmond, DS nº 38
École primaire Lord Nelson, Vancouver, DS nº 39
École primaire Randerson Ridge, Nanaimo, DS nº 68
École primaire Sir Alexander Mackenzie, Vancouver, DS nº 39
École primaire Sir Guy Carleton, Vancouver, DS nº 39
École primaire Sir Matthew Begbie, Vancouver, DS nº 39
École catholique St Joseph's, Victoria, indépendante, DS nº 61
École primaire Westwind, Richmond, DS nº 38

© 2006-2008, 2010 Legacies Now
Tous droits réservés. Province de la Colombie-Britannique.
En français Janvier 2009.

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
ActNowBC
2010 LEGACIES NOW

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des exemplaires supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Action Schools! BC Support Team
#360–3820 Cessna Drive, Richmond, BC V7B 0A2
604.738.2468 ou 1.800.565.7727
www.actionschoolsbc.ca
info@actionschoolsbc.ca

Action Schools! BC : Classe en Action de la maternelle à la 7e année (m-7e)

ISBN 978-0-7726-6096-1

Ressources Classe en Action

Introduction ■ **5**
Zones d'Action ■ **6**
Promouvoir les avantages d'un mode de vie sain ■ **7**

Classe en Action ■ 9
Pour vous aider à démarrer et à continuer ■ **10**

De la maternelle à la 3e année ■ 11
Classe en Action ■ **12**
Enrichisseurs de trousse ■ **13**
Journal hebdomadaire de l'activité physique ■ **14**
Résultats d'apprentissage – éducation physique et activité physique quotidienne ■ **16**
Des os en santé ■ **19**
Un cœur en santé ■ **29**
Des muscles en santé ■ **44**
Un esprit sain dans un corps sain ■ **49**

De la 4e à la 7e année ■ 59
Classe en Action ■ **60**
Enrichisseurs de trousse ■ **61**
Journal hebdomadaire de l'activité physique ■ **62**
Résultats d'apprentissage – Éducation physique et activité physique quotidienne ■ **64**
Des os en santé ■ **67**
Un cœur en santé ■ **75**
Des muscles en santé ■ **85**
Un esprit sain dans un corps sain ■ **95**

Programmes de marche et de course ■ 99
Programmes de podomètre ■ **100**
Club des kilomètres ■ **102**
Club des espadrilles ■ **106**

Activités d'intégration ■ 109
Intégration des élèves ayant un handicap ■ **110**

Introduction

Écoles en Action ! C.-B. est un modèle de pratiques exemplaires conçu pour aider les écoles à créer des plans d'actions individualisés afin d'encourager un mode de vie sain.

Classe en Action constitue l'une des six Zones d'Action du cadre d'action des Écoles en Action ! C.-B. La zone Classe en Action offre aux enseignants des idées créatives d'activités physiques quotidiennes à faire en classe qui complètent l'éducation physique planifiée et appuient les résultats d'apprentissage prescrits par le ministère de l'Éducation[1].

Le document *Ressources Classe en Action – m à 7* présente *Classe en Action* un modèle de choix visant à soutenir l'objectif d'offrir plus d'occasions à plus d'enfants d'être actif plus souvent. Il a pour but d'aider les enseignants à intégrer l'activité physique quotidienne (APQ)[2] en classe de façon à compléter les cours d'éducation physique. La plupart des activités ont lieu dans la salle de classe, alors que d'autres se déroulent dans la salle polyvalente ou à l'extérieur. Le document a été conçu pour faciliter la mise en œuvre de l'initiative *Classe en Action*. Les résultats d'apprentissage, des idées pour la mise en œuvre, des conseils d'action et des ressources recommandées sont aussi fourni ; vous avez tout ce qu'il faut pour vous lancer en action !

J'applique certains des éléments de Classe en Action lorsque j'enseigne
les mathématiques et les sciences parce qu'en 4e année,
les élèves perdent rapidement leur concentration,
alors je leur dis « allez debout et sautons » !
Lorsqu'ils se rassoient, ils arrivent à mieux se concentrer.
UN ÉDUCATEUR

Les enfants prennent davantage conscience de leur corps,
et c'est plus sain aussi pour les enseignants…
UN ÉDUCATEUR

---

[1] *ERI, Éducation physique, C.-B., m à 7, 2006. www.bced.gov.bc.ca/irp/firp.htm*

Nota : Mise en oeuvre facultative des ensembles de ressources intégrées (ERI) en éducation physique m à 7e 2006 en septembre 2008. Mise en oeuvre complète en septembre 2009.

[2] *BC DPA, K to 9, 2008. www.bced.gov.ca/dpa*

Rendez votre école active grâce à Écoles en Action ! C.-B.

…offrir plus d'occasions à plus d'enfants de faire des choix sains plus souvent.

Classe en Action n'est qu'une des façons d'agir sur la santé des enfants de votre école. Écoles en Action ! C.-B. est une initiative visant l'ensemble de l'école et ayant pour but d'intégrer l'activité physique quotidienne, l'éducation physique et les saines habitudes alimentaires à la matrice des communautés scolaires de la Colombie-Britannique. Le cadre d'action d'Écoles en Action ! C.-B. offre aux écoles les outils nécessaires pour créer des plans d'actions individualisés contribuant à la santé des enfants, ainsi qu'à la santé et au mieux-être de la communauté scolaire. La conception du plan d'actions intègre les efforts du personnel enseignant et administratif, des familles et des membres de la communauté en vue d'atteindre les objectifs déterminés pour les six Zones d'Action.

Zones d'action

Écoles en Action ! C.-B. appuie l'action centrée sur six Zones d'Action afin d'offrir un éventail équilibré d'activités faisant la promotion d'une vie saine.

Rendre les choix santé le choix facile en créant un environnement scolaire sécuritaire et inclusif qui appuie la politique de l'école sur les habitudes de vie saines.

Contient un calendrier annuel plein d'idées et de ressources sur les meilleures pratiques en éducation physique, qui soutiennent les résultats d'apprentissage prescrits par le ministère de l'Éducation pour l'enseignement de l'éducation physique.

Offrir d'autres idées d'activités créatives à faire quotidiennement en classe qui complètent les cours d'éducation physique et d'éducation à la santé, et contribuent à bâtir « un esprit sain dans un corps sain ».

Encourager le développement de partenariats avec les familles et les praticiens de la communauté pour profiter de la grande richesse des ressources disponibles visant à encourager un mode de vie sain.

Offrir une variété d'occasions pour les élèves, le personnel et les familles de s'engager dans un mode de vie sain et actif en faisant des activités avant et après l'école, et durant les pause-repas et les récréations.

Cultiver l'esprit d'école en encourageant l'activité physique et les bons choix alimentaires tout en célébrant les avantages d'un mode de vie sain pour l'école entière.

Promouvoir les avantages d'un mode de vie sain

Écoles en Action ! C.-B. a été créé en réaction aux inquiétudes à l'égard de la santé des enfants. Le taux élevé d'inactivité physique et les mauvaises habitudes alimentaires contribuent à hausser les pourcentages d'obésité et de diabète de type 2 chez les enfants au Canada. Les activités dans le cadre de *Classe en Action* contribuent au développement des os, d'un cœur et des muscles en bonne santé ainsi que d'un esprit sain dans un corps sain.

Des os en santé – La solidité des os se bâtit durant l'enfance et l'adolescence. Les activités d'entraînement musculaire, de saut, et de soulèvement ou de soutient du poids corporel favorisent une ossature solide et diminuent les risques de fractures ostéoporotiques à un âge plus avancé.

Un cœur en santé – La maladie cardiovasculaire constitue la deuxième plus grande cause de décès au Canada. L'un des principaux facteurs de risque de la cardiopathie sur lequel nous avons une influence est l'inactivité physique. Une participation régulière et active des élèves à des jeux actifs, à des poursuites individuelles et à la course à pied ou à la marche contribue à la bonne santé de leur cœur.

Des muscles en santé – La force et la souplesse musculaire améliorent l'habileté fonctionnelle et soutiennent un mode de vie actif pour toute la vie. Les exercices d'entraînement musculaire, de saut, de soulèvement et de soutient du poids corporel exercent une pression bénéfique sur les os, contribuant au développement d'os en santé. L'étirement accroît l'amplitude des mouvements et favorise le développement des muscles.

Un esprit sain – Un style de vie sain et actif contribue au développement de l'estime de soi, diminue l'habitude du tabagisme, soutient une nutrition appropriée, permet de conserver un poids santé et améliore les performances académiques.

Une évaluation complète basée sur les résultats du projet pilote d'Écoles en Action ! C.-B. a permis de conclure que le modèle était efficace pour augmenter le niveau d'activité physique des élèves et qu'il avait contribué à améliorer la santé de leur cœur, de leurs os, et de leur faire prendre conscience des besoins alimentaires tout en améliorant leurs performances académique.[3]

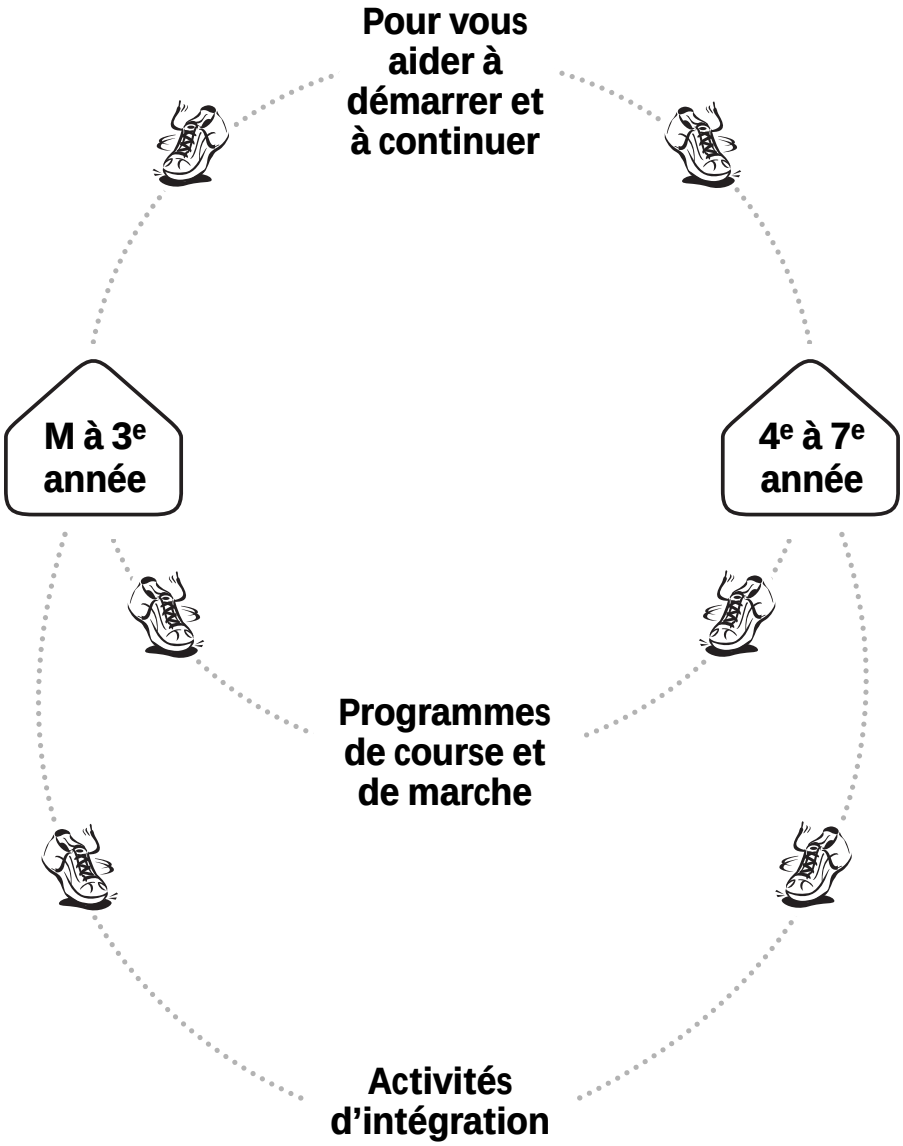
Inscrivez votre école dès aujourd'hui!

Les écoles inscrites reçoivent l'appui de l'équipe de soutien d'Écoles en Action ! C.-B. et elles ont accès à toute une gamme de services gratuits. On leur remet la trousse *Classe en Action* qui comprend des ressources d'enseignement utiles et de l'équipement, notamment des ballons pour la cour de récréation, des cordes à sauter et les hand grippers.

Action Schools! BC Support Team
Tél. : 604.738.2468 ou 1.800.565.7727
www.actionschoolsbc.ca info@actionschoolsbc.ca

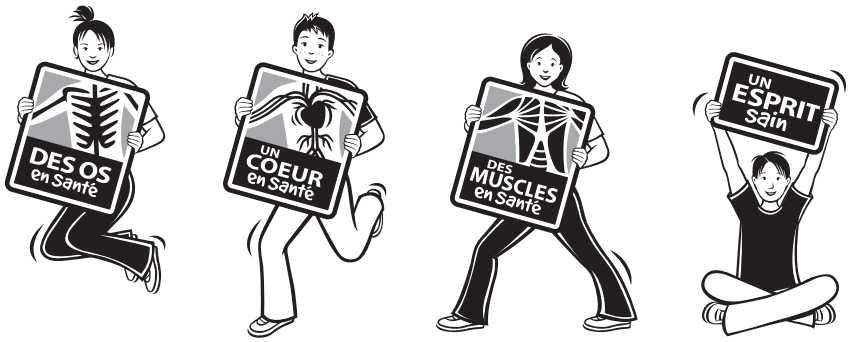
[3] McKay, H. Action Schools! BC – Phase 1 (Pilot) Evaluation Report and Recommendations. www.actionschoolsbc.ca.

Classe en Action



Pour vous aider à démarrer et à continuer

– prenez une pause active d'Écoles en Action ! C.-B. –



QUOTIDIENNEMENT ! Utilisez des activités de 10 minutes chacune pour accumuler les 30 minutes d'activité physique quotidiennes requises. Jouez à la tague à l'extérieur au retour d'une assemblée ou courez autour d'un circuit dans la cour de récréation pour se rendre à la bibliothèque au lieu de passer par les couloirs intérieurs.

PRIORITÉ ! Accordez la priorité à une activité (ex : élastique chinois) ou à une ressource (ex : manuel de yoga pour enfants) pour une période donnée, par exemple deux semaines. Désignez une journée dans la semaine pour chaque objectif santé (os, cœur, muscles, esprit).

INTÉGRATION ! Intégrez les activités de *Classe en Action* dans votre plan de cours quotidien. Intégrez un centre d'activité dans votre programme de centre d'apprentissage.

ANIMATION ! Intégrez des occasions de leadership en assignant à des élèves la responsabilité de l'équipement ou de l'animation de l'activité dans le cadre de leur rôle de chef de classe ou d'accompagnateur dans les autres classes. Les élèves adorent diriger les jeux de tague, l'activité Au son de la cloche… saute ! ou les exercices d'aérobie sur chaise !

ADAPTATION ! *Classe en Action* comprend un large éventail d'activités. Adaptez les activités à votre convenance.

AFFICHAGE ! Apposez les affiches, les cartes ou les mots d'action dans votre salle de classe à titre d'aide-mémoire pour les routines d'activités.

APPRENTISSAGE ! Mettez à profit les cours d'éducation physique pour enseigner les habiletés de *Classe en Action*, et utilisez les périodes en classe pour la pratique et le renforcement. Intégrez les exercices d'activation cérébrale, d'étirements ou de renforcement de la préhension pour calmer, rétablir la concentration et réénergiser les élèves.

Action Schools! BC

De la maternelle à la 3e année

Classe en Action

Classe en Action ■ **12**
Enrichisseurs de trousse ■ **13**
Journal hebdomadaire de l'activité physique ■ **14**

Résultats d'apprentissage ■ 16

Éducation physique ■ **16**
Acivité physique quotidienne ■ **17**

Des os en santé ■ 19

Au son de la cloche… saute! ■ **20**
Corde à sauter ■ **24**
Élastique chinois ■ **27**

Un cœur en santé ■ 29

Séances d'entraînement et circuits d'exercices en classe ■ **30**
Danse en classe ■ **33**
Aérobie sur chaise ■ **36**
Jeux dans la cour de récréation et de tague ■ **38**
Circuits dans la cour de récréation ■ **39**

Des muscles en santé ■ 41

Étirements ■ **42**
Yoga en classe ■ **45**
Renforcement de la préhension ■ **46**
Calendrier des os et des muscles ■ **47**

Un esprit sain dans un corps sain ■ 49

Pauses actives ■ **50**
Lancer, attraper, coordination ■ **54**
100 actions pour la 100ième journée ■ **57**

Action Schools! BC

Classe en Action

M à 3e année

– prenez une pause active d'Écoles en Action ! C.-B. –

OBJECTIF SANTÉ	RESSOURCES FOURNIES	ÉQUIPEMENT FOURNI
	AU SON DE LA CLOCHE… SAUTE! • *Ressources Classe en Action* • Affiche Au son de la cloche…saute ! (F) **CORDE À SAUTER** • Jeux pour la cour de récréation (F) • Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary • Jeux M-3 (fournis à l'atelier) (F)	25 cordes à sauter individuelles (2.1m) 2 longues cordes à sauter (4.8m) 1 élastique chinois (4.8m)
	SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT ET CIRCUITS D'EXERCICES EN CLASSE • CD Cool Aerobics for Kids • Exercices Déguisés-2 (F) • CD Dance Party Fun **DANSE EN CLASSE** • CD Kids in Motion • Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary • DVD 65 Energy Blasts **COUR DE RÉCRÉATION ET JEUX DE TAGUE** • Jeux pour la cour de récréation (F) • Exercices Déguisés-2 (F) **CIRCUITS DANS LA COUR DE RÉCRÉATION** • Circuit pour la cour de récréation d'Écoles en Action ! C.-B. (créé lors de l'atelier et disponible sur le site www.actionschoolsbc.ca)	2 dés en mousse craies géantes 3 ballons pour la cour de récréation
	ÉTIREMENTS • Affiche Étirements de la tête aux pieds d'Écoles en Action ! C.-B. • Manuel Yoga Kit for Kids, cartes et CD musical • Affiche Stretch your Imagination Muscles **MUSCULATION** • *Ressources Classe en Action* – Renforcement de la préhension • Exercices Déguisés-2 (F)	25 les hand grippers
	PAUSES ACTIVES • DVD BrainDance (fourni à l'atelier) • Affiche BrainDance (F) • CD Kids in Motion • DVD 65 Energy Blasts • CD Cool Aerobics for Kids **LANCER, ATTRAPER, COORDINATION** • Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary • Jeux pour la cour de récréation (F)	25 sacs de fèves 48 foulards
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	• Action Pages! • Affiche L'esprit sportif, c'est… d'Écoles en Action ! C.-B. (F) • Bon p.s.a.p. – Teaching the Basics Manual • Brochure Heart Smart • Programmes scolaires BC Dairy Foundation • Road Safety for Kids & Parents!	

(F) Disponible en français

www.actionschoolsbc.ca

Enrichisseurs de trousse

M à 3e année

Enrichissez votre trousse de classe à chaque année!

Action Schools! BC

OBJECTIF SANTÉ	RESSOURCES CLASSE EN ACTION POUR ENRICHIR UNE TROUSSE	ÉQUIPEMENT POUR ENRICHIR UNE TROUSSE CLASSE EN ACTION	VENDEURS
	FORMATION DES OS • Manuel ou vidéo sur l'élastique chinois • Building Strong Bones & Muscles	• serpentins de saut à cloche-pied (skip-n-hops)	**RESSOURCES** Se référer au document Action Pages! pour obtenir des renseignements sur la commande – voir l'index au verso www.actionschoolsbc.ca **ÉQUIPEMENT** Communiquer avec School Specialty SporTime qui accorde un rabais de 5% à toutes les écoles inscrites au 1.800.775.7478 or www.schoolspecialty.ca **SOUTIEN ET SERVICES** Communiquer avec Action Schools! BC Support Team au 1.800.565.7727 ou www.actionschoolsbc.ca
	DANSE EN CLASSE • CD Bean Bag Rock and Roll • CD/manuel Step Lively 3 • CD/DVD/manuel Everybody Move! • CD Kids Into Action • CD/DVD All-Time Favorite Dances • CD Movin' Music for DPA • Manuel Smart Fitness, Smart Foods • CD/manuel Music and Movement in the Classroom, Grades 1-2 • CD Music for Creative Dance • CD Children's All-Time Rhythm Favorites • DVD Everybody Dance! **JEUX DANS LA COUR DE RÉCRÉATION ET DE TAGUE** • Cours, sinon je vais t'attraper le chat a plus d'un tour dans son sac (F) • Bang for your Buck • Zany Activities with Panty Hose, Boxer Shorts & Leotards • The Biggest Little Games Book Ever!	• articles du magasin à un dollar • bracelet à foulard • tambourin • tambours • petites balles • cerceaux hula hoops • bas-culottes • culottes courtes de style boxeur/léotard • cônes	
	ÉTIREMENTS ET MUSCULATION • Fiches d'entraînement par circuit • Yoga Kids, Grades K-1 • Having a Ball : Stability Ball Games • CD BrainDance	• bandes élastiques d'exercice (jaune)	
	PAUSES ACTIVES ET COORDINATION • CD Catch a Brainwave: Fitness Fun, Grades K-2 • DPA Fabulous 50 Activity Cards • Energizers: Classroom Based Physical Activities K-5 , téléchargement gratuit à www.ncpe4me.com/energizers.html • Action Based Learning Resources téléchargement gratuit à www.actionbasedlearning.com	• parachute • balles non rebondissantes	

Ce sont des idées de ressources et d'équipement pour enrichir votre trousse de Classe en Action.
Ces articles NE sont PAS inclus dans la trousse Classe en Action. **www.actionschoolsbc.ca**

Action Schools! BC

Journal hebdomadaire d'activité physique

M à 3e année

À soumettre en format Excel ou par télécopieur au 604-333-3579

Nom de l'école et nº du DS: _____

Enseignant(e): _____

Année: _____ Division: _____

Semaine du: _____

Lundi	F	D	Mardi	F	D	Mercredi	F	D	Jeudi	F	D	Vendredi	F	D
ÉP planifiée:			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**		
Classe en Action:			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**		
☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!		
☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter		
☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe		
☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise		
☐ Circuits en classe			☐ Circuits en classe			☐ Circuits en classe			☐ Circuits en classe			☐ Circuits en classe		
☐ Danse en classe			☐ Danse en classe			☐ Danse en classe			☐ Danse en classe			☐ Danse en classe		
☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation		
☐ Circuits dans la cour de récréation			☐ Circuits dans la cour de récréation			☐ Circuits dans la cour de récréation			☐ Circuits dans la cour de récréation			☐ Circuits dans la cour de récréation		
☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague		
☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course		
☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds		
☐ Yoga			☐ Yoga			☐ Yoga			☐ Yoga			☐ Yoga		
☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers		
☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives		
☐ Danse cérébrale			☐ Danse cérébrale			☐ Danse cérébrale			☐ Danse cérébrale			☐ Danse cérébrale		
☐ Lancer/attraper			☐ Lancer/attraper			☐ Lancer/attraper			☐ Lancer/attraper			☐ Lancer/attraper		
☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition		
☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé		
☐			☐			☐			☐			☐		

Autres Zones d'Action:

F–Fréq. D–Durée

Fonctionnement du Journal hebdomadaire de l'activité physique Écoles en Action ! C.-B.

Description du tableau

Semaine du – date du lundi débutant la semaine d'activités déclarées.

Fréquence – nombre de fois qu'est pratiquée l'activité dans une journée donnée.

Durée – durée en minutes de chaque activité.

Nota : Pour les exercices d'Au son de la cloche… saute!, indiquer le nombre de sauts par séances.

Commentaires – espace servant à noter vos commentaires, par exemple, une activité qui a connu un franc succès ou des caractéristiques particulières relatives à une nouvelle activité ou à une activité unique.

Cours d'éducation physique planifiée :

Inscrivez une brève description des activités menées durant le cours d'éducation physique. À titre d'exemple : échauffement, habiletés de soccer, retour au calme, et indiquez combien de temps vous avez consacré à chacune dans la colonne Durée (D).

Classe en Action:

Cochez les activités menées chaque jour de la semaine dans la classe ou dans un autre local (en plus du cours d'éducation physique planifiée) et inscrivez le nombre de fois qu'est pratiquée l'activité dans une journée donnée à la colonne Fréq. (F) et le temps consacré à l'activité à la colonne Durée (D).

Autres Zones d'Action :

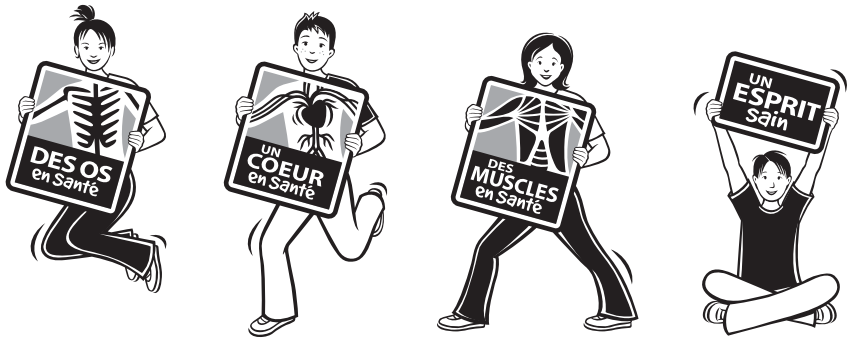
Dressez la liste de toute autre activité à laquelle votre classe a participé dans l'une ou l'autre des six Zones d'Action :

Environnement scolaire	Famille et communauté
Éducation physique planifiée	Activités parascolaires
Classe en Action	Esprit d'école

Résultats d'apprentissage

Classe en Action offre aux enseignants des suggestions créatives et différentes d'activité physique quotidienne en classe en complément aux cours d'éducation physique déjà prévus à l'horaire qui soutiennent les résultats d'apprentissage prescrits par le ministère de l'Éducation en matière d'éducation physique. *Classe en Action* contribue directement au développement d'un cœur, des os et des muscles en bonne santé et d'un esprit sain. Les élèves vivent des expériences enrichissantes liées à l'activité physique et se voient offrir des occasions de mettre en pratique et d'appliquer les compétences acquises afin de s'adonner à l'activité physique tout au long de leur la vie.

Objectifs santé :



Activités et mouvements de Classe en Action de la maternelle à la 3e année :

Activités individuelles ou à faire à deux

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT :
- Au son de la cloche… saute !
- Séances d'entraînement et circuits d'exercices en classe
- Aérobie sur chaise
- Circuits dans la cour de récréation
- Étirements
- Yoga en classe
- Renforcement de la préhension
- Pauses actives
- Activités de marche et de course

EXERCICES DE MANIPULATION :
- Corde à sauter
- Lancer, attraper, coordination

Jeux

JEUX FORMATEURS :
- Jeux dans la cour de récréation
- Tague

Danse

DANSE SOCIALE :
- Danse en classe (nouveauté)

ÉDUCATION PHYSIQUE

Composantes des programmes d'études	Résultats d'apprentissage prescits, m, 1re, 2e, 3e année
Vie active	• Reconnaître les avantages associés à la participation régulière à une activité physique (p. ex., c'est amusant; cela contribue à une bonne croissance et à conserver un cœur en santé) (m) • Reconnaître les activités physiques auxquelles les élèves aiment participer (m) • Décrire les avantages associés à la participation régulière à une activité physique (p. ex., c'est amusant; c'est bon pour leur corps; cela leur donne des occasions de se faire de nouveaux amis) (1re)
Connaissances	• Reconnaître les choix qu'ils peuvent faire en vue d'être plus actifs physiquement (1re) • Décrire les avantages personnels associés à la participation régulière à une activité physique (p. ex., cela procure des os solides; cela favorise la santé globale; façon de se faire de nouveaux amis) (2e) • Décrire les avantages personnels associés à une participation régulière et constante à une activité physique pour renforcer le cœur, les poumons, les muscles et les os (3e)
Participation	• Participer tous les jours (p. ex., cinq fois par semaine) à des activités physiques de modérées à vigoureuses (m/1re/2e/3e)

Habiletés liées au mouvement	• Effectuer des mouvements dans un espace personnel tout en gardant le contrôle (m) • Utiliser le corps pour créer des formes (p. ex., en se penchant, en se courbant, en tirant, en poussant, en s'étirant, en se balançant ou en faisant des torsions) (m) • Effectuer des mouvements dans l'espace environnant tout en gardant le contrôle (p. ex., marcher dans la même direction à l'intérieur d'un cercle) (1re) • Changer le niveau de la position du corps tout en gardant le contrôle (p. ex., élevé, moyen, bas) (1re) • Se déplacer dans l'espace environnant en intégrant des changements de direction (2e) • Mettre en pratique, en ordre, des habiletés liées à des mouvements choisis en déplacement ou non (3e)
Sécurité, esprit sportif et leadership	• Respecter les règles et les directives pendant la participation à des activités physiques (p. ex., arrêter au signal, écouter les directives avant le début de l'activité) (m) • Travailler en collaboration avec les autres durant l'activité physique (p. ex., faire l'activité à tour de rôle, encourager les autres) (1re) • Manifester des comportements sécuritaires pendant la participation à des activités physiques (p. ex., écouter et respecter les consignes; demeurer dans les limites de l'activité; participer aux activités appropriées d'échauffement; s'assurer que l'espace réservé à l'activité est libre de tout obstacle) (2e) • Manifester des comportements sécuritaires pendant la participation à une gamme d'activités physiques (3e) • Faire preuve de leadership durant les activités physiques (p. ex., diriger de petits groupes; aider à installer l'équipement) (3e)

Référence : ERI, Éducation physique, C.-B., m à 7, 2006 http://www.bced.gov.bc.ca/irp/firp.htm

Nota : Mise en œuvre facultative des ensembles de ressources intégrées (ERI) en éducation physique m à 7e 2006 en septembre 2008. Mise en œuvre complète en septembre 2009.

ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ)

Le ministère de l'éducation a mandaté toutes les écoles de la C.-B. d'implémenter l'Activité Physique Quotidienne (APQ) dès septembre 2008.

Exigences :

De la maternelle à la 9ième année

Les autorités et les commissions scolaires doivent offrir 30 minutes d'activité physique quotidienne au sein du cadre du programme éducationnel des élèves.

L'activité physique peut consister d'activités d'enseignement dirigées ou de récréation.

Résultats d'apprentissage prescrits de l'APQ de la maternelle à la 9ième année

- participer à des activités physiques pour un minimum de 30 minutes* à chaque jour d'école
- participer dans une variété d'activités d'endurance
- participer dans une variété d'activités de musculation
- participer dans une variété d'activités de flexibilité

** Les élèves de programme de maternelle à mi-temps sont attendus de participer à un minimum de 15 minutes d'activité physique par jour d'école.*

Référence : BC DPA, K to 9, 2008. www.bced.gov.ca/dpa

Des os en santé

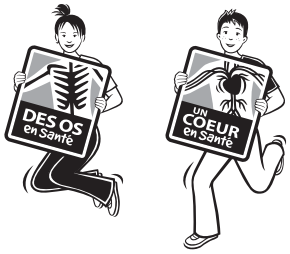
La solidité des os se bâtit durant l'enfance et l'adolescence.
Les activités d'entraînement musculaire, de saut,
et de soulèvement ou de soutient du poids corporel favorisent
une ossature solide et diminuent les risques de fractures
ostéoporotiques à un âge plus avancé.

- **Au son de la cloche… saute !**
- **Corde à sauter**
- **Élastique chinois**

Au son de la cloche… saute!

Description : Les élèves perçoivent souvent les avantages physiques associés à la course, mais ils expérimentent moins souvent les avantages liés à des charges supplémentaires sur leur squelette lors de sauts. Au son de la cloche… saute ! est un programme d'activité physique visant les os des élèves pour leur apporter des avantages ostéogéniques. Les conclusions aux projets de recherche indiquent des avantages positifs associés à un programme scolaire de sauts d'une durée de huit mois comportant cinq sauts, trois fois par jour, quatre jours par semaine.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :

Cloche – optionnelle
Affiche Au son de la cloche… saute ! (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Utilisez les sauts recommandés. Photocopiez et affichez les illustrations fournies.
- Faites un saut par année d'âge (c.-à-d., l'élève de 6 ans fait six sauts), trois fois par jour, quatre jours par semaine.
- Sautez au son de la cloche du matin, de la pause et du midi (ou au son d'un tambour).
- Comptez les sauts à voix haute à l'unisson. Comptez en anglais, en français ou dans une autre langue.
- Annoncez la période de saut partout dans l'école par le biais de l'intercom.
- Sautez au début des assemblées.

APQ Permettez aux élèves de diriger ou de choisir les sauts pour les inclure à l'APQ.

Conseils d'action :

- Déplacez de l'air en sautant – genoux haut.
- Utilisez les bras pour aider à la propulsion lors du saut.
- Fléchissez les genoux lors de la réception au sol.
- Pour les sauts d'une jambe à l'autre (ex., genoux géniaux), il faut compter les sauts par jambe (ex., cinq par jambe ou compter jusqu'à 10).

Ressources recommandées :

1. Affiche Au son de la cloche… saute ! (fournie dans la trousse Classe en Action ou communiquer avec Écoles en Action ! C.-B.)
2. Building Strong Bones & Muscles (se référer au document Action Pages !)

Au son de la cloche… saute!

Action Schools! BC

Genoux géniaux

SAUT DE CÔTÉ

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Mouvement : Sauter d'une jambe à l'autre • Lever les genoux haut dans les airs • Déplacer de l'air!

Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

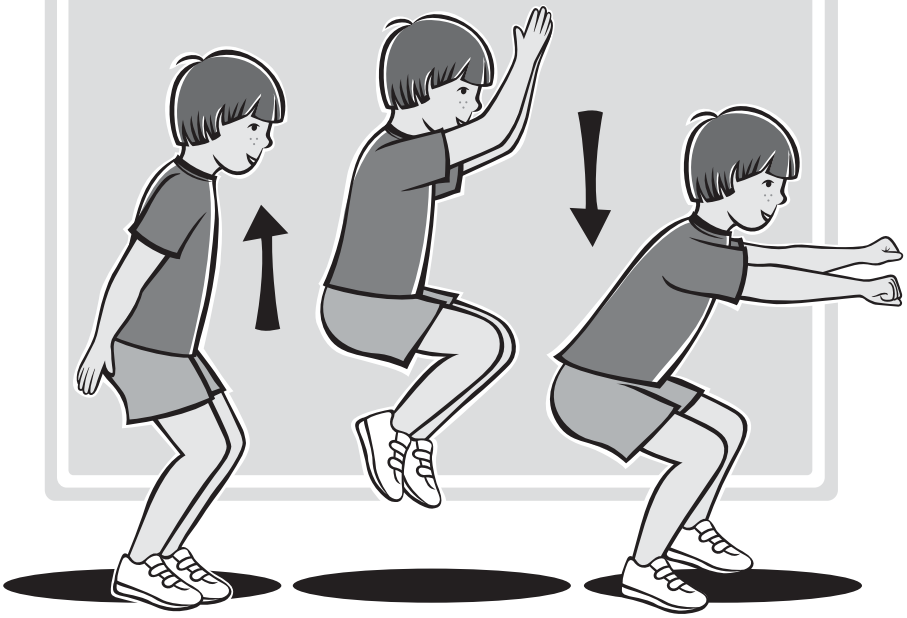
Au son de la cloche… saute!

Action Schools! BC

Saut de motocross

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et genoux fléchis

Mouvement : Sauter en l'air • Balancer les bras haut devant • Réception au sol sur les deux pieds, les genoux fléchis et les bras devant comme pour s'asseoir sur une moto • Sauter sur place!



Adapté de : V. Temple et J. O'Connor, 2004.

Au son de la cloche… saute!

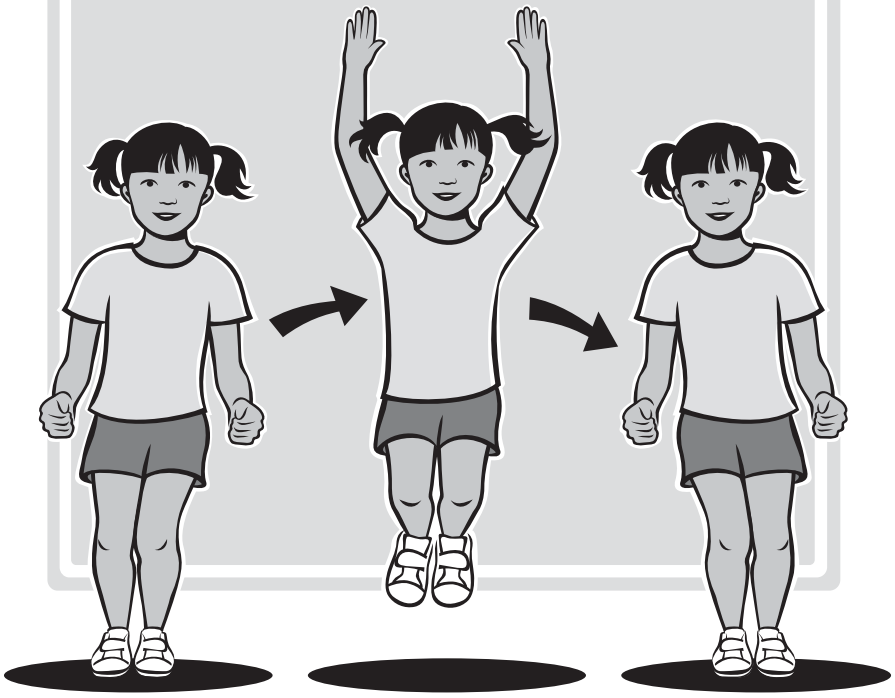
Action Schools! BC

Ski à bosses

SAUT DE CÔTÉ

Position de départ : Debout, pieds joints

Mouvement : Sauter d'un côté à l'autre • Lever les bras • Réception au sol, les pieds joints • Réception au sol, les genoux fléchis

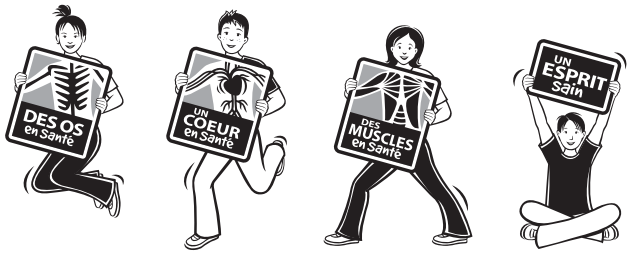


Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

Corde à sauter

Description : Le saut à la corde aide à bâtir des os solides, développe l'endurance des muscles, favorise un cœur en santé et développe la coordination. Le développement des habiletés sociales et de collaboration s'intègre aux nombreuses variations de la corde à sauter, par exemple les exercices avec l'élastique chinois et la longue corde à sauter.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :

Cordes à sauter individuelles – 2.1m (dans la trousse Action)
Longues cordes à sauter – 4.8m (dans la trousse Action)
Serpentins de saut à cloche-pied (Skip-n-Hops)
Élastiques chinois – 4.8m (dans la trousse Action) ou fabriquez vos propres élastiques avec des accessoires de couture

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Vous référez à la section Progression des habiletés et conseils d'action fournis dans le présent document pour les suggestions de développement des habiletés de base.
- Enseignez les habiletés de saut à la corde dans le cours d'éducation physique et fournissez les cordes à sauter à la pause, au repas du midi; permettez aux élèves de les apporter à la maison.

APQ Prenez une pause de saut à la corde de 10 minutes juste avant ou après la récréation ou entre les leçons.

Conseils d'action :

- Veillez à ce que les élèves portent des chaussures appropriées et que les lacets soient bien attachés.
- Gardez les coudes près du corps.
- Incitez les élèves à faire de petits sauts plutôt que des grands sauts, et à bien fléchir les genoux pour une réception au sol en douceur.
- Rappelez aux élèves de bien s'espacer.
- Pour éviter d'emmêler les cordes à la collecte, demandez aux élèves de tenir dans les airs une seule poignée et les ramasser une à la fois comme pour former un bouquet de fleurs.
- Suspendez les cordes à un crochet derrière la porte de la classe pour un accès facile et pour éviter de les emmêler.

Ressources recommandées :

1. *Progression des habiletés et conseils d'action* et *Stations de sauts* (compris dans le présent document)
2. Programme Jump Rope for Heart (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Jeux pour la cour de récréation, pages 33 à 42 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
4. Jeux M-3, pages 51 à 54 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary, Riverbank Jump; Helicopter; Sway Skip; Let's Fly (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
6. Vidéo et manuel d'instructions pour l'élastique chinois (se référer au document Action Pages!)

Corde à sauter

Progressions des habiletés et conseils d'action

1. Habiletés pour sauter

- Pratiquez le saut et la réception au sol de plusieurs façons avec les cordes au sol :
  – sur deux pieds, un pied, devant, derrière, de côté, en zigzag;
  – sautez par-dessus la corde, le long de la corde;
  – sauts, sauts à cloche-pied, bonds; grands, petits, moyens sauts; rapides et lents; hauts et bas;
  – faites des formes, des lettres et des chiffres avec les cordes; sautez dedans, le long de la corde, autour et par-dessus.

2. Habiletés pour tourner la corde

- Tenez les deux poignées dans une main :
  – faites tournoyer la corde devant (hélices), de côté (roues), par-dessus la tête (hélicoptère);
  – faites tournoyer la corde à différentes vitesses, dans différentes directions, avec chaque main.

3. Combinaisons

- Tenez les deux poignées dans une main :
  – faites tournoyer la corde et sautez : tournez la corde d'un côté, sautez lorsque la corde frappe le sol.

4. Faire un pas puis sauter

- Tenez une poignée dans chaque main, corde devant. Faites un pas devant, avancez l'autre pied puis sautez les deux pieds joints.
- Sautez par-dessus une corde qui balance : balancez la corde sans faire passer complètement la corde par-dessus la tête et sautez par-dessus.

5. Habiletés pour tourner la corde et sauter

- Visez un saut réussi à la fois.
- Soyez à l'affût des difficultés de coordination. Certains enfants éprouvent de la difficulté à tourner d'abord la corde puis à sauter. Employez des stimulations verbales comme « corde-saut » ou « tourne-saute », puis demander aux élèves de le dire te de le faire.

Conseils d'action :

- L'apprentissage du saut à la corde exige beaucoup d'énergie. Observez les élèves pour les signes de fatigue ou de découragement.
- Privilégiez des périodes courtes pour les habiletés à la corde individuelle.
- Alternez les activités de saut avec tournoiement de la corde, de marche avec la corde et des jeux comme :
  – *queue de serpent* – à deux – un joueur fait onduler la corde pendant que l'autre cherche à mettre le pied sur le bout de la corde (la queue du serpent);
  – *saut d'hélicoptère* – attachez un anneau ou un sac de fèves au bout de la corde. Un joueur fait tournoyer la corde près du sol pendant que les autres essaient de sauter par-dessus l'anneau ou le sac de fèves au moment où il passe.
- Mettez de la musique afin de motiver les élèves durant la pratique.

Adapté de : Jeux M-3, pages 51 à 54 (fourni à l'atelier ou se référer au document Action Pages !)

Stations de sauts

Action Schools! BC

Équipement :

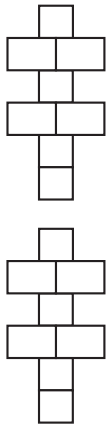
- De 6 à 8 cerceaux Hula hoops
- Deux élastiques chinois
- Craies géantes
- De 6 à 8 cordes à sauter
- Marelle – peinte ou dessinée à la craie
- Marqueur pour jeu de marelle (sacs de fèves, monnaie, bâtons)

1 Corde à sauter

Pratique individuelle de sauts à la corde. Établir son record personnel.

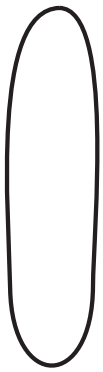
2 Marelle

Pratique de sauts et bonds à travers les cases du jeu de marelle ou jouer un partie de marelle.



3 Marchepied

Montez la marche en alternant les deux pieds.



4 Élastique chinois

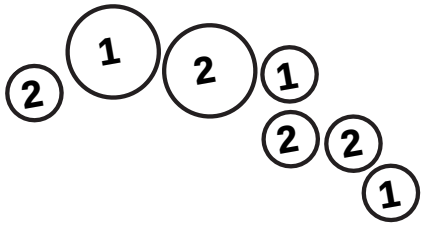
Comptez les séquences réussies.

5 Sauts dans les cerceaux

ou dans les cercles formés à l'aide de cordes ou dessinés à la craie.

Dessinez "un" ou "deux" cercles intérieurs. Sautez à cloche-pied (un pied) ou sautez à deux pieds dans les cerceaux Hula hoops.

6 Sauts de au son de la cloche… saute!

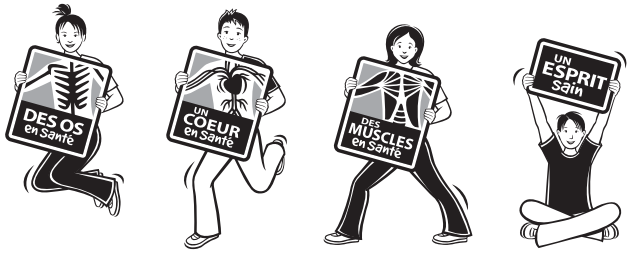


Source : Pat Parker, entraîneuse régionale d'Écoles en Action ! C.-B.

Élastiques chinois

Description : Le jeu des élastiques, ou élastiques chinois, est un jeu universel. Il faut typiquement 3 joueurs pour le pratiqué. Le but du jeu est de suivre une séquence de sauts, commençant avec l'élastique près du sol (hauteur des chevilles) et souvent accompagné d'une chanson ou comptine. L'élastique est progressivement placé de plus en plus haut, rendant l'exécution de la routine de plus en plus difficile.

Objectifs santé :

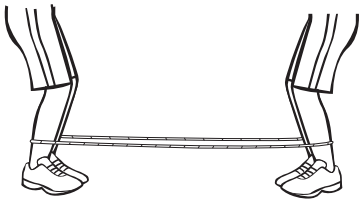


Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :
Élastiques chinois – 4.8m (dans la trousse Action) ou fabriquez avec des élastiques à couture, où les extrémités sont attachées ensemble pour former un anneau fermé.

Suggestions pour la mise en œuvre :



La position de base :
- Deux joueurs tiennent l'élastique autour de leurs chevilles et se placent debout face à face, les pieds à la largeur des épaules (voir diagramme). Les teneurs d'élastique doivent reculer jusqu'à ce que les deux côtés de l'élastique soient parallèles au sol.
- Le premier sauteur fait face à un des deux teneurs et place ses pieds à l'extérieur des élastiques. Apprendre les 6 sauts de base. Les lignes représentent les deux côtés de l'élastique chinois.

Les noms et les mots :
- En respectant l'ordre des sauts de base, le sauteur épelle son nom (ou d'autre mots) une lettre à la fois, puis saute à l'extérieur une fois terminée.

- Afin d'augmenter la difficulté d'exécution après chaque routine réussie, élever progressivement l'élastique des chevilles aux mollets, puis aux genoux, etc.
- Les sauteurs peuvent aussi ajouter un saut en demi-tour entre chaque saut de base ou inventer leurs propres sauts.

APQ Prenez une pause et sauter pendant 10 minutes, 3 fois par jour.

Conseils d'action :
- Veillez à ce que les élèves portent des chaussures appropriées et que les lacets soient bien attachés.
- Encouragez un atterrissage silencieux, à deux pieds, en pliant les genoux pour amortir la réception au sol.

Ressources recommandées :
1. Jeux pour la cour de récréation, pages 29 à 44 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Vidéo et manuel d'instructions pour l'élastique chinois (se référer au document Action Pages!)

Un cœur en santé

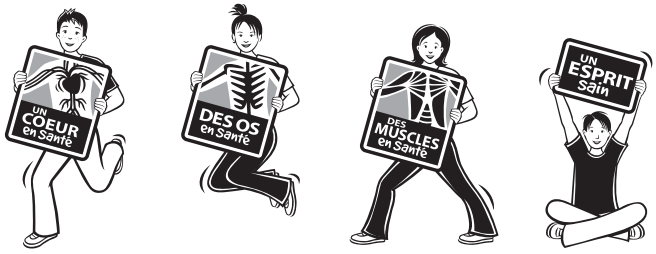
La maladie cardiovasculaire constitue la deuxième plus grande cause de décès au Canada. L'un des principaux facteurs de risque de la cardiopathie sur lequel nous avons une influence est l'inactivité physique. Une participation régulière et active des élèves à des jeux actifs, à des poursuites individuelles et à la course à pied ou à la marche contribue à la bonne santé de leur cœur.

- **Séances d'entraînement et circuits d'exercices en classe**
- **Danse en classe**
- **Aérobie sur chaise**
- **Jeux dans la cour de récréation et jeux de tague**
- **Circuits dans la cour de récréation**

Séances d'entraînement et circuits d'exercices en classe

Description : Les séances d'entraînement et les circuits d'exercices en classe activent les pulsations cardiaques et les muscles pour développer la capacité aérobie, la force musculaire et l'endurance. Les séances d'entraînement et les circuits d'exercices devraient garder les élèves en mouvement durant cinq à 10 minutes ou plus, et ils peuvent facilement être dirigés par des élèves. Les séances d'entraînement peuvent être suivies d'une période d'étirements ou de retour au calme.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Lecteur CD/DVD
Dés (dans la trousse Action)
Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action)
DVD 65 Energy Blasts
Musique : CD Cool Aerobics for Kids; CD Kids in Motion et CD Dance Party Fun (dans la trousse Action) ou toute autre musique populaire

Suggestions pour la mise en œuvre :

Séances d'entraînement en classe :

- Trois façons de les mettre en œuvre :
  - Suivez les messages vocaux d'un CD (p. ex., Cool Aerobics for Kids – Mashed Potato ou Fiesta);
  - Suivez les mouvements de Judy sur le DVD (p. ex., DVD 65 Energy Blasts);
  - Séance d'entraînement animée par l'enseignant ou un élève comprenant des mouvements provenant de plusieurs sources avec le CD Dance Party Fun (p. ex., séance d'entraînement de minutes en classe, fournie dans le présent document);
- Utilisez le dé afin de déterminer le nombre de répétitions d'une routine.

APQ Complétez une séance d'entraînement de 10 minutes, ou combinez une séance d'entraînement de 5 minutes avec une séance d'Étirements de la tête aux pieds de 5 minutes.

Circuits d'exercices en classe :

- Essayez l'exemple de circuit fourni dans le présent document ou créez votre propre circuit d'exercices.
- Mettez une musique énergique, rythmée, et demeurez à chaque station durant au moins 30 secondes.

Conseils d'action :

- Encouragez les élèves à faire part de leurs idées créatives.
- Favorisez le leadership chez les élèves; les séances d'entraînement peuvent être animées par les élèves à l'intention de leurs pairs ou d'élèves plus jeunes.

Ressources recommandées :

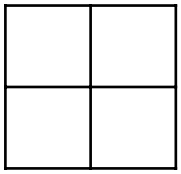
1. CD Cool Aerobics; CD Kids in Motion; CD Dance Party Fun (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. DVD Fun Classroom Fitness Routines Ages 4 to 9 (se référer au document Action Pages!)
4. CD Kids into Action – Grades K-2, 3-5 (se référer au document Action Pages!)

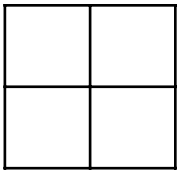
Exemples de circuits d'exercices en classe ou Suggestions de centres d'apprentissage

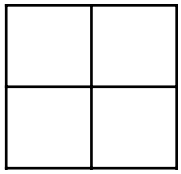
Action Schools! BC

1 Peindre à l'aide d'un foulard
(voir page 56)

2 CD de musique ou séance d'entraînement sur DVD
(voir page 30)





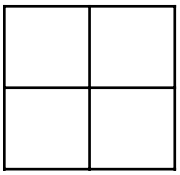


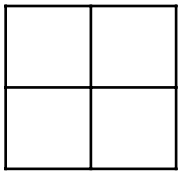
7 Vélo sur chaise

Posture de yoga

8

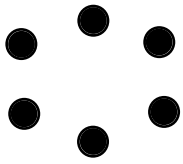
(voir page 45)





Sauts de Au son de la cloche… sauter!

5



6 Les hand grippers
(voir page 46)

3 Sauts à cloche-pied dans le couloir

4 Patinage de vitesse

Source : Pat Parker, entraîneur régional d'Écoles en action ! C.-B.

Séances d'entraînement en classe de 10 minutes

Jumelez divers mouvements issus de plusieurs sources afin de créer des séances d'exercices rapides, amusantes et faciles à animer. Les élèves se trouvent un endroit dans la classe et exécutent chaque activité durant 30 à 40 secondes. Répétez le circuit pour une séance d'entraînement plus longue. Faites jouer de la musique rythmée (p. ex., CD Dance Party Fun). C'est une activité idéale pour les élèves animateurs.

1. **Marche Funky** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – ATHLETIC MOVES)
   Marchez sur place. Ajoutez des flexions et des étirements des bras à partir du coude.

2. **Pales de moulin à vent** (CERCLES AVEC LES BRAS DE L'AFFICHE ÉTIREMENTS DE LA TÊTE AUX PIEDS)
   Décrivez de petits cercles avec les bras de l'avant à l'arrière, puis de l'arrière à l'avant; répétez l'exercice cette fois en exécutant de grands cercles.

3. **Patinage de vitesse** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – ATHLETIC MOVES)
   Imaginez des patineurs se donnant des élans de côté avec leurs patins. Avec les jambes, exercez de larges poussées d'un pied à l'autre en balançant les bras d'un côté à l'autre. Demeurez en position basse.

4. **Lever le toit** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – HIP HOP MOVES)
   Écartez légèrement les pieds, étirez les mains par-dessus la tête d'un côté comme si vous releviez le toit. Faites huit poussées à gauche puis huit poussées à droite; quatre poussées à gauche puis quatre poussées à droite; et encore deux à gauche et deux à droite; et une dernière pour finir.

5. **Ski à bosses** (TIRÉ D'AU SON DE LA CLOCHE… SAUTE!)
   Sautez légèrement d'un côté à l'autre. Balancez les bras. Réception au sol sur les pieds joints avec les genoux fléchis. Essayez de faire quatre sauts lents suivis de quatre sauts rapides.

6. **Toucher le ciel** (TIRÉ DE LA BRAINDANCE – CROISÉ-LATÉRAL)
   Jambes écartées, allongez le bras en diagonale du côté opposé comme pour toucher le ciel. Alternez les côtés. Pliez les genoux et poussez avec la jambe à chaque allongement.

7. **Pas latinos** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – LATIN MOVES)
   Faites un pas à droite, tapez du pied ou touchez le pied droit avec le gauche, répétez dans la direction opposée. Ajoutez des mouvements de bras au choix et tapez des mains au moment où les deux pieds se rejoignent.

8. **Posture de yoga** (TIRÉ DE LA TROUSSE DE YOGA POUR ENFANTS)
   Choisissez une posture de yoga à maintenir (chute d'eau, oiseau, héros ou grenouille).

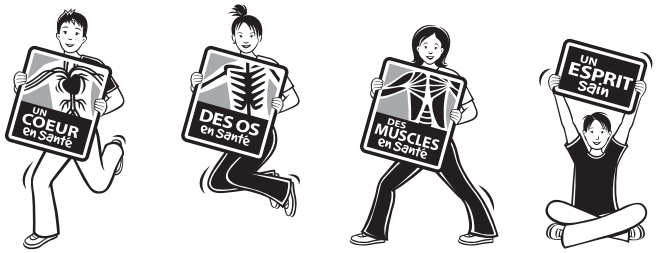
RETOUR AU CALME : ÉTIREMENTS DE LA TÊTE AUX PIEDS (voir p. 43)
Séance d'étirements de 5 à 10 minutes.

Action Schools! BC

Danse en classe

Description : La danse contribue au développement de la conscience du corps, de la coordination, de l'expression créative et de la collaboration. Les danses vigoureuses constituent également un bon entraînement pour le cœur, les muscles et les os. Mettez à profit l'action en classe pour explorer les éléments de danse qui peuvent être intégrés à l'éducation physique planifiée.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :
Téléviseur, lecteur DVD/CD
Tambour ou tambourin, dé (dans la trousse Action), foulards (dans la trousse Action)
Musique : Voir les ressources recommandées ci-après ou choisir de la musique populaire

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Apprenez certains mouvements individuels tirés des ressources puis jumelez-les en brèves séquences.
- Utilisez les suggestions d'activités d'exploration en danse fournies dans le présent document.
- Utilisez le dé pour aider à créer des séquences, par exemple, obtenez 3, sautez trois fois; obtenez 2, tournez deux fois; obtenez 5, avancez de cinq pas.
- À partir des danses traditionnelles folkloriques, en ligne ou modernes, jumelez les mouvements pour créer de nouvelles danses.
- Intégrez la danse aux sciences humaines, à l'étude des cultures.

APQ Dansez pour un minimum de 10 minutes.

Conseils d'action :

- Dressez un répertoire de danses et de trames sonores qui pourront servir durant les pauses actives.
- Accordez la priorité au plaisir et aux mouvements énergiques.
- Enseignez les habiletés sociales positives et la grâce : ayez un visage engageant, acceptez tous les partenaires et remerciez votre partenaire de vous avoir accordé cette danse.

Ressources recommandées :

1. CD Kids in Motion; CD Dance Party Fun; CD Music for Yoga (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. DVD 65 Energy Blasts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
4. Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. CD Movin' Music for DPA/BrainDance (se référer au document Action Pages!)
6. Creative Dance for all Ages (se référer au document Action Pages!)
7. Step Lively 3 – Primary Dances (se référer au document Action Pages!)
8. Manuel/CD Moving and Grooving (se référer au document Action Pages!)

Suggestions d'activités d'exploration en danse

1. Parties du corps

Recommandations musicales :

- CD Dance Party Fun : Shake Rattle and Roll, Simon Says
- CD Kids in Motion : The Body Rock, Body Talk

Activités

- PARTIES EN MOUVEMENT – découvrez la façon de bouger des différentes parties du corps : inclinez et hochez la tête; faites des rotations avec le corps, les bras, les jambes, les hanches; secouez des parties du corps; pliez et étirez les bras, les jambes, les doigts, les orteils; haussez les épaules.
- DANSE D'UNE PARTIE DU CORPS – faites des mouvements de danse qui mettent l'accent sur une partie du corps, par exemple, la danse du coude, la danse de la tête, la danse des épaules, la danse des pieds. Mettez de la musique au rythme rapide et lent pour explorer des dynamiques différentes.
- TENIR EN L'AIR – faites tenir en l'air, plus élevées par rapport au reste du corps, différentes parties du corps, par exemple, les mains en l'air, les jambes, un pied, un genou, le derrière en l'air.
- COLLE – « collez » différentes parties du corps au sol et ne bougez que les parties non collées.
- OS EN FOLIE – avec un partenaire, créez des façons de relier les différentes parties du corps : genou à genou, tête à épaule, cheville à genou, colonne vertébrale à colonne vertébrale. Nommez les parties du corps séparément au hasard. Créez des séquences.
- CORPS MUSICAL – créez des mouvements sonores : tapez des mains, des pieds, claquez, trépignez. Combinez les actions sonores avec des mots d'action.

2. Actions non-locomotrice (mouvements sur place) et locomotrice (mouvements avec déplacement)

Recommendations musicales :

- CD Dance Party Fun : Line Dance, Shake Rattle and Roll, Peppermint Twist
- CD Kids in Motion : The Freeze, Kids in Motion Song, Animal Action

Activités (utilisez des foulards ou d'autres accessoires pour un autre élément)

- Explorez des façons d'effectuer les mouvements de base sans déplacement : s'étirer, se courber, faire le twist, tourner, pousser, tirer, balancer, arrêter, tenir en équilibre.
- Essayez des mouvements rapides, lents, en haut, en bas; faites bouger tout le corps et différentes parties.
- Explorez d'autres mots-images d'action : s'élever, couler, grandir, rapetisser, presser, bercer, balancer, brasser, fondre, tomber, s'écrouler, exploser, s'agiter, donner un coup de pied, boxer, trembler, se tortiller, etc.
- Explorez des façons d'effectuer les mouvements de base avec déplacement : sautiller, glisser, galoper, bondir, rouler, sauter, prendre la position de départ, marcher, courir, sauter à cloche-pied.
- Combinez les actions en séquences de mouvements : rapetisser, trembler, exploser.

3. Actions avec un partenaire

Recommandations musicales :

- CD Dance Party Fun: The Train, Who Let the Dogs Out?
- CD Music for Yoga

Activités

- MIROIR – avec un partenaire, face à face, essayez de bouger exactement de la même manière comme si vous étiez face à un miroir. Le but n'est pas d'être capable d'identifier celui qui dirige. Incitez les élèves à effectuer plusieurs mouvements sans déplacement. Pour présenter cette activité, demandez à des élèves de vous imiter.
- OMBRE – exercice identique à celui du miroir, sauf que les élèves se tiennent l'un derrière l'autre; celui qui se tient derrière fait l'ombre.
- CONTRAIRES – avec un partenaire, bougez en effectuant différentes paires de mouvements contraires, par exemple, étirer/plier, faire une torsion/se tenir droit, pousser/tirer, grandir/rapetisser, en haut/en bas, etc.
- DANSE FOLKLORIQUE ET CARRÉE – dos à dos, étoiles, arches, tourner (en se tenant une main et deux mains), balancements, un pas devant et un pas derrière, en couple ou en petits groupes.

4. Formes

Recommandations musicales : CD Kids in Motion : The Freeze

Activités

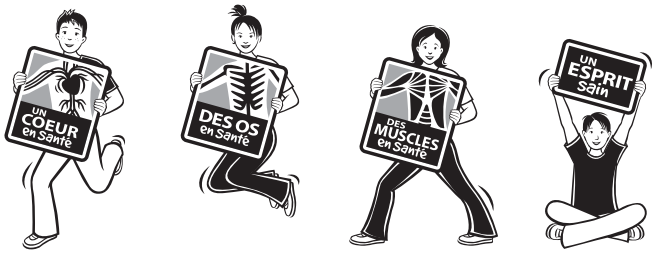
- FORMES DE BASE – mettez en pratique les formes de base : étiré, courbé, plié (à angle), tordu. Créez des formes en haut, en bas, au milieu; des formes en équilibre sur différentes parties du corps. Reproduisez comme un miroir la forme d'un partenaire. Formez des lettres de l'alphabet.
- STATUES – imaginez des formes de statue : des personnages, des objets ou des émotions, par exemple, le penseur, des joueurs de hockey, des danseurs, des super vedettes, des ponts, la colère, la joie, la tristesse, la peur, etc.
- EN FORME JUSQU'À HUIT – créez une forme et maintenez-la pendant un compte de huit. Adoptez une nouvelle forme et tenez bon jusqu'à un compte de huit. Tenez la forme pendant différents comptes de nombre. Utilisez un tambour, un tambourin, battez des mains ou claquez des doigts pour garder le rythme.
- BOUGEZ ET FIGEZ – bougez à votre façon au son de la musique; figez dans une pose recherchée lorsque la musique arrête. Laissez jouer la musique pendant des durées variables dans le but de renforcer la capacité d'écoute des élèves.
- FORME ET ESPACE – avec un partenaire, un danseur crée une forme et l'autre tente de s'intégrer dans cette forme en vue de combler les trous et les espaces laissés par le premier danseur. Changez de forme souvent, un seul partenaire bouge à la fois.

Source : Pat Parker, entraîneuse régional d'Écoles en Action ! C.-B.

Aérobie sur chaise

Description : Effectuez des routines actives au son de la musique en faisant de l'exercice sur une chaise ! L'aérobie sur chaise est agréable et ne requiert que quelques minutes. Activité idéale pour les élèves animateurs.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Chaises
Lecteur CD
Musique : CD Dance Party Fun (p. ex., The Twist, Who Let the Dogs Out?) ou toute autre musique populaire

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Utilisez les routines d'aérobie sur chaise fournies dans le présent document.
- Mettez au défi les élèves de créer de nouveaux mouvements et de nouvelles séquences.
- Créez des mouvements et des séquences autour des thèmes étudiés en classe (p. ex., les plaisirs de l'été, l'espace, les insectes).

APQ Faites jouer de la musique pendant 10 minutes et demandez aux élèves de diriger les exercices.

Conseils d'action :

- Placez les chaises de façon que les élèves puissent s'étirer les jambes (p. ex., à côté de leur pupitre).
- Assoyez-vous au bout de la chaise avec le dos droit. Pour un meilleur soutien, tenez le siège de la chaise avec les mains durant la séquence portant sur les jambes.
- Changez de mouvement selon le rythme, lors des pauses entre les plages, ou à un signal déterminé par la voix du chanteur.
- Introduisez lentement les mouvements puis augmentez le rythme lorsque les élèves effectuent les mouvements avec plus de facilité.

Ressources recommandées :

1. Routines d'aérobie sur chaise (dans le présent document)
2. CD Dance Party Fun ou CD Cool Aerobics (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
4. CD Movin' Music for DPA (se référer au document Action Pages !)
5. DVD Fun Classroom Fitness Routines Ages 4 to 9 (se référer au document Action Pages !)

Routines d'aérobie sur chaise

Jouer avec une corde

BRAS – imaginez que vous tournez une corde double (les deux bras, en alternance vers l'intérieur)

JAMBES – saut à la corde (jeu de pieds sophistiqué)

AVEC LA CHAISE – imaginez que vous grimpez le long d'une corde (debout, assis)

SUR PLACE – corde à sauter invisible (sautez et tournez, accélérez, croisez, par en arrière)

Jouer avec un ballon

BRAS – imaginez que vous faites rebondir un ballon (changez de main)

JAMBES – imaginez que vous donnez un coup de pied sur un ballon (changez de jambe)

AVEC LA CHAISE – imaginez que vous faites rouler un ballon (à deux mains, plié pour toucher le sol, balancez les bras vers le haut)

SUR PLACE – imaginez que vous lancez un ballon (en touche, des deux côtés)

Jouer à la tague

BRAS – étirez le bras et touchez (les deux mains, dans toutes les directions)

JAMBES – courez

AVEC LA CHAISE – figez en créant une forme (en se tenant sur la chaise pour garder l'équilibre)

SUR PLACE – courez, faites des feintes et esquivez

Source : Debbie Keel, instructrice principale d'Écoles en Action ! C.-B.

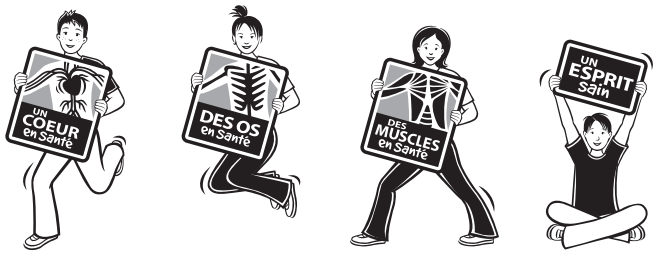
Voir également les Routines à la page 79

Action Schools! BC

Jeux dans la cour de récréation et de tague

Description : Les jeux dans la cour de récréation et de tague sont très actifs, faciles à adapter et les élèves peuvent jouer seuls après en avoir appris les notions fondamentales. Les jeux dans la cour de récréation et de tague contribuent au développement des habiletés motrices de base, comme lancer, attraper, balancer, courir; et des habiletés sociales, comme la résolution de conflits entre élèves, la collaboration et l'esprit sportif.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Ballons pour la cour de récréation (dans la trousse Action)
Craies géantes (dans la trousse Action)
Cordes à sauter et élastiques chinois (dans la trousse Action)
Jetons ou marqueurs

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Peinturez dans la cour asphaltée des jeux colorés (pour des modèles, consulter Jeux pour la cour de récréation).
- Formez les surveillants de la cour de récréation et les élèves responsables de groupe à diriger les jeux durant la pause et le midi (se référer au document Action Pages ! pour obtenir des idées et consulter les ressources relatives au leadership des élèves).
- Formez des groupes entre les jeunes élèves et les plus âgés.
- Révisez la section sur les activités de marche, de course et d'intégration dans le présent document.

APQ Planifier une pause de 10 minutes pour les jeux les plus populaires, comme la tague, les 4 coins, la marelle, jeux de balles au mur, sauts à la corde et de comptines.

Conseils d'action :

- Assurez-vous que les élèves s'entendent sur les règlements avant le début du jeu.
- Enseignez-leur comment taguer de façon poli, au toucher respectueux.
- Affichez les règlements à l'intérieur dans une fenêtre faisant face à la zone de jeux.
- Formez de petits groupes pour que les élèves jouent davantage et qu'il y ait moins de conflits.

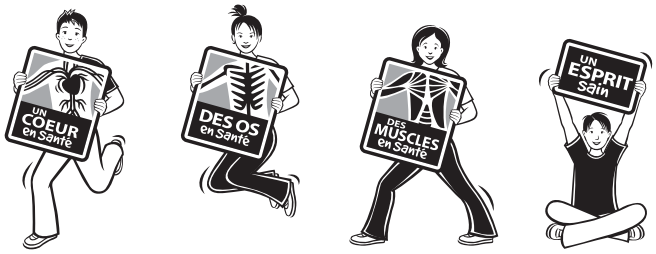
Ressources recommandées :

1. Jeux pour la cour de récréation (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary, Jumping Jack Hopscotch (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
4. Jeux M-3, pages 79 à 99 (remis en atelier ou se référer au document Action Pages !)
5. Cours, sinon je vais t'attraper le chat a plus d'un tour dans son sac (dans la trousse Action de la 4e à la 7e année ou se référer au document Action Pages !)
6. Playground Stencils (se référer au document Action Pages !)

Circuits dans la cour de récréation

Description : Chaque école peut avoir un circuit unique dans la cour de récréation. Les circuits permettent aux élèves de courir, de sautiller, de bondir, de sauter, de serpenter, de se déplacer latéralement en enjambant ou en passant à travers des éléments de la cour de récréation.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Circuit dans la cour de récréation (remis par l'animateur de l'atelier – exemple compris et les écoles de la C.-B. peuvent en obtenir un exemplaire sur le site www.actionschoolsbc.ca)
Parmi les options possibles, cerceaux, cordes à sauter, ballons à des stations

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Les enseignants se placent à un endroit leur permettant d'observer tous les élèves.
- En paires, l'un des partenaires demeure au point de départ pendant que l'autre exécute le circuit. Lorsque le premier partenaire termine le circuit, il tape la main de l'autre qui entreprend à son tour le parcours.
- Permettez aux élèves de créer et de dessiner la carte de leur propre circuit.
- Il n'y a pas de ligne de départ ou d'arrivée (pour éviter les files d'attente).

APQ Planifier une pause de 10 minutes pour compléter le circuit, 3 fois par jour.

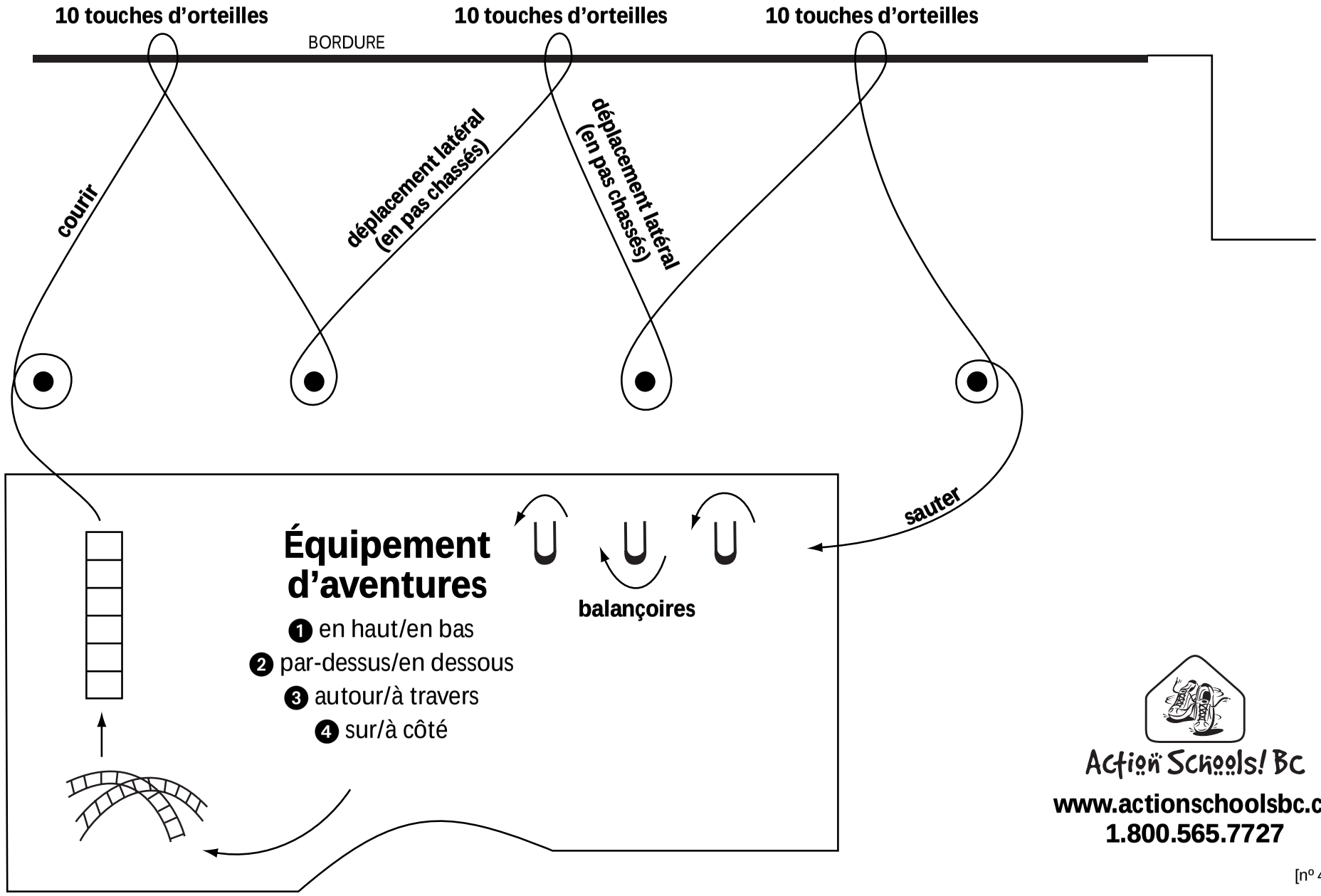
Conseils d'action :

- La première fois, marchez le circuit avec les élèves.
- Ajoutez de l'équipement ou modifiez le circuit pour conserver l'intérêt des élèves.
- Affichez la carte du parcours dans la classe.
- Affichez la carte du parcours à l'intérieur dans une fenêtre faisant face à la cour de récréation de sorte que les élèves puissent essayer le circuit avant et après les heures de classe ou durant la récréation et le midi.

Ressources recommandées :

1. Circuit dans la cour de récréation (compris dans le présent document) et sur le site www.actionschoolsbc.ca
2. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Ready-to-Use P.E. Activities for Grades K-2, pages 259 à 262; et 3-4, pages 56 à 58 (se référer au document Action Pages!)
4. DPA Pages! Outdoor Circuit Stations sur le site www.actionschoolsbc.ca

Circuit de la cour de récréation de l'école élémentaire Davie Jones



Action Schools! BC
www.actionschoolsbc.ca
1.800.565.7727

[nº 42]

Des muscles en santé

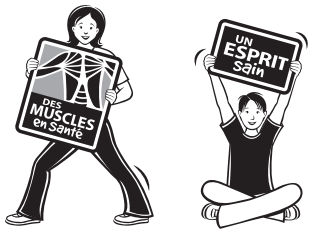
La force et la souplesse musculaire améliorent l'habileté fonctionnelle et soutiennent un mode de vie actif pour toute la vie. Les exercices d'entraînement musculaire, de saut, de soulèvement et de soutient du poids corporel exercent une pression bénéfique sur les os, contribuant au développement d'os en santé. L'étirement accroît l'amplitude des mouvements et favorise le développement des muscles.

- **Étirements**
- **Yoga en classe**
- **Renforcement de la préhension**
- **Calendrier des os et des muscles**

Étirements

Description : Les étirements augmentent l'amplitude de mouvement et la circulation sanguine au cerveau, contribuent au développement des muscles et réduisent les risques de blessure. Les étirements deviennent une occasion de pratiquer la respiration consciente et la relaxation qui aident à diminuer le stress et à améliorer la conscience de soi et de son corps.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Flexibilité, Musculation

Équipement :
Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action)
Musique : CD Music for Yoga (dans la trousse Action)
Les hand grippers – unique d'Écoles en Action ! C.-B. (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Disposez l'affiche de sorte que les élèves puissent lire les conseils sur les étirements.
- Enseignez la technique et la forme appropriées.
- Maintenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes.
- Pour le plaisir, et durant quelques étirements, serrez le hand gripper pour suivre le compte des secondes.
- Demandez aux élèves d'animer à tour de rôle la séance d'étirements.

APQ Combinez avec une autre activité de 5 minutes (p. ex., 5 minutes d'aérobie sur chaise suivi de 5 minutes d'étirements).

Conseils d'action :
- Faites des échauffements avant les étirements (p. ex., circuit d'exercices ou aérobie sur chaise durant cinq minutes). NE JAMAIS étirer des muscles non échauffés.
- Intégrez les étirements à la routine de la classe.
- Intégrez la respiration consciente et la relaxation aux étirements, et mettez une musique de fond relaxante.
- Les étirements ne sont pas censés faire mal.

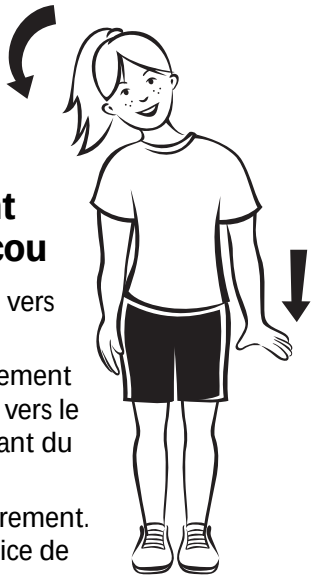
Ressources recommandées :
1. Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. Manuel/CD/Yoga Kit for Kids (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. DVD Get Strong 101 – Stretching (dans la trousse Action de la 4e à la 7e année ou se référer au document Action Pages !)

Étirements de la tête aux pieds

Les étirements contribuent à rendre le corps détendu et souple, réduisent les risques de blessures et augmentent l'amplitude de mouvement.

Le corps doit être échauffé avant les étirements afin d'obtenir des résultats optimums. Faites une activité de 5 à 10 minutes comprenant un entraînement de groupe, des sauts, un circuit dans la cour de récréation et de la marche ou de la course.

Intégrez les étirements à la routine de la classe. Les étirements doivent être faits en douceur et ne doivent créer aucune douleur. Maintenez les étirements pendant 10 à 30 secondes.

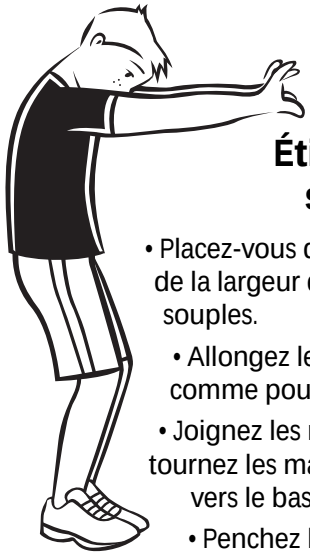


1 Étirement latéral du cou

- Tendez l'oreille vers l'épaule.
- Allongez légèrement le bras opposé vers le bas en l'éloignant du corps.
- Maintenez l'étirement. Refaites l'exercice de l'autre côté.

2 Cercles avec les bras

- Décrivez un cercle avec un bras de l'avant à l'arrière, lentement et de façon contrôlée, tout en gardant le corps immobile. Décrivez cinq cercles avec un bras et ensuite avec l'autre bras, et recommencez cinq autre fois avec les deux bras.
- Décrivez des cercles avec les bras mais en direction opposée. Levez les deux bras vers le ciel et décrivez un cercle vers l'avant avec le bras droit et un cercle vers l'arrière avec le bras gauche. Décrivez cinq cercles et recommencez en inversant les cercles.



3 Étirement de la partie supérieure du dos

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez les deux bras vers l'avant (p. ex., comme pour donner une collade à un arbre).
- Joignez les mains, les pouces vers le haut, et tournez les mains pour faire pointer les pouces vers le bas.
- Penchez la tête comme pour regarder le nombril.
- Arrondissez les épaules.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

4 Étirement de la poitrine

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Étirez la poitrine en ouvrant grand les bras sur le côté.
- Étirez délicatement en tenant les bras derrière les épaules tout en gardant la poitrine droite.
- Allongez les doigts.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

5 Étirement du tronc latéral

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez un bras au-dessus de la tête et appuyez-vous légèrement sur le côté opposé. Soutenez le poids en appuyant légèrement l'autre main sur la jambe.
- Renforcez l'appui jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.
- Maintenez l'étirement et recommencez de l'autre côté.

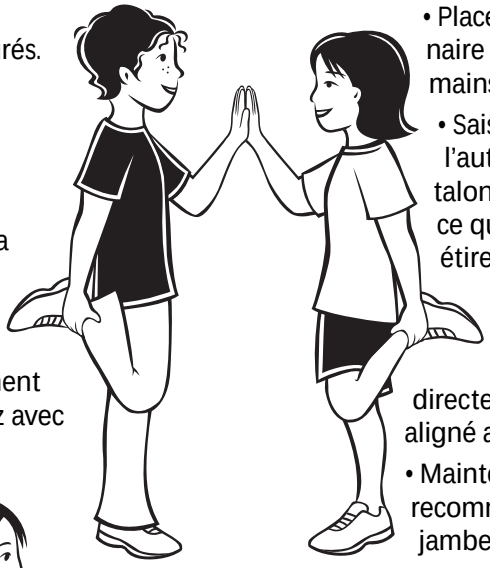
6 Étirement des ischio-jambiers

- Placez-vous devant une chaise les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Placez un pied sur le siège de la chaise et fléchissez légèrement le corps vers l'avant à la hauteur de la taille jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement à l'arrière de la jambe sur la chaise.
- Soutenez le corps en appuyant les deux mains sur la cuisse élevée.
- Gardez les hanches droites.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

7 Étirement de la hanche et des quadriceps

- Faites un pas vers l'avant et fléchissez le genou à 90 degrés.
- Alignez le genou avant et le talon avant.
- Déposez délicatement le genou arrière sur le sol.
- Mettez le poids sur la jambe avant et gardez la poitrine droite.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

8 Étirement des quadriceps et du tibia

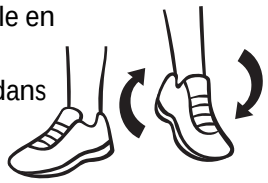


- Placez-vous face à un partenaire et touchez-vous les mains en position ouverte.
- Saisissez la cheville de l'autre main et ramenez le talon vers les fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la cuisse.
- Gardez le corps droit. Le genou fléchi doit pointer directement vers le sol et être aligné avec l'autre genou.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

9 Étirement du mollet

- Mettez les mains sur les hanches et placez un pied devant l'autre.
- Les deux talons doivent reposer sur le sol.
- Fléchissez légèrement le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans le bas de la jambe arrière et dans les deux talons.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

10 Rotation des chevilles



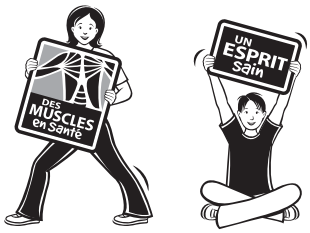
- Placez-vous debout et faites tourner la cheville en pointant le pied.
- Faites dix tours dans une direction et dix tours dans l'autre direction.
- Recommencez avec l'autre pied.

Affiche couleur disponible dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!

Yoga en classe

Description : Le yoga est une discipline de mouvements corporels qui comprend des étirements et des postures associés à la respiration consciente, à la relaxation et à la visualisation. Le yoga permet de développer la conscience du corps et d'améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration. La pratique du yoga se traduit souvent par un effet calmant.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Flexibilité, Musculation

Équipement :
Lecteur CD
Musique : CD Music for Yoga (dans la trousse Action)
Affiche Stretch Your Imagination Muscles (dans la trousse Action)
Cartes de yoga (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Tamisez l'éclairage, faites jouer de la musique de relaxation.
- Introduisez les postures une ou deux à la fois; créez graduellement une séquence de postures.
- L'étirement ne doit pas causer de douleur. Enseignez aux élèves à être à l'écoute de leur corps et aidez-les à comprendre la différence entre la sensation d'étirement et la douleur.
- Rappelez souvent aux élèves de respirer, d'apprendre à se servir de la respiration consciente pour se relaxer.
- Désignez un animateur et un lecteur; un élève montre la posture pendant qu'un autre lit le poème inscrit au verso des cartes de la trousse de yoga.

APQ Créez une routine de 10 minutes à utiliser lors des transitions.

Conseils d'action :
- Intégrez régulièrement le yoga à la routine de classe, ou servez-vous du yoga après des périodes de concentration intense ou des événements stressants pour les élèves.
- Formez un club de yoga, en invitant le personnel et les élèves de tous âges.

Ressources recommandées :
1. Affiche de yoga Stretch Your Imagination Muscles (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Manuel/CD/Yoga Kit for Kids (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Calendrier des os et des muscles (compris dans le présent document)
4. Kids' Yoga Goes to School (se référer au document Action Pages!)
5. DVD YogaKids – de 3 à 6 ans (se référer au document Action Pages!)

Renforcement de la préhension

Description : Les exercices de renforcement de la préhension constituent une façon simple et efficace d'améliorer la force de la prise des mains, de diminuer les blessures dans la cour de récréation et de développer la force nécessaire aux activités impliquant la prise en main d'objets, notamment des bâtons ou des raquettes.

Objectifs santé :

Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Flexibilité, Musculation

Équipement :
Les hand grippers – unique d'Écoles en Action ! C.-B. (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Intégrez les hand grippers aux activités de la journée, par exemple, la lecture, les mathématiques, l'épellation :
  – serrez pendant la lecture de poèmes, de rimes ou les chants, p. ex., rimes de jeux à la corde à sauter;
  – serrez en suivant le rythme de la musique;
  – serrez tout en comptant et changez de main tous les multiples de trois, de cinq ou de 10;
  – serrez tout en récitant l'alphabet; changez de main aux voyelles;
  – serrez tout en maintenant les étirements durant l'activité Étirements de la tête aux pieds;
  – serrez tout en regardant un DVD; changez de main à chaque réplique des acteurs ou aux changements de scène.

APQ Alterner une minute le hand gripper avec une minute de yoga, d'étirements ou d'aérobie etc. jusqu'à 10 minutes.

Conseils d'action :
- Pour la musculation de la main et pour la réduction du stress.
- Serrez et maintenez ou faites des séquences ou des répétitions :
  – serrez cinq fois dans chaque main – répétez trois fois;
  – serrez une fois le plus fort possible et maintenez le hand gripper le plus longtemps possible;
  – serrez le plus grand nombre de fois possible.
- Tenez les hand grippers à différentes hauteurs, par exemple, à hauteur d'épaule.
- Rangez les hand grippers dans une petite boîte ou dans un sac pour un accès facile.

Ressources recommandées :
1. Renforcement de la préhension (dans le présent document)

Calendrier des os et des muscles

Action Schools! BC

Faites le suivi des activités quotidiennes, ainsi que le temps alloué, qui contribuent à renforcir vos os et vos muscles (p. ex., sauter, courir, danser, yoga, étirement, jeux extérieurs, patinage, sports, etc.).

Objectif : 30 minutes (ou plus) par jour pendant 30 jours* **Mois :** _____

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

_____ _____
(NOM EN LETTRES CARRÉES) (DATE)

_____
(TÉMOIN)

** Le guide canadien de l'activité physique recommende 90 minutes d'activité physique par jour pour les enfants et les jeunes.*

Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005

Un esprit sain

Les enfants actifs et en santé apprennent mieux. Le mouvement sert à énergiser et à activer le corps, à améliorer la concentration et à développer le cerveau. Les activités physiques aident à l'acquisition des habiletés motrices fondamentales et à favoriser les interactions sociales positives, ce qui accroît le sentiment de compétence de l'élève et son estime de soi.

- **Pauses actives – BrainDance**
- **Pauses actives – Musique et mouvement**
- **Lancer, attraper, coordination**
- **100 actions pour la 100ième journée**

Pauses actives – BrainDance

Description : La BrainDance renforce les mouvements fondamentaux du développement et les connexions synaptiques s'y rattachant. Le fait d'effectuer des mouvements régulièrement améliore l'efficacité du mouvement, la clarté de la pensée et renouvelle l'énergie.

Objectifs santé :

Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Flexibilité, Musculation

Équipement :

Téléviseur/Lecteur DVD/CD
Musique : CD Music for Yoga (dans la trousse Action) ou faites jouer une autre musique au rythme de lent à modéré, de préférence, sans paroles
DVD Affiche de BrainDance (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Présentez BrainDance avec une brève explication de son but et de ses avantages, et expliquez l'importance de se concentrer sur son propre corps et de sentir l'effet des mouvements.
- Suivez les directives du DVD avec vos élèves (5 minutes debout) pour la première fois.
- Servez-vous des pauses actives pour stimuler le cerveau, éliminer le stress avant un examen ou comme échauffement avant d'autres activités.
- Maintenez l'intérêt des élèves en essayant de varier les mouvements, d'ajouter des éléments nouveaux, en faisant faire les exercices avec un partenaire ou en désignant un élève responsable de l'animation.

APQ Performez la routine de BrainDance cérébrale de 10 minutes présentée sur la DVD ou inventez votre propre routine.

Conseils d'action :

- La musique est motivante et son rythme peut avoir une incidence sur les effets des activités, soit avoir un effet énergisant ou relaxant.
- Les mouvements de la BrainDance cérébrale obtiennent un résultat optimum lorsqu'ils sont répétés régulièrement (une ou deux fois par semaine).

Ressources recommandées :

1. DVD BrainDance (remis à l'atelier) et affiche (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. CD Music for Yoga (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. CD BrainDance (se référer au document Action Pages !)
4. Brain-Compatible Dance Education (se référer au document Action Pages !)
5. Brain Gym Resources (se référer au document Action Pages !)
6. CD/manuel Smart Fitness, Smart Foods (se référer au document Action Pages !)

BrainDance

Action Schools! BC

1 Respiration

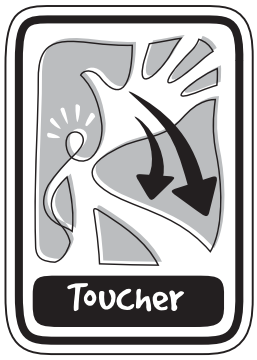
ACTION :
remplir et vider

IMAGINER :
ballons, vagues

5 Haut-bas

ACTION :
balancer, encercler, fléchir, pousser

IMAGINER :
patineurs, lutteurs sumo



2 Toucher

ACTION : serrer, tapoter, taper, brosser

IMAGINER : vent, gouttes de pluie, câlins

6 Côté du corps

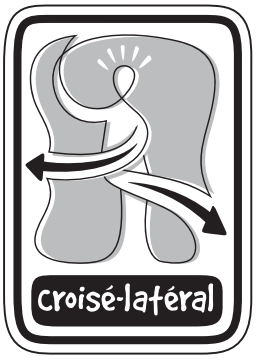
ACTION : étirer, équilibrer, balancer, ouvrir et fermer

IMAGINER : un ours qui marche, un lézard qui rampe

3 Centre-distal

ACTION :
grandir et rapetisser

IMAGINER :
étoile de mer, escargot



7 Croisé-latéral

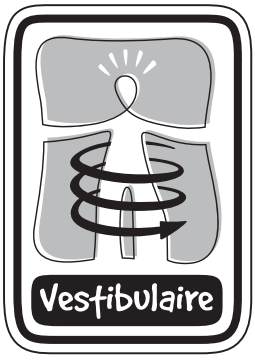
ACTION : marcher, ramper, grimper, tordre

IMAGINER : monter une échelle, cueillir des pommes

4 Tête-queue

ACTION : recourber, arquer, faire la vague, gigoter

IMAGINER : serpents, poissons qui nagent



8 Vestibulaire

ACTION :
balancer, osciller, renverser, vriller, bercer

IMAGINER : balançoire, carrousel, toupie

Adapté avec autorisation. Tous droits réservés. © Anne Green Gilbert, 2005.

Affiche couleur disponible auprès Écoles en Action ! C.-B.
www.actionschoolsbc.ca

Exercices de BrainDance

❶ Respiration

Prenez quatre ou cinq respirations profondes en aspirant l'air par le nez et en expirant par la bouche. Remplissez d'air votre ventre, votre poitrine et votre dos. Ressentez le torse qui se gonfle et se dégonfle à chaque respiration.
ACTION : remplir et vider
IMAGINER : ballons, vagues

❷ Toucher

Avec les mains, serrez, tapotez, tapez et brossez le devant et l'arrière des bras, des jambes, du torse, du cou et de la tête. Observez la sensation que procure le toucher.
ACTION : serrer, tapoter, taper, brosser
IMAGINER : vent, gouttes de pluie, câlins

❸ Centre-distal

Suivez le mouvement du centre (le nombril) vers les extrémités – étirez les bras, les jambes, la tête et le bassin pour occuper l'espace environnant. Explorez le fait de grandir et de rapetisser, d'étirer et de se recourber, de se déplacer vers l'intérieur puis l'extérieur.
ACTION : grandir et rapetisser
IMAGINER : étoile de mer, escargot

❹ Tête-queue

Genoux fléchis, déplacez la tête et le coccyx l'un vers l'autre. Déroulez lentement la colonne vertébrale en un mouvement lent et fluide. Explorez le fait de dérouler, d'onduler, de recourber et d'arquer la colonne vertébrale vers l'avant et vers l'arrière, et d'un côté puis de l'autre. Placez-vous bien droit – ressentez la force et l'énergie qui circulent le long de votre colonne vertébrale.
ACTION : recourber, arquer, faire la vague, gigoter
IMAGINER : serpents, poissons qui nagent

❺ Haut-bas

Bougez toutes les parties supérieures de votre corps, en gardant le bas du corps bien immobile et stable. Explorez le fait de pousser, de tirer, de balancer et de faire des cercles avec les bras et le torse. Passez au bas du corps, en gardant la partie supérieure immobile. Explorez le transfert de poids d'une jambe à l'autre, le roulement des hanches, la flexion des genoux et des chevilles, le coup de pied et l'élévation des jambes.
ACTION : balancer, encercler, fléchir, pousser
IMAGINER : patineurs, lutteurs sumo

❻ Côté du corps

Bougez toutes les parties du côté gauche du corps, en gardant le côté droit bien immobile et stable. Changez de côté. Explorez le fait d'étirer, de balancer, de bercer, de plier et de lever. Avec les bras pliés pour former un «w», ouvrez et fermez les deux côtés du corps comme un livre; suivez des yeux les mains qui font un déplacement horizontal.
ACTION : étirer, équilibrer, balancer, ouvrir et fermer
IMAGINER : un ours qui marche, un lézard qui rampe

❼ Croisé-latéral

Bougez et reliez les parties du corps en diagonale – la main droite sur le pied gauche, le coude gauche sur le genou droit, etc. Explorez les mouvements amples du corps en croisé-latéral, par exemple, marchez, grimpez. Bougez les yeux de haut en bas pour suivre un déplacement vertical.
ACTION : marcher, ramper, grimper, tordre
IMAGINER : monter une échelle, cueillir des pommes

❽ Vestibulaire

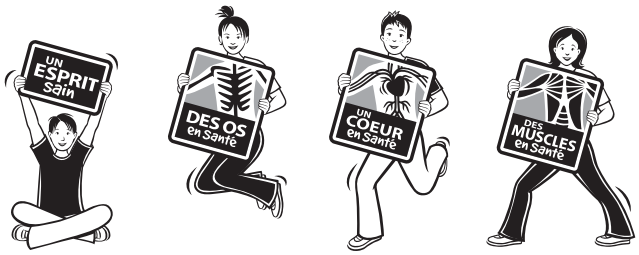
Pliez-vous vers l'avant et bougez la tête et le torse de l'avant vers l'arrière, et d'un côté à l'autre. Tournez dans un sens jusqu'à l'étourdissement; reposez-vous; tournez dans l'autre sens. Terminez l'exercice par trois ou quatre respirations profondes.
ACTION : balancer, osciller, renverser, vriller, bercer
IMAGINER : balançoire, carrousel, toupie

Adapté avec autorisation. Tous droits réservés. © Anne Green Gilbert, 2005.
Source : DVD Brain Dance (se référer au document Action Pages !)

Pauses actives – Musique et mouvement

Description : De courtes pauses en mouvement activent le cœur et délient les muscles, développent les habiletés liées à la coordination, au rythme, à la mise en séquence et à l'écoute. Les pauses fréquentes sont particulièrement bénéfiques aux jeunes enfants.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Téléviseur/Lecteur DVD/CD
DVD : 65 Energy Blasts (dans la trousse Action)
Musique : CD Kids in Motion, CD Cool Aerobics for Kids, CD Dance Party Fun et autre musique populaire

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Ayez recours aux pauses actives tout au long de la journée.
- Faites jouer de la musique d'action et d'Energy Blasts durant les périodes de transition et avant ou après les périodes de concentration intense.
- Intégrez des discussions au sujet des messages sur la santé diffusés dans le DVD Energy Blasts.
- Voyez également Activation cérébrale, de la 4e à la 7e année, dans le présent document.

APQ Combinez des petites chansons lors d'une période de yoga, d'étirements, ou les hand grippers pour atteindre 10 minutes d'activité, 3 fois par jour.

Conseils d'action :

- Assurez-vous que les élèves ont suffisamment d'espace pour bouger sans butter contre des objets ou d'autres élèves.
- Renforcez les avantages associés au mouvement en contribuant à réénergiser le corps et le cerveau tout au long de la journée.

Ressources recommandées :

1. DVD 65 Energy Blasts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. CD Kids in Motion, CD Cool Aerobics for Kids, CD Movin' Music for DPA (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. Activation cérébrale et Stimulation de la concentration (dans le présent document, section de la 4e à la 7e année)
4. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
5. CD Bean Bag Rock and Roll (se référer au document Action Pages !)
6. Music and Movement In the Classroom (1re et 2e année) (se référer au document Action Pages !)
7. CD Kids Into Action (se référer au document Action Pages !)

Lancer, attraper, coordination

Description : Utilisez les sacs de fèves, les foulards, des balles de papier et des ballons afin d'explorer une multitude de façons de lancer et d'attraper. De telles activités favorisent le développement de la coordination main-yeux, et l'habileté des yeux à suivre les mouvements et à s'y concentrer. Le fait de lancer et d'attraper de la main gauche à la main droite améliore également l'activité cérébrale croisée-latérale.

Objectifs santé :

Résultats d'apprentissage : voir la p. 16

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :
Lecteur CD
Sacs de fèves, foulards (dans la trousse Action)
Balles de papier, ballons mousse, ballons
Musique: CD Kids in Motion – Bean Bag Boogie I ou II (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Suivez les directives vocales du CD Kids in Motion.
- Dirigez les élèves dans une exploration des façons de lancer ou d'attraper des objets. Voir la section Lancer, attraper, coordination dans le présent document.
- Demandez aux élèves de créer leurs propres façons de lancer ou d'attraper en gros groupes en intégrant ces habiletés.
- Intégrez des activités de lancer et d'attraper dans le cadre du circuit d'exercices en classe.
- Créez des danses avec les écharpes, les balles ou les sacs de pois en établissant des séquences ou des routines au son de la musique.

APQ Pratiquez pendant 10 minutes, 3 fois par jour.

Conseils d'action :
- **Attraper** – suivez l'objet des yeux, formez un panier avec les mains pour attraper les balles et les sacs de pois.
- **Lancer** – les yeux sur la cible, le pied opposé à la main qui lance devant, la main suit l'objet en pointant dans la direction de la cible.

Ressources recommandées :
1. Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary, Hit The Target; Cloud Catching; Bean Bag Golf; Novelty Throw; Wall Ball (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. CD Kids in Motion – Bean Bag Boogie (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Sacs de pois ou écharpes – Dix défis progressifs (dans le présent document)
4. Jeux pour la cour de récréation (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. Jeux M-3 (remis à l'atelier ou se référer au document Action Pages!)

Lancer, attraper, coordination

Sacs de fèves ou foulards

Dix défis progressifs

1. Lancer et attraper des deux mains
2. Lancer un peu plus haut, attraper des deux mains
3. Lancer, taper des mains, attraper – combien de fois pouvez-vous taper des mains avant d'attraper?
4. Lancer, toucher le sol, attraper
5. Lancer, faire un tour complet sur soi, attraper
6. Lancer, attraper dans différentes positions – assis, couché, agenouillé
7. Lancer et attraper avec une seule main puis avec l'autre main
8. Lancer d'une main, attraper de l'autre
9. Le lancer de l'arc-en-ciel – faire passer la balle d'une main à l'autre par-dessus la tête dans une trajectoire en arche
10. Lancer sous une jambe et attraper – côté droit, côté gauche, lancer sous la jambe à gauche pour attraper à droite, puis inverser, lancer à droite pour attraper à gauche

Répétez ces défis avec un partenaire.

Variations avec les sacs de fèves

- Utilisez des objets de la classe comme cibles : des morceaux de papier, la corbeille à papier, des chaises, des caisses de lait, des marqueurs ou des cordes à sauter disposées pour former des cercles, des formes, des nombres ou des lettres.
- Pratiquez le compte par 2, 3 ou 5 à chaque lancer réussi.
- Reculez – à chaque lancer réussi, les élèves reculent en augmentant graduellement la distance les séparant de la cible ou du partenaire.
- Cible sur rideau de douche – il est possible de dessiner des chiffres ou des lettres sur un rideau de douche pour en faire des cibles. Mettez en pratique les habiletés mathématiques ou d'épellation grâce aux cibles.
- Jeu de l'alphabet – à jouer avec l'ensemble de la classe, en petits groupes ou avec un partenaire. Les élèves se lancent un sac de fèves, une balle de papier ou de mousse les uns aux autres. À chaque attrapé réussi, le groupe récite les lettres de l'alphabet ou épelle des mots.

Autres jeux avec les sacs de fèves

- Tenir en équilibre un sac de fèves – tenez en équilibre un sac de fèves (ou tout autre objet) sur différentes parties du corps en vous déplaçant dans la pièce. Changez la position du corps tout en tenant en équilibre un sac de fèves sur différentes parties du corps. Faites jouer la pièce Bean Bag Boogie du CD Kids In Motion.
- Sandwich au sac de fèves – placez un sac de fèves en sandwich entre deux élèves et faites des courses ou des courses à relais.

- Jeu du château magique – les élèves tiennent en équilibre un sac de fèves sur leur tête et, sans l'aide des mains pour le retenir, ils se déplacent dans un espace désigné comme étant un château magique. Si le sac tombe, l'élève est ensorcelé ou figé. Il peut être sauvé par un autre élève qui ramasse son sac de fèves et le replace sur sa tête. Les élèves ne peuvent se déplacer que si le sac est placé sur leur tête.
- Tague « Sac de fèves brûlant » – L'élève qui « tague » tient dans sa main un sac de fèves rouge. S'il arrive à toucher à un autre élève avec le sac (sans le lancer), il tend à cet élève le sac de fèves, qui devient à son tour le « tagueur ». Jouez dehors pour courir. Pour faire le même jeu en classe, employez un moyen de déplacement différent, par exemple, le sautillement, le saut à cloche-pied, la marche du crabe.
- Les sacs sauteurs – mettez en pratique les habiletés de saut et les exercices d'Au son de la cloche… saute ! en plaçant des sacs de fèves au sol et en sautant par-dessus. Sautez en tenant fermement le sac entre les deux genoux.

Foulards

Lancer et attraper

- Lancez et attrapez le foulard avec différentes parties du corps.
- Jongleries :
  – lancez et attrapez avec la même main, pratiquez avec la main droite et gauche;
  – lancez d'une main et attrapez de l'autre (lancez le foulard vers le haut et droit devant);
  – lancez et attrapez deux foulards – explorez les variantes possibles;
  – lancez et attrapez en continu deux foulards formant une trajectoire en « x »; lancez à droite, lancez à gauche, attrapez à droite, attrapez à gauche;
  – utilisez des signaux verbaux : lancez, lancez, attrapez, attrapez.

Exploration des trajectoires

- Encouragez les élèves à bouger tout le corps durant ces explorations, et non seulement les bras.
- Imaginez que le foulard est un pinceau; peinturez différents motifs ou différentes trajectoires dans l'air – des cercles, des zigzags, des lignes droites, des figures en « 8 », des mots.
- Usez de votre imagination pour créer et nommer des motifs, p. ex., dragons, arc-en-ciel, rivière, nuages, tornades, montagnes, chutes d'eau.
- Tracez des chiffres et des lettres au moyen des foulards, p. ex., des numéros de téléphone ou des noms.
- Explorez la taille, l'emplacement du motif (devant, derrière, de côté, en haut, en bas).
- Créez des séquences de motifs.
- Accompagnez les mouvements avec foulards de musique dans le but d'inventer des danses.

Source : Pat Parker, entraîneur régional d'Action Schools ! BC.

100 actions pour la 100ième journée

10 pas de marche

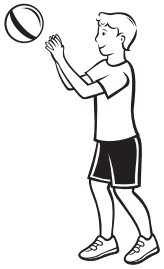
10 sauts à l'écart

10 flexions avant

10 sauts à la corde

course de 10 mètres

10 tours de cerceaux



10 lancers et attrapés avec un ami

10 sauts sur une jambe

10 dribbles de ballon

10 sauts à pied joints

Bravo!

_____

(NOM EN LETTRE CARRÉES)

Fait 10+10+10+10+10+10+10+10+10+10 =____ 100 actions pour la 100ième journée.

Adapté d'un éducateur ayant participé au projet pilote, m à 3e année

Action Schools! BC

De la 4e à la 7e année

Classe en Action
Classe en Action ■ **60**
Enrichisseurs de trousse ■ **61**
Journal hebdomadaire de l'activité physique ■ **62**

Résultats d'apprentissage ■ 64
Éducation physique ■ **64**
Activité physique quotidienne ■ **65**

Des os en santé ■ 67
Au son de la cloche… saute! ■ **68**
Corde à sauter ■ **73**

Un cœur en santé ■ 75
Séances d'entraînement et de danse en classe ■ **76**
Aérobie sur chaise ■ **78**
Jeux dans la cour de récréation ■ **80**
Tague ■ **81**
Circuits dans la cour de récréation ■ **82**

Des muscles en santé ■ 85
Étirements ■ **86**
Musculation ■ **89**

Un esprit sain dans un corps sain ■ 95
Pauses actives ■ **96**
Activation cérébrale ■ **97**

Action Schools! BC

Classe en Action

De la 4e à la 7e année

– prenez une pause active Écoles en Action ! C.-B. –

OBJECTIF SANTÉ	RESSOURCES FOURNIES	ÉQUIPEMENT FOURNI
	AU SON DE LA CLOCHE… SAUTE ! • Affiche Au son de la cloche… saute ! (F) **CORDE À SAUTER** • Manuel/CD/DVD Jump2bFit (F) • Jeux pour la cour de récréation (F)	36 cordes à sauter (2.4m)
	SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT ET DANSE EN CLASSE • DVD 6 Fit Kids' Workouts • DVD 65 Energy Blasts **AÉROBIE SUR CHAISE** • CD Jump2bFit • Ever Active…Everywhere **JEUX POUR LA COUR DE RÉCRÉATION** • Great Gator Games (F) • Jeux pour la cour de récréation (F) **TAGUE** • Cours, sinon je vais t'attraper le chat a plus d'un tour dans son sac (F) **CIRCUITS DANS LA COUR DE RÉCRÉATION** • Circuit dans la cour de récréation d'Écoles en Action ! C.-B. (créé lors de l'atelier et disponible sur le site www.actionschoolsbc.ca)	craies géantes 3 ballons pour la cour de récréation
	ÉTIREMENTS • Affiche Étirements de la tête aux pieds d'Action Schools ! BC (F) • DVD Get Strong 101 **MUSCULATION** • *Ressources Classe en Action* • DVD Get Strong 101 – Renforcement de la préhension – Exercices avec les bandes élastiques	36 les hand grippers 15 bandes élastiques (rouge)
	PAUSES ACTIVES • DVD 65 Energy Blasts **ACTIVATION CÉRÉBRALE** • *Ressources Classe en Action* – Activation cérébrale et Stimulation de la concentration	
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	• Action Pages ! • Affiche L'esprit sportif, c'est… d'Écoles en Action ! C.-B. (F) • Bon p.s.a.p. – Teaching the Basics Manual • Ressources Heart and Stroke • Ressources Wheelchair Sports Teaching • Road Safety for Kids & Parents ! • Programmes scolaires BC Dairy Foundation • Affiche Hero in You	

Disponible en français (F)
www.actionschoolsbc.ca

Enrichisseurs de trousse

De la 4e à la 7e année

Enrichissez votre trousse de classe à chaque année!

Action Schools! BC

OBJECTIF SANTÉ	RESSOURCES CLASSE EN ACTION POUR ENRICHIR UNE TROUSSE	ÉQUIPEMENT POUR ENRICHIR UNE TROUSSE CLASSE EN ACTION	VENDEURS
	FORMATION DES OS • Manuel ou vidéo sur les élastiques chinois • Jump2bFit Double Dutch • Building Strong Bones & Muscles	• elastiques chinois (4.8m) • longues cordes à sauter (4.8m) • serpentins de saut à cloche-pied (skip-n-hops)	**RESSOURCES** Se référer au document Action Pages! pour obtenir des renseignements sur la commande – voir l'index au verso www.actionschoolsbc.ca **ÉQUIPEMENT** Communiquer avec School Specialty SporTime qui accorde un rabais de 5% à toutes les écoles inscrites au 1.800.775.7478 or www.schoolspecialty.ca **SOUTIEN ET SERVICES** Communiquer avec Action Schools! BC Support Team au 1.800.565.7727 ou www.actionschoolsbc.ca
	SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EN CLASSE • CD/DVD All-Time Favorite Dances • DVD/manuel Everybody Dance! • CD/manuel Dance Party Fun • CD/DVD/manuel Everybody Move! • CD Kids Into Action • DVD Fun Classroom Fitness Routines • CD Movin' Music for DPA • CD Sittercise • DVD More Funky Freestyle Dancing **ACTIVITÉS EN CLASSE** • Exercices Déguisés-2: Une Ressource pour activité physique vigoureuse quotidienne • DPA Fabulous 50 Activity Cards **JEUX POUR LA COUR DE RÉCRÉATION** • Bang for your Buck • Zany Activities with Panty Hose, Boxer Shorts & Leotards • 50 Games with 50 Tennis Balls • The Biggest Little Games Book Ever! • Oodles of Noodles	• articles du magasin à un dollar • bracelet à foulard • petites balles • cerceaux hula hoops • balles de tennis • nouilles de piscine • ballons de plage • osselets/billes • bas-culottes • culottes courtes de style boxeur • léotard • raquettes de badminton	
	MARCHE ET COURSE • Trousse StepsCount Teacher and Pedometer • Programme Step Into Action Pedometer • Programmes et podomètres Speakwell	• montre chronomètre • podomètres • cônes • dossards/serre-poignets	
	MUSCULATION • Fiches d'entraînement par circuit • Having a Ball – Stability Ball Games • The Circuit – Stations Solutions • FitDeck Jr.	• serviettes • echelles/haies • mini-dômes d'équilibre	
	PAUSES ACTIVES • Juggling: From Start to Star • Vidéo JUGGLETIME • Joy of Juggling: The Book/ Video/Poster • DVD Speed Stacks	• sacs de fèves • foulards • sacs Aki (footbags) • balles de réaction • verres Speed Stack • anneaux/Massues	

Ce sont des idées de ressources et d'équipement pour enrichir votre trousse de Classe en Action.
Ces articles NE sont PAS inclus dans la trousse Classe en Action. **www.actionschoolsbc.ca**

4e à 7e

Action Schools! BC

Journal hebdomadaire de l'activité physique

De la 4e à la 7e année

À soumettre en format Excel ou par télécopieur au 604-333-3579

Nom de l'école et nº du DS: _____

Enseignant(e): _____

Année: _____ Division: _____

Semaine du: _____

Lundi	F	D	Mardi	F	D	Mercredi	F	D	Jeudi	F	D	Vendredi	F	D
ÉP planifiée:			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**			**ÉP planifiée:**		
Classe en Action:			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**			**Classe en Action:**		
☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!			☐ Au son de la cloche… saute!		
☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter			☐ Corde à sauter		
☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe			☐ Séances d'entraînement en classe		
☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise			☐ Aérobie sur chaise		
☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course			☐ Marche/course		
☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation			☐ Jeux dans la cour de récréation		
☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague			☐ Tague		
☐ Circuit dans la cour de récréation			☐ Circuit dans la cour de récréation			☐ Circuit dans la cour de récréation			☐ Circuit dans la cour de récréation			☐ Circuit dans la cour de récréation		
☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers			☐ Les hand grippers		
☐ Bandes élastiques			☐ Bandes élastiques			☐ Bandes élastiques			☐ Bandes élastiques			☐ Bandes élastiques		
☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds			☐ Étirements de la tête aux pieds		
☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives			☐ Pauses actives		
☐ Activation cérébrale			☐ Activation cérébrale			☐ Activation cérébrale			☐ Activation cérébrale			☐ Activation cérébrale		
☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition			☐ Nutrition		
☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé			☐ Santé		

Autres Zones d'Action:

F–Fréq. D–Durée

Fonctionnement du Journal hebdomadaire de l'activité physique Écoles en Action ! C.-B.

Description du tableau

Semaine du – date du lundi débutant la semaine d'activités déclarées.

Fréquence – nombre de fois qu'est pratiquée l'activité dans une journée donnée.

Durée – durée en minutes de chaque activité.

Nota : Pour les exercices d'Au son de la cloche… saute!, indiquer le nombre de sauts par séances.

Commentaires – espace servant à noter vos commentaires, par exemple, une activité qui a connu un franc succès ou des caractéristiques particulières relatives à une nouvelle activité ou à une activité unique.

Cours d'éducation physique planifiée :

Inscrivez une brève description des activités menées durant le cours d'éducation physique. À titre d'exemple : échauffement, habiletés de soccer, retour au calme, et indiquez combien de temps vous avez consacré à chacune dans la colonne Durée (D).

Classe en Action :

Cochez les activités menées chaque jour de la semaine dans la classe ou dans un autre local (en plus du cours d'éducation physique planifiée) et inscrivez le nombre de fois qu'est pratiquée l'activité dans une journée donnée à la colonne Fréq. (F) et le temps consacré à l'activité à la colonne Durée (D).

Autres Zones d'Action :

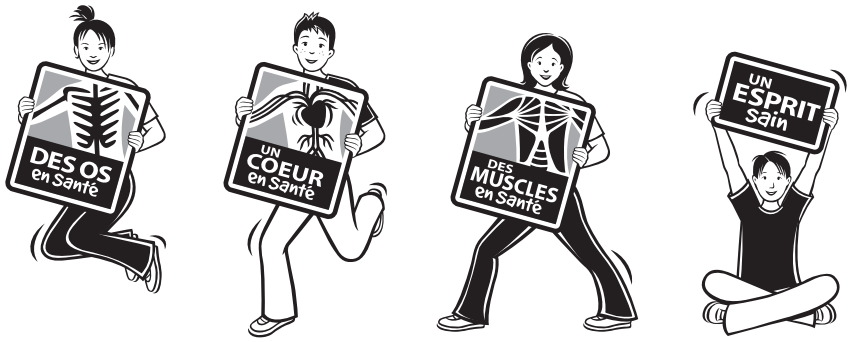
Dressez la liste de toute autre activité à laquelle votre classe a participé dans l'une ou l'autre des six Zones d'Action :

Environnement scolaire	Famille et communauté
Éducation physique planifiée	Activités parascolaires
Classe en Action	Esprit d'école

Résultats d'apprentissage

Classe en Action offre aux enseignants des suggestions créatives et différentes d'activité physique quotidienne en classe en complément aux cours d'éducation physique déjà prévus à l'horaire qui soutiennent les résultats d'apprentissage prescrits par le ministère de l'Éducation en matière d'éducation physique. *Classe en Action* contribue directement au développement d'un cœur, des os et des muscles en bonne santé et d'un esprit sain. Les élèves vivent des expériences enrichissantes liées à l'activité physique et se voient offrir des occasions de mettre en pratique et d'appliquer les compétences acquises afin de s'adonner à l'activité physique tout au long de leur la vie.

Objectifs santé :



Activités et mouvements de Classe en Action de la 4e à la 7e année :

Activités individuelles ou à faire à deux
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT :
- Au son de la cloche… saute !
- Séances d'entraînement en classe
- Aérobie sur chaise
- Circuit dans la cour de récréation
- Étirements
- Renforcement de la préhension
- Exercices avec les bandes élastiques
- Pauses actives
- Activités de marche et de course

EXERCICES DE MANIPULATION :
- Corde à sauter

Jeux
JEUX FORMATEURS :
- Jeux dans la cour de récréation
- Tague

Danse
DANSE SOCIALE :
- Danse en classe (Hip Hop et nouveautés)

ÉDUCATION PHYSIQUE

Composantes des programmes d'études	Résultats d'apprentissage prescrits
Vie active Connaissances	• Décrire les avantages pour la santé physique et émotionnelle associés à la participation régulière à une activité physique (p. ex., cela contribue à former des os solides et à développer les muscles, à améliorer la souplesse, l'image de soi; cela crée des occasions de se faire des amis) (4e) • Reconnaître les occasions d'activité physique dans divers environnements (4e) • Décrire les avantages personnels pour la santé physique et émotionnelle associés à la participation régulière à une activité physique (p. ex., une plus grande confiance en soi, une meilleure énergie globale, une façon amusante de se faire de nouveaux amis) (5e) • Établir le rapport entre les avantages personnels pour la santé physique et émotionnelle et la participation régulière à une activité physique (p. ex., énergie, endurance, gestion du stress, air frais et soleil lorsque les activités ont lieu à l'extérieur) (6e) • Établir le rapport entre l'incidence d'une participation régulière à un éventail d'activités physiques et la qualité de vie (p. ex., réduction du stress, prévention de certaines maladies, amélioration accrue de la santé physique et émotionnelle en général (7e)

Participation	• Participer tous les jours (p. ex., cinq fois par semaine) à une multitude d'activités physiques de modérées à vigoureuses (4e) • Participer tous les jours (p. ex., cinq fois par semaine) à une multitude d'activités physiques de modérées à vigoureuses qui développent la force musculaire et l'endurance, la santé cardiovasculaire et la souplesse (5e et 6e) • Participer tous les jours (p. ex., cinq fois par semaine) à une multitude d'activités physiques de modérées à vigoureuses qui soutiennent les objectifs personnels visés pour l'activité physique (7e)
Habiletés liées au mouvement	• Choisir des séquences de mouvements sans déplacement, avec déplacement et de manipulation dans le but de créer des séquences (4e) • Créer des séquences structurées et répétables visant les habiletés liées aux mouvements sans déplacement, avec déplacement et de manipulation (5e) • Mettre en pratique les habiletés apprises liées aux mouvements sans déplacement, avec déplacement et de manipulation dans le but de les améliorer (6e) • Mettre en pratique les habiletés apprises liées aux mouvements dans le cadre de nouvelles activités physiques peu familières (7e)
Sécurité, esprit sportif et leadership	• Démontrer sa capacité à participer de façon sécuritaire à des activités physiques particulières (4e) • Faire preuve de leadership durant des activités physiques choisies (4e) • Faire preuve de leadership en activité physique (5e) • Faire preuve d'esprit sportif pendant la participation à une activité physique (6e) • Faire preuve de leadership en créant un climat positif durant les activités physiques (p. ex., dans le cadre du mentorat, de l'organisation, de l'entraînement) (7e)

Résultats connexes, C.-B., Éducation physique, ERI, m à 7, 2006 http://www.bced.gov.bc.ca/irp/firp.htm

Nota : Mise en œuvre facultative des ensembles de ressources intégrées (ERI) en éducation physique m à 7e 2006 en septembre 2008. Mise en œuvre complète en septembre 2009.

ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ)

Le ministère de l'éducation a mandaté toutes les écoles de la C.-B. d'implémenter l'Activité Physique Quotidienne (APQ) dès septembre 2008.

Exigences :

De la maternelle à la 9ième année

Les autorités et les commissions scolaires doivent offrir 30 minutes d'activité physique quotidienne au sein du cadre du programme éducationnel des élèves. L'activité physique peut consister d'activités d'enseignement dirigées ou de récréation.

Résultats d'apprentissage prescrits de l'APQ de la maternelle à la 9ième année

- participer à des activités physiques pour un minimum de 30 minutes* à chaque jour d'école
- participer dans une variété d'activités d'endurance
- participer dans une variété d'activités de musculation
- participer dans une variété d'activités de flexibilité

** Les élèves de programme de maternelle à mi-temps sont attendus de participer à un minimum de 15 minutes d'activité physique par jour d'école.*

Référence : BC DPA, K to 9, 2008. www.bced.gov.ca/dpa

Des os en santé

La solidité des os se bâtit durant l'enfance et l'adolescence.
Les activités d'entraînement musculaire, de saut, et de soulèvement
ou de soutient du poids corporel favorisent une ossature solide
et diminuent les risques de fractures ostéoporotiques
à un âge plus avancé.

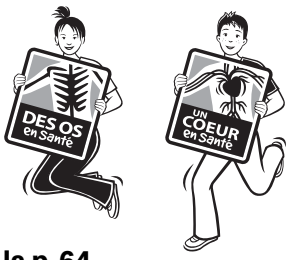
- **Au son de la cloche… saute !**

- **Corde à sauter**

Au son de la cloche… saute!

Description : Les élèves perçoivent souvent les avantages physiques associés à la course, mais ils expérimentent moins souvent les avantages liés à des charges supplémentaires sur leur squelette lors de sauts. Au son de la cloche… saute! est un programme d'activité physique visant les os des élèves pour leur apporter des avantages ostéogéniques. Les conclusions aux projets de recherche indiquent des avantages positifs associés à un programme scolaire de saut d'une durée de huit mois comportant cinq sauts, trois fois par jour, quatre jours par semaine, et un cumul allant jusqu'à 12 sauts est suffisant pour accroître considérablement la solidité des os chez les enfants*.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :
Cloche – facultatif
Affiche : Au son de la cloche… saute! (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Sautez au son de la cloche du matin, de la pause et du midi.
- Faites cinq sauts, trois fois par jour, quatre jours par semaine.
- Annoncez la période de saut partout dans l'école par le biais de l'intercom.
- Comptez les sauts à voix haute à l'unisson.
- Comptez en anglais, en français ou dans une autre langue.
- Ajoutez un saut chaque mois – voir la fiche de progression.

APQ Permettez aux élèves de diriger ou de choisir les sauts pour les inclure à l'APQ.

Fiche de progression (exemple) :

Mois	Nombre de sauts sur deux pieds (Singe sauteur ou Lézard leste) à chaque son de cloche	Nombre de sauts sur une jambe (Triathlète talentueux ou Genoux géniaux) à chaque son de cloche	Nombre de séances de saut par jour	Nombre total de sauts par jambe
Octobre	5	10 (5 par jambe)	3	15
Novembre	6	12 (6 par jambe)	3	18
Décembre	7	14 (7 par jambe)	3	21

* (G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005)

Conseils d'action :
- Utilisez les sauts recommandés.
- Déplacez de l'air en sautant – genoux haut.
- Utilisez les bras pour aider à la propulsion lors du saut.

Ressources recommandées :
1. Affiche Au son de la cloche… saute! (dans la trousse Action)
2. Building Strong Bones & Muscles (se référer au document Action Pages!)

Au son de la cloche… saute !

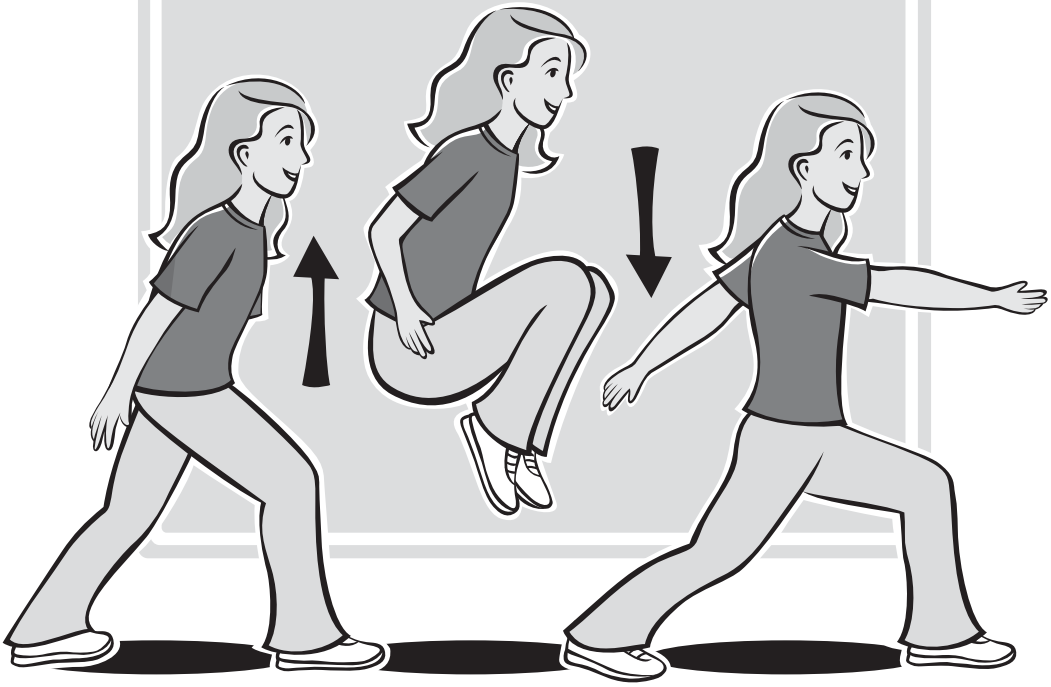
Action Schools! BC

Lézard leste

SAUT SUR PLACE

Position de départ : Debout, un pied devant l'autre, en position de fente vers l'avant, genoux fléchis

Mouvement : Sauter haut dans les airs en position groupée • Balancer les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol, le pied opposé en position de fente vers l'avant • Ne pas se déplacer vers l'avant



Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

Au son de la cloche… saute !

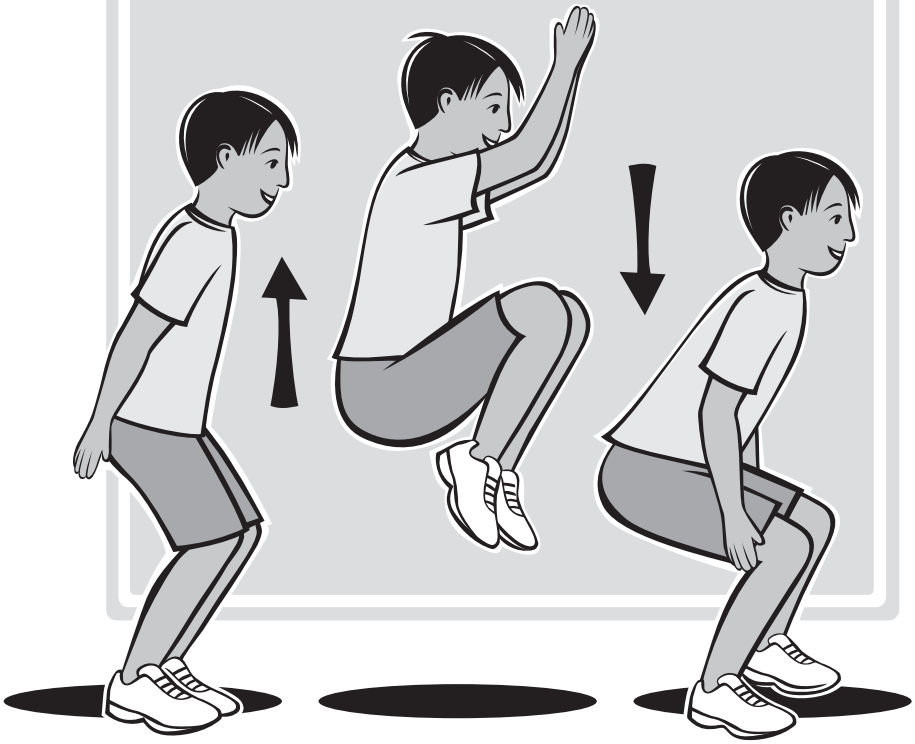
Action Schools! BC

Singe sauteur

SAUT SUR PLACE

Position de départ : Debout, les pieds ensemble

Mouvement : Sauter haut dans les airs, les genoux ensemble, en position groupée • Lever les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol • Ne pas se déplacer vers l'avant



Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

Au son de la cloche… saute !

Action Schools! BC

Genoux géniaux

SAUT DE CÔTÉ

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Mouvement : Sauter d'une jambe à l'autre • Lever les genoux haut dans les airs • Déplacer de l'air!

Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

Au son de la cloche… saute !

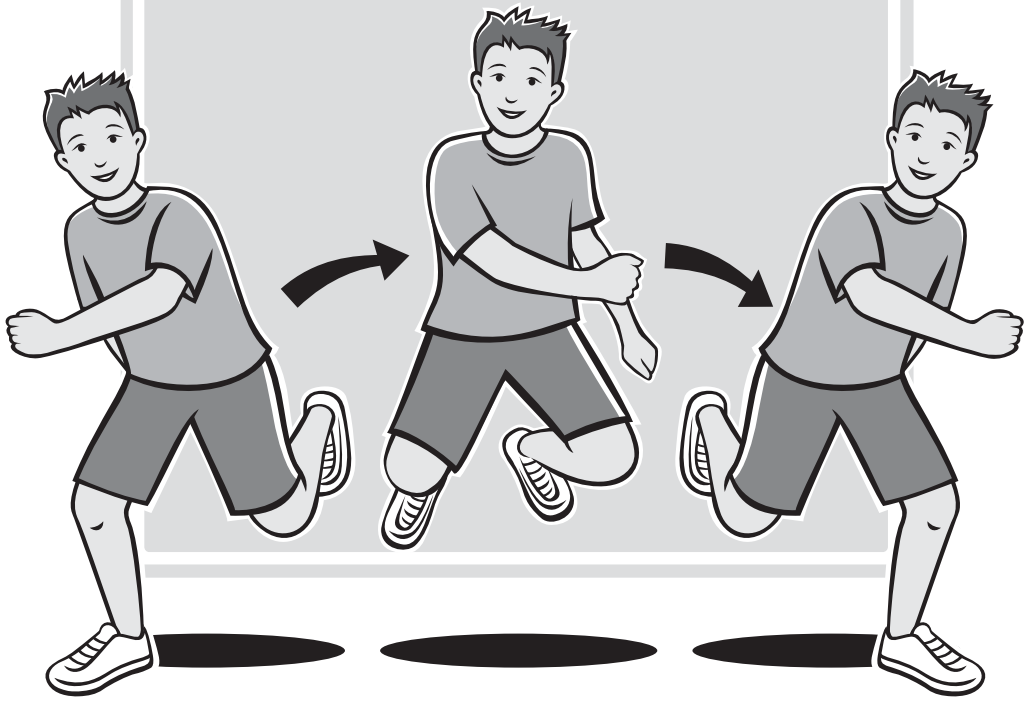
Action Schools! BC

Triathlète talentueux

SAUT DE CÔTÉ

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Mouvement : Sauter d'un côté à l'autre, pleine énergie • Ramener les jambes vers l'arrière • Balancer les bras comme pour le patin à roues alignées

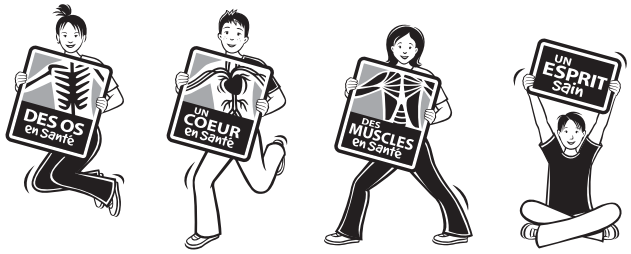


Adapté de : G. Fishburne, H. McKay et S. Berg, 2005.

Corde à sauter

Description : Le saut à la corde aide à bâtir des os solides, développe l'endurance des muscles, favorise un cœur en santé et développe la coordination. Le développement des habiletés sociales et de collaboration s'intègre aux nombreuses variations de la corde à sauter, par exemple les exercices avec l'élastique chinois et la longue corde à sauter.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :
Téléviseur/lecteur DVD/CD
Cordes à sauter individuelles – 2.4m (dans trousse Action) ajuster en fonction de la hauteur
Longues cordes à sauter – 4.8m
Élastiques chinois – 4.8m (fabriquez vos propres élastiques avec des accessoires de couture)
Musique : CD Jump2bFit (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Enseignez les habiletés de saut à la corde dans le cours d'éducation physique et pratiquez lors des pauses (voir m à 3, p. 27).
- Fournissez les cordes à sauter à la récréation, au repas du midi; permettez aux élèves de les apporter à la maison.
- Sautez avec l'image du DVD, mais en fermant le son pour faire un jouer un CD au rythme enlevé (CD compris).

APQ Prenez une pause de saut à la corde de 10 minutes juste avant la récréation ou entre les leçons.

Conseils d'action :
- Veillez à ce que les élèves portent des chaussures appropriées et que les lacets sont bien attachés.
- Gardez les coudes près du corps.
- Déployez les élèves dans la pièce ou dans la cour.
- Pour éviter d'emmêler les cordes à la collecte, demandez aux élèves de tenir dans les airs une seule poignée et les ramasser une à la fois comme pour former un bouquet de fleurs.
- Suspendez les cordes à un crochet derrière la porte de la classe pour un accès facile et pour éviter de les emmêler.

Ressources recommandées :
1. Programme Heart Smart Kids (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Manuel/DVD/CD Jump2bFit (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Jeux pour la cour de récréation (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
4. Ever Active…Everywhere, Jump to It! p. 35 (dans la trousse Action)
5. Vidéo et manuel d'instructions pour l'élastique chinois (se référer au document Action Pages!)
6. Manuel/DVD/CD/Affiche Jump2bFit Double Dutch (se référer au document Action Pages!)

Un Coeur en santé

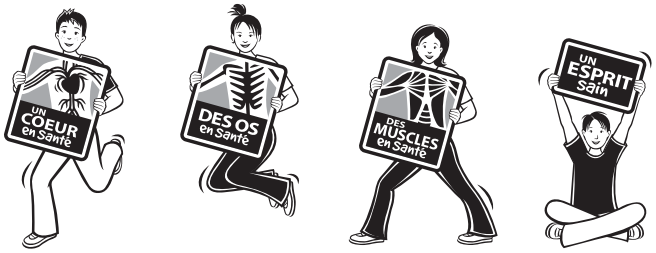
La maladie cardiovasculaire constitue la deuxième plus grande cause de décès au Canada. L'un des principaux facteurs de risque de la cardiopathie sur lequel nous avons une influence est l'inactivité physique. Une participation régulière et active des élèves à des jeux actifs, à des poursuites individuelles et à la course à pied ou à la marche contribue à la bonne santé de leur cœur

- **Séances d'entraînement et danse en classe**
- **Aérobie sur chaise**
- **Jeux dans la cour de récréation**
- **Tague**
- **Circuits dans la cour de récréation**

Séances d'entraînement et danse en classe

Description : Les séances d'entraînement et la danse en classe activent les pulsations cardiaques et les muscles sans nécessiter beaucoup d'espace.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Téléviseur/lecteur DVD/CD
Eau (bouteilles d'eau sur les bureaux)
DVD : 6 Fit Kids' Workouts, 65 Energy Blasts, Get Strong 101

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Assurez la variété en choisissant une séquence différente chaque jour ou chaque semaine, ou en alternant les séances d'entraînement avec d'autres activités.
- Demandez aux élèves de créer de nouvelles routines ou séquences en intégrant des mouvements appris dans les ressources.
- Formez des élèves pour diriger les séances d'entraînement du matin, en classe ou lors des rassemblements (p. ex., les mercredis avec les jeunes des 4e et 5e années et les jeudis avec les 6e et 7e années). Contactez Action Schools! BC Support Team pour l'entraînement des élèves animateurs des activités intérieures.

APQ Il est possible d'organiser des séances d'entraînement de cinq et de dix minutes (débutez avec celles des DVD ou dans le présent document) au gymnase, en classe ou dans la salle polyvalente, avant, durant ou après les heures de classe.

Conseils d'action :

- Veillez à ce que les élèves portent des chaussures appropriées et que les lacets soient bien attachés.
- Activités idéales pour les jours de pluie.

Ressources recommandées :

1. DVD 6 Fit Kids' Workouts/65 Energy Blasts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Student Leadership Training – Action Schools! BC Support Team – www.actionschoolsbc.ca ou 1.800.565.7727
3. Ever Active... Everywhere, Fitness Frantics, p. 54 à 64 (dans la trousse Action)
4. DVD Get Strong 101 (dans la trousse Action se référer au document Action Pages!) et ateliers (se référer au document Action Pages!)
5. CD/DVD/Manuels Dance Party Fun/All-Time Favorite Dances/Everybody Dance (se référer au document Action Pages!)
6. CD Kids Into Action (se référer au document Action Pages!)
7. Manuel/CD/DVD Everybody Move! (se référer au document Action Pages!)
8. DVD Fun Classroom Fitness Routines (se référer au document Action Pages!)

Séances d'entraînement en classe de 10 minutes

Jumelez divers mouvements issus de plusieurs sources afin de créer des séances d'entraînement rapides, amusantes et faciles à animer. Les élèves se trouvent un endroit dans la classe et exécutent chaque activité durant 30 à 40 secondes. Répétez le circuit pour une séance d'entraînement plus longue. Faites jouer de la musique rythmée (p. ex., CD Dance Party Fun, se référer au document Action Pages!) pour obtenir au moins 10 minutes d'entraînement pour faire partie de l'activité physique quotidienne, puis terminez avec une séance d'Étirements de la tête aux pieds. C'est une activité idéale pour les élèves animateurs.

1. **Marche Funky** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – ATHLETIC MOVES)
   Marchez sur place. Ajoutez des flexions et des étirements des bras à partir du coude.

2. **Pales d'éolienne** (CERCLES AVEC LES BRAS DE L'AFFICHE ÉTIREMENTS DE LA TÊTE AUX PIEDS)
   Décrivez de petits cercles avec les bras de l'avant à l'arrière, puis de l'arrière à l'avant; répétez l'exercice cette fois en exécutant de grands cercles.

3. **Patinage de vitesse** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – ATHLETIC MOVES)
   Imaginez des patineurs se donnant des élans de côté avec leurs patins. Avec les jambes, exercez de larges poussées d'un pied à l'autre en balançant les bras d'un côté à l'autre. Demeurez en position basse.

4. **Lever le toit** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – HIP HOP MOVES)
   Écartez légèrement les pieds, étirez les mains par-dessus la tête d'un côté comme si vous releviez le toit. Faites huit poussées à gauche puis huit poussées à droite; quatre poussées à gauche puis quatre poussées à droite; et encore deux à gauche et deux à droite; et une dernière pour finir.

5. **Triathlète talentueux** (TIRÉ DE L'AFFICHE AU SON DE LA CLOCHE… SAUTE!)
   Sautez d'un côté à l'autre, plein d'énergie. Ramenez les jambes vers l'arrière. Balancez les bras comme pour le patin à roues alignées.

6. **Cueillir des pommes** (TIRÉ D'ACTIVATION CÉRÉBRALE)
   Alternez le mouvement d'élévation de la main gauche vers le ciel en levant le genou droit; puis en élevant la main droite et en levant le genou gauche.

7. **Pas latinos** (TIRÉ DU DVD 65 ENERGY BLASTS – LATIN MOVES)
   Faites un pas à droite, tapez du pied ou touchez le pied droit avec le gauche, répétez dans la direction opposée. Ajoutez des mouvements de bras au choix et tapez des mains au moment où les deux pieds se rejoignent.

8. **Sauts en position accroupie** (TIRÉ DU DVD GET STRONG 101 – LOWER BODY)
   Accroupi (comme si vous étiez assis sur une chaise), bras pliés en position de course, sautez grâce à un élan de la pointe des pieds. Réception au sol genoux fléchis en position accroupie, de la pointe du pied au talon. Répétez lentement et en douceur. Regardez droit devant.

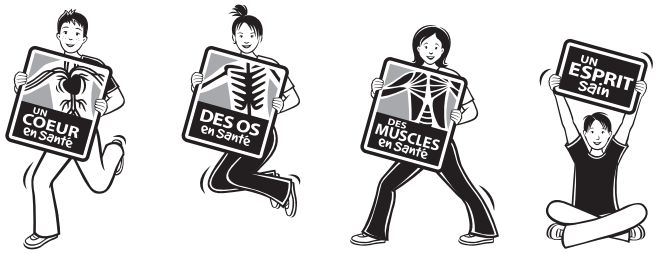
RETOUR AU CALME : ÉTIREMENTS DE LA TÊTE AUX PIEDS (voir p. 87)
Séance d'étirements de 5 à 10 minutes.

Action Schools! BC

Aérobie sur chaise

Description : Effectuez des routines actives au son de la musique en faisant de l'exercice sur une chaise ! L'aérobie sur chaise est agréable et ne requiert que quelques minutes.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Chaises
Lecteur CD
Musique : CD Jump2bFit (dans la trousse Action) ou toute autre musique populaire

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Utilisez les routines d'aérobie sur chaise du CD Jump2bFit (dans la trousse Action) ou d'autres musiques au rythme semblable : de 120 à 130 battements à la minute.
- Mettez au défi les élèves de créer de nouvelles séquences (p. ex., mouvements de basket-ball, d'arts martiaux) et intégrez les mouvements du DVD 6 Fit Kids' Workouts.

APQ Faites jouer de la musique pendant 10 minutes et demandez aux élèves de diriger la classe dans une série de mouvements choisis. Retour au calme avec une séance d'Étirements de la tête aux pieds de 5 à 10 minutes (voir p. 87).

Conseils d'action :

- Placez les chaises de façon que les élèves puissent s'étirer les jambes ou demandez-leur de tourner leurs chaises de côté.
- Assoyez-vous au bout de la chaise avec le dos droit. Pour un meilleur soutien, tenez le siège de la chaise avec les mains durant la séquence portant sur les jambes.
- Changez de mouvement selon le rythme, lors des changements naturels du rythme (couplet, chœur) ou à un signal déterminé par l'enseignent ou la voix du chanteur.

Ressources recommandées :

1. Routines d'aérobie sur chaise (dans le présent document)
2. CD Jump2bFit (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. Ever Active… Everywhere, Move with the Groove, p. 21 à 23 (dans la trousse Action)
4. CD Sittercise (se référer au document Action Pages !)
5. CD/Manuel Dance Party Fun (dans la trousse Action m à 3e année ou se référer au document Action Pages !)
6. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
7. DVD Fun Classroom Fitness Routines (se référer au document Action Pages !)

Routines d'aérobie sur chaise

Randonnée

BRAS – les bras s'élèvent, en alternance, (assis)
JAMBES – piétinements en alternance, (assis)
AVEC LA CHAISE – debout, devant la chaise, tapez la pointe du pied sur le siège de la chaise (debout)
SUR PLACE – marche sur place

Natation

BRAS – crawl avant et arrière
JAMBES – battre des pieds
AVEC LA CHAISE – assis et sautez debout les bras en l'air – plongeon
SUR PLACE – style papillon des bras et des genoux (DVD 6 FIT KIDS' WORKOUTS)

Cyclisme

BRAS – roulement des bras devant et derrière (descente en ski)
JAMBES – pédalez vers l'avant puis vers l'arrière
AVEC LA CHAISE – extensions des bras pneu à plat (triceps)
SUR PLACE – sauts en torsion sur unicycle

Canotage

BRAS – maniement de la pagaie comme en canot (quatre de chaque côté
JAMBES – pédalez comme en kayak
AVEC LA CHAISE – rameur assis
SUR PLACE – portage, genoux fléchis

Athlétisme

BRAS – ciseaux par-dessus la tête
JAMBES – ciseaux à hauteur de la taille
AVEC LA CHAISE – assis, tendez les bras devant puis sous la chaise
SUR PLACE – sauts Singe sauteur

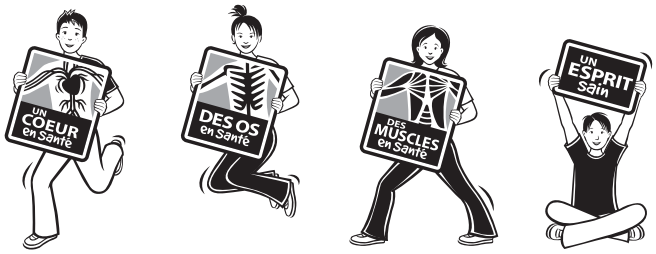
Source : Debbie Keel, instructrice principale d'Écoles en Action ! C.-B.
Voir également les Routines à la p. 37

Action Schools! BC

Jeux dans la cour de récréation

Description : Les jeux dans la cour de récréation sont très actifs, faciles à adapter et les élèves peuvent jouer seuls après en avoir appris les notions fondamentales. Les jeux dans la cour de récréation contribuent au développement des habiletés motrices de base, comme lancer, attraper, balancer, courir; et des habiletés sociales, comme la résolution de conflits entre élèves, la collaboration et l'esprit sportif.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Ballons pour la cour de récréation (dans la trousse Action)
Craies géantes (dans la trousse Action)
Cordes à sauter (dans la trousse Action)
Jetons ou marqueurs
Longues cordes à sauter (4.8m)
Elastique chinois (4.8m)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Peinturez dans la cour asphaltée des jeux colorés (voir ci-après Jeux pour la cour de récréation) ou sortez les élèves dans la cour pour dessiner avec les craies géantes.
- Formez les surveillants de la cour de récréation et les élèves responsables de groupe à diriger les jeux durant la pause et le midi – pour la formation, communiquer avec Action Schools! BC Support Team.
- Formez des groupes entre les jeunes élèves et les plus âgés.
- Laissez l'élève responsable du groupe choisir et animer un jeu issu des ressources faciles à suivre.

APO Planifier une pause active de 10 minutes, 3 fois par jour.

Conseils d'action :

- Assurez-vous que les élèves s'entendent sur les règlements avant le début du jeu.
- Affichez les règlements à l'intérieur dans une fenêtre faisant face à la zone de jeux.
- Formez de petits groupes pour que les élèves jouent davantage et qu'il y ait moins de conflits.

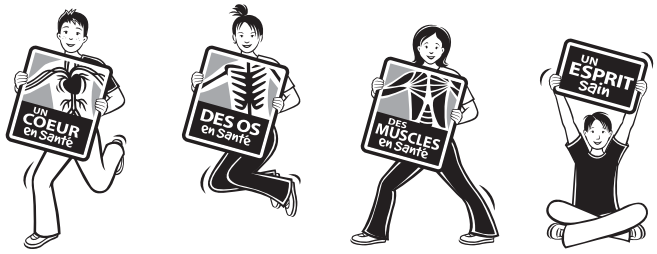
Ressources recommandées :

1. Formation en leadership pour les élèves – Action Schools! BC Support Team, www.actionschoolsbc.ca ou 1.800.565.7727
2. Great Gator Games (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Cours, sinon je vais t'attraper le chat a plus d'un tour dans son sac – plus de 90 variations (dans la trousse Action de la 4e à la 7e année ou se référer au document Action Pages!)
4. Jeux pour la cour de récréation (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. DVD Get Strong 101 – Fun & Games (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
6. Ressources et ateliers sur le leadership dans la cour de récréation (se référer au document Action Pages!)
7. Playground Stencils (se référer au document Action Pages!)
8. Manuel ou video sur Elastique chinois (se référer au document Action Pages!)

Tague

Description : La tague est un jeu facile à organiser et extrêmement actif. Les jeux de tague développent des habiletés liées à la course, à la recherche, à la poursuite, à l'esquive et au toucher. La plupart des jeux de tague nécessitent peu d'équipement, font augmenter rapidement les pulsations cardiaques et sont facilement modifiables pour garantir une belle variété.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Aucun équipement requis

Parmi les options possibles, mentionnons : les dossards, les cônes, les ballons, les drapeaux, les planches à roulettes, les éponges, les cerceaux hula hoops, du ruban, des nouilles de piscine, des épingles à linge

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Enseignez une nouvelle variante chaque semaine.
- Demandez aux élèves de créer leurs propres variantes ou de diriger un nouveau jeu de tague chaque semaine.
- Adaptez les variantes en fonction des derniers films, livres ou émissions de télévision populaires.

APQ Planifier une pause active de 10 minutes à l'extérieur, au retour d'une assemblée d'école, ou 3 fois par jour pour une pause cérébrale.

Conseils d'action :

- Enseignez-leur comment taguer de façon poli, au toucher respectueux.
- Changez souvent d'élève tagueur afin que tout le monde ait son tour.
- Établissez un moment dans la journée ou la semaine réservé à la tague.

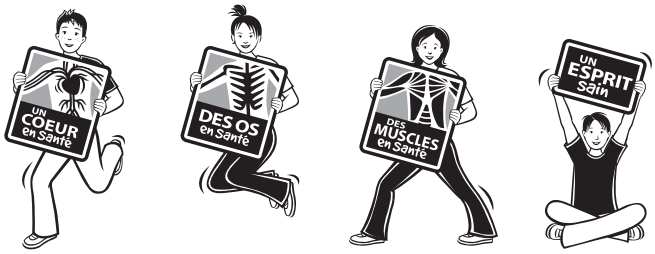
Ressources recommandées :

1. Cours, sinon je vais t'attraper le chat a plus d'un tour dans son sac (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. Great Gator Games (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
3. Zany Activities with Panty Hose, Boxer Shorts and Leotards (se référer au document Action Pages !)
4. Children's Games from Around the World (se référer au document Action Pages !)
5. Snow Fun ! Favourite Canadian Winter Activities (se référer au document Action Pages !)

Circuits dans la cour de récréation

Description : Chaque école peut avoir un circuit unique dans la cour de récréation. Les circuits permettent aux élèves de courir, de sautiller, de bondir, de sauter, de serpenter, de se déplacer latéralement en enjambant ou en passant à travers des éléments de la cour de récréation.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Circuit dans la cour de récréation (remis à l'atelier)
Parmi les options possibles, cerceaux, cordes à sauter, ballons, échelles
DVD : DVD Get Strong 101 (dans la trousse Action) – exemples d'exercices

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Les enseignants se placent à un endroit leur permettant d'observer tous les élèves.
- Les élèves débutent n'importe où dans le circuit et continuent d'avancer jusqu'au signal de fin ou de retour en classe.
- En paires, l'un des partenaires demeure au point de départ pendant que l'autre exécute le circuit. Lorsque le premier partenaire termine le circuit, il tape la main de l'autre qui entreprend à son tour le parcours.
- Introduisez des stations du DVD Get Strong – des mouvements de renforcement et de conditionnement à exécuter durant 30 secondes chacun.
- Permettez aux élèves de créer et de dessiner la carte de leur propre circuit.

APQ Planifier une pause active de 10 minutes, 3 fois par jour.

Conseils d'action :

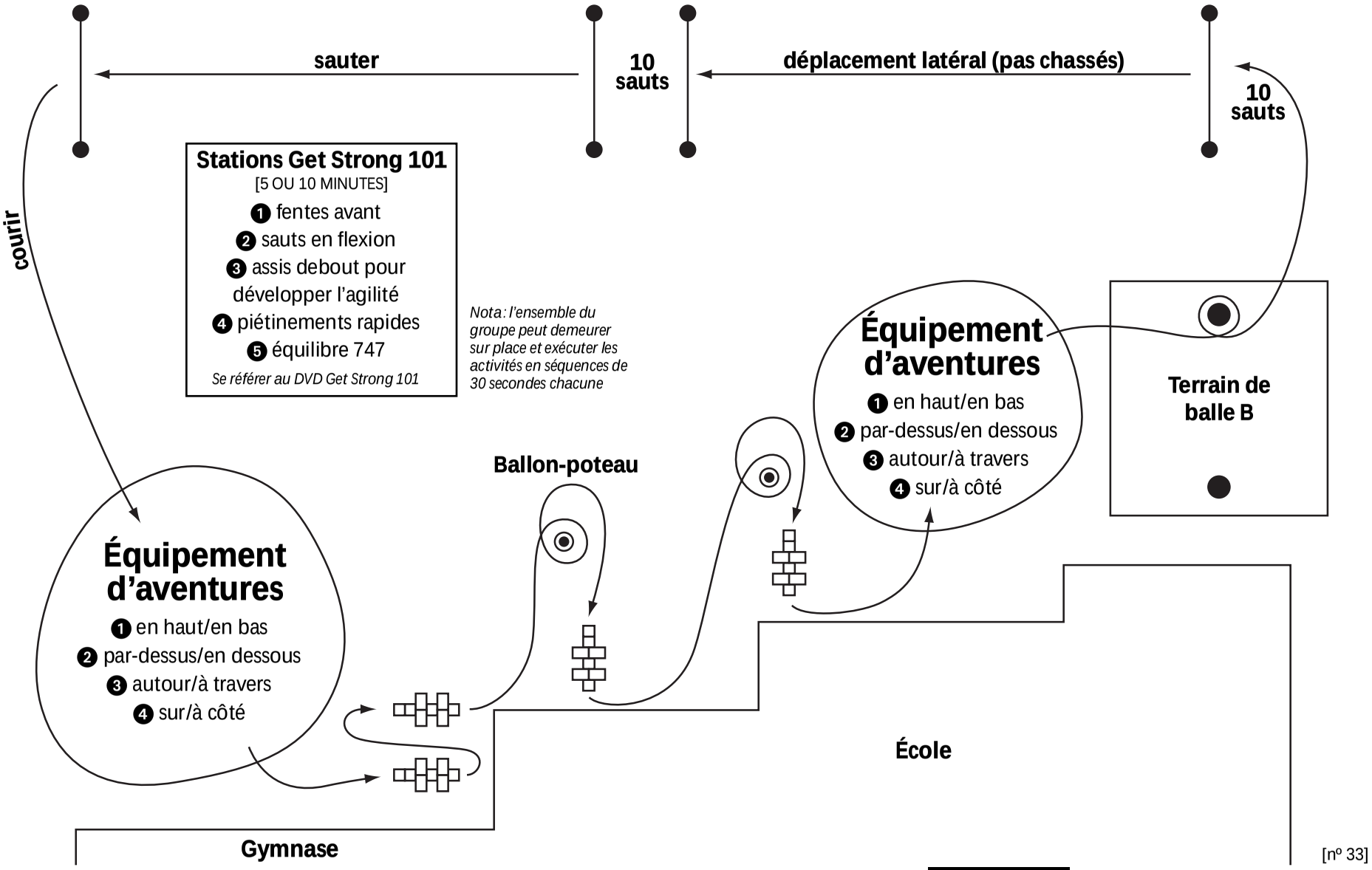
- La première fois, marchez le circuit avec les élèves.
- Affichez la carte du parcours dans la classe ou à l'intérieur dans une fenêtre faisant face à la cour de récréation de sorte que les élèves puissent essayer le circuit avant et après les heures de classe ou durant la récréation et le midi.

Ressources recommandées :

1. Circuit dans la cour de récréation (compris dans le présent document et sur le site www.actionschoolsbc.ca)
2. DVD Get Strong 101 – Sample Workouts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Ever Active… Everywhere, Fitness Frantics, pages 54 à 64 (dans la trousse Action)
4. Ready-to-Use P.E. Activities for Grades 5-6, Fitness Activities, pages 33 à 76 (se référer au document Action Pages!)
5. Station Games : Chapter 4 – Fitness Essentials, pages 63 à 85 (se référer au document Action Pages!)
6. DPA Pages! Outdoor Circuit Stations sur le site www.actionschoolsbc.ca

Action Schools! BC
www.actionschoolsbc.ca
1.800.565.7727

Circuit de la cour de récréation de l'école élémentaire McCammon



[nº 33]

4e à 7e

Des muscles en santé

La force et la souplesse musculaire améliorent l'habileté fonctionnelle et soutiennent un mode de vie actif pour toute la vie. Les exercices d'entraînement musculaire, de saut, de soulèvement et de soutient du poids corporel exercent une pression bénéfique sur les os, contribuant au développement d'os en santé. L'étirement accroît l'amplitude des mouvements et favorise le développement des muscles.

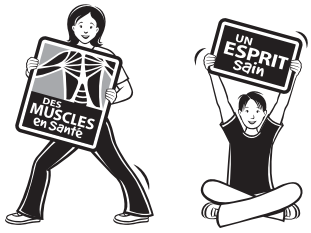
- **Étirements**
- **Renforcement de la préhension**
- **Renforcement et conditionnement 101**
- **Exercices avec les bandes élastiques**

4e à 7e

Étirements

Description : Les étirements augmentent l'amplitude de mouvement et la circulation sanguine au cerveau, contribuent au développement des muscles et réduisent les risques de blessure. Les étirements deviennent une occasion d'apprendre la respiration consciente et la relaxation qui aident à diminuer le stress et à améliorer la conscience de soi et de son corps.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Flexibilité, Musculation

Équipement :

Téléviseur/lecteur DVD (facultatif)
Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action)
DVD : Get Strong 101 – Stretching (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Enseignez la technique et la forme appropriées (revisionnez le DVD sur les étirements et révisez les exercices de l'affiche Étirements de la tête aux pieds).
- Maintenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes. Pour le plaisir, et durant quelques étirements, serrez le hand gripper pour suivre le compte des secondes.
- Disposez l'affiche de sorte que les élèves puissent lire les conseils sur les étirements.
- Demandez aux élèves d'animer à tour de rôle la séance d'étirements.

APQ Combinez à une autre activité (p. ex., 5 ou 10 minutes d'aérobie sur chaise suivi de 5 à 10 minutes d'étirements de la tête aux pieds).

Conseils d'action :

- Faites des échauffements avant les étirements (p. ex., faites des étirements après l'aérobie sur chaise, les séances d'entraînement en classe ou le circuit dans la cour de récréation).
- NE JAMAIS étirer des muscles non échauffés.
- Intégrez les étirements à la routine de la classe.

Ressources recommandées :

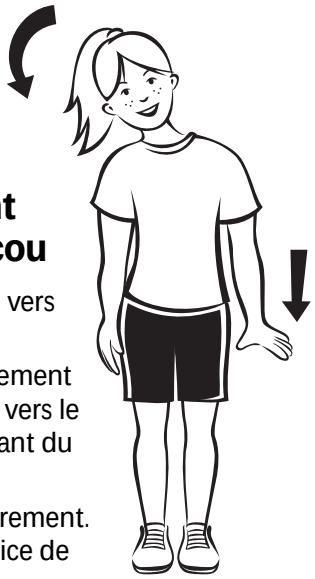
1. Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. DVD Get Strong 101 – Stretching (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. Ateliers Get Strong 101 (se référer au document Action Pages!)
4. DVD 6 Fit Kids' Workouts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. Heart Healthy Kids: Daily In-Class Physical Activities for K-6 (se référer au document Action Pages!)
6. Ready-to-Use P.E. Activities for Grades 5-6 (se référer au document Action Pages!)

Étirements de la tête aux pieds

Les étirements contribuent à rendre le corps détendu et souple, réduisent les risques de blessures et augmentent l'amplitude de mouvement.

Le corps doit être échauffé avant les étirements afin d'obtenir des résultats optimums. Faites une activité de 5 à 10 minutes comprenant un entraînement de groupe, des sauts, un circuit dans la cour de récréation et de la marche ou de la course.

Intégrez les étirements à la routine de la classe. Les étirements doivent être faits en douceur et ne doivent créer aucune douleur. Maintenez les étirements pendant 10 à 30 secondes.

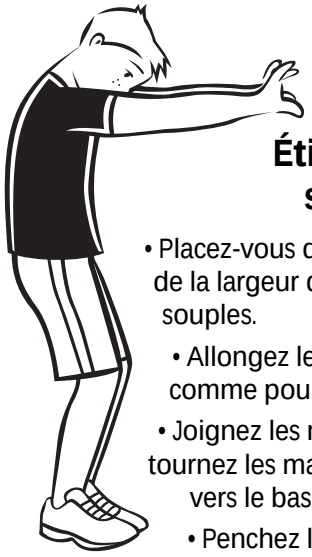


1 Étirement latéral du cou

- Tendez l'oreille vers l'épaule.
- Allongez légèrement le bras opposé vers le bas en l'éloignant du corps.
- Maintenez l'étirement. Refaites l'exercice de l'autre côté.

2 Cercles avec les bras

- Décrivez un cercle avec un bras de l'avant à l'arrière, lentement et de façon contrôlée, tout en gardant le corps immobile. Décrivez cinq cercles avec un bras et ensuite avec l'autre bras, et recommencez cinq autre fois avec les deux bras.
- Décrivez des cercles avec les bras mais en direction opposée. Levez les deux bras vers le ciel et décrivez un cercle vers l'avant avec le bras droit et un cercle vers l'arrière avec le bras gauche. Décrivez cinq cercles et recommencez en inversant les cercles.



3 Étirement de la partie supérieure du dos

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez les deux bras vers l'avant (p. ex., comme pour donner une collade à un arbre).
- Joignez les mains, les pouces vers le haut, et tournez les mains pour faire pointer les pouces vers le bas.
- Penchez la tête comme pour regarder le nombril.
- Arrondissez les épaules.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

4 Étirement de la poitrine

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Étirez la poitrine en ouvrant grand les bras sur le côté.
- Étirez délicatement en tenant les bras derrière les épaules tout en gardant la poitrine droite.
- Allongez les doigts.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

5 Étirement du tronc latéral

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez un bras au-dessus de la tête et appuyez-vous légèrement sur le côté opposé. Soutenez le poids en appuyant légèrement l'autre main sur la jambe.
- Renforcez l'appui jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.
- Maintenez l'étirement et recommencez de l'autre côté.

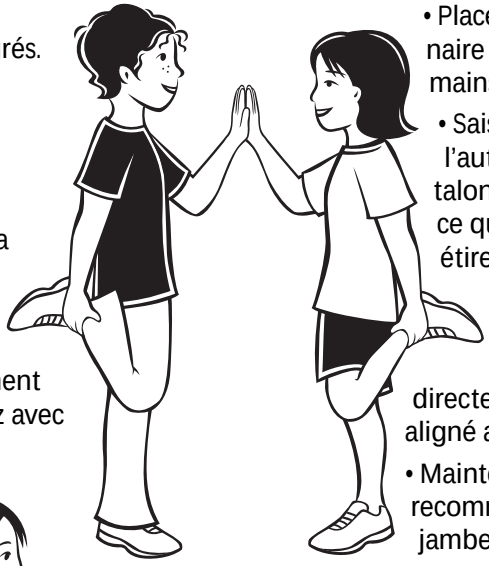
6 Étirement des ischio-jambiers

- Placez-vous devant une chaise les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Placez un pied sur le siège de la chaise et fléchissez légèrement le corps vers l'avant à la hauteur de la taille jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement à l'arrière de la jambe sur la chaise.
- Soutenez le corps en appuyant les deux mains sur la cuisse élevée.
- Gardez les hanches droites.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

7 Étirement de la hanche et des quadriceps

- Faites un pas vers l'avant et fléchissez le genou à 90 degrés.
- Alignez le genou avant et le talon avant.
- Déposez délicatement le genou arrière sur le sol.
- Mettez le poids sur la jambe avant et gardez la poitrine droite.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

8 Étirement des quadriceps et du tibia



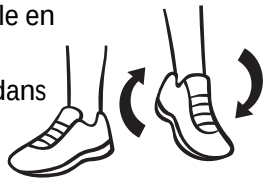
- Placez-vous face à un partenaire et touchez-vous les mains en position ouverte.
- Saisissez la cheville de l'autre main et ramenez le talon vers les fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la cuisse.
- Gardez le corps droit. Le genou fléchi doit pointer directement vers le sol et être aligné avec l'autre genou.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

9 Étirement du mollet

- Mettez les mains sur les hanches et placez un pied devant l'autre.
- Les deux talons doivent reposer sur le sol.
- Fléchissez légèrement le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans le bas de la jambe arrière et dans les deux talons.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

10 Rotation des chevilles

- Placez-vous debout et faites tourner la cheville en pointant le pied.
- Faites dix tours dans une direction et dix tours dans l'autre direction.



- Recommencez avec l'autre pied.

Affiche couleur disponible dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!

Renforcement de la préhension

Description : Les exercices de renforcement de la préhension constituent une façon simple et efficace d'améliorer la force de la prise des mains, de diminuer les blessures dans la cour de récréation et de développer la force nécessaire aux activités impliquant la prise en main d'objets, notamment des bâtons ou des raquettes.

Objectifs santé :

Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité

Équipement :

Les hand grippers – unique d'Écoles en Action ! C.-B. (dans la trousse Action)
Balles anti-stress
Bandes élastiques d'exercice (dans la trousse Action)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Utilisez les hand grippers durant l'épellation ou l'étude des mots de vocabulaire, la récitation des tables de multiplication ou de poèmes, le chant ou la lecture silencieuse.
- Serrez au rythme de la musique.
- Jouez au jeu « buzz » : commencez à compter à un, chaque fois que le chiffre sept ou un multiple de sept est compté, changez de main et dites « buzz » au lieu du nombre.
- Serrez tout en regardant un DVD; changez de main à chaque réplique des acteurs ou aux changements de scène.

APQ Prenez une pause action de 10 minutes en plaçant les élèves en groupe de 2 avec un hand gripper et une bande élastique – un élève utilise le hand gripper et l'autre performe un exercice avec la bande élastique, puis changer.

Conseils d'action :

- Serrez et maintenez serré jusqu'au compte de 10 et répétez trois fois.
- Serrez rapidement durant trois séries de 10, puis augmentez le nombre.
- Serrez lentement durant trois séries de 10, puis augmentez le nombre.
- Laissez de côté la routine et demandez aux élèves de serrer jusqu'à ce qu'ils n'en puissent plus!

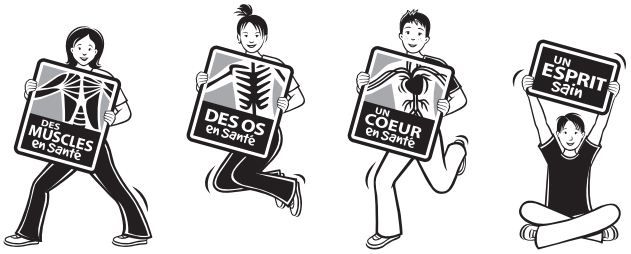
Ressources recommandées :

1. Exercices avec les bandes élastiques (dans le présent document)
2. Renforcement de la préhension (dans le présent document)

Renforcement et conditionnement 101

Description : Les mouvements de renforcement et de conditionnement visent à renforcer le corps, à procurer rapidement une sensation de bien être et à se sentir bien ! Ces séances d'exercices efficaces peuvent être dirigées par l'enseignant ou les élèves et sont conçues pour la classe, le gymnase, la salle polyvalente ou l'extérieur.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action)
Ruban, cerceaux hula hoops – pour former une échelle au sol
Téléviseur/lecteur DVD
Montre chronomètre (ou montre ou horloge)
DVD : Get Strong 101
Get Strong 101 Circuit Stations

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Choisissez une routine comptant de cinq à dix mouvements de renforcement. Demandez aux élèves de revisionner le DVD et de pratiquer ces mouvements dans le but de maîtriser les techniques appropriées. Débutez par une durée de 10 secondes pour chaque activité pour atteindre graduellement une durée de 30 secondes.
- Formez un groupe d'élèves choisis d'avance pour diriger les élèves tout au long des mouvements. Utilisez ce groupe de responsables pour diriger les séances dans d'autres classes.
- Enseignez les techniques appropriées pour chaque mouvements de renforcement dans les cours d'éducation physique.
- Intégrez les mouvements de renforcement dans un circuit dans la cour de récréation ou dans le gymnase.
- Assurez la variété en introduisant progressivement de nouveaux mouvements jusqu'à ce que les 101 mouvements aient été introduits.

APQ Des séances d'entraînement 5, 10 ou 15 minutes peuvent être menées dans la classe, le gymnase, la salle polyvalente ou à l'extérieur – avant, durant ou après les heures de classe (voir les séances d'entraînement dans le présent document).

Conseils d'action :

- Veillez à ce que les élèves portent des chaussures appropriées.
- Révisez les exercices avec les bandes élastiques (sur le DVD Get Strong 101) et intégrez-en certains à votre circuit d'exercices.
- Suivez la routine d'exercices à l'aide de l'affiche Étirements de la tête aux pieds.

Ressources recommandées :

1. DVD Get Strong 101 – Sample Workouts (dans le présent document, dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)
2. Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages !)

Séances d'entraînement du DVD Get Strong 101

Ces six séances d'entraînement sont idéales pour la salle de classe, le gymnase, la salle polyvalente ou l'extérieur. Les séances d'entraînement d'une durée de cinq, 10 et 15 minutes ont été conçues pour de petits ou de grands espaces. Toutes les séances comprennent des exercices de 30 secondes (:30) à répéter. Utilisez ces séances pour débuter puis concevez-en de nouvelles. Après chaque séance d'entraînement, effectuez tout le programme d'étirements présenté dans le DVD ou sur l'affiche Étirements de la tête aux pieds.

Séances d'entraînement pour petits espaces

CINQ MINUTES

1. Bas du corps : écart avant (lunge) sur place (jambe gauche) :30
2. Rapidité : piétinements rapides en croisé :30
3. Tronc et abdominaux : assis au sol, dos droit, rotation du tronc avec ballon :30
4. Tronc supérieur : extensions des bras (au choix) :30
5. Rapidité : piétinements rapides :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 5 avec la jambe droite devant pour la fente avant sur place

DIX MINUTES

1. Équilibre : 747 (jambe gauche) :30
2. Bas du corps : sauts en position accroupie (squat) :30
3. Agilité : assis-debout :30
4. Rapidité : piétinements rapides :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 4 avec la jambe droite pour l'exercice 747, REPOS :30

5. Tronc supérieur : extensions des bras (au choix) :30
6. Tronc supérieur : traction à un bras avec un partenaire :30
7. Rapidité : alternez rapidement pied et bras opposé devant en piétinant :30
8. Tronc et abdominaux : position de la table :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 5 à 8

QUINZE MINUTES

1. Équilibre : karaté kid :30
2. Bandes élastiques : flexion des jambes (squat) :30
3. Agilité : assis-debout :30
4. Rapidité : piétinements rapides en croisé :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 4, REPOS :30

5. Tronc supérieur : extensions des bras (au choix) :30
6. Bandes élastiques : largeur d'épaules, bras en extension, abaissez derrière la nuque :30
7. Rapidité : piétinements rapides :30
8. Tronc et abdominaux : assis au sol, dos droit, rotation du tronc avec ballon :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 5 à 8, REPOS :30

9. Bandes élastiques : extension à gauche :30
10. Bandes élastiques : extension à droite :30
11. Tronc et abdominaux : extension des bras au sol, dos droit sur la pointe des pieds, ramenez le genou plié pour le passer en torsion sous le corps; alternez :30
12. Bandes élastiques : rameur assis :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 9 à 12

Séances d'entraînement pour grands espaces

CINQ MINUTES

1. Bas du corps : écart avant (lunge) avec déplacement :30
2. Bas du corps : sautillements genoux fléchis (squat) :30
3. Vitesse : course avec élévation rapide des bras et des genoux :30
4. Agilité : couché-debout :30
5. Tronc et abdominaux : debout, genoux fléchis, poussée du ballon avec un partenaire :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 5

DIX MINUTES

1. Bas du corps : écart avant (lunge) en trois points :30
2. Vitesse : piétinements rapides, échelle :30
3. Bas du corps : flexion (squat) sur la jambe gauche :30
4. Bas du corps : flexion (squat) sur la jambe droite :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 4, REPOS :30

5. Agilité : ballon entre les pieds au sol, soulevez avec vigueur le ballon vers l'arrière et attrapez :30
6. Bas du corps : flexion (squat) et rotation sumo :30
7. Vitesse : debout, balancement rapide des bras pliés :30
8. Équilibre : debout sur une jambe, écrivez votre nom :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 5 à 8

QUINZE MINUTES

1. Agilité : échelle, pieds à l'intérieur en alternance puis faire un pas devant et répétez le mouvement :30
2. Bas du corps : flexion (squat) et rotation sumo :30
3. Rapidité : piétinements rapides au-dessus d'une ligne :30
4. Vitesse : course, talons aux fesses :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 1 à 4, REPOS :30

5. Tronc supérieur : extensions des bras au sol avec ballon, transfert d'une main à l'autre :30
6. Bas du corps : genoux fléchis (squat), sauts sur place :30
7. Bas du corps : debout sur la jambe gauche, bras en extension au-dessus de la tête avec ballon, portez lentement le ballon sur le pied gauche :30
8. Bas du corps : debout sur la jambe droite, bras en extension au-dessus de la tête avec ballon, portez lentement le ballon sur le pied droit :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 5 à 8, REPOS :30

9. Tronc et abdominaux : position de la table :30
10. Ensemble du corps : genoux fléchis, lancez un ballon lourd en hauteur en étirant tout le corps :30
11. Équilibre : 747, jambe gauche :30
12. Équilibre : 747, jambe droite :30

RÉPÉTEZ LES ÉTAPES de 9 à 12

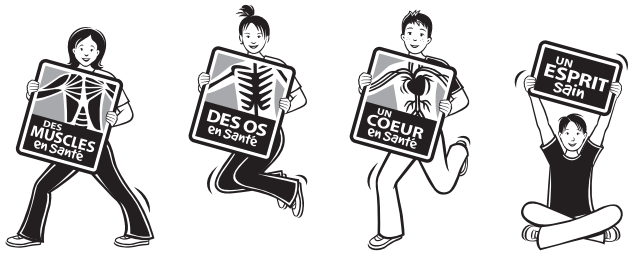
Adapté de : DVD Get Strong 101 (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
Affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)

Action Schools! BC

Exercices avec les bandes élastiques

Description : L'entraînement avec résistance à l'aide des bandes élastiques s'avère un moyen excellent d'améliorer la condition physique des muscles, ce qui comprend le renforcement, l'endurance, la puissance et la souplesse des muscles.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Bandes élastiques d'exercice (dans la trousse Action)
(rouges pour les élèves de la 4e à la 7e année; vertes ou bleues pour les élèves de la 7e à la 9e année)

Téléviseur/lecteur DVD/CD
DVD : Get Strong 101 – Bands
Musique : au rythme lent

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Révisez les conseils de sécurité fournis.
- Les élèves qui sont allergiques au latex ne doivent pas utiliser les élastiques – demandez-leur s'ils sont autorisés à jouer avec des ballons de fête.
- Revisionnez les exercices avec bandes élastiques du DVD Get Strong 101 – Bands.
- Essayez les routines recommandées dans le présent document puis introduisez graduellement les bandes élastiques à d'autres séances d'entraînement, au gymnase ou aux circuits dans la cour de récréation.
- Les bandes élastiques peuvent être utilisées dans la salle de classe, mais également servir de station dans le cadre d'un circuit au gymnase ou à l'extérieur.

APQ Combinez 5 ou 10 minutes de routine avec bandes élastiques avec 5 ou 10 minutes d'aérobie sur chaise, de sauts à la corde ou de séances d'entraînement du DVD Get Strong 101.

Conseils d'action :

- Enseignez le concept des répétitions et des séries dans une routine.
- Pour prolonger la durée de vie des bandes élastiques, tenez-les éloignées de la lumière du soleil et rafraîchissez les bandes élastiques au moyen de poudre de talc ou de fécule de maïs lorsqu'elles deviennent collantes.
- Combinez les bandes élastiques avec celles d'autres trousses Action afin de former des ensembles pour la classe et faites la rotation parmi les classes.

Ressources recommandées :

1. DVD Get Strong 101 – Bands (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
2. Atelier Get Strong 101 (Action Schools! BC Support Team ou se référer au document Action Pages!)

Conseils de sécurité pour les exercices avec les bandes élastiques

Ressource recommandée :
Revisionnez le DVD Get Strong 101 pour apprendre la technique et la forme appropriées.

Conseils de sécurité AVANT d'utiliser les bandes élastiques :

1. Vérifiez s'il y a des allergies au latex. Il est possible de se procurer des bandes élastiques sans latex*.
2. Effectuez les exercices dans un endroit sûr.
3. Cachez ou retirez les bijoux et les ceintures larges.
4. Rangez les bandes élastiques loin des sources de chaleur ou de la lumière directe du soleil.
5. Veillez à ce que chacun dispose de suffisamment d'espace pour effectuer les exercices.
6. Retirez les cailloux des semelles qui pourraient déchirer les bandes élastiques.

Conseils de sécurité PENDANT que vous utilisez les bandes élastiques :

1. Tenez les bandes élastiques éloignées des cheveux non attachés.
2. Ajustez la longueur de la bande élastique jusqu'à ressentir une certaine tension lorsque les deux mains se rapprochent ou s'éloignent.
3. Effectuez tous les exercices de façon lente et contrôlée tout au long du mouvement. Faites jouer de la musique au rythme lent.
4. Maintenez la position finale de chaque exercice jusqu'au compte de deux puis ramenez lentement la bande élastique à sa position de départ.
5. Encouragez les élèves à respirer avec régularité.
6. Mettez l'accent sur la forme, la technique et la bonne position :
   a. assis : s'asseoir sur une chaise avec les genoux à 90 degrés, dos droit et muscles abdominaux (estomac) contractés;
   b. debout : debout, pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, dos droit et muscles abdominaux contractés.
7. Encouragez les élèves à travailler en fonction de leurs propres niveaux. Évitez la compétition et la comparaison.

**Fournisseur d'équipement : School Specialty Sportime, 1.800.775.7478 ou www.schoolspecialty.ca/sportime*

Routines d'exercices avec les bandes élastiques

Rappels

• Effectuez une série de cinq à 10 répétitions pour chaque exercice ou répétez l'exercice durant 30 secondes.

• S'il y a lieu, répétez des deux côtés du corps.

• Insistez sur le mouvement lent et contrôlé selon la technique et la forme appropriées.

Routines recommandées

1 – Élévations folles

Extension devant aux épaules (assis ou debout)
Extension latérale aux épaules (assis ou debout)
Flexion des Jambes (squat)

2 – Tir en puissance

Flexion des biceps (assis ou debout)
Extension des triceps (assis ou debout)
Rameur assis

3 – Pression ferme

Développé des pectoraux (assis ou debout)
Extension des pectoraux (assis ou debout)
Largeur d'épaules, bras en extension, abaissez derrière la nuque (assis ou debout)

Se référer aux séances d'exercices du DVD Get Strong 101 pour l'intégration des bandes élastiques aux autres routines de renforcement et de conditionnement.

Action Schools! BC

Un esprit sain

Les enfants actifs et en santé apprenent mieux. Le mouvement sert à énergiser et à activer le corps, à améliorer la concentration et à développer le cerveau. Les activités physiques aident à l'acquisition des habiletés motrices fondamentales et à favoriser les interactions sociales positives, ce qui accroît le sentiment de compétence de l'élève et son estime de soi.

« Ce qui nous fait bouger est également ce qui nous fait réfléchir. Certains types d'exercices peuvent provoquer des modifications chimiques qui rendent notre cerveau plus fort, en meilleure santé et plus heureux. Un cerveau en meilleure santé est un cerveau plus apte à réfléchir, à se rappeler et à apprendre. » [Traduction]

Dr J. Ratey, *The User's Guide to the Brain,* 2001.

• Pauses actives – Musique et mouvement

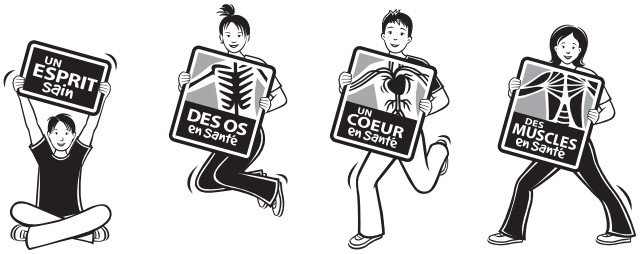
• Activation cérébrale

• Stimulation de la concentration

Pauses actives – Musique et mouvement

Description : De courtes pauses en mouvement activent le cœur et délient les muscles. De plus, lorsqu'elles se passent au son de la musique, elles développent les habiletés liées à la coordination, au rythme, à la mise en séquence et à l'écoute. Les pauses d'activité physique fréquentes sont bénéfiques à tous les élèves.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Flexibilité, Musculation

Équipement :

Téléviseur/Lecteur DVD
DVD : 65 Energy Blasts
Balles, les hand grippers, sacs de fèves ou tout autre article à lancer
Eau (bouteilles sur les bureaux)
Montre chronomètre (facultatif)

Suggestions pour la mise en œuvre :

- Utilisez les exercices d'activation cérébrale et de stimulation de la concentration (dans le présent document) ou de danse cérébrale (se référer à la section de la maternelle à la 3e année) afin de stimuler le cerveau ou pour abaisser le niveau de stress avant un examen ou les leçons.
- Jouez au jeu de la balle silencieuse : combien de fois un article peut-il être lancé à un autre élève sans parler?

APQ

Utilisez une pause active de 10 minutes pour débuter la journée ou regagner l'attention des élèves après le travail à l'ordinateur, avant les performances ou pour vous réénergiser tout au long de la journée (p. ex., aérobie sur chaise, Energy Blasts, les hand grippers, bandes élastiques).

Ressources recommandées :

1. Activation cérébrale et Stimulation de la concentration (dans le présent document)
2. DVD 65 Energy Blasts et DVD 6 Fit Kids' Workouts (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
3. DVD et affiche BrainDance (dans la trousse Action m à 3e année ou se référer au document Action Pages!)
4. Ever Active… Everywhere (dans la trousse Action ou se référer au document Action Pages!)
5. Learning with the Body in Mind (se référer au document Action Pages!)
6. Brain Gym Resources (se référer au document Action Pages!)
7. CD Movin' Music for DPA (se référer au document Action Pages!)

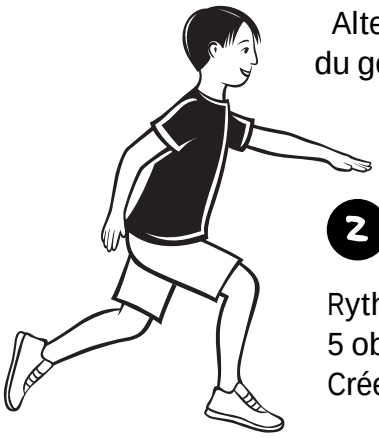
Activation cérébrale

Allouez 30 secondes pour les activités 1 à 6 et répétez 3 fois.
Puis allouez 60 secondes pour les activités 7 et 8.

Action Schools! BC

1 Cueillir des pommes

Rythme rapide; respiration rapide. Debout, sur place, élevez la main vers ciel. Alternez l'élévation de la main gauche et du genou droit; puis l'élévation de la main droite et du genou gauche.

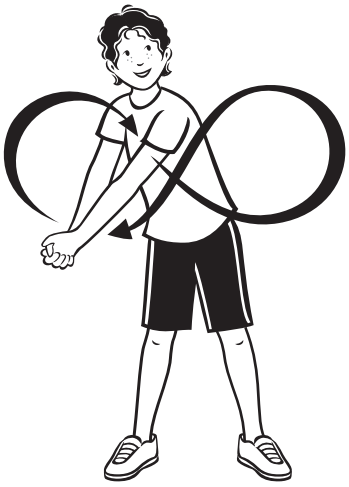


2 Chasse au trésor «Cours et touche»

Rythme rapide. Trouvez et touchez 5 objets (couleurs, emplacements, etc.). Créez des variantes sur le thème.

3 Croisé-latéral

Rythme modéré; respiration lente et profonde. Debout sur place, touchez les coudes opposés, puis les épaules, les genoux, les chevilles et les hanches. Créez des variantes (p. ex., coudes aux genoux ou main au pied par derrière).



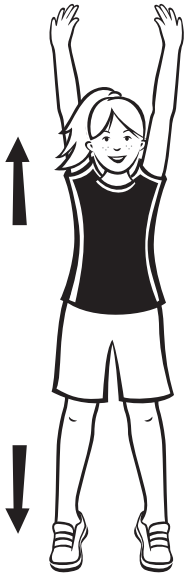
4 En tournée

Debout sur place; respiration lente et profonde. Joignez les mains devant; élevez les bras vers la gauche et la droite, de haut en bas, de façon à former une figure en forme de huit.

Adapté avec la permission de E. Jensen, Learning with the Body in Mind, 2000.

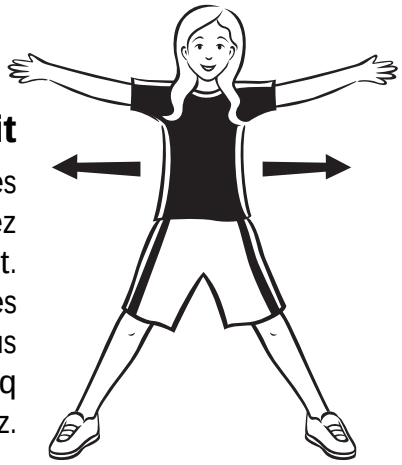
Stimulation de la concentration

Action Schools! BC



5 Gratte-ciel

Debout sur place; respiration lente et profonde. Étirez-vous doucement vers le haut. Élevez d'abord les bras, puis étirez-vous en vous élevant sur la pointe des pieds. Maintenez la pose durant cinq secondes puis relâchez.



6 Ouverture d'esprit

Debout sur place avec les jambes écartées le plus possible; respirez lentement et profondément. Étirez lentement les bras vers les côtés; arquez le dos, étirez-vous et maintenez la pose durant cinq secondes, puis relâchez.

7 Activation de la circulation

Assis, jambes écartées devant dans une position relâchée. En utilisant les deux mains, faites un massage en douceur des yeux, des oreilles et du front. Inspirez et expirez en prenant des respirations lentes et profondes.

8 Méditation

Assis, jambes croisées et mains jointes. Inspirez et expirez lentement.

Adapté avec la permission de E. Jensen, Learning with the Body in Mind, 2000.

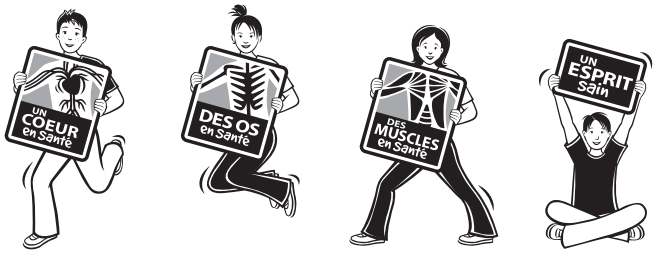
Activités de marche et de course

- **Programmes de podomètre**
- **Club des kilomètres**
- **Club des espadrilles**

Programmes de podomètre

Description : Le podomètre compte le nombre de pas que fait une personne. En faisant le suivi de leurs pas, les élèves peuvent savoir combien de mouvements ils effectuent durant une journée dans le cadre de toutes leurs activités. Le podomètre peut servir à aider les élèves à se fixer et à atteindre des objectifs relatifs à l'activité physique. Le podomètre est un outil simple, peu coûteux, léger et peu encombrant servant à évaluer les mouvements, et les élèves le trouveront facile à utiliser et à interpréter.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :
Podomètre (communiquer avec les fournisseurs d'équipement)
(se référer au document Action Pages !)
– Achetez un ensemble pour la classe pour le partager avec le reste de l'école

Suggestions pour la mise en œuvre :
- Chaque podomètre renferme un mécanisme qui comprend un bras suspendu, comme un pendule dans une horloge. Pour fonctionner adéquatement, le bras du podomètre doit se trouver en position verticale; par conséquent, le podomètre doit être porté à la verticale, pincé à la taille. Faites ce simple test pour vous assurer que le podomètre est bien placé :
  – ouvrez le boîtier du podomètre et remettez le compteur à 0, puis refermez-le doucement;
  – faites une vingtaine de pas normaux;
  – ouvrez le boîtier et regardez combien de pas ont été enregistrés;
  – si l'afficheur indique 20 (ou près de 20), le podomètre est bien placé à la taille; sinon, essayez à nouveau.
- Faites un graphique des pas durant le cours de mathématique.

APQ Laissez les élèves porter le podomètre pendant l'école, sauf en éducation physique, pour déterminer combien de pas sont requis pour obtenir 30 minutes d'APQ.

Conseils d'action :
- Les enfants âgés entre 6 et 12 ans font en moyenne entre 11 000 et 15 000 pas par jour.
- Les adultes devraient viser un objectif de 10 000 pas chaque jour.
- Débutez l'activité avec les plus jeunes de l'école; indiquez sur un graphique le nombre de leurs pas. Poursuivez avec les classes intermédiaires pour finir avec le personnel de l'école. Quelle distance l'école a-t-elle parcourue?
- Il n'est pas recommandé de laisser les élèves apporter les podomètres à la maison.

Ressources recommandées :
1. Manuel, DVD et site Web Step into Action Pedometer Teacher's Resource (dans la trousse Action pour école intermédiaire ou se référer au document Action Pages !)
2. ActNow BC et 2010 Legacies Now – www.activitychallenge.ca (se référer au document Action Pages !)
3. StepsCount Teacher and Pedometer Toolkit (se référer au document Action Pages !)

Journal de podomètre

Qu'est-ce que le journal de podomètre Écoles en Action ! C.-B. ?

Journal qui sert à faire le suivi des pas pendant une semaine.

Qu'est-ce qu'un podomètre ?

Un podomètre compte le nombre de pas effectués tout au long de la journée. Il n'indique pas la distance parcourue.

Que faut-il enregistrer ?

Inscrivez dans le journal le nombre de pas indiqué par le podomètre. Réinitialisez le podomètre à la fin de chaque journée.

Quelle est la façon de réinitialiser le podomètre ?

Ouvrez le boîtier du podomètre, INSCRIVEZ LE NOMBRE DE PAS INDIQUÉ, puis appuyez sur le bouton de remise à zéro.

Action Schools! BC

Journal de podomètre

Ce journal appartient à : _____

Date : _____

Année scolaire : _____ **Enseignant(e) :** _____

École : _____

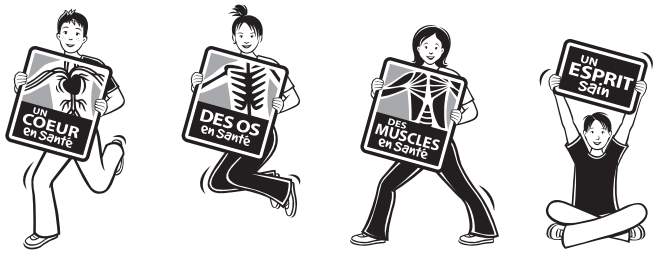
N° de podomètre : _____

Jour	1	2	3	4	5
Inscrire le nombre de pas	Nombre de pas : Remettre à zéro	Nombre de pas : Remettre à zéro	Nombre de pas : Remettre à zéro	Nombre de pas : Remettre à zéro	Nombre de pas : Remettre à zéro

Club des kilomètres

Description : Un club des kilomètres offre aux élèves une possibilité d'améliorer leur condition physique et d'acquérir de saines habitudes pour toute la vie. Un tel club contribue à rendre les écoles plus en santé puisque les élèves, le personnel enseignant, les administrateurs, les parents et les bénévoles participent ensemble à une activité physique sécuritaire et d'intégration.

Objectifs santé :



Résultats d'apprentissage : voir la p. 64

Activité Physique Quotidienne (APQ) : Endurance, Musculation

Équipement :
Varie selon le type de club

Suggestions pour la mise en œuvre :
Voir la section Idées pour lancer un club des kilomètres à la page suivante.

APQ Faites marcher ou courir les élèves pendant au moins 10 minutes.

Conseils d'action :
Voir la section Idées pour lancer un club des kilomètres à la page suivante.

Ressources recommandées :

1. Idées pour lancer un club des kilomètres (dans le présent document)
2. Ever Active… Everywhere, Walking Wellness, pages 39 à 44 (dans la trousse Action de la 4e à la 7e année)
3. Jeux M-3 (dans la trousse Action m à 3e année ou se référer au document Action Pages !)
4. Exercices Déguisés-2 (dans la trousse Action m à la 3e année ou se référer au document Action Pages !)
5. Healthy Opportunities for Preschoolers and Primary : World Records (dans la trousse Action m à la 3e année ou se référer au document Action Pages !)

Idées pour lancer un club des kilomètres

Action Schools! BC

Lancer un club des kilomètres est simple, valorisant et amusant. Vous trouverez ici tous les renseignements qu'il vous faut pour lancer votre propre club des kilomètres, ainsi que des exemples qui ont été mis en œuvre et ont remporté un franc succès.

Qui ?

- Avec peu de préparation, toute personne est apte à coordonner un club des kilomètres.
- Recrutez des bénévoles pour vous aider à la supervision – personnel de l'école, membres de la famille ou élèves plus âgés.

Quand ?

- À l'automne ou au printemps.
- Avant, durant ou après les heures de classe, à l'heure du midi et/ou durant la récréation.
- Inscrivez la durée : 30 minutes, trois fois par semaine durant six à huit semaines (p. ex., les lundis, mercredis et vendredis).
- Inscrivez la distance parcourue : de un à trois kilomètres par jour durant six à huit semaines (p. ex., neuf tours de la cour de récréation équivalent à trois kilomètres).

Équipement

- Chronomètre
- Billets
- Journal de bord
- Ruban à mesurer, roue de mesure ou podomètre
- Graphique, journal pour la classe ou l'école

Définir le parcours

- Définissez un parcours circulaire qui facilite la supervision de tous les participants en tout temps.
- À l'aide du ruban à mesurer, de la roue de mesure ou du podomètre, calculez la distance d'un tour du parcours.
- Idées de parcours : piste de course ou terrain extérieurs, trottoir entourant l'école.

Tenue d'un journal

- Consignez la distance parcourue ou le temps nécessaire pour l'activité.
- Demandez à un bénévole de se tenir à la ligne de départ ou d'arrivée pour remettre un billet aux élèves à chaque fois qu'ils terminent un tour complet.
- Après 30 minutes, comptez les billets de chaque élève et inscrivez le nombre dans un journal de bord.
- Demandez aux parents de surveiller le nombre de tours et de les valider auprès des enseignants.

Modifications :

- Variez la longueur, la forme ou la direction du parcours.
- Variez le mode de déplacement à l'occasion d'un tour ou d'une partie d'un tour de piste, par exemple, sautillement, marche, déplacement latéral, etc.
- Courez avec un partenaire, un groupe ou toute la classe.
- Intégrez des relais.
- Prenez une pause pour jouer durant laquelle les participants s'adonnent à des jeux actifs, par exemple, faire deux tours puis jouer à la tague.
- Intégrez un thème, comme l'Halloween, ou un événement spécial comme la marche Terry Fox, à titre d'activité de clôture.

Idées de club des kilomètres en action !

- **Club des espadrilles des Écoles en Action ! C.-B.**
  Chaque fois qu'un élève accomplit un nombre déterminé de minutes (ex., cinq, 10, 30) d'activité physique en plus de l'éducation physique planifiée, que ce soit en classe, avant ou après les heures de classe, à la maison ou avec sa famille ou des amis, il colorie une section de la chaussure de course. Après un certain nombre d'heures totales d'activité physique, la chaussure est entièrement coloriée et peut être affichée sur les murs de la classe ou de l'école.
  Ressources fournies : Logo et chaussures à colorier du club des espadrilles

- **Réunion du personnel en marchant**
  Toute l'école ou des groupes de classes marchent – les élèves dans un sens et le personnel dans l'autre. Supervisez les élèves tout en marchant et en discutant avec vos collègues.

- **Club des 25 kilomètres**
  Dessinez une chenille (ou tout autre personnage approprié) doté de 25 segments de corps. Chaque fois qu'un élève effectue un kilomètre de marche, il colorie un segment du corps. Lorsque la chenille est entièrement coloriée, l'élève fait partie du club des 25 kilomètres.

- **Le tour du monde**
  Commencez par choisir une province ou un pays que les enfants aimeraient « visiter ». Les jeunes marchent, courent ou circulent à vélo autour d'une piste ou d'un terrain et enregistrent la distance parcourue. Faites le suivi du kilométrage total parcouru par chaque classe et l'ensemble de l'école et reportez la distance sur une carte.

- **Méga-marathon**
  Le méga-marathon débute par l'école tout entière qui effectue une course ou une marche de trois kilomètres. Durant six semaines, les élèves illustrent sur un graphique la distance qu'ils ont parcourue à la course, à la marche ou à vélo. À la fin des six semaines, les élèves refont ensemble une course ou une marche de trois kilomètres et on souligne les distances parcourues. Des rubans sont remis aux élèves qui ont réussi le marathon élite (42,2 km) et le demi-marathon des maîtres (21,1 km).
  Source : École élémentaire James Thompson, DS nº 38

- **La course à la Coupe**

  Les élèves doivent parcourir à la marche, à la course ou à vélo une distance prédéterminée sur un parcours défini représentant la distance entre les 16 villes des équipes participant aux éliminatoires de la Ligue nationale de hockey (LNH). Chaque fois qu'il effectue un tour, l'élève reçoit une estampe sur sa carte et à chaque 20 tours ou 8 000 mètres, il reçoit une carte aux couleurs d'une ville de la LNH. Ces cartes peuvent être insérées dans un porte-cartes d'identité. Le but est que chaque élève recueille toutes les 16 cartes (16 équipes s'opposent au départ dans la ronde éliminatoire de la LNH) et effectue les 320 kilomètres. Appliquez cette idée à d'autres sports ou activités (p. ex., les Jeux olympiques).
  Source : École élémentaire Robert J.Tait, DS nº 38

Pratiques exemplaires :

- *Échauffement et récupération :* Mettez l'accent sur les périodes d'échauffement et de récupération qui sont de bonnes habitudes à prendre pour un participant à un club des kilomètres. Les jeux de tague (dans la trousse Action) constituent un excellent moyen de se mettre en action, particulièrement pour les jeunes enfants. L'affiche Étirements de la tête aux pieds (dans la trousse Action) illustre 10 étirements à effectuer après échauffement.
- *Sécurité :* Marchez avec le groupe la première fois afin que tout le monde comprenne bien le parcours et pour s'assurer qu'il est sécuritaire. Les bénévoles doivent pouvoir observer les participants en tout temps. Adoptez un système de surveillance mutuelle pour assurer que les participants ne courent jamais seuls.
- *Enseignez le rythme aux élèves de l'école primaire :*
  - les enfants d'âge primaire ont tendance à courir très vite pendant un bref moment puis à s'arrêter. Montrez-leur les différentes vitesses de course : le sprint, la course rapide, à petite allure et la marche;
  - les enfants d'âge primaire se fatiguent rapidement et récupèrent tout aussi vite. Encouragez-les à parcourir la distance en employant trois rythmes différents : course rapide, à petite allure et marche;
  - demandez à un élève plus âgé de jouer le rôle du guide déterminant le rythme; les jeunes doivent le suivre sans le dépasser;
  - les élèves peuvent également courir/marcher/courir à petite allure avec un partenaire, l'un suivant l'autre; le leader impose le rythme, et ce rôle peut être alterné à des points déterminés (cônes, marqueurs, points de repère ou tours) ou les élèves peuvent changer de rôle à leur gré.
- *Vêtements :* Avisez les participants qu'ils doivent toujours tenir compte des conditions météorologiques et de la température en choisissant leurs vêtements. Il est recommandé de porter plusieurs couches. Les chaussures de course avec lacets bien attachés sont requises.
- *Nutrition et hydratation :* Saisissez l'occasion pour éduquer les participants et les parents au sujet de l'importance de la bonne nutrition. Encouragez les participants à boire des liquides appropriés avant, durant et après l'activité physique.
- *Établissez des objectifs :* Des objectifs individuels ou de groupe, réalistes et atteignables, contribuent à entretenir l'enthousiasme et la motivation chez les participants. De tels objectifs favorisent également un sentiment de réalisation, l'esprit scolaire et inspirent les participants à établir de nouveaux objectifs pour le prochain club des kilomètres.

Action Schools! BC

Club des espadrilles d'Écoles en Action ! C.-B.

Façon d'utiliser le journal du Club des espadrilles d'Écoles en Action ! C.-B.

1. Utilisez le journal du club pour faire le suivi des activités réalisées en classe (à l'exception des cours de gymnastique ou d'éducation physique planifiée) et de celles que vous faites individuellement chaque jour.
2. Lisez la liste des activités physiques ci-dessous et inscrivez un « X » dans la case des activités que vous pensez pouvoir effectuer durant la période réservée au club des espadrilles. Jetez des idées pour toutes les activités qui ne figurent pas sur la liste. Si vous pensez faire cette activité – ajoutez-la à la fin de la liste dans la section « Autre ».
3. Soyez actif ! N'oubliez pas de respecter les consignes de sécurité (p. ex., de porter le casque et l'équipement de protection approprié) et amusez-vous!
4. Indiquez chaque période de cinq minutes (ou toute durée prédéterminée) d'activité physique dans le journal des minutes d'action fourni en encerclant, en coloriant ou en faisant un « X » à l'intérieur d'une case.
5. Pour chaque période de 30 minutes (ou toute durée prédéterminée) d'activité physique pratiquée, coloriez une section de votre chaussure.
6. Lorsque vous avez accompli toutes les minutes (WOW!) d'activité dans le journal du club, remettez-le à votre enseignant pour qu'il l'estampe. Au même moment, vous devriez également avoir terminé de colorier votre espadrille ! Votre enseignant affichera votre dessin pour que tous puissent le voir.

Activités physiques du club des espadrilles :

- ☐ Badminton
- ☐ Base-ball/Softball
- ☐ Basket-ball
- ☐ Cyclisme
- ☐ Curling
- ☐ Danse
- ☐ Hockey sur gazon
- ☐ Gymnastique
- ☐ Randonnée pédestre
- ☐ Randonnée équestre
- ☐ Marelle
- ☐ Hockey sur glace
- ☐ Patinage
- ☐ Patin à roues alignées
- ☐ Course
- ☐ La crosse
- ☐ Arts martiaux
- ☐ Tennis de table
- ☐ Jeux dans la cour de récréation
- ☐ Sports de raquette
- ☐ Ratisser les feuilles mortes
- ☐ Rugby
- ☐ Trottinette
- ☐ Pelleter
- ☐ Planche à roulettes
- ☐ Ski
- ☐ Saut à la corde
- ☐ Planche à neige
- ☐ Raquette
- ☐ Soccer
- ☐ Entraînement en force musculaire
- ☐ Natation
- ☐ Athlétisme
- ☐ Ultimate (frisbee)
- ☐ Volley-ball
- ☐ Marche
- ☐ Jardinage
- ☐ Autre :
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Action Schools! BC

Journal des minutes d'action Club des espadrilles d'Écoles en Action! C.-B.

Ce journal appartient à : _____

Date : _____

Année scolaire : _____ **Division :** _____

École : _____

5	10	15	20	25	30	30 min. de complétées!	Colorie une section de ton espadrille!
5	10	15	20	25	30	60 min. de complétées!	Colorie une section! Encore six à faire!
5	10	15	20	25	30	90 min. de complétées!	Bon travail! Continue à bouger et à colorier!
5	10	15	20	25	30	120 min. de complétées!	Bravo! Tu en as accompli la moitié! Continue!
5	10	15	20	25	30	150 min. de complétées!	Colorie une autre section!
5	10	15	20	25	30	180 min. de complétées!	Il ne reste que deux sections à faire!
5	10	15	20	25	30	210 min. de complétées!	Colorie une section! Tu y es presque!
5	10	15	20	25	30	240 min. de complétées!	Tu as réussi! Fais estamper ton dessin!

Présente ton dessin terminé à ton enseignant pour qu'il l'affiche!

Estampe de l'enseignant

Adapté de: Le défi canadien: Vie active; PE-4-ME (se référer au document Action Pages!)

Marche et de course

Action Schools! BC

Journal des minutes d'action Club des espadrilles d'Écoles en Action! C.-B.

Ce journal appartient à : _____

Date : _____

Année scolaire : _____ Division : _____

École : _____

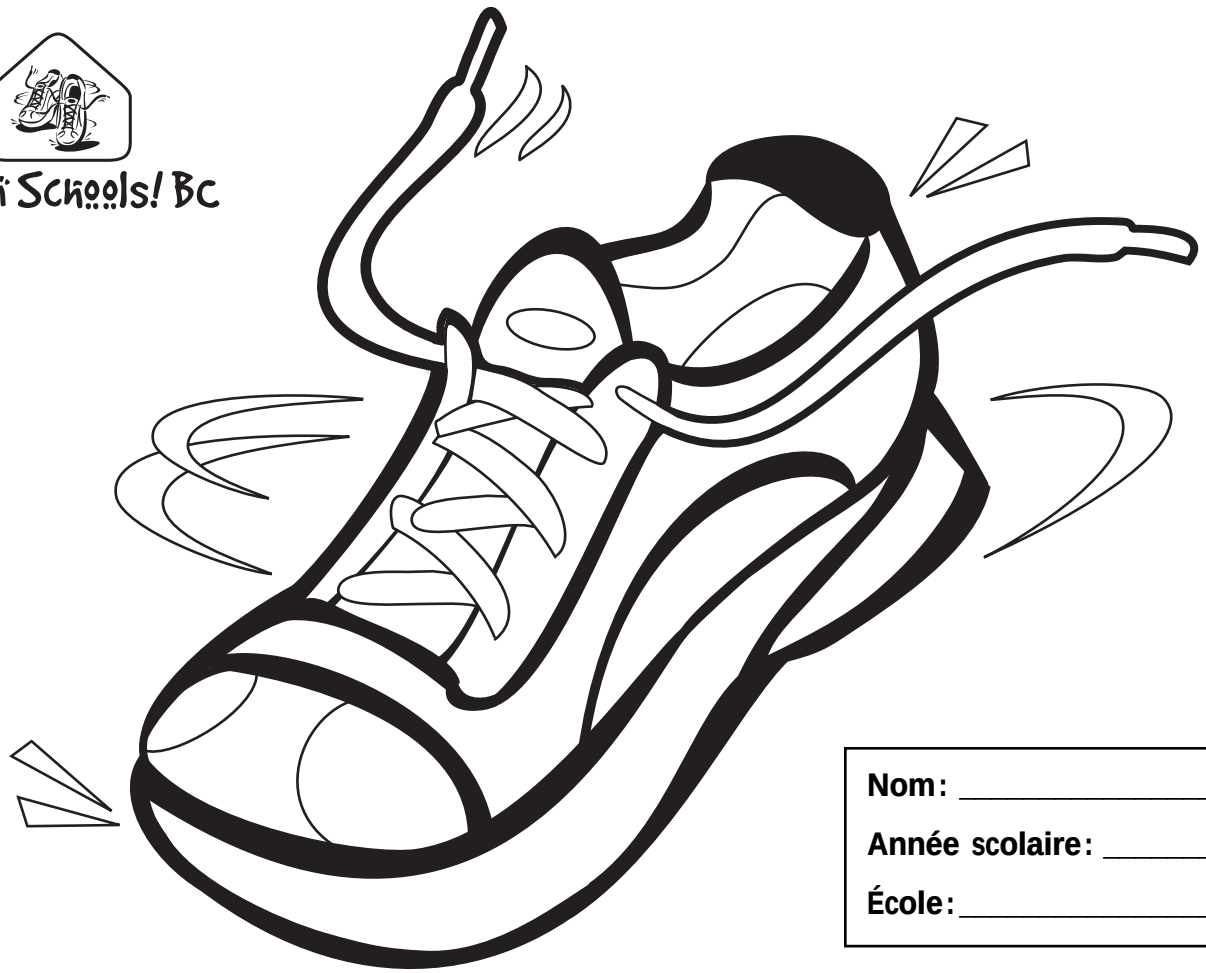
							Colorie une section de ton espadrille!
							Colorie une section! Encore six à faire!
							Bon travail! Continue à bouger et à colorier!
							Bravo! Tu en as accompli la moitié! Continue!
							Colorie une autre section!
							Il ne reste que deux sections à faire!
							Colorie une section! Tu y es presque!
							Tu as réussi! Fais estamper ton dessin!

Présente ton dessin terminé à ton enseignant pour qu'il l'affiche!

Estampe de l'enseignant

Adapté de: Le défi canadien: Vie active; PE-4-ME (se référer au document Action Pages!)

Action Schools! BC



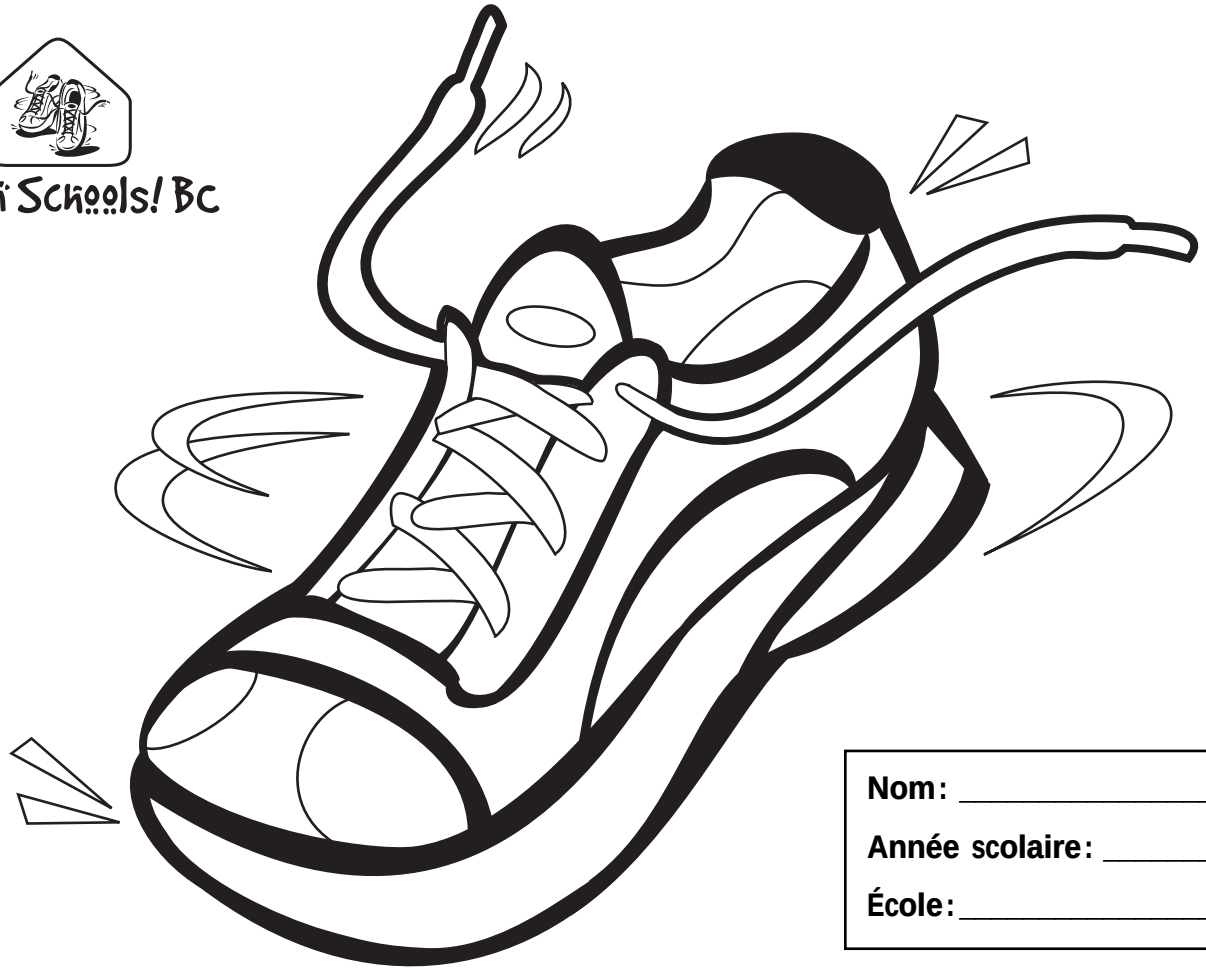
Nom: _____

Année scolaire: _____

École: _____

Marche et de course

Action Schools! BC



Nom: _____

Année scolaire: _____

École: _____

Action Schools! BC

Activités d'intégration

Intégration des élèves ayant un handicap

Intégration des élèves ayant un handicap

Suggestions d'activités dans la cour de récréation

Page de référence simple et rapide pour l'adaptation de la cour de récréation et l'organisation d'activités sportives à l'intention des élèves ayant un handicap physique ou intellectuel.

Lignes directrices générales

1. Consultez directement la personne (ou le participant) ayant le handicap. Elle est la mieux placée pour savoir quelles stratégies peuvent être élaborées pour que l'activité convienne à son handicap. Posez beaucoup de questions et assurez-vous que la personne participe à chaque étape du processus d'intégration.
2. Apportez des modifications à l'activité uniquement lorsqu'il est nécessaire de le faire. Bon nombre de personnes ayant un handicap ont besoin que peu d'ajustements ou des modifications mineures soient faits pour pouvoir participer pleinement. L'adaptation doit viser à augmenter la participation de la personne, la réussite et le plaisir. Permettez au participant de vous aviser de ses besoins.
3. L'intégration doit se faire au cas par cas. Les personnes ayant un handicap particulier requièrent une adaptation particulière. N'appliquez pas des stratégies globales d'adaptation qui pourraient mener à des ajustements non appropriés ou répétitifs.
4. Réduisez les nouvelles habiletés à leurs plus simples éléments. Cette façon de faire permet aux participants de maîtriser individuellement chaque nouvel élément d'une habileté et d'acquérir progressivement leur ensemble de compétences.
5. Voyez les adaptations comme étant temporaires. Considérez que les ajustements apportés à l'activité sont un tremplin pour développer les nouvelles habiletés qui permettent à la personne de participer plus activement et sans qu'elle ait à se servir de l'adaptation dans l'avenir. Ainsi, cela empêche le participant de devenir dépendant de l'adaptation lorsqu'il est, en réalité, capable de participer sans y avoir recours.
6. Soyez juste. Toute modification à l'activité doit être équitable pour tous les participants engagés, peu importe l'habileté. Les modifications qui distinguent les personnes ayant un handicap ne font que contribuer à leur isolement et ne font que renforcer les préjugés.
7. Assurez-vous que l'équipement est disponible. Si l'adaptation repose sur un équipement en particulier et qu'un tel équipement n'est pas disponible, cela risquerait de limiter les possibilités de participation du participant.

LÉGENDE – Adaptations les plus répandues

Balles et ballons de diverses grosseurs, couleurs, textures et de divers poids

Permettez à un partenaire de vous aider

Diminuez ou agrandissez la taille de la cible

Augmentez le nombre de tentatives et d'essais

Prolongez ou diminuez la durée du jeu

Variez le rythme

Ajustez la dimension de la zone de jeu

Donnez des indications verbales

Marquez les positions sur le terrain de jeux

LIENS INTERNET

ala.ca
Alliance de vie active pour les Canadiens/ Canadiennes ayant un handicap (ALACD)

palaestra.com (en anglais seulement)
Forum of Sport, Physical Education, & Recreation for those with Disabilities

nscd.org (en anglais seulement)
National Sports Centre for the Disabled

cwsa.ca
Association canadienne des sports en fauteuil roulant

achievableconcepts.us (en anglais seulement)
Suggestions d'équipement de sports et de récréation à l'intention des personnes handicapées

Activités dans la cour de récréation

QUATRE COINS

- Permettez les doubles bonds
- Dessinez de grands carrés pour favoriser la mobilité et faciliter les lancers
- Placez les positions des joueurs à un endroit
- Utilisez un ballon surgonflé ou déformé

MARELLE

- Employez un gros marqueur facile à manipuler
- Permettez que les enfants marchent sur les lignes
- Permettez aux joueurs de sauter à deux pieds
- Permettez deux sauts dans un carré
- Employez des craies ou de la peinture de couleur vive pour tracer les lignes

SCHLOCKEY

- Variante du hockey jouée dans une aire de jeu de quatre pieds par huit pieds (4' x 8') avec des bandes tout le tour
- Excellent jeu de cour de récréation pour les personnes à mobilité réduite

www.ciraontario.com (en anglais seulement)

BALLON-POTEAU

- Permettez aux participants d'attraper le ballon
- Déterminez une durée plutôt que d'attendre la fin de la partie

Activités demandant peu d'organisation

JEUX D'ATTRAPER

- Utilisez des gants de Velcro avec une balle de tennis
- Lancer par en-dessous
- Placez-vous l'un près de l'autre et reculez progressivement
- Placez-vous devant un mur ou un filet pour arrêter les balles manquées
- Utilisez une balle sonore

COUR DU ROI

- Utilisez de gros ballons lents à déplacer, comme des ballons de plage
- Demandez aux participants de compter jusqu'à cinq avant de lancer
- Demandez à tous les joueurs de lancer de leur bras le plus faible (p. ex., les droitiers lancent de la main gauche)

SUIVEZ LE GUIDE

- Pratiquez une activité avec un partenaire
- Au son du sifflet, alternez le guide
- Utilisez divers mouvements (p. ex., des mouvements d'animaux)

TAGUE

- Utilisez les nouilles de piscine pour taguer
- Utilisez des sacs de fèves, des «gator balls» pour taguer
- Pratiquez le jeu en figeant et défigeant pour donner plus de chances de jouer en continu
- Déterminez des zones de sécurité où les joueurs peuvent se réfugier sans être tagués
- Bandez les yeux de la moitié des joueurs, l'autre moitié jouant le rôle d'accompagnateurs ou de guides

JEUX DE FRISBEE

- Jouez à des jeux qui exigent que les joueurs touchent des cibles avec le Frisbee, sans avoir à l'attraper (p. ex., le golf Frisbee modifié)
- Utilisez un Frisbee plutôt qu'une balle dans d'autres jeux (p. ex., le base-ball Frisbee)

www.discontinuum.org (en anglais seulement)

COURSES À RELAIS

- Utilisez des planches à roulettes; ajoutez des chambres à air pour une protection supplémentaire contre les bosses
- Placez des matelas le long du sol
- Demandez aux participants de toucher les cônes avec leurs objets plutôt que de tenter de les contourner
- Utilisez de gros obstacles matelassés

Sports organisés

TIR À L'ARC

- Utilisez des arcs légers
- Placez en angle les utilisateurs de fauteuil roulant pour leur donner plus d'espace avec l'arc
- Utilisez de petits arcs et de petites flèches dotées de ventouses pour l'intérieur

www.activeamp.org (en anglais seulement)

BALLON PANIER

- Permettez les déplacements
- Permettez le dribble à deux mains et le double dribble
- Faites fi de l'infraction à la règle des trois secondes
- Faites souvent des changements
- Augmentez le nombre de joueurs
- Utilisez un ballon sonore
- Les utilisateurs de fauteuil roulant peuvent conserver le ballon sur eux pendant les déplacements

QUILLES

- Simplifiez et réduisez le nombre de pas
- Utilisez les deux mains au lieu d'une pour lancer
- Demeurez sur place
- Utilisez une rampe; des amortisseurs dans le dalot

CROQUET

- Utilisez un équipement en plastique
- Les béquilles peuvent servir de maillets
- Allouez plus d'espace entre les crochets

GOLF

- Utilisez des bâtons de golf (bois) avec de plus grosses têtes
- Utilisez des bâtons plus courts et plus légers
- Employez un tee à chaque coup
- Diminuez la distance vers le trou

HOCKEY

- Utilisez des bâtons en plastique
- Utilisez des planches à roulettes pour tous les joueurs (hockey sur luge)

SOCCER

- Jouez à six contre six
- Utilisez un ballon dégonflé
- Utilisez une cible qui émet un son lorsque touchée
- Diminuez la taille du but proportionnellement à la mobilité du participant (s'il est gardien de bu

www.ampsoccer.org (en anglais seulement)

BALLE MOLLE

- Utilisez un tee pour frapper la balle
- Utilisez un bâton léger
- Diminuez la distance de lancer
- Permettez aux utilisateurs de fauteuil roulant de pousser la balle sur une rampe, sur leurs genoux ou sur un tee

TENNIS DE TABLE

- Utilisez des raquettes plus larges
- Utilisez un lancer par en-dessous pour débuter l'échange
- Protégez les bords de table pour empêcher la balle de rebondir en dehors
- Demandez à un élève de courir les balles

TENNIS

- Utilisez des raquettes plus courtes et plus légères
- Utilisez des raquettes à la tête plus large
- Permettez un bond au service
- Tenez-vous plus près du filet au service

www.tenniscanada.com

BALLON VOLANT

- Permettez aux joueurs d'attraper le ballon
- Permettez aux joueurs de lancer et de placer le ballon
- Demandez à un assistant de tenir le ballon pendant la frappe
- Jouez toute la partie assis par terre
- Permettez plus de frappes consécutives de chaque côté

© ACLI Ontario, 2003 www.ciraontario.com

Notes :

Action Schools! BC