

GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS SUR LE PROGRAMME-CADRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ

Le programme-cadre d'éducation physique et santé favorise chez les élèves l'acquisition des connaissances et des compétences dont ils ont besoin pour faire des choix sains et sécuritaires à la maison, à l'école et dans leur communauté, et pour développer des habitudes de vie saines et un mode de vie actif qui contribueront à leur bien-être physique et mental tout au long de leur vie.

Le programme-cadre comprend **trois domaines** d'étude interreliés : **vie active, compétence motrice** et **vie saine, qui inclut l'éducation sexuelle**. Les apprentissages liés aux **habiletés de vie** s'intègrent à ces trois domaines. Le programme-cadre aide les élèves à développer les compétences et les connaissances nécessaires pour :



se comprendre et
comprendre les autres



utiliser leur pensée
critique et faire des choix
sains et les promouvoir
chez les autres



établir et entretenir
des relations saines



se sentir en sécurité
sur le plan physique
et émotionnel



être actifs et s'épanouir,
la vie durant

FAVORISER L'APPRENTISSAGE DES ENFANTS À LA MAISON

Les parents et l'école ont tous deux un rôle important à jouer dans l'apprentissage et le bien-être des enfants. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire en tant que parent :

- Discutez avec votre enfant de ce que signifie le consentement afin de l'aider à mieux comprendre ce concept. Voir la **Fiche-info pour les parents : Relations saines et consentement**.
- Soyez attentif aux mots que vous utilisez pour parler d'identité de genre et d'orientation sexuelle. Portez une attention particulière aux expressions blessantes telles que « gai » ou « tapette ».
- Encouragez votre enfant à montrer l'exemple à l'école, avec ses amis et dans sa communauté en étant actif physiquement et en faisant des choix sains et sécuritaires.

LE SAVIEZ-VOUS?

- On trouve au moins un élève qui n'est pas hétérosexuel dans la plupart des classes d'une école. (**Sex Information and Education Council of Canada, Éducation en matière de santé sexuelle à l'école : Foire aux questions, 2015**)
- Les blessures accidentelles (p. ex., qui résultent d'accidents de voiture ou de chutes) sont la cause principale d'hospitalisation et de mortalité chez les enfants de 10 à 14 ans. (**Agence de la santé publique du Canada**)

Des renseignements et des documents d'information supplémentaires, dont les guides sur le volet **Développement et santé sexuelle (éducation sexuelle)**, sont disponibles dans plusieurs langues. Visitez le site **Ontario.ca/EPS**.

QU'APPRENDRA VOTRE ENFANT EN 8^e ANNÉE?

Habiletés de vie

Le programme-cadre vise à enseigner aux élèves la connaissance de soi, la résilience face aux changements et aux défis, la communication et l'interaction saines avec les autres et la pensée critique et créative. Les élèves apprennent par exemple :

- à utiliser leurs capacités d'organisation et de gestion de temps pour créer leur plan d'entraînement;
- à être conscients des situations qui présentent un danger potentiel et à faire un plan à l'avance pour assurer leur sécurité.

Vie active

La participation à des activités physiques crée chez les élèves les fondements d'un mode de vie actif et sain qui durera toute leur vie et leur fait découvrir pourquoi c'est amusant de faire des activités. Les élèves apprennent :

- à participer à un éventail d'activités physiques au quotidien (p. ex., parcours d'entraînement, water-polo) et à encourager les autres à participer aussi;
- à élaborer et à suivre un plan d'entraînement et à se fixer des buts afin d'améliorer leur condition physique et leurs habiletés physiques (p. ex., agilité, coordination);
- à agir en veillant à leur sécurité et à celle des autres et à réagir de manière adéquate en situation d'urgence.

Compétence motrice

Les élèves continuent de pratiquer et de développer leurs habiletés motrices en participant à une grande variété d'activités et bâtissent ainsi leur confiance dans leurs habiletés physiques. Les élèves apprennent :

- à prendre conscience des différentes étapes d'un mouvement (préparation, exécution et suivi) et à les utiliser correctement pour faire des mouvements plus complexes (p. ex., transférer son poids pour avoir plus de force en lançant un objet contre le vent, ajuster sa position pour recevoir en se déplaçant);
- à comprendre le regroupement des jeux et des sports en catégories, à utiliser des stratégies pour améliorer leurs possibilités de réussite dans différentes activités et à décrire comment les apprentissages faits dans l'une de ces activités peuvent les aider dans une autre.

Vie saine (comprend l'éducation sexuelle)

Les élèves réfléchissent aux liens entre leur santé et le monde dans lequel ils vivent, et apprennent à

utiliser les renseignements sur la santé pour faire des choix qui contribuent à leur santé et à leur bien-être. Les élèves apprennent :

- à décrire les facteurs qui motivent une personne à décider d'avoir ou non des relations sexuelles (p. ex., le report de la première relation sexuelle, l'établissement de limites, la contraception, les pratiques sexuelles sécuritaires); des sources pour obtenir de l'information complémentaire et de l'aide;
- à analyser les avantages et les inconvénients de s'engager dans une relation amoureuse (p. ex., le soutien et la complicité qu'on peut y trouver, ses conséquences possibles sur les amitiés, la peine liée à la rupture) et les façons de montrer qu'on tient à l'autre;
- à prendre conscience des concepts d'identité de genre, d'expression sexuelle et d'orientation sexuelle, et de la façon dont ces concepts sont liés au respect de soi et des autres;
- à analyser les conséquences de comportements violents ou d'autres comportements blessants et comment les prévenir ou y réagir (p. ex., appeler une ligne d'assistance téléphonique, consulter les services d'aide aux élèves);
- à décrire les signes précurseurs et les conséquences de la consommation de drogue et les comportements qui y sont liés (p. ex., dépendance au jeu);
- à expliquer les effets du stress ainsi que des stratégies pour mieux le gérer et pour prendre soin de sa santé mentale (p. ex., faire de l'exercice);
- à expliquer différentes façons de se protéger et de reconnaître et éviter les situations potentiellement dangereuses;
- à décrire ce qu'est une alimentation saine ainsi que les facteurs à considérer au moment de faire des choix alimentaires, comme les nutriments et les ingrédients, les méthodes de préparation et la taille des portions.