

Guide d'action Activité physique

Guide d'action – Activité physique

Les guides d'action de Healthy Schools BC présentent des pratiques fondées sur des données probantes et des innovations prometteuses qui ont donné des résultats dans la création d'écoles en santé en Colombie-Britannique. Les guides sont organisés autour de quatre sujets :

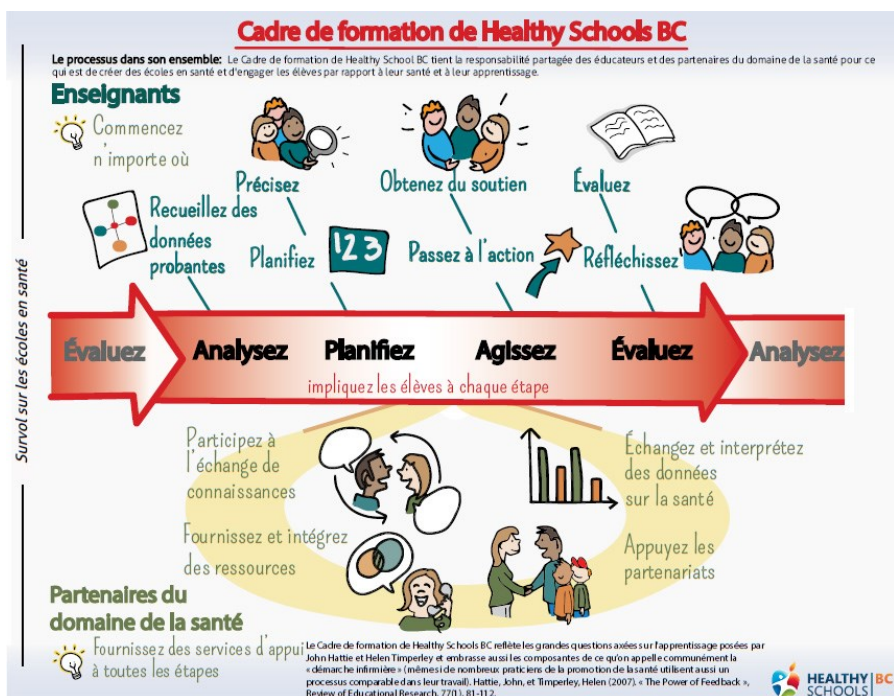
1. sentiment d'appartenance à l'école
2. alimentation saine
3. activité physique
4. prévention des blessures

Dans ces guides, certaines actions demandent peu d'efforts, tandis que d'autres en exigeront un peu plus. Choisissez des actions qui répondent aux besoins de vos élèves et coïncident avec la capacité de votre école ou de votre district.

Une action entreprise à l'échelle d'une école aura un effet maximal sur la santé et l'apprentissage des élèves. Elle se divisera en quatre grands secteurs : enseignement et apprentissage, relations et milieux, politiques en vigueur dans nos écoles, partenariats communautaires. Songez à planifier des activités que votre école ou votre district sera en mesure d'entreprendre ou qui s'inspirent de ces quatre grands secteurs (CCES, 2013).

Outre les actions proposées ici, vous trouverez d'autres programmes et des soutiens qui sont mis à votre disposition sur le [site Web](#) de Healthy Schools BC. Vous en apprendrez plus sur les activités liées aux écoles en santé qui sont organisées partout dans la province en consultant la [carte des Histoires vécues d'écoles en santé](#).

Le processus d'écoles en santé aide les communautés scolaires et leurs partenaires à franchir ensemble quatre grandes étapes : Analysez → Planifiez → Agissez → Évaluez. Ce guide vous aidera durant l'étape de planification de ce processus. Si vous n'avez pas encore procédé à une évaluation sur la santé en milieu scolaire, les [outils d'évaluation de Healthy Schools BC](#) vous aideront à démarrer.



Guide d'action – Activité physique

Une activité physique est un mouvement corporel qui met les muscles à contribution. La promotion de l'activité physique prendra, entre autres, la forme d'un soutien aux activités sportives et récréatives, de l'encouragement à l'utilisation d'un mode de transport actif et de l'ouverture sur des possibilités d'être en plein air. Les élèves qui pratiquent des activités physiques tous les jours de classe sont deux fois plus susceptibles de se dire satisfaits dans leur apprentissage¹.

Actions	
 Enseignement et apprentissage	• Soutenez les projets d'enquête des élèves qui visent à promouvoir l'activité physique en encourageant les élèves à participer aux activités du Réseau Healthy Schools (en anglais seulement) ou à consulter le Guide-ressource sur l'enseignement et l'apprentissage. • Encouragez les élèves à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne par le biais d'activités et de jeux spontanés. Consultez l'application Retour au jeu pour avoir des idées de jeux et d'activités. • Faites découvrir aux élèves différents types d'activités et de sports, comme le cricket, le disque volant d'équipe et la danse. • Créez une classe verte grâce aux subventions (en anglais seulement) à votre disposition. • Encouragez les élèves à se doter de compétences en leadership dans le cadre d'une activité physique par : ○ le bénévolat, l'enseignement et l'encadrement de jeunes élèves ○ le mentorat d'élèves plus jeunes par leurs aînés sur le terrain de jeu • Facilitez la présentation du curriculum par l'intégration de ressources comme Écoles en action! C.-B., La bonne gestion des écrans (en anglais seulement) ou d'autres ressources.
 Relations et milieux	• Mettez en valeur les bienfaits de la marche ou de la bicyclette par : ○ l'inscription de votre école à la Semaine internationale de la marche vers l'école ○ le lancement d'un programme de Pédibus et Vélobus scolaire (en anglais seulement) ○ la création d'un sentier de marche/course pour encourager les récréations sécuritaires et actives • Soyez conscient des difficultés uniques dans les communautés rurales et trouvez des moyens d'adapter les initiatives : ○ faire descendre les élèves à un point d'où marcher / rouler jusqu'à l'école. ○ organiser un pédibus pour aller jusqu'à l'arrêt d'autobus • Encouragez les élèves à être prudents sur la route de l'école par : ○ la préconisation de brigadiers, de passages piétons, de zones désignées de débarquement et d'embarquement, de limites de vitesse réduites ou de mesures de ralentissement de la circulation dans les zones scolaires

¹ Ministère de l'Éducation (2013/2014). *Research brief: association between achievement and physical activity.*

Actions	
	○ la création de cartes de trajets sécuritaires jusqu'à l'école • Offrez des séances de gymnastique portes ouvertes avant et après l'école et à l'heure du lunch pour la pratique de jeux supervisés. • Favorisez les possibilités d'activité physique sécuritaire, inclusive et sans compétition par l'organisation d'activités internes avec les élèves. • Installez des supports à vélos sûrs et accessibles pour encourager élèves et enseignants à rouler jusqu'à l'école. • Aménagez des vestiaires avec douches sûrs et accessibles pour les élèves et les enseignants qui utilisent des modes de transport actifs. • Encouragez l'activité physique chez le personnel par la mise en œuvre du module WellnessFits (en anglais seulement) sur l'activité physique.
 Politiques en vigueur dans les écoles	• Élaborez une politique sur l'éducation physique au quotidien à l'école. • Aidez les élèves à pratiquer leur <i>Activité physique quotidienne</i> en les entraînant dans une marche rapide ou des pauses d'étirement et de dégourdissement durant la journée. • Mettez en place des Codes sportifs (pg.18-20 – en anglais seulement) à l'intention des élèves, des membres du personnel, des parents et des spectateurs qui prennent part à un sport.
 Partenariats communautaires	• Branchez élèves et enseignants à la Ligne sur l'activité physique (en anglais seulement) pour afin qu'ils aient plus de renseignements sur l'activité physique. • Formez un partenariat avec un instructeur de yoga ou de danse bénévole qui présentera aux élèves de nouveaux types d'activité physique. • Formez un partenariat avec des magasins de bicyclettes ou des services de police locaux pour des cours de sécurité à bicyclette. • Formez un partenariat avec un centre communautaire ou un complexe sportif local pour avoir plus d'espace pour des programmes d'activité physique. • Mobilisez les conseils scolaires, les planificateurs et ingénieurs du transport municipal, la santé publique, la police, les parents, les élèves et le personnel de l'école pour l'élaboration de plans de transport actif.

La traduction française de ce document a été rendue possible grâce à l'Entente Canada-Colombie Britannique en matière de langues officielles pour les services en français.